



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

JULIAN BERTASSO TOBAR

**PERIODIZAÇÃO TÁTICA: EXPLORANDO SUA ORGANIZAÇÃO CONCEPTO-
METODOLÓGICA**

Porto Alegre
2013

JULIAN BERTASSO TOBAR

**PERIODIZAÇÃO TÁTICA: EXPLORANDO SUA ORGANIZAÇÃO CONCEPTO-
METODOLÓGICA.**

Monografia apresentada ao Departamento de Educação Física da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. José Cícero Moraes

Porto Alegre
2013

A tarefa de escrever um trabalho desta natureza, dada a complexidade inerente ao fenômeno em questão, apesar de ser um privilégio, pressupõe muitas e muitas horas de trabalho, estudo, abdicção temporária da companhia de pessoas que nos são queridas e de muitas horas de descanso. Do mesmo modo, exige acentuada determinação para o cumprimento das tarefas essenciais à consecução do “produto final”, tudo em nome do desejo de oferecer a colegas algumas das ideias que estruturam a nossa maneira de pensar e operacionalizar o treino de futebol.

Este trabalho está dedicado a todos aqueles que desejam verdadeiramente estudar e compreender a Periodização Tática.

AGRADECIMENTOS

Acima de tudo agradeço primeiramente a Deus, porque sem Ele nada, absolutamente nada seria possível. Obrigado Senhor por tudo o que vem dando a mim e minha família.

Agradeço a minha família por ser o meu pilar de sustentação, por estarem sempre ao meu lado e por me darem absolutamente tudo em todos os momentos. Um agradecimento especial ao meu tio Marcelo, meu irmão Felipe e minha mãe Maria Cristina.

À minha mulher Marina Pereira, pelo amor e carinho que sempre me dedicou e dedica a cada dia que passa, pela grande paciência que tem comigo, em especial durante a realização deste trabalho. Espero poder te fazer feliz cada dia mais. Obrigado por tudo. Te amo!

Um agradecimento especial ao meu amigo e orientador Cícero, que não poupou esforços para ajudar, não só neste trabalho, mas em toda a minha trajetória acadêmica. Jamais esquecerei da força que tu me destes num dos piores momentos da minha vida. Obrigado professor! Pela tua amizade, por todos os saberes transmitidos durante este período, que foram muitos, e por aceitar me orientar neste trabalho que é transgressor. Sabes que podes contar comigo para o que precisares. Tens um amigo e meus sinceros agradecimento, por TUDO.

Ao meu amigo Jorge Maciel, um especial agradecimento que apesar de seus inúmeros compromissos e de viver tão longe (Portugal) deu o seu máximo para ajudar, ensinando com entusiasmo, competência, sabedoria e paciência, abdicando inclusive de tarefas pessoais. Quero que saibas que foi um verdadeiro privilégio tê-lo como co-orientador. Sem você eu não conseguiria concretizar este trabalho com a qualidade que ele merece. Espero que este trabalho tenha ficado à altura da tua co-orientação. Se assim for, para mim será uma conquista. Meus sinceros agradecimentos.

Aos jogadores com os quais tive o privilégio de treinar, aos clubes que me oportunizaram trabalhar, bem como a todos os amigos que o futebol me ofereceu, em especial ao Marcos Zambiasi, ao Luis Esteves e ao Edson Aguiar.

Gostaria de agradecer imensamente aos entrevistados que deram um enorme contributo qualitativo ao trabalho. Espero sinceramente que este trabalho tenha ficado à altura destas entrevistas realizadas, que foram absolutamente fantásticas. Se eu consegui estar à altura do contributo de vocês, estarei muito, mas muito contente.

Neste sentido, agradeço ao Professor Vítor Frade criador desta metodologia fascinante. Obrigado professor pelos ensinamentos transmitidos, não apenas na entrevista, mas também durante a minha estada no Porto. Quando me falavam que você era a pessoa mais apaixonada por futebol...eles estavam certos! Quero que saibas professor, que as tuas ideias já estão do outro lado do Atlântico!

À Marisa Gomes Silva, pessoa fantástica, excelente treinadora, extremamente sábia e humilde. Mereces todo o sucesso que estás tendo. Tens aqui um amigo que torce verdadeiramente por ti.

Ao Xavier Tamarit, pelos ensinamentos transmitidos e pela hospitalidade fora do comum. Espero que continues por muito, muito tempo a treinar ao mais elevado nível. Tens torcida.

Ao professor José Guilherme Oliveira, meus sinceros agradecimentos pela ajuda, pelas conversas, pela disponibilidade e prazer em transmitir o saber. Tu tens um amigo aqui no Brasil, podes ter certeza disso. Te aguardo aqui para aquele churrasco!

Ao João Leonel Ferreira, Miguel Aguiar, Yoshitaka Yasuda, Abel Pimenta, Borja Llorente, Sr. Marinho, Zé-Tó, Marcelo Bertazzo, Guilherme Rabelo, Rodrigo Vicenzi Casarin, Marcos Zambiasi, Luis Esteves e Naila pela ajuda que me deram para que este trabalho fosse produzido e especialmente pela amizade. Meu muito obrigado.

Aos professores da minha faculdade que contribuíram para minha formação acadêmica, em especial ao Cícero, Ronei Pinto, Rogério Voser, Mário Brauner e ao Marco Vaz.

RESUMO

Ao longo dos tempos a área do treino no futebol tem sido objeto de estudo e inquietação, seja no campo técnico ou investigativo, já que este processo, reconhecidamente, possui um papel determinante no desenvolvimento qualitativo de equipes e jogadores de futebol. Embora quase todos reconheçam que treinar é preciso, a forma de conceber e operacionalizar o treino não é compartilhado por todos do mesmo modo. Neste sentido, contrariamente ao que se tem observado como linha norteadora ao longo dos anos, a partir da intuição fundamentada, dos conhecimentos, reflexões e das vivências de terreno do professor Vítor Frade, surge a Periodização Tática (PT). Trata-se de uma metodologia de treino que possibilita transgredir o institucionalizado, oferecendo outra visão conceitual e operativa de se treinar futebol. Embora esta concepção venha sendo desenvolvida e aperfeiçoada desde a década de 70, sua essência é pouco conhecida, especialmente no Brasil. A partir destes pressupostos, no sentido de contextualizar a essência desta metodologia, o presente estudo convergiu aos seguintes propósitos: (1) evidenciar o impacto da filosofia cartesiana no futebol; (2) fornecer uma lógica de entendimento do treino e do jogo através da perspectiva sistêmica; (3) evidenciar que o jogo, apesar da sua extrema complexidade, aleatoriedade e envolvimento caótico, apresenta regularidades, identificando-se padrões, podendo por isso ser modelado; (4) explicitar que a dimensão Tática sobredetermina as outras dimensões do jogo, assumindo-se, portanto como uma SupraDimensão; (5) desvendar as características da competição e suas implicações para o processo de treino; (6) tornar evidente a necessidade de se treinar em função de uma ideia de jogo, operacionalizando-a através do respeito de um conjunto de três princípios metodológicos e da repetição sistemática do Morfociclo Padrão; (7) justificar a Periodização Tática tendo por base conhecimentos das neurociências. Para o atendimento destas intenções, realizamos uma pesquisa bibliográfica complementada com três entrevistas a profissionais plenamente identificados com esta proposta de treinar, que nos permitiram explorar e revelar a organização conceito-metodológica da PT. Ao final deste processo, foi possível identificar, a partir da metodologia adotada, que a Periodização Tática expressa uma permanente preocupação, no seu procedimento de treino, com o desenvolvimento e a aquisição hierarquizada de um *jogar*, nos seus múltiplos níveis de organização, tendo como referência operacional a repetição sistemática do Morfociclo Padrão. Outro aspecto deste estudo, que também absorvemos, é que a PT parece afigurar-se como uma significativa alternativa a ser seguida no âmbito metodológico do treino de futebol. E isto, segundo nosso entendimento, pode ser justificado em razão de que seus indicadores conceituais e operacionais parecem atender com propriedade, desde que levada a efeito com muito bom senso e sensibilidade contextual (divina proporção), as devidas necessidades de preparação para o treino/jogo/competição na modalidade de futebol.

Palavras-Chave: Periodização Tática, Futebol, Treino, Especificidade, Modelação, *Jogar*.

ABSTRACT

Throughout times the area of training in football has been object of studies and concerns, either on the technical or investigation fields, since this training process has an acknowledged importance on the development of football teams. Even though almost everyone recognize the importance of training, the way to conceive and operationalize it isn't shared by everybody in the same path. In this way, oppositely of what has been observed as the directing line throughout the years, comes a new vision born from the knowledge and experiences on the field by Professor Vítor Frade, known as Tactical Periodization. A Training methodology which offers a new conceptual vision of how to operate and train in football. Although this conception has been developed and perfected since the decade of 1970, its essence it's not very known, especially in Brazil. Through this assumptions, in order to contextualize the essence of this methodology, this study converged into the following topics: (1) evidence the impact of the Cartesian philosophy in football; (2) provide a logic of understanding the training and the game through a systemic perspective; (3) evidence that the game, even though it is complex and has a caotic involvement, it presents regularities, identifying patterns, being able to be shaped; (4) explaining that Tactic dimension rules the other dimension in the game, taking over as a supreme dimension; (5) Reveal the characteristics of the competition and its implications to the training process; (6) make clear the need of training according an idea of game, operationalizing it through three methodological principles and the systematic repetition of the "Standard Morfocicle"; (7) Justify the Tactical Periodization having in count the knowledge of neurosciences. For the treatment of this intentions, we developed a bibliographic search complemented with three interviews with professionals fully identified with this methodology, which allowed us to explore and reveal the concept and methodological organization of the Tactical Periodization. By the end of this process, we were able to identify, from the methodology adopted, that the Tactical Periodization expresses a permanent concern in its training procedure with the development and the hierarchical acquisition of a playing style, in its multiple organization levels, having as an operational reference the systematic repetition of the "Standard Morfocicle". Other aspect of this study, which we have also understood, is that the Tactical Periodization seems to shape as an alternative to be followed in methodological area of football. And this, according to our understanding, can be justified by its conceptual and operational indicators which seem to attend with priority, since well followed and with very good sense and contextual sensibility (divine proportion), the needs of preparation for training/game/competition in actual football.

Key-Words: Tactical Periodization, Football, Training, Specificity, Shape, *Play*.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Os quatro momentos do jogo de futebol	42
Figura 2 - Objeto Fractal	56
Figura 3 - Evidência da auto similaridade evidenciada pelos fractais. Independentemente da escala onde é observado, o todo pode ser representado ...	57
Figura 4 - Exemplo de Estrutura de Jogo, neste caso o 1 – 4 – 2 – 3 – 1	75
Figura 5 - Modelo de Jogo	82
Figura 6 - Primeiro momento do exercício 11 azuis vs 8 vermelhos (+ 3 atacantes em modo de espera) com o objetivo principal de treinar a transição ataque-defesa dos jogadores da equipe azul. Na figura abaixo a bola está em posse dos azuis, que com 11 jogadores atacam apenas 8 vermelhos, pois seus três atacantes (na figura abaixo virtualizados) não podem participar da organização defensiva	114
Figura 7 - Segundo momento do exercício acima citado. Neste momento, a partir de um erro de passe dos azuis, se produz o desarme por parte da equipe vermelha. Caso os azuis não consigam retomá-la em até 5 segundos, seus três atacantes não poderão participar da organização defensiva, e os três atacantes vermelhos que estão em modo de espera, passarão a jogar	115
Figura 8 - Como os azuis não conseguiram retomar a posse da bola em 5 segundos, seus três atacantes ficam em modo de espera, não participando da organização defensiva (na figura abaixo virtualizados), enquanto que os três atacantes do vermelho, que antes estavam em modo de espera, passam a jogar, promovendo uma situação de 11 vermelhos vs 8 azuis	116
Figura 9 - Exercício com o objetivo de trabalhar fundamentalmente alguns aspectos defensivos da primeira linha defensiva. Jogam o setor de meio campo e o atacante (6 jogadores) contra os 4 defesas e o goleiro (azuis). A bola sempre inicia em posse dos vermelhos, que devem realizar a manutenção da posse da bola, buscando desequilibrar e encontrar espaços na estrutura defensiva dos azuis, para marcar gols; e quando perderem bola, devem evitar tomar gol nas mini-balizas que estão posicionadas na altura do meio-campo.....	124
Figura 10 - Morfociclo Padrão.....	136
Figura 11 - Fractalidade do Morfociclo Padrão	140
Figura 12 - Ciclo de Supercompensação ou Exaltação (Bompa, 2004)	147
Figura 13 - Redução e perda dos índices de funcionalidade decorrente do desrespeito pelo período de recuperação – recuperação insuficiente para um novo estímulo/treino – contexto.....	152
Figura 14 - Ao faltar continuidade nas atividades o novo desempenho se executa quando já desapareceram os efeitos benéficos da adaptação anterior. Portanto, não existem possibilidades de mudanças a nível funcional	153
Figura 15 - A continuidade da realização dos desempenhos, salvaguardando uma relação ótima entre esforço e recuperação promove evolução nos sistemas	

implicados nas vivências, ainda que não tão linearmente como mostrado na figura	154
Figura 16 - Morfociclo Padrão.....	157
Figura 17 - Definição dos objetivos do Padrão Semanal.....	158
Figura 18 - Esquema explicativo do treino de terça-feira (segundo dia após a competição), no Morfociclo Padrão	169
Figura 19 - Exercício de 8 (Goleiro + defesa + meio campo) x 3 (atacantes)	175
Figura 20 - Esquema explicativo do treino de quarta-feira (terceiro dia após a competição), no Morfociclo Padrão	181
Figura 21 - Exercício de 6 x 4	184
Figura 22 - Exercício de Goleiro + 5 x 5 + Goleiro.....	185
Figura 23 - Exercício de 2x2 (+ 2 apoios)	186
Figura 24 - Exercício de 6 x 3 (3) + 6	187
Figura 25 - Esquema explicativo do treino de quinta-feira (quarto dia após a competição), no Morfociclo Padrão	190
Figura 26 - Exercício Goleiro + 10 x 8 + Goleiro.....	192
Figura 27 - Exercício 2 Goleiros + 10 x 10 + 2 Goleiros	193
Figura 28 - Esquema explicativo do treino de sexta-feira (dois dias antes da próxima competição), no Morfociclo Padrão	196
Figura 29 - Organização Defensiva Individual / Organização Ofensiva Grupal – (Goleiro + 1 x 2).....	199
Figura 30 - Organização Defensiva Individual / Organização Ofensiva Grupal – (Goleiro + 1 x 2).....	200
Figura 31 Organização Defensiva e Ofensiva Individual – 1 x 1 + Goleiro	201
Figura 32 - Bobinho de 6x2 num espaço de 8 metros x 8 metros.....	202
Figura 33 - Finalização (5 x 1 + G)	202
Figura 34 - Finalização (5 x 1 + G)	203
Figura 35 - Finalização (5 x 1 + G)	204
Figura 36 - Esquema explicativo do treino de sábado (um dia antes da próxima competição), no Morfociclo Padrão	209
Figura 37 - “Bobinho” de 4 (+ 1) x 1	211
Figura 38 - Organização Defensiva (11x11)	212
Figura 39 - Morfociclo com jogos separados por 6 dias (domingo a sábado)	215
Figura 40 - Reconstrução da cena em que uma barra de ferro trespassa o crânio de Gage	228
Figura 41 - Exercício de 6x3 configurado para o desenvolvimento de SubPrincípios e SubPrincípios dos SubPrincípios da referida ideia de jogo.....	238
Figura 42 - Exercício de 6x3 configurado para o desenvolvimento de SubPrincípios e SubPrincípios dos SubPrincípios da referida ideia de jogo.....	239
Figura 43 - Exercício de (3 apoios) + 3 x 3 + (3 apoios) configurado para o desenvolvimento de SubPrincípios e SubPrincípios dos SubPrincípios da referida ideia de jogo	240

Figura 44 - Instante em que se produz a roubada de bola e os vermelhos conseguem enviá-la até o seu quadrado	241
Figura 45 - Após se produzir a transição, os jogadores passam a jogar no outro quadrado.....	242
Figura 46 - Experimento de Passingham	264
Figura 47 - O que faço aqui e agora?"	268
Figura 48 - Conflito entre intenção prévia e intenção em ato.....	270

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	13
2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	18
2.1 PROCEDIMENTOS / COLETA DE DADOS	21
3 EXPLORANDO E CONTEXTUALIZANDO AS QUESTÕES INERENTES À PERIODIZAÇÃO TÁTICA.	23
3.1 A filosofia cartesiana	23
3.1.2 O IMPACTO DO PARADIGMA CARTESIANO NO FUTEBOL.....	25
3.1.2.1 A divisão (e a treinabilidade) do jogo em dimensões isoladas	25
3.1.2.2 A separação do Jogo em Fases	28
3.2 A VISÃO SISTÊMICA	31
3.2.1 A EQUIPE DE FUTEBOL: UM UNIVERSO DE RELAÇÕES NESTE SISTEMA VIVO, COMPLEXO, ABERTO, ADAPTATIVO E HOMEOSTÁTICO.....	31
3.2.2 O JOGO DE FUTEBOL CONSTITUÍDO POR MOMENTOS DE JOGO	42
3.2.2.1 O “refutar” da dualidade cartesiana (defesa e ataque): O Jogo como um <i>continuum</i>, uma totalidade inquebrantável	45
3.2.3 A LÓGICA INTERNA DO JOGO DE FUTEBOL	51
3.2.3.1 O jogo como um fenômeno imprevisível, aberto, caótico (determinista) com organização fractal	51
3.2.3.2 As dimensões do jogo entendidas sob a luz da complexidade. A necessidade de reconhecer o futebol como um jogo regido pela (Supradimensão) Tática	58
3.3 A PERIODIZAÇÃO TÁTICA	68
3.3.1 MODELO DE JOGO	73
3.3.2 SUPRAPRINCÍPIO DA ESPECIFICIDADE – UM IMPERATIVO CATEGÓRICO	93
3.3.2.1 Musculação versus Especificidade	102
3.3.2.2 A manifestação da Especificidade através dos exercícios	107
3.3.3 PRINCÍPIOS METODOLÓGICOS DA PERIODIZAÇÃO TÁTICA: A MATRIZ PROCESSUAL QUE PERMITE DAR VIDA AO JOGAR QUE SE PRETENDE.....	121
3.3.3.1 Princípio Metodológico das Propensões	121
3.3.3.2 Princípio Metodológico da Progressão Complexa	126
3.3.3.3 Princípio Metodológico da Alternância Horizontal em especificidade.	132
3.3.3.4 Morfociclo Padrão	135
3.3.3.4.1 <i>O distanciamento dos desempenhos tipo “montanha russa” para a otimização estabilizada de elevados níveis de rendimento: A perpetuação do Morfociclo Padrão, enquanto núcleo duro do processo de treino.</i>	135
3.3.3.4.2 <i>Jogo de futebol: implicações a nível metabólico. O que é de fato relevante promover em treino?</i>	141
3.3.3.4.2.1 <i>O Ciclo de Auto Renovação da Matéria Viva e a Lei de Roux, Arnolt Schultz a reforçarem a necessidade da Alternância Horizontal em especificidade promovida pelo Morfociclo Padrão</i>	150
3.3.3.4.3 <i>Domingo (Competição): dia de máxima exigência. Logo...que implicações na operacionalização (semanal) do jogar!?</i>	156
3.3.3.4.4 <i>Segunda-Feira (1º dia após a competição): Folga</i>	161
3.3.3.4.5 <i>Terça-Feira (2º dia após a competição): Recuperação.</i>	166
3.3.3.4.6 <i>Quarta-Feira (3º dia após a competição): Fração Intermédia do jogar em regime de dominância da tensão da contração muscular</i>	177

3.3.3.4.7 <i>Quinta-Feira (4º dia após a competição): Grande fração do jogar em regime de dominância da duração da contração muscular</i>	188
3.3.3.4.8 <i>Sexta-Feira (2 dias antes da próxima competição): Pequena fração do jogar em regime de dominância da velocidade da contração muscular</i>	194
3.3.3.4.9 <i>Sábado (1 dia antes da próxima competição): Pré-disposição à competição</i>	208
3.3.3.5 MORFOCICLO COM JOGOS SEPARADOS POR 6 DIAS (DOMINGO A SÁBADO).....	213
3.3.3.6 MORFOCICLO COM TRÊS JOGOS NA SEMANA.	215
3.3.3.7 A GESTÃO DO DESEMPENHO-RECUPERAÇÃO DOS JOGADORES QUE NA ÚLTIMA COMPETIÇÃO POUCO OU NÃO ATUARAM, E DAQUELES QUE FREQUENTEMENTE NÃO JOGAM.	223
3.3.3.8 A PERIODIZAÇÃO TÁTICA JUSTIFICADA PELAS NEUROCIÊNCIAS. ...	227
3.3.3.8.1 O derrubar do mito de que para se tomar boas decisões e realizar bons julgamentos, necessitamos fazer um apelo única e exclusivamente à razão, evitando as emoções e os sentimentos	227
3.3.3.8.1.1 <i>Gage e Elliot: dois homens tragicamente impedidos de tomarem as melhores decisões</i>	227
3.3.3.8.1.2 <i>A gestão e modelação das emoções e dos sentimentos no Processo como fundamentais na indução da razão, das melhores decisões e da aprendizagem de um jogar</i>	232
3.3.3.8.1.3 <i>Mais do que Marcadores-Somáticos, marcadores de um jogar!</i>	251
3.3.3.8.2 A criação de hábitos através da repetição sistemática dos Princípios de Jogo: um pressuposto para um bom jogar e para reduzir a lentidão cerebral	257
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	275
REFERÊNCIAS	280
APÊNDICE A – ROTEIRO DE ENTREVISTA	292
APÊNDICE B – TERMOS DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO:	294
ANEXO A - ENTREVISTA A MARISA SILVA GOMES	300
ANEXO B - ENTREVISTA A XAVIER TAMARIT	369
ANEXO C - ENTREVISTA A VÍTOR FRADE	407

1 INTRODUÇÃO

O presente estudo abordará assuntos pertinentes ao treino e ao jogo de futebol, com o objetivo de encontrar algumas respostas inerentes aos fenômenos em questão. Recorreremos para atendimento a esta iniciativa, a diversos domínios do conhecimento, no sentido de que estes suportes se revelem contextualizados, fidedignos e acrescentem ao saber de todos aqueles que estejam envolvidos no avanço do treino/jogo desta modalidade esportiva.

Conforme se tem conhecimento, historicamente o processo de treino no futebol tem sido apontado como um importante catalisador para a otimização da prestação desportiva de jogadores e equipes, constituindo-se, como objeto de pesquisas e estudos para diversos intervenientes envolvidos no fenômeno.

Gomes (2008a) refere que o processo de preparação das equipes de futebol envolve um conjunto de procedimentos e decisões que resultam da forma como se vê o jogo e o treino. Embora quase todos reconheçam que treinar é um pressuposto para evoluir e jogar bem, o modo como se concebe e operacionaliza o “treinar” não é compartilhado por todos da mesma maneira.

Martins (2003) identificou várias tendências de treinamento no mundo, sendo que para a generalidade destas concepções a dimensão física assume um papel de primazia no direcionamento de todo o processo de treino, onde há um predomínio da lógica cartesiana, que decompõe o desempenho do jogador em parcelas (dimensão tática, técnica, física, psicológica) treinando cada uma delas separadamente, de modo a obter os melhores resultados.

Gomes (2008a) salienta que, ainda sobredeterminada pela dimensão física, existe uma concepção de treino que busca o desenvolvimento das capacidades condicionantes através da integração das dimensões do jogo de futebol, promovendo uma maior semelhança com as exigências da competição, já que as desenvolve em simultaneidade. Para a mesma autora, trata-se de um holismo abstrato, uma vez que tal operacionalização se refere a um Jogo geral (modalidade) e não a um *jogar*.

Oliveira et al. (2006) advertem que o mundo do futebol tem diante de si uma “norma do treinar”, uma vez que para a maioria dos responsáveis pela condução dos processos, o futebol deve ser treinado dentro dos parâmetros acima referidos.

Embora esta lógica de pensamento ainda vigore, tal como refere Maciel (2008), apoiando-se nos conhecimentos de Capra (2005), parece-nos que o futebol está passando pelo “ponto de mutação”, onde diferentes autores começam a defender que o futebol deve ser treinado a partir de outra lógica de orientação. Nesta direção, Guilherme Oliveira (2010), Maciel (2011a) e Tamarit (2011a), destacam que a partir da intuição fundamentada do professor Vítor Frade, que com base em informações provenientes de diversas áreas – ostracizadas e marginalizadas em alguns casos – entrecruzadas com suas vivências de terreno e reflexões pessoais, surge a Periodização Tática, uma metodologia de treino que possibilita transgredir o institucionalizado, oferecendo outra visão conceitual e operativa de se treinar futebol.

Tal concepção de treino apresenta princípios metodológicos próprios e concebe o treino como um processo de ensino-aprendizagem. Trata-se de uma metodologia cujo propósito fundamental passa pela aquisição de uma forma de jogar específica (em todos os níveis), servindo-se para tal de uma lógica diferente da que convencionalmente se adota para o futebol e por isso apresenta princípios metodológicos únicos, transgressores, que saem dos moldes convencionais (FRADE, Anexo C; GUILHERME OLIVEIRA, 2010; GOMES, Anexo A; MACIEL, 2011a; TAMARIT, Anexo B; TAMARIT, 2011b).

Embora esta concepção venha sendo desenvolvida e aperfeiçoada desde a década de 70, ganhando cada vez mais notoriedade e adeptos, há uma escassez de informações fidedignas ao nível da literatura, enquanto que na vertente prática pouco se tem notícia de treinadores que realmente operacionalizam e perspectivam o treino a partir desta lógica de orientação (GOMES, 2008a). No Brasil, a Periodização Tática, na sua essência, é praticamente desconhecida.

Infelizmente, conforme alertam Frade (Anexo C) e Maciel (2011a), existe muito conteúdo sendo vinculado à Periodização Tática, afirmando ser fiel aos seus pressupostos, mas que em nada ou pouco se assemelham ao que realmente ela significa e pretende ser, pelo contrário, deturpam-na, abordam-na superficialmente e

erroneamente. Gomes (Anexo A) e Oliveira et al. (2006) complementam e expõem que embora atualmente muitos treinadores afirmem com convicção que treinam segundo a lógica da Periodização Tática, através de observações *in loco* destes processos e pelo discurso dos referidos treinadores, é facilmente detectável que trabalham sob outros pressupostos.

No sentido de melhor esclarecer a forma de conceber e operacionalizar o processo de treino segundo a Periodização Tática, é nossa intenção apresentar ao leitor, de maneira fidedigna, os aspectos concept-metodológicos que a definem.

Diante disto, entendemos que a pertinência deste trabalho se justifica, porque, em primeiro lugar, poderá contribuir para o processo de discussão que envolve o crescimento desta modalidade, especificamente ao campo metodológico, ao expor uma lógica diferente, e pouco conhecida no Brasil, de conceber e operacionalizar o processo de treino no futebol. Em segundo lugar, acreditamos que a abordagem deste tema contribuirá sobremaneira no sentido de oferecer a comunidade acadêmica, bem como aqueles diretamente envolvidos com o processo de treino (treinadores/assistentes/preparadores físicos, etc.) mais subsídios para compor a escassa literatura existente sobre Periodização Tática.

Deste modo, após a breve exposição que fundamenta nossa intenção, estabelecemos os seguintes indicadores que atuarão como balizadores para o atendimento desta proposta de estudo:

- Evidenciar o impacto do paradigma cartesiano no futebol;
- Fornecer uma lógica de entendimento do treino e do jogo através da perspectiva sistêmica;
- Evidenciar que o jogo, apesar da sua extrema complexidade, aleatoriedade e envolvência caótica, apresenta regularidades, identificando-se padrões, podendo por isso ser modelado;
- Explicitar que a dimensão Tática sobredetermina as outras dimensões do jogo, assumindo-se, como uma SupraDimensão e que, portanto deverá ser ela a coordenadora de todo o processo de treino;
- Desvendar as características da competição e suas implicações para o processo de treino;

- Tornar evidente a necessidade de se treinar em função de uma ideia de jogo, operacionalizando-a através do respeito de um conjunto de três princípios metodológicos e da repetição sistemática do Morfociclo Padrão;
- Justificar a Periodização Tática tendo por base conhecimentos das neurociências.

Quanto à estrutura, o trabalho será dividido em nove tópicos.

No primeiro a “Introdução”, pretende apresentar o estudo, justificar a pertinência do tema, a abordagem levada a efeito e apresentar os indicadores estabelecidos para caracterizar o entendimento do tema proposto.

No segundo tópico denominado “Procedimentos Metodológicos”, justificaremos os motivos para a adoção da metodologia utilizada, o critério de escolha dos entrevistados e explicaremos a série de procedimentos metodológicos realizados na fabricação deste trabalho.

No terceiro, que é o desenvolvimento deste estudo, denominado de “Explorando e Contextualizando as Questões Inerentes à Periodização Tática”, abordaremos os seguintes sub-tópicos:

No sub-tópico “a filosofia cartesiana”, tentaremos apresentar o paradigma cartesiano e as suas consequências para o treino e o jogo de futebol;

O sub-tópico denominado “A visão sistêmica”, pretende fornecer ao leitor uma lógica de entendimento do treino e do jogo através da perspectiva sistêmica e complexa. Exploraremos a lógica interna do jogo de futebol, terminando por propor que o mesmo é sobredeterminado pela dimensão Tática, devendo ser esta a coordenadora de todo o “treinar”.

No sub-tópico “Periodização Tática”, tentaremos apresentar a metodologia de treino assim denominada, sua matriz conceptual e metodológica, encontrando em diversas áreas do conhecimento humano razões que a justifiquem como uma metodologia possível de ser adotada, face às características do fenômeno.

Logo a seguir serão apresentadas as considerações finais do presente estudo.

No quarto tópico, far-se-á a indexação da totalidade das referências bibliográficas mencionadas ao longo do trabalho.

No quinto tópico, denominado “apêndices”, estarão disponíveis os termos de consentimento livre e esclarecido assinados pelos entrevistados, bem como o roteiro de entrevista utilizado nas entrevistas.

E finalmente os “Anexos”, onde poderão ser consultadas as transcrições integrais das três entrevistas realizadas. As mesmas encontram indexadas por ordem cronológica de realização.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para que os seus objetivos sejam atingidos, a investigação científica depende de um conjunto de procedimentos intelectuais e técnicos, os chamados métodos científicos (SILVA; MENEZES, 2005).

Gil (1999), Lakatos e Marconi (1993), todos citados por Silva e Menezes (2005), referem que o método científico é o conjunto de procedimentos ou operações mentais que se devem empregar na investigação. Trata-se da linha de raciocínio adotada durante a pesquisa.

Contudo, na era do caos, do indeterminismo e da incerteza em que vivemos, os métodos científicos andam com seu prestígio abalado. Apesar da sua reconhecida importância, hoje, mais do que nunca, se percebe que a ciência não é fruto de um roteiro totalmente previsível. Portanto, não há apenas uma maneira de raciocínio capaz de dar conta do complexo mundo das investigações científicas. Em termos ideais as pesquisas deveriam (e poderiam) se socorrer de vários métodos, e não apenas um em particular, para que pudessem ampliar as possibilidades de análise e obtenção de respostas para o que se pretende apresentar (SILVA e MENEZES, 2005).

De modo a conseguir explorar a lógica conceitual e operacional da metodologia de treino Periodização Tática, de uma maneira rica, consideramos fundamental nos munirmos de relatos provenientes de diferentes esferas e de diferentes intervenientes do fenômeno.

Com esta abordagem, procuramos “não incorrer no materialismo e cepticismos científicos, segundo os quais apenas fontes que apresentam cunho científico são pertinentes para o conhecimento da realidade” (DALAI LAMA, 2006 citado por. MACIEL, 2008, p. 14).

Com o propósito de atingir nossas pretensões, realizamos uma pesquisa bibliográfica, uma vez que nos socorremos de conhecimentos provenientes de livros,

monografias, teses de mestrado, artigos (ditos científicos ou não) publicados e não publicados, entrevistas, documentários, palestras, cursos proferidos por diversos autores e conteúdos de websites. As informações provenientes destes recursos foram complementadas por um conjunto de três entrevistas de caráter aberto e semiestruturado, uma vez que confeccionamos um roteiro com perguntas previamente definidas (disponível em “apêndices”), complementadas por outras questões inerentes às circunstâncias momentâneas à entrevista; o que para Triviños (1987, p. 146 citado por. MANZINI, s/d, p. 2) “favorece não só a descrição dos fenômenos sociais, mas também a sua explicação e a compreensão de sua totalidade”.

A escolha dos entrevistados relaciona-se com o fato de serem relevantes profissionais da comunidade europeia que estão plenamente identificados com esta forma de treinar, gerando, portanto, um acréscimo qualitativo substancial ao nosso trabalho. Os entrevistados foram:

Prof. Vítor Manuel da Costa Frade: Maior expoente desta metodologia de treino, é o criador da Periodização Tática. Licenciado pelo Instituto Superior de Educação Física de Lisboa. Sua inquietação e interesse pelo treino em futebol o leva a licenciar-se em Filosofia e cursar durante três anos o curso de Medicina. Foi professor da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (Portugal) por mais de trinta e três anos e esteve envolvido no mais elevado nível do futebol europeu, conquistando diversos títulos nacionais. Iniciou sua trajetória no Boavista F.C, clube no qual trabalhou por seis anos, ocupando as funções de treinador principal (interinamente), treinador adjunto e “preparador físico”. Posteriormente, em 1989 inicia seu trajeto no FC Porto como coordenador técnico do futebol de formação e depois, em 1990, como treinador adjunto na equipe principal, permanecendo nesta função até 1997. Durante este período trabalhou com diversos treinadores de renome, como Artur Jorge, Tomislav Ivić e Bobby Robson. Com este formou o que muitos acreditam ser a melhor comissão técnica da história do clube, com Bobby Robson (treinador principal), José Mourinho e Frade (treinadores adjuntos). Em 1999 vai para o Rio Ave F.C como treinador adjunto de Carlos Brito, retornando ao FC Porto no ano 2000, como adjunto de Fernando Santos. Atualmente é coordenador metodológico do futebol de formação do F.C Porto, função que exerce desde 2003.

Prof^a. Marisa Gomes Silva: Licenciada em Ciências do Desporto pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (Portugal) e na iminência de obter uma segunda licenciatura, desta vez em neurofisiologia pela Escola Superior de Tecnologia de Saúde do Porto, tem uma ligação e uma vivência rica com a teoria e a prática do futebol e da Periodização Tática. Autora do reconhecido livro “O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática”, foi treinadora de equipas e coordenadora da Escola do Dragão do F.C. Porto (*Dragon Force*), onde posteriormente, neste mesmo clube, foi treinadora principal e adjunta de equipas de competição do futebol de formação. Também atuou como treinadora e coordenadora do departamento de formação do F.C. da Foz (época da entrevista). Atualmente exerce as mesmas funções no Sporting Clube de Portugal – treinadora principal Sub11 e coordenadora, desempenhando em paralelo o papel de treinadora adjunta na Federação Portuguesa de Futebol (Feminino Sub-19).

Prof. Xavier Tamarit Gimeno: Licenciado em *Ciencias de la Actividad Física y El Deporte* pela Universidade de Valencia (Espanha), foi aluno do professor Vítor Frade enquanto esteve realizando intercâmbio com a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (Portugal), tem igualmente uma rica vivência com a teoria e a prática do futebol e da Periodização Tática. Autor do reconhecido livro “¿Qué es La Periodización Tática? vivenciar el juego para condicionar el juego”, desempenhou a função de treinador adjunto no Aris F.C. Thessaloniki e no Levadiakos F.C (ambos clubes gregos). No Valencia C.F. (Espanha), exerceu diferentes papéis, como treinador principal, treinador adjunto e “preparador físico” em diferentes escalões do futebol de formação, tendo sido inclusive, coordenador deste departamento. Também foi treinador de escolas de futebol deste clube na Jamaica. Na época da entrevista era o treinador principal da equipe profissional de futebol feminino do Valencia C.F. Recentemente esteve ao mais elevado nível do futebol europeu, desta vez como treinador adjunto de Maurício Pellegrino na equipe profissional deste mesmo clube.

Acerca dos processos metodológicos, Frade (1990, p. 3 citado por. MACIEL, 2008) refere que “o primeiro problema a enfrentar, refere-se À NATUREZA DO OBJECTO-EMPÍRICO deste jogo desportivo colectivo, e o segundo, À MANEIRA DE ESTUDÁ-LA. Ambas são questões epistemológicas”.

Em consonância com Cunha e Silva (2008) acreditamos que a análise de conteúdo é muitas vezes uma falácia das ciências moles, ou uma insuficiência das ciências duras. E, portanto, há situações em que a análise de conteúdo não funciona de todo. Aliado a este fato, conforme aponta Dalai Lama (2006 citado por. MACIEL, 2008), na filosofia budista, existe o princípio de que o meio utilizado para testar uma proposta específica deve estar de acordo com a natureza do assunto em estudo.

Assim, e face às insuficiências que apresentam as metodologias que recorrem à análise de conteúdo (CUNHA e SILVA, 2008), seguindo a lógica proposta por Maciel (2008), o tratamento das entrevistas não seguirá uma metodologia convencional, mas sim uma interpretação e utilização dos relatos em concomitância com a pesquisa bibliográfica realizada, de modo a que tais relatos venham a adicionar e contribuir ao que já existe na literatura.

Desta maneira, buscando não empobrecer e retirar qualidade do nosso trabalho adotando apenas a revisão bibliográfica, ou apenas a análise de conteúdo de entrevistas, encontramos na pesquisa bibliográfica, integrada a uma pesquisa de campo, que foi amparada pela aplicação de uma “entrevista em profundidade”, a metodologia ideal para atingir os objetivos estabelecidos neste processo investigativo (LAKATOS & MARCONI, 1991).

2.1 PROCEDIMENTOS / COLETA DE DADOS

As entrevistas foram feitas de maneira presencial, nas instalações da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (Marisa Gomes e Vítor Frade) e na residência de Xavier Tamarit, em Valência (Espanha).

Após assinarem um termo de consentimento livre e esclarecido (disponível em “apêndices”), gravamos as entrevistas utilizando um gravador de voz (Philips® *Voice Tracer*, modelo LFH0632). Posteriormente as mesmas foram transcritas e devolvidas aos entrevistados, de modo a que realizassem correções e/ou fizessem pequenos acrescentos do seu interesse, de modo a enriquecer ainda mais o trabalho. Foi permitido que os entrevistados sublinhassem, colocassem em negrito, ou mesmo em letras maiúsculas trechos e palavras que considerassem relevantes

para o trabalho. Após estes procedimentos as entrevistas e os termos de consentimento foram anexados ao nosso trabalho por ordem cronológica de realização (disponíveis em “anexos”).

A coleta de materiais (livros, monografias, teses de mestrado, artigos (ditos científicos ou não) publicados e não publicados, entrevistas, documentários, palestras e cursos proferidos por diversos autores e conteúdos de websites) iniciou em 2009 tendo durado até a publicação desta monografia.

3 EXPLORANDO E CONTEXTUALIZANDO AS QUESTÕES INERENTES À PERIODIZAÇÃO TÁTICA.

O futebol é um jogo opinável onde só o resultado é indiscutível.

(VALDANO, 1999 citado por. AMIEIRO, 2007)

A complexidade do fenomenal no seu jogo espaço-temporal de inédito, singular e repetição mata a noção tradicional de facto mostrando que “quem se nega a ir mais além dos factos raramente chega até os próprios factos”.

(HUXLEY, s/d citado por. FRADE, 1985, p. 3)

[...] As ciências humanas não têm consciência dos caracteres físicos e biológicos nos fenómenos humanos. As ciências naturais não têm consciência da sua inscrição numa cultura, numa sociedade, numa história. As ciências não têm consciência do seu papel na sociedade. As ciências não têm consciência dos princípios ocultos que comandam as suas elucidações. As ciências não têm consciência de que lhes falta uma consciência.

(MORIN, s/d citado por. FRADE, 1985, p. 2)

3.1 A filosofia cartesiana

Assim como o jogo de futebol, que desde a sua criação, tem apresentado uma evolução permanente, o modo de se perspectivar o treino também tem apresentado modificações (MARTINS, 2003).

Diversos autores (AMIEIRO, 2007; AZEVEDO, 2011; DEL VILLAR, 1983; BANGSBO, 1998; BOMPA, 1999; CAMPOS, 2008; CERVERA, 2010; CONDE, 2010; FARIA, 1999; FRADE, 1985; GARGANTA, 1997; GUILHERME OLIVEIRA, 2010; GOMES, 2008a; MACIEL, 2011a; MARTINS, 2003; MATVEIÉV, 1980; MORENO, 2010; LEITÃO, 2009; SARGENTIM, 2010; OLIVEIRA et al., 2006; PIVETTI, 2012; TAMARIT, 2007) indicam que o treino adquire fundamental relevância, sendo um importante catalisador para a otimização da prestação desportiva. No entanto a

forma de conceber o “treinar” não é compartilhado por todos do mesmo modo, devido às diferentes experiências, estímulos e contextos aos quais as pessoas encontram-se inseridas.

Por mais de quatro séculos o mundo ocidental tem sido regido e educado sob a luz do paradigma cartesiano. Este modelo de pensamento permeia a grande maioria dos fenômenos que nos cercam, influenciando as pessoas a (inter)agir e pensar de determinado modo, não estando o treino em futebol alheio a esta tendência (PAZ, 2010).

Nosso sistema de ensino nos ensina a isolar os objetos (do seu contexto), a separar as disciplinas, a dividir os problemas, ao invés de uni-los e integrá-los. Induz-nos a reduzir o complexo ao simples, quer dizer, a separar o que está unido, a decompor e não a recompor, a eliminar tudo aquilo que traga desordem ou contradição ao nosso entendimento. (MORIN, 2002, p. 7)

Durand (1979 citado por. GOMES, 2008a) conta-nos que a ciência ocidental orientou-se e edificou-se sobre os contributos do racionalismo clássico, herdado de Aristóteles (o primeiro a dividir o reino animal em categorias) e desenvolvido por Descartes. Este filósofo, advogado, matemático e físico francês, de nome latim *Renatus Cartesius* (daí ser *filosofia cartesiana*), nasceu em 1596, e contribuiu decisivamente para os rumos da ciência moderna ao publicar "O Discurso sobre o Método", onde propôs, com sucesso, quatro princípios de pensamento/raciocínio (DESCARTES, 2008, p. 25):

O primeiro era o de jamais aceitar algo como verdadeiro sem saber com evidência que seja tal; isto é, evitar com cuidado a precipitação e a prevenção, e nada mais incluir em meus juízos além do que se apresente tão clara e tão distintamente ao meu espírito que eu não tenha nenhuma ocasião de pô-lo em dúvida.

O segundo, o de dividir cada dificuldade examinada em tantas partes quantas puder e for necessário para melhor resolvê-las. O terceiro, conduzir pela ordem os meus pensamentos, começando pelos objetos mais simples e mais fáceis de se conhecer, para subir aos poucos, como por degraus, até o conhecimento dos mais compostos e supondo até haver certa ordem entre os que não precedem naturalmente uns aos outros.

E o último, fazer em toda parte enumerações tão completas e revisões tão gerais, que me assegure de nada omitir. (DESCARTES, 2008, p. 25)

Em outras palavras, Capra (2006, p. 34), explica-nos que o método do pensamento analítico, criado por Descartes, consiste em “quebrar fenômenos complexos em pedaços a fim de compreender o comportamento do todo a partir das propriedades de suas partes”; algo que é reforçado por Zambiasi (2012), quando refere que para que os problemas sejam solucionados, no ponto de vista cartesiano é necessário dividir as partes tanto quanto for necessário, para que assim, ao estudá-las em separado se possa chegar à compreensão do todo. Moreno (2010) vai ao encontro destes dois autores e acrescenta que este modelo de pensamento, para além de analisar e interpretar os objetos separando-os de seu contexto específico, não entende as partes como unidades sujeitas a interações com as outras partes e com o seu meio ambiente, mas pelo contrário, são perspectivadas como partes independentes e com capacidade para serem analisadas sem levar em conta o conjunto (a totalidade e o envolvimento) a que pertencem.

3.1.2 O IMPACTO DO PARADIGMA CARTESIANO NO FUTEBOL

3.1.2.1 A divisão (e a treinabilidade) do jogo em dimensões isoladas

Imersos por séculos nesta realidade, não é de estranhar, portanto, a necessidade e obsessão de desmontar e estilhaçar o jogo de futebol (o “todo”) em “partes” (dimensão tática, técnica, física, psicológica, estratégica, por exemplo), treinando cada uma destas “partes” separadamente, pois nesta perspectiva, acredita-se que a somatória destas vertentes, após o processo de treinamento, aumentará o desempenho de uma equipe, dado que para esta concepção o todo é constituído pela soma de suas partes constituintes (ALMEIDA, 2002).

Faria (1999) valida estas afirmações e refere que a maioria dos manuais de treino traz de forma repartida a componente técnica da tática, assim como das capacidades físicas, existindo uma constante decomposição do esforço dos jogadores num conjunto de parcelas, treinando cada uma delas em separado, de modo a melhorar o desempenho em competição da equipe.

Neste contexto o aparecimento do treino físico, técnico, tático e psicológico adquire a sua forma. Incide-se no conhecimento de aspectos isolados, na ideia de que quanto melhor conhecermos cada parte, melhor conhecemos o todo. (FARIA, 1999, p. 20)

Nas linhas de um artigo do jornal eletrônico *globoesporte.com*, em 2010, assinado por Gustavo Rotstein, intitulado “*Depois de deixar grupo com físico em dia, X¹ sonha ver qualidade aflorar*” podia ler-se:

Técnico destaca melhora no condicionamento dos jogadores alvinegros e agora aguarda a vez do auge técnico.

Mesmo antes do clássico contra o Fluminense, neste domingo, X tem a certeza de que a semana chega ao fim com um grande objetivo cumprido. Desde que assumiu o comando do Botafogo, o treinador destacou a importância de que a equipe melhorasse a condição física e, segundo ele, a semana de trabalho na Região dos Lagos fechou a programação com sucesso.

- Desde a minha chegada, buscamos dar equilíbrio físico à equipe, e aos poucos conseguimos. Buscamos o empate com o Corinthians e enfrentamos o Cruzeiro com um jogador a menos, por exemplo. Agora essa pressão não existe mais – observou.

Na avaliação de X, agora o Botafogo está na condição ideal de mostrar o futebol que se espera dele no momento em que a vitória é fundamental para a reação no Campeonato Brasileiro.

- Agora é jogar bem e deixar aflorar essa qualidade que existe no grupo. Para que a gente vença, precisamos dessa força física – disse o treinador.

Para Y², “o sucesso de um jogador é feito em 50 por cento de preparação física, 25 por cento por técnica e 25 por cento por psicologia” (2003 citado por OLIVEIRA et al., 2006, p. 40).

Oliveira et al. (2006, p. 58), contam-nos que no jornal português “*O Jogo*”, repousa um artigo intitulado “*As vertentes do treino de Ugo Maranza*”:

O preparador físico do FC Porto explicou então os métodos de trabalho que estão a ser implementados na pré-temporada. «Nesta altura, o treino tem várias vertentes, a física, a técnica e a tática. Há um especialista que cuida de cada uma delas: o mister da tática, o Francesco Conti da técnica e eu da física», explicou.

¹ X: Por motivos éticos não revelaremos o nome do treinador em questão.

² Y: Por motivos éticos não revelaremos o nome do treinador em questão.

Acerca deste e de outros temas, Cervera (2010) sublinha e adverte que esta especialização reducionista está enchendo o mundo do futebol de “especialistas”, que cada vez mais fragmentam o treinamento.

No caminho cada vez mais claro da concretização do paradigma da redução e fragmentação, Massimo Neri, preparador físico do Real Madrid, numa entrevista concedida para o *realmadrid.com* em 2006, aponta-nos que é possível realizar em cada parte, inúmeras divisões, reduzindo-as em parcelas cada vez mais elementares, ao afirmar:

Iniciamos agora a segunda parte da pré-temporada. Foi finalizado o processo de melhora da capacidade aeróbica, e agora entramos no aumento do aspecto anaeróbico e láctico, em termos mais concretos, de explosão e rapidez. (NERI, 2006 citado por. MORENO, 2010, p. 48)

Souza e Paoli (2008) são outros autores que não só dissociam o futebol em pedaços, como advogam sua treinabilidade (neste caso para os *fundamentos técnicos*), de maneira integrada ou isolada, quais sejam: passe, domínio de bola, condução de bola, chute, cabeceio, drible, finta e fundamentos básicos de defesa; que segundo os mesmos, são itens primordiais para a boa preparação de uma equipe, principalmente nos aspectos táticos defensivos e ofensivos. Tal fato apenas vem a corroborar com as convicções de Tani e Corrêa (2006 citado por. CAMPOS, 2008, p. 26), quando afirmam que:

[...] a noção de que um sistema pode ser separado em componentes sem perder as suas características essenciais está ainda muito presente no campo dos desportos colectivos, por exemplo, quando se dá muita ênfase à prática de fundamentos técnicos na aprendizagem ou no treino de certas modalidades desportivas colectivas.

Parece-nos claro que está lógica permeia o futebol atual, bem como a sua treinabilidade. Quem compartilha desta opinião é Moreno (2010), que clarifica que não são apenas as dimensões do jogo que sofrem com a disjunção, mas também outras inúmeras áreas do treino e do jogo.

3.1.2.2 A separação do Jogo em Fases

Seguindo a tendência da separação e divisão do paradigma vigente, Guilherme Oliveira (2004, 2008a) e Moreno (2010), esclarecem-nos que tradicionalmente o jogo de futebol é dividido em fase ofensiva e defensiva.

De acordo com Teodorescu (1984 citado por. GUILHERME OLIVEIRA, 2004), a “fase” ofensiva é caracterizada pelo fato de a equipe ter a posse da bola e através de ações coletivas e individuais tenta marcar gols. Já a “fase” defensiva, por sua vez, caracteriza-se pela equipe não ter a posse da bola e através de ações coletivas e individuais tenta recuperá-la para entrar em fase ofensiva, evitando assim o gol na sua baliza.

Guilherme Oliveira (2004, p. 146), esclarece-nos que o termo “fases” surge em função da “característica seqüencial dessas mesmas etapas, ou seja, existe sempre uma lógica seqüencial implícita”; e explica que uma equipe que está defendendo, ao recuperar a bola passará a atacar, enquanto que uma equipe que está atacando, ao perder a bola, passará a defender, sendo esta uma lógica ininterrupta.

Moreno (2010, p. 41) alerta-nos para o fato de que caso fosse possível relembrarmos todas as declarações que alguma vez escutamos ou lemos, entre entrevistas, artigos, conferencias de imprensa, e ainda por cima, de nossas próprias reflexões, comprovaríamos que cada vez mais que se faz referencia ao jogo de futebol, mais precisamente as fases que o compõe (ainda que, neste caso, o mais correto seria afirmar que o “descompõe”), sempre ficaríamos com a sensação de que ataque e defesa têm uma existência independente, parecendo que ambos não fazem parte da mesma realidade.

Txiki Beguiristain, naquela altura como diretor de futebol do FC Barcelona, concretiza estas asserções durante uma entrevista para o jornal *El Mundo Deportivo* (2009 citado por. MORENO 2010), concedida depois de o Barça estar três partidas sem vencer, quando declara: “Há um aspecto que funciona, o ofensivo, nós

marcamos gols e geramos ocasiões de gol. Entretanto falham-se os aspectos defensivos. É isso que devemos melhorar”.

Ainda, Juande Ramos, treinador de futebol espanhol, vai ao encontro destes pensamentos quando nos diz: “Estamos melhorando na defesa, mas ainda falta muito por melhorar no ataque” (s/d citado por. MORENO, 2010).

No Brasil também não faltam exemplos desta maneira de se perspectivar o jogo. Através do portal *globoesporte.com*, no dia 15 de maio de 2012, é possível ver uma reportagem concedida ao programa “*Globo Esporte*”, no que o referido portal intitulou como: “*Emocionado, A³ lamenta o primeiro semestre do Flamengo*”:

[...] E nós temos três grandes jogadores de ataque, que são bons jogadores, sem dúvidas, que é o Ronaldo, o Vágner e o Deivid. Lá na frente a gente está fazendo gol, mas lá atrás estamos tomando um tanto de gol. Falta equilíbrio.

Doze dias depois, também no portal esportivo *globoesporte.com*, era possível ler uma matéria intitulada como “*A⁴ aponta setor defensivo como problema do Fla*”:

Técnico diz que tem que encontrar solução, mas ainda não sabe o que fazer. Ele afirma, no entanto, que time está no caminho certo. [...] disse que a queda do time em certos momentos talvez seja por conta do aspecto psicológico e chamou a atenção quando apontou diretamente o setor defensivo como principal problema da equipe. Mas o treinador confessa: ainda não sabe o que fazer.

- Acho que vamos acertar, mais um pouquinho de detalhe, de sentimento. Essa equipe vai melhorar principalmente no setor defensivo, onde está nosso problema. Eu venho debatendo isso, e vamos ter que melhorar. O que vamos fazer, eu não sei. Mas tenho que encontrar uma solução – disse A.

A este respeito, Conde (2010, p. 65) convida-nos a refletir: “*Un día le dijo la defensa al ataque, ¿Sabes por qué no tenemos equilibrio? Muy sencillo. Una está muy saciada y el otro muy hambriento o viceversa*”.

Amieiro (2007) sublinha que alguns treinadores parecem perspectivar a “fase” ofensiva e a defensiva de maneira estanque, quase que separadas por fendas, ou seja, parece que o “atacar” e o “defender” tem pouca relação contextual. Isso implica

³ A: Por motivos éticos não revelaremos o nome do treinador em questão.

⁴ A: idem.

que tais “fases” do jogo sejam treinadas e entendidas de maneira separada, e por vezes desconectadas uma da outra, conforme atestamos pelos trechos acima.

3.2 A VISÃO SISTÊMICA

Quando um “geocentrista” e um “heliocentrista” contemplavam o sol, a sua retina estava a ser bombardeada por fótons semelhantes, ... no entanto eles não vêem a mesma coisa! O primeiro vê um objecto brilhante que roda à volta da Terra, o segundo vê um objecto brilhante fixo, à volta do qual roda a Terra... (FRADE, 1985, p. 37)

A realidade pré-existe à nossa concepção das coisas. A questão está em saber se a ideia que dela se tem se lhe ajusta. (FRADE, s/d citado por. AMIEIRO E MACIEL, 2011)

3.2.1 A EQUIPE DE FUTEBOL: UM UNIVERSO DE RELAÇÕES NESTE SISTEMA VIVO, COMPLEXO, ABERTO, ADAPTATIVO E HOMEOSTÁTICO.

A ordem ou organização de um todo, ou sistema, transcende aquilo que pode ser oferecido pelo “conjunto” das suas partes quando estas são consideradas isoladas umas das outras. (FRADE, 1985, p. 31)

De acordo com uma pesquisa de uma universidade inglesa, não importa em qual ordem as letras de uma palavra são lidas, a única coisa importante é que a primeira e última letras estejam no lugar certo. O resto pode ser uma bagunça total, que você ainda pode ler sem problema. Isso é porque nós não lemos cada letra isolada, mas a palavra como um todo. (AUTOR DESCONHECIDO)

Embora o paradigma cartesiano/simplificador ainda seja o mais aceito, será este o melhor modo de entendermos e agirmos sobre uma realidade complexa, no nosso caso, o treino em futebol?

Morin (2007 p. 12) entende que:

O pensamento simplificador é incapaz de conceber a conjunção do uno e do múltiplo (*unitat multiplex*). Ou ele unifica abstratamente ao anular a diversidade, ou ao contrário, justapõe a diversidade sem conceber a unidade.

O mesmo autor afirma que conceber as coisas desta maneira, far-nos-á chegar a “inteligência cega”.

A inteligência cega destrói os conjuntos e as totalidades, isola todos os seus objetos do seu meio ambiente. Ela não pode conceber o elo

inseparável entre o observador e a coisa observada. As realidades-chaves são desintegradas. Elas passam por fendas que separam as disciplinas. (MORIN, 2002 p. 12)

Segundo Capra (2006), o contexto adquire uma importância fundamental na compreensão da realidade, sendo que os problemas que nos cerceiam não podem ser entendidos isoladamente, pois são problemas sistêmicos, o que significa que estão interligados e são interdependentes. Este mesmo autor explica-nos que um sistema, deriva da palavra grega *synhistanai*, que significa “colocar junto”, e diz-nos que entender as coisas sistemicamente significa, literalmente, “colocá-las dentro de um contexto e estabelecer a natureza de suas relações” (p. 39).

Von Bertalanffy (2009, p. 84) define um sistema como “um complexo de elementos em interação”, algo que é corroborado por Morin (2007, p. 20), quando refere que um sistema “não é uma unidade elementar discreta, mas uma unidade complexa, um «todo» que não se reduz à soma de suas partes constitutivas”, mas pelo contrário, é constituído por suas relações.

Olhemos para a composição do açúcar: quando os átomos de carbono, de oxigénio e de hidrogénio se unem e formam o açúcar, o composto que daí resulta (o açúcar) emerge como uma substância doce. Contudo, separadamente, nenhum dos elementos que o compõe é doce. (LOURENÇO, 2010, p. 45)

Imaginemos um bolo que se assume na totalidade constituída por vários ingredientes como o açúcar, ovos, entre outros. Contudo, o bolo é algo diferente dos seus ingredientes que deixam de ser partes isoladas para se assumirem numa totalidade com os demais e adquirir uma nova expressão. Assim, as partes do bolo não são o açúcar ou os ovos, mas as fatias e as migalhas do próprio bolo e por isso, se queremos conhecer a totalidade através das suas partes não podemos procurar nos ingredientes, porque estes contextualizam-se nas relações que estabelecem com os demais para ganhar uma forma própria. Assume-se por isso num objecto colectivo cujas partes têm de ser perspectivadas à luz do mesmo. (GOMES, 2008a, p. 21)

É sabido que a água (H₂O) é um meio essencial para apagar o fogo, no entanto, se separarmos as suas componentes, hidrogénio e oxigénio, qualquer uma destas ao invés de apagar o fogo, incandesce-o ainda mais. (POPPER, s/d citado por. LEITÃO, 2009, p. 57)

“No podemos desmontar un piano para ver el sonido que produce”
(O’CONNOR e McDERMOTT, citados por. MORENO, 2010, p. 77).

É por isso que Von Bertalanfy (2009, p. 83) faz questão de sublinhar que para compreender as características de um sistema, dentre outras coisas, “devemos por conseguinte conhecer não somente as partes mas também as relações”. O referido autor ainda acrescenta que qualquer mudança ou troca em qualquer uma das partes, influenciará o comportamento das outras partes restantes.

Por falta de um prego perdeu-se uma ferradura,

Por falta de uma ferradura perdeu-se um cavalo,

Por falta de um cavalo perdeu-se um cavaleiro,

Por falta de um cavaleiro, perdeu-se uma batalha,

Por falta da batalha, perdeu-se o reino! (PROVÉRBIO POPULAR, s/d citado por. GAITEIRO, 2006, p. 33–34)

Fazendo uma ponte com este provérbio, Frade (1985) menciona que se um dos componentes de um sistema é incapaz de interagir corretamente com os outros, não desempenhando sua função específica, como deve desempenhar, o sistema todo é afetado. “Todas as partes têm um papel a desempenhar. Mesmo alterar apenas um dos elementos pode, às vezes, ter consequências completamente inesperadas” (FRADE, 1985, p. 15). Ora, o mesmo poderá acontecer em uma equipe de futebol, ao retirarmos um jogador da sua posição natural (extremo esquerdo, por exemplo), onde o mesmo revela e evidencia suas capacidades em pleno – não só pelas suas qualidades intrínsecas, mas também pela sua relação com os outros jogadores (lateral esquerdo, volante, atacantes, etc.) – e colocá-lo em uma outra posição (meia ofensivo central, por exemplo), em que as exigências táticas são diferentes, bem como as interações que este referido jogador passará a ter com os demais jogadores do time. Mesmo que esse deslocamento posicional seja mínimo, poderá ter consequências – para o *jogar*⁵ da equipe – completamente inesperadas, tal como referiu Frade (1985).

Logicamente que as relações desconexas podem se refletir de formas diversas, que não necessariamente troca ou deslocamento de jogadores. Um extremo que em organização defensiva permanece à frente, ao invés de fechar determinados espaços com o restante dos companheiros, formando um bloco coeso

⁵ **Jogar:** É o tipo de futebol que uma equipe produz. São regularidades que identificam uma equipe (AZEVEDO, 2011).

e compacto, em virtude do seu desempenho, ainda que seja apenas um elemento em meio a onze, poderá hipotecar a organização defensiva da equipe, ao abrir espaços consideráveis nas suas zonas de (inter)ação.

[...] Romário só tinha uma tarefa defensiva: que o guarda-redes tivesse de lançar a bola do lugar onde a tinha agarrado. Ele tinha de pressionar o guarda-redes de forma a permitir que a defesa avançasse dez metros. Se estivesse a dormir, a lamentar-se ou a queixar-se do árbitro e perdesse a concentração, permitia que o guarda-redes subisse até o limite da grande área e toda a equipa tinha de recuar. Se, por outro lado, ele estivesse concentrado e pressionasse o guarda-redes, isso permitia que a equipa ganhasse um espaço importantíssimo, na medida em que o espaço se reduzia e as linhas se voltavam a juntar. (CRUYFF, 2002 citado por AMIEIRO, 2007, p. 46)

Do mesmo modo que um único elemento poderá influenciar radicalmente o “todo”, a recíproca é verdadeira. A este respeito, Mourinho (1999 citado por AMIEIRO, 2007, p. 39) não tem dúvidas em relacionar o desempenho do triângulo de meio campo de sua equipe à organização coletiva, segundo a ideia de jogo de Van Gaal:

Mourinho (1999a) indica alguns dos grandes princípios relativos à organização ofensiva: pretendendo tornar o campo grande numa **primeira fase de construção**, “queremos os laterais abertos e em profundidade, (...) os dois centrais mais ou menos na direcção das paralelas da área e o mais perto possível da nossa baliza, (...) extremos abertos e o mais profundo possível, (...) ponta de lança em ponta realmente e tentando arrastar a defensiva adversária, o mais longe possível para criar o maior espaço possível para aqueles que são os nossos jogadores mais criativos, (...) o triângulo do meio campo”. Numa segunda fase, explica, os extremos “podem partir dessa posição de campo grande e dessa posição exterior indo à procura de posições interiores que são as posições que nós chamamos «entre as linhas».”

Mourinho (1999a) salienta ainda que, **se a equipa não conseguisse fazer esse «campo grande», a criação de espaços era completamente impossível** de fazer e estaria a limitar muitíssimo os espaços entre linhas, espaços onde tanto o triângulo do meio campo como os dois extremos eram realmente fortíssimos.

Bertrand & Guillermet (1994 citados por GUILHERME OLIVEIRA, 2004), para além de apontarem um sistema como um todo dinâmico constituído por elementos que se relacionam e interagem entre si e com o meio envolvente, são contundentes ao afirmarem que os sistemas revelam um conjunto de pressupostos que os

caracterizam, quais sejam: abertura, complexidade, finalidade, tratamento, totalidade, organização, fluxo e equilíbrio.

De acordo com estes autores (1994 citados por. GUILHERME OLIVEIRA, 2004), um sistema é considerado aberto quando promove trocas permanentes com o seu meio envolvente, contrariamente ao sistema fechado, que não permite trocas com o meio envolvente; já a complexidade de um sistema pode ser definida como um conjunto de interações que um sistema pode promover entre os seus elementos e entre estes e o envolvimento; o conceito de finalidade nos diz que os diferentes elementos de um sistema interagem em função de um objetivo; por sua vez, o tratamento é a relação dinâmica que o sistema tem com o seu meio, promovendo trocas entre ambos; já a totalidade significa que um sistema é mais do que a soma de suas partes (sinergia), e isso também implica que os sistemas tenham suas próprias propriedades, que em virtude das interações são diferentes das dos seus componentes vistos de maneira isolada; No que se refere à organização, pode-se dizer que um sistema é um todo organizado quando ele é mais do que a soma de suas partes. Por sua vez, o todo desorganizado é menos do que a soma das suas partes, enquanto que o todo neutro é igual à soma das suas partes; o fluxo de um sistema significa a quantidade de interações entre os elementos do sistema e entre o sistema e o meio envolvente; por fim, o equilíbrio pode ser definido como a tentativa de manter as relações e as interações estáveis. Guilherme Oliveira (2004) acrescenta que por vezes, esta característica também pode ser denominada como estabilidade dinâmica ou homeostasia.

Baseando-nos nas afirmações acima, parece-nos pertinente reacender uma questão já levantada por Gomes (2008a) e Tamarit (2007): Não poderia uma equipe de futebol ser entendida como um sistema?

Tamarit (2007, p. 25) diz-nos que uma equipe de futebol pode definir-se como um sistema, pois se caracteriza, dentre outras coisas, por um conjunto de jogadores que interagem entre si, com o objetivo de alcançar um objetivo comum e concreto (um *jogar* determinado, com o objetivo de alcançar a vitória) – a tal finalidade descrita anteriormente.

Ainda é importante acrescentar que tal sistema está envolto por um meio ambiente que lhe é característico e que molda as suas atitudes, direcionando-as para um determinado caminho. Moriello (2003 citado por. TAMARIT 2007) sublinha que o meio ambiente afetará tanto o funcionamento bem como o rendimento de um sistema (neste caso, uma equipe). A este respeito, Pivetti (2012), salienta que um sistema tem uma relação de reciprocidade com o envolvimento, ou seja, tanto ele influencia o envolvimento, como também ocorre o inverso, e acrescenta que apesar de tal propriedade, existem evidências de que um determinado sistema complexo tem um relativo nível de autonomia em relação a seu envolvimento, já que pode exercer influência sobre ele.

Esteves (2007) sublinha que a seleção holandesa de 1974, com a sua maneira de jogar, conseguiu modificar alguns conceitos do jogo de futebol, através da introdução de conceitos de organização defensiva como o *pressing*, com linhas muito juntas; das trocas posicionais exacerbadas, com estruturas muito móveis (em organização ofensiva), da rápida reação após a perda da bola, com forte pressão coletiva ao portador da bola (em transição ataque-defesa), etc., coisas que na época nenhuma equipe havia feito, não se tinha notícia no futebol. Trata-se de um sistema que modificou um sistema hierarquicamente acima.

O mesmo Esteves (2007) e Amieiro (2007) também referem à importância do A.C Milan de Arrigo Sacchi, que introduziu o que hoje conhecemos como “zona pressionante”.

A equipe do F.C Barcelona, de Josep Guardiola (2008 – 2012), com a sua maneira de jogar, conseguiu não apenas desmistificar, mas também influenciar outras equipes a jogarem sem centroavante fixo, algo que antes desta equipe existir era inimaginável e que, de acordo com o próprio interveniente, Lionel Messi, foi fruto do estilo de jogo da sua equipe, isto é, de um sistema complexo e que invariavelmente conseguiu influenciar o sistema macro:

El Barcelona juega sin un delantero centro de referencia: "No se puede decir que la posición del 'falso 9' se creara por mí, es fruto de un estilo de juego determinado. Yo intento hacerlo lo mejor posible".
(MESSI citado por. MARCA, 2012)

Para além de Bertrand & Guillermet (1994 citados por. GUILHERME OLIVEIRA, 2004), Moriello (2003) é outro autor que classifica os sistemas em vários tipos, e destaca que os sistemas que apresentam alguma ou muita interação com o meio ambiente podem ser considerados sistemas abertos. Von Bertalanffy (2009, p. 186) corrobora com este autor ao afirmar que o “sistema aberto define-se como um sistema em troca de matéria com o seu ambiente” e acrescenta que “os sistemas vivos são fundamentalmente sistemas abertos” (BURTON, 1939; VON BERTALLANFY, 1940 citados por. VON BERTALLANFY, 2009, p. 186).

Dando seguimento ao seu raciocínio, Moriello (2003) sugere que os sistemas podem ser assinalados por serem dinâmicos ou estáticos, conforme vão modificando ou não seu estado interno ao longo do tempo, e revela-nos que há um sistema em particular, que apesar de estar imerso em um contexto passível de mudanças, é capaz de manter seu estado interno. A este tipo de sistema o autor apelida de “homeostático” e sublinha que a homeostase define a tendência de um sistema a sua sobrevivência dinâmica, seguindo as transformações do contexto através de ajustes estruturais internos.

O referido autor ainda faz um último acrescento, quando aponta que sistemas que reagem e se adaptam ao seu entorno, podem ser considerados como sistemas “adaptativos”.

Neste sentido, Tamarit (2007) entende que uma equipe de futebol, o jogo e o *jogar* que a mesma produz podem ser considerados como sistemas abertos, adaptativos e homeostáticos, dado o elevado grau de interação com o contexto, bem como a sua capacidade de adaptação a este, e sublinha que como as equipes de futebol vivem internamente num permanente intercâmbio entre ordem e desordem, com o objetivo de se autoajustarem estruturalmente face à necessidade de cada momento, podem ser entendidas como sistemas homeostáticos.

Guilherme Oliveira (2004, p. 124) reforça que uma equipe deva ser encarada como um sistema, e acrescenta que ela é formada por subsistemas (jogadores), que interagem com objetivos e finalidades definidas, “criando um meio aberto, complexo e dinâmico em que o produto, isto é, as características colectivas que a equipa

evidencia é diferente do somatório das características e capacidades dos diferentes jogadores”.

Também para Garganta & Gréhaigne (1999, p. 43) as equipes de futebol devem ser consideradas como sistemas, pois atuam num contexto em que se estabelecem relações de dependência, mas também de interdependência – macromicro, podendo ser consideradas, portanto, como sistemas hierarquizados, especializados e fortemente dominados pelas competências estratégicas e heurísticas. Para estes autores, cada equipe constitui um sistema adaptativo complexo, algo que é compartilhado por Gaiteiro (2006). Este autor ainda refere que este sistema (equipe de futebol) “consiste em agentes que funcionam segundo regras que guiam os seus comportamentos” (GAITEIRO, 2006, p. 187). Contudo, entendemos que como a finalidade é algo diferente do comportamento ou pode existir independentemente do comportamento, o mais correto seria falar de finalidade ou intencionalidade que os guiam.

Garganta (2006) alerta-nos para a necessidade de olharmos o futebol com as lentes da complexidade, uma vez que “cada equipa comporta-se como um sistema dinâmico que vive da organização”. Por sua vez, Garganta & Gréhaigne (1999), têm a certeza de que a modelação sistêmica é a melhor e mais vantajosa maneira para encarar um fenómeno complexo como o jogo de futebol é, dado este ser considerado um processo:

(1) interactivo, porque os jogadores que o constituem actuam numa relação de reciprocidade; (2) global ou total, porque o valor 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 e em função de finalidades e objectivos. (GARGANTA & GRÉHAIGNE, 1999, p. 45).

De fato, perspectivar uma equipe de futebol à luz do pensamento complexo, transporta-nos para um universo de relações e interações, tanto das partes com o todo, bem como do todo com as partes, conferindo ao contexto um papel fulcral e não-linear. Em suma, o produto da interação dos agentes de um sistema poderá fazer com que o todo seja maior, igual ou menor do que a soma das partes (MORIN, 1986).

Tal perspectiva não é transportada somente aos elementos (jogadores) que compõe uma equipe de futebol. É extensível a todos os níveis dessa equipe (sistema), ou seja, a todos os seus subsistemas. Imaginemos uma comissão técnica composta por um treinador principal e dois treinadores adjuntos. Nesta comissão, o treinador principal quase sempre toma as decisões sozinho, sem perguntar a opinião dos seus treinadores adjuntos; também planifica as sessões de treino de maneira separada dos adjuntos, apenas transmitindo-lhes o que será feito, sem dar espaço para que haja uma maior parcela de contribuição de seus colaboradores, como por exemplo sintonizar com as finalidades do processo e das propostas de exercitação, dentre outras coisas.

Deste modo, a interação provocada pelos agentes (treinadores) deste subsistema (comissão técnica) do sistema maior (equipe), com o treinador principal (que à partida, é o condutor-chefe de todo o processo) claramente deixando os auxiliares praticamente à margem do processo – as capacidades dos mesmos estariam inibidas ou virtualizadas, ou seja, não estariam sendo potencializadas na sua plenitude. Assim, o todo poderá ser menor do que a soma de suas partes. (MORIN, 1986, p. 43).

Por sua vez, em outro modelo hipotético, estes dois treinadores adjuntos citados anteriormente, formam uma comissão técnica, sendo um permanecendo de adjunto e o outro tornando-se treinador principal. Neste trabalho, os dois trabalham de maneira conjunta, expondo e discutindo suas opiniões, chegando à maioria das vezes a um consenso, no que se referem aos mais variados assuntos de uma equipe de futebol e sua envolvência. Desta feita, o fato de estes agentes estarem interagindo de maneira intensa e coordenada, à partida, conseguem exprimir e potencializar todas as suas capacidades, fazendo assim o todo ser maior do que a simples soma das partes. Inclusive, mesmo com apenas dois agentes, poderá ser maior que o exemplo dado anteriormente com três, dado que a noção de sistema está intimamente relacionada com as interações entre seus elementos e o meio envolvente.

A este respeito, Moreno (2010) elucidam-nos, através um exemplo, a interação de um mesmo jogador (Lionel Messi) envolvido em dois contextos completamente diferentes (FC Barcelona e seleção argentina). Conta-nos este autor, que em 2009

quando Diego Maradona assumiu o comando da seleção argentina, este informava que um dos seus maiores planos era o de aproveitar toda a qualidade de Messi e sua capacidade para fazer a diferença, do mesmo modo com o que o mesmo fazia no seu clube, o FC Barcelona. Maradona aspirava que o referido jogador tivesse o mesmo rendimento, que o levou a ser o melhor jogador do mundo por seu clube, na seleção de seu país. Inclusive para atingir tal intento, cogitou mantê-lo na mesma posição e função que ocupava nas fileiras *blaugranas*.

Com relação a isso, Moreno (2010, p. 55) alerta-nos para o fato de que o padrão de organização evidenciado pela Argentina de Maradona, condicionado por Mascherano, Gago ou Agüero, em nada se assemelha aos padrões do FC Barcelona, do treinador Pep Guardiola e dos jogadores Xavi, Iniesta, Márquez e companhia.

Se, por um lado, estamos diante de uma equipe (FC Barcelona) que através do seu Modelo de Jogo⁶ consegue exponenciar e potenciar as capacidades de Messi, parece-nos evidente que tal rendimento será afetado (para o bem ou para o mal) quando este mesmo jogador for inserido em outro contexto, em outro meio ambiente, interagindo e articulando-se com outros agentes, mesmo sendo este o melhor jogador do mundo, um jogador que para Frade (Anexo C) “nenhuma impossibilidade é impossível”.

Para Moreno (2010), preocupa o fato de que para muitos treinadores e “especialistas” de futebol, o contexto onde um jogador alguma vez expressou determinadas capacidades não é tido como critério válido para definir seu rendimento, e acrescenta que as circunstancias originadas pela organização geral coletiva de um *jogar* – esta criada pelas características e interações dos diferentes companheiros de equipe, é excluída dos processos de análise de desempenho. Para o autor em questão, parece haver um consenso que se um jogador possuiu um determinado rendimento em uma determinada estrutura, poderá reproduzir o mesmo desempenho em outra, ainda que se modifiquem as circunstâncias e os jogadores com os quais este futebolista passará a interagir.

⁶ **Modelo de Jogo:** Conceito que será abordado com maior profundidade no ponto 3.3.1.

Tal modo de conceber a realidade claramente distancia-se do pensamento sistêmico e complexo, conforme atesta-nos Morin (2007, p. 22), quando refere que “o sistema só pode ser compreendido se nele incluimos o meio ambiente, que lhe é ao mesmo tempo íntimo e estranho e o integra sendo ao mesmo tempo exterior a ele”.

Cervera (2010) traz à baila a trajetória de Gerard Piqué, e levanta um questionamento: Por que um zagueiro que quase nunca alinhou pelo Manchester United, de repente (após acertar sua transferência para o Barcelona) torna-se um dos melhores zagueiros da Europa?

Para este autor a resposta é simples:

Pues porque se encontró en un equipo donde poder expresar todas sus virtudes, capacidad para sacar balón jugado desde atrás, amplitud ofensiva de su equipo para poder conducir y rebasar líneas creando superioridades numéricas, etc. Todo esto en un equipo con porcentajes de posesión entre 75%–80%. (CERVERA, 2010, p. 44)

A respeito de Messi, Carles Rexach, antigo jogador e treinador do Barça confidenciou ao portal eletrônico “A Bola”:

«teria sido um grande jogador em qualquer lado, mas teve sorte em calhar no Barça, que joga um futebol que lhe encaixa perfeitamente». «Noutra equipa, em vez de tocar 60 vezes na bola tocava 15, faria uma ou outra jogada genial, mas não seria tão decisivo como é aqui», sublinhou. (REXACH, 2012)

Desta maneira cobrimos de razão Marina (2004 citado por. MORENO, 2010 p. 55) quando este alerta-nos para que “não nos esqueçamos de que cada um de nós somos o que somos dentro de um conjunto de relações em que estamos incluídos”. Nesta direção, Gomes (Anexo A) expõe a necessidade de reconhecermos que o futebol é um jogo coletivo constituído por individualidades que se relacionam e fazem emergir uma dinâmica num todo funcional, onde o treinador modela seres humanos em interação, seja entre eles, seja com o ambiente que os envolve.

Para Moreno (2010) fica explícita a necessidade de respeitarmos a todo o momento a integração de cada parte com seu contexto específico, sendo que essa articulação deve ser sobredeterminada pela finalidade ou intencionalidade do todo.

3.2.2 O JOGO DE FUTEBOL CONSTITUÍDO POR MOMENTOS DE JOGO

Conforme evidenciamos até agora, tradicionalmente o jogo de futebol é dividido em duas fases bem definidas: defesa e ataque (GUILHERME OLIVEIRA, 2008a). Entretanto este autor discorda em absoluto desta perspectiva, quando afirma que o jogo evidencia quatro momentos (organização ofensiva, transição ataque–defesa, organização defensiva e transição defesa–ataque), e explica-nos o porquê da nomenclatura “momentos” e não “fases”:

Como se referiu, as fases apresentam uma característica seqüencial, é sempre uma e depois outra. Ao considerar que o jogo pode evidenciar quatro momentos, estes deixam de aparecer seqüencialmente, a ordem de apresentação é arbitrária, como tal, tem mais lógica falar-se de momentos do jogo do que em fases. (GUILHERME OLIVEIRA , 2004, p. 147)

Figura 1 - Os quatro momentos do jogo de futebol



Fonte: adaptado de Guilherme Oliveira (2008a).

Desta forma, para este autor (2004) os quatro momentos do jogo podem ser caracterizados assim:

- Organização Ofensiva: momento caracterizado pelas interações que a equipe assume quando tem a posse da bola, com o objetivo de preparar e criar situações ofensivas de forma a marcar gol;
- Transição Ataque–Defesa: momento caracterizado pelas interações que se devem adotar durante os breves segundos que sucedem a perda da posse da bola;
- Organização Defensiva: momento caracterizado pelas interações assumidas pela equipe quando não tem a posse da bola, com o objetivo de se organizar de forma a impedir a equipe adversária de preparar, de criar situações de gol e de marcar gol;
- Transição Defesa–Ataque: momento caracterizado pelas interações que se devem assumir durante os breves segundos imediatos ao ganhar-se a posse da bola.

Amieiro (2007) adverte-nos que todos estes momentos estão ligados uns aos outros, não podendo ser perspectivados de maneira estanque.

Sanz (2010) vai ao encontro de tal perspectiva, quando refere que os momentos do jogo são interdependentes e estão relacionados entre si, não devendo o ataque ser separado da defesa, pois além de constituírem um todo, se condicionam reciprocamente.

Também para Amieiro (2007, p. 134), a defesa e o ataque estão intimamente relacionados e, que por isso, “é um erro perspectivar a organização defensiva e ofensiva sem uma «articulação de sentido»”. Neste sentido, importa discutir a importância dos momentos de transição e, nessa medida, do equilíbrio da equipe no jogo, tendo por base a tal articulação de sentido entre as várias dimensões do *jogar* desejado.

Segundo Garganta (s/d citado por. AMIEIRO, 2007), as transições podem ser consideradas como os momentos de perda e conquista da bola (transição ataque – defesa e defesa – ataque, respectivamente), e que embora sejam momentos muito rápidos, afiguram-se como fundamentais para a sustentação de um equilíbrio no “jogar” de uma equipe, e explica que as transições são como alterações bruscas no fluxo da corrente, ou seja, passa-se do jogo “escuro” para o jogo “claro” (e vice-

versa) rapidamente, e a equipe que melhor se adaptar a estas passagens constantes será a que conseguirá impor com maior qualidade o seu jogo. Algo reforçado por Guilherme Oliveira (2004) ao apontar que as transições adquirem uma importância muito grande na qualidade de jogo das equipas, dado nestes momentos as equipas estão – à partida – desorganizadas para as novas funções que têm que assumir, e como tal ambas devem tentar aproveitar as desorganizações adversárias.

Para Frade (2010b) as transições por serem temporalmente tão rápidas, deverão ser designadas de instantes e não de momentos, em que se deve “trocar o chip”, passar de uma configuração mental para outra, do momento ofensivo para o defensivo e vice-versa:

O transitar é o passar de um momento para o outro, por isso eu digo que uma coisa é um momento e outra coisa é um instante. Ora, o que me ajuda a lidar com os instantes para aproveitar melhor os momentos é o entendimento de jogo e a capacidade de antecipação, isso é mental! Portanto a transição é isso, é eu passar de uma configuração mental para outra e se maximalmente qualitativa, é colectiva, isso é que é, e é em função disto ou daquilo que se faz mais rápido ou menos rápido. (FRADE, 2010b, p. 20)

Inclusive, a título de curiosidade e conhecimento, Guilherme Oliveira (2011) conta-nos que a terminologia “momentos de jogo” foi batizada pelo famoso treinador holandês Rinus Michels – treinador da “laranja mecânica”, que não perspectivava o jogo em função da equipa ter a bola ou não tê-la, mas sim de a mesma estar organizada ou não. Este treinador, a partir desta análise começou a perceber que havia momentos do jogo em que a equipa estava mais organizada – nomeadamente nos momentos em que a equipa tinha a bola em seu poder e quando não a tinha, e que em outros momentos revelava um maior desequilíbrio – nomeadamente na passagem do momento ofensivo para o defensivo, e vice-versa.

Visando facilitar o entendimento dos seus jogadores, uma melhor operacionalização destes momentos do jogo em treino, e tentar organizar estes momentos que identificava como desorganizados, Michels criou a terminologia “transições” (ataque–defesa e defesa–ataque), sendo que Louis van Gaal anos mais tarde, desenvolveu e sistematizou com maior profundidade estes conceitos.

Para o treinador tricampeão português, Jesualdo Ferreira (s/d citado por AMIEIRO, 2007, p. 135) “as equipas terríveis (*termo utilizado para caracterizar*

equipes difíceis de se enfrentar) são aquelas que diminuem o tempo entre o ganhar a bola e atacar e entre o perder a bola e defender. É aqui que está o segredo do jogo actual. É esta a principal diferença entre as pequenas e as grandes equipas”.

Deste modo, acreditamos ser possível parafrasear Valdano (2001 citado por. SILVA, 2007) e dizer que as boas equipas sabem algo mais do que apenas atacar e defender, sabem fazer (boas) transições.

3.2.2.1 O “refutar” da dualidade cartesiana (defesa e ataque): O Jogo como um *continuum*, uma totalidade inquebrantável

Só um entendimento do Jogo pelo «Todo» aceita uma abordagem que não retira ao «jogar» a sua natureza, ou seja, a sua «inteireza inquebrantável». (CARVALHAL, 2007)

Tomar conciencia de que, durante el proceso de ataque, estoy generando las condiciones futuras defensivas y viceversa. (FERNANDÉZ, 2012)

Não consigo dizer se o mais importante é defender bem ou atacar bem, porque não consigo dissociar esses dois momentos. Acho que a equipa é um todo e o seu funcionamento é feito num todo também. (MOURINHO, s/d citado por. AMIEIRO, 2007)

Embora se reconheça que os momentos do jogo possam ser claramente identificados e “diferenciados” uns dos outros, Amieiro (2007, p. 130) defende que “se deve entender o Jogo (e o «jogar») como um «fluxo contínuo», um «continuum», e não como algo faseado e, nessa medida, compartimentado”.

Moreno (2010), apoia-se no pensamento sistémico ao sugerir que os momentos do jogo devem ser encarados como sub-sistemas que compõem o sistema superior, neste caso o jogo de futebol, e que portanto estão todos relacionados uns com os outros, não podendo ser separados desta totalidade, pois a fragmentação das partes de um sistema não implica somente a separação delas, mas também a anulação das suas propriedades (TAMARIT, 2007).

Neste sentido Frade (2002 citado por. AMIEIRO, 2007) é categórico ao considerar o jogo uma totalidade inquebrantável, algo que é reforçado por Carvalhal

(2007), quando o mesmo sublinha que só um entendimento do Jogo pelo *todo* aceita uma abordagem que não retira ao *jogar* a sua natureza, ou seja, a sua totalidade inquebrantável.

Estas declarações faz-nos lembrar o que Maciel (2008), baseando-se na obra de Capra (2005), designou como ponto de mutação. Parece-nos que já alguns treinadores começam a perspectivar o jogo de uma maneira diferente da lógica cartesiana. Vejamos o que um dos treinadores mais vencedores da história do futebol, José Mourinho, respondeu quando perguntado sobre a importância de sustentar defensivamente a forma tão ofensiva de jogar da sua equipe, naquela altura o FC Porto:

Claro. Mas é tão importante defensiva como ofensivamente! Não consigo dissociar as coisas! [...] não consigo fazer essa dissociação. O jogo é preparado de uma forma equilibrada e o treino é também feito nesse sentido. Não consigo dizer se o mais importante é defender bem ou atacar bem, porque não consigo dissociar esses dois momentos. Acho que a equipa é um todo e o seu funcionamento é feito num todo também. Penso que, quando se possui a bola, também tem que se pensar defensivamente o jogo, da mesma forma que, quando se está sem ela e se está numa situação defensiva, também tem que estar a pensar o jogo de uma forma ofensiva e a preparar o momento em que se recupera a posse de bola. Portanto, penso que tudo isto está demasiado interligado para eu conseguir fazer essa separação. (MOURINHO, s/d citado por. AMIEIRO, 2007, p. 131 - 132)

Rui Quinta, atual campeão português, como treinador adjunto do FC Porto, parece ser outro profissional que não encara os momentos do jogo de forma cartesiana, faseada e estanque, conforme o mesmo dá a entender:

Para mim, é complicado estar a falar da fase de defesa e da fase de ataque separadamente, porque eu acho que o jogo nunca nos permite estarmos apenas numa ou noutra fase. Ou seja, as equipas que estão num processo e, depois deste, vão para outro processo, são equipas que, na minha perspectiva, terão muita dificuldade em apresentar uma elevada qualidade de jogo. Para mim, as equipas com mais qualidade são as que conseguem estar permanentemente a visualizar os dois processos, porque eles estão interligados. Eu defendo para poder atacar e ataco para marcar golos, mas quando perco a bola devo estar preparado para imediatamente a tentar recuperar. Ou seja, existe uma relação permanente, não são dois momentos estanques, são situações relacionadas. E se eu recuperar a bola numa zona ataco de uma maneira, se a recuperar noutra, ataco de outra forma. (QUINTA, s/d citado por. AMIEIRO, 2007, p. 132)

Lillo (s/d citado por. CERVERA, 2010) concorda com os treinadores recém-citados, quando explana que o jogo é uma unidade indivisível e que não há momento defensivo sem o momento ofensivo, e vice-versa, uma vez que ambos constituem uma “unidade funcional”.

Sobre o conceito de unidade funcional, ao abordar o famoso jogo de posições e a esmagadora posse de bola, revelada pelo FC Barcelona de Pep Guardiola (temporadas de 2008 à 2012), Caneda (2012 citado por. FERNANDÉZ, 2012) esclarece que tal conceito apoia-se sobre um entendimento do jogo como um todo, conforme palavras do mesmo:

El análisis que comúnmente se hace sobre la capacidad para recuperar la pelota del Barcelona tras pérdida: la visión cartesiana clásica solo incidirá en el momento, casi en la foto, y tenderá a enaltecer grandes esfuerzos de recuperación para obviar lo fundamental: el juego, el ‘continuum’ (...) El Barça recupera bien la pelota tras pérdida cuando antes dio un buen número de buenos pases que posibilitaran que equipo y jugadores fueran juntos y los contrarios, sometidos. (CANEDA, 2012 citado por. FERNANDÉZ, 2012)

Moreno (2010, p. 84), por sua vez, assevera que o ataque, a defesa e as transições evidenciam uma interdependência tão grande, que é possível afirmar: “Diz-me como atacas e eu te direi como defendes, ou vice-versa, diz-me como defendes e mostrarás tuas possibilidades para atacar”; teoria esta, reforçada por Tadeia (s/d citado por. AMIEIRO, 2007), quando perguntado se a forma como defendemos deve estar permanentemente relacionada com a forma como atacamos:

Aquilo que me parece é que tem que estar tudo integrado Veja-se o **exemplo do Porto do ano passado**: não me lembro de ver uma equipa portuguesa a jogar tão bem quanto o Porto de Mourinho e **precisamente porque baseava o seu futebol num conceito integrado**. A forma como a equipa defendia estava directamente relacionada com a forma como a equipa atacava, porque existia **uma série de princípios que eram inalienáveis e que partiam uns dos outros**. Por exemplo, a defesa alta e o pressing alto parecem-me estar relacionados com a forma como o Porto gosta de atacar. O facto de a linha defensiva estar subida no terreno e de a equipa estar próxima está relacionado com uma maior facilidade de circulação de bola. (TADEIA, s/d citado por. AMIEIRO, 2007, p. 132 – 133)

Lillo (s/d citado por. FERNANDÉZ, 2012) também acredita que a forma de atacar está intimamente relacionada com a de defender, condicionando esta (e vice-versa), e por consequência também condiciona o jogo do adversário; e utiliza o FC

Barcelona, de Pep Guardiola, para exprimir seus pensamentos, afirmando que quando os *blaugranas* estão com a posse da bola, conseguem, através de um bom jogo de posições, estarem próximos uns dos outros, algo que permite ter quase sempre a bola, pois no momento em que a perdem (transição ataque–defesa), como os jogadores estão perto uns dos outros fica fácil fazer pressão à bola e ao espaço circundante, ou seja, para além de ser muito difícil tomarem um contra-ataque, quase sempre conseguem recuperar a bola de imediato, após a perda. Algo que para nós é conseguido quando se perspectiva o jogo como um *continuum*, atando os momentos do jogo uns aos outros com um sentido específico.

Guilherme Oliveira (s/d citado por. AMIEIRO, 2007) alerta para a necessidade de articular os momentos do jogo e conferir-lhes um sentido, sob pena de a organização da equipe ser posta em cheque:

Como existe uma relação muito grande entre esses dois momentos do jogo – a defesa e o ataque -, **quanto melhor** uma equipa defender **mais fácil será depois atacar, desde que os dois momentos se articulem da melhor forma possível**. O que muitas vezes acontece é que se defende de uma forma que não tem muito a ver com a maneira como se ataca. Isto tem como consequência algumas divergências que são acentuadas ao longo do jogo e que, muitas vezes, são aproveitadas pela equipa adversária, porque representam lacunas na organização do jogo da nossa equipa. (Guilherme Oliveira, s/d citado por. AMIEIRO, 2007, p. 128)

Amieiro (2007) vai claramente ao encontro da perspectiva acima, e é peremptório ao referir que perspectivar os momentos do jogo sem uma *articulação de sentido* poderá estorvar o *jogar* de uma equipe.

Tentaremos clarificar estas asserções através de um exemplo: imaginemos uma equipe que em organização ofensiva aspire ter níveis elevados de posse de bola, buscando circulá-la por todo o terreno, de modo a causar desequilíbrios no adversário para marcar gols. Mourinho (2003 citado por. BARRETO, 2003) refere que um bom jogo posicional é condição *sine qua non* para que se tenha a bola com regularidade. Amieiro (2007) concorda com Mourinho e reforça que para que isso se dê, os jogadores devem estar muito bem posicionados já em organização defensiva (leia-se marcação zonal), para que quando haja o retomar da posse da bola, os futebolistas já estejam próximos dos lugares em que devem estar para circular a bola o mais rápido possível, ou mesmo realizarem um contra-ataque com eficácia.

Contudo, se o treinador desta referida equipe balizar sua organização defensiva em marcações individuais, quando esta equipe recuperar a posse da bola, provavelmente não estará preparada para atacar com qualidade, pois como já vimos, se o “atacar” com qualidade depende, dentre outras coisas, de um bom jogo posicional, este será colocado em cheque, pois como as referências de marcação, neste caso, são individuais, os jogadores muito possivelmente serão arrastados para longe de sua posição original, pois perseguiram seus adversários a lugares de interesse do mesmo, e, isso poderá comprometer severamente não só o sucesso na transição defesa – ataque, bem como na organização ofensiva, dado que vários jogadores estariam “fora de posição” para atacar, no momento da recuperação da bola.

Ou seja, há aqui claramente um conflito de ideias. Queremos com isto evidenciar que a forma como se defende deve ser perspectivada em função do modo como se deseja atacar. “Deve-se organizar defensivamente a equipa com o propósito de atacar melhor” (AMIEIRO, 2007, p. 128). Daí que a *articulação de sentido* seja um imperativo para o sucesso de uma equipe, visto que se perdermos de vista o “todo” (leia-se o *jogar*) que se pretende, desarticulando uma “parte” das demais, certamente isso refletir-se-á no *jogar* da equipe. Portanto o treinador ao modelar o seu *jogar* deverá ter em conta justamente isso, a interligação e a congruência de tudo para o “todo”.

Neste sentido, poderá parecer paradoxal, mas acreditamos que estamos na condição de afirmar que um treinador quando treina a organização ofensiva de sua equipe não implica que a vivência de propósitos defensivos não se verifique, ou vice-versa. Isso porque treinar implica predominantemente no respeito por um dos aspectos caracterizadores do jogo e do *jogar* – a sua inteireza inquebrantável, o atacar e o defender como um fluxo contínuo.

Carvalho é outro treinador que perspectiva as coisas desta maneira, e sublinha a importância dos “equilíbrios” no futebol atual:

No fundo, o jogo é feito de equilíbrios. Ninguém consegue atacar bem se não tiver a equipa equilibrada para defender (se não contemplar um equilíbrio defensivo no ataque) e ninguém consegue atacar bem se, a defender, a equipa não estiver preparada para atacar (se não contemplar um equilíbrio ofensivo na defesa). Os

equilíbrios são importantíssimos. Estar com a equipa permanentemente equilibrada é meio caminho andado para se poder ganhar. (CARVALHAL, s/d citado por. AMIEIRO, 2007, p. 136)

Ferreira (2007), claramente concorda com estas perspectivas, ao afirmar que “estamos no tempo de conseguir atacar a defender e defender quando atacamos”. Parafrazeando Conde (2010), seria possível dizer que a organização defensiva, a organização ofensiva e as transições são como as rodas de um carro: devem rodar simultaneamente.

Para finalizar, e em concordância com Amieiro (2007), Cervera (2010) e Oliveira et al. (2006), constitui-se como imperativo ressaltar que embora se tenha que perspectivar o jogo como uma totalidade inquebrantável, ao nível do treino é imprescindível “reduzir” esse todo, pois senão não faria muito sentido treinar e simplesmente jogar, dado que treinar-se-ia “tudo” e ao mesmo tempo nada (Oliveira et al., 2006).

Se é certo que o «jogar» é uma «inteireza inquebrantável», também o é que ele é «fabricado», é «construído» - treinar é «fabricar» o «jogar» que se pretende. Assim sendo, no treino, a dominância das preocupações deve incidir nas suas diferentes «partes» (princípios, sub-princípios, sub-princípios dos sub-princípios,... dos quatro momentos do «jogar»), na medida em que o operacionalizar tem critérios. (AMIEIRO, 2007, p. 134)

Queremos com isto dizer que deve-se reduzir o jogo sem que isso implique empobrecê-lo (FRADE, 1985). Tanto mais facilitada será a aquisição, quanto mais condições para que ela se dê sejam criadas e repetidas, e para nós isso implica fundamentalmente em incidir nas diferentes sessões de treino, como refere Amieiro (2007), nas “partes” (princípios, sub-princípios, sub-princípios dos sub-princípios,... dos quatro momentos do *jogar*) sem que com isso percamos de vista o todo. Daí a *articulação de sentido* ser um imperativo no processo de treino, não somente com os momentos que compõe o jogo, mas também face aos princípios, sub-princípios e sub-princípios do modelo de jogo que se está a construir, tema este que abordaremos com maior profundidade posteriormente.

3.2.3 A LÓGICA INTERNA DO JOGO DE FUTEBOL

3.2.3.1 O jogo como um fenômeno imprevisível, aberto, caótico (determinista) com organização fractal

O futebol é jogado por mais de 265 milhões de pessoas ao redor do mundo, e para muitas pessoas a impossibilidade de prever quem será o vencedor de uma partida é a maior graça deste esporte (YAMAMOTO & YOKOYAMA, 2011).

Assim como outras modalidades esportivas, o futebol enquadra-se no que diversos autores classificam de jogos desportivos coletivos (JDC) (GARGANTA & GRÉHAIGNE, 1999; AZEVEDO, 2011).

De acordo com Garganta & Pinto (1998 citados por AZEVEDO, 2011), uma das características fundamentais que caracterizam os JDC, é a relação de oposição entre os elementos das duas equipes em confronto, e a relação de cooperação entre os jogadores da mesma equipe, desenvolvidas num contexto imprevisível. Estas afiguram-se como características tão importantes, que permitem qualificar os JDC como jogos de oposição e cooperação.

A este respeito, Guilherme Oliveira (2004) coloca que as relações de cooperação, reveladas pelos jogadores da mesma equipe, são fundamentais na sequência de ações do jogo e assumem uma importância determinante na formação de um projeto coletivo de jogo e, em função desse projeto, na resolução dos problemas coletivos ou individuais que a equipe adversária impõe.

As relações de oposição entre os jogadores de diferentes equipes, por sua vez, são capazes de amplificar o grau de complexidade do jogo, na medida em que são decisivas na colocação de problemas e resoluções, ou seja, “em termos qualitativos, quanto maiores forem os problemas que uma equipe coloca à outra, mais elaboradas têm que ser as soluções encontradas para os ultrapassar” (GUILHERME OLIVEIRA, 2004, p. 115).

Para Garganta (2006, p. 202), a matriz dos JDC decorre de um quadro de referências que contempla:

1) O modelo de jogo idealizado pela equipa; 2) o tipo e relação de forças (conflitualidade) entre as equipas que se defrontam; 3) a variabilidade, a imprevisibilidade e aleatoriedade dos contextos em que as ações do jogo são tecidas; e 4) as características das competências perceptivas, decisórias e motoras para agir nesses contextos específicos.

Outra característica inerente ao jogo de futebol, segundo Franks & McGarry (1996 citados por GARGANTA, 1998), é o fator *tempo-time-dependent*. Os esportes dependentes do fator tempo, segundo Garganta (1998, p. 20):

São interativos e tendem a integrar cadeias de acontecimentos descontínuos, implicitamente relacionados, não apenas com os acontecimentos antecedentes, mas também com as probabilidades de ocorrência de acontecimento subsequentes, considerada a sua aleatoriedade.

Garganta (1997) afirma que na aparência simples de um jogo de futebol, esconde-se um fenômeno que assenta numa lógica complexa, “decorrente não apenas do número de variáveis em jogo, mas também da imprevisibilidade e aleatoriedade das situações que se colocam aos jogadores e às equipas” (KONZAG, 1991; RIERA, 1995; REILLY, 1996 citados por GARGANTA & GRÉHAIGNE, 1998).

Estes dois autores têm sustentado que a natureza e a diversidade dos fatores que concorrem para o rendimento em futebol revelam uma estrutura de grande complexidade, devido à:

i) à extensão das relações de envolvimento dos jogadores (Worthington, 1974); ii) ao facto das acções de jogo não corresponderem a uma sequência previsível de codificações (Garganta, 1994), revelando um elevado grau de indeterminismo (Dufour, 1993); (iii) à presença de sistemas sujeitos a rápidas alterações (Schubert, 1990), com componentes numerosas e variadas (GARGANTA & GRÉHAIGNE, 1998, p. 42).

Para Moreno (2010) o futebol é um fenômeno complexo, não linear e imprevisível, onde o acaso⁷ e o caos⁸ se introduzem de forma aleatória; argumento

⁷ **Acaso:** Comportamento errático e fruto da sorte. Sequência de acontecimentos em que nenhum deles ocupa a mesma posição que já ocupara anteriormente (STACEY, 1995, p. 545).

⁸ **Caos:** [...] o caos é a ordem (modelo) dentro da desordem (comportamento ao acaso) (STACEY, 1995, p. 546). Importa referir que para Stacey (1995, citado por GUILHERME OLIVEIRA, 2004) os

corroborado por Oliveira et al. (2006), que entendem o jogo como um sistema dinâmico complexo de causalidade⁹ não linear. Garganta e Cunha e Silva (2000), referem que o acaso e as regras são elementos do jogo, onde um acontecimento causal pode mudar o curso do jogo, lançando-o para um novo rumo.

Na perspectiva de Guilherme Oliveira (2004), dentre outras coisas, a complexidade do jogo é o próprio jogo, ou seja, para além da já referida interação entre as equipes e entre os jogadores da mesma equipe, esta complexidade resulta do futebol ser o jogo das previsibilidades e imprevisibilidades, que constantemente se confrontam. A aleatoriedade e aciclicidade dos acontecimentos, a capacidade de criação das equipes e dos diferentes jogadores, “a qualidade do jogo e dos jogadores, e conseqüentemente, os problemas levantados, proporcionam um meio complexo e caótico que, para ser perceptível, tem de ser gerado e analisado nesse envolvimento” (GUILHERME OLIVEIRA, 2004, p. 126).

sistemas caóticos são sistemas complexos que se caracterizam por um conjunto de agentes em interação, que cooperam, com objetivos e comportamentos comuns coordenados, fazendo emergir uma certa ordem e estabilidade num contexto caótico, de desordem e instabilidade permanente. Estes sistemas apresentam padrões de ação que no tempo se repetem, denominados invariantes ou de regularidades. Esta propriedade manifesta um modelo ou padrão “oculto” que Stacey (1995, p. 546) denomina de auto-semelhança, isto é, um grau de variação constante, uma variabilidade consistente, uma irregularidade regular.

⁹ **Causalidade:** Para entendermos a causalidade recorreremos à designação feita por Tamarit (2010a, p.1-2): “É a relação entre um evento designado geralmente de causa e um segundo evento designado de efeito, sendo que numa concepção linear o segundo evento é uma consequência do primeiro. Podemos distinguir dois tipos de causalidade: a linear e a não linear. Gleick (2005, p. 49-50) esclarece que “as relações lineares podem ser representadas por uma linha reta num gráfico. As equações lineares são solucionáveis, o que as torna próprias para os livros de texto. Os sistemas lineares possuem uma virtude modular importante: pode-se separá-los e voltar a reuni-los – as peças encaixam.” Pelo contrário conforme adverte “os sistemas não-lineares não são solucionáveis nem obedecem a princípios de sobreposição de soluções... Não-linearidade significa que a maneira como se joga altera as regras do jogo... Esta mutabilidade recíproca torna a não-linearidade difícil de calcular mas origina também uma variedade de comportamentos possíveis que não existe nos sistemas lineares.”

Pode dizer-se que a causalidade ou determinação de um fenômeno é a maneira específica na qual os eventos se relacionam e surgem, motivo pelo qual apreender ou tentar decifrar os contornos gerais da causalidade de um fenômeno passa por perceber as relações que se estabelecem e a amplificação que dessas relações podem resultar. É isto que permite apreender a inteligibilidade global de um sistema, ainda que no caso da causalidade não-linear, como sucede no caso do futebol, tal inteligibilidade deva fugir da “vertigem” pela catalogação, visto que em termos de pormenor ela é indecifrável. Daí que o Professor Vítor Frade afirme que “para o detalhe não existe equação”.

Perspectiva esta, compartilhada por Cunha e Silva (1999). Este autor sublinha que o jogo é um acontecimento caótico e particularmente sensível às condições iniciais, “sendo um dos exemplos mais eloquentes do caos determinista na medida em que se joga na fronteira entre o caos e a ordem” (DUNNING, 1994 citado por PIVETTI, 2012).

Devido à natureza caótica e não linear do jogo, onde os acontecimentos são de difícil previsão, inventando e reinventando-se a cada instante, qualquer acontecimento que ocorra durante o processo tem implicações nos acontecimentos que se seguem, sendo que este é proveniente de uma implicação de um acontecimento que já ocorreu, ou seja, uma ação no “aqui e agora”, condicionará a sequência, a lógica e o resultado do processo, isto é, o jogo revela uma grande dependência do que acontece em cada instante (GUILHERME OLIVEIRA, 2004; OLIVEIRA et al., 2006; PIVETTI, 2012).

Em suma, o jogo de futebol revela estas propriedades. A aleatoriedade “evidencia-se porque a ocorrência das situações não apresenta uma lógica sequencial, manifesta-se de forma arbitrária, isto é, apresenta-se de forma não linear” (GUILHERME OLIVEIRA, 2004, p. 127). A imprevisibilidade revela-se porque os problemas derivados do jogo podem ser resolvidos de diferentes maneiras, dependem dos conhecimentos específicos que se tem, da interpretação que o jogador faz sobre a situação que está a decorrer, “da sua auto-consciência relativa às suas capacidades para resolução desse problema, isto é, das suas *affordances* e dos modelos de referência colectivo e individual que construiu” (GUILHERME OLIVEIRA, 2004, p. 127), e também a execução da ação que o jogador decidiu realizar no “aqui e no agora”. A sensibilidade às condições iniciais¹⁰ relaciona-se justamente com isso, ou seja, com as ocorrências que emergem durante o jogo e com as ações realizadas pelos jogadores. Qualquer decisão tomada trará implicações às ações subsequentes, podendo modificar e alterar completamente a sequência, a lógica e o resultado do processo. Assim, o “aqui e agora” condicionará sempre o desenvolvimento do jogo. Por fim, o jogo de futebol é aberto, e como tal,

¹⁰ **Sensibilidade às condições iniciais:** “Propriedade amplificadora dos mecanismos de *feedback* não-lineares, o que significa que minúsculas alterações podem sofrer uma escalada até à mudança completa de comportamento a longo prazo” (STACEY, 1995, p. 548).

sensível às ocorrências do instante. Uma decisão tomada numa determinada altura proporciona um jogo, entretanto se a decisão for outra, proporcionará um jogo diferente (GUILHERME OLIVEIRA, 2004).

Por fim, o jogo de futebol também revela um carácter fractal¹¹, pois este jogo revela certas regularidades, ou seja, possui características funcionais e estruturais invariantes que permitem reconhecer o jogo de futebol como futebol, e não como basquete, voleibol, handebol, etc. (GUILHERME OLIVEIRA, 2004).

Para além disso, outra fractalidade evidenciada – sendo esta, uma das maiores preocupações deste presente estudo, é a de que através do processo de treino (ensino-aprendizagem), o treinador e a equipe consigam lidar e interagir com a imprevisibilidade do jogo de futebol, reduzindo-a, através da criação de previsibilidades que sejam reconhecidas, adquiridas a partir da vivência hierarquizada de uma ideia de jogo e manifestadas no *jogar* das equipas.

Mourinho compartilha desta opinião. Em entrevista ao jornal português “A Bola”, em 10 de agosto de 2012, o mesmo declarou:

[...] Vamos lutar a dar o máximo em cada jogo, com todas as forças que tivermos. Mas infelizmente ninguém pode controlar certos fatores: o futebol será sempre um jogo. E sendo um jogo existe sempre incerteza, é imprevisível. O meu trabalho é reduzir essa imprevisibilidade ao mínimo. Quero que o Real volte a ganhar muito mais vezes do que as que já o fez. Queremos voltar a conquistar títulos e regressar à Cibeles, que é o melhor final de temporada que se pode ter.

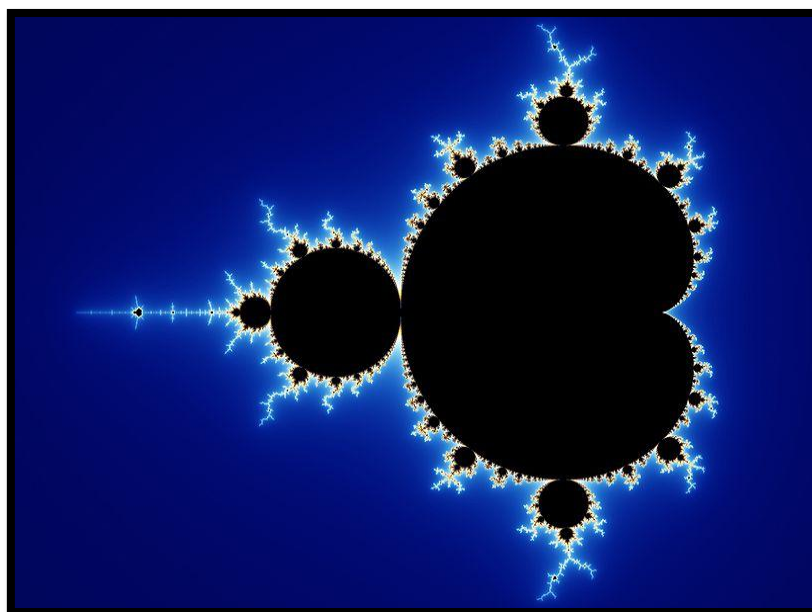
Trata-se de maximizar a redundância concomitantemente com a variabilidade (FRADE, Anexo C), o que poderá permitir, de certa forma, que o caos seja determinístico.

Por isso, ao falarmos sobre as equipas de futebol, devemos falar de *sistemas caóticos determinísticos*, pois apresentam padrões de (inter)ação que se repetem no

¹¹ **Fractal:** Propriedade de fracturar e representar um modelo caótico em sub modelos, existentes em várias escalas, que sejam representativos desse modelo (MANDELBROT, 1991 citado por. GUILHERME OLIVEIRA, 2008), ou seja, é uma parte invariante ou regular de um sistema caótico que, pela sua estrutura e funcionalidade, consegue representar o todo, independentemente da escala considerada (OLIVEIRA ET AL., 2006, p. 217).

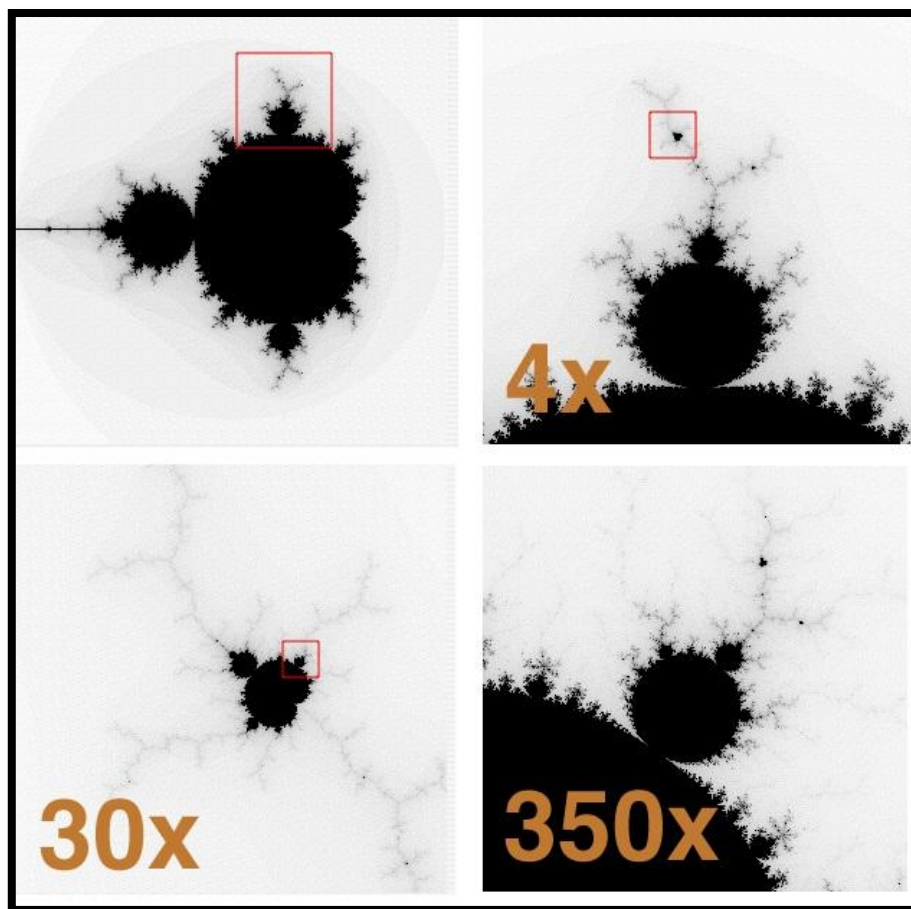
tempo, denominados invariantes ou regularidades (CUNHA E SILVA, 1999; GUILHERME OLIVEIRA, 2004; OLIVEIRA et al., 2006; STACEY, 1995). A estes padrões “ocultos”, Stacey (1995, p. 546) denomina de *auto-semelhança*, isto é, “um grau de variação constante, uma variabilidade consistente, uma irregularidade regular, ou de forma mais precisa, uma dimensão fractal constante”. Em outras palavras, a aleatoriedade e a variabilidade destes sistemas apresentam um modelo de ação consistente (OLIVEIRA et al., 2006).

Figura 2 - Objeto Fractal



Fonte: retirado de Zambiasi (2012).

Figura 3 - Evidência da auto similaridade evidenciada pelos fractais. Independentemente da escala onde é observado, o todo pode ser representado



Fonte: Imagem adaptada de WIKIPEDIA, 2012a)

Os sistemas caóticos (*equipe de futebol*) são caracterizados por um conjunto de agentes em interação (*jogadores, treinadores, etc.*), que cooperam, com objetivos e comportamentos comuns coordenados, fazendo emergir uma certa ordem (*modelo de jogo – padrões de ação individuais e coletivos*) e estabilidade num contexto caótico, de desordem e instabilidade permanente (STACEY, 1995 citado por. GUILHERME OLIVEIRA, 2008a).

Em outras palavras, pode-se dizer que as equipes de futebol são sistemas organizados em interação, onde as condições de funcionamento destes sistemas “fazem com que procurem gerar desordem preservando uma certa ordem que permite tomar decisões num contexto não completamente previsível a priori” (GARGANTA & GRÉHAIGNE, 1999, p. 47).

Em virtude dos motivos aqui expostos, Guilherme Oliveira (2008a) entende e perspectiva o jogo de futebol como *um confronto entre dois sistemas caóticos determinísticos com organização fractal*. Em síntese, apesar de toda a ação do jogo conter incerteza (FRADE, 1985), o jogo de futebol não está condenado a decorrer de forma aleatória. O acaso não deve orientar a atividade dos jogadores (MARTINS, 2003); mas para que isso aconteça realizar estratégias de comportamento, como arte de agir em condições aleatórias e adversas é uma necessidade (FRADE, 1985). Neste sentido Faria (1999) aponta que o treino é extremamente importante e deve possuir a representação do real, fornecendo através dos exercícios um conjunto de estímulos que permitam agir em condições aleatórias e adversas, guiando e organizando os jogadores e a equipe para um determinado sentido.

De fato, a organização é um elemento indispensável para que as equipes de futebol consigam dar cumprimento a um *jogar* de qualidade, e para Frade (Anexo C), a organização de jogo das equipes emana da supradimensão Tática.

3.2.3.2 As dimensões do jogo entendidas sob a luz da complexidade. A necessidade de reconhecer o futebol como um jogo regido pela (Supradimensão) Tática

[...] a Tática é o que nos identifica.

(FRADE, Anexo C)

Há muito tempo que treinadores, pesquisadores, e profissionais envolvidos no futebol vêm tentando entender a hierarquia e a interação das diversas dimensões que concorrem para o rendimento desportivo (FERNANDES, 2003). Conforme já aludimos neste presente trabalho, é amplamente aceite que a qualidade das manifestações das ações do jogo de futebol está relacionada com quatro dimensões: tática, técnica, fisiológica e psicológica (GUILHERME OLIVEIRA, 2004).

Se para a maioria dos treinadores, preparadores físicos, jornalistas, comentaristas, etc., toda a lógica processual do “treinar” deve ser balizada pela dimensão física (OLIVEIRA et al., 2006), neste momento, conforme reflete Maciel

(2008), o futebol pode estar passando pelo *ponto de mutação*, onde diferentes autores (AMIEIRO, 2007; AZEVEDO, 2011; CAMPOS, 2008; FARIA, 1999; FRADE, 1985, Anexo C; GAITEIRO, 2006; GARGANTA, 1997; GUILHERME OLIVEIRA, 2010; GOMES, 2008a, Anexo A; MACIEL, 2011a; OLIVEIRA et al., 2006; PIVETTI, 2012; TAMARIT, 2007, Anexo B) têm vindo a propor outro modo de olhar e operacionalizar – nomeadamente a luz do pensamento complexo – o treino em futebol, sugerindo uma mudança de paradigma que transgride o tradicionalmente institucionalizado. Segundo estes autores todo tipo de ação e interação que o(s) jogador(es) executa(m) no jogo deve estar subordinada à dimensão Tática. Esta é a dimensão que dá sentido, que unifica o jogo (GUILHERME OLIVEIRA, 2004).

Garganta (1997) é um dos autores que classifica o jogo de futebol como um fenômeno essencialmente “tático”, uma vez que as interações que ocorrem durante uma partida são consubstanciadas através desta dimensão. “Trata-se de resolver a situação, várias vezes e simultaneamente, cascatas de problemas não previstos a priori na sua ordem de ocorrência, frequência e complexidade” (METZLER, 1987 citado por. GARGANTA, 1998, p. 23).

“Os jogadores têm de saber o que fazer, para decidirem como fazer, utilizando a resposta motora mais adequada à situação que lhes for apresentada” (GARGANTA e PINTO, 1998 citados por. AZEVEDO, 2011), e, para nós, tanto melhor será esta resposta se a ela estiver subjacente uma intenção prévia, baseada em propósitos coletivos.

Para Frade (Anexo C), a dimensão tática emerge da relação da dimensão física, da dimensão psicológica, da dimensão técnica e da dimensão estratégica. “Portanto, ela não é nenhuma delas, mas sem estas ela não existe, porque ela dimana destas”.

Imaginemos uma situação de jogo, em que um jogador está por receber a bola e realizará um passe a outro companheiro: Ao receber a bola, o jogador avalia todas as opções de ação (tomada de decisão: passa a um companheiro? Conduz a bola para frente? Dribla o adversário?) e decide fazer o passe a um colega, que está bem colocado e receberá a bola com liberdade, e assim poderá dar progressão ao jogo.

Ora, dentro deste passe está presente também a dimensão técnica (gesto motor), mas também o desgaste fisiológico implicado em tal gesto (e na sua ação subsequente), assim como a dimensão psicológica, dado que o referido jogador decidiu pelo passe em segurança tendo como pano de fundo um sentimento (desejo de garantir a eficácia e a eficiência). Todas estas ações quando estão se inter-relacionando, de maneira intencionalizada (intenção esta possibilitada pela vivência hierarquizada de um *jogar* através do processo de treino), formam o que chamamos de dimensão tática. Neste caso, “*o todo está na parte, que está no todo*” (MORIN, 2003, p. 75).

¿Será que el Fútbol se puede desintegrar en táctico, técnico, físico y psicológico? ¿No será el Fútbol un todo? ¿No será el Fútbol apenas un juego táctico? ¿En cualquier acción, habilidad técnica, carrera, manifestación de cualquier género, no será una respuesta decisional a una determinada situación que el juego creó? Si entendemos que así es, el juego es táctico, pero para serlo va a tener permanentemente manifestaciones técnicas, físicas y psicocognitivas. Esto es, el juego que es táctico es el todo y a partir del momento que se divide deja de serlo. (GUILHERME OLIVEIRA in TAMARIT, 2007)

Todas estas dimensões são deste modo inseparáveis, sendo das conexões que estabelecem que resulta a identidade do todo, ou seja, da Supralnteira, que é o *jogar* da equipe, ou seja, a Tática (MACIEL, 2008).

É por isso que ao abordar a questão do treino (exclusivo) da técnica, Frade (1985) sublinha que somente o “jogo” sobre todos os seus aspectos proporciona o conveniente treino “técnico”, porque a “técnica” por si só não existe no vazio, visto que qualquer gesto técnico tem subjacente uma intenção tática (que é coordenadora) (AMIEIRO, 2007). Partindo deste pressuposto não há sentido em utilizar o termo “técnico-tático”, mas sim “tático-técnico” (AMIEIRO, 2007).

Para além da dimensão técnica, há também a questão do treino físico, e nesta direção, Garganta (1999 citado por. MARTINS, 2003) refere que mesmo tomando como modelo os principais movimentos de deslocamento dos jogadores nas suas diferentes expressões (marcha, trote, corrida rápida, *sprint*), constata-se que tais ações tem sua gênese assente numa intencionalidade tática. Na busca de maiores evidências, García (2006, citado por. CERVERA, 2010) avaliou o comportamento da frequência cardíaca durante um jogo de futebol, tendo verificado

que esta apresenta uma clara assimetria, sendo que seus picos se manifestam predominantemente em situações em que o jogador está participando diretamente das jogadas, seja com a posse da bola ou sem. Isso faz com que o autor sugira que a oscilação dos níveis de frequência cardíaca está diretamente relacionada ao sistema nervoso central e logicamente aos constrangimentos decorrentes da partida, ou seja, situações de natureza tática.

Neste sentido, Oliveira et al. (2006) lançam uma pergunta: Qual será o intervalo de frequência cardíaca ideal para o balanço do bloco defensivo à direita, para pressionar o lateral esquerdo adversário em posse de bola? Qual será o intervalo de frequência cardíaca ideal para que, em transição defesa-ataque o volante passe a bola, com regularidade, para jogadores mais afastados da zona da recuperação da bola?

“Será que a relação frequência cardíaca/potência é a mesma sobre o terreno de jogo e no «tapete rolante»?” (FRADE, 1985, p. 26)

Deste modo, Frade (1985, p. 30) sugere: “Não será uma determinada “concepção de jogo” que determina o equacionar de determinadas “qualidades físicas” como necessidade?”, e poetisa:

Que preparadores físicos tens, e pedes, ó futebol? Será que o simples vestir duma farda de astronauta permite o assumir-se como tal? Será que qualquer epidemia (pulmonar, por exemplo) num qualquer país seria suficientemente debelada, só por “enfermeiros”? Só por clínicos gerais? Ou tanto melhor por “especialistas pulmonares”? O peso da institucionalização da ignorância. O atrevimento seu principal sintoma. (FRADE, 1985, p. 34)

A este respeito, Guilherme Oliveira (1991 citado por. FARIA, 1999) não entende as razões pelas quais as periodizações e planificações de treino são predominantemente físicas, sendo o futebol um desporto predominantemente tático, em que todas as dimensões que concorrem para o rendimento (física incluída) estão sempre integradas e subjugadas pela dimensão tática.

Para Frade (s/d citado por. MARTINS, 2003) todas estas concepções derivam “de um mesmo mal conceptual, que é a separação das coisas e a lógica ascensional das etapas, das fases”; e alerta (1985) que ver não é a mesma coisa que perceber, não basta estar de boa saúde oftálmica. Para este autor, onde a “esfera” (*neste*

caso o futebol e o treino) é complexa, não pode reinar senão o pensamento complexo (1985, p. 37).

Mourinho é um dos treinadores que além de ver, percebe:

Não sei onde acaba o físico e começa o psicológico ou o tático. Para mim, o futebol é globalidade, tal como o homem. Não consigo separar as coisas. Do mesmo modo, custa-me entender a evolução de um jogador à margem da evolução da equipa. (MOURINHO citado por OLIVEIRA et al., 2006, p. 153)

Ainda, quando questionado pela revista *Ideias e Negócios* (2003 citado por OLIVEIRA et al., 2006 p. 40) sobre a percentagem que atribuía a cada dimensão do jogo, o mesmo responde:

Eu digo que para haver sucesso numa equipa de futebol a equipa tem de estar 100 por cento preparada. E quando eu digo 100 por cento não consigo dissociar aquilo que é físico daquilo que é tático, daquilo que é psicológico. Para mim, um jogador é um todo, tem características físicas, técnicas e psicológicas que tenho de desenvolver como um todo. Não consigo separar.

Portanto, e em consonância com Leitão (2009), no jogo de futebol ocorrem interações complexas, ou seja, não se pode dizer que dada situação é somente física, ou somente técnica ou psicológica, é “simplesmente” uma situação tática.

Entretanto a definição de tática comumente é distorcida e confundida, principalmente com a dimensão estratégica (AMIEIRO E MACIEL, 2011). Isso faz com que não haja o mesmo *comprimento de onda* na literatura e muito menos no entendimento, discurso e prática dos profissionais envolvidos com o futebol.

De modo a esclarecer e definir um único comprimento de onda (pelo menos é o que se pretende fazer neste trabalho), Frade (Anexo C) sustenta que a dimensão tática é aquilo que nos identifica enquanto equipe, é a emergência proveniente da interação das outras dimensões (física, técnica, psicológica, estratégica), mas é acima de tudo uma emergência intencionalizada, ou seja, é deliberada, há uma intenção prévia de tomar aquela decisão. “*Eu pretendo que a minha equipa venha a jogar assim, portanto a dimensão tática pra mim é isso*” (FRADE, Anexo C).

Maciel (2011a, p. 2) adiciona que “a Tática é uma realidade – um *jogar* – dinâmica e complexa que se manifesta como interdependência organizacional

intencionalizada”. Para além disso, a tática é muito mais diacrônica do que sincrônica, isto é, *tem que ser* (deve transformar-se em) *uma cultura tática, é identitária* (FRADE, Anexo C). Em outras palavras quando esta intencionalidade coletiva partilhada e intencionalizada (Tática), a qual ao manifestar-se de tal forma e com regularidade se revela como uma emergência assumida como que um aspecto cultural por parte daqueles (jogadores) que a partilham (MACIEL, 2011a).

Em consonância com estes autores está Mourinho (o único treinador do mundo a vencer campeonatos nacionais em Itália, Espanha, Portugal e Inglaterra). Oliveira et al. (2006) esclarecem que para Mourinho tática não é algo de abstrato, mas algo muito concreto:

A tática é o conjunto de comportamentos que pretende para a equipa, que deseja que esta manifeste com regularidade em competição, isto é, o conjunto de princípios que dão corpo ao seu modelo de jogo. É uma cultura comportamental específica, que requer aprendizagem. É, portanto, uma propriedade emergente. (OLIVEIRA et al., 2006, p. 161)

Pode-se dizer que a dimensão tática enquanto cultura é o que permite identificar as equipas, ou seja, a organização (preconizada) que as equipas revelam enquanto regularidade é o que as faz evidenciar uma identidade. (OLIVEIRA et al., 2006). “*É aquilo que existe quando você vê o Barcelona a jogar, mesmo jogando mal, ou até perdendo você diz: “Não, estes gajos até poderiam jogar de camisolas amarelas que eu sei que é o Barcelona”. Isto é a dimensão cultural!*” (FRADE, Anexo C).

A dimensão Tática para este autor é isso, “e é uma organização intencionalizada, porque há uma intenção prévia a isso, que é a ideia de jogo, o modo como queremos que a equipa venha a jogar”.

Assim como Frade, Mourinho também entende que a dimensão tática não é nem técnica, nem física, nem psicológica e nem estratégica, mas que necessita destas para manifestar-se, e defende que:

Ao privilegiar a vertente tática, portanto, a organização que eu pretendo, estou a privilegiar todas as outras componentes do rendimento, pois é por necessidade do «tático» que surgem todas as outras. É a partir do trabalho tático, da operacionalização do meu modelo de jogo, que vou conseguir uma adaptação específica nas outras componentes. Se o nosso «tático» é singular, tudo o que

deriva dele é singular também. Por isso é que eu digo que não acredito em equipas bem ou mal preparadas fisicamente, mas em equipas identificadas ou não como uma determinada matriz de jogo, adaptadas ou não a uma determinada forma de jogar. Porque a adaptação fisiológica é sempre específica, singular, de acordo com essa forma de jogar. (MOURINHO, s/d citado por. OLIVEIRA et al., 2006, p. 111)

É por isso que, quando questionado por um repórter do jornal português *A Bola*, sobre o que havia achado da estreia do meio-campista Tiago ao serviço do Chelsea FC, Mourinho foi taxativo:

Esteve bem, mas cansado. Jogamos de forma muito específica e demonstrou ainda uma inadaptação fisiológica ao nosso ritmo [...] Esteve um mês e meio a treinar com outra equipa, mas isso não significa que tenha vindo mal preparado fisicamente. Apenas chegou inadaptado. (MOURINHO, s/d citado por. OLIVEIRA et al., 2006, p. 41)

Para este treinador, se a base de rendimento é a organização de jogo, a forma desportiva de modo algum pode ser circunscrita apenas à dimensão física (OLIVEIRA et al., 2006).

Mourinho diz que a forma não é somente física, ela é muito mais do que isso. “Sem organização e talento na exploração de um modelo de jogo, as deficiências são explícitas, mas pouco têm a ver com a forma física” (s/d citado por. OLIVEIRA et al., 2006, p. 97–98) e adiciona:

Eu não consigo falar em forma desportiva sem falar na equipa e naquilo que eu quero para ela. Para mim, estar em forma é jogar bem, é a equipa jogar como eu pretendo. A interpretação de um modelo de jogo, não de uma forma individual, mas sim colectiva, é a base de sustentação da forma da equipa e das oscilações individuais da forma de cada jogador. Por isso é que eu digo que a base de sustentação da boa ou má forma de um jogador é a organização da equipa. Por exemplo, a «má forma» de um jogador pode ser disfarçada pela organização da equipa. (MOURINHO, s/d citado por. OLIVEIRA et al., 2006, p. 98)

A referida organização de jogo, para Mourinho, vai ao encontro dos efeitos causados pela manifestação de uma cultura tática no seio da equipe, pois:

A equipa que eu desejo é aquela em que, num determinado momento perante uma determinada situação, todos os jogadores pensam em função da mesma coisa ao mesmo tempo. Isso é que é jogar como equipa. Isso é que é ter organização de jogo. (MOURINHO, s/d citado por. OLIVEIRA et al., 2006, p. 121)

Daí que seja fácil compreender o porquê para este treinador não é possível quantificar e atribuir percentagens a dimensões que não existem no vazio. No processo de treino de Mourinho a dimensão Tática sobrecondiciona a dimensão física, técnica e psicológica, desenvolvendo-as de arrasto, pela operacionalização da dimensão Tática (OLIVEIRA et al., 2006), de um *jogar*, conferindo-lhes um determinado sentido na sua vivência.

Por fim, enquanto que a tática como dimensão e cultura pode ser definida nestes termos, segundo Frade (Anexo C), a estratégia pode ser entendida sob dois prismas, a estratégia no sentido lato e a estratégia no sentido restrito. Este autor conta-nos que a dimensão da estratégia no sentido restrito pode ser definida como “um conjunto de manigâncias ou de estratagemas, de apostas circunstanciais”. Apostas estas que são feitas em função de um adversário, que tem as suas particularidades (debilidades, virtudes, padrões, etc.) e em função da matriz de jogo da própria equipe, ou seja, da sua Tática preconizada e manifestada regularmente.

Para Oliveira et al. (2006) é fundamental que se entenda que, apesar de o treinador José Mourinho dissecar os padrões de interação do adversário que irá defrontar no próximo jogo, ele nunca deixa de ter como preocupação principal aquilo que é o seu modelo de jogo, a sua forma de jogar. Antes do lado estratégico estará sempre salvaguardada a presença do padrão de jogo – conjunto de regularidades que expressam a identidade da equipe. E é na presença da sua matriz de jogo que o treinador português realiza pequenas nuances estratégicas de circunstância, ou seja, o lado estratégico do jogo.

Mourinho sabe que tem sempre de conhecer os pontos fortes e fracos das equipas que vai defrontar, os seus comportamentos colectivos e individuais padrão, o modo como o treinador adversário reage ao longo do jogo em função do marcador, etc. Mas não é por isso que vai alterar a sua forma de jogar. Não é por isso que vai interferir na *táctica*, no modelo de jogo, no compromisso comum. Para Mourinho, as *nuances* estratégicas são sempre um acrescento, um complemento. E uma aposta. Não mais do que isso. (OLIVEIRA et al., 2006, p. 163)

E dá-nos um exemplo de como aborda a parte estratégica na sua equipe, naquela altura o Chelsea FC:

Eu faço o estudo detalhado do adversário, fundamentalmente para ajudar os meus jogadores. Para mim, é imprescindível saber como o

treinador adversário reage, o tipo de substituições que faz, os comportamentos-padrão da equipa adversária... Por exemplo, tenho o Makelele que mede 1 metro e 60, o Lampard 1 metro e 85, o Tiago 1 metro e 85... Se eu souber antecipadamente que a equipa adversária promove a construção com passe largo para a zona do Makelele, jogo com o Lampard ou o Tiago nessa zona e com o Makelele noutra posição e depois a trocar. Isto é conhecer o adversário. É como quando vamos para a guerra: temos de saber como é que o nosso adversário ataca e defende, para que possamos atacá-lo melhor. [...] Por exemplo, eu sei que o nosso próximo adversário joga em fora de jogo, sei que joga com os extremos trocados e que, conseqüentemente, não saem cruzamentos e que o que querem é chutar por dentro e, portanto, vou preparar a minha equipa para isso. (MOURINHO, citado por. OLIVEIRA et al., 2006, p. 164)

Oliveira et al. (2006, p. 164) sublinham que “se a equipa que vai defrontar tem pontos fracos e pontos fortes, a simples substituição do defesa A pelo defesa B ou do avançado A pelo avançado B pode ser significativa”.

Os argumentos acima citados estão em acordo com o que diz Frade (Anexo C), em que a dimensão estratégica é aquela que se complementa à dimensão tática regularmente, mas nunca em dominância em relação a esta, pois como referem Oliveira et al. (2006) a tática enquanto cultura, consubstancia-se em interações intencionalizadas, hábitos, que requerem tempo de aprendizagem e dos quais não se adquirem da noite para o dia, é necessário algum tempo para esta aquisição; por isso, estar a sobrepor a dimensão estratégica à tática poderá colocar em cheque a qualidade do *jogar* da equipe na competição, a sua fluidez funcional.

E se ainda houver alguma dúvida a respeito das diferenças de tática e estratégia, Frade dissipa-as:

Muitas vezes, na rádio e nos jornais, as pessoas estão a referir-se, quando muito, a *nuances* estratégicas, mas falam em «tática». Quando eu falo em tática, falo em cultura de jogo, falo de um entendimento de jogo. E cultura tem a ver com a postura, com aquilo que fazemos espontaneamente. Ou seja, um grupo de indivíduos vai fazer algo espontaneamente, mas «obrigados» pela mesma cultura. Portanto, o tático é a aquisição desse algo, isto é, de uma forma de jogar, como uma cultura de jogo. (FRADE, s/d citado por. AMIEIRO E MACIEL, 2011)

Em concordância com os autores citados nesta seção, se a tática é a dimensão que rege o jogo de futebol, também deverá ser ela a coordenar e balizar toda a lógica processual do treinar. Tal como refere Ciurana (2000 citado por.

MORENO, 2010), precisamos de um pensamento que trate de ser coerente com o nível que esta realidade exige. E é justamente debruçado nesta lógica, nesta concepção transgressora e neste desafio, que nasce a Periodização Tática (GUILHERME OLIVEIRA, 2010; TAMARIT, 2011).

3.3 A PERIODIZAÇÃO TÁTICA

Ninguém tem necessidade daquilo que desconhece.
(FRADE, 2006 citado por. MACIEL, 2008, p. 220)

Não podemos, como treinadores, estar nisto como se o futuro a *alcançar*, no que se refere ao jogar, não tivesse um presente. O futuro só se “PRÉ-VÊ”, não se PREVÊ, isto é, prepara-se periodizando-se metodologicamente.
(FRADE, 2012a)

A Periodização Tática é uma metodologia de treino de futebol criada e sistematizada pelo professor Vítor Frade, que a partir das suas experiências e ideias, começou a criar esta concepção, pois acreditava que as metodologias de treino que até então existiam não atendiam às necessidades que o futebol apresentava (GUILHERME OLIVEIRA, 2010; TAMARIT, 2011a).

Tal concepção de treino apresenta princípios metodológicos próprios e concebe o processo de treino como um processo de ensino-aprendizagem. Trata-se de uma metodologia cujo propósito fundamental passa pela aquisição de uma forma de jogar específica (em todos os níveis), servindo-se para tal de uma lógica diferente da que convencionalmente se adota para o futebol e por isso apresenta princípios metodológicos únicos, transgressores, que saem dos moldes convencionais (FRADE, Anexo C; GUILHERME OLIVEIRA, 2010; GOMES, Anexo A; MACIEL, 2011a; TAMARIT, Anexo B; TAMARIT, 2011b).

Logicamente, a criação e a consequente aquisição deste “jogar” por parte dos jogadores, não se faz do dia para a noite e, portanto há a necessidade de distribuir temporalmente tal aquisição, ainda que de maneira não linear (MACIEL, 2011a) – em termos gerais a temporada, em termos estruturais e operacionais o Morfociclo¹² (GUILHERME OLIVEIRA, 2012), daí o sentido de se falar em “Periodização”, e “Tática” por ser esta a dimensão que irá coordenar todo o processo de treino, assumindo-se, portanto como uma SupraDimensão (GUILHERME OLIVEIRA, 2012). É a periodização de um “jogar” (GOMES, 2008b).

¹² **Morfociclo:** Conceito que será abordado com maior profundidade no ponto 3.3.3.4.

Embora seja possível fazer uma equipe pensar e jogar como equipe, ou seja, estabelecer a fusão entre a pretensão (Intenção Prévia), e aquilo que de fato acontece (Intenção em Ato) entre todos os indivíduos de um determinado grupo, não é tarefa fácil e muito menos simples (MACIEL, 2011a).

Daí que a Periodização Tática tendo tais pretensões, diferentes das comumente referidas pelas metodologias do treino, tenha igualmente pressupostos transgressores, que passam desde logo pela necessidade de conceber o processo como uma realidade dinâmica e complexa, pela necessidade de conhecer o Ser que joga – com a particularidade de se tratar de uma realidade em que o Homem mais do que agir se vê obrigado a interagir, o que implica por sua vez dar importância não somente às estruturas efectoras do movimento mas também às que o comandam e controlam. Implica portanto conceber-se o Corpo como uma realidade inteligente. (MACIEL, 2011a, p. 2)

Também para Gomes (2008b), sendo a nossa preocupação máxima o “jogar” que se pretende manifestar em competição, a Periodização Tática apresenta-se como um caminho metodológico a seguir porque esta se distingue das outras metodologias ao entender o homem à luz da complexidade, isto é, ao conceber o homem como um ser inteligente que interage com os outros, e também entender o homem como um ser que também é circunstâncias.

Desenvolver o «jogar», esta ideia de jogo, contempla a necessidade de reconhecermos que o futebol é um jogo coletivo constituído por individualidades que se RELACIONAM e fazem EMERGIR uma dinâmica como um todo funcional. [...] Ou seja, passa também pelo reconhecimento de que o TREINADOR modela SERES HUMANOS em INTERAÇÃO. A Periodização Tática EXIGE que se respeite o HOMEM como ser humano, ou seja, um ser inteligente, sensível, adaptável e capaz de o fazer com os outros. (GOMES, Anexo A)

Outro pressuposto vital passa por reconhecer os traços que fazem o futebol ser futebol, “nomeadamente a sua natureza complexa, competitiva o que implica que o treino respeite a matriz da competição, e mais precisamente do que se deseja em competição em termos gerais” (MACIEL, 2011a, p. 2).

A realidade competitiva do futebol, precisamente no rendimento superior, caracteriza-se por um período preparatório muito reduzido e por uma elevada densidade competitiva, onde os jogos são constantes e muito próximos temporalmente (SÁ LEMOS, 2012).

Tendo em conta esta realidade, a operacionalização da Periodização Tática tem como prioridade manifestar de maneira consistente uma regularidade competitiva, baseada em uma ideia de jogo, oferecendo condições para que tanto a equipe, bem como as individualidades que lhe constituem, tenham as máximas condições e disponibilidade para competir em alto nível. Desta forma, pretende-se uma **estabilização do rendimento** em patamares elevados, que poderá ser alcançada através da respeitabilidade de um padrão semanal, o Morfociclo Padrão (FRADE, Anexo C; GOMES, Anexo A; MACIEL, 2011a; 2011b; OLIVEIRA et al., 2006; SÁ LEMOS, 2012; TAMARIT, Anexo B).

Ainda, com relação às características e a natureza do jogo de futebol, importa perceber, tal como refere Fernandes (2003), que no jogo podem ser descortinadas algumas regularidades identificando-se um padrão, podendo, por isso, ser modelado, apesar da sua extrema complexidade, aleatoriedade e sensibilidade às condições iniciais. Desta forma ele pode assumir várias manifestações, isto é, trata-se de um fenômeno plural, passível de ser jogado de diferentes maneiras e que, portanto – e perante aos motivos que já aqui evidenciamos, constitui-se como imperativo – ao menos deveria, tanto ao nível da formação como do alto rendimento (FRADE, Anexo C) – optarmos por uma determinada maneira de jogar, isto é, selecionar das muitas ideias possíveis a nossa (dos vários “futebóis” que existem), ou seja, fazer um juízo de valor sobre uma determinada forma de jogar, saber qual é o que queremos que seja o *nosso* futebol (GOMES, Anexo A; FRADE, Anexo C).

Entretanto, como tal ideia de jogo, tal Intenção Prévia, existe apenas na cabeça do treinador e ainda não no Corpo¹³ dos jogadores, ela deverá ser vivenciada e incorporada (operacionalizada – periodizada), desde o primeiro dia de treinos até o último, pois a aquisição de um *jogar* não se consubstancia apenas na esfera das palavras e do discurso, não ocorre por geração espontânea, ocorre principalmente na ação, na repetição intencional (FRADE, Anexo C), “só o movimento intencional é educativo” (FRADE, 1985 p. 7); É um hábito que se adquire

¹³ **Corpo:** “A palavra corpo será escrita com a primeira letra em maiúscula, para evidenciar a noção de um Corpo íntegro, ou seja, como um todo, composto pelo corpo-propriadamente-dito, cérebro e mente, e as relações entre estas partes” (MACIEL, 2008, p. 117). “Quando afirmo que o corpo e o cérebro formam um organismo indissociável, não estou exagerando. De fato, estou simplificando demais” (DAMÁSIO, 1996, citado por. ZAMBIASI, 2012).

na ação (GOMES, 2008a; OLIVEIRA et al., 2006). E por isso a Periodização Tática serve-se de determinados Princípios Metodológicos (Alternância Horizontal em especificidade; Propensões e Progressão Complexa) que ao serem operacionalizados convenientemente permitem transformar essa ideia de jogo – até então abstrata – em funcionalidade, vivenciados preferencialmente “em contextos de prazer e paixão, pois está mais do que provado que o desprazer é contraproducente quando nos referimos a processos de EnsinoAprendizagem” (MACIEL, 2011a, p. 2).

Para Maciel, a Periodização Tática é a metodologia mais ajustada para o futebol por que:

tem uma validação e um suporte teórico único e cada vez mais robusto, cuja aplicabilidade se argumenta e fomenta na prática. Tem portanto validade prática como comprova o êxito de alguns treinadores e um suporte científico muito consistente. Não é uma ciência do abstracto, é uma ciência in vivo. (MACIEL, 2011a, p. 3)

Nesta direção, para Oliveira et al. (2006) além de ser a concepção mais ajustada para o fenômeno em questão, estamos diante da mais individualizante de todas as metodologias de treino, pois ao ter como epicentro processual a vivência sistemática, aquisitiva e hierarquizada dos princípios de jogo, levada a cabo pelos jogadores, que treinam e exercem determinadas funções e posições, que são específicas, embora complementares, as repercussões provenientes da adaptabilidade promovida pelo treino e pela evolução da equipe, são registradas de maneira singular por cada indivíduo, a todos os níveis.

Se assim é, podemos dizer que a dinâmica evolutiva resultante do treinar, segundo este modelo é *(co)auto-hetero*. *Auto* porque se vão registrando alterações no indivíduo. *Hetero* porque os princípios de jogo contemplam, fundamentalmente, relações entre vários indivíduos. Ou seja, o indivíduo progride, mas submetido a uma lógica que tem a ver também com a coexistência e crescimento dos outros, num registo comum no que se refere à concepção de jogo (e de treino). Daí o *(co)*. (OLIVEIRA et al., 2006, p. 154)

Gomes (2008a, p. 143) acredita que esta concepção de treino permite assegurar um novo rumo para o futebol e para o treino, pois se identifica com conceitos complexos e sistêmicos que permitem compreender o *jogar* que se pretende criar sem ter de mutilá-lo.

Pelos motivos explicitados neste presente trabalho, Amieiro (2012) salienta que a Periodização Tática enquanto metodologia de treino não é uma opção, mas sim uma necessidade, pois face ao modo como olhamos, vivemos e sentimos o mundo, neste caso, o futebol – ao reconhecemos a sua essência, sua lógica interna, sua complexidade, a dominância da dimensão tática enquanto balizadora de tudo o que acontece no jogo e a necessidade de tornar singular o que a partida é plural, etc. – somos levados naturalmente a enxergar a Periodização Tática como uma necessidade, como “uma concepção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de futebol” (RESENDE, 2002), tanto ao nível do futebol profissional como da formação de jovens jogadores (FRADE, Anexo C; GOMES, Anexo A; TAMARIT, Anexo B). Nós só sentimos necessidade daquilo que conhecemos! “Ninguém tem necessidade daquilo que se desconhece” (FRADE, 2006 citado por Maciel, 2008, p. 220).

Embora para a maioria das pessoas a Periodização Tática seja uma novidade, levando-as a designarem-na como uma metodologia vanguardista, “na verdade não o é, pois os seus pilares fundamentais começam a ser edificados em 1970, com base em fontes dessa época e ainda anteriores” (MACIEL, 2011a, p. 3).

Também importa referir que embora esta metodologia esteja balizada numa matriz conceptual (concepção de jogo) e metodológica (princípios metodológicos), diferentemente de outras, ela não concebe o processo de treino como um “manual”, ou seja, não há receitas [(“eu não vendo o pão, vendo o fermento (FRADE, 1985, p. 3)], há uma grande necessidade de adequação ao contexto envolvente, que sempre é único e singular para cada processo, onde o treinador – principal responsável pela condução do processo – deve intervir e guiar suas ações de acordo com esta lógica, deve ter muita sensibilidade [MetaPrincípio da “Divina Proporção” (FRADE, Anexo C; GOMES, Anexo A; MACIEL, 2011a; TAMARIT, Anexo B)].

Em suma, a Periodização Tática é um traje feito sob medida (FRADE, Anexo C; GOMES, Anexo A; TAMARIT, Anexo C), pois é singular em todos os sentidos, para cada processo, cada contexto e cada *jogar*. É muito mais a arte das trajetórias que a teoria dos alvos (MACIEL, 2011a). “Encontra-se na esteira do pensamento sistêmico e como tal coloca a ênfase nas relações, na qualidade e nos padrões, sem

refutar na sua evolução a intuição, mostrando assim que tal como treino, também a Ciência de qualidade requer Arte”. (MACIEL, 2011a, p. 3).

Neste sentido a modelação de um *jogar*, ou seja, a criação de um Modelo de Jogo e o seu desenvolvimento, mais do que ganhar um sentido é um imperativo. Inclusive, tal como refere Faria (1999) não há lógica, é irracional pensar-se em Periodização Tática sem pensar no Modelo de Jogo que está a ser construído. Algo compartilhado por Frade (Anexo C), quando afirma que o Modelo de Jogo é uma questão absolutamente central na Periodização Tática.

3.3.1 MODELO DE JOGO

“O Modelo é tudo”.

(GOMES, Anexo A; TAMARIT, Anexo B; FRADE, Anexo C)

“O Modelo é qualquer coisa que não existe em lado nenhum, todavia eu procuro encontrá-lo”.

(FRADE, Anexo C)

“E quem diz que ser treinador é só perceber de jogo e treino é mentira, não sabe o que é modelar”.

(GOMES, Anexo A)

Ao procurarmos pela palavra “modelo” no dicionário de língua portuguesa Priberam (2012a), deparamo-nos com uma polissemia de conceitos. Segundo este glossário a palavra “modelo” poderá estar associada a alguma imagem, desenho ou objeto que serve para ser imitado; a uma pessoa que mereça ser imitada; a profissionais do mundo da moda (modelos ou manequins), etc.

Esta polissemia torna-se ainda mais aguda quando se trata de futebol (MACIEL, 2012a). É precisamente neste contexto que surge o conceito de “Modelo de Jogo”, um conceito que tem vindo a ganhar destaque na literatura – livros, monografias, teses de mestrado, artigos de revisão e até mesmo televisão e jornais. Entretanto este conceito varia de pessoa para pessoa.

Maciel (2012a) refere o quão comum é escutarmos expressões do tipo: “o meu modelo de jogo é o 1 – 4 – 3 – 3”; “o clube tem um modelo de jogo definido,

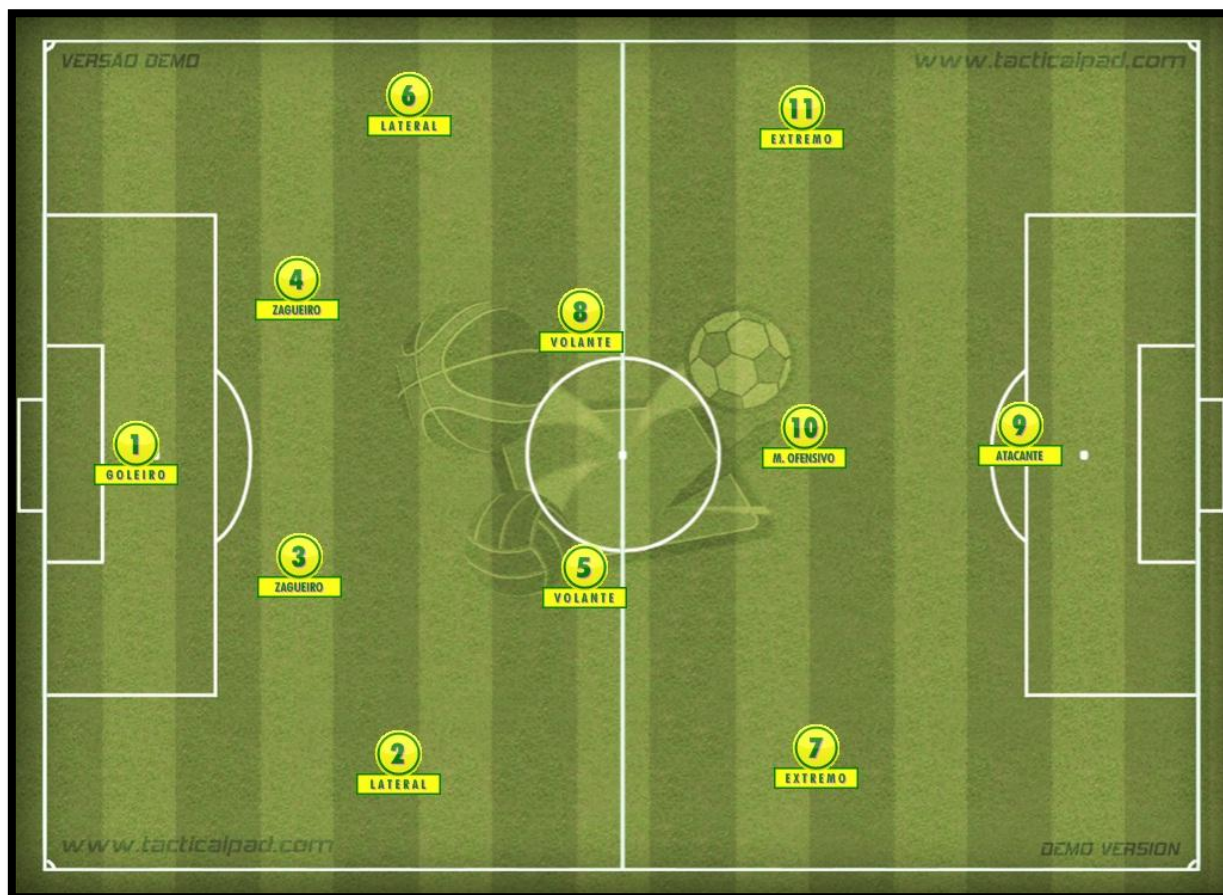
todas as equipes jogam em 1 – 4 – 4 – 2”; “ a equipe mudou o modelo de jogo no intervalo da partida”; “trabalho em especificidade, pois treino todos os dias o meu modelo de jogo”, etc.

Contudo, para todos os nossos entrevistados o modelo de jogo não é nada disso. Neste sentido, parece-nos de extrema importância e conveniência estabelecermos um comprimento de onda único.

A estrutura de jogo (vulgarmente conhecida como “sistema de jogo¹⁴”) pode ser entendida como a estruturação/disposição das peças no terreno de jogo, ou seja, a forma de colocação dos jogadores no campo de jogo. Trata-se de, a partida, uma organização rígida e sem funcionalidade, não possuindo vida própria (AMIEIRO E MACIEL, 2012a), mas que, entretanto assume-se como um aspecto muito importante no emergir e concretizar das dinâmicas e intencionalidades coletivas desejadas, daí que a sua eleição não pode ser feita de maneira leviana (MACIEL, 2011a).

¹⁴ **Sistema de jogo:** Na linguagem futebolística este termo é comumente associado à configuração geométrica posicional dos jogadores no terreno de jogo (GAITEIRO, 2006), uma organização rígida e sem funcionalidade. Em conformidade com nossa revisão bibliográfica realizada e com Gaitero (2006), o termo “estrutura de jogo” será o que talvez melhor se adéqua ao que na realidade se pretende definir como “sistema de jogo”.

Figura 4 - Exemplo de Estrutura de Jogo, neste caso o 1 – 4 – 2 – 3 – 1



Por sua vez, a ideia de jogo (concepção de jogo) é uma ideia que se tem na cabeça, é o modo como queremos jogar (TAMARIT, Anexo B); os Princípios de Jogo¹⁵ (MacroPrincípios¹⁶; os SubPrincípios¹⁷ e SubPrincípios dos SubPrincípios¹⁸) que o

¹⁵ **Princípios de Jogo:** “São padrões de intencionalidade relativos ao jogar que sustentam os critérios expressos pelas várias escalas da equipa (individual, sectorial, intersectorial, colectivo), e que ao se manifestarem com regularidade lhe conferem identidade e funcionalidade nos vários Momentos do Jogo. São, portanto, ideais de interacção (cooperante e conflituante) que acontecem em termos probabilísticos” (MACIEL, 2011, p. 11). Importa referir que falamos de princípios e não de fins, isto, é, dão azo à criatividade e a capacidade dos jogadores de interpretarem, criarem e recriarem, mas sobrecondicionados pela sua matriz.

¹⁶ **MacroPrincípios:** Referem-se aos contornos gerais da nossa identidade (MACIEL, 2011); É o balizador da modelação, “são os referenciais coletivos que implicam a equipa toda. Daí que depois os outros estejam todos “sub”. Mais “sub” ao nível da dimensão meso, e mais “sub-sub” ao nível da dimensão micro” (FRADE, Anexo C).

¹⁷ **SubPrincípios:** “São as partes intermédias que suportam e corporizam essa identidade” (MACIEL, 2011, p. 8)

treinador deseja que a sua equipe manifeste nos diferentes momentos do jogo de maneira regular, revelando portanto um padrão¹⁹.

Em termos concretos e objetiváveis, Tamarit (Anexo B) explicou-nos sua ideia de jogo a grosso modo, para a equipe que estava a treinar, naquela época, o time feminino do Valencia Club de Fútbol, da Espanha. Para este treinador, sua equipe em organização ofensiva deve sobredeterminar-se à equipe adversária, controlando a partida, por meio da manutenção da posse de bola, conseguida através de um bom posicionamento no jogo – um excelente jogo posicional, criado por muitas linhas (tanto em profundidade como em largura) e com muitos equilíbrios ataque-defesa; criação de triângulos permanentemente; muita largura e profundidade (fazer o “campo grande”), muita mobilidade das jogadoras, especialmente das que não possuem a bola. Outro aspecto fundamental que o treinador destaca é a equipe possuir uma boa qualidade de passe, onde todas as jogadoras devem saber ter a bola – goleira incluída – destacando que esta é um elemento fundamental no processo ofensivo de sua equipe. *“Me gusta además que durante esta posesión del balón tengamos la capacidad de descifrar cuando el rival sigue estando organizado defensivamente y cuando conseguimos desorganizarlo para poder entrar en profundidad o no”* (TAMARIT, Anexo B), e afirma que a paciência é algo muito importante para a consecução dos seus objetivos, entretanto não devemos confundir paciência com lentidão, conforme o mesmo salienta: *“[...] y sobre todo no tener prisa, velocidad en el juego – cuando éste lo requiere – pero sin prisa”*.

Este treinador espanhol prossegue explicando que os pressupostos preconizados em organização ofensiva permitem que sua equipe atue dentro de uma determinada lógica nos outros momentos do jogo (a já referida “articulação de sentido”), algo que é facilmente verificável quando o mesmo nos conta que pretende

¹⁸ **SubPrincípios dos SubPrincípios:** “São os aspectos mais micro, aspectos de pormenor *à priori* desconhecidos, uma vez que surgem pela dinâmica do processo e emergem sobredeterminados pelos níveis de maior complexidade, ainda que sem perda de identidade ou singularidade” (MACIEL, 2011, p. 8); dão “imprevisibilidade à previsibilidade” e surgem em função das dinâmicas dos MacroPrincípios e SubPrincípios (GUILHERME OLIVEIRA, 2012).

¹⁹ **Padrão:** De acordo com Gomes (Anexo A), o padrão significa algo que existe sempre, mas comporta uma variabilidade que não compromete a finalidade e permite a possibilidade de ajustamento, o que vai ao encontro da nossa perspectiva que deve ser o jogar de uma equipe. Esta, deve evidenciar padrões de funcionamento, entendidos desde este ponto de vista.

recuperar a bola o mais rápido possível após perdê-la (transição ataque – defesa), realizando uma forte pressão à portadora da bola e às possíveis linhas de passe adversárias, sendo esta garantida – dentre outras coisas – pela provável elevada densidade de jogadoras perto da bola e do espaço circundante:

Al final todo viene conectado, una cosa con otra, todo tiene conexión. Si tú estás consiguiendo tener posesión del balón, ya te ha dicho que tenemos un juego posicional fuerte y este juego posicional lo que nos permite es tener muchos jugadores en campo contrario. Entonces cuando perdemos el balón – que suele ser en campo contrario – en nuestro caso, solemos tener mucha gente cerca para poder realizar una presión en la que realmente, la principal intención es hacernos con la posesión de nuevo. (TAMARIT, Anexo B)

Entretanto sabemos que as situações tidas como ideais nem sempre acabam por acontecer no jogo e, portanto, se por ventura sua equipe perder a bola e não possuir muitas jogadoras perto da bola e do espaço circundante, Tamarit prefere que não haja uma pressão coletiva, massiva, no sentido de recuperar a bola imediatamente, mas sim que haja pressão de apenas certas jogadoras no sentido de retardar as ações e a progressão da portadora da bola, e da bola, para que a equipe possa proteger a profundidade (evitar a “bola nas costas”) e ganhar tempo para organizar-se defensivamente, através de um encurtamento das linhas da equipe, tanto em largura como em profundidade (iniciar “campo pequeno”) em concomitância.

Esta variabilidade funcional revela-se importante, especialmente quando se enfrentam equipes que são extremamente competentes e eficazes em transição defesa – ataque, que jogam a bola nas costas da defesa.

Después si el rival ha conseguido mantener el balón, es decir nuestra transición no ha tenido éxito si la intención era ganar la posesión, o ha tenido éxito evitando la profundidad y ganado tiempo para reorganizarse, somos un equipo que ya organizado defensivamente intenta condicionar, o sea, mi idea de juego en momento defensivo es la de un equipo que intenta condicionar al rival. (TAMARIT, Anexo B)

Ficou claro em nossa entrevista, que em organização defensiva Tamarit perspectiva uma marcação à zona pressionante. Entretanto a altura em que o bloco defensivo se posicionará dependerá de diferentes circunstâncias. Inicialmente agrada-lhe iniciar em bloco médio, para depois passar a bloco alto ou baixo, dependendo das situações.

Y, ¿por qué depende de las circunstancias? Porque si mi equipo no está consiguiendo tener la posesión del balón durante un partido no va a poder realizar presión en bloque alto como a mí me gustaría, porque es un tipo de presión que desgasta mucho y necesitamos tener el balón para recuperar con él y estar frescos cuando no lo tenemos por ejemplo... Y todo eso mi equipo lo sabe, sabe cuándo podemos y cuándo no podemos según esté transcurriendo el encuentro. (TAMARIT, Anexo B)

Embora a altura do bloco defensivo seja variável, seus princípios de jogo em organização defensiva não o são. Tamarit pretende que sua equipe provoque o erro do rival, recuperando a bola através de uma grande pressão coletiva, conseguida – dentre outras coisas – por um excelente jogo posicional, ou seja, um bloco coeso e compacto (reduzido em largura e profundidade – “campo pequeno” com muitas linhas em largura e profundidade), com coberturas permanentes, etc. Procura-se conduzir o rival até determinadas zonas de interesse e pressioná-lo com muita agressividade para recuperar a bola.

(...) realizamos una defensa muy pressionante que nos permite llevar al rival por donde queremos o al menos intentarlo, promover momentos de presión y ganar la posesión en determinadas zonas que nos permitan tener un buen posicionamiento para cuando nos hacemos de nuevo con la posesión del balón...

Aqui mais uma vez a “articulação de sentido” aparece, ou seja, pretende-se recuperar a bola de determinada maneira, para atacar como se pretende. Por fim, após a recuperação da bola acontecer, ou seja, no momento de transição defesa – ataque, Tamarit pretende que sua equipe fique com a bola em segurança e faça uma gestão das circunstâncias:

la primera opción es la profundidad, siempre que tengamos bastante certeza de que podemos hacer daño y que no vamos a perder el balón, y para ello es fundamental el posicionamiento referido. Si no vemos esta opción como la mejor tratamos rápidamente de realizar pases de seguridad dando tiempo a que el equipo se abra tanto en amplitud como en profundidad y entrar en momento ofensivo, buscando de nuevo nuestro juego posicional.

Esta é, a grosso modo, a ideia de jogo de Tamarit tendo em conta este contexto. Esta ideia, segundo Frade (Anexo C) e o próprio Tamarit (Anexo B), está vinculada ao plano dos valores do treinador, portanto ao plano da axiologia. Pensamos ser importante percebermos, ainda que em contornos gerais, o que é uma ideia de jogo, de modo a diferenciá-la de uma noção muito mais complexa, aberta e dinâmica, que é o Modelo de Jogo.

Gomes (Anexo A) elucida que o Modelo de Jogo, para além de ser a base de todo o trabalho, “é uma projeção que se concretiza na prática”. Em outras palavras, **é a ideia de jogo do treinador atada às circunstâncias e às emergências que se dão durante a sua operacionalização** (TAMARIT, Anexo B), daí se falar que o modelo é tudo, podendo assumir infinitas direções durante o seu desenvolvimento (GOMES, Anexo A), pois resulta da interação altamente dinâmica entre os aspectos visíveis e dizíveis com os aspectos invisíveis e indizíveis que o compõe (MACIEL, 2011a).

Todos os treinadores quando chegam a algum clube, encontram um contexto singular, no qual o objetivo é (deveria ser) sempre o mesmo: a partir da sua concepção de futebol, tornar singular um fenómeno plural, isto é, fabricar um *jogar*, dar uma cultura tática para que a equipe expresse como funcionalidade as ideias de jogo do treinador, dentro de um determinado contexto; “criar intenções e hábitos. Tornar consciente e depois subconsciente um conjunto de princípios de forma a exponenciar naturalmente uma determinada forma de jogar” (FARIA, 2006).

Entretanto, sabemos que o surgimento de tal funcionalidade requer tempo, uma ideia e um **processo** que a sustente, sendo esta fabricação, alcançada através da modelação da realidade que envolve todo o processo.

Maciel (2012a) defende que a fabricação do *jogar* é fundamentalmente praxiológica [a práxis que se quer levar a efeito tem uma lógica, que é deliberada, é condizente com o condicionalismo da ideia que queremos colocar, com a ideia de jogo (FRADE, Anexo C)], sustentada pela matriz conceitual (ideia de jogo – composta por várias ideias de escala macro e sub, que poderão ser objetiváveis nos diferentes momentos do *jogar*, ainda que não em pormenor – micro), sendo esta a direcionar a modelação do processo, ao futuro a que se aspira chegar, e pela matriz metodológica – os princípios metodológicos (no nosso caso, os da Periodização Tática), isto é, o “como fazer”, “cuja relação tem de ser unívoca e coerente para que não se constitua numa ralação” (MACIEL, 2012a, p. 2).

Todos os nossos entrevistados compartilham desta ideia. Gomes acredita que “um modelo não se cinge ao plano conceptual, isto é, à nossa intenção de fazer qualquer coisa”, sendo “uma projeção que se concretiza na prática”. Algo

compartilhado por Tamarit quando refere que concomitantemente ao plano axiológico, ou seja, do treinador definir uma ideia de jogo tendo em conta as suas preferências internas e o envolvimento em que o seu clube está inserido, vem o que sucede na prática, o praxiológico:

Lo que sucede durante los entrenamientos, lo que te da la interacción entre determinados jugadores; cosas que van emergiendo... Durante el propio proceso, y que tú no esperabas, a lo mejor, y que te va modelando el Modelo de Juego de una forma o de otra. La matriz de la Idea de Juego sigue siendo la misma, pero los contornos de esta Idea de Juego colectiva o de este Modelo de Juego como Intención Previa van modificándose. A esto le llamo el Modelo de Juego como Intención en la Acción, y pertenece al plano praxiológico, es lo que va sucediendo en el “aquí y ahora”. Aquí es fundamental la intervención del entrenador para impedir que se tome una dirección no deseada o para potenciar ciertas interacciones que nos interesan. También la posterior reflexión del entrenador sobre lo que está sucediendo se torna esencial.

Em suma, o Modelo, a modelação é prática. Gomes (Anexo A) defende esta ideia, quando assinala que “a dinâmica inerente a este lado processual leva-nos a falar de modelação” e, segundo ela, a modelação “passa por modelarmos a grande imprevisibilidade de um sistema. Claro que falamos de um processo de treino e competição, de uma equipa e do seu contexto”.

Nesta direção, Maciel e Amieiro (2011) explicam que:

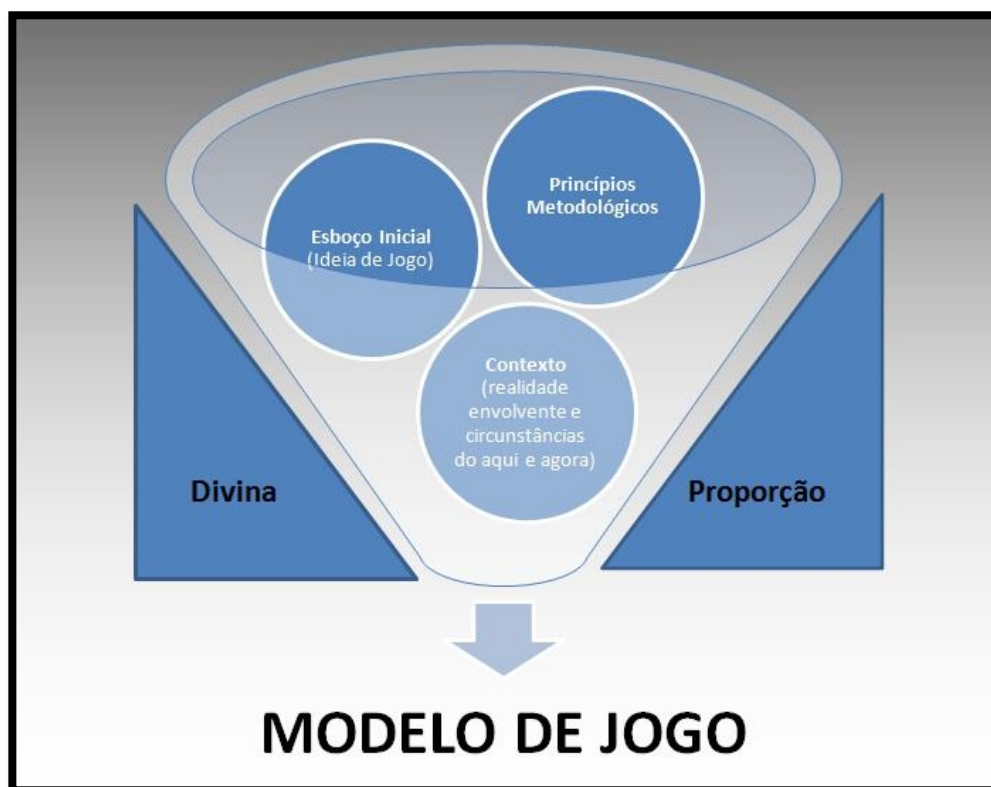
[...] o Modelo de Jogo, em nossa opinião, não existe antes, mas existe depois como resultado de um processo. No fundo a ideia de Modelo de Jogo e a ideia de Tática...estaremos a falar da mesma coisa... Qualquer treinador tem uma ideia de jogo. Em função da forma como vê o jogo toma partido por uma ideia, e essa ideia, a tal Especificidade, é o esboço inicial, a partir do qual ele vai construindo aos poucos o processo de crescimento da equipa, e de acordo com a Periodização Tática, fá-lo-á segundo princípios metodológicos que estão perfeitamente sistematizados. E tendo em conta também o contexto, portanto a realidade, o “aqui e o agora”, o instante, aquilo que é a realidade naquele clube, desde os jogadores que tem ao país onde está, a cultura dos adeptos, o estado da relva, tudo influi, tudo! O contexto é infundável, e é indecifrável na sua totalidade. **Tudo isso em conjunto com o tal esboço inicial, em conjunto com a lógica processual vai levar a tal emergência e aí sim vamos ter o aparecimento de uma funcionalidade.** Uma funcionalidade que nos permite distinguir o jogar do Barcelona, do jogar do Real Madrid; o jogar do Porto, do jogar do Benfica, do jogar do Sporting. Portanto se nós conseguirmos identificar diferenças nas equipas, é porque algo que elas expressam é diferente e esse algo é o Modelo de Jogo.

Frade (Anexo C) também assim perspectiva, quando afirma que o modelo de jogo é o que existe em termos estruturais e funcionais, que proporciona que regularmente uma equipe se identifique como equipe.

Que mesmo quando você mete umas camisolas da cor “do burro quando foge”, ao estar ela a jogar mal você diz: “Não, este é o Barcelona”. O modelo é este lado, esta evidência empírica [...], **é efetivamente aquilo que uma equipa revela como regularidade quando acontece**. E isso é fruto dum conjunto de coordenadas, mas porque é uma emergência, é qualquer coisa que precisa de tempo para aparecer, precisa de uma ideia que a sustenta e precisa dum processo que orienta esta aquisição.

Assim como para Amieiro e Maciel (2011), de acordo com os nossos entrevistados e Guilherme Oliveira (2012), o Modelo de Jogo é constituído por uma teia, uma rede, altamente complexa, formada pela interação de inúmeros aspectos, tais como a ideia de jogo do treinador; a cultura do país; cultura do clube; objetivos traçados pela direção; características dos dirigentes; características dos jogadores (características e nível de jogo, crenças, histórico, personalidades, etc.); a metodologia de treino levada a cabo (princípios metodológicos – matriz metodológica); gestão do grupo; liderança, sensibilidade do treinador (divina proporção); torcida; imprensa e mais “*tres mil cosas*” (TAMARIT, Anexo B). Assim como diz Mourinho (s/d citado por. FRADE, Anexo C; MACIEL, 2012a; GOMES, Anexo A), “o modelo é tudo”.

Figura 5 - Modelo de Jogo



Fonte: retirado de Amieiro e Maciel (2011).

De acordo com Gomes (Anexo A), o processo de modelação geralmente é liderado pelo treinador, sendo este o principal responsável por conduzir todo o processo. Esta autora explica que assim como em outras atividades sociais, no futebol as pessoas acabam por acreditar em determinadas coisas devido aos seus juízos de valor (o modo como vêm às coisas) e, portanto isso faz com que “um treinador numa determinada equipa leva a que o processo tenha uma determinada configuração e outro treinador gera uma outra configuração”. Para além das preferências internas e dos juízos de valor de cada treinador, como vimos, são diversos os fatores que influenciam, interferem e conduzem o modelo de jogo a uma determinada direção.

Neste sentido, Maciel (2012a) traz à baila a realidade do Athletic Bilbao (Espanha – “país” basco), um clube com uma identidade muito vincada, “símbolo emblemático da identidade basca, por não permitir que atletas não nascidos ou não desenvolvidos no País Basco, Navarra ou Iparralde possam vestir sua camisa” (WIKIPEDIA, 2012b), um clube que teve seu primeiro jogador negro em uma partida

oficial somente em 2011 (ESPN, 2011). Isso exige do treinador habilidade e perspicácia no desenvolvimento de um *jogar* tendo em conta esta realidade, isto é, a cultura do clube invariavelmente fará com que modelação do processo se dê de uma determinada maneira, desde a formulação da ideia de jogo, política de contratações, aproveitamento dos jogadores formados no clube, etc. uma maneira diferente da que encontraria em qualquer outro clube.

Ainda sobre a importância do respeito à cultura do clube e o modo como influência na modelação do *jogar*, Guilherme Oliveira (2010) traz à tona a passagem do treinador, iugoslavo, multicampeão, Tomislav Ivić, que orientou o Ajax de Amsterdã (Holanda) durante a temporada 76 a 78. Este clube é reconhecido mundialmente por possuir uma cultura muito própria, de um futebol de ataque, de “jogo bonito”, apoiado, com muita circulação de bola, etc (influenciado em grande parte pelas ideias de Rinus Michels e Johan Cruyff). Entretanto Tomislav Ivić era um treinador que possuía uma concepção de jogo completamente diferente da do Ajax. Suas preferências passavam por um *jogar* assente numa organização defensiva fortíssima e em saídas rápidas em contra-ataques, com bola preferencialmente a aproveitar a profundidade dos alas, com muitos cruzamentos, etc. O que aconteceu foi que o Ajax lhe comunicou que para treinar o clube de Amsterdã, ele deveria adaptar-se às ideias do clube, operacionalizando, portanto, um *jogar* diferente do que preconizava, caso contrário teriam de procurar outro treinador. Ivić, aceitou a tarefa, ganhando inclusive um campeonato nacional, mas ao completar 2 anos no cargo, o treinador iugoslavo comunicou ao clube que estava se retirando do Ajax, porque se sentia mal, pois “este não era o seu futebol”.

Tem-se aí um exemplo claro do peso que tem a cultura de um clube, na modelação de um *jogar*. É impensável, por exemplo, alguém hoje assumir o FC Barcelona e jogar em contra-ataques, tamanha identificação cultural com uma forma de jogar específica que este clube desenvolveu ao longo dos anos. Daqui sobressai a importância dos clubes contratarem treinadores em função das suas ideias.

A este respeito, Guilherme Oliveira sublinha:

Quando um clube contrata um treinador, contrata ideias de jogo porque sabe que vai jogar dentro de determinadas ideias. Mas também o treinador quando chega a um clube tem de compreender que vai para um clube com um determinado tipo de história, com

determinado tipo de cultura, com um determinado historial num país com determinadas características. E o treinador tem de compreender tudo isso e o modelo de jogo tem de envolver tudo isso. E se não se envolve com tudo isso, o que vai acontecer é que, por mais qualidade que possa ter, pode não ter o mesmo sucesso do que se tudo isso estiver relacionado. (GUILHERME OLIVEIRA, 2008b)

Outro aspecto importante a reter, é termos a noção de que durante todo o processo que sustenta a aquisição de um *jogar*, coisas novas vão emergindo (a todos os níveis) e, portanto afigura-se como essencial no processo de modelação do *jogar* a reflexão do treinador – *à posteriori* – tendo em conta a ideia conjeturada inicialmente e com o que vai sucedendo no “aqui e agora”, isto é, durante os treinamentos, jogos, o dia-a-dia, etc. “*Aquí es fundamental la intervención del entrenador para impedir que se tome una dirección no deseada o para potenciar ciertas interacciones que nos interesan*” (TAMARIT, Anexo B).

A gestão deste processo, feita no fio da navalha, torna fundamental a dinâmica altamente complexa que se estabelece entre Quantificação à Priori e Quantificação à Posteriori. A primeira refere-se ao retrato projectivo, geral, que se faz para o processo, isto é, faz-se uma análise aos três tempos, passado, presente e futuro. Um apelo portanto a níveis de consciência altamente elevados. A segunda, Quantificação à Posteriori refere-se à necessidade de a cada instante se ir gerindo e aferindo o sentido que o processo vai tomando, de modo a torná-lo congruente e o mais aproximado possível com o retrato inicial. E neste ponto uma vez mais me vejo obrigado a salientar a importância da sensibilidade do Treinador para gerir estes aspectos, e fundamentalmente para hierarquizar. (MACIEL, 2011a, p. 6–7)

Este mesmo autor clarifica as suas ideias, dando-nos um exemplo concreto de como o treinador deve ser um sujeito sensível e inteligente durante o processo em que se está levando a efeito.

Suponhamos, que determinada Ideia de Jogo tem como ideia para o momento de organização ofensiva, atacar fazendo uso de uma posse e circulação de bola predominantemente no meio campo adversário. Em termos ideais, esta intenção num subnível, passava pela participação dos defesas na circulação da bola até a fazer chegar ao meio campo adversário e na sua continuidade. Mas quando confrontados com o plantel, verifica-se que a eficiência de tal intenção hipoteca, por falta de qualidade individual no sector, a sua eficácia. Face à impossibilidade de adquirir novos jogadores, o Treinador tem de solucionar a situação, e entretanto pelo maior conhecimento do plantel, verifica que tem pontas de lança muito eficazes quando solicitados em bolas directas, capazes de as segurar e esperar pelo apoio dos colegas. Face a esta configuração o Treinador decide aproveitar tal potencialidade desses jogadores, por exemplo, e passa

a construir após saídas directas de trás, dando continuidade à posse a partir daí e fazendo-o no meio campo adversário. A intenção mais global – Macro – não se altera, o modo como tendencialmente se concretiza é, no entanto, diferente do inicialmente conjecturado, mas a equipa não se descaracteriza da sua intenção mais geral para aquele momento confere-lhe é em termos de pormenor outras nuances em determinados instantes que permitem uma gestão mais harmoniosa e melhor conseguida do trinómio EstéticaEficáciaEficiência. (MACIEL, 2012a, p. 4)

Portanto, e em conformidade com Maciel (2012a), a gestão de todo o processo de modelação do *jogar* exige do treinador (comando exterior ao sistema regulado / Modelado) muita habilidade e sensibilidade para perceber e captar o inicial – Divina Proporção – “com o intuito de que as bifurcações emergentes do processo sejam de encontro ao essencial e nos conduzam, mesmo que por muitas curvas, ao futuro aspirado” (MACIEL, 2012a, p. 5).

Também para Gomes (Anexo A) ter sensibilidade, na identificação e atuação perante aos diferentes contextos, é pressuposto para o sucesso da modelação.

Neste sentido a autora cita José Mourinho, um treinador que demonstrou capacidade de adequação aos mais diferentes contextos, ao treinar e ser campeão em campeonatos completamente diferentes (Espanha, Inglaterra, Itália e Portugal). Para Gomes (Anexo A), trabalhar em diferentes contextos geram necessidades diferentes, logo as vivências são diferentes e as orientações, as modelações têm que ser necessariamente diferentes. “E tendo em conta tudo isto é que faz com que alguns treinadores tenham capacidade para trabalhar fora de determinado padrão e outros não”.

Maciel (2012a) personifica estas asserções quando refere que a sua experiência no mundo árabe, enquanto treinador adjunto, colocou-lhe grandes desafios na modelação do *jogar* da sua equipa, como, por exemplo, treinar durante o mês do Ramadã, um período religioso no qual os muçulmanos devem jejuar. Para além de ser desafiante planificar um treino para jogadores que não se alimentam; gerir a dinâmica entre o esforço e a recuperação; ter de se adaptar a interrupção de treinos para horários de rezas, está ainda à incapacidade de comunicar-se em árabe, o que trouxe para Maciel, desafios adicionais para o desenvolvimento do processo.

Dificuldades para perceber o que se fala acerca dos desempenhos das equipas – o que dizem jogadores, directores, jornalistas, adeptos... – e necessidade de ajustar os conteúdos de treino tendo em conta tais limitações, considerando que a dinamização do exercício, explicação, intervenção, correcção e reforços só não serão condicionados e limitados se previamente tivermos consciência disso e então criarmos um treino que reduza dentro dos possíveis os problemas que a língua coloca, e que ao mesmo tempo potencie o que se pretende que seja adquirido. (MACIEL, 2012a, p. 3)

Quando nos reportamos à necessidade de se ter capacidade de adequação ao contexto, obviamente que não estamos falando apenas a diferentes países e culturas.

Mara Vieira, treinadora portuguesa, exerceu um trabalho nas categorias de base do FC Porto, com idades de sub 8 à sub 11 e conta-nos (2011) que devido a pouca capacidade de abstração para os termos e nomenclaturas que as crianças pequenas têm, quando comparadas às maiores e aos adultos, teve de encontrar soluções para que a ideia de jogo do clube fosse transmitida (e conseqüentemente ensinada e executada) da maneira mais eficaz para as idades em questão. Portanto, tendo em conta a espantosa capacidade de aprendizagem de crianças mais novas, e seus incríveis poderes de imaginação e criatividade, Vieira passou a criar histórias de fantasia que transportassem as crianças para uma realidade palpável e entendível para elas, tendo como pano de fundo o *jogar* que o clube pretendia desenvolver. Trata-se de uma adequação face às circunstâncias impostas pelo contexto.

Sabemos que a história assume-se como veículo precursor da imagética da criança, a qual se constrói com símbolos extraídos da realidade. Para além disso, a necessidade de reflectir as pessoas do mundo real, de fácil associação para a criança, conduz à interpretação das personagens como parte do real e parte do imaginário. A história criada permite desde muito cedo representar em traços gerais a nossa dinâmica funcional. (VIEIRA, 2011, p. 3–4)

Segundo Vale (2004), o *jogar* que o FC Porto pretende desenvolver desde as idades mais precoces até o mais alto escalão, passa fundamentalmente por sobredeterminar e subjugar o adversário, com um futebol de ataque, tendo sempre que possível a posse da bola para desorganizar o adversário e marcar gols. Busca-se equipas equilibradas, que também saibam defender e fazer transições. Vale esclarece que em transição ataque – defesa, busca-se uma pressão imediata ao portador da bola e ao espaço circundante, primeiro para tentar roubar a bola

imediatamente, e se não for possível, dar tempo para a equipe se organizar defensivamente.

Assim sendo, as histórias contadas pela treinadora dão-nos exatamente a noção do que será desenvolvido com as crianças:

Era uma vez “um reino mágico” onde viviam guardas, guarda-costas, dragões, um polícia e um rei. Nesse reino há uma bola mágica, um castelo e uma casa! A equipa do FCPorto é a mais forte porque guarda a bola mágica que tem poderes especiais...Transforma as casas em grandes castelos. Castelos que tem um lindo jardim, muitos quartos, salas e grandes torres. Na torre mais alta está presa uma princesa que precisa da nossa ajuda. Só se pode salvar se conseguirmos levar a bola mágica até lá. E quando ficamos sem a bola? O que acontece? O grande castelo transforma-se numa casa pequena. Onde queremos viver? (VIEIRA, 2011, p. 3)

“A história criada permite desde muito cedo representar em traços gerais a nossa dinâmica funcional. Com bola, “*fazer castelo grande*” e sem bola “*fazer casa pequena*”” (VIEIRA, 2011, p. 4).

Sabemos que para que se tenha sucesso em sobredeterminar o jogo, dominando o adversário através de um jogo pautado, sobretudo na conservação da posse da bola, um dos aspectos fulcrais passa por ter paciência para encontrar os espaços, criando uma relação de cooperação entre todos os jogadores, passando a bola para quem tem melhores condições de recebê-la. Logicamente que se falarmos nestes termos criar-se-iam grandes dificuldades de entendimento para as crianças e, portanto Vieira transmite o que pretende através de histórias:

Quando temos a bola mágica onde queremos chegar?

Como é que a bola consegue chegar até à torre da princesa?

Vamos procurar caminhos com muita ou pouca gente?

Nos caminhos onde tem muita gente é fácil ou difícil a bola correr? (VIEIRA, 2011, p. 6)

Imaginem que vão para a escola e levam uma bola para jogar no intervalo... Mas no caminho estão meninos mais velhos, de outra escola, que vos querem roubar a bola para também eles poderem jogar. O que fazemos? Arriscámos e passámos no meio deles ou procurámos outro caminho? (VIEIRA, 2011, p. 6)

É importante referir que não basta criar histórias de fantasia se tais histórias não são levadas a cabo através da criação e vivência de contextos em treino, para

que possam sair do campo do imaginário e promoverem aquisição, hábito e por consequência funcionalidade. Já diria Bella Gutman, treinador húngaro, citado por Campos (2008, p. 33): “Escreveram-se tratados sobre estratégias e táticas, mas o jogador não é um estudante universitário, é sobretudo um prático e só passa a acreditar nesta estratégia ou naquela tática se ela se lhe demonstra em campo”.

São por estas razões que assim como Maciel (2011a), Gomes (Anexo A) também crê que a modelação do *jogar* requer arte.

Falamos de arte porque na arte temos o exemplo espetacular disto, que é: existem artistas que fazem obras de arte originais e existem os artistas que só fazem as cópias. Com os treinadores passa-se o mesmo: há treinadores que só servem para orientar para determinada coisa e num contexto diferente em que as solicitações são diferentes eles já não conseguem fazer a modelação com sucesso. Apesar dos artistas pintarem extremamente bem não chega para produzirem uma arte completamente diferente de outros que também pintam bem, mas que conseguem fazer outras coisas. (GOMES, Anexo A)

Esta arte de treinar passa por gerir e canalizar todas as circunstâncias visíveis e dizíveis para o objetivo-mor, que é modelar o *jogar* que se pretende. Um dos aspectos determinantes para isso é a intervenção e a liderança do treinador, o modo como conduz o grupo de jogadores, onde poderá ser uma intervenção errada, ou na hora errada, ou ainda, não dar uma intervenção perante a uma situação que acontece durante o processo, que poderá colocar tudo em causa. Gomes (Anexo A) compartilha desta ideia e afirma que

Naquilo que é o nosso processo, um treinador deve saber que em determinada altura tem que dar um berro a um jogador; deve saber que em determinada altura não deve pôr um jogador a jogar; deve saber como lidar com um jogador que chega atrasado a um treino. Fazê-lo naquele momento, naquele *timing!* E isso é que é difícil porque tem de o fazer SENTIR determinadas coisas e perceber que REPERCUSSÕES é que isso gera no CONTEXTO. Se tem que fazer dele exemplo para a equipa ou não. Portanto, isto é ser treinador porque é modelar. E quem diz que ser treinador é só perceber de jogo e treino é mentira, não sabe o que é modelar. (GOMES, Anexo A)

Modelar é reconhecer a importância de dar um determinado *feedback* a um jogador, de ter uma intenção numa determinada situação de treino, de se fazer “aquela” substituição concreta, entre outras coisas. (GOMES, Anexo A)

Por isso é que o treinador tem de perceber, se um jogador precisa de ser motivado de uma determinada forma ou ser motivado de outra porque isto é modelar. (GOMES, Anexo A)

Também as intervenções em meio aos exercícios do treino, para direcionar a equipe ao *jogar* que se pretende, revelam-se fundamentais, pois as interpretações que pretendemos que os jogadores adquiram são feitas ao longo do tempo e é fruto da modelação de todo o processo; em boa parte dos contextos específicos vivenciados em treino. O treinador através da sua modelação deve buscar levar toda a envolvência a interpretar as circunstâncias de determinada forma e não de outra. Desta maneira, para Gomes (Anexo A), um treinador também tem de “estar” e “ser” contexto, e refere que se um jogo está acontecendo e não se intervém em nada, poderia ser um momento de ganho e que deste modo se perde; e conclui que perceber de jogo e de treino não é o suficiente para ser bom treinador, pois o lado da modelação está muito para além da interpretação do que acontece.

Por exemplo: existem muitos bons analistas de jogo que não podem ser treinadores porque o lado da modelação é muito mais do que a interpretação do que acontece. É fazer com que os outros interpretem, é levá-los a estar de determinada forma, é fazê-los VIVER as circunstâncias de acordo com as crenças que se vão instalando no CORPO TODO através do contexto que o modela. (GOMES, Anexo A)

Corroboramos com Gomes e Maciel quando referem que treinar e modelar um *jogar* requer arte e que não basta apenas perceber de treino e de jogo para ser (bom) treinador. Frade (s/d) vai mais além e refere que “quem só de futebol sabe, nem de futebol sabe”. Maciel (2012a) sabiamente coloca que a dinâmica relacional que o Modelo de Jogo estabelece com o que o envolve reflete-se na operacionalização do processo, tanto em campo como fora deste.

Imaginemos um treinador que dirige um clube de quarta linha na Europa, como por exemplo, o Montpellier, da França. Este clube recentemente venceu o campeonato nacional pela primeira vez em sua história (2011/2012), superando todas as expectativas possíveis. Em teoria, isso faz com que muitos jogadores sejam valorizados e tornem-se cobiçados por clubes maiores, e muito mais poderosos, tanto em contexto nacional como internacional, como, por exemplo, o Paris Saint Germain (PSG), Lyon, Olympique de Marseille, Manchester United, Real Madrid, etc. Imaginemos agora que, próximo ao fechamento da janela de transferências, o

Montpellier recebe inúmeras propostas – extremamente vantajosas para os jogadores – para que venda seus destaques.

Entretanto, o clube deseja manter os seus jogadores e não permite a saída deles, a não ser que algum clube pague uma multa rescisória completamente irreal e fora dos padrões do mercado. Ora, imaginem a cabeça de algumas das lideranças do clube (neste caso os jogadores cobiçados), que chegam ao gabinete do presidente e lhe dizem “ok, presidente, vencemos um título que o clube nunca havia vencido, alcançamos resultados para além do que o clube previa e agora gostaríamos de sair para outro clube, um clube de topo, de imensa visibilidade, onde iremos receber quatro vezes mais do que recebemos aqui e disputaremos todos os campeonatos para ganhar”, e o presidente lhes nega o pedido, sendo irredutível. Como é que um trabalhador vai trabalhar nas semanas seguintes após uma situação como esta? Como isso poderá afetar o *jogar* da equipe?

O treinador por mais que tenha uma ideia de jogo bastante evoluída, que saiba operacionalizar suas ideias adequadamente, etc. poderá vir a ter dificuldades na consecução do seu *jogar*, porque supondo que mais da metade do time titular provavelmente estará com a “cabeça em outro lugar”, irritados e desapontados com o clube, possivelmente a qualidade de treino e jogo da equipe cairá, talvez o empenho e a dedicação não seja a mesma de outrora. Ou seja, a ideia preconizada é a mesma, os jogadores são os mesmos, entretanto por questões circunstanciais esta ideia poderá não ser levada a cabo (no jogo) da maneira a que se aspirava. Isso faz com que o treinador (modelador) tenha de ser capaz de gerir as circunstâncias capazes de serem geridas, a todo o instante, de modo a superar todos os condicionalismos impostos para que, apesar de tudo, o *jogar* que se pretende venha a se manifestar enquanto funcionalidade com regularidade.

Falamos em gerir circunstâncias capazes de serem geridas, pois sendo o Modelo de Jogo uma realidade aberta, simultaneamente redundante e imprevisível, coloca o treinador perante o aparente paradoxo de ter de gerir uma realidade que na sua essência também é imprevisível (MACIEL, 2012a) e invisível aos seus olhos e aos intervenientes do processo, mas que estando ali presente poderá interferir na modelação conjecturada pelo treinador.

Frade aborda esta problemática e afirma que o Modelo de Jogo jamais se esgotará, porque não existe em permanência, mas em tendência, é uma emergência.

O modelo é qualquer coisa que não existe em lado nenhum, todavia eu procuro encontrá-lo. Parece um paradoxo! Ora, ele não existe em lado nenhum porque ele não se esgota. Porque o modelo tem também muito a ver com as circunstâncias, com a realidade. Coisa que eu não domino completamente e nem ninguém! E é sobre esta realidade que eu nunca domino completamente, que vou exercer a modelação. Portanto há, por exemplo, algumas coisas que eu penso que não existiam, e ao estarem a acontecer podem estar a fazer com que a modelação não se dê. A que aspiro!

[...] Portanto, mais do que modelo, é um processo de modelação mas que estabelece uma realidade, proporciona uma realidade. Para mim modelo é isso, porque está em aberto. Daí eu lhe dizer que não existe em lado nenhum, todavia eu procuro encontrá-lo. (FRADE, Anexo A)

É por isso que não existe um modelo de jogo “adotado” mas sim “criado” porque *“al modelarlo y operacionalizarlo se dan cosas, las cuales se desconocían por el entrenador y que pasan a formar parte del modelo”* (FRADE, 2007 citado por. TAMARIT, 2007).

Na opinião de Maciel (2011a) o Modelo de Jogo pode ser comparado a um iceberg:

à superfície, isto é, a face visível, parece ser uma realidade circunscrita a uma dimensão e complexidade, mas na verdade é bem mais complexa e edificada sobre muitos aspectos que não são visíveis à superfície, mas que se assumem como fundamentais para a dimensão visível do Modelo.

Os exemplos que trouxemos à baila nesta seção servem como constatação, que de fato, como referia Mourinho, o modelo é tudo e mais alguma coisa, “e a confrontação com a prática traz-nos sempre surpresas” (MACIEL, 2012a, p. 3); “Não é matéria de pregação é matéria de ação. Tem muito da esfera do indizível a priori enquanto fenomenológico” (FRADE, Anexo C), onde o treinador deverá colocar-se como um ser reflexivo, organizado e ponderado, tendo como única certeza a incerteza (FRADE, 2005 citado por. TAMARIT, 2007).

Assim, Maciel refere que o Modelo de Jogo é um “impossível necessário” que o treinador em termos ideais concebe, mas que depois na sua concretização não

consegue reproduzir tal e qual, pois ao nível do pormenor ele vai assumir contornos únicos resultantes da interação com o que o envolve. No entanto não deixa, ou não deve deixar de ter a configuração geral, os traços gerais daquilo que foi projetado inicialmente. “Muitas vezes quando se fala em Periodização Tática refere-se a seguinte citação: “o caminho faz-se caminhando” e o Modelo é isso, faz-se modelando” (MACIEL, 2011a, p. 8).

Por isso, paradoxalmente, mesmo tendo em conta que nunca existirá uma reprodução fiel das nossas ideias, da nossa concepção de jogo e das coisas, “tal e qual” aspiramos, o Modelo de Jogo idealizado deve estar sempre a ser visualizado, ou seja, mantendo-se o futuro como elemento causal de comportamento (FRADE, 1985, p. 7). Em suma, deve-se constituir como o ideal a ser alcançado, e neste sentido enalteçamos Frade (1985 citado por. SALGADO, 2009) quando refere que o Modelo de Jogo se caracteriza por ser uma referência, o qual se deseja atingir, havendo portanto a necessidade de construir o presente em função daquilo que se projeta, “o futuro a que aspiro vai condicionar o presente” (FRADE, Anexo C), tratando-se de um processo que nunca estará concluído, “onde a ideia de jogo, o futuro determina o aparecimento de uma funcionalidade e a funcionalidade só é funcionalidade se, entretanto se originou uma estruturalidade” (FRADE, Anexo C).

Devido ao entrecruzamento de inúmeros fatores, tal como refere Maciel (2011a), “visíveis e invisíveis, dizíveis e indizíveis”, o Modelo de Jogo é permeável à realidade que o envolve, “no entanto é tanto mais seletivo nesta permeabilidade quanto mais consistente e coerente for a complexa e dinâmica operacionalização do processo” (MACIEL, 2012a, p. 5).

Neste sentido o modo como se leva a efeito o processo, isto é, como sairemos das ideias para chegar à funcionalidade regular, a matriz metodológica afigura-se como aspecto chave na modelação.

Porque, eu quero é pôr a equipa a jogar assim e para eu pôr a equipa a jogar assim, tenho que considerar as coisas assim. Portanto, para eu levar a efeito, isto, eu tenho de utilizar uma lógica. E aí sim, há princípios metodológicos que me facilitam a possibilidade de eu chegar a isso. (FRADE, Anexo A)

Portanto, quando falo que quero que a minha equipa jogue de determinada forma é a mesma coisa que um cozinheiro dizer que quer fazer uma massa à bolognesa. Mas depois tem que a fazer, não

é? E o processo de a fazer é para quem sabe. Uns sabem fazer uma massa genial e outros fazem uma massa normal. (GOMES, Anexo C)

Já referia o professor Garganta (2012) que para jogarmos um determinado tipo de futebol é necessário treinarmos esse tipo de futebol que queremos jogar, e de acordo com todos os nossos entrevistados, para a Periodização Tática o modo como se tenta chegar ao *jogar* pretendido terá necessariamente de obedecer a determinados princípios metodológicos, nomeadamente o Princípio da Alternância Horizontal em especificidade, o Princípio da Progressão Complexa e o Princípio das Propensões, sempre em interação. Contudo, antes de abordarmos estes princípios operacionais importa referir a noção de Especificidade, que mais do que um conceito afirma-se como um imperativo categórico.

3.3.2 SUPRAPRINCÍPIO DA ESPECIFICIDADE – UM IMPERATIVO CATEGÓRICO

A especificidade não é um princípio metodológico, [...] é muito mais um imperativo categórico. É uma necessidade que eu tenho que procurar para balizar as coisas, para direcionar o processo, para orientar a direção do processo. (FRADE, Anexo C)

Se as adaptações humanas são específicas, ou seja, levamos a efeito o que nos é colocado em causa, que é o mesmo que dizer: se correremos à volta do piano, ficamos melhores corredores à volta do piano; se tocarmos piano, ficamos melhores pianistas (ainda que tenha de resistir para tocar uma grande obra). (GAITEIRO, 2006, p. 149)

Conforme já explicitado neste trabalho, é de suma importância que um treinador tenha uma ideia de jogo e balize o treino em função desta. Sabemos que a ideia de jogo surge em função do modo como um treinador vê e percebe o futebol e o contexto em que está envolvido (ao menos deveria), valorizando alguns conceitos em detrimento de outros, tratando-se, portanto, de uma ideia Específica, que a nível macro é singular e caracterizável.

A ideia de jogo, em conjunto com a matriz dos princípios metodológicos, permite que haja uma coerência e uma lógica na orientação de todo o processo do treinar. Esta concepção Específica (inicialmente abstrata – necessita de ser operacionalizada e vivenciada), através dos princípios de jogo que lhe dão corpo, é o que poderá permitir a identificação de padrões que definem e distinguem as equipas. O Supraprincípio da Especificidade é respeitar isso em todos os momentos

do processo (GOMES, Anexo A), isto é, fabricar contextos de exercitação durante as sessões de treino que se reportem à matriz da ideia de jogo, do *jogar* que se pretende desenvolver com os futebolistas, mas sem descurar do modo como isto é feito, ou seja, queremos com isto referir sobre a necessidade do respeito pelos princípios metodológicos da Periodização Tática durante o processo em que se está levando a efeito. A Especificidade contextualiza tudo o que é feito (GUILHERME OLIVEIRA, 2010).

Neste sentido, enaltecemos também o professor Frade (Anexo C) quando advoga que a Especificidade é o que baliza toda a lógica adjacente à Periodização Tática, afigurando-se não como um princípio metodológico, mas, antes, como um imperativo categórico, uma obrigatoriedade, como uma necessidade de direcionamento de todo o processo de treino. Ela permite tornar as circunstâncias num contexto, ou seja, dar um Sentido, um significado e coerência àquilo que se tem, que se pratica e que emerge (GOMES, Anexo A). É um conceito axial, pois encerra um verdadeiro sentido que transporta para todos os treinos (RESENDE, 2002).

Maciel (2011a, p. 3) reforça e sustenta que o Supraprincípio da Especificidade “resulta da concretização interactiva dos princípios de jogo e dos princípios metodológicos – que dão vida aos primeiros – e de tudo o que envolve tal operacionalização”. Fica claro aqui, que para a Periodização Tática ser específico não é apenas treinar em função da Ideia de jogo, mas sim, treiná-la de maneira sustentada e balizada por determinados princípios metodológicos – os da Periodização Tática – em todos os momentos do processo.

Este supraprincípio baseia-se num raciocínio e numa premissa lógica: “Se nós queremos jogar de uma determinada maneira, segundo uma determinada ideia de jogo, o quê devemos treinar?”.

Rui Faria sublinha suas ideias:

Aquilo que acontece é que o objectivo final é jogar. E, se é esse o objectivo, treinar só pode ter um significado: fazê-lo a jogar. Se o objectivo é a melhoria da qualidade de jogo e de organização, esses parâmetros só se conseguem concretizar através de situações de treino ou de exercícios onde se consiga trabalhar essa organização. (FARIA, 2003 citado por. OLIVEIRA et al., 2006, p. 46)

Eu não vejo outra possibilidade que não seja essa repetição sistemática em Especificidade dos Princípios de Jogo porque é FUNDAMENTAL perceber que a organização é o sucesso e quanto mais organizada for a equipa mais probabilidade de sucesso haverá. (FARIA, 2008, p. 186)

Tal como refere Rui Faria devemos treinar justamente o nosso *jogar!* Mas por favor, não entendam isto como fazermos sempre jogos de 11x11 (FRADE, Anexo C)! Devemos é treinar os Princípios, SubPrincípios e SubPrincípios dos SubPrincípios de jogo e a sua respectiva interação nos diferentes momentos do jogo, aos níveis coletivo, intersetorial, setorial, grupal e individual, revelando uma organização fractal no seu desenvolvimento (GUILHERME OLIVEIRA, 2010), isto é, todos os contextos vivenciados, em quaisquer escalas, deverão ser representativos da totalidade, leia-se ideia de jogo, levando à manifestação da “auto similaridade” preconizada por Mandelbrot (1983). “A Especificidade assenta por isso, no conceito de globalidade que compreende a relação todo-partes, contextualizada numa Organização” (GOMES, 2008a, p. 31).

Esta última autora (2008c) declara que desde o início do processo (inclusive na “pré-temporada”) há a necessidade de criar um contexto macro que lhe irá direcionar sempre para o mesmo sentido, onde a especificidade da Especificidade estará presente em qualquer escala, seja num exercício mais particular, seja num exercício mais complexo.

Para José Mourinho (s/d citado por Oliveira et al., 2006, p. 139) treinar é “treinar em especificidade”, isto é, criar exercícios que lhe permitam exacerbar seus princípios de jogo.

Oliveira et al. (2006) abordam a Especificidade de uma maneira muito sucinta e colocam que treinar em especificidade significa subordinar todo o processo à vivência dos princípios que sustentam a forma de jogar da equipe que está sendo treinada. O incidir sobre os princípios do *jogar*, segundo Amieiro e Maciel (2011), deverá ser feito através da eleição de prioridades, vivenciando-os numa lógica de aquisição progressiva, salvaguardando permanentemente a relação desempenho-recuperação, tal como procuraremos evidenciar neste trabalho.

Oliveira et al. (2006) esclarecem que a Periodização Tática, enquanto concepção metodológica, em momento algum perde de vista a ideia do *todo*, isto é,

do *jogar* que se pretende fabricar, não tendo como centro de preocupação o desenvolvimento de ditas “capacidades condicionantes” como força, resistência, velocidade e suas inúmeras divisões e subdivisões (resistência aeróbia, resistência anaeróbia, força resistente, força explosiva, etc.), mas, antes, ao buscar o desenvolvimento do *jogar* que se pretende, através da subordinação de todo o processo de treino à *supradimensão tática*, isto é, a um *jogar* nos seus múltiplos níveis de organização, sabe que as adaptações fisiológicas e bioquímicas decorrentes deste processo serão uma consequência do acontecer do mesmo, e portanto, serão Específicas para aquele processo, permitindo assim que a equipe como um todo e os jogadores individualizadamente mobilizem a subdimensão física na singularidade que o *jogar* requisita.

Portanto, tal como alerta Tamarit (Anexo B), mal informadas são as pessoas que acreditam que na Periodização Tática não existem preocupações com a dimensão física. Elas existem tanto ou até mais do que nas outras metodologias de treino, inclusive as convencionais, tal como continuaremos a evidenciar durante a abordagem dos princípios metodológicos. A diferença da Periodização Tática para as outras concepções é que a bússola processual de todo o treinar assenta no *jogar*, e, portanto, em tudo o que dá vida ao mesmo, estando a dimensão física circunscrita neste processo, sendo desenvolvida na grande maioria das vezes através de formas jogadas, em situações de jogo, mas não de um jogo qualquer, mas sim do *jogar* que se pretende levar a efeito. Isso vai ao encontro de Moigne (1994 citado por FARIA, 1999) quando afirma que o conceito de modelação sistêmica surge como uma forma de entender, perceber e tratar um fenômeno complexo (*o jogar*), sem haver a necessidade de o decompor analiticamente.

Quer isto dizer que se entendermos o conceito de modelização sistêmica como um conceito de periodização tática, este aparece como forma de interpretação, conhecimento e modelização do jogo, sem que para isso seja necessário a sua redução em aspectos de ordem tática, técnica, física ou psicológica (FARIA, 1999, p. 36).

Com o foco do treinamento na repetição sistemática do conectar dos diferentes princípios fundamentais de um *jogar*, o treino organizacional compreende uma determinada expressão física, técnica e psicológica que define o conceito de organização intencionalizada de uma equipe. Nesse contexto, o modelo de jogo perspectivado é adquirido tendo em vista a dimensão tática, a qual subentende o desenvolvimento dos princípios de jogo da equipe que induzem como emergências as adaptações específicas em nível

físico, técnico e psicológico no jogar criado para cada condição particular das ações inerentes ao padrão de jogo pretendido para cada situação. Tendo em vista os contextos propensos criados para o treino tático dos diferentes princípios de jogo e de suas referidas articulações, uma determinada equipe deve ter um conjunto de princípios que forneçam organização coletiva, e, por isso, as preocupações físicas, técnicas e psicológicas surgem por arraste e na respectiva singularidade. Isso quer dizer que, ao criarmos jogares contextualizados especificamente à aquisição de determinados princípios de jogo tornados habituação, tendo como referência os momentos ou um contexto em particular de partida, a exigência física, a técnica contextual e o estado cognitivo-emocional do jogador necessário ao desempenho ótimo requerido para essa situação particular são incorporados da maneira mais específica possível. [...] nos exercícios propostos, as dinâmicas de contexto viabilizam que as adaptações bioquímicas e neuromusculares sejam específicas ao cumprimento coletivo de cada um dos princípios de jogo. Além disso, as técnicas individuais exigidas são condizentes com aquelas utilizadas em ordem da unidade coletiva da equipa em um determinado contexto. Vale mencionar também que o equilíbrio emocional e cognitivo necessário para as exigências psicológicas comuns às situações de confronto, com pressão espacial e temporal, é condizente com os princípios de jogo objetivados. (PIVETTI, 2012, p. 124-125)

Pode-se inferir, portanto, que a Especificidade promovida pela vivência da *supradimensão tática* durante o processo de treino, desde que vivenciada de uma maneira que respeite uma lógica de progressividade e alternância, respeitando a relação desempenho-recuperação²⁰, permitirá atingir, uma Especificidade Total, a todos os níveis, isto é, técnicos, físicos, psicológicos, etc.

A respeito desta temática, Gomes (2008a) agrega que na Periodização Tática as repercussões do treino são concretas e específicas em cada jogador, pelo papel que desempenha no seio do *jogar* e pelas relações e inter-relações que estabelece com os demais jogadores. Se as adaptações acontecem em função dos estímulos vivenciados (MARTINS, 2003; OLIVEIRA et al., 2006; PIVETTI, 2012; VAZ, 2010), as adaptações promovidas pela equipe “A” serão necessariamente diferentes das adaptações promovidas na equipe “B” (GOMES, 2008a), a todos os níveis!

Assim sendo, lançamos um questionamento: a dimensão física requisitada para a manifestação do *jogar* do Barcelona (temporada 2009/2010), uma equipe que dentre outras inúmeras coisas, defendia fundamentalmente em bloco alto, com muita

²⁰ **Relação desempenho-recuperação:** Este tema será abordado com maior profundidade posteriormente.

pressão ao portador da bola e ao espaço circundante, roubando a bola quase que de maneira instantânea, e que, com a posse da mesma subjugava quase (ou) todos os seus adversários, através de um jogo paciente, com elevados índices de posse de bola (normalmente acima de 70%) é a mesma do que a dimensão física requisitada para manifestar o *jogar* do Manchester United (temporada 2009/2010), uma equipe que dentre outras muitas coisas, sentia-se extremamente confortável em defender-se em bloco baixo, alternando saídas em velocidade no contra-ataque através de jogo mais direto, com a manutenção da posse da bola para encontrar espaços na defesa adversária, mantendo-a e circulando-a pelo terreno de uma maneira mais direta, mas não por isso menos criteriosa? Será mesmo que a dimensão física requisitada para a manifestação destes “jogares” são iguais?

O jogar é uma dinâmica colectiva sendo que se repercute a um nível individual em alterações bioquímicas, musculares, físicas, mas consequência de propósito mais vasto, o de jogar de uma dada forma. É portanto, um físico supracondicionado ao tático que se pretende ver instituído [...] Significa isto, que o crescimento tático, devidamente consubstanciado à proposta de jogo a que se aspira, quando concretizado, implicará alterações a nível físico positivas São função do desenvolvimento dos princípios e subprincípios inerentes a cada um dos momentos. Não pressupõe um conhecimento alargado sobre um físico genérico, mas importa o domínio sobre os aspectos inerentes ao físico em que a sua forma de jogar se sustenta. (FRADE, 2005 citado por. GAITEIRO, 2006, p. 135)

Pela opinião de Frade (acima citado) podemos depreender claramente que a resposta é não! Os nossos entrevistados também compartilham desta opinião. Inclusive, por este motivo Mourinho (s/d citado por. OLIVEIRA et al., 2006, p. 111), enfatiza que ao privilegiar a vertente tática, portanto, a organização de jogo preconizada, está privilegiando e incidindo em todas as outras componentes do rendimento, pois é por necessidade do Tático que surgem todas as outras! É a partir da incidência sistemática nos princípios de jogo que dão vida à ideia de jogo preconizada que se alcança a verdadeira especificidade.

Se mergulharmos mais a fundo nesta questão, em organização defensiva, as adaptações fisiológicas, mentais, técnicas, etc., de um mesmo grupo de jogadores que defendem à zona pressionante seriam as mesmas do que se fossem defender de maneira individual por zona, ou homem-a-homem? A sentimentalidade inerente para a consecução do macroprincípio de organização defensiva seria a mesma? É a

mesma coisa para um grupo de jogadores em termos de concentração defender zonalmente ou a homem? E “fisicamente”, também?

Se o nosso «táctico» é singular, tudo o que deriva dele é singular também. Por isso é que eu digo que não acredito em equipas bem ou mal preparadas fisicamente, mas em equipas identificadas ou não como uma determinada matriz de jogo, adaptadas ou não a uma determinada forma de jogar. Porque a adaptação fisiológica é sempre específica, singular, de acordo com essa forma de jogar. (MOURINHO, citado por. OLIVEIRA et al., 2006, p. 111)

Isto é a especificidade da adaptação fisiológica a um determinado tipo de jogo, porque ela também surge de uma forma específica porque se o nosso objetivo final é o nosso jogo e se o nosso objectivo final é a organização do nosso jogo, a nossa preocupação em primeiro lugar é uma organização de jogo e por uma necessidade e por consequência, uma adaptação técnica, psicológica e física em relação com essa determinada forma de jogar (FARIA, 2002).

Por este motivo, voltamos na declaração de Mourinho sobre o rendimento do meio-campista Tiago, recém chegado à sua equipe:

Esteve bem, mas cansado. Jogamos de forma muito específica e demonstrou ainda uma inadaptação fisiológica ao nosso ritmo [...] Esteve um mês e meio a treinar com outra equipa, mas isso não significa que tenha vindo mal preparado fisicamente. Apenas chegou inadaptado. (MOURINHO, citado por. OLIVEIRA et al., 2006, p. 41)

Conforme salienta Oliveira et al. (2006, p. 150) “os efeitos da adaptação têm uma relação estreita com os estímulos que a provocam”, hoje se sabe que o ATP (adenosina tri-fosfato) tem uma função dupla. Se comumente o ATP era considerada “apenas” como uma molécula responsável pelo fornecimento de energia para as células, uma avalanche de descobertas nos últimos 15 anos demonstraram como ela também desempenha uma outra função, mas não menos essencial, do lado de fora das células (KHAKH e BURNSTOCK, 2011). Trata-se da transmissão e transporte de informação entre as células, afigurando-se, portanto, como uma “importante molécula sinalizadora que permite a comunicação entre as células e os tecidos pelo corpo. Na prática, o combustível universal serve também como uma linguagem universal” (KHAKH e BURNSTOCK, 2011, p. 36).

Estes dois autores sustentam que a atividade de transmissão de sinais pelo ATP foi detectada pela primeira vez entre células nervosas e tecido muscular, mas hoje se sabe que ele opera em uma grande variedade de células pelo corpo. Está

presente no cérebro, modulando a comunicação entre neurônios²¹ e entre eles e as células de suporte chamadas glia²²; também está presente nos órgãos sensoriais, coração, ossos, pele, sistema imunitário e muitos outros órgãos, sendo, portanto, um “supremo mensageiro”. “Os sinais transmitidos pelo ATP e seu subproduto, a adenosina, estão envolvidos no sono, **na memória, no aprendizado, no movimento e em outras atividades cerebrais**” (KHAKH e BURNSTOCK, 2011, p. 42).

Maciel (2011b, p. 2) esclarece que o ATP desempenha um papel muito relevante como **transmissor de informação**, atuando como informador acerca dos múltiplos estados que o Corpo vivencia em diferentes instantes, “sendo por isso uma molécula determinante para a proprioceptividade e como tal para assegurar a funcionalidade conforme e criteriosa dos milhões de cérebros que nos compõe”.

Gomes (Anexo A) entende que esta transmissão e decodificação de informação devem ser feitas em função de um contexto, orientada por um determinado Sentido, e questiona que valor terá o ATP portar a informação e ela não ser decodificada no *timing* certo?

Neste sentido, para esta autora, não há sentido algum em vivenciar em treino contextos desconexos e desprovidos de sentido, no que se refere a um *jogar* específico. Para ela, a vivência de uma situação desprovida de sentido provoca um

²¹ **Neurônio:** Unidade básica do sistema nervoso, o neurônio é uma das células formadoras deste sistema, sendo fundamental na condução e armazenamento de informações do sistema nervoso. Também possui função de captação de estímulos do meio ambiente (sensoriais ou aferentes), função de envio de estímulos para a periferia (motor ou eferente) e de comunicação com outro neurônio (interneurônio) (VAZ, 2010). O ser humano possui aproximadamente 100 bilhões de neurônios – células nervosas cerebrais. “Cada um desses neurônios pode fazer entre mil e várias centenas de milhares de sinapses. Uma sinapse é a junção entre dois neurônios. Logo, o nosso cérebro é capaz de produzir cerca de 1.000 trilhões de conexões. Todas essas conexões são significativas e cada uma delas tem a sua própria história e o seu próprio objetivo” (MCCRONE, 2002, p. 6). É possível classificar os neurônios em quatro tipos: unipolar, apresentando apenas um axônio; pseudo-unipolar, com um axônio único e corpo celular adjacente ao axônio; bipolar, com dois axônios; e (4) multipolar, que possui diversos dendritos e terminações nervosas periféricas (VAZ, 2010).

²² **Células da Glia:** É um dos maiores tipos de células nervosas. O outro é o neurônio. As células da glia ultrapassam em número os neurônios numa escala de 10 para 1 e são também conhecidas como interneurônios. Transportam nutrientes, permitem a recuperação rápida das outras células nervosas e podem formar a sua própria rede de comunicações. Glia é a abreviatura de “neuroglia” (JENSEN, 2002 citado por TAMARIT, 2010a, p. 16)

desgaste bioquímico diferente do pretendido pelo *jogar* (com Sentido), face à função informativa do ATP, bem como a sua retenção e utilização. Pelo contrário, ao vivenciarmos contextos “nexos-conexos” sistematicamente, assentados numa lógica de alternância e progressividade, possibilitaremos a adaptabilidade da funcionalidade desta molécula.

Hoje em dia não há dúvidas absolutamente nenhuma que o ATP tem uma função dupla. Não tem só aquela que se pensava, de proporcionar energia. E, mesmo essa, pode ser veiculada por metabolismos diversos ou por um namoro relativo entre eles. Essa função é inquestionável e toda a gente o sabe. Mas tem um papel “muito mais importante”, que **é a transmissão de informação, face ao modo como está a funcionar**. Isto levado às últimas consequências está relacionado com a «proprioceptividade». **Lá está, voltamos outra vez, quando funcionando desta maneira dá-se uma modelação em função do que se transmite.** (FRADE, 2011)

O ATP é a molécula mais importante para tudo aquilo que se realiza, não é? **Mas também sabemos que o ATP também tem informação que é utilizada em função de um contexto.** Assim vamos ter ao «Princípio» **ESPECIFICIDADE**, que nos diz que o sentido, ou seja, o contexto tem de estar sempre presente! [...] **Portanto, aqui o lado da informação é muito mais complexo. Quem deve controlar a energia é a informação. E esta quem a deve controlar é o sentido!** (GOMES, Anexo A)

Trata-se de acedermos aos níveis mais ínfimos da Especificidade, da adaptabilidade em função de um *jogar* e, portanto de tudo o que lhe dá vida. Não se trata de uma coisa abstrata, desprovida de sentido, mas sim de algo concreto e objetivável. Portanto, corroboramos com Fernandes (2003) quando defende que o processo de adaptabilidade não deverá alhear-se do conceito de Especificidade, e concretamente para a Periodização Tática trata-se de uma adaptabilidade para e na Especificidade/especificidade, estando inclusive, pelo modo como é conduzido o processo de treino, a gestão e o fornecimento do ATP circunscrito neste processo.

Estamos falando, tal como evidenciou Gaitero (2006) da “teoria da competição” e não a “teoria do treino”, isto porque, conforme já extensamente referimos e continuaremos a evidenciar, esta concepção metodológica, face à natureza do jogo, de um *jogar* e da competição, promove a verdadeira adaptabilidade, a todos os níveis.

3.3.2.1 Musculação versus Especificidade

São pelos motivos expostos não apenas na seção anterior, mas em todo o trabalho, que na Periodização Tática o treino com máquinas de musculação e também com pesos livres não é contemplado, já que estes, segundo Faria (2002), levantam uma série de questões.

Por vezes, as pessoas estão tão obcecadas com a vertente física que só veem o músculo como um órgão gerador de trabalho e não como um órgão sensível. Esquecem-se que ele é um órgão sensível com uma capacidade absolutamente fantástica de adaptação ao envolvimento regular. (MOURINHO, citado por OLIVEIRA et al., 2006, p. 115)

Para Maciel (2011a) o treino de musculação e em especial a vertigem por aumentar os índices de massa muscular de vários jogadores parte do pressuposto, errado, que o músculo é exclusivamente um órgão efetor de movimento, mas não, o músculo (e tudo o que lhe dá vida) tem inteligência, sensibilidade e como tal ao sofrer alterações no sentido de haver mais músculo, haverá ali uma parte nova que é estranha que como tal necessita de ser educada. Há perda de proprioceptividade sobretudo no que se refere à manifestação de uma atividade específica (o futebol) sobretudo porque essas mudanças se fizeram tendo por base uma estimulação que em nada se assemelha ao que depois será exigido. Por tudo isto, pelo defasamento na forma de adquirir, pelo defasamento entre o corpo e o cérebro (corpo não tomou consciência das alterações) a propensão para lesões e descoordenação é muito maior. É comum jogadores que em poucos meses verificaram incrementos significativos, manifestarem perda de fluidez de movimentos, maior descoordenação com a bola, e nalguns casos um acentuar significativo do número de lesões.

A este respeito, Casarin e Greboggy (2012a) sustentam que durante as atividades de musculação priorizam-se contrações diferentes, velocidade de movimento e tensões diferentes do que realmente um jogo de futebol exige, quanto mais de um *jogar* Específico. Para além disso, segundo estes autores, a despolarização, repolarização e hiperpolarização acontecem de forma diferente quando comparado com a especificidade promovida pela Periodização Tática, bem como a ativação de canais de cálcio, potássio, sódio; assim como a quantidade de

unidades motoras envolvidas nos movimentos; a proprioceptividade²³, a maneira como a informação é transmitida entre as células, e a coordenação intermuscular e intramuscular, que por consequência lógica também será diferente, podendo resultar, portanto, numa inadaptabilidade para o *jogar* que se pretende.

Basta saber o que são os mecanorreceptores²⁴, o que é a proprioceptividade e saber que o músculo pelo fuso neuromuscular e não só é fundamentalmente um órgão que tem que estar receptivo às nuances do envolvimento que a gente não pode prever ou prevê, mas muito disso em termos de pormenor é inopinado e tem que se registar para responder, isto é, **há um timing de ajustabilidade na co-contractibilidade²⁵ muscular e há outro timing que ajusta aquele às circunstâncias, no esforço de as enfrentar!** Este 2º timing é chamada de antecipatório, daí a relevância da história das contracções de cada um! As máquinas tiram precisamente isso, por mais sofisticadas que sejam, e são! E mais, máquina é para o individual, não para a relação com os outros, portanto isso é um contra-senso. (FRADE, 2010b, p. 40)

Eu pessoalmente não defendo (*a utilização da musculação*), eu julgo que a melhor adaptação é aquela que se consegue a partir daquilo que vai perspectivar uma determinada competição. **Se tu pretendes**

²³ **Propriocepção:** Capacidade de perceber, discriminar a posição das partes do corpo no espaço e nas mudanças de posição (VAZ, 2010). “Também denominada como cinestesia, é o termo utilizado para nomear a capacidade em reconhecer a localização espacial do corpo, sua posição e orientação, a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo em relação às demais, sem utilizar a visão. Este tipo específico de percepção permite a manutenção do equilíbrio postural e a realização de diversas atividades práticas. Resulta da interação das fibras musculares que trabalham para manter o corpo na sua base de sustentação, de informações táteis e do sistema vestibular, localizado no ouvido interno” (WIKIPÉDIA, 2012c). “É a aferência dada ao sistema nervoso central (SNC) pelos diversos tipos de receptores sensoriais presentes em várias estruturas. Trata-se do *input* sensorial dos receptores dos fusos musculares, tendões e articulações para discriminar a posição e o movimento articular, inclusive a direção, a amplitude e a velocidade, bem como a tensão relativa aos tendões” (MARTIMBIANCO ET AL., 2008, p.1).

²⁴ **Mecanorreceptores:** “receptores especializados que se encontram nas mais diversas estruturas do corpo (pele, músculos, tendões, ligamentos, cápsulas articulares, e muito possivelmente também nos osso) e têm a finalidade de enviar permanentemente para o sistema nervoso informações acerca dos estados do corpo a cada instante. O fuso neuromuscular e os órgãos tendinosos de golgi (OTG) são receptores musculares, havendo ainda receptores articulares como os corpúsculos de Pacini, os corpúsculos de Meissner (ambos de adaptação rápida), os corpúsculos de Ruffini e os receptores de Merckel (ambos de adaptação lenta). Importa também salientar a existência de receptores cutâneos ao nível das diferentes camadas da pele, nomeadamente os corpúsculos de Meissner e os corpúsculos de Paccini”. (TAMARIT, 2010a, p. 11). Fornecem ao SNC às informações sobre o estado mecânico muscular (VAZ, 2010).

²⁵ **Co-contratividade:** Mecanismo de contração muscular em que mais que um músculo recebe mensagem de inervação no sentido de se contrair, mas no qual a excitação é mais intensa para os agonistas que para os antagonistas. Uma coordenação contrátil que implica de forma determinante o papel dos mecanorreceptores, e não menos, a sua devida aculturação (TAMARIT, 2010a, p, 13).

competir de uma determinada forma, e semanalmente trabalhas num contexto direcionado para aquilo que é a competição, julgo que toda a estrutura fisiológica se adapta concretamente e de forma direcionada no final de contas para aquilo que são os objetivos da competição. O trabalho com máquinas, podemos levantar uma série de questões, uma delas poderá ser até que ponto o desenvolvimento que se consegue com a máquina identifica-se com as sinergias musculares que a própria modalidade necessita. Julgo que é a adaptação concreta a partir das situações de jogo permite direcionar melhor a preparação do atleta, tendo em vista a competição. Agora não digo que não haja pessoas que sigam esses caminhos, há pessoas que seguem esses caminhos e que conseguem também resultados. Agora cada um opta pelos caminhos que estão mais direcionados para aquilo que é o objetivo final. (FARIA, 2002)

O mesmo Rui Faria, quando questionado se considerava como potencialmente importantes para a operacionalização da ideia de jogo outras coisas (musculação, etc.) que não a repetição sistemática em especificidade dos Princípios de Jogo, foi taxativo:

Eu não vejo outra possibilidade que não seja essa repetição sistemática em especificidade dos Princípios de Jogo porque é FUNDAMENTAL perceber que a organização é o sucesso e quanto mais organizada for a equipa mais probabilidade de sucesso haverá.

Numa época extremamente competitiva onde por vezes a falta de tempo para treinar obriga-nos a fazê-lo numa supra-especificidade relativamente ao Modelo, a única preocupação que temos é treinar comportamentos de jogo, é treinar princípios, é atender ao lado estratégico em função do adversário numa perspectiva de antecipar o que vai acontecer no próximo jogo, corrigir comportamentos do jogo anterior, ou seja, temos que rentabilizar ao máximo o tempo que temos para treinar, para potenciar ao máximo o padrão comportamental que queremos e não pensamos em mais nada! (FARIA, 2008, p. 186)

Assim como Rui Faria, Mourinho (s/d citado por OLIVEIRA et al., 2006, p. 115) defende que o treino em especificidade promovido pela Periodização Tática é o que verdadeiramente adapta os jogadores maximalmente para o esforço em competição. “Isso é linear, é pragmático e é básico”, mas cada um é livre para escolher o seu caminho, segundo o que julgar mais correto.

Casarin e Greboggy (2012a) alertam que um músculo fortalecido pelas máquinas de musculação não significa que necessariamente estará adaptado para reagir eficazmente nas trocas de direções, *sprints* com ou sem bola, frenagens,

fintas rápidas, dribles, ultrapassagens, saltos, finalizações, passes, enfim, para as ações que o jogo de futebol exige.

Digamos que a força tem que se contextualizar do que é a ação do jogador no jogo, nesse contexto é para nós fundamental o trabalho realizado de acordo com a especificidade do nosso jogo, se nós queremos uma predominância que a componente força esteja evidente procuramos um conjunto de situações e posso dizer situações de jogo **onde a maioria desse trabalho é realizado em situações de jogo**, por um condicionamento do número de jogadores, quer pelo espaço de jogo, quer pela duração do exercício em si procuramos que exista a dominância das ações que nós denominamos como força. Agora, não temos a preocupação de quantificar se o jogador, faz dez mudanças de direção a nossa preocupação é que a própria situação em si traga, arraste consigo, uma dominância dessas ações que no final de contas vão constituir como força. [...] nós não temos a preocupação do treino da velocidade do ponto de vista fisiológico concretamente, eu julgo que as situações de jogo que trabalham a especificidade vão trazer consigo uma dominância dessa necessidade fisiológica mas como uma necessidade para uma organização de jogo, da mesma forma em relação à resistência, pois resistir no final de contas é adaptar a um conceito de jogo, é tu teres a capacidade de identificares com esse modelo, seres capaz de realizar essas necessidades de jogo. A nossa preocupação e a nossa perspectiva insere-se novamente numa preocupação de encontrar num contexto das situações de jogo uma adaptação específica para aquilo que pretendemos em termos do nosso jogo. Isto é fundamental. (FARIA, 2002, p. iii-iv)

A musculação procura retratar uma realidade irreal, é um contexto postíço, desde logo porque não permite estar em relação com a bola e o contexto de jogo, por isso terá necessariamente perdas. A propriocepção é algo concreto, contextual e os estímulos que emanam do contexto de jogo não são passíveis de serem reproduzidas numa sala de musculação. A propriocepção tem a ver com a configuração acontecimental das circunstâncias, com o modo como eu as identifico e interajo com estas, com o modo como me ajusto e nalguns casos reajusto para poder agir ou antecipar em conformidade com o que aquela solicitação exige. Eu entendo o Corpo como uma realidade inteligente, que como tal carece de ser aculturada. **Trata-se inegavelmente de uma realidade plástica, sobre a qual o treino pode atuar. Mas que treino?! Para mim a plasticidade tem de rimar com seletividade e consequentemente com Especificidade. Nós tornamos-nos seletivos pelo que fazemos, assim como a adaptabilidade que imana do que fazemos tem a ver com essa seletividade. Se o meu processo de adaptabilidade atua sobre a plasticidade num determinado sentido, ou de uma determinada forma, é essa a modelação que eu vou conferir ao Corpo. Portanto se é em função de um jogar, que eu aspiro que a adaptabilidade se instale nos Corpos que compõem a minha equipa, a seletividade do processo tem que ir nesse sentido, e só assim é se norteado pela Especificidade, pela vivenciação continuada de um jogar respeitando os Princípios Metodológicos.** (MACIEL, 2011a, p. 30–31)

Gostaríamos aqui de abrir um parêntese e salientar que na Periodização Tática, a musculação é contemplada apenas para jogadores entregues ao departamento médico, que se assim entenderem submetem-lhes a este tipo de intervenção, ou mesmo para jogadores com patologias e necessitem deste trabalho por ordem médica, ou até mesmo a jogadores que pelo seu histórico de trabalho, pelo seu Corpo estar completamente habituado à musculação, sentem-se desconfortáveis (“fracos”) se não o fazem, e, nós, intervenientes diretos no processo, devemos ter sensibilidade para compreender esta questão e intervir sobre ela da maneira mais coerente possível. Novamente aqui devemos ter todo o cuidado para um perfeito enquadramento contextual, a tal divina proporção, dar-lhes um “café com leite” ²⁶, se necessário (mas sempre agindo com o intuito de minimizar essa necessidade).

Tamarit (Anexo B) durante a entrevista que realizamos, dá um exemplo concreto desta gestão das circunstâncias, da “Divina Proporção”:

No hacemos gimnasio, me refiero a máquinas de musculación, por supuesto. También puede haber alguna jugadora que haya tenido alguna operación, o algo y que por prescripción médica esté haciendo alguna cosa por su cuenta, no digo que no.

No hacemos como parte de nuestro proceso. Sí hacemos, por supuesto, algún día, algún calentamiento que es un poco más analítico. Incluso algún día – no te voy a decir que no – he hecho algún ejercicio antes de empezar, después de haber hecho un calentamiento, en que a lo mejor no entra el balón, o etc.

²⁶ **Café com leite:** O professor Vítor Frade engendra esta metáfora para “salientar que sendo a nossa pretensão colocar os jogadores a beberem leite (representa a Periodização Tática), sem que a motivação deles vá nesse sentido, porque querem e estão habituados a café (metodologia convencional), a passagem do café definitivamente para o leite deve fazer-se de forma gradual. Isto é, sabendo que o leite tem pouca aceitação, fruto da habituação e da crença generalizada relativamente ao café, o treinador sente necessidade de atender a isso sem deixar de ter a pretensão de os habituar ao leite, mas ao mesmo tempo tendo a sensibilidade para que a passagem não se faça de forma conflituosa pela não habituação. [...] No entanto, importa realçar que esse desmame, essa passagem do café para o leite, deve fazer-se já tendo em consideração a lógica metodológica que pretendo implementar, ainda que por vezes com conteúdos marcadamente mais ligados com o café do que com o leite. Ou seja, a lógica metodológica deve obedecer aos pilares do leite, o modo como a levo a efeito, disfarçadamente, é que pode contemplar conteúdos mais analíticos. Conteúdos que devo saber misturar com o leite, mas lá está, sem misturar a lógica metodológica, e que devem ser irrelevantes ao nível da adaptabilidade que poderão induzir nos jogadores, para que não se constitua como estorvo àquilo que considero essencial. É uma gestão difícil de facto, mas necessária” (MACIEL, 2011a, p. 50-51).

No te voy a decir que no he hecho, porque hay jugadoras más que de vez en cuando... hacerlo para ellas es importante y por lo tanto yo no tengo ningún problema, siempre que no sea algo patrón, hacerlo una vez cada mes, o una vez cada dos semanas. Hacer unos ejercicios donde pongo unas picas y donde ellas hacen una ida y vuelta, y arrancan rápido, una serie de veces, o saltan dos vallas y hacen un sprint...

No me importa hacerlo, siempre que sepa que mis jugadoras van a estar mejor, porque en la cabeza tienen eso, y no solo en la cabeza, sino en su cuerpo, ya que lo han hecho durante toda su vida, a lo mejor lo necesitan, y no quiero cortarlo tampoco de una manera tajante. Pero más o menos es así como estamos trabajando.

Creo que hay cosas importantes que a veces cuando se habla de Periodización Táctica se obvian y parece que después no estás entrenando según esta metodología por hacer algo sin balón, y me refiero a alguna vez cada cierto tiempo y por las circunstancias como he dicho, es el café con leche... (TAMARIT, Anexo B)

Pensamos nós que os treinadores não podem ser como “autistas” e não se darem conta da realidade em que estão inseridos. Devem sim, realizar uma modelação sensível e coerente com o processo, onde a “Divina Proporção” seja uma constante.

Por fim, reforçamos a ideia de que as máquinas de musculação ou pesos livres poderão ser incapazes de promover o suporte muscular e bioenergético (sem falar em outras coisas como a concentração, sentimentalidade, etc., etc.) inerente à manifestação de um *jogar*. Por isso, a Periodização Tática, ao ter como epicentro processual o *jogar*, vivenciado numa lógica de progressividade e alternância permite a promoção da verdadeira adaptabilidade. Esta adaptabilidade, como reforça extensamente Tamarit (Anexo B), não é conseguida apenas na dimensão física, mas em todas as dimensões do rendimento. Trata-se de um **outro** modo de ver e sentir as coisas, uma lógica diferente, não significando ser certo ou errado, apenas constitui-se como um caminho diferente, mas com o mesmo objetivo final de todas as outras metodologias de treino: estar apto para competir.

3.3.2.2 A manifestação da Especificidade através dos exercícios

Um exercício, mais do que um exercício, deve ser um contexto. Um exercício tem informação potencial, mas para ela se constituir em capacitativa, tem que se utilizar várias vezes e o exercício tem que concretizar uma determinada dinâmica. A responsabilidade do desenvolvimento dessa dinâmica é dos intervenientes diretos, os quais têm de se constituir num sistema ou mecanismo determinado,

para que a qualidade capacitativa cresça, para que sejam um mecanismo não-mecânico. (FRADE, 2011, p. 14)

Relativamente à manifestação da especificidade dentro de um processo de ensino-aprendizagem, Pacheco (2005) destaca que a mesma poderá ser promovida através de palestras, conversas, imagens, vídeos, dentre outros recursos, mas para Faria (2003) sem dúvidas a maior percentagem é através da operacionalização da ideia de jogo através de exercícios (contextos), onde a intervenção do treinador assume um papel de destaque.

Assim como Faria, Gomes (2008a) crê que o exercício assume-se como o principal veículo de manifestação da especificidade, pelo sentido que lhe é conferido.

“Treinar pra mim só é bom quando se consegue operacionalizar o que é a ideia chave, isto é, o treinador tem de encontrar exercícios que induzam a sua equipa a fazer aquilo que faz no jogo” (MOURINHO, citado por OLIVEIRA et al., 2006, p. 36), seja com situações mais ou menos complexas, inclusive por vezes mais analíticas, o fato é que a estrutura de acontecimentos do treinar tem de refletir a natureza da estrutura de acontecimentos do *jogar* (OLIVEIRA et al., 2006). Esta realidade leva Vale (1999 citado por. FARIA, 1999, p. 40) a dizer que “se nós queremos jogar de uma maneira e separamos as coisas, treinamos fora do contexto que é a especificidade, então não considero utilidade ao treino”. Santos (2003 citado por. Fernandes, 2003) completa que desligar o treino do jogo (competição) seria o mesmo que “uma companhia de teatro andar a ensaiar uma peça e chegar ao dia do espetáculo e mudar a peça completamente, não tem sentido”.

Guilherme Oliveira (2010) faz uma ressalva e alerta que apesar de os exercícios serem os principais indutores da especificidade pretendida, os mesmos são apenas potencialmente específicos, porque o cumprimento da Especificidade depende de muitas coisas, tais como os jogadores entenderem os objetivos e as finalidades dos exercícios; os jogadores manterem um elevado nível de concentração durante o exercício e o treinador intervir adequadamente e no tempo certo perante o exercício.

Indo ao encontro de Guilherme Oliveira, Tamarit (Anexo B) exalta a importância dos jogadores permanecerem e manterem uma intensidade máxima

relativa permanente para que as tarefas propostas sejam realizadas com a eficácia pretendida. Contudo, importa destacar a noção de intensidade máxima relativa, pois, para a Periodização Tática o conceito de intensidade rompe com o que é tradicionalmente aceite. Em terminologia convencional, a intensidade é comumente associada à dimensão física, ao desgaste energético proveniente da atividade que se está desenvolvendo (OLIVEIRA et al., 2006). Entretanto para a Periodização Tática, para além da dimensão física, quando falamos em intensidade temos também de falar em *intensidade de concentração* e quando falamos em volume devemos falar sobre um *volume de intensidade de concentração* (OLIVEIRA ET AL., 2006).

Falamos em intensidade de concentração porque «estar» no jogo é, fundamentalmente, estar a pensar e a tomar decisões, o que exige que se esteja concentrado em função do que é fundamental no nosso jogo. Ora, conseguir estar concentrado o máximo de tempo possível no jogo implica treino e aprendizagem, isto é, exige um determinado volume de intensidades de concentração. E é preciso perceber que há exercícios pouco «intensos» sob um ponto de vista mais «físico» que, pela concentração que exigem, são extremamente intensos. (OLIVEIRA et al., 2006, p. 104)

Por exemplo, correr por correr tem um desgaste energético natural, mas a complexidade desse exercício é nula. Como tal, o desgaste em termos emocionais tende a ser nulo também, ao contrário das situações complexas, onde se exige aos jogadores requisitos táticos (ou seja, a todos os níveis do rendimento). É isto que representa a complexidade do exercício e que conduz a uma concentração, sendo, portanto, a concentração exigida que faz com que o treino seja mais ou menos intenso (MOURINHO, citado por. OLIVEIRA et al., 2006).

Se pretendermos correr uma dada distância na máxima velocidade, vamos fazê-lo com uma grande intensidade. No entanto, se quisermos realizar essa mesma distância com uma bandeja cheia de copos, e se fizermos esse percurso na máxima velocidade possível sem que os copos caiam, necessariamente esta segunda ação, apesar de ser mais lenta, tem mais intensidade porque exige mais concentração. (CARVALHAL, 2002, p. 93)

Desta forma, a intensidade de uma ação tática pode ser elevada, sem que isso implique um grande deslocamento, pressão. Em função de quê?

(Fundamentalmente) Da concentração decisional implicada na ação pela exigência do *desempenho*, pela exigência em termos de desgaste «mental-emocional» que esse *desempenho* representa.

Portanto, quando falamos em intensidade, não nos referimos a uma intensidade abstracta, mais ou menos cronometrável, mas a uma *intensidade decisional* associada à concentração, calibrada pelo instante singular de cada exercício a vivenciar – porque os jogadores têm, permanentemente, que equacionar a gestão do aqui e agora. E devemos falar numa concentração tática, porque ela é necessária para que o *jogar* desejado se manifeste. (OLIVEIRA et al., 2006, p. 105)

Por isso, também importa relativizar este conceito de intensidade máxima, pois este máximo, como veremos na abordagem do Morfociclo Padrão, tende a ser diferente de situação para situação, treino para treino, etc., mas é sempre máximo. Por exemplo, um jogador (volante) deve ter uma intensidade de concentração máxima para que num exercício de 4x1, onde o objetivo seja a simples manutenção da posse da bola, dentro de um quadrado de 15 metros quadrados, e ele seja um dos 4 jogadores, quando receba a bola consiga fazer um passe a um companheiro melhor colocado para dar continuidade na manutenção da posse da bola, isto é, aja com eficácia perante este determinado contexto. Isso exige uma concentração máxima para esta ação, que é diferente, por exemplo, da concentração exigida para que, num exercício de 10x8, com o mesmo objetivo de manter a posse da bola, tendo que fazer gols, este mesmo volante consiga se posicionar permanentemente em linhas de passe seguras, para que quando receba a bola possa dar progressão a mesma e ajudar sua equipe a mantê-la por mais tempo e com qualidade, passando-a para companheiros que permitam que isso aconteça, através do seu (bom) posicionamento.

Ora, a intensidade de concentração exigida para obter o sucesso nas duas situações acima descritas, não foi a máxima? Mas manter a posse da bola e visualizar companheiros melhores colocados numa situação de 4x1 não é a mesma coisa que numa situação 10x8, onde quase sempre há pressão em cima do volante, onde há uma complexidade relacional e espacial muito maior que num exercício de 4x1, e por isso, falamos de *intensidade máxima relativa*, porque se refere “à intensidade necessária para se fazer determinado exercício com êxito” (GUILHERME OLIVEIRA, 2008b); ou seja, é relativa aos objetivos do próprio exercício.

Desenvolvendo este conceito, Guilherme Oliveira (2008b), acrescenta que se trata de contextualizar a intensidade porque em determinadas situações o jogador

para ter êxito deve estar parado, outras vezes a correr muito, outras vezes a correr pouco ou mesmo dar uma caneta a outro. Então, a intensidade que lhe interessa reside na parte qualitativa do jogo e não tem a ver apenas com a execução, mas também com a intencionalidade que sobredetermina a execução, ou seja, na relação entre o que se faz e aqueles que são os referenciais coletivos, que permite ao jogador ter êxito na situação em que se encontra, sendo lento ou rápido, mas fundamentalmente criterioso.

Portanto, tal como salienta Tamarit (Anexo B), é de suma importância que os jogadores estejam permanentemente concentrados e que mantenham uma intensidade máxima relativa durante os exercícios, pois isso permite potencializar a aquisição e a especificidade do processo. Neste sentido, entendemos que o treino assume uma grande importância, pois ele permite que os jogadores adquiram capacidade cada vez maior de concentração, isto é, através da vivência dos princípios de jogo de maneira sistemática, assentada numa lógica de alternância e progressividade, a concentração pode ser incrementada, mas não é uma concentração qualquer, tal como refere Frade (2011) “o Dalai Lama consegue estar a meditar duas horas, concentra-se, sabe o que é meditar...mas não é a concentração de jogo!” Muito menos a necessária para se levar a efeito um *jogar!*

Seguindo sua linha de raciocínio, Tamarit (Anexo B) também destaca a importância dos jogadores perceberem os benefícios que o exercício trará para o *jogar* da equipe e para o futebol de cada um individualmente. Para ele é fundamental que os futebolistas entendam o por que estão fazendo determinada coisa, porque isso leva a que o exercício seja intencional. De acordo com Schmidt e Wrisberg (2010), a motivação e a pré-disposição intencional para aprender é fundamental para a apreensão dos conteúdos a serem vivenciados pelo indivíduo. Dificilmente alguém faz algo bem feito quando não acredita que isto lhe trará benefícios. “Só o movimento intencional é educativo” afirma Frade (1985, p. 7). Por isso o papel do treinador e de seus assistentes é fundamental para que a aquisição da ideia de jogo por parte dos jogadores seja facilitada, seja na criação de contextos propícios para determinado “acontecer”, seja nas suas intervenções durante os exercícios, guiando-os até as interações pretendidas. Tal como iremos evidenciar mais a frente, e como Fernandes (2003) investigou, as emoções têm papel fundamental na transmissão e aquisição das ideias de jogo, e, portanto quanto mais empatia emocional o treinador

conseguir criar com os jogadores, seja durante os exercícios, seja no dia-a-dia, melhor será.

Para Fernandes (2003) o fenômeno do treino é um fenômeno que está claramente dependente da intervenção do treinador. Carvalhal (2003, p. 51) coloca que a “intervenção do treinador é fundamentalíssima. O exercício não vale só por ele [...] Não chega fazê-lo, deixar que ele aconteça e não intervir”, e considera que o mesmo exercício, com os mesmos objetivos e os mesmos jogadores, pode ter uma eficácia diferente com diferentes treinadores. Carvalhal ressalta a importância da intervenção do treinador na condução dos contextos (exercícios) vivenciados pelos futebolistas, onde os *feedbacks* transmitidos aos jogadores podem tornar o exercício mais rico e mais eficaz.

Fernandes (2003) compartilha da mesma opinião. Este autor cita Castelo (2000), que sugere ser possível comparar as atividades profissionais de um médico e as de um treinador de futebol, onde o exercício no processo de treino e o medicamento para tratamento de doenças apareceriam como homólogos.

No nosso entendimento, contudo, esta comparação é redutora na medida em que a relação que a aplicação do exercício permite estabelecer entre o treinador e o jogador é mais complexa do que a relação estabelecida entre o médico e o paciente no momento da prescrição do medicamento. Queremos dizer que o médico realiza um diagnóstico e prescreve um medicamento ao seu doente, mas um exercício não se “toma” e pronto. Entendemos que o treinador não se deve limitar a “prescrever” um exercício e esperar o efeito no jogador. Durante a realização do exercício, o treinador deverá adotar uma atitude bastante interventiva e imbuída de emoção, no sentido do reforço dos comportamentos coadunados com o corpo de ideias do seu jogo e da rejeição dos comportamentos desajustados com esse Modelo de Jogo. Daí que, no futebol, o mesmo exercício/medicamento pode funcionar de forma diferente com diferentes treinadores/médicos. (FERNANDES, 2003, p. 14-15)

Mourinho (2002 citado por Fernandes, 2003) também pensa desta maneira e refere que não se importa com o fato de vinte treinadores assistirem os seus treinos, “porque o mesmo exercício de treino liderado por uma pessoa e liderado por outra não tem nada a ver”. Faria (2003) também que acredita que um exercício liderado por pessoas diferentes não é a mesma coisa. Para ele o aspecto da intervenção é fundamental, sobretudo no aspecto emotivo da intervenção.

Há várias formas de intervir. Há formas pouco emotivas, mais passivas, dizer qual o objetivo do exercício e ir intervindo. Mas julgo que se for feito com uma maior emotividade e uma maior expressividade, de alguma forma incute um espírito diferente ao exercício. Posso dizer a mesma coisa de uma forma tranquila, passiva e posso dizer de uma forma ativa, bastante expressiva e isso têm claramente influência no rendimento dos jogadores na realização dos exercícios. Mais uma vez o exercício pode ser diferente de acordo com a pessoa que o orienta. (FARIA, 2003, p. LXXX)

Imaginemos um exercício, num espaço mais reduzido (3/4 de campo), em que o objetivo é treinar fundamentalmente a transição ataque-defesa da equipe de azul (tentar mudar rapidamente de atitude e pressionar imediatamente a bola e o espaço circundante, para tentar roubá-la no menor tempo possível, necessitando, portanto, de um fecho de espaços, tanto em largura como em profundidade, etc.) e a organização defensiva e transição defesa-ataque dos vermelhos.

Neste contexto, os 11 jogadores da equipe de azul (numa estrutura de 1 – 4 – 3 – 3) saem sempre jogando e tentam marcar gols na equipe vermelha, que se defende com apenas 8 jogadores (goleiro + linha defensiva + triângulo do meio-campo), porque os seus 3 atacantes não participam da organização defensiva, ficam em *stand-by*. Neste exercício, quando os azuis perderem a bola, eles terão apenas 5 segundos para recuperá-la e continuar o ataque, pois, caso a recuperação não aconteça no tempo estipulado, a equipe de azul perderá os seus 3 atacantes para se defender, e os 3 atacantes do vermelho que estavam em espera, passam a jogar, realizando uma situação de 11 vermelhos vs 8 azuis.

Figura 6 - Primeiro momento do exercício 11 azuis vs 8 vermelhos (+ 3 atacantes em modo de espera) com o objetivo principal de treinar a transição ataque-defesa dos jogadores da equipe azul. Na figura abaixo a bola está em posse dos azuis, que com 11 jogadores atacam apenas 8 vermelhos, pois seus três atacantes (na figura abaixo virtualizados) não podem participar da organização defensiva

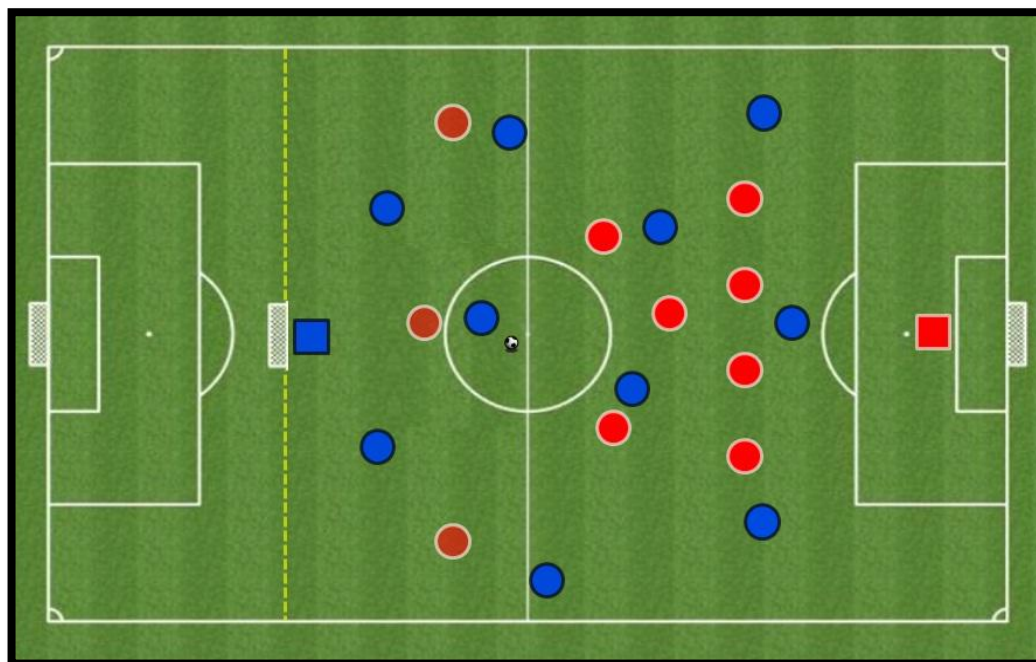


Figura 7 - Segundo momento do exercício acima citado. Neste momento, a partir de um erro de passe dos azuis, se produz o desarme por parte da equipe vermelha. Caso os azuis não consigam retomá-la em até 5 segundos, seus três atacantes não poderão participar da organização defensiva, e os três atacantes vermelhos que estão em modo de espera, passarão a jogar

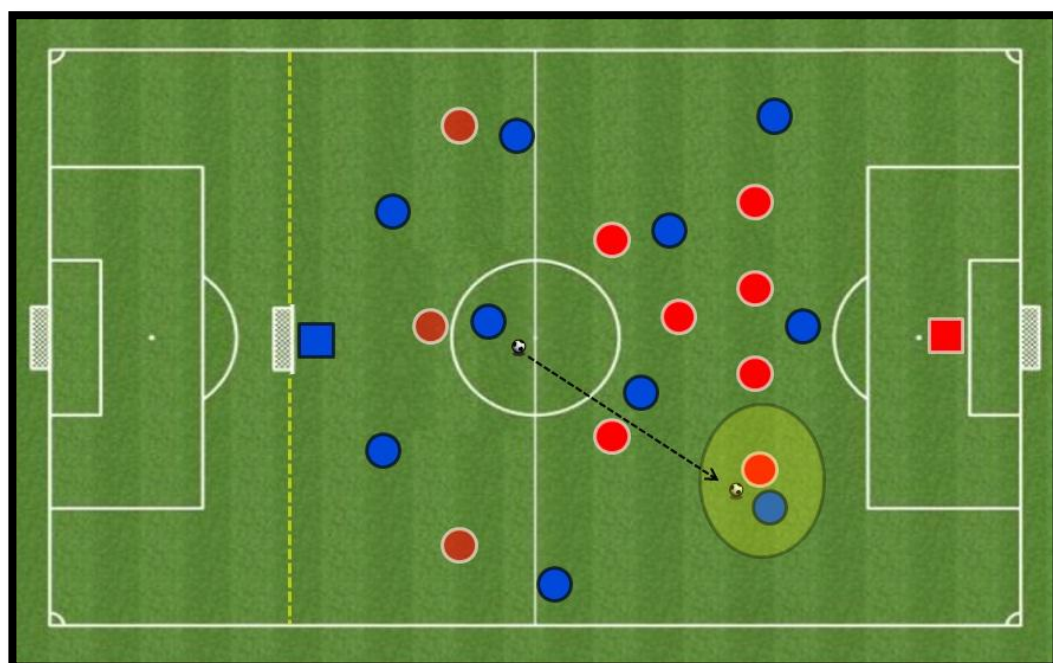
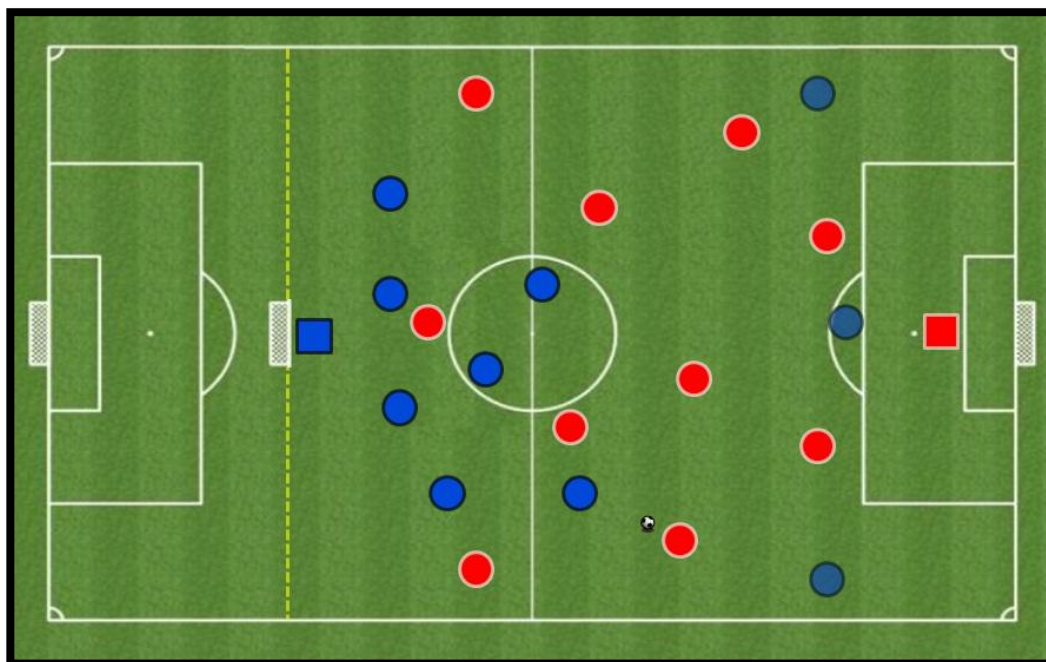


Figura 8 - Como os azuis não conseguiram retomar a posse da bola em 5 segundos, seus três atacantes ficam em modo de espera, não participando da organização defensiva (na figura abaixo virtualizados), enquanto que os três atacantes do vermelho, que antes estavam em modo de espera, passam a jogar, promovendo uma situação de 11 vermelhos vs 8 azuis



A partir desta configuração desenvolve-se o exercício, mas uma coisa é o treinador apenas presenciar o treino e não intervir perante determinados acontecimentos que ocorrem durante a exercitação. Desta maneira o exercício assume um caráter completamente diferente do que se o treinador perante as situações que decorrem, positivas e negativas, intervém guiando os jogadores até os objetivos pretendidos, neste caso, para os azuis, uma transição ataque-defesa mais agressiva e pressionante.

Sejamos mais concretos: imaginemos que durante o exercício acima citado, os azuis estão conseguindo criar situações de gol e manter a posse de bola com relativa qualidade, mas no momento em que perdem a bola (transição ataque-defesa), não evidenciam uma mudança de atitude no sentido de serem agressivos e pressionantes para tentar recuperar imediatamente a bola. Embora estejam iniciando um fecho posicional com qualidade, isto não está sendo suficiente para que recuperem a bola rapidamente, isto é, desta maneira face ao que foi proposto, o exercício não está atingindo seu objetivo. Se isto ocorrer com frequência, e se o treinador permitir que isso aconteça sem emitir qualquer tipo de *feedback* de

correção, este exercício não estará promovendo a especificidade, pois estará permitindo a adoção de atitudes que são contraditórias à ideia de jogo, e portanto, ao serem repetidas sistematicamente poderão tornar-se hábitos nefastos à funcionalidade desejada em competição (GUILHERME OLIVEIRA, 2004).

Desta forma, acreditamos que a intervenção do treinador poderá ter um efeito impactante na consecução dos objetivos propostos no exercício; imaginemos que cada vez que a equipe azul perca a bola o treinador seja incisivo e através de intervenções verbais e gestuais (antes, durante e/ou no final da exercitação) incentive os jogadores a recuperarem a bola em até 5 segundos, reforçando os aspectos positivos e corrigindo os negativos. Acreditamos que assim os jogadores reagirão muito mais rapidamente às situações, direcionando a sua atenção para as interações preconizadas, dando um Sentido Específico para os acontecimentos do exercício, facilitando a aprendizagem e a apreensão dos conteúdos, interiorizando-os e incorporando-os mais facilmente do que se não houvesse nenhum *feedback* do treinador.

Podemos dizer, portanto, que a atuação e a modelação do treinador perante as circunstâncias é fundamental, pois “o modo como a interpretação que se vai adquirindo ao longo do tempo é fruto da nossa interação nas circunstâncias porque um treinador que está numa situação a decorrer também tem de ESTAR e SER CONTEXTO” (GOMES, Anexo A). Deste modo, quando um jogo (exercício) está acontecendo e o treinador não realiza nenhum tipo de intervenção, este poderia ser um momento de ganho e que deste modo se perde (GOMES, Anexo A). Nesta linha de raciocínio Costa (2006 citado por. Sousa, 2007), refere que a Especificidade poderá ser evidenciada se o treinador apresentar um tipo de intervenção que transforme a informação potencial de cada exercício em informação efetiva.

Desta maneira damos razão a Guilherme Oliveira (2004) quando refere que por vezes os exercícios estão completamente de acordo com a ideia de jogo, no entanto, devido à intervenção inadequada ou a não intervenção do treinador eles podem se tornar desajustados.

Em suma, mesmo que o exercício face à sua configuração inicial (espaço de jogo, número de jogadores, regras, etc.) já esteja propenso para determinado

“acontecer”, isso não é garantia de que as coisas decorrerão da maneira que o treinador pretende, conferindo, portanto, um papel de primazia ao treinador no sentido de guiar e potencializar ao máximo as interações dos jogadores para à ideia de jogo pretendida. Se no jogo o agente principal é o jogador, durante o processo de ensino-aprendizagem (treino) o treinador tem uma maior dominância, um papel de extrema importância, porque ele é principal responsável pela criação do processo, é o direcionador do sentido, é o promotor do sentimento da equipe, é o catalisador ou o inibidor de interações, é o gestor da articulação interativa da criação dos novos conhecimentos com os conhecimentos já existentes dos jogadores (GUILHERME OLIVEIRA, 2004). Ele tem a capacidade de dar significado aos acontecimentos, através da manipulação dos contextos e da sua intervenção.

Frade (1989 citado por. GUILHERME OLIVEIRA, 2004) refere que a dinâmica do processo é uma “fenômenotécnica” de natureza não linear. Isto porque, como já referimos, o treinador tem um papel determinante como criador e gestor de um processo que é não linear, com extrema sensibilidade às condições iniciais e envolvimento caótico no sentido da imprevisibilidade e aleatoriedade que encerra, mas que, apesar desse caráter, o jogo e o *jogar* apresentam padrões e podem ser modelados e conduzidos para um determinado Sentido, onde o treinador necessita de habilidade e perspicácia para assim o fazer com qualidade. Neste sentido, a intervenção do treinador para guiar os jogadores até a funcionalidade pretendida é algo destacável.

Para Frade (2004) a grande condição da Periodização Tática é ser uma “fenômenotécnica” na operacionalização do treino. Isto quer dizer que não é suficiente dizer-se que a natureza desta realidade é caracterizada pela extrema sensibilidade às condições iniciais e depois deixar correr o processo sem qualquer intervenção. A causalidade não linear consiste precisamente no facto da intervenção ter o poder de alterar muita coisa, o que, aplicado ao treino no Futebol faz todo o sentido e tem enorme pertinência dando a clara indicação que a intervenção do treinador durante os exercícios será um fator fundamental para o seu correto direcionamento em função do modelo de jogo. (CAMPOS, 2008, p. 70)

Assim o treino deve proporcionar um conjunto de experiências que pela sua configuração direcionem o padrão comportamental da equipa para aquilo que é a Ideia de Jogo do treinador, ou seja, operacionalizando-a. Quanto mais rica for essa ideia tanto melhor, pois permitirá que seja facilmente transportável para outras realidades em contextos de mudança e nesses casos haverá então que fornecer novo conjunto de experiências que permitam codificar

esse novo padrão. Gladwell (2007, p. 103) lembra que “as nossas primeiras impressões são geradas por experiências anteriores e pelo ambiente, o que quer dizer que podemos mudar as primeiras impressões mudando as experiências que formam as primeiras impressões”. (CAMPOS, 2008, p. 73)

Entretanto devemos ressaltar que a intervenção do treinador para guiar os jogadores até as interações pretendidas não significa comandá-los, no sentido de castrar-lhes a criatividade e dar-lhes soluções estereotipadas e robotizadas, criando um mecanismo mecânico, mas pelo contrário, os jogadores devem ser autônomos no desenvolvimento do treino, uma vez que é assim que acontece na competição (GOMES, 2008a), mas devem ser “autônomos” com aspas, isto é, livres para agir sem agirem livremente. Embora pareça paradoxal, não o é, porque o jogador “deve ser livre de agir porque para o aqui e o agora não existe equação. (*mas*) Não age livremente porque as suas intenções devem ter como pano de fundo o *jogar* que se pretende” (OLIVEIRA et al., 2006, p. 202). Assim, o exercício deverá conter, com maior ou menor complexidade, o plano do aleatório, do contingente, do imprevisível. O treinador, através das suas intervenções deverá dar o tema para que os jogadores façam uma redação, e não um ditado, isto é, a sujeição repetida, da equipe aos vários princípios de jogo vai gerar uma dinâmica específica no seu *jogar*, criando um mecanismo, mas um mecanismo não mecânico (OLIVEIRA et al., 2006), desta maneira os jogadores são orientados para os princípios de relacionamento que geram um *jogar* concreto, com uma lógica e não com jogadas mecanizadas que não consideram as circunstâncias (GOMES, Anexo A).

Não sei se por exemplo o lateral direito ao receber a bola vai jogar no extremo ou vai jogar no central porque isso é que é variabilidade, é o aqui e agora, a decisão do jogador. Mas está sobre-condicionada àquilo que desejamos, portanto, nós queremos ter a posse de bola e o pivot esta a ser marcado, ele não vai arriscar um passe para o pivot e então vai jogar para o central. E está sobre-condicionado a quê? Ao querermos jogar em segurança para mantermos a posse de bola. Não sei o que vai acontecer no aqui e agora mas sei que a minha equipa vai ter determinados comportamentos pelo que construo no processo de treino (GOMES, 2007 citado por. CAMPOS, 2008, p. 36)

Em suma, deve-se ter em conta que o treino concede um espaço de manobra ao treinador que lhe permite gerir as situações como pretende, mas isso não sucede na competição, onde o treinador pouco pode interferir (GOMES, 2008a). Isso confere ao treino uma importância brutal.

Conforme abordamos inicialmente neste capítulo, importa ter em conta durante o processo o modo como o contexto é configurado. A Periodização Tática, tal como refere Gomes (Anexo A) e Tamarit (Anexo B), é uma metodologia muito complexa de ser levada a cabo, isto porque a fabricação dos contextos de treino, a sua modelação e a condução do processo envolvem diversas variáveis que interagem constantemente.

Para além da falta de intervenção adequada e no tempo certo, outro aspecto que poderá conduzir a uma inespecificidade para o processo é o modo como o contexto é fabricado. Imaginemos a seguinte situação: um treinador configura uma sessão de treino dedicada para a recuperação ativa dos jogadores (veremos mais adiante com profundidade este tema) com um dos exercícios incidindo na organização coletiva da equipe, uma situação mais complexa, onde os jogadores tem um desgaste, sobretudo a nível mental, bastante grande e exercitam-se por um período relativamente longo. Imaginemos também que durante este determinado exercício o treinador, tal como sugerimos anteriormente corrija e direcione as interações dos jogadores através de suas intervenções. Ora, mesmo que este exercício vá ao encontro da ideia de jogo pretendida, e o treinador intervenha guiando os jogadores até os objetivos pretendidos, como este exercício assenta num carácter mais complexo, como não deveria de ser, isto é, num treino de recuperação ativa, onde a partida – e como veremos extensamente na abordagem do princípio metodológico da alternância horizontal em especificidade – as situações devem ter uma duração muito reduzida, com baixa complexidade e emotividade, isso irá contra a Especificidade do processo, porque possivelmente gerará uma inadaptabilidade para o que se pretende, porque os jogadores mentalmente e também fisicamente não serão capazes de corresponder com eficácia ao que o treinador propôs, onde a sua intervenção no sentido de direccionar-lhes poderá ao invés de ajudar, prejudicar-lhes ainda mais o desempenho, dada a possível falta de receptividade dos jogadores para assimilar coisas complexas neste dia, pois para haver aquisição é necessário haver recuperação e frescura mental, ou seja, a adaptabilidade que emerge desta vivência não é a condizente com a desejada (FRADE, Anexo C; GOMES, Anexo A; TAMARIT, Anexo B). É como Maciel (2011a, p. 3) coloca: o Supraprincípio da Especificidade “resulta da concretização interativa dos princípios de jogo e dos

princípios metodológicos – que dão vida aos primeiros – e de tudo o que envolve tal operacionalização”.

Para Sousa (2007) fica evidente que o conceito de Especificidade vai muito para além do simples entendimento entre ideia de jogo e treinar em função da ideia de jogo. “Não que isto não contemple tudo o que possamos referir de seguida, mas porque entendemos que o paradigma da simplificação poderá levar a um empobrecimento precoce deste princípio de condição superior, supraprincípio” (SOUSA, 2007, p. 113). Portanto, treinar em Especificidade não implica apenas, tal como refere Costa (2006 citado por. SOUSA, 2007) contemplar o que se faz (treinar) com o que se pretende (ideia de jogo), mas, igualmente, contemplar os pressupostos metodológicos e operacionais.

3.3.3 PRINCÍPIOS METODOLÓGICOS DA PERIODIZAÇÃO TÁTICA: A MATRIZ PROCESSUAL QUE PERMITE DAR VIDA AO JOGAR QUE SE PRETENDE

La Periodización Táctica está asentada en unos Principios Metodológicos que son fundamentales que la distinguen claramente del resto de metodologías. Sin su correcta comprensión y sin su correcto dominio durante la operacionalización no existe Periodización Táctica. (TAMARIT, Anexo B)

3.3.3.1 Princípio Metodológico das Propensões

Assim como Tamarit (Anexo B) acima refere, a Periodização Tática está assente em determinados princípios metodológicos, que interagem fazendo emergir uma lógica e um sentido ao processo. É através do respeito desta matriz metodológica que o *jogar* poderá ser desenvolvido, em todas as dimensões do rendimento, com qualidade e sobretudo coerência.

Frade (Anexo C) é taxativo e refere precisamente isso. O professor afirma que o que se pretende é concretizar a Especificidade, e que para dar vida a esta pretensão serve-se de princípios metodológicos, que na realidade poderiam ser

chamados de “praxiológicos”, porque a **práxis**²⁷ que se quer levar a efeito tem uma **lógica**, que é deliberada, é condizente com o condicionalismo da ideia que queremos colocar, com a **ideia de jogo**.

O Princípio Metodológico das **Propensões** refere-se à modelação dos contextos de exercitação, com o objetivo de criar contextos relativos a um *jogar* que possibilitem o aparecimento do que se quer treinar com elevada frequência. “Modelam-se os contextos para que estes, não perdendo a sua natureza aberta, sejam facilitadores e catalisadores dos propósitos desejados” (MACIEL, 2011a, p. 4).

Para Maciel (2011a) o Princípio Metodológico das **Propensões** permite que de fato o caos seja determinístico, isto é, os exercícios (conteúdos/contextos de exercitação) criados pelo treinador não perdem a sua natureza aberta, onde os jogadores são chamados a decidir e a interagir constantemente, conferindo-lhes um papel determinante; o que ocorre é que mesmo com esta natureza aberta, contendo o plano do aleatório e do imprevisível, é um contexto que, pela sua configuração inicial, permite sobredeterminar determinados propósitos e intencionalidades, relativas ao *jogar* que se pretende desenvolver.

Os sistemas caóticos são caracterizados por um conjunto de agentes em interação, que cooperam, com objetivos e comportamentos comuns coordenados, fazendo emergir uma certa ordem e estabilidade num contexto caótico, de desordem e instabilidade permanente (STACEY, 1995 citado por. GUILHERME OLIVEIRA, 2008a).

A ideia de propensão tem a ver com o fato de proporcionar que o contexto de exercitação seja mais propício ou provável à ocorrência de determinado acontecimento, no caso do treino de futebol, determinada interação. Daí a ideia de modelar o contexto no sentido de tornar mais provável aquilo que se deseja que aconteça, fazendo com que o caos seja determinístico, sobredeterminando-o (MACIEL, 2011a).

Indo ao encontro deste último autor, estão Oliveira et al. (2006) que referem que o princípio das **propensões** tem a ver com a contextualização dos propósitos que se querem alvo de repetição sistemática. Porque o que se pretende é que as

²⁷ **Práxis**: Significa ação e, sobretudo, ação ordenada para um certo fim (PRIBERAM, 2012b).

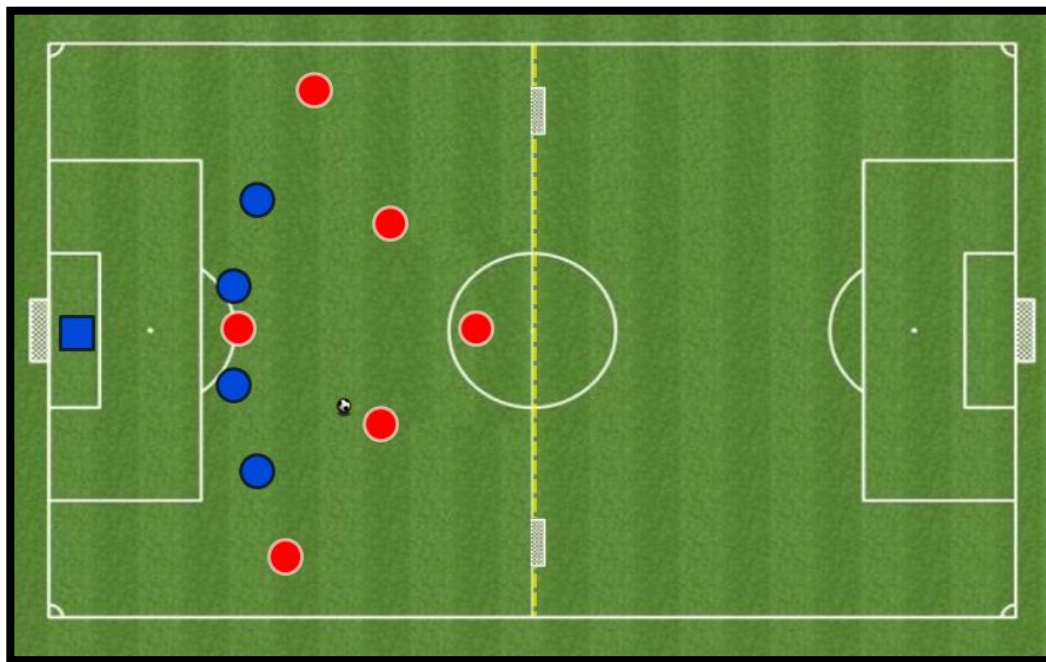
preocupações de momento do treinador apareçam, no repetir, no treinar, muito mais vezes do que outras quaisquer; não se trata de quantificar ações, mas antes criar contextos de exercitação ricos, que conduzam a uma determinada dominância de interações relativas ao nosso jogar (MACIEL, 2010). O respeito por este princípio metodológico permite de fato que o contexto esteja mais propício para que ocorram certas coisas e não outras (TAMARIT, Anexo B).

Portanto, o princípio das propensões diz respeito à calibragem, em especificidade, do que se quer que aconteça nos exercícios quando se está a repetir. Esse calibrar deve facilitar o aparecimento de uma densidade significativa das coisas do jogar que se pretende vivenciar para que isso se repercuta em termos de assimilação, aquisição, alteração comportamental (OLIVEIRA et al., 2006, p. 141)

Neste sentido o exercício assume papel fundamental porque se trata de um contexto que privilegia determinados acontecimentos, em função de um objetivo (GOMES, 2008).

Se um treinador quer treinar a organização defensiva, concretamente a interação dos jogadores da primeira linha defensiva em bloco baixo, sua coordenação, posicionamento e *timings* de pressão, deverá promover um contexto que esteja configurado para que este tipo de acontecimentos ocorra muitas e muitas vezes, consoante a configuração da unidade de treino preconizada pelo Morfociclo Padrão e os propósitos pretendidos.

Figura 9 - Exercício com o objetivo de trabalhar fundamentalmente alguns aspectos defensivos da primeira linha defensiva. Jogam o setor de meio campo e o atacante (6 jogadores) contra os 4 defesas e o goleiro (azuis). A bola sempre inicia em posse dos vermelhos, que devem realizar a manutenção da posse da bola, buscando desequilibrar e encontrar espaços na estrutura defensiva dos azuis, para marcar gols; e quando perderem bola, devem evitar tomar gol nas mini-balizas que estão posicionadas na altura do meio-campo.



Neste exercício, como o principal objetivo é trabalhar alguns aspectos da organização defensiva dos jogadores da primeira linha defensiva, por uma razão lógica, deve-se promover situações em que estes jogadores estejam a maioria do tempo a defender! Isso é conseguido através da manipulação do contexto, onde as regras impostas, a duração do exercício, o número de jogadores, o período de recuperação e exercitação, as intervenções do treinador (como já ressaltamos), são algumas das variáveis que permitem que o treinador modele um contexto, direcionando-o para o que lhe interessa.

Neste contexto de exercitação, pelo fato de o treinador sempre colocar a bola em jogo com os atacantes, pelo espaço de jogo ser alargado, e por estarem com uma desvantagem numérica considerável, a própria configuração inicial do exercício promoverá naturalmente que os azuis passem muito menos tempo com bola do que os vermelhos, e, portanto, estejam permanentemente a defender e a treinarem o que se deseja. Por outro lado, os vermelhos treinam predominantemente propósitos ofensivos do *jogar*.

Ainda com relação a este contexto que colocamos aqui, reparem que a equipe de azul após roubar a bola tenta fazer gol em uma das mini-balizas. Isso está colocado desta maneira apenas para que o exercício não se resuma apenas e unicamente a defender – ainda que seja este o grande objetivo para os azuis – pois tal como já apresentamos aqui, o jogo é uma totalidade inquebrantável, e, portanto deve-se promover a conexão dos momentos, bem como a sua articulação de sentido, numa escala macro, meso ou micro, tem de estar presente, como neste caso. O mesmo vale para os vermelhos, que neste contexto desenvolvem predominantemente a articulação da organização ofensiva com a transição ataque-defesa.

Para Mourinho, o **Princípio Metodológico das Propensões** permite a consecução da “descoberta guiada²⁸”, face à configuração que o treinador promoveu para o exercício:

O trabalho tático que promovo não é um trabalho em que de um lado está o emissor e do outro o receptor. Eu chamo-lhe a «descoberta guiada», ou seja, eles descobrem segundo as minhas pistas. **Construo situações de treino para os levar por um determinado caminho.** Eles começam a sentir isso, falamos, discutimos e chegamos a conclusões. (MOURINHO, s/d citado por LOURENÇO, 2004, p. 26)

Fundamentalmente temos que perceber que o exercício quando surge já tem que estar configurado de modo a que os comportamentos que pretendemos em termos de princípio, de objectivo, se evidenciem, ou seja, quando o estruturamos já criamos condições para que o que pretendemos surja com frequência. Isto é o mais importante, é a Especificidade do exercício e nós como treinadores, em função das nossas necessidades é que vamos elaborar o exercício de acordo com determinado objectivo. (FARIA, 2008, p. 176)

Entretanto, tal como ressalva Tamarit (Anexo B), o **Princípio Metodológico das Propensões** não possui como propósito propiciar a vivência exacerbada somente da ideia de jogo do treinador nas suas diferentes escalas (Princípios,

²⁸ **Descoberta Guiada:** Método que pretende levar o jogador a descobrir por ele próprio o caminho concreto em cada exercício e em cada situação, sob a orientação e as pistas do líder. No entanto, o caminho já está previamente traçado, face à configuração inicial que o treinador cria no exercício (*propensões*). O que se pretende é, então, que sejam os jogadores, por eles, a descobrir que caminho é esse, a senti-lo, e assim com ideias e sugestões, a empenharem-se na realização desse trajeto. É desta forma que todos participam, todos são responsáveis e todos são responsabilizados. O jogador aprende por ele mesmo, aprende o que descobriu, o que sentiu, aquilo por que passou; desta forma o treinador quer garantir a eficácia da aprendizagem (LOURENÇO, 2006).

SubPrincípios e SubPrincípios dos SubPrincípios), mas também promover com elevada frequência o aparecimento de um determinado tipo de contração muscular (predominância), do mecanismo metabólico implicado (predominante), determinadas dinâmicas de desempenho e recuperação, da intensidade máxima relativa a vivenciar, e um conjunto de outras coisas, segundo o dia do Morfociclo.

[...] no es solo la repetición sistemática de una(s) interacción(es) intencionalizada(s), lo es también del tipo de dominancia de contracción muscular pretendido según el día del Morfociclo, lo es de la dominancia del tipo de mecanismo metabólico implicado...

Entonces es necesario que se dé esta repetición sistemática a todos los niveles, según el objetivo que nosotros estamos buscando en este ejercicio: estamos hablando de Principios de Juego, de SubPrincipios, de SubSubPrincipios... pero también estamos hablando de un tipo de dominancia en la contracción; un tipo de dominancia bioenergética; etc.

Portanto, o princípio das propensões, devidamente articulado com todos os outros permitirá que a aquisição do *jogar* se dê em todos os seus níveis. Entretanto, esta aquisição não ocorre de maneira linear, pelo contrário, é uma aquisição complexa e espiralar.

Esta realidade leva-nos para o Princípio Metodológico da **Progressão Complexa**.

3.3.3.2 Princípio Metodológico da Progressão Complexa

O **Princípio Metodológico da Progressão Complexa**, tal como o seu nome dá a entender, trata a complexidade do fenômeno e do processo (TAMARIT, Anexo B). A **Progressão Complexa**, segundo Maciel (2011a), nos ensina que a aquisição de um *jogar* é feita de maneira complexa e não de forma linear, e isso implica que se deve ir de menos a mais complexidade, mas sempre em complexidade (e não do simples ao complexo como referem a maioria dos manuais pedagógicos); Durante o processo, deve-se construir e alimentar a complexidade inicial, fazendo-a evoluir para níveis cada vez maiores de complexidade (MACIEL, 2011a). Durante este processo, importa ter a consciência de que por vezes é necessário parar, avançar, retroceder; tendo sempre em conta as circunstâncias e sabendo também que existem diferenças no processo ao longo de uma temporada (TAMARIT, Anexo B).

Maciel (2011a) vai ao encontro de Tamarit, e explica que se trata de uma progressão complexa e espiralada, pois se desenvolve em torno de um eixo, que no caso é a nossa Intenção Prévia (Especificidade – ideia de jogo). No entanto, o processo é altamente dinâmico desenvolvendo-se e sendo caracterizado por constantes avanços, mas também retrocessos sem perda de relação com o referencial que o sobredetermina.

Por sorte na Periodização Tática não há uma receita, em que tudo vem pré-determinado linearmente sobre como fazer, desde o início ao fim da temporada, tal como em outras metodologias de treino. A Periodização Tática é um traje feito sob medida (FRADE, 2010b; TAMARIT, Anexo B)!, que promove uma evolução complexa e de acordo com as necessidades que o processo impõe, porque se refere a uma “coisa” concreta e objetivável que é o *jogar*, nos seus múltiplos níveis de organização (FRADE, Anexo C).

O princípio da Progressão Complexa liga com os outros todos. A progressão assenta no reconhecermos que quando começamos em uma equipa e num processo novo existem determinadas características que vão se desenvolvendo ao longo do tempo de forma não linear. Ou seja, sabemos para onde queremos ir, mas não sabemos *à priori* como é que serão as coisas de forma precisa. Não sabemos se a equipa vai dar uma resposta determinada para os problemas que vamos encontrar e, daí que a progressão seja complexa! Eu sei para onde quero ir mas como vai acontecer este caminho é complicado, não podemos prever *à priori*. É um caminho que se faz fazendo. (GOMES, Anexo A)

A este respeito, Frade (Anexo C) salienta que há sempre a necessidade da criação de contextos propensos para a aquisição do que se pretende adquirir, mas se estamos no início de um processo, se calhar os contextos de exercitação devem ser menos complexos, justamente para dar azo à aquisição. Conforme a evolução vai acontecendo há a necessidade de adicionar complexidade ao processo, para evitar a estagnação e fazer a equipe e jogadores continuarem a evoluir.

Neste sentido, Guilherme Oliveira (2008c) refere que nos seus processos, durante uma fase inicial a complexidade colocada nos exercícios é menor do que nas fases posteriores, onde há uma progressão desta complexidade de modo a atingir níveis cada vez maiores de exigência, de modo a que o processo não cristalize, isto é, sempre haja evolução.

Suponhamos que eu quero treinar a minha organização ofensiva: numa fase inicial quero, por exemplo, que eles façam 10x5, passado uns tempos já fazem 10x8 e depois vão acabar por fazer o 10x10 e têm que ter os mesmos comportamentos ou ainda melhores que aqueles que apresentaram no 10x5. Há um aumento de complexidade de forma a eles adquirirem, primeiro de uma forma mais facilitadora para que as coisas aconteçam de uma forma regular, depois uma evolução permanente de forma a que eles consigam ter comportamentos extremamente complexos. Eu já treinei uma equipa com uma capacidade de circulação de bola de tal ordem grande e evoluída, que para treinar essa circulação e arranjar problemas tinha que treinar em 8x10 e eram os 8 que estavam a treinar fundamentalmente porque a qualidade de posse de bola daqueles que eram a equipa titular – chamemos-lhe assim - era de tal forma grande que os outros em igualdade numérica não lhes conseguiam criar problemas e a solução que encontrei foi pô-los em inferioridade numérica e nós temos que arranjar esse tipo de estratégias. Numa fase inicial há exercícios mais introdutórios com complexidade menor, e à medida que eles vão adquirindo esse comportamento nós vamos criando complexidade para que esse comportamento seja mais complexo, mais evoluído. (GUILHERME OLIVEIRA, 2008c)

Entretanto, engana-se quem pensa que durante um processo complexo como o treino em futebol as aprendizagens e os desempenhos se dão de maneira linear, ou seja, uma vez que a equipe começou a defender bem, por exemplo, durante um ou dois meses, não é garantia que defenderá bem sempre. A competição tem a capacidade de nos mostrar precisamente o contrário. Por vezes uma equipe defende-se muito bem, mas passadas uma, duas semanas esta mesma equipe pode evidenciar deficiências e retrocessos na sua organização defensiva, especialmente no começo de um processo. Isso obriga a que os responsáveis pela modelação do processo estejam atentos e deem importância à que Tamarit (Anexo B) referiu, de haver a necessidade de por vezes parar e voltar atrás, ter em conta as circunstâncias e agir sobre a realidade, de modo a atingir níveis de complexidade crescentes, tendo em conta que o processo e as aquisições não são coisas lineares.

Gomes (Anexo A) refere que “dizer-te que daqui a dois meses a minha equipa saberá defender...isto é coisa de maluco!”. Damos razão a ela precisamente por causa disso.

Contudo, devemos ter em conta também, que a Periodização Tática possibilita que esta realidade (o *jogar*) evolua muito mais rápido do que em qualquer

outra metodologia, porque não perde tempo com aspectos acessórios, mas sim em desenvolver o *jogar*, nos seus múltiplos níveis de organização.

A filosofia de jogo e de treino será sempre um processo ímpar de identidade própria. Munida de conhecimento, cresce e desenvolve-se de acordo com as necessidades que a própria imprevisibilidade do processo exige. Torna-se complexa e cada vez mais à imagem dos seus mentores. A necessidade obriga a pensar, refletir e divagar incansavelmente sobre uma esfera de novas ideias, problemas e possíveis soluções. Rapidamente o processo fica mais rico, mais exigente e mais complexo, mas sempre inacabado. (FARIA, 2006)

O professor Frade (Anexo C) refere que a Periodização Tática adota rotinas, mas sem cair na rotina. Ora, isso é extremamente importante e relaciona-se diretamente com este processo, porque embora o que se pretende trabalhar seja sempre a mesma coisa (o código de significância – Especificidade – ideia de jogo), o modo como esta especificidade se concretiza é que se deve nuanciar (GOMES, Anexo A)! Deverá haver uma variabilidade de concretização, porque se as coisas são feitas sempre do mesmo modo, por exemplo, sempre com os mesmos exercícios, os jogadores vão ao treino já cansados mentalmente e entediados, e isso causa estagnação e cristalização ao processo evolutivo das equipas e dos próprios jogadores. É imperativo que as situações se modifiquem (ao nível do “fazer”), ainda que não modifiquem a sua finalidade (Especificidade).

A Progressão Complexa exprime-se no fato de começar o processo fazendo com que a equipa passe muito tempo sem bola, em inferioridade numérica – e ainda faço isso. **No entanto, hoje já faço isso com componentes completamente diferentes, para que o grau de exigência seja diferente, para caminhar para aquilo que realmente quero conseguir.** (GOMES, Anexo A)

Gomes (Anexo A) reforça e afirma que para que haja sempre imprevisibilidade no desenvolvimento de uma determinada temática, para que a cultura do *jogar* seja desenvolvida é necessário que haja manutenção do padrão de solicitações e de intenções, mas com situações diferentes de concretização e com variabilidade circunstancial no decurso das mesmas, isto é, exercícios configurados como mecanismos não mecânicos.

Esta progressão, entretanto, não se evidencia apenas ao nível macro, isto é, perspectivando o início, meio e fim da temporada, mas também em outros níveis. Oliveira et al. (2006) referem que a Progressão Complexa da aquisição do *jogar* se

manifesta pelo menos em três esferas: tal como já referimos, ao longo da temporada; ao longo da semana de treinos (em função do que foi o jogo anterior e do que será o seguinte) e ao longo de cada unidade de treino. “É, pois, uma progressão complexa, onde cada um dos níveis tem a ver com os demais” (OLIVEIRA et al., 2006, p. 110).

Treinar significa fundamentalmente estabelecer prioridades ao longo da semana de treinos e também ao longo de uma única unidade. Para Gomes (Anexo 1) treinar é uma arte, e nesta arte de ser treinador não há receitas de dizer que “primeiro é isto, primeiro é aquilo, primeiro é aquilo outro”, porque a natureza processual fornece indicadores que o treinador deve valorizar.

Imaginem que no jogo anterior a equipe não conseguiu expressar a ideia de jogo do treinador ao nível da transição defesa-ataque, que tem como premissa buscar imediatamente a profundidade para aproveitar o desequilíbrio momentâneo do adversário, e caso não seja possível causar dano na profundidade, busca-se valorizar a posse da bola, através de uma abertura posicional e a retirada da bola das zonas de pressão para trás ou para os lados. Neste jogo, não conseguindo encaixar contra-ataques em profundidade e assim criar situações de gol, perderam a bola muitas vezes, porque arriscaram passes à frente mesmo sem as referências posicionais necessárias para se conseguir contra-atacar com eficácia; os jogadores em organização defensiva não estavam previamente posicionados para saírem em velocidade com segurança.

Portanto, face ao que se pretende (Intenção prévia) e ao que decorreu (Intenção em ato), e também o que se perspectiva para o próximo jogo estabelecem-se prioridades semanais. Neste caso, entendemos que o treinador, sem perder de vista o que está para trás no processo, ou seja, o que se tem vindo a treinar, bem como a relação dessa parte do *jogar* com as demais (totalidade inquebrantável), deveria predominantemente incidir numa parte da sua ideia de jogo, isto é, na transição defesa-ataque, concretamente na melhora do seu jogo posicional defensivo (para que haja possibilidade de causar dano na profundidade do adversário imediatamente) e também na identificação de contextos, isto é, caso seja possível meter a bola na profundidade imediatamente mete-se, mas, caso não haja condições, seja por posicionamento ruim ou porque o adversário está equilibrado e

difícilmente permitirá que alguma situação de gol seja criada, a equipe opte por valorizar a posse da bola, retirando-a das zonas de pressões para entrar em organização ofensiva em segurança.

Portanto, a **Progressão Complexa** também se relaciona com isso, na eleição do que é prioritário naquele momento, no que deverá ser treinado durante a semana (SÁ LEMOS, 2012) e ao longo das semanas, consoante a evolução e os problemas apresentados pela equipe (GUILHERME OLIVEIRA, 2012); é hierarquizar dizendo: “isto é o mais importante” (GOMES, Anexo A). Os exercícios nascem precisamente por esta eleição de prioridades.

Se jogas sempre na escala macro não tens as mesmas condições de intervenção (devido à configuração da VIVENCIAÇÃO) sobre as escala meso e micro do jogar. As propensões não se respeitam em todas as proporções necessárias, sabes? Se queres melhorar a dinâmica coletiva tens de incidir e desenvolver o TODO mas este mesmo TODO resulta de partes, das dinâmicas das individualidades e portanto, terás mais incidência (MODELAÇÃO) se desenvolveres o jogar em escalas mais pequenas. Vais ao jogar e incidés nas partes mais pequenas do jogar permitindo ser mais incisivo naquilo que pretendes. Vamos ter ao Princípio das PROPENSÕES, ou seja, temos que gerar contextos que nos permitam «reduzir sem empobrecer», como diz o professor Vítor Frade. (GOMES, Anexo A)

O treinador deve hierarquizar prioridades para facilitar a aquisição da sua ideia de jogo, deve eleger o que se vai treinar, até porque por mais que o treinador sistematize a sua ideia de jogo para uma equipe, não poderá passá-la, treiná-la, transmiti-la toda ao mesmo tempo. É impossível e contraproducente para o aprendizado. Deste modo é imprescindível hierarquizar prioridades, hierarquizar os conteúdos que serão vivenciados durante a semana. O treinador deve saber por onde começar e que caminho deve tomar (AMIEIRO e MACIEL, 2011).

Contudo, não basta estabelecermos as prioridades a serem vivenciadas, há a necessidade imperativa de saber como fazê-lo. Neste sentido, a **Progressão Complexa** liga-se umbilicalmente às **Propensões** e à **Alternância Horizontal em especificidade**, porque também tem a ver com a gestão do grau de complexidade a ser vivenciado durante o Morfociclo Padrão, bem como a gestão do aspecto emocional dos jogadores (TAMARIT, Anexo B), de modo a garantir que os jogadores sempre estejam em condições de adquirir o que se pretende.

3.3.3.3 Princípio Metodológico da Alternância Horizontal em especificidade.

O princípio metodológico da Alternância Horizontal em especificidade salvaguarda a permanente relação esforçar-recuperar distribuindo semanalmente diferentes escalas do «jogar» que pretende para a equipa. Aborda ao longo da semana diferentes níveis de organização. [...] Tão importante como o *esforçar* na aquisição dos princípios de ação pretendidos é o *recuperar* para assegurar condições de realização que permitam a operacionalização aquisitiva dos mesmos. (GOMES, 2008a, p. 141)

De acordo com Oliveira et al. (2006), concomitantemente à aquisição hierarquizada do *jogar*, a Periodização Tática tem a preocupação de manter uma regularidade semanal relativamente à alternância dos diferentes padrões de desempenho-recuperação. Por quê? Porque não é possível, em termos biológicos, manter ininterruptamente o organismo se esforçando no mesmo registro, solicitando todos os dias as mesmas coisas do *jogar*. Para se esforçar é necessário que se esteja em condições, isto é, descansar e recuperar; o que também não significa não treinar.

Gomes (Anexo A) também acredita não ser possível manter o Corpo se esforçando sempre na mesma escala de solicitações. Para Gomes, primeiro deve-se ter em conta que o treino é absolutamente fundamental para que a incorporação do *jogar* e o desenvolvimento da sua dinâmica aconteçam, o que possibilita que a equipe jogue melhor. Mas para que se possa jogar melhor, há a necessidade de se ter **condições** para fazê-lo da melhor maneira possível.

Por isso, ao fazer os jogadores vivenciarem sempre a mesma escala de solicitações o treinador estará promovendo, na continuidade deste padrão, uma **sobrecarga**, uma **massificação** das mesmas estruturas morfológicas, funcionais, emocionais e sentimentais, hipotecando, portanto a possibilidade de haver aquisição de conteúdos – devido à Fadiga²⁹ e ao Desgaste³⁰ gerados por tal sobrecarga; bem

²⁹ **Fadiga:** Assim como sugere Gomes (Anexo A), utilizaremos a palavra Fadiga com a primeira letra em maiúscula, para evidenciar a noção de que a Fadiga não pode ser separada em central (mental) e fisiológica. Trata-se de uma noção íntegra que não pode ser separada, pois ambas caminham juntas e se inter-relacionam. De salientar também que o adquirir e o Fadigar estão intimamente relacionados, “só há treino se há fadiga” (FRADE, Anexo C). Para que haja aquisição a necessidade imperativa de haver Desgaste, daí que a sua gestão deva ser feita com muita coerência e sensibilidade. Gomes (Anexo A) nos dá uma definição bastante clara sobre a noção de cansaço

como de se estar nas máximas condições de disponibilidade (funcional, bioenergética, etc., etc.) para a competição. Estas afirmações são asseguradas pelo difundido Ciclo de Auto Renovação da Matéria Viva³¹ (PIVETTI, 2012).

O professor Vítor Frade, há mais de 30 anos, reconhecendo que para além da competição, o treino de futebol também promove um Desgaste significativo no organismo, e tendo em conta o desafio de ter de treinar o *jogar* todos os dias sem provocar um Desgaste limitador à evolução deste processo e à disponibilidade de “frescura” da equipe para competir em alto nível, refere-nos o **Princípio Metodológico da Alternância Horizontal em especificidade** (GOMES, Anexo A). Um princípio metodológico que promove uma dinâmica de incidências que permite que a equipe esteja em condições de adquirir treinando e também de competir em alto nível nas máximas condições do rendimento.




Isso é conseguido alternando, em cada sessão de treino, entre um jogo e outro, o padrão de solicitações no que se refere à: complexidade dos contextos de exercitação, subjacente à porção do jogar que é vivenciada (MacroPrincípios, SubPrincípios e SubPrincípios dos SubPrincípios); dominância bioenergética; padrão de contração muscular³² dominante; dimensão estratégica.

A **Alternância Horizontal em especificidade** refere que há uma invariância de preocupação (a operacionalização da ideia de jogo – Especificidade), mas a escala em que isso acontece é que vai sendo diversa (especificidade, com “e”

(Fadiga, Desgaste) quando refere que o quando um jogador está cansado não está cansado só “biologicamente”. Um jogador pode estar cansado quando as circunstâncias estão acontecendo e ele não tem capacidade para intervir sobre elas como normalmente o faz. Portanto, o cansaço muitas das vezes pode manifestar-se no jogador que normalmente antecipa e que passa a não antecipar.

³⁰ **Desgaste:** idem ao anterior, entretanto nos referimos à noção de Desgaste.

³¹ **Ciclo de Auto Renovação da Matéria Viva:** Esta postulação será abordada com maior profundidade no ponto 3.3.3.4.2

³² **Contrações Musculares:** De acordo com Frade (Anexo A) as contrações musculares são caracterizáveis por três indicadores fundamentais. O convencional cita: a **velocidade** da contração dos grupos musculares implicados, a **duração** deste tipo de contração e o nível de **tensão** levado a efeito durante a contração muscular. Assim como sugerem Guilherme Oliveira (2008a) e Tamarit (2007), a título de ilustração e didática caracterizaremos os tipos de contrações musculares por bolinhas coloridas, que correspondem à dominância das mesmas: velocidade (), tensão () e duração ().

minúsculo, portanto). Isso permite que os jogadores cheguem ao dia do jogo devidamente recuperados, porque durante a semana ao promover uma alternância de dominância ao nível do tipo de contração muscular predominante, da complexidade dos exercícios e a intensidade máxima relativa implicada para a realização destes (para além do respeito dos tempos de exercitação e recuperação, tal como veremos no próximo ponto), não se massacram as mesmas estruturas do *jogar*, isto é há uma alternância, mas é uma alternância horizontal, porque é feita ao longo da semana, de dia para dia, e não durante a mesma unidade de treino.

A conjugação deste princípio metodológico com os demais, não só evita que haja uma massificação das mesmas estruturas do jogar (nas suas múltiplas dimensões), como inclusive permite maximizá-las (TAMARIT, Anexo B). Para além disso esta conjugação permite-nos resolver a seguinte questão:

Como o nosso objeto de estudo – ou de preocupação – é o todo, a tendência da contemplação da complexidade é o privilégio da incidência sobre o todo. **Mas o todo é feito de partes** e até que ponto a impossibilidade empírica de ter em mãos, sempre, o grau de fadiga de todos os indivíduos e, portanto, o grau de possibilidades evolutivas pode permitir a efetiva maximização do todo como todo? A partir de certa altura alguns dos elementos puderem estar a definhir e não estarem a evoluir então, eu tenho que contemplar isso e é através do levar à prática do princípio da Alternância Horizontal em especificidade, e Horizontal porque é ao longo da semana. Mas eles não podem ser vistos isoladamente, têm de ser vistos conjuntamente. (FRADE, Anexo C)

Assim como Frade coloca, os princípios metodológicos apesar de poderem ser conceituados individualmente, não podem ser corretamente entendidos, vistos e muito menos operacionalizados de maneira separada. Pelo contrário, eles vistos desta maneira deixam de fazer sentido, porque a lógica da operacionalização do *jogar* emerge de um padrão de conexões dos princípios metodológicos, uma articulação de sentido com um Sentido. A interação promovida por estes três princípios gera um padrão de conexões, uma matriz processual que fornece uma lógica que se personifica na repetição sistemática do Morfociclo (pela sua presentificação e vivência continuada), isto é, o Morfociclo Padrão.

3.3.3.4 Morfociclo Padrão

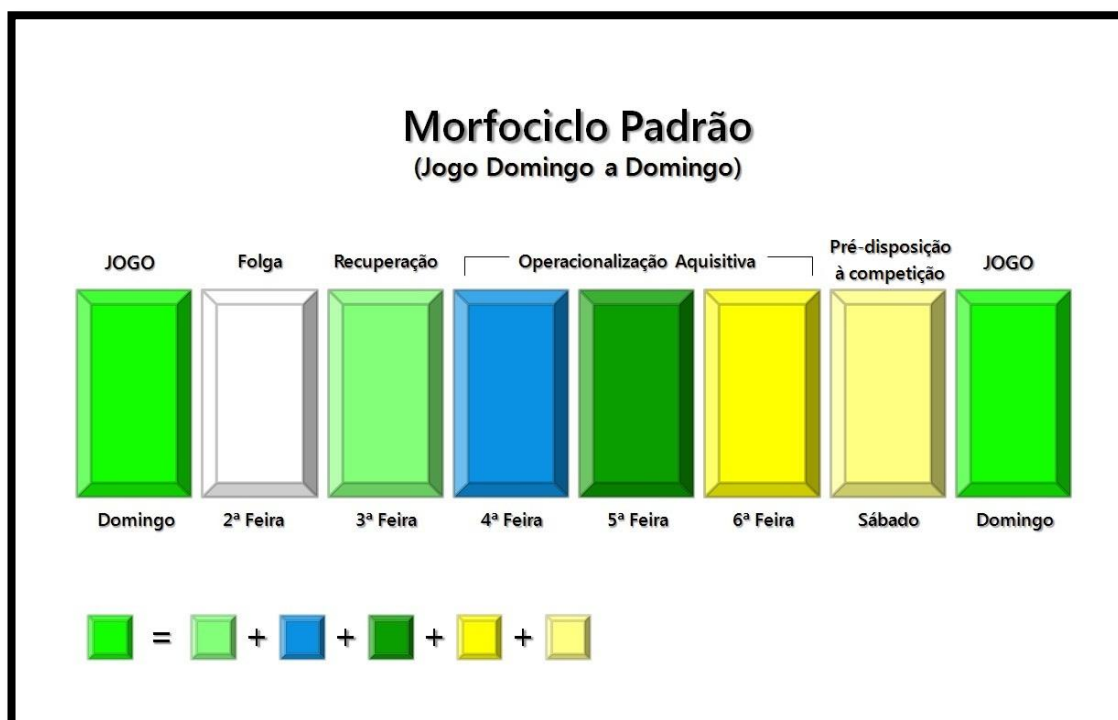
Mas o grande problema, para mim o grande problema e eu costumo brincar e digo que a Periodização Tática só precisa de uma coisa: É de gajos inteligentes e apaixonados por ela. Ela o que necessita é do entendimento aprofundado da frente para trás, de trás pra frente, da direita para a esquerda, da esquerda para a direita, de cima para baixo, de baixo pra cima do morfociclo. Porque o morfociclo é a representação desta complexidade toda ali contida, e isto depois é extravasável inclusivamente para a formação. (FRADE, Anexo C)

3.3.3.4.1 O distanciamento dos desempenhos tipo “montanha russa” para a otimização estabilizada de elevados níveis de rendimento: A perpetuação do Morfociclo Padrão, enquanto núcleo duro do processo de treino.

Tal como referimos com nossos entrevistados, para além de estabelecermos um comprimento de onda único, no que se refere à conceituação dos princípios metodológicos, importa perceber como estes princípios são devidamente operacionalizados, pois é a partir da operacionalização que um *jogar* se constrói, se complexifica e se desenvolve. Ao menos é isso o que se deseja.

Frade (Anexo C); Gomes (Anexo A) e Tamarit (Anexo B) referem que a edificação do *jogar* se faz a partir do respeito ininterrupto do Morfociclo Padrão, durante toda a temporada, inclusive durante o período dito preparatório (em que não há competição formal), assumindo-se, portanto, como o núcleo duro do processo de treino.

Figura 10 - Morfociclo Padrão



Fonte: adaptado de Guilherme Oliveira (2010).

O Morfociclo Padrão é aquele período, ou aquele ciclo que se identifica pela presença de dois jogos separados, no espaço de uma semana, tendo, por exemplo, jogos de domingo a domingo, que ao ser respeitado ininterruptamente, todas as semanas afigura-se como um padrão (FRADE, 2010b).

A palavra **Morfo**, de acordo com o dicionário Priberam (2012c; 2012d), exprime a noção de forma; **ciclo** encerra o significado de um fenômeno periódico que se efetua durante certo espaço de tempo, enquanto que **padrão** significa algo que existe sempre, mas comporta uma variabilidade que não compromete a finalidade e permite a possibilidade de ajustamento (GOMES, Anexo A).

Neste sentido, Gaiteiro (2006) refere que o Morfociclo significa a morfologia do jogar ao longo de um ciclo (entre dois jogos). Caracteriza um padrão que apresenta uma dada forma representativa do todo, o *jogar*. Forma essa que ainda que diferente a diferentes escalas mantém-se relativamente estável nos princípios maiores. “Permite com base numa periodização **jogo a jogo** fazer emergir e dar vida ao jogar a que se aspira” (MACIEL, 2011a, p. 13).

Daqui fica muito fácil depreender que a noção de Morfociclo Padrão quebra com a lógica convencional, de micro, meso e macrociclo(s). O microciclo é um pequeno ciclo, enquanto que o meso e o macrociclo referem-se a escalas temporais mais alargadas. Estas nomenclaturas diferem porque nada têm a ver com forma – padrão, elas variam justamente porque seus objetivos e preocupações alteram-se de semana para semana, meses, semestres, etc. (desenvolvimento das capacidades condicionantes), enquanto que para a Periodização Tática, o objetivo central é sempre o mesmo, do início ao fim, **desenvolver o jogar que se pretende** (uma Forma, ou seja, um *jogar*); promovendo uma dinâmica de incidências que permite que a equipe e os jogadores estejam em condições de adquirir treinando, respeitando uma lógica de desempenho e recuperação, assegurando, portanto, que todos estejam nas melhores condições possíveis para competirem em alto nível, durante todas as semanas da temporada, por isso não varia a sua morfologia.

Nesta direção, a Periodização Tática rompe com as outras metodologias de treino porque, segundo Martins (2003), Gaitero (2006) e Oliveira et al (2006), as outras concepções colocam a dimensão física no topo das necessidades, operacionalizando-a através de um planeamento, tal como referimos, a curto, médio e longo prazo (micro, meso e macrociclos). Este tipo de trabalho preconiza a oscilação de desempenhos, através do *efeito retardado das cargas*, onde se procuram atingir picos de forma (“física”) para que em determinados períodos da temporada a equipe atinja seu ápice de forma (“física”), objetivando a obtenção de significativa vantagem sobre seus adversários.

Neste tipo de periodização de treino, planeja-se a aquisição, manutenção e perda da “forma física” ao longo de uma temporada (MATVEIÉV, 1986 citado por. GAITEIRO, 2006), estando a operacionalização de um *jogar* relegada a um segundo (ou terceiro, quarto...) plano.

Usualmente estes ápices “físicos”, “picos de forma” são planejados para que ocorram nas semifinais, final de determinado(s) campeonato(s), jogos importantes, *playoffs* etc. Contudo, sentimos a necessidade de referir que “picos de forma” estão associados a periodizações de treino para esportes individuais, com grande tempo de preparação e um período competitivo reduzido (“periodização olímpica”), não

traduzindo, portanto, a realidade do futebol, um esporte coletivo com um longo período competitivo e um curto período de preparação (OLIVEIRA et al., 2006).

Para nós, parece estranho que se planeje chegar “bem” a uma final, orientando todo o processo em função disso (do início ao fim), admitindo quebras e decréscimos de rendimento durante o processo – desempenhos tipo “montanha russa” (MACIEL, 2010), até porque para chegarmos até as fases finais de uma competição temos de vencer os jogos anteriores! Não seria necessário jogar bem e nas máximas condições de disponibilidade para o esforço, para vencê-los?

Eu não quero que a minha equipa tenha picos de forma... Não posso querer que a minha equipa oscile de desempenho! Quero sim que esta se mantenha sempre em patamares de rendibilidade elevados. Porque não há jogos ou períodos mais importantes do que outros. Todos os jogos são para ganhar. No Benfica, no Leiria, no Porto ou no Chelsea. (MOURINHO, s/d citado por. OLIVEIRA et al., 2006, p. 100)

Parece-nos que há uma (grave) incoerência em assumir que em determinados momentos da temporada a equipe estará mal, e não renderá o esperado, considerando más exhibições como uma coisa a ser plenamente e (“cientificamente”) normal e esperada.

Definitivamente, numa realidade como o futebol em que se compete excessivamente, sempre objetivando vitórias, a concepção defendida pelas periodizações mais convencionais não se justifica, até porque a maioria dos campeonatos hoje em dia são de pontos corridos, isto é, o primeiro jogo tem exatamente o mesmo valor do último jogo do ano: 3 pontos.

Assim como nós já referimos, a Periodização Tática refuta esta “lógica” convencional, ao colocar a ênfase na operacionalização do *jogar*, nos seus múltiplos níveis de organização, tendo como base operacional e conceitual outra lógica de orientação, que se pode dizer transgressora. Preconiza-se estar sempre no topo das suas prestações para se competir em alto nível, através da otimização estabilizada do rendimento. Desta maneira, a Periodização Tática apresenta-se como alternativa viável para aqueles que aspiram a estar e não sucumbirem às exigências do rendimento superior (MACIEL, 2010).

A Periodização Tática rompe metodologicamente com o que se faz, o foco centra-se desde o primeiro dia na **Intensidade** (de qualidade, ou seja, no desempenho manifesto na vivenciação e aquisição de um jogar) e não no volume (enquanto capacidade condicional). Na Periodização Tática o Volume só faz sentido se for um volume de qualidade, um Volume de Intensidades, ou melhor ainda, um Volume de Intencionalidades (diferentes níveis de determinada Intencionalidade), que deve contudo desde o início do processo assumir uma pesagem relativa, semanalmente ou nos ciclos entre jogos, e próxima daquela que deverá estar presente ao longo de toda a época. Este fato torna a existência e o cumprimento do Morfociclo Padrão uma premissa fundamental. Nesta forma de entender o treino procura-se não os ditos “picos de forma”, mas antes níveis de desempenho elevados, ou seja, patamares de rendibilidade que permitam que a equipa mantenha um nível de funcionalidade, de adaptabilidade e de interação eficaz e eficiente, isto é, sem que hipoteque a manifestação da matriz que a identifica como equipa, fazendo-o com sucesso. Deseja-se deste modo, que uma determinada Intencionalidade que se quer regular, estabilize, e não que oscile ao longo da época. (MACIEL, 2010, p. 1-2)

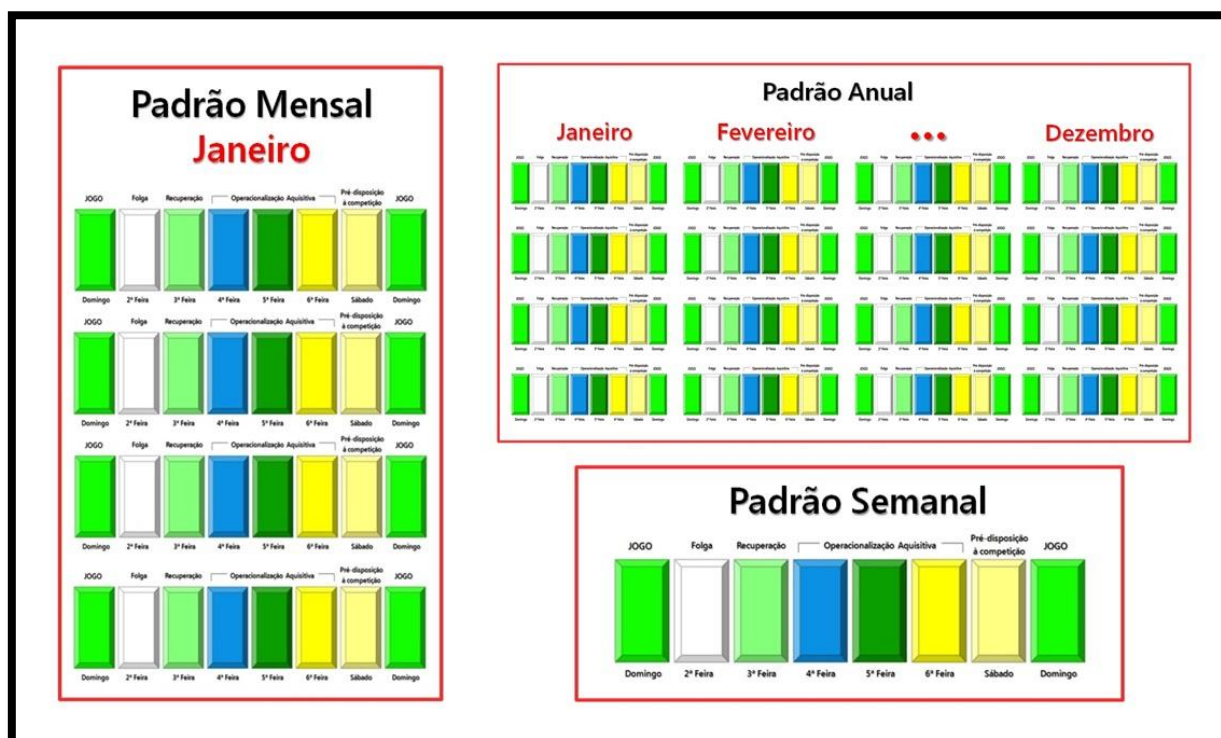
Tal como salienta Gaitero (2006), através do correto entendimento e operacionalização do Morfociclo Padrão, promove-se uma regularidade de desempenho que possibilita ganhar sempre, uma “estabilização sem cristalização”, como refere Maciel (2010).

Para este autor, o cumprimento desta estabilização otimizada só se pode fazer tendo por base o respeito e a repetição sistemática do Morfociclo Padrão ao longo de todo o processo – da primeira à última semana de treinos, estabelecendo-o como uma regularidade metodológica. É ele, que através da sua lógica, permite sempre que haja uma evolução qualitativa na equipa e nos jogadores, que salvaguardando a relação desempenho-recuperação maximiza os níveis de prestação da equipa (TAMARIT, Anexo B).

Podemos assim dizer que a estabilização de um *patamar de rendibilidade* ótimo se consegue a partir da institucionalização de um padrão semanal de treino – relativo aos conteúdos, à recuperação, aos regimes, ao número e duração das unidades de treino – e sua estabilização. No fundo, trata-se de construir uma dinâmica semanal e de a manter ao longo da época, desde o período dito preparatório. (OLIVEIRA et al., 2006, p. 101)

Como coloca Frade (2010b), o Morfociclo é um ciclo que tem parecenças com o ciclo seguinte e com o anterior, em função da forma e, portanto, ao assumir-se como regularidade metodológica (núcleo duro do processo de treino), deve ser entendido à luz de uma organização fractal.

Figura 11 - Fractalidade do Morfociclo Padrão



Fonte: Adaptado de Guilherme Oliveira (2008).

O reconhecimento do fato de ser o ciclo entre jogos (a sua qualidade) a direcionar o processo, reforça ainda mais a íntima relação existente entre treino e competição. Desde logo, os momentos formais de competição são os testes cruciais que melhor permitem ao treinador aferir a congruência ou não daquilo que a equipa manifesta efetivamente e aqueles que são os seus intentos. É em função dessa avaliação qualitativa do processo, que o treinador vai configurar semana a semana a operacionalização do seu jogar, nuanciando-o consoante as necessidades circunstanciais, as quais se detectam tendo por base aquilo que se verificou no jogo anterior e aquelas que se perspectivam vir a ser o jogo as exigências do jogo seguinte. E claro está, tendo sempre como suporte não somente o nosso jogar, mas também o padrão semanal adotado para o fazer emergir. Depreende-se daqui, que é a competição que determina a configuração dos Morfociclos. Uma configuração que mantendo a sua matriz, varia a nível da sua essência, isto é, a nível do conteúdo experienciado nas diferentes sessões de treino, ainda que tal se verifique apenas num plano Micro e sem perda de referência relativamente ao plano Macro do jogar. Trata-se de uma **Redução Sem Empobrecimento**, em que as nuances ao longo dos vários dias vão conferir à operacionalização do processo uma maior incidência sobre níveis de organização diferentes do nosso jogar. Ainda a este respeito, importa ressaltar, que mesmo no dia em que estão mais presentes frações maiores do nosso jogar (Macro Princípios), se verifica a necessidade de Reduzir Sem Empobrecer em função das prioridades estabelecidas para aquele Morfociclo e de modo

particular para aquela sessão de treino. Na Periodização Tática não há lugar às tradicionais “peladas”. Por isso, mesmo a vivência dos Macro Princípios assume, pela configuração do exercício e pela intervenção do treinador, uma determinada dominância a qual permite que a vivência do jogar nesse dia se centre predominantemente nos aspectos que o treinador entende mais relevantes naquele ciclo entre jogos, moldando deste modo aquela unidade de treino com o intuito de registrar maior propensão de ocorrência de interações relativas a determinadas dimensões do nosso jogar, sem que contudo se perca as ligações ao todo. Uma fractalidade que sendo maior, também não leva à fatalidade. (MACIEL, 2010, p. 8)

O Morfociclo Padrão é a pedra filosofal da operacionalização do *jogar*, e de acordo com Frade (Anexo C) seu entendimento “de cabo a rabo” é fundamental para que se perceba o que de fato a Periodização Tática significa.

Para melhor compreensão do Morfociclo necessitamos desvendar os fatores emergenciais que justificaram o nascimento desta forma de organização do processo de treino, segundo a Periodização Tática (PIVETTI, 2012), isto é, importa perceber o que de fato caracteriza a competição e as suas implicações para o processo de treino.

Primeiramente, tentaremos entender o jogo desde um ponto de vista mais fisiológico, para que o leitor compreenda sobre o que se deve incidir predominantemente nos dias que contemplam o Morfociclo Padrão em termos de matriz bioenergética, e depois vamos ao que é de fato o maior balizador para a estruturação do Morfociclo Padrão, tal como ele é.

3.3.3.4.2 Jogo de futebol: implicações a nível metabólico. O que é de fato relevante promover em treino?

Sargentim (2010) coloca que estudos recentes demonstraram que apesar de o jogador de futebol se deslocar mais de 9 km por jogo, a fase “ativa” da partida, onde de fato o jogador atua e decide o jogo de futebol é disputada em uma metragem inferior a 1,5 km, sob alta intensidade³³.

³³ **Alta intensidade:** Neste caso, assim como aponta Maciel (2011a), o termo “alta intensidade” em terminologia convencional está conotado com as capacidades anaeróbias, o que não significa necessariamente o mesmo com a Periodização Tática.

O futebolista permanece andando, caminhando, ou trotando sob leve intensidade³⁴ cerca de 80% a 85% do jogo (BANGSBO, 2006 citado por. SARGENTIM, 2012). Nesta fase (“passiva”), é o momento em que os jogadores apesar de estarem jogando, não estão envolvidos em ações decisivas. Neste momento os futebolistas se recuperam dos estímulos fortes, intensos, dinâmicos e especialmente ultracurtos que compõe a fase “ativa” do futebol (SARGENTIM, 2012).

A respeito desta realidade, Maciel (2011a) refere que apesar de predominantemente as análises quantitativas ao tipo de esforço registrado no futebol (estudos *Time Motion*), salientarem a dominância (temporal – quantitativa) das vias aeróbias, tendo por base uma análise qualitativa do padrão de esforço subjacente à prática do futebol, **conclui-se que as ações (na verdade interações) mais relevantes e preponderantes são levadas a efeito tendo como base as vias anaeróbias aláticas.**

Para este autor, esta constatação é de extrema relevância para o treino, dado que mesmo tendo em conta que o futebol é um esporte intermitente que contempla a solicitação das várias vias metabólicas³⁵ em simultâneo, se são as de mais alta

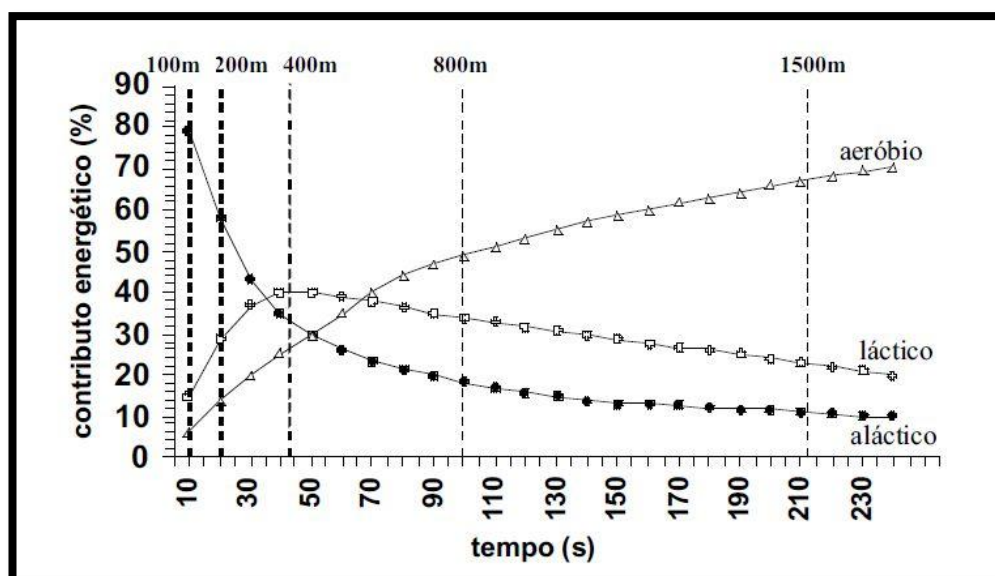
³⁴ **Leve (ou baixa) intensidade:** Este termo, em terminologia convencional está conotado às capacidades aeróbias (MACIEL, 2011a), o que não significa necessariamente o mesmo com a Periodização Tática.

³⁵ **Vias metabólicas:** De acordo com Santos (s/d citado por. TAMARIT, 2010a, p.7-8) Devemos ter em consideração que os sistemas metabólicos são geralmente classificados em três tipos: a) Sistema anaeróbico alático ou sistema dos fosfagênios (ATP e fosfocreatina – CP) recorre às fontes imediatas de fornecimento de energia, sendo também as mais potentes (maior aporte energético por unidade de tempo) encontrando-se associada predominantemente a desempenhos de elevada intensidade metabólica e de curta duração. b) Sistema anaeróbico láctico ou sistema glicolítico ou glicólise, recorre aos hidratos de carbono como substrato energético, sendo a produção de energia resultante do desdobramento do glicogênio (forma de armazenamento dos hidratos de carbono nas células) em ácido láctico (daí láctico), num processo designado de glicólise que ocorre ao nível do citosol sem intervenção do oxigênio (daí anaeróbico). Em termos energéticos é mais eficaz que os fosfagênios, pois fornece maior quantidade de energia em termos absolutos, mas é menos potente, pois requer mais tempo para o fazer. Encontra-se predominantemente implicado em desempenho de elevada intensidade, mas não máxima, e com uma duração relativamente considerável (ainda que curta). Apesar de ser capaz de grande produção de energia tem como grande consequência a acentuação da acidose metabólica devido á acumulação de ácido láctico o qual é contraproducente quando se deseja alcançar desempenhos de qualidade. c) Sistema oxidativo ou aeróbio, processo metabólico que decorre a nível mitocondrial (nas mitocôndrias) responsável pela produção de energia celular tendo como interveniente o oxigênio (daí aeróbio) através da oxidação mitocondrial da glicose (derivado armazenado resultante dos hidratos de carbono), dos lipídeos (ácidos gordos) e inclusive

intensidade a nível fisiológico (metabolismo anaeróbio alático) que se assumem como determinantes na generalidade das ações relevantes, deverá ser sobre estas que predominantemente o treino (tenha ele mais cariz de recuperação ou aquisitivo) deverá incidir, uma vez que a sua finalidade será induzir nos organismos uma adaptabilidade tal que lhes permita dar resposta e possibilidade de lidar eficazmente com uma elevada, isto é, muito frequente estimulação destas vias metabólicas, sem se socorrer predominantemente de outras vias, que têm menor potência, como a oxidativa e a anaeróbia láctica, embora isso dependa de como o treinador queira jogar. Para Maciel (2011b), por norma um *jogar* de qualidade deve ter predominantemente esta característica e é dentro desta lógica que abordaremos este

dos aminoácidos (proteínas). Trata-se do sistema metabólico menos potente, mas simultaneamente o de maior capacidade absoluta, encontrando-se por isso bastante associado a desempenhos de duração mais prolongada.

Importa realçar que nenhum destes sistemas funciona de forma isolada, independentemente do tipo de desempenho requisitar preponderantemente mais um do que outro ou outros, verifica-se sempre a sua implicação concomitante ainda que em graus de implicação diversos. A imagem a seguir demonstra precisamente isso.



Contributo energético (%) dos vários sistemas em função do tempo de esforço (s). Na figura é claramente visível que os fosfagénios representam o principal sistema energético para esforços de intensidade máxima até 30s. Já a glicólise assume o papel preponderante nos esforços máximos entre 30s e 1min, produzindo cerca de 40% da energia total despendida. A oxidação passa a assegurar mais de 50% do dispêndio energético quando os esforços têm uma duração superior a 2min. As linhas tracejadas verticais ilustram o contributo individual de cada sistema relativamente a algumas provas de corrida (SANTOS, s/d).

capítulo. Contudo o mais relevante é atender à matriz metabólica que o *jogar* requista e essa assenta numa interação determinada das vias metabólicas no momento da concretização do *jogar*.

Trata-se portanto, de em termos biológicos conferir ao organismo uma maior eficácia a qual lhe permite após ser submetido a um estímulo intenso reestabelecer os seus índices basais rapidamente, o que por conseguinte possibilita que o organismo consiga suportar esforços às expensas das vias metabólicas anaeróbias aláticas com muito maior densidade e sem que tal seja acoplado, ou exclusivamente sustentado noutras vias metabólicas (ainda que paradoxalmente elas não funcionem em separado) devido à fadiga induzida e não respeito pelos devidos tempos de repouso. (MACIEL, 2011a, p. 4)

Assim como refere Maciel no trecho anterior, tal feito é passível de ser alcançado através de uma gestão acertada e coerente do binômio esforço/recuperação durante o processo de treino. Importantíssimo referir que apesar da ênfase colocada nas vias anaeróbicas e de modo mais vincado nos fofagênios, não queremos transmitir a ideia de que a via aeróbia é irrelevante no futebol, muito pelo contrário, como veremos adiante.

A Periodização Tática tendo em conta este fato, através da operacionalização continuada do Morfociclo Padrão equaliza a gestão do esforço e da recuperação de modo a que os jogadores estejam plenamente em condições de disputarem a competição nas suas melhores condições possíveis. Nesta direção, o respeito pelo Ciclo de Auto Renovação da matéria viva e pela chamada Lei de Roux, Arnolt Schultz se faz fundamental.

O Ciclo de Auto Renovação, desde que visto com os óculos da complexidade permite que o organismo aceda a níveis de rendimento e complexidade cada vez maiores (FRADE, Anexo C; MACIEL, 2011b; PIVETTI, 2012), tal como tentaremos evidenciar nas linhas que se seguem.

Segundo Maciel (2011b), a ideia de auto renovação vai ao encontro da essência da evolução dos sistemas complexos (*jogadores, equipe*), os quais somente quando se encontram funcionando na fronteira do caos podem fazer emergir novas ordens de complexidade (*progressão complexa*).

O Ciclo de Auto Renovação da matéria viva refere que o organismo, quando submetidos ao esforço fadigam suas estruturas: *“La célula glandular, tanto la fibra muscular y la fibra nerviosa, gastan cuando trabajan y se agotan, “se fatigan”. El trabajo exige un gasto de sustancias altamente energéticas, tales como el glicógeno, la creatinofosfato y el ácido trifosfórico adenósico”* (AUTOR DESCONHECIDO, s/d citado por. MACIEL, 2011b, p. 2).

Daqui podemos depreender que não são apenas os músculos e as células glandulares que dependem do ATP para funcionar, mas também o cérebro afigura-se como um órgão glucodependente, sendo um dos principais consumidores de energia do organismo humano (MACIEL, 2011b). Neste trabalho já aludimos a respeito da importância do ATP não só como gerador de energia, mas também como transmissor de informação.

Assim como refere Santos (s/d), a eficácia continuada da via metabólica anaeróbia alática (quando geralmente decidem-se as partidas) está claramente dependente da disponibilidade frequente de ATP no organismo.

Se este elemento estiver deplecionado depreende-se que a funcionalidade do sistema (no caso um sistema em interação) fica condicionada, pois a informação por ele veiculada não será a mais condizente com a desejada, e por conseguinte vai induzir uma estimulação dominante das vias metabólicas que não se ajustam ao jogar desejado. Este elemento quando em menor quantidade no interior das células, vai estimular as vias metabólicas ditas de menor potência, pois são aquelas que requisitam menor quantidade de aporte de ATP por unidade de tempo, logo se há pouco, gasta menos, economiza recorrendo a metabolismos de mais baixo consumo por unidade de tempo. (MACIEL, 2011b, p. 2)

O Ciclo de Auto Renovação da Matéria Viva refere que quando se executa um dado exercício por algumas vezes seguidas, após um determinado tempo, o indivíduo sente a fadiga. Desta maneira estes indivíduos necessitam de descansar. No entanto, o repouso depois de um exercício e da fadiga, não é um mero estado de repouso, não é um momento de paralisação metabólica ou orgânica. É durante este momento que, segundo investigações, o órgão ou o organismo fadigado **absorve avidamente oxigênio**, que alimenta as estruturas fadigadas e as ajuda, substituindo as substâncias usadas por novas. Trata-se de um “efeito detonador” por parte do oxigênio, que sujeita o glicogênio a uma combustão biológica, liberando a energia

química necessária para a resíntese e reconstituição da creatinafosfato (CP) e do ATP (AUTOR DESCONHECIDO, s/d citado por. MACIEL, 2011b).

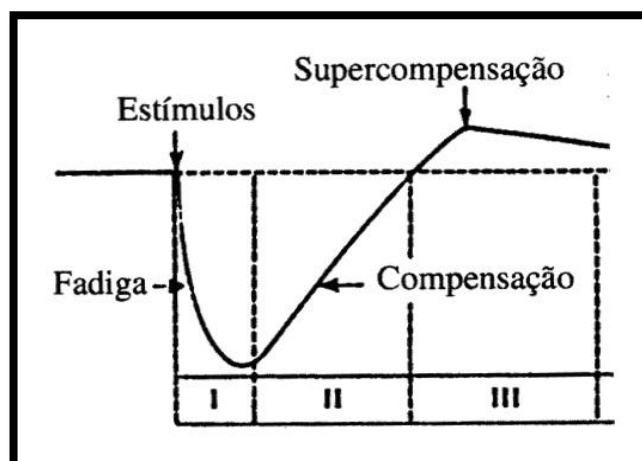
Para Frade (Anexo C), Gomes (Anexo A), Maciel (2011b) e Tamarit (Anexo B) estes aspectos são de grande importância para uma conveniente e coerente operacionalização do treino, seja ele de dominância aquisitiva ou de recuperação. Desde logo se refuta a ideia de que para recuperar se deve atuar fundamentalmente sobre a via oxidativa, mostrando que independentemente da via metabólica predominantemente utilizada e responsável pela fadiga todas requisitam a oxigenação das células para funções de realimentação, de remoção de metabólitos e de restabelecimento dos valores basais do organismo (MACIEL, 2011b).

É precisamente este momento, (processo de recuperação – durante e entre exercícios e sessões de treino) – quando devidamente respeitado – que permite que a matéria se renove, podendo aceder, inclusive, a níveis de funcionalidade superiores ao que se encontrava antes de haver realizado o dado esforço (fase de supercompensação ou exaltação).

O Ciclo de Auto Renovação da Matéria Viva refere que:

Es precisamente este ciclo de procesos del metabolismo que comienza con la carga funcional, durante la cual se gastan sustancias y se arriba a un agotamiento y a una fatiga, provocando la detención del trabajo y el pasaje a un reposo de restablecimiento; este ciclo que se continúa por los procesos de restablecimiento, caracterizados por fenómenos de oxidación (combustión) biológica en los tejidos, la también denominada cadena respiratoria, asociada a la fosforización “oxidativa”, es decir a los procesos de la biosíntesis, acumulando durante la fase de exaltación potenciales energéticos nuevos y albúminas estructurales nuevas; es justamente ese ciclo que representa el ciclo de auto-renovación. (AUTOR DESCONHECIDO, s/d citado por. MACIEL, 2011b, p. 12)

Figura 12 - Ciclo de Supercompensação ou Exaltação (Bompa, 2004)



Fonte: retirado de Junior (2011).

Assim como mostra a figura 12, para haver Supercompensação, é necessário dar o conveniente tempo de recuperação para que as estruturas solicitadas possam se auto renovar e acederem a níveis de organização e funcionalidade cada vez maiores (FRADE, Anexo C).

Entretanto, quando não se respeitam os períodos de **intervalo (recuperação) entre os de exercício** convenientemente, de modo a permitir sempre reestabelecer os valores basais de ATP, o jogador quando submetido a um novo estímulo conseguirá jogar, entretanto fá-lo-á predominantemente a expensas de vias metabólicas não desejadas, como a anaeróbia láctica (com ácido láctico na circulação) e a oxidativa, o que é claramente contraproducente para a funcionalidade de um *jogar* de qualidade (FRADE, 2010a; MACIEL, 2011b).

Para Maciel (2011b) este é um dos maiores problemas que parece verificar-se na maioria dos processos de treino, o de submeter jogadores a treinarem cansados, por não respeitarem convenientemente os tempos de repouso, uma vez que é tal não contemplação que origina adaptabilidades metabólicas contraproducentes relativamente à que se deseja. Quando este desrespeito afigura-se um padrão, estabelece-se como adaptação “e o que se verifica é uma adaptabilidade contraproducente que se reflete **por querer mas não poder**, fica um jogar sem a variabilidade e disponibilidade de andamentos ou ritmos desejados” (MACIEL, 2011b, p. 4). A não contemplação pelos corretos períodos de recuperação entre

exercícios e a exercitação continuada sob estágios de fadiga acentuada poderá ter implicações nefastas para o indivíduo e conseqüentemente para o *jogar* da equipe, porque induz e adapta o corpo a uma gestualidade diferente da requisitada para um *jogar* de qualidade, isto é, a gestualidade requisitada pelo corpo quando tem de dar resposta a solicitações predominantemente aeróbias ou anaeróbias lácticas **difere substancialmente** (nas amplitudes de movimento dos segmentos, nas velocidades, durações e tensões musculares requeridas no momento da contração muscular e ainda no modo como é levado a efeito o encadeamento de ações) das que se verificam quando o organismo é obrigado, por vezes como no caso do futebol, a funcionar em alta rotação (MACIEL, 2011b). A gestualidade implicada num *jogar* de qualidade, por sua vez, implica uma grande versatilidade, fluidez e disponibilidade corpórea, o que geralmente não acontece quando se trabalha em predominância de outras vias metabólicas que não a anaeróbia alática.

Para além destas implicações gestuais e musculares – sobretudo as do trem inferior, não devemos nos esquecer de que em estágios acentuados de fadiga (baixo aporte de ATP) há também uma indisposição mental relativa ao jogar que se pretende, que não se ajusta à preconizada. Para Maciel (2011b) o Corpo além de não estar devidamente implicado na vivência de um jogar (não respeito pelo padrão metabólico e gestual) também não estará totalmente implicado nesta vivência.

Neste sentido podemos sugerir que organismos neste estado de fadiga continuada funcionariam à semelhança de carros que têm muitos cavalos de potência, mas que devido às adaptações contraproducentes funcionam em baixa rotação, com o freio de mão puxado. Este “querer mas não poder” é um processo semelhante ao que se observa nos automóveis quando por norma funcionam com baixas rotações independentemente das velocidades que estejam engrenadas, quando estimulados no sentido de funcionarem com uma rotatividade maior revelam muitas dificuldades, porque o motor criou uma adaptabilidade, pelo fazer, que não vai de encontro àquela solicitação (MACIEL, 2011b).

Como resultado final temos um veículo para provas de *endurance* com “vontade” de ficar na garagem, quando aquilo que deveríamos ter era um Fórmula 1 afinado para os circuitos mais sinuosos (variabilidade de trajetórias, ritmos e velocidade) (MACIEL, 2011b).

A sobrestimulação das vias aeróbias em detrimento das anaeróbias, e mais precisamente no caso do futebol das anaeróbias aláticas, poderá pela adaptabilidade Biológica criada (desde os níveis mais micro: a nível da massa mitocondrial; a nível celular – níveis intermédios/meso: diferentes órgãos e sistemas implicados no controle, comando e efetivação do movimento – até níveis mais macro: alterações na gestualidade dos segmentos corporais e conseqüentemente na relação/ralação extremamente sensível entre estes, contribuindo tudo isto para um funcionamento exclusivamente em “baixa rotação”, com o travão de mão puxado) hipotecar a possibilidade dos mecanismos associados à solicitação dos fosfagénios se manifestarem eficazmente. (MACIEL, 2011b, p. 5)

Associado a esta lógica, Frade (Anexo C) coloca que ao incidirmos predominantemente em outras vias metabólicas, que não a anaeróbia alática, é como possuímos um carro de Fórmula 1³⁶ mas sem o combustível adequado, aquele de maior octanagem. E não adianta colocar “gasolina batizada”, muito menos álcool ou diesel, porque o resultado não pode ser o mesmo; o carro sempre andará aquém do

³⁶ **Carro de Fórmula 1:** Ao comparar um jogador e uma equipe a um carro de Fórmula 1, o professor Frade evidencia a necessidade de se perspectivar uma equipe e jogadores com um alto potencial de “combustão”, capazes de terem alta intensidade nas ações – sempre (não está associado necessariamente a fazer as coisas rápido e muito menos com pressa, mas sim levar a efeito a ação desejada e ajustada às circunstâncias, que pode ser concretizada de forma muito variável: com aceleração; de forma lenta; em desaceleração; em elevada velocidade; no ar; no chão; parado; mudando de velocidade, etc.); um carro preparado para realizar com grande potência os circuitos mais sinuosos, na sua imensa variabilidade de trajetórias, ritmos e velocidade. Isso só se torna possível se tivermos a capacidade de fornecer ao Fórmula 1 o tipo de combustível adequado (o com maior octanagem).

No nosso entender este “combustível” é o sistema dos fosfagénios e, embora saibamos que as vias energéticas funcionam em concomitância, ao reencher o “tanque” deve-se evitar misturar os combustíveis. (FRADE, 2010a).

	Potência (kcal/min)	Capacidade (kcal disponíveis)	Factor limitativo
Fosfagénios	36	11	Rápido esgotamento reservas
Glicólise	16	15	Acidose induzida pelo ácido láctico
Oxidação	10	167280	Capacidade de transporte e utilização O ₂

Quadro comparativo entre a potência, capacidade e fator limitativo das diferentes vias energéticas. Fica fácil visualizar que a via dos fosfagénios (anaeróbia alática) é a mais potente, mas também a que se esgota mais rapidamente, daí a necessidade de incidir nesta via, de modo a otimizá-la, para que o jogador seja capaz de utilizá-la mais eficazmente e de maneira continuada, promovendo sua auto conversão permanente, sem perda de desempenho e esgotamento rápido das suas reservas.

Entretanto tal como o professor ressalta (Anexo C), não basta ter um carro de fórmula 1 com o tanque de combustível cheio da melhor gasolina, “afinado” e preparado para qualquer tipo de circuito, se não houver um piloto que saiba dirigi-lo. Se assim o for, o carro fica na garagem, não tem utilidade. Portanto, há que se contemplar nos treinos a imperativa necessidade do propósito a ser levado a efeito (Princípios, SubPrincípios e SubPrincípios SubPrincípios de jogo), que também é da esfera do muscular, com participação bem presente do cérebro.

que poderia andar, abaixo do seu potencial. Pelo contrário, ao ter um tanque cheio de gasolina com maior octanagem (leia-se grande aporte de ATP), que se “auto reconverte” facilmente (leia-se grande e continuado aporte de ATP), isso sim permitiria andar na máxima velocidade (entenda-se qualidade). Este combustível, segundo a lógica da Periodização Tática está relacionado a uma gestão continuada e eficaz predominantemente da via anaeróbia alática, o que é conseguido a partir do conveniente respeito entre o tempo de repouso e o de exercitação.

A dominância e as circunstâncias condicionais devem proporcionar a dominância do aparecimento do metabolismo anaeróbico alático. E é isto acontecendo durante a semana, como dominante, que mantém na Especificidade a especificidade (FRADE, Anexo C).

Para que isso seja possível Tamarit (Anexo B) menciona que é fundamental existir recuperação completa (entre treinos, exercícios, durante o mesmo exercício), para poder reiniciar a exercitação com as condições ideais, isto é, muito próximas das iniciais. O repouso, a recuperação, o intervalo é uma condição *sine qua non*, porque o intervalo fornece condições iniciais de implicação desejável de esforço (FRADE, 2010a)

Para finalizar, consideramos importante termos em conta não somente a questão da gestão do esforço e da recuperação **entre exercícios** (de modo a garantir que o aporte de ATP esteja próximo, ou esteja dentro dos índices basais), como também um maior aprofundamento desta gestão **entre as sessões de treino** que compõe o Morfociclo.

3.3.3.4.2.1 O Ciclo de Auto Renovação da Matéria Viva e a Lei de Roux, Arnolt Schultz a reforçarem a necessidade da Alternância Horizontal em especificidade promovida pelo Morfociclo Padrão

O Ciclo de Auto Renovação da Matéria Viva refere que:

Es precisamente este ciclo de procesos del metabolismo que comienza con la carga funcional, durante la cual se gastan sustancias y se arriba a un agotamiento y a una fatiga, provocando la detención del trabajo y el pasaje a un reposo de restablecimiento;

este ciclo que se continúa por los procesos de restablecimiento, caracterizados por fenómenos de oxidación (combustión) biológica en los tejidos, la también denominada cadena respiratoria, asociada a la fosforilización “oxidativa”, es decir a los procesos de la biosíntesis, acumulando durante la fase de exaltación potenciales energéticos nuevos y albúminas estructurales nuevas; es justamente ese ciclo que representa el ciclo de auto-renovación. (AUTOR DESCONHECIDO, s/d citado por. MACIEL, 2011b, p. 12)

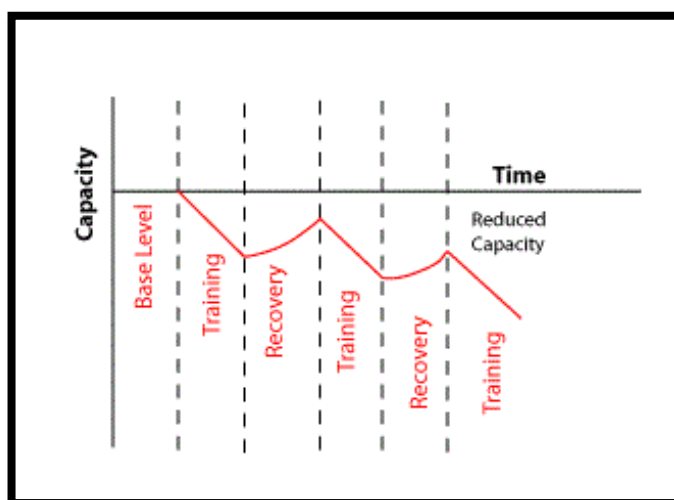
Assim como mostra a figura 12, até que haja a Supercompensação, é necessário dar o conveniente tempo de recuperação para que as estruturas solicitadas possam se regenerar e aceder a níveis de organização e funcionalidade cada vez maiores. Neste sentido a conveniente contemplação dos princípios metodológicos se justifica, porque promovem de dia para dia uma alternância das solicitações a serem vivenciadas – complexidade dos contextos de exercitação, subjacente à porção do jogar que é vivenciada (MacroPrincípios, MesoPrincípios e MicroPrincípios); dominância bioenergética; padrão de contração muscular dominante; dimensão estratégica – evitando a massificação das mesmas estruturas implicadas nestas vivências, promovendo assim, condições para que o Corpo possa estar em permanente evolução e nunca em regresso, o que acontece ao promoverem-se estimulações antes do devido tempo de recuperação.

Kesting (2003) refere que quando o treino for sistematicamente muito severo ou o período necessário para recuperar **entre sessões de treino** não for respeitado – pouco tempo para recuperar (tempo insuficiente), incidindo sistematicamente nas mesmas estruturas; ao invés das estruturas implicadas evoluírem e acederem a novos níveis de organização e funcionalidade haverá **involução, retrocesso**, até mesmo sobretreino.

A este respeito, o Ciclo de Auto Renovação da Matéria Viva reforça:

Las sesiones de trabajo, con sus “cargas funcionales” se repiten tan próximas las unas a las otras que los nuevos esfuerzos se cumplen antes de que los procesos de restauración hayan permitido la obtención del nivel inicial. La consecuencia final es la extenuación orgánica y el desmejoramiento de la performance. (AUTOR DESCONHECIDO, s/d citado por. MACIEL, 2011b, p. 17)

Figura 13 - Redução e perda dos índices de funcionalidade decorrente do desrespeito pelo período de recuperação – recuperação insuficiente para um novo estímulo/treino – contexto



Fonte: Retirado de Kesting, 2003

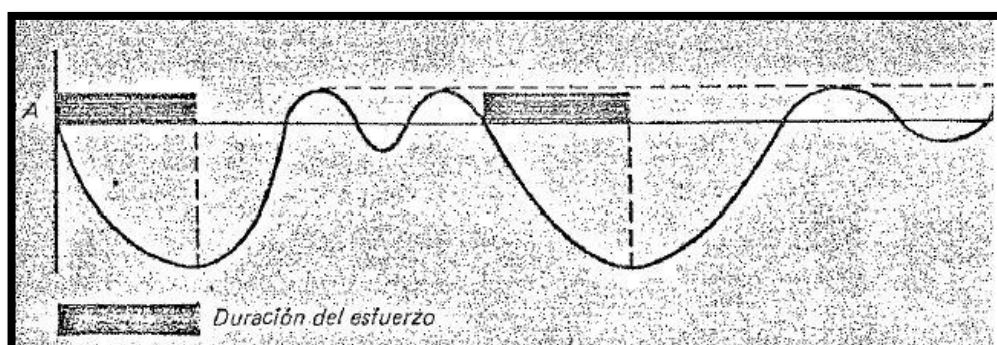
Ao encontro desta lógica, Gomes (Anexo A) refere para que sua equipe jogue bem, é preciso “gerir e digerir” o que treinam durante a semana, isto é, não se pode fazer sempre o mesmo. Nossa entrevistada afirma que se quisesse submeter os jogadores a realizarem desempenhos semelhantes nos vários dias que compõe a semana, os jogadores iriam realizá-los, entretanto a qualidade com que o fariam não poderia ser a melhor. Normalmente os jogadores acabam por se lesionar porque o organismo ultrapassa limites ou então, cria mecanismos de defesa para evidenciar a necessidade de descansar – para superar o desgaste. Esta autora ainda adiciona que o organismo é sensível mesmo que o seja de forma inconsciente, mas é, e por vezes, é o organismo que impõe limites que obriga os jogadores a descansar. E isso não se refere apenas a descansar e esforçar logo após o jogo, mas também durante a semana. Gomes ressalta que muitos treinadores promovem situações muito semelhantes na quinta-feira e na sexta-feira (quando o jogo é no domingo) e os efeitos disso notam-se na competição.

Então, este princípio da Alternância Horizontal em especificidade resulta do RECONHECIMENTO de que o jogar (cultura da equipa) emerge do entranhar das pessoas umas nas outras. Só que as pessoas são biologia, são emoções, são sentimentos e têm determinadas limitações. **Portanto fazer o entranhar de jogadores sempre da mesma maneira faz com que exista um cansaço e uma fadiga que LIMITA toda evolução do processo.** Todos conhecemos a condição biológica fundamental que nos indica que

quando nos desgastamos precisamos de recuperar. Por isso, se queremos aprender (adquirir) algo todos os dias do processo, temos um desgaste porque ninguém aprende sem se desgastar. E se ninguém aprende a jogar sem praticar logo este praticar provoca o desgaste e a fadiga que temos que gerir. Assim, com o princípio da Alternância Horizontal em especificidade balizamos os dias que medeiam as duas competições de acordo com um padrão de incidências diferentes em cada dia. Falamos do morfociclo, logo, é um padrão de incidências (finalidades) do nosso jogar – ESPECIFICIDADE. E, portanto o princípio da Alternância Horizontal em especificidade orienta-nos na questão: “quero desenvolver o meu «jogar» e por isso, o que posso fazer em cada dia para que os meus jogadores estejam sempre nas melhores condições para poderem competir no domingo?”.

O Ciclo de Auto Renovação da Matéria Viva, também refere que se faltar continuidade durante os treinos, isto é, dar-se muito tempo de intervalo entre uma sessão de treino e outra, as adaptações promovidas anteriormente tendem a desaparecer (MACIEL, 2011b).

Figura 14 - Ao faltar continuidade nas atividades o novo desempenho se executa quando já desapareceram os efeitos benéficos da adaptação anterior. Portanto, não existem possibilidades de mudanças a nível funcional

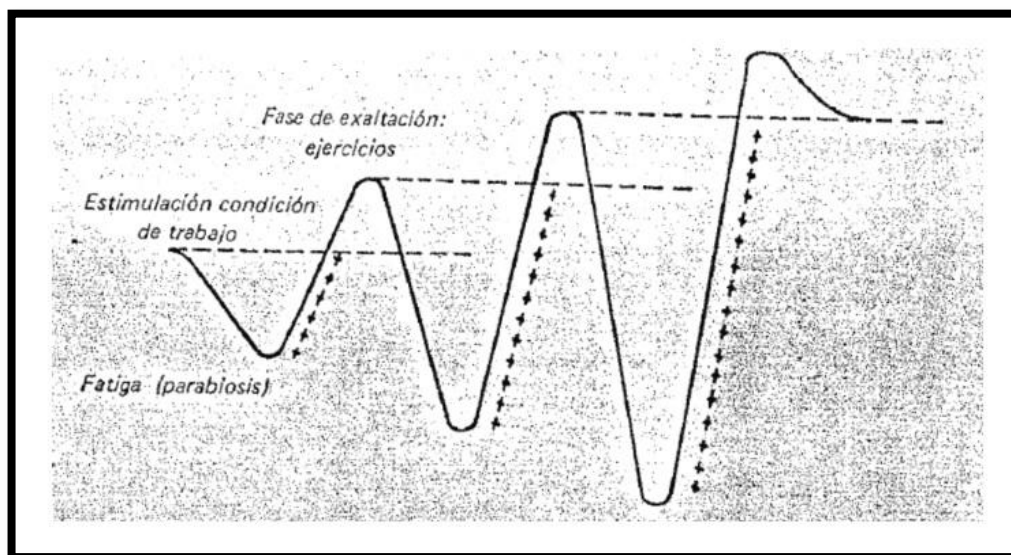


Fonte: Maciel (2011b).

Em consonância com a perspectiva que apresentamos nestas linhas está a **Lei de Roux, Arndt-Schultz** que postula que uma estimulação extrema destrói as funções celulares (intensidade do estímulo, tempo insuficiente de recuperação); grandes estimulações (no sentido ótimo) as fazem melhorar e aceder a níveis de funcionalidade cada vez maiores; estimulações normais as mantém no mesmo estágio; estimulações pobres diminuem a funcionalidade das células e a ausência de estimulação conduz a atrofia das estruturas (MACIEL, 2011b).

Tendo em conta isto, Maciel (2011b) aponta que o treinador deverá ter muita habilidade na gestão e no doseamento dos contextos, de modo a sempre salvaguardar a relação entre desempenho e recuperação, para que as aquisições se processem a todos os níveis. Para isso, este mesmo autor reforça a necessidade de explorar a “resiliência metabólica³⁷” de forma continuada (sempre salvaguardando o repouso), o que reforça a necessidade da perpetuação do Morfociclo, de estabelecê-lo como unidade basilar, garantindo assim uma constante aquisição e progressão qualitativa do *jogar* que se pretende, tendo as melhores condições para adquiri-lo e para competir.

Figura 15 - A continuidade da realização dos desempenhos, salvaguardando uma relação ótima entre esforço e recuperação promove evolução nos sistemas implicados nas vivências, ainda que não tão linearmente como mostrado na figura



Fonte: Maciel, 2011b.

Deste modo, os períodos de recuperação afiguram-se como fundamentais, não só para permitir a auto renovação e evolução das estruturas implicadas nos movimentos, bem como para a estabilização das aprendizagens efetuadas, pois são

³⁷ **Resiliência Metabólica:** A resiliência é um conceito adaptado da física dos materiais e da psicologia, que se reporta à capacidade de recuperar de eventos traumáticos; capacidade revelada pelos sujeitos, de se restabelecerem após situações adversas, superando o seu estado inicial, sem que tal implique a perda de um funcionamento normativo (MACIEL, 2011b). Em ecologia, resiliência é a capacidade de um sistema restabelecer seu equilíbrio após este ter sido rompido por um distúrbio, ou seja, sua capacidade de recuperação (WIKIPEDIA, 2012d). Desta maneira, em concordância com Maciel (2011a) transportamos este conceito para os fenômenos descritos no ciclo de auto renovação da matéria viva.

esses períodos que permitem que a reorganização neuronal e dos circuitos neurais se verifiquem e deste modo se processe a verdadeira aquisição, incorporação do jogar vivenciado (MACIEL, 2011b, p. 5)

Pelos motivos apresentados, damos plena razão ao professor Frade (s/d citado por. MACIEL, 2011b) quando refere que a recuperação e a aquisição não são duas faces da mesma moeda, mas sim, **duas dimensões da mesma face da moeda.**

Tamarit (Anexo B) também não dissocia e destaca que a Periodização Tática pode ser entendida como um “treinar recuperando e um recuperar treinando”.

Antes de terminarmos as linhas desta seção, gostaríamos de fazer um alerta e reforçar o que já referimos inúmeras e extensamente neste trabalho, que na Periodização Tática busca-se desenvolver um *jogar*, nos seus múltiplos níveis de organização. Portanto trabalha-se o *jogar* nas suas diferentes escalas (frações do *jogar*), sendo este *jogar* suportado pelas diferentes vias bioenergéticas em interação. Ressaltamos a importância que o metabolismo anaeróbio alático tem nas ações decisivas do jogo, **mas de forma alguma podemos reduzir a análise do Morfociclo àquilo que é a dominância do sistema bioenergético, porque isso pode induzir a uma interpretação completamente diferente daquela que a Periodização Tática possui** (GOMES, Anexo A).

Isto porque o sistema aeróbio funciona de uma forma relevante após termos intensidade máxima, existe a necessidade de recorrer a este metabolismo sobretudo, tendo em conta aquilo que é o padrão de acontecimentos. Deste modo chegamos àquilo que o professor Vítor Frade define como fundamental: o sistema anaeróbico alático é PREDOMINANTE na intensidade máxima e consegue-se a frescura de concretização no «aqui e agora», em função do «ALARGAMENTO» do intervalo entre repetições e da grande mobilização dos mecanismos aeróbios entretanto.

Reduzir à dominância do sistema bio-energético a análise Intencional e funcional de cada dia do morfociclo é muito redutor, ou melhor, é uma perspectiva Convencional. Para além de induzir facilmente a erro. (GOMES, Anexo A)

Gomes ainda agrega não podemos cair no erro da categorização abstrata de nos vários dias abordarmos somente os mecanismos (bioenergéticos) que concretizam aquilo que intencionamos. Devemos ter sempre em vista o *jogar*, na

fração que pretendemos desenvolvê-lo, claro está, suportado por uma matriz bioenergética Específica, que inclusive poderá variar de processo para processo (afinal se algum treinador quiser desenvolver um *jogar* com “outra gasolina” é opção de cada um).

Não é levar as unidades musculares, ou os grupos musculares fundamentais a funcionarem dentro de determinadas condições, mas com o objetivo de fazer qualquer coisa ou em termos mais individuais ou em termos mais coletivos, que tem a ver com o modo como eu pretendo que se jogue (FRADE, 2010a, p. 18).

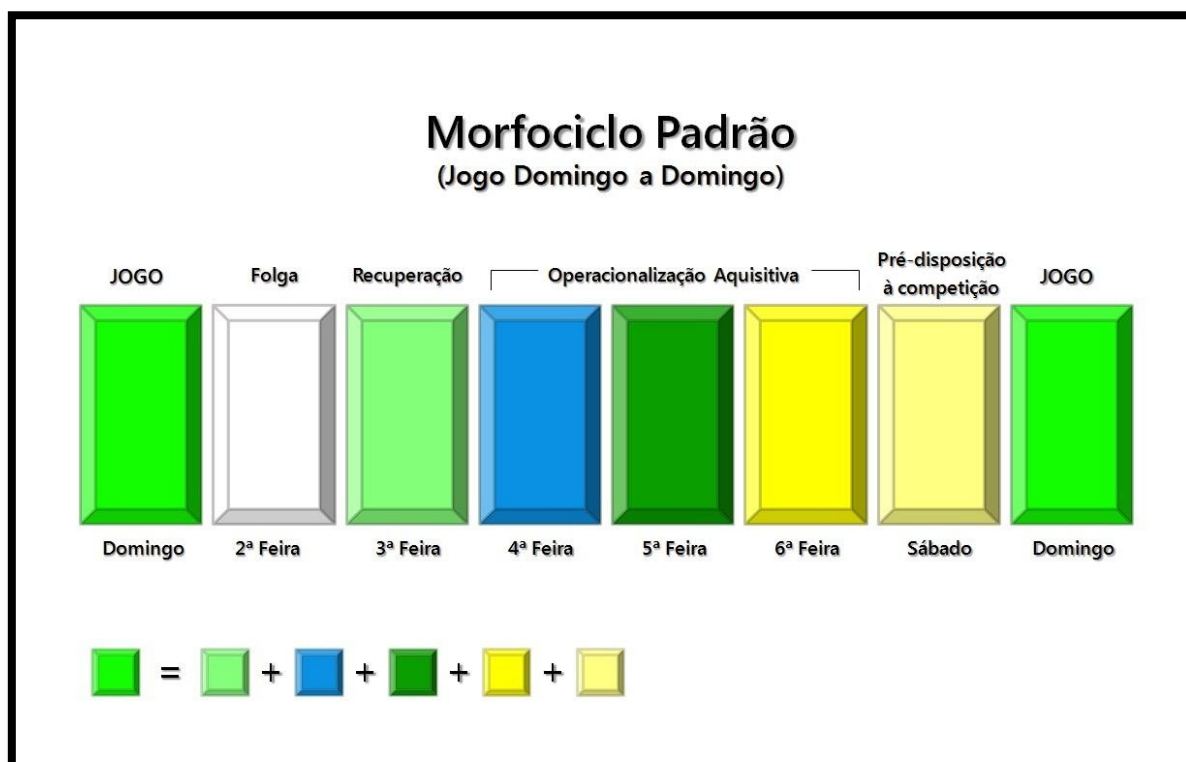
Devidamente esclarecidos estes conceitos, veremos o que é de fato balizador para a estruturação do Morfociclo Padrão, tal como ele é. Tudo está estruturado em função do que iremos apresentar no próximo ponto. Deste modo poderemos compreender exatamente de que modo se processa a operacionalização do *jogar* durante os dias que compõe o padrão semanal.

O Morfociclo Padrão que iremos apresentar de seguida, é balizado por jogos de domingo a domingo.

3.3.3.4.3 Domingo (Competição): dia de máxima exigência. Logo...que implicações na operacionalização (semanal) do jogar!?

De acordo com o professor Vítor Frade (Anexo C), o que baliza a configuração do Morfociclo Padrão é a competição – operacionalizar a ideia de jogo nos seus múltiplos níveis de organização e estar preparado para competir nas máximas condições do rendimento (a todos os níveis do *jogar*). A morfologia e distribuição das *frações do jogar* durante o ciclo semanal estão umbilicalmente ligadas às implicações e exigências decorrentes da competição, que nós consideraremos que ocorrerá geralmente aos domingos.

Figura 16 - Morfociclo Padrão



Fonte: adaptado de Guilherme Oliveira (2010).

O **dia da competição** simboliza o ápice, mas também o início da preparação semanal, já que a mesma consubstancia-se no desenvolvimento do *jogar*, tendo em conta a ideia de jogo, o que se passou no jogo anterior (qualidades e problemas evidenciados pela equipe) e o que provavelmente encontrará no próximo jogo (GOMES, 2008a). Neste sentido a competição é um indicador extremamente importante, porque é um referencial para a utilização acertada daquilo que tem que estar antes e daquilo que tem que estar depois, ou seja, permite analisar o que tem sido feito e desenvolver o processo face ao *jogar* que se pretende alcançar (FRADE, 2003 citado por. GOMES, 2008a).

Figura 17 - Definição dos objetivos do Padrão Semanal



Fonte: Adaptado de Gomes (2008a)

Frade (2003 citado por. GOMES, 2008a) entende que a competição é também uma parte do treino, porque é um momento muito importante para criar o *jogar* que se pretende, sendo o que sustenta o que é desenvolvido pelo processo de treino. Em virtude disso, o treino jamais se dissocia da competição uma vez que “tão relevante quanto a dinâmica do treinar, é a própria dinâmica do competir” (FRADE, 2004 citado por. GOMES, 2008a).

É no domingo que a equipe tentará resolver e superar os constrangimentos que o jogo irá lhe impor, em todas as suas dimensões. Isso inclui tudo o que lhe está inerente, como o adversário (e todos os condicionalismos e adversidades que o mesmo impõe), terreno de jogo, torcidas, competição disputada (e a colocação na tabela de classificação), Desgaste por viagens e concentrações, pressão por resultados, etc., etc.

Em consonância com nossos entrevistados a competição geralmente é o evento semanal de máxima exigência a todos os níveis do rendimento, pois assim como reforça Gomes (2008a), é necessário abordar com cuidado os conceitos de *máxima* exigência e *grande* exigência, isto porque se uma equipe habituada a jogar de uma determinada maneira e o faz regularmente com eficácia, face a um adversário inferior não terá (teoricamente) os mesmos constrangimentos ao nível de Desgaste do que quando enfrentar um adversário qualificado e/ou do seu nível, que lhe impõe sérias dificuldades pelo seu modo de jogar. Desta maneira o Desgaste

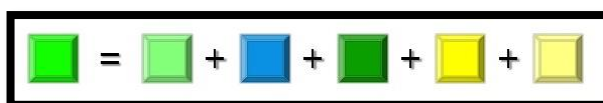
que a equipe encontrará nestas partidas será maior do que em outros casos, podendo ser classificado como máximo ou próximo disso.

Tamarit (Anexo B) reforça esta questão ao colocar que jogar contra o FC Barcelona não tem nada a ver do que jogar contra uma equipe que está abaixo na tabela classificativa onde se derrota o adversário por 4-0 desde o minuto 25 e ainda por cima com a forma habitual de jogar. Portanto há de se ter em conta que nem todas as partidas são iguais. Entretanto, o fato é que na **grandíssima** maioria das vezes a competição é o evento de **máxima exigência** semanal.

Gomes (2008a) explica que na competição, trabalha-se ao nível do coletivo, do entrosamento de toda a equipe com grande complexidade relacional, num grande espaço e com forte oposição adversária, o que gera um Desgaste pronunciado nos jogadores (PIVETTI, 2012).

Em virtude desta configuração, as exigências são ao nível da dimensão mais complexa e total do jogar. Este dia assume a **coloração verde**. Esta tonalidade resulta da junção das cores desenvolvidas ao longo do Morfociclo Padrão, que expressam o **fracionamento do jogar**³⁸ (níveis de organização), tendo em conta as implicações decorrentes do Desgaste gerado pela competição anterior e o fato de buscar estar-se nas máximas condições possíveis para a próxima competição.

³⁸ **Fracionamento do jogar no Morfociclo Padrão:** De acordo com Gomes (2008a), a tonalidade verde da competição resulta da junção das cores desenvolvidas ao longo da semana para expressar o fracionamento do jogar. Este jogar é um todo fracionado em partes que se desenvolvem ao longo da semana, com nuances diferentes em cada dia para salvaguardar a qualidade evolutiva do processo (pela relação desempenho-recuperação), e então, a cor deste jogar resulta dessas nuances – que compreende as referidas cores. Deste modo, este verde resulta do branco (1º dia após a competição) com o verde-claro (2º dia após a competição), com o azul (3º dia após a competição), com o verde mais escuro (4º dia após a competição), com o amarelo (2 dias antes da próxima competição), com o amarelo-claro (1 dia antes da próxima competição). Assim, fraciona-se o jogar (todo = verde) em níveis de organização que se constituem nas partes representadas por: branco + verde-claro + azul + verde-escuro + amarelo + amarelo-claro = verde. A figura abaixo demonstra esta “equação”.



Fracionamento do jogar em diferentes níveis de organização, durante o Morfociclo Padrão, de modo a salvaguardar a qualidade evolutiva do processo.

Vítor Frade (Anexo C) advoga que o Desgaste promovido pela competição é tão grande, que, por uma constatação empírica – pela sua larga experiência a TOP e pelo que parece ser um consenso geral de todos os treinadores de TOP que lá chegam, que lá andam e que lá permanecem – **após um jogo de máxima exigência, para que a equipe, como um todo, consiga realizar um outro esforço de máxima exigência, na sua máxima disponibilidade a todos os níveis, só o consegue fazer apenas quatro dias depois.**

E se, se fizer uma pergunta a uma centena de indivíduos que estiveram a Top e que estão a Top, como treinadores, independentemente da resposta que eles dão ser impossível de se justificar, se provar dentro dos quadros normais da dita ciência, é uma evidência empírica. Ou seja, todos dirão ou noventa e tal por cento dirá que após um esforço de máxima exigência, um jogo de máxima exigência essa equipa, a equipa que o levou a efeito só consegue estar em condições de realizar um outro esforço de máxima exigência, sem bulir, sem estorvar aquilo que é a fluidez funcional da equipa, quatro dias depois. (FRADE, 2010a, p. 3)

Esta constatação é extremamente importante, como balizador e é em função disto que nós devemos contemplar o preenchimento das coisas no morfociclo (FRADE, Anexo C).

Portanto se eu jogo no domingo, eu só vou poder estar em condições idênticas às de domingo, como equipa, como equipa na totalidade, quatro dias depois. Você tem um carro aí, um Fórmula 1, mas tem uma porca ou um parafuso desapertado você estará em maus lençóis! Basta um! Portanto, a garantia da totalidade é que leva ao enquadramento porque se calhar há um gajo ou dois que estariam já em condições, mas aquilo não é ping-pong ou tênis, isto é futebol. E, portanto isto no futebol, onde existem tempos muito dilatados de solicitação, muitos meses, eu só garanto a ininterrupta resposta se salvaguardar esta lógica. (FRADE, Anexo C).

Assim como referiu Frade na citação acima, por mais que alguns jogadores possam estar totalmente recuperados já no terceiro dia após a competição anterior, é a garantia da totalidade que leva ao enquadramento, porque sendo o futebol um esporte coletivo com uma grande complexidade relacional, a contemplação do *todo* deverá ser uma constante.

Tendo em conta que a equipe como um todo é capaz de realizar esforços semelhantes às da competição anterior **somente quatro dias depois**, só há a possibilidade de realização de apenas um treino com características e esforços semelhantes aos do jogo (FRADE, Anexo C). Este treino é realizado precisamente

quatro dias após a competição e distante três dias da próxima competição, portanto na quinta-feira. Poderá parecer uma incoerência realizar um treino com esforços semelhantes aos do jogo, se a competição dista três dias deste treinamento. Entretanto, isto acontece porque um treino de máxima exigência não tem o mesmo desgaste como tem o jogo, como inclusivamente nós podemos controlá-lo (FRADE, Anexo C).

Embora esta constatação empírica seja uma realidade, nos dias que antecedem este treino de máxima exigência, e nos que o sucedem, as equipes não poderiam treinar? Deveriam apenas fazer recuperação? Frade (2011) afirma que podem e devem treinar, mas com muito cuidado. Devem fazê-lo de modo a que a equipe possa adquirir SubPrincípios e SubPrincípios dos SubPrincípios do *jogar*, sem que isso hipoteque a recuperação da equipe para a próxima competição.

Tentaremos entender de que forma este aparente paradoxo se concretiza, bem como de que maneira operacionaliza-se o *jogar* durante os dias que compõe o morfociclo padrão.

3.3.3.4.4 Segunda-Feira (1º dia após a competição): Folga

“El desgaste de jugar en la elite es más mental” (CASILLAS, 2012).

Na segunda-feira, tal como referimos anteriormente, a recuperação dos jogadores ainda não ocorreu, pelo contrário, apenas está se iniciando.

Parece haver um consenso, por parte das concepções de treino mais convencionais, a favor de se treinar logo no primeiro dia após a competição. A generalidade dos preparadores físicos e fisiologistas defendem que, do ponto de vista fisiológico, é extremamente benéfico realizar mobilizações musculares, alongamentos e treinos leves, sobretudo incidindo na via oxidativa, no menor período possível após a competição, de modo a acelerar a remoção do lactato, de detritos e subprodutos do metabolismo da musculatura ativa, bem como aumentar a oxigenação das células e promover um aumento do aporte sanguíneo, de modo a remover os metabolitos gerados pelos estímulos da competição (CARVALHAL,

2002; FRADE, Anexo C; GOMES, Anexo A; MACIEL, 2011b; PIVETTI, 2012; SOUSA, 2007; TAMARIT, Anexo B).

Tendo em conta esta realidade (ainda que não através da via oxidativa), mas sem esquecer que o jogador de futebol é, acima de tudo, um Ser humano, isto é, um Ser que é biologia, interação, emoção, sentimentos; um Ser social, ou como ressalta Maciel (2011b), uma unidade “psico-biológica”, e sendo a competição um evento de máxima exigência, que provoca um desgaste pronunciado em todas as dimensões, sobretudo a nível mental, para a Periodização Tática, o primeiro dia após a competição geralmente³⁹ é reservado à folga total dos jogadores, para que os mesmos “desliguem” do futebol e façam o que lhes apetecer, sem desvarios, contudo.

Por isso, no Morfociclo Padrão, a segunda feira assume a coloração branca, que representa a ausência de treino, o dia de descanso.

Quando a semana só tem um jogo, dou folga no dia a seguir ao jogo. Eu sei que sob o ponto de vista dito fisiológico se diz que não é o mais correto, mas é-o do ponto de vista mental. E para mim próprio também é o melhor, porque não gosto de trabalhar no dia a seguir ao jogo. Custa-me dormir a seguir ao jogo, custa-me levantar, custa-me concentrar, custa-me planificar, custa-me pensar, custa-me treinar e, nesses treinos, passo mais tempo a passear de um lado para o outro a ver o treino do que a treinar. Com os jogadores sucede o mesmo. Engana-se quem pensa o contrário. Sob o ponto de vista dito fisiológico, diz-se, é melhor treinar no dia a seguir ao jogo, mas os jogadores não gostam, não se sentem bem. É melhor para o “corpo”, mas é pior para a cabeça. E temos de ver esta questão de um ponto de vista global! (MOURINHO citado por. OLIVEIRA et al., 2006, p. 131-132)

Gomes (Anexo A) compartilha da opinião de Mourinho e refere que atrelado ao fato de que a recuperação ainda não ter ocorrido, o processo de somatização do que se vivenciou na competição está em plena ebulição.

Para alguns pode ser importante em algum momento trabalhar na segunda, tendo em conta que em termos biológicos - em termos fisiológicos de recuperação - não é a mesma coisa treinar 24 horas ou 48 horas a seguir ao jogo. Isto porque o processo de recuperação

³⁹ **Folga no 1º dia após competição:** Importa aqui referir que na Periodização Tática não há receitas, há sim um guia, um padrão e a sensibilidade do treinador, tal como os nossos entrevistados extensamente referiram. Na grande maioria das vezes, o primeiro dia após a competição é destinado à folga total dos jogadores, no Morfociclo Padrão.

acontece ao longo do tempo. O processo aquisitivo (DESEMPENHO-RECUPERAÇÃO) tem algo muito particular que normalmente não se fala. O jogador joga no domingo à tarde quando está a relaxar à noite é assaltado por imagens do jogo na cabeça. ISTO é a somatização que o jogador está a ter daquilo que vivenciou. Portanto ele está a adquirir ainda... [...] não se esgota no jogo! E quem jogou futebol sabe o que é sentir isto. Imagina um jogador que esteve muito mal, falhou um golo num jogo importante, sabemos que ele ao estar mais tarde com a filha em casa vai estar a pensar nisso. Naturalmente que faz um esforço consciente para não se lembrar mas o inconsciente traz-lhe imagens do que aconteceu. Isto é a expressão da SOMATIZAÇÃO. E não se esgota nesse momento pois quando estiver a dormir, quando estiver a relaxar, as imagens acabam por lhe vir à cabeça. E temos treinadores que também passam por isso, tenho a certeza absoluta! (GOMES, Anexo A)

Daí que Mourinho diga que para ele custa trabalhar no dia seguinte ao jogo, porque o Corpo está desgastado e necessita de descanso, em todos os sentidos. Com os jogadores acontece precisamente o mesmo.

O reconhecido jogador brasileiro de basquete, Guilherme Luz (2010), conta-nos que odiava treinar no dia seguinte ao jogo. Luz não se sentia bem, sobretudo porque, segundo o mesmo, na noite do jogo mal conseguia dormir, ficava praticamente a noite toda acordado pensando em lances da partida, no que havia feito de bom, no que poderia melhorar.

Portanto, isto para mostrar que estas imagens ao emergirem ao consciente é a prova mais evidente de que a somatização acontece e está a acontecer muito para além do tempo “real” do jogo. E este lado tem que ser contemplado! Treinar na segunda-feira de manhã, logo após o jogo, este processo tem menos tempo para se processar com normalidade pois a modelação já se processa num sentido não linear. Ou seja, não termina a somatização do jogo mas não acontece da mesma maneira. Imagina, nessa Segunda-feira, o referido jogador vai tomar um pequeno-almoço com a família, vai para um sítio diferente, faz uma coisa que gosta, isto é, recuperação passiva, isto é, “desliga” conscientemente do momento pois envolve-se noutra contexto. (GOMES, Anexo A)

Para Luz, treinar no dia seguinte era algo stressante, porque queria estar envolvido em outras atividades para relaxar, e queria treinar de “cabeça fresca” e não fadigado e stressado. Este jogador ainda coloca que mais vale estar cansado “fisicamente” e de “alto astral” do que o contrário.

Num morfociclo de Sábado a Sábado, aquilo que era a nossa experiência e ainda no Futebol Clube do Porto acontecia com regularidade, dávamos descanso no dia a seguir ao jogo e, por

vezes, dávamos dois dias. Portanto, por vezes, sentíamos que a melhor forma de recuperar, sob o ponto de vista mental e isto já não tem a ver com questões teóricas, tem a ver com aquilo que é a tua sensibilidade para perceberes o que é a equipa e para perceberes o que é a necessidade da equipa e a necessidade dos jogadores. Por vezes atribuíamos dois dias porque sentíamos que os dois dias permitiam aos jogadores recuperar mais facilmente sob o ponto de vista mental e se recuperassem mais facilmente sob o ponto de vista mental, recuperariam mais facilmente sob o ponto de vista fisiológico. O estado de espírito é uma coisa importante porque o tu sentires-te bem também permite estares mais... permite uma melhor recuperação, digamos assim. O teu estado emocional permite uma maior recuperação global. (FARIA, 2007, p. XXV)

Assim como Faria, Gomes e Mourinho colocaram, entendemos que há a necessidade de contemplar o jogador como um Ser humano e não somente fisiológico.

A respeito desta temática, Bompá (2002 citado por. ESTEVES, 2010) cita que a recuperação fisiológica/muscular normalmente se concretiza de um a três dias, enquanto que a recuperação mental/emocional se produz de três a sete dias após eventos de máxima exigência. Platonov (1998 citado por. RIBEIRO, 2005) vai ao encontro de Bompá, ao defender que as manifestações de carga mental são as últimas a recuperar se as exigências do jogo forem grandes.

Portanto, para nós está claro que na segunda-feira, na grande maioria das vezes, deverá ser concedida folga a todas as pessoas envolvidas no processo. E para treinadores ou preparadores físicos que não resistem a um treino no dia a seguir ao jogo, acreditando que trabalhar somente pela tarde amenizará esta problemática, socorremo-nos de um trecho da entrevista com Gomes:

Para terminar, acho que os jogadores a TOP devem ter um dia para a família. Digo isso porque trabalhar sete dias por semana é muito complexo. Não é muito complexo no início do processo mas depois com a rotina torna-se pesado saber todos os dias que vais fazer qualquer coisa. E mesmo que seja um treino às 17h, já sentimos a partir do almoço que está condicionado para ir treinar mais tarde. O que não acontece se tiver um dia para não fazer nada que lhe é imposto. Num processo de um ano isto pode ser decisivo para gerir o modo como os jogadores se envolvem no processo.

Opinião semelhante tem Faria (2007), quando coloca que os jogadores têm o seu lado social, o lado familiar e, portanto isso deve ser contemplado. Mesmo tendo em conta que em termos fisiológicos se contraria o “consenso geral”, do ponto de

vista mental é mais fácil afastar os jogadores do processo do que “levá-los” para treinar logo no dia seguinte após a competição. Isso acelera a recuperação.

Sob o ponto de vista mental-emocional, se a este nível a recuperação ocorrer mais rápido ocorre mais rápido ao nível do resto. A minha preocupação é aquilo que nós chamamos de fadiga táctica, digamos assim, é a fadiga mental. Esta é a que nos preocupa mais. A fisiológica também nos preocupa mas, efectivamente, menos complexa vem por arrasto à mental-emocional ou táctica, como lhe quiseres chamar. (FARIA, 2007, p. XXVI)

Tamarit (Anexo B) nos dá uma perspectiva concreta de quão pernicioso e incoerente poderá ser seguir os ditos benefícios apregoados pela fisiologia do exercício:

Después hay otras cosas que también tienen mucho que ver, ¿no? Por ejemplo: Si nosotros venimos de jugar de Bilbao y llegamos el domingo, en el avión, un equipo de primera división que juega a las ocho de la tarde y acaba a las diez, y mientras se duchan, tal vez cenan, van al aeropuerto y todo eso, llegan a casa como a las dos o las tres de la mañana, y me parece una barbaridad poner para el día siguiente un entrenamiento por la mañana. Creo que los jugadores lo que tienen que hacer es llegar, descansar, disfrutar de sus familias, olvidarse un poco de lo que es el fútbol y al día siguiente empezar otra vez. (TAMARIT, Anexo B)

Tamarit coloca em cheque as teorias mais convencionais ao referir que possui dúvidas se fisiologicamente é melhor treinar no dia seguinte após a competição. Para este autor, dentro da lógica da complexidade, onde o aspecto mental e emocional é tão importante, deve-se entender que treinar no dia seguinte ao da competição tem pouco sentido.

Además yo no me veo bien para entrenar al día siguiente, no veo que pueda ir al entrenamiento y tener la concentración al 100%, porque me desgasto mucho en los partidos, creo que mis jugadoras se desgastan mucho en los partidos y, entonces... es sobretodo por todo esto. En un proceso en el que estamos exigiendo concentración esto hay que tenerlo mucho en cuenta. (TAMARIT, Anexo B)

Assim como aponta Tamarit, num processo onde se exige concentração permanente, intensidade máxima relativa, parece-nos que treinar no dia após a competição tem realmente pouco sentido, salvo exceções, mais ligadas às circunstâncias de cada processo.

3.3.3.4.5 Terça-Feira (2º dia após a competição): Recuperação.

A Periodização Tática não concorda com a forma convencional de recuperação. (FRADE, Anexo C)

Segundo a lógica da Periodização Tática, recuperar é incidir na matriz do esforçar. (AMIEIRO e MACIEL, 2011)

No treino de futebol de Rendimento Superior. A Recuperação é... Muitíssimo mais que “recuperar”. (CARVALHAL, 2002)

Na continuidade da abordagem do fracionamento do *jogar* durante o Morfociclo Padrão, chegamos ao segundo dia pós-competição, o primeiro treino propriamente dito do Morfociclo Padrão.

Neste dia a recuperação fisiológica ainda não ocorreu e a fadiga central ainda está presente de maneira acentuada, por isso, tal como no dia anterior, os jogadores são novamente submetidos a um regime de recuperação, entretanto, desta vez recuperam de forma ativa, ou seja, treinando. Assim, a terça-feira assume a coloração **verde-claro**, resultante da junção do verde do jogo com o branco da recuperação (GOMES, 2008a).

Como reforça Faria (s/d citado por. OLIVEIRA et al., 2006), embora este treino esteja assente num regime de recuperação, isso não significa que o conceito de Especificidade seja posto de lado, muito pelo contrário, na Periodização Tática o modo como se treina sempre tem em conta aspectos inerentes ao *jogar*, quer quando a dominância é aquisitiva, quer quando é recuperativa.

É tão importante recuperar como treinar e é fundamental entender que, do modo como trabalhamos, tudo o que diz respeito ao treinar, ao recuperar e ao jogar é perspectivado e preparado em conjunto – o processo para ser específico tem de ser indiviso. Normalmente, aquilo a que os jogadores estão habituados é recuperar a correr, com corrida contínua. Nós não aceitamos esta ideia. Fazemos um trabalho específico, condicionado ao nosso modelo de jogo, que incida sobre as estruturas afetadas pela fadiga do jogo, acompanhado de exercícios que ajudem à recuperação mental, pois é nesse aspecto que a fadiga ataca mais depressa. (FARIA, s/d citado por. OLIVEIRA et al., 2006, p. 135)

Frade (2011) e Tamarit (Anexo B) esclarecem que neste dia deve existir recuperação a todos os níveis, onde a ideia de jogo apareça sempre, entretanto sem pretensões aquisitivas, no sentido de novas aprendizagens.

Para Gomes (Anexo A) a recuperação é fundamental porque para além da necessidade de se recuperar de um evento de exigência máxima, prepara os jogadores para adquirir Princípios, SubPrincípios e SubPrincípios dos SubPrincípios de jogo relevantes ao *jogar*, ou seja, promove condições para se poder adquirir nos dias subsequentes do Morfociclo Padrão.

Sintetizando um pouco, penso que a recuperação é fundamental tendo em conta aquilo que se vivenciou e aquilo que se vai vivenciar. Percebemos que isto tem de ter um EQUILIBRIO CONTEXTUAL. Agora, há quem diga que a recuperação tem que ser um processo aquisitivo e eu concordo **mas este processo aquisitivo é adquirir condições para poder adquirir!** Portanto, se está cansado é melhor descansar. Mas descansar como? Como é que nós vamos acelerar a recuperação? (GOMES, Anexo A)

Neste sentido, os nossos entrevistados e Maciel (2011b) têm vindo a contrariar a generalidade das concepções de treino, que referem que se deve incidir fundamentalmente na via oxidativa para acelerar a recuperação dos jogadores. Trotes, relaxamento em piscinas, corridas contínuas são alguns dos exercícios preconizados por estas metodologias (CARVALHAL, 2002; OLIVEIRA et al., 2006).

Frade (2010a) refere que há total incongruência por parte destas orientações. Isto porque se a equipe cansa em função de um todo complexo, como ao atuar apenas (predominantemente) na via aeróbia os jogadores se recuperam?

Na perspectiva de Frade (Anexo C), ou seja, da Periodização Tática, a recuperação, quando feita de maneira ativa, assim como a aquisição, deverá ser feita incidindo sobre o **novelo metabólico** representativo da Especificidade da equipe.

Contrariamente ao que se diz, que a recuperação deve ser feita em trabalho ativo...eu não acho que se deva fazer, o que se deve fazer é descansar, e se deve ser feita com trabalho ativo deve fazer-se sobre aquilo que está cansado, ou seja: Eu cansei-me a jogar futebol devo descansar a jogar futebol! Então como é que estás cansado de jogar futebol e vais descansar a jogar futebol! (FRADE, Anexo C)

Frade (Anexo C) explica que há a necessidade de se recuperar aquilo que está adaptado, a adaptabilidade. O núcleo duro da adaptabilidade, em termos energéticos é aquilo que se deve recuperar, isto é, o **novelo metabólico que é representador ou representativo da Especificidade**. Este novelo, ou emaranhado, é constituído por um namoro determinado das vias anaeróbias com a aeróbia, que a

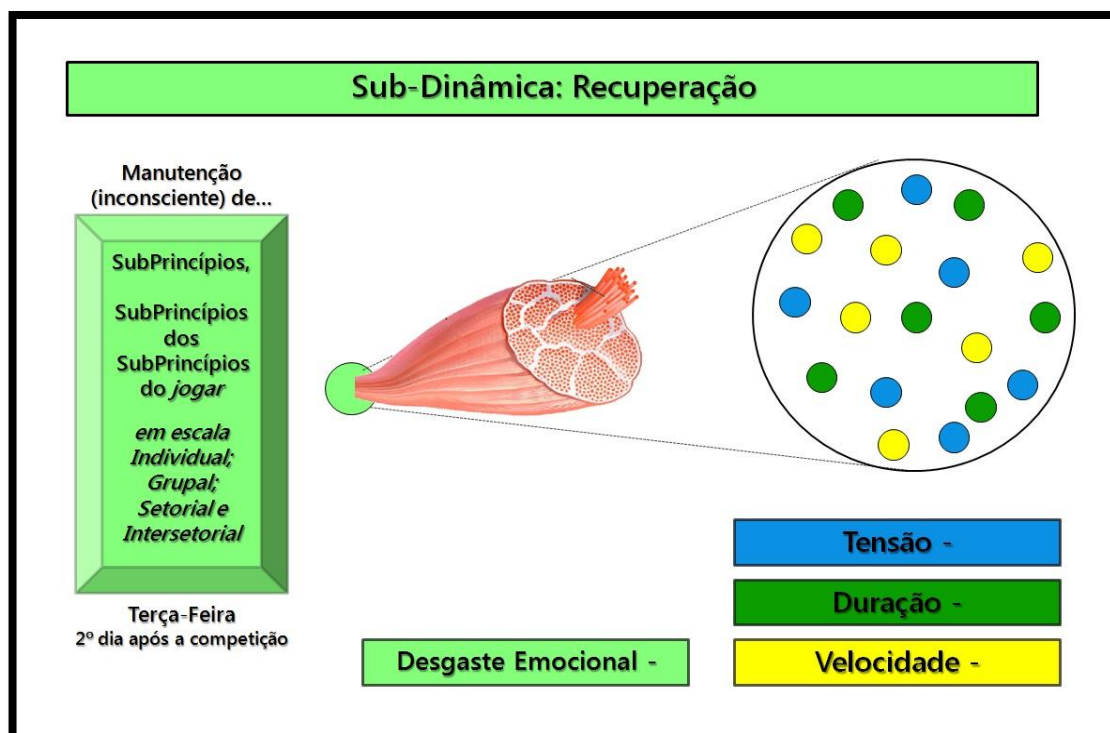
equipe frequentemente solicita em competição e em treino; deste modo, ao ativar este novelo e salvaguardar um tempo largo de recuperação, dando tempo para a oxigenação das células ocorrer, é que a verdadeira recuperação irá acontecer (o que é completamente diferente de em treino e competição solicitar o novelo metabólico representativo da Especificidade e tentar recuperar atuando predominantemente na via aeróbia!).

Se o jogador se cansa solicitando uma teia bioenergética, portanto, todos os mecanismos (aeróbio, anaeróbio láctico e anaeróbio alático)...se tudo isso está em uma determinada teia e está num determinado padrão de conexões a ser solicitado e a cansar-se, parece-nos pouco razoável acreditar que depois, *à posteriori*, quando se quer recuperar, atuando só sobre uma parcela, e atuando só sobre uma parcela descontextualizada, que se consiga fazer recuperar a teia, o *todo*. Portanto, segundo a lógica da Periodização Tática, recuperar é incidir sobre a matriz do esforço. (AMIERO E MACIEL, 2011)

Maciel (2011b) defende esta ideia e advoga que após a competição fica evidente que é atuando sob a mesma matriz de esforço registrada em competição que a recuperação se faz mais eficazmente e melhor respeitando a especificidade da modalidade praticada e de modo particular da Especificidade de um *jogar*.

Logicamente que, tal como reforçam extensamente os nossos entrevistados, **a natureza do esforço é a mesma, a duração é que é pequena!**

Figura 18 - Esquema explicativo do treino de terça-feira (segundo dia após a competição), no Morfociclo Padrão



E então como eu quero que todos recuperem, eu tenho que ser muito cuidadoso em relação à situação jogada. **A situação tem que ser jogada, mas ela tem que ser uma redução sem empobrecimento e naquilo em que o não empobrecimento é o contemplar a totalidade dos indivíduos que estão implicados** e, portanto, a situação 3x3 é a melhor! Muito curto o tempo, todos eles têm a possibilidade de travar, cair, chutar e o caraças! Porque são 3, se são 4 já uns vão intervir mais do que outros e com 3 se calhar não! E o 3x3 é um padrão universal do jogar, qualquer que ele seja. Vá ler sobre "O Problema dos Três Corpos"⁴⁰ do Poincaré. (FRADE, Anexo C)

⁴⁰ **Problema dos Três Corpos:** Malone e Tanner (2008) referem que através da matemática newtoniana acreditava-se ser possível determinar a posição de qualquer corpo. Nesta concepção o comportamento de dois corpos era possível ser previsto através de equações matemáticas com grande precisão. Demonstrou-se matematicamente que quando dois objetos começavam a se movimentar com órbitas quase idênticas, a diferença entre elas nunca mudaria, então era possível determinar a órbita de um corpo, sabendo a órbita do outro.

Malone e Tanner (2008) contam que, em 1889, o matemático francês, Henri Poincaré, descobriu que ao se adicionar um terceiro corpo à relação, (naquela época) não havia como prever órbitas, pois o conjunto de ligações ou de articulações promovido pelo terceiro corpo tenderia para o infundável, sendo impossível de determinar seu comportamento através da matemática (naquela época). "Em alguns casos, não importa o quanto os caminhos sejam similares no início, se houver qualquer

Durante a recuperação, os jogadores devem realizar predominantemente um esforço relativamente idêntico ao jogo em termos de contrações concêntricas e excêntricas, mudanças de direção, saltos, passes, pressões, circulação de bola, para ter ações idênticas ao jogo tanto em termos técnicos e táticos como também em termos fisiológicos. Mas faz e pára, faz e pára. Só para ativar o organismo tal como no jogo ele é ativado, mas sempre com muita intermitência, muita paragem... (GUILHERME OLIVEIRA, 2010)

Frade (Anexo C) refere que nos contextos de exercitação de 3x3 (de referir que estes jogos podem e devem ter diferentes condicionalismos e configurações, não são jogos feitos de qualquer maneira, simplesmente “por fazer”) os jogadores jogam por um minuto, um minuto e meio e descansam; saem da situação e voltam a jogar após aproximadamente cinco tempos. Enquanto estão fora do exercício, nos intervalos entre as repetições, os jogadores alongam, fazem abdominais, etc., isto é, a natureza do *jogar* é a mesma (ainda que em escala micro – 3x3), mas a duração em que isto acontece é que é curta.

Na perspectiva de Tamarit (Anexo B) situações de 3x3 são as ideais, ainda que se realizem outras situações na terça-feira, mas sem dúvidas, o 3x3 num período muito curto, com muito tempo para recuperar, parece ser o melhor para

diferença, um deles pode seguir um caminho diferente e totalmente inesperado e imprevisível. Poincaré lamentou que a previsão se tornara imprevisível. Ele viu algo se comportando de uma maneira que ele não esperava, e percebeu que tinha a ver com as condições iniciais e com o que hoje chamamos de suscetibilidade às condições iniciais e é isso que é inesperado, se houver uma modificação, por mais ínfima que seja, poderá ter uma enorme diferença no resultado final” (MALONE e TANNER, 2008).

Capra (2006, citado por. MACIEL, 2008) ao referir-se sobre Poincaré refere que este, com o intuito de analisar as características qualitativas dos complexos problemas dinâmicos, socorreu-se dos fundamentos da matemática da complexidade. “Aplicando o seu método topológico a um problema dos três corpos ligeiramente simplificado, Poincaré foi capaz de determinar a forma geral de suas trajectórias e verificou que era de uma complexidade assustadora.” (CAPRA, 1996, p. 110, citado por. MACIEL, 2008, p. 187).

Nas palavras do próprio Poincaré (citado por. CAPRA, 1996, p. 110, citado por. MACIEL, 2008, p. 187): “Tendo concluído, que quando se procura “representar a figura formada por essas duas curvas e a sua infinidade de intercepções (...) essas intercepções formam uma espécie de rede, de teia ou de malha infinitamente apertada; nenhuma das suas curvas pode jamais cruzar consigo mesma, mas deve dobrar de volta sobre si mesma de uma maneira bastante complexa a fim de cruzar infinitas vezes os elos da teia. Fica-se perplexo diante da complexidade dessa figura, que nem mesmo eu tento desenhar.”

“Sempre que há mais do que três variáveis a capacidade que elas têm de se implicar e condicionar a evolução das outras é muito grande (...) quando aparece o terceiro elemento, esse terceiro introduz o caos no sistema” (CUNHA e SILVA, citado por. MACIEL, p. 187).

cumprir a ativação do novelo metabólico e conseqüentemente a recuperação dos jogadores, a todos os níveis, pois para além da dimensão fisiológica a complexidade relacional de 3x3 é baixa, e o modo como se estruturam os contextos, sem exigências de aquisição promove recuperação, a todos os níveis. Deste modo, o 3x3 deve ser dominante (ainda que possa apresentar diferentes variantes e propósitos) nesta unidade de treino.

Para los que han jugado es, como te ha dicho, un entrenamiento de Recuperación en el que lo que yo busco es activar o despertar específicamente este enmarañado bioenergético que ellos requieren en el partido, en nuestro jugar durante el partido, es despertarlo durante un minuto – a través de un fractal de nuestro jugar en el partido – para después tener una recuperación larga entre ejercicios, porque creo que es la mejor forma de recuperar. Es decir, hago un 3x3 durante un minuto o un minuto y medio, que me permite ese activar, y paro. Paro durante 6 ó 7 veces el tiempo que estuvimos jugando, hago abdominales, estiramientos, bebemos agua, o trotamos un poco... y volvemos a empezar, un minuto o minuto y medio y volvemos a parar... No creo que a través del entrenamiento aeróbico referido en la lógica convencional se pueda recuperar la interacción que se produce entre tres fuentes energéticas diferentes, la bioenergética, etc. y como no lo creo, no lo hago así. En definitiva, lo que hago es lo que dice la Periodización Táctica. (TAMARIT, Anexo B)

Maciel (2011b) sustenta que os estímulos devem ser curtos e de “elevada” intensidade, solicitando fundamentalmente o metabolismo anaeróbio alático e proporcionando períodos de recuperação largos para que o metabolismo aeróbio possa proceder à regeneração, reorganização e realimentação do organismo.

Máximo empeño durante un tiempo muy reducido, activo el enmarañado bioenergético, etc. específico de nuestro jugar y su patrón de contracción muscular; paro y doy mucha recuperación entre continuidades, el mecanismo aeróbico entra en funcionamiento y se produce una recuperación específica... (TAMARIT, Anexo B)

Nos dias da recuperação, como já falamos anteriormente, desenvolvemos a intensidade máxima relativa através de situações de execução máxima em períodos muito curtos com tempos largos de intervalo entre cada repetição. Deste modo, temos entre os intervalos largos de repouso também a predominância do metabolismo da fosfocreatina. Mas não podemos ter SÓ essa PREocupação pois também temos a absoluta necessidade de ficarmos ágeis e frescos. Assim, sabemos que para recuperar temos que criar situações em que isso aconteça. Então, sabemos que no jogar e descansar, o descansar é no mínimo cinco vezes mais o tempo que o do jogar. Uma matriz do recuperar de pelo menos cinco tempos de repouso para um de ação. (GOMES, Anexo A)

Então é uma espécie de fustigação do metabolismo: ele vem, mas parou! Ora, isto constitui uma benesse, não o deixa adormecer e apressa sua recuperação. Portanto, aquilo que está cansado é também através dele que se recupera. “Esta é a minha lógica na Periodização Tática” (FRADE, Anexo C).

Para Gomes (Anexo A) a recuperação também se processa nestes moldes, onde busca recuperar seus jogadores e equipes quase sempre com jogos intermitentes, competitivos, de pouca duração, em que os jogadores estão orientados para determinada coisa, seja com igualdade numérica ou com superioridade.

Faço frequentemente jogos em superioridade numérica para a equipa que tem bola, com tempos muito curtos. Como por exemplo, jogo de 3 equipas de 4x4 mais 4 apoios em que a equipa que tem a bola tem mais uma equipa (4 jogadores) e aposto nisso para gostarem de ter a bola; a equipa que não tem bola vai ter uma dificuldade acrescida. No entanto, também quero que a equipa que tem a bola marque golo fazendo troca das equipas, ou seja, a equipa que sofre golo sai e vai apoiar. O que torna tudo mais competitivo. Deste modo temos jogos muito curtos onde há um grau de diversidade e variabilidade muito grande no modo como os golos acontecem (com as balizas próximas). O que é muito importante para ganhar frescura, para que os jogadores estejam recuperados para jogar. (GOMES, Anexo A)

Na terça-feira também se realizam outros tipos de exercícios, como ténis-fut, futevôlei, “bobinhos”, seja como um “exercício principal”, seja durante os períodos que intermeiam os tempos de exercitação, das situações ditas “jogadas”. Neste sentido, Frade (Anexo C) e Tamarit (Anexo B) referem que realizam situações jogadas de aproximadamente um minuto, um minuto e meio, e recuperam sete ou oito minutos aproximadamente, e assim o fazem por algumas vezes. Durante este período de intervalo entre uma série e outra, os jogadores podem fazer as atividades que citamos neste parágrafo, bem como alongarem, realizarem abdominais, tomarem água, enfim, atividades que promovam a recuperação.

(tempo de recuperação de) siete u ocho minutos. Hay veces que hacemos el 3x3 durante el minuto o minuto y medio y después hacemos: Abdominales, estiramientos y beber agua. Vuelven a hacer el 3x3, paran y hacen fútbol tenis; pasan otros ocho minutos y volvemos a hacer 3x3 un minuto o minuto y medio, y otra vez volvemos a hacer abdominales... (TAMARIT, Anexo B)

Esta sessão de treino, como vimos, é extremamente descontínua, onde o tempo de recuperação é muitíssimo alto, com baixa continuidade nos exercícios, portanto a densidade⁴¹ é bastante baixa. (FRADE, Anexo C; GOMES, Anexo A; MACIEL, 2011b; TAMARIT, Anexo B). Geralmente o tempo total da sessão de treino não ultrapassa uma hora, por vezes podendo até durar mais em virtude da necessidade de assegurar o alargamento dos tempos de recuperação.

Portanto, no que se refere à recuperação, a escala de organização em que se trabalha é predominantemente individual e grupal. Excepcionalmente a vivência poderá ser setorial e intersetorial.

Naturalmente que o treino de recuperação ativa, nas condições que apresentamos aqui, **se enquadra para jogadores que jogaram 45 minutos, ou mais, da partida** (ou menos, depende do contexto e das circunstâncias). **Os jogadores que não jogaram, ou que jogaram pouco obviamente que necessitam de outro tipo de treinamento e solicitações** (TAMARIT, Anexo B).

Para los jugadores que no jugaron es un entrenamiento diferente porque no vienen de tener la exigencia del partido entonces lo que procuro, es realizar ejercicios que tengan exigencias similares a las del partido, sabiendo siempre que nunca van a ser iguales, porque un entrenamiento nunca va a ser como un partido, pero que siempre sea lo más parecido posible – a todos los niveles también: a nivel de concentración, a nivel táctico, a nivel de desempeños, a nivel de recuperación, etc.

Utilizo grandes espacios, mayores tiempos de juego, el mayor número de jugadores posible...

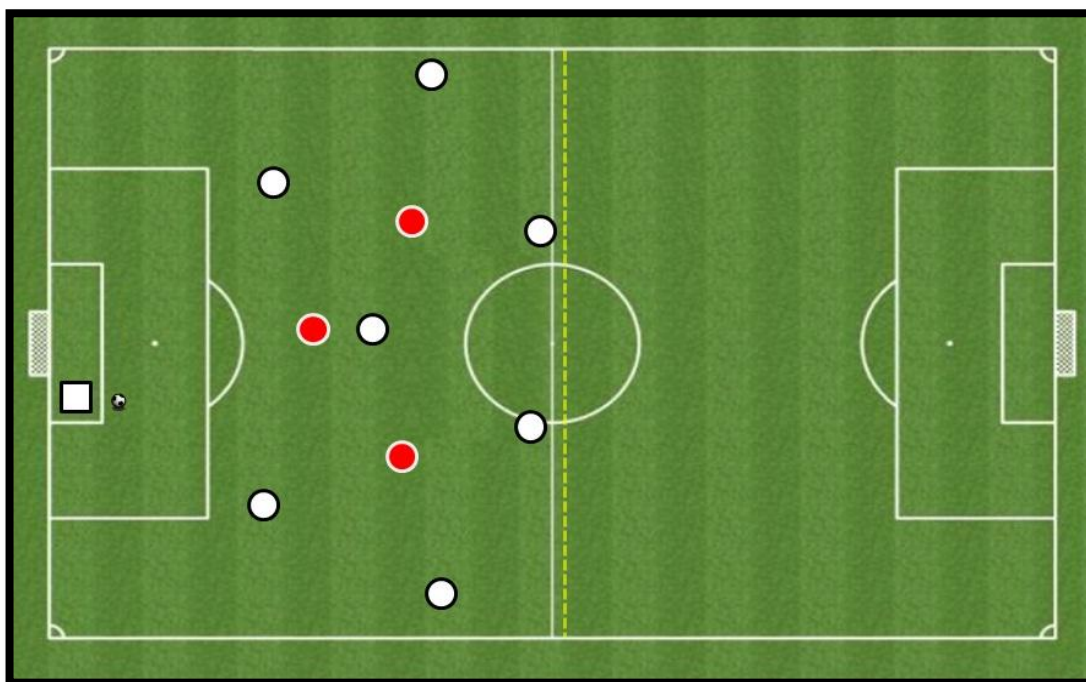
Assim como coloca Tamarit (Anexo B), **para os jogadores que não jogaram, ou que participaram pouco do jogo**, devem-se fabricar contextos que solicitem esforços muito similares aos do jogo, sempre sabendo que não serão iguais, não só pela carga emocional e de tudo o que envolve uma partida oficial, senão porque tampouco existem jogadores disponíveis para realizar esforços numa escala tão macro. Cabe ao treinador criar contextos que tenham uma configuração o mais parecido possível ao da competição, seja através do número de intervenientes, regras, espaço de jogo, etc.

⁴¹ **Densidade:** Tal como sugere Maciel (2011b) utilizaremos o termo densidade para nos referirmos à relação proporcional entre o tempo de exercitação e o respectivo repouso, tendo em vista o tempo de intervenção do jogador no exercício (e não os tempos absolutos).

Uma possível estratégia para que estes jogadores realizem esforços similares aos da competição é a criação de contextos em que estes jogadores atuem contra os que estão num regime de recuperação ativa, claro está, salvaguardando a recuperação – a todos os níveis – deste grupo de recuperação, **e sem que este contexto seja dominante nesta sessão de treino, pelo contrário deverá ser exceção.**

Isso vai perfeitamente ao encontro do que sugere Guilherme Oliveira (2010), quando cita **um contexto modelado para a sua equipe (e sem ser dominante na sua unidade de treino – o dominante para os que estão sob o regime de recuperação ativa é o já referido 3x3)**, referindo que por vezes realiza exercícios que incidem na organização ofensiva dos setores de defesa e meio campo (do grupo de jogadores que competiram), concretamente para treinar a saída de bola a partir do goleiro. Para isso, dispõe os jogadores destes setores num espaço de meio campo, cujo objetivo é ultrapassar a linha do meio campo com a bola controlada, através da troca de passes; onde são pressionados por no máximo três adversários. Importante contextualizar que este tipo de situação, para os jogadores que jogaram, assenta em algo já adquirido e automatizado pela equipe, e, portanto não constitui estorvo ao nível do “adquirir”, está mais relacionado à manutenção de hábitos. O tempo de exercitação é igualmente curto, com larga recuperação.

Neste contexto (figura 19), o grupo de jogadores que não competiram, ou pouco competiram, trabalham propósitos defensivos do *jogar*, que não necessariamente estejam adquiridos, isto é, admite-se que com estes incida-se em aspectos aquisitivos.

Figura 19 - Exercício de 8 (Goleiro + defesa + meio campo) x 3 (atacantes)

Fonte: Adaptado de Guilherme Oliveira (2010)

Neste exercício há muita vantagem numérica e pouco Desgaste para os que estão recuperando. Por sua vez, os jogadores que pressionam, estes sim são submetidos a esforços similares aos da partida, entretanto por tempo inferior aos que estão recuperando, já que as exigências dos grupos em nada se assemelham (os jogadores da organização ofensiva podem ir revezando, assim como os que pressionam).

Sentimos a necessidade de referir, que os contextos de exercitação que apresentamos nesta seção serviram apenas para dar sustentação às ideias apresentadas. São contextos que surgem a partir de necessidades, que cada processo exige. Na Periodização Tática, e queremos ressaltar isso, não existem receitas. Existe uma clara orientação para direcionar o processo e existem necessidades inerentes a cada contexto e a cada equipe. Portanto, o treinador deverá ter em conta tudo isso, e criar exercícios que atendam as *suas* necessidades. Por isso a Periodização Tática é um traje feito sob medida, embora algumas pessoas continuem a querer comprar camisas tamanho “M” quando o corpo pede tamanho “P”, ou até, em alguns casos, a roupa serve perfeitamente, mas a gola fica apertada, e, portanto, desajustada.

Para finalizar, com relação à parcela da dimensão estratégica durante o Morfociclo Padrão, Frade (2011) coloca que a preocupação estratégica deve ser assimilada progressivamente durante o Morfociclo, assim como já explicitamos, nunca em dominância, mas sempre em complementaridade à Tática.

No dia da subdinâmica recuperação ativa, já se pode alertar os jogadores para os aspectos estratégicos do próximo adversário, ou se podem falar algumas coisas que se passaram no jogo anterior (FRADE, 2011).

Se eu acho que a equipa que vou defrontar tem um ponto fraco que eu quero também explorar, se calhar, e tendo em conta o modo como eu entendo o morfociclo, a partir de terça-feira, que é o primeiro dia de treino – mas de recuperação -, mesmo aí, eu posso já estar a acentuar, nem que seja a alertar: “olha, eles jogam assim, a gente, provavelmente não deve descurar esse aspeto, etc” ou “eles costumam sair de trás, mas saem normalmente pelo central ou pelo lateral”. Vamos ter isso em consideração. Mas isso só entra no que já está, no que é sólido, no que é a organização. Pode constituir, diariamente, dez por cento e nunca mais do que isso. E todos os dias! Não é como se faz habitualmente, reservar para sábado ou para sexta-feira, e aí é dominante. E às vezes acontece... o que é que acontece quando a gente está a falar com alguém ao telefone? “Não, vou dizer-lhe desta maneira ou daquela.” Entretanto, ele diz outra coisa e nós já não sabemos o que é que íamos a dizer. Portanto, a memória é uma coisa muito complicada e complexa e é por isso que, a longo termo, é a maior responsável pela habituação, pela adaptabilidade. É por isso que o hábito adquirido na ação é o hábito que tem a ver com a tática, com a cultura tática, com a organização intencionalizada, com a presença dos princípios, que são critérios, etc. são referenciais coletivos, são os macro princípios. A estratégia é uma aposta e, normalmente, quando a gente aposta demasiado na estratégia fica “lixado” com a tática. (FRADE, 2011)

3.3.3.4.6 Quarta-Feira (3º dia após a competição): Fração Intermédia do jogar em regime de dominância da tensão da contração muscular

Por estarmos no terceiro dia após a competição, a recuperação da equipe, como um todo, ainda não ocorreu. Embora alguns jogadores já possam estar recuperados do esforço da competição, a equipe na totalidade dos indivíduos ainda não tem a plena capacidade de realizar um esforço de máxima exigência nas suas melhores condições de funcionalidade e fluidez. Por isso, este é o último treino da semana que contempla a recuperação dos jogadores do esforço do último jogo; embora seja designado como período aquisitivo no Morfociclo Padrão (FRADE, Anexo C).

A experiência diz-me que três dias depois do jogo os jogadores ainda não estão completamente recuperados. Não tanto em termos físicos, mas, fundamentalmente, em termos emocionais. O desgaste emocional demora mais tempo a recuperar que o físico. Não tenho quaisquer dúvidas. (MOURINHO, citado por. OLIVEIRA et al., 2006, p. 112)

Bompa (2002 citado por. ESTEVES, 2010) reforça a perspectiva de Mourinho, quando nos recorda que neste dia, em termos físicos, os jogadores fundamentalmente já estão recuperados do esforço do último jogo, entretanto, em termos mentais a recuperação completa ainda não ocorreu⁴².

Os nossos entrevistados explicam que embora na quarta-feira a equipe como um todo ainda não esteja em condições de realizar um esforço semelhante ao da competição, **já está em condições de treinar e adquirir aspectos relevantes ao jogar**, em configurações que não estorvem a recuperação do jogo anterior e que possibilitem adquirir conteúdos mais complexos no dia seguinte (quinta-feira, onde a equipe já estará totalmente recuperada). Por isso este é o treino aquisitivo com maior intermitência de todos, justamente para salvaguardar a recuperação – a todos

⁴² **Recuperação completa na quarta-feira (terceiro dia pós-competição):** Cabe referir que, tanto por alguns aspectos motivacionais, como pelas exigências do jogo anterior, caso não tenham sido máximas, a equipe na sua totalidade poderá estar recuperada neste dia, mas tal como ressaltam Oliveira et al. (2006, p. 112), é necessário ter presente que a Periodização Tática tem de garantir um padrão semanal. Já vimos o quanto é crucial que isso aconteça.

os níveis, pelo que esta sessão de treino pode ser dividida em duas sub-unidades (dois turnos) (FRADE, Anexo C).

Nesta unidade de treino o treinador leva em consideração um aspecto considerado fundamental, a possibilidade dos jogadores ainda não terem recuperado na totalidade, mental e fisicamente, do jogo anterior. Como consequência direta desta incerteza, pois as individualidades determinam ritmos diferentes de recuperação, o treino de quarta-feira é o mais descontínuo do morfociclo, ou seja, é aquele que compreende intervalos de recuperação mais frequentes, e portanto mais fracionado. (GAITEIRO, 2006, p. 165)


De modo a não hipotecar a recuperação dos jogadores e ao mesmo tempo possibilitar aquisição de conteúdos relevantes ao *jogar*, neste dia as incidências do treino não podem recair sobre a grande dimensão coletiva do jogo uma vez que em termos de concentração é muito mais exigente porque existem mais jogadores, uma maior necessidade de articulação entre eles, mais espaço e, portanto, aproximam-se muito das exigências do jogo. Por isso, se neste dia se incide nos macro princípios de jogo acaba por se impedir a recuperação completa dos jogadores sobretudo em termos da concentração e solicitações emocionais, que são decisivas para o rendimento do jogador e equipe. Em consequência, os jogadores ficam mais cansados para o treino do dia seguinte e corre-se o risco de não haver aquisição desejada para este dia. De modo a que isso não aconteça, fraciona-se o *jogar* numa dimensão mais reduzida (GOMES, 2008a).

E, portanto, na quarta-feira desenvolve-se uma escala do «jogar» mais pequena, e por quê? Porque os efeitos são mais individualizados, são mais intermitentes e também porque as relações curtas são mais fáceis. Porque entranhar um grupo de 10 pessoas é diferente e entranhar um grupo de 2 é completamente diferente. Percebemos que é mais fácil com 2 que fazem e param, torna-se mais intermitente. Fazendo assim outras coisas. Tendo em conta aquilo que é o padrão do meu «jogar» e aquilo que são as minhas necessidades para a semana, desenvolvo uma parcela mais pequena daquilo que é o meu «jogar». (GOMES, Anexo A)

Desta maneira, o treino de quarta-feira incide fundamentalmente sobre as partes, onde se pretende um crescimento individual de cada jogador e da equipe, através da promoção de contextos que propiciem a vivência de SubPrincípios e SubPrincípios dos SubPrincípios, propósitos de menor complexidade, mas sempre na sua articulação com o *todo*, estabelecendo permanentemente a ponte para os

macro princípios do *jogar*, criando subdinâmicas no *jogar* (FRADE, Anexo C; GAITEIRO, 2006; GOMES, Anexo A; TAMARIT, Anexo B).

Para além da articulação dos diferentes princípios de jogo, é também fundamental fazer a articulação dos subprincípios de cada macro princípio. Por exemplo, se eu defino a posse de bola como princípio, não me chega exacerbá-lo num exercício de 8x8. Isso seria muito redutor, pois subjacentes a essa posse de bola existem subprincípios que têm de ser treinados. Aquilo que fazemos é pegar nesses subprincípios, como a posse com transição de zona ou o evitar passe em primeira estação, e potenciá-los em espaços muito reduzidos e com menor número de jogadores. Depois, num contexto com maior número de jogadores e espaços mais largos, fazemos a articulação desses subprincípios. (MOURINHO, 2006 citado por. GAITEIRO, 2006, p. 166)

Tamarit (Anexo B) refere que na quarta-feira separa as jogadoras em grupos – sempre tendo em conta suas posições e funções – e trabalha aspectos do *jogar* a nível **individual, grupal, setorial e inter-setorial**. Neste dia **desenvolve-se o jogar numa fração intermédia e treinam-se SubPrincípios e SubPrincípios dos SubPrincípios de jogo, em regime de dominância da tensão da contração muscular** (), onde o ciclo alongamento-encurtamento⁴³ se manifesta com uma grande quantidade de vezes (CAMPOS, 2008; FRADE, Anexo C; GAITEIRO, 2006; GUILHERME OLIVEIRA, 2010; GOMES, Anexo A, 2008; MACIEL, 2011a; OLIVEIRA et al., 2006; PIVETTI, 2012; TAMARIT, Anexo B, 2007). **Em virtude desta configuração o terceiro dia após a competição assume a coloração azul** (GOMES, 2008a).

De acordo com os autores supracitados, deve-se buscar desenvolver os pressupostos já referidos num regime de dominância da tensão da contração muscular. Para isso, fabricam-se contextos propícios ao aparecimento de muitos

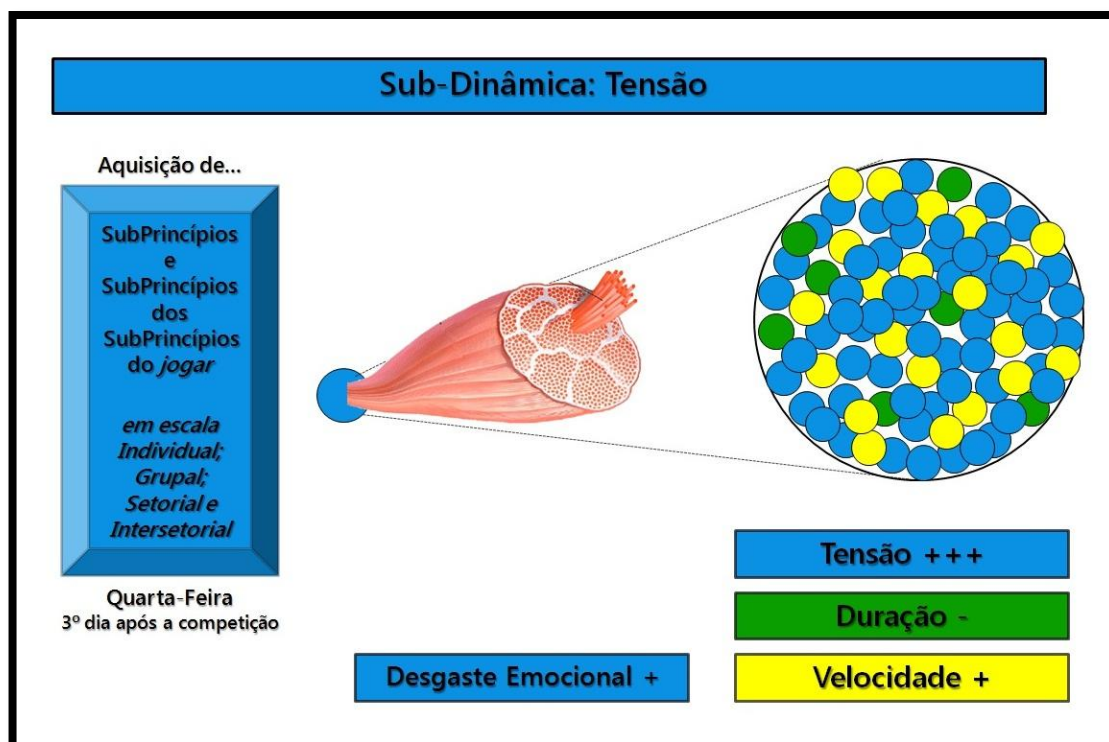
⁴³ **Ciclo Alongamento-Encurtamento (CAE):** O CAE pode ser definido como acúmulo de energia potencial elástica durante as ações musculares excêntricas, a qual é liberada na fase concêntrica subsequente na forma de energia cinética (FARLEY, 1997), trata-se de um mecanismo fisiológico cuja função é aumentar a eficiência mecânica e, em consequência, o desempenho motor de um gesto atlético. O CAE ocorre quando as ações musculares excêntricas são seguidas imediatamente por uma explosiva ação concêntrica (WILK et al., 1993 citado por. PINTO, 2011). Há um rápido alongamento da musculatura seguido de uma rápida ação concêntrica. Um exemplo de manifestação do CAE é uma aceleração, seguida de uma travagem e uma mudança de direção imediata. De acordo com Pinto (2011), o CAE tem três fases: (1) excêntrica: há uma pré-ativação dos músculos agonistas do movimento. (2) amortecimento: fase de transição entre as fases excêntrica e concêntrica, em que os fusos musculares são vigorosamente alongados. (3) concêntrica: há um incremento significativo no fluxo neural decorrente do CAE, com maior produção de força.

ciclos alongamento-encurtamento, propiciando uma exacerbação das contrações excêntricas, através de situações relativas ao *jogar* que contenham grande densidade de acelerações, travagens, divididas, mudanças de direção e velocidade, saltos, quedas, finalizações de curta, média e longa distância. A realização dos exercícios deve ser em espaço reduzido, com um número de jogadores e com tempos de exercitação igualmente reduzidos. O tempo total da sessão de treino gira em torno de 90 minutos (OLIVEIRA et al., 2006).

Os exercícios deste treino devem conter bastante estorvo, de modo a implicarem constantes reajustamentos (a nível da decisão, e da execução), sendo por isso um treino onde a proprioceptividade está bastante implicada e exponenciada (MACIEL, 2011a).

Nunca é demais reforçar que embora este dia preconize exercícios que impliquem em significativa velocidade de contração, curta duração e tensão elevada como padrão de contração muscular, os objetivos de cada exercício e da unidade de treino são outros, **relacionados com a forma de jogar!** Essas contrações excêntricas aparecem como “**um meio para**”, um meio para superar dificuldades relativas ao *jogar*, um meio para enraizar determinados princípios de jogo. Isto é, são sempre os propósitos Táticos, que o treinador quer que os jogadores vivenciem que exigem tal padrão de contração (OLIVEIRA et al., 2006).

Figura 20 - Esquema explicativo do treino de quarta-feira (terceiro dia após a competição), no Morfociclo Padrão



Na Quarta-feira é o tal dia a que se chama da “tensão”, em que o padrão das contrações dominantes é o excêntrico, com mais tensão, menos duração e alguma velocidade. As situações que criamos são de curta duração com longos períodos de recuperação. O sistema mais envolvido é o da fosfocreatina mas tudo isto sujeito a uma intenção de «jogo», logo, estão todos os mecanismos envolvidos mas de uma determinada forma, ou seja, resultante da ESPECIFICIDADE que praticamos. (GOMES, Anexo A)

Tamarit (Anexo B) refere que os exercícios deste dia são exercícios com muita intermitência, muitos intervalos, para que a recuperação seja absoluta, para que quando os jogadores voltem a realizar o exercício estejam o mais recuperados possíveis, para que o mecanismo metabólico implicado volte a ser o mesmo do que no princípio e o nível de concentração permaneça elevado, ou seja, que o exercício seja desenvolvido sempre em intensidade máxima relativa.

Es decir, tratamos que el mecanismo metabólico dominante sea el anaeróbico aláctico, siempre, todos los días. Lo cual no ocurre si no das suficiente recuperación... Porque si no recuperas lo suficiente, no se produce completamente la resíntesis de ATP y esto implica que cuando empiezas el ejercicio es otro mecanismo metabólico, en este caso el anaeróbico láctico, el que tiene predominancia –

sabiendo que todos interactúan en conjunto – pero nosotros queremos que la dominancia sea del metabolismo anaeróbico aláctico. (TAMARIT, Anexo B)

Maciel (2011b) reforça este pensamento e coloca que os estímulos devem ser curtos, solicitando predominantemente o metabolismo anaeróbio alático, podendo entrar, pela duração dos estímulos, nas franjas abrangidas pelo metabolismo anaeróbio láctico, mas sem que haja prolongamento dos desempenhos à custa desta via metabólica. Importa que a acidose metabólica não se instale, trata-se, portanto de uma estimulação que podendo socorrer-se do metabolismo láctico, não deixa de ser um láctico residual. Deverá ser o mais fracionado de todos os treinos que compõem o Morfociclo. Para este autor, em virtude da configuração que esta unidade de treino pressupõe, a densidade é baixa para média.

Importante ressaltar que o que Maciel acima refere, serve como uma base, um guia e não como regra rígida e estanque. Tal como conversamos com Tamarit (Anexo B), existem momentos em que as interações intencionalizadas que desejamos que aconteçam, ocorrem somente de um certo tempo dentro do exercício, como por exemplo no minuto três, e portanto, como o que se quer treinar são conteúdos do *jogar*, não devemos sobrepor o cronômetro e tempos rígidos, ou mesmo aproximados, ao que é a funcionalidade que queremos desenvolver. O exercício poderá eventualmente ultrapassar e entrar no anaeróbio láctico, para não “quebrar” a dinâmica e a funcionalidade que queremos desenvolver, caso esta tenha iniciado “tarde”. Novamente, exige-se bom senso na operacionalização dos exercícios.

Eu estive 28 anos seguidos a TOP no terreno e nunca usei um cronômetro! Não há nada que conste na minha cédula de nascimento que eu tenha lá como avô longínquo Jesus Cristo, nem nada...eu sou um gajo como os outros! Os não burros! Portanto, isto são «exacerbações» que se colocam e que não fazem sentido absolutamente nenhum, desde que entendamos porque a Periodização Tática nasce. Ela transgride, quer transgredir a totalidade das coisas convencionais! (FRADE, Anexo C)

Tamarit (Anexo B) reforça esta situação e ainda nos dá outro exemplo. Este autor refere que por vezes, uma equipe está dominando completamente a outra e, portanto, o desgaste de uma não tem nada a ver com o desgaste da outra, então, por exemplo, se nesta situação se preconizava um exercício que durasse

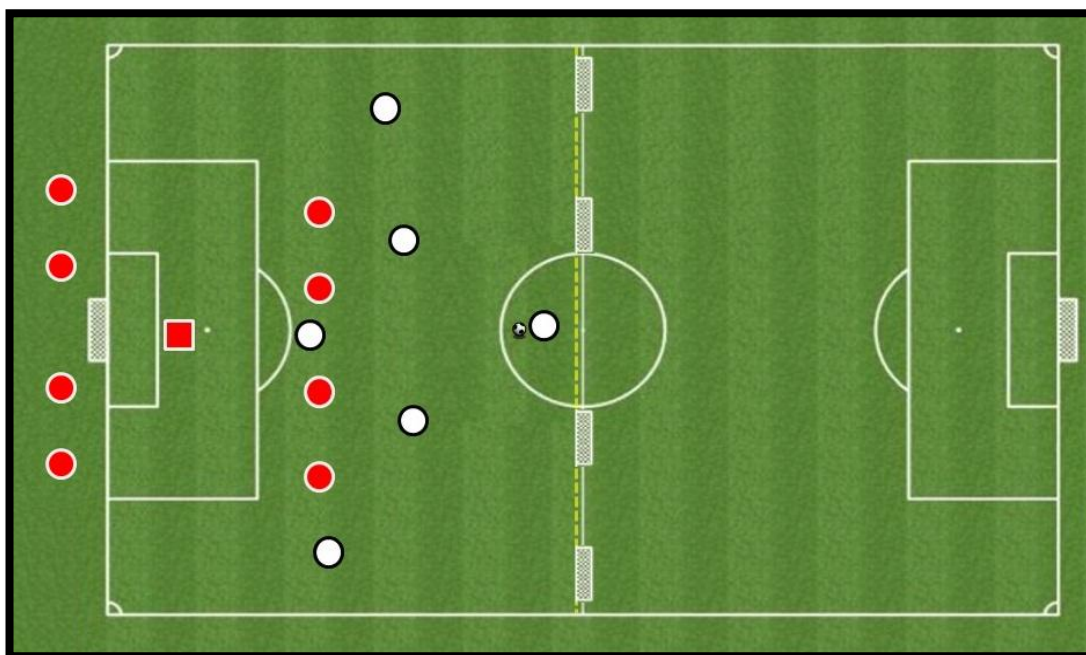
aproximadamente quatro minutos, aos dois minutos e meio interrompe-o, pois não é isso que está buscando.

un ejercicio 5x5 como el que te dije, suele durar entre 3 y 4 minutos. Muchas veces están ejercitándose dos grupos separados al mismo tiempo, otras veces está ejercitándose un grupo y el otro descansa. También va a depender del ejercicio... Normalmente de recuperación suele ser un tiempo similar al de ejercitación, o sea, se ejercitan durante 3 minutos y recuperan otros 3 por ejemplo... pero ya te digo que depende de muchas cosas.

Yo no soy un obsesionado por el cronometro, sí que hay tiempos que se deben respetar, pero no siempre exactos, son cercanos. [...] Es un día en que la recuperación se igualaría prácticamente, o más, incluso al tiempo de ejercitación porque sigue siendo un día muy importante para la recuperación. (TAMARIT, Anexo B)

Assim como refere Tamarit (Anexo B) os tempos de exercitação e descanso podem variar, consoante à situação, **embora o referencial seja que o tempo de recuperação seja ligeiramente superior ao de exercitação, em termos absolutos**, porque este treino segue sendo muito importante para a recuperação do jogo anterior e para o esforço do próximo treino. Tamarit concretiza isto através de um exemplo, um exercício que criou e utilizou em alguns momentos de temporada **tendo em conta as necessidades e o contexto da sua equipe naquele momento.**

Figura 21 - Exercício de 6 x 4



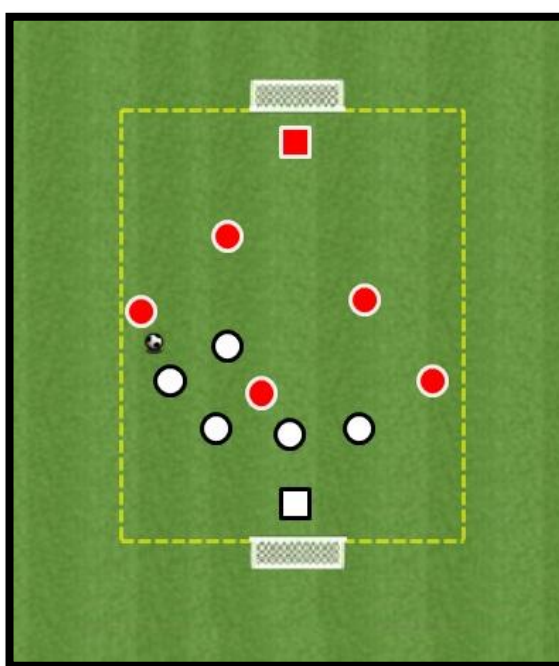
Fonte: Adaptado de Tamarit (Anexo B)

Neste exercício, como aborda Tamarit, trabalha-se fundamentalmente a organização ofensiva e transição ataque-defesa das brancas (setores de meio-campo + ataque), que estão em superioridade com relação às vermelhas (6x4), que são as quatro defensoras, onde trabalham essencialmente a organização defensiva e transição defesa-ataque. Neste contexto, o desgaste que o setor defensivo sofre é imensamente maior do que do intersector de meio-campo e ataque, porque estão em inferioridade e pela configuração do exercício há uma dominância da tensão da contração muscular, onde as jogadoras têm de permanentemente reajustar seu posicionamento, há muita travagem, mudanças de direção, etc. Portanto, como o desgaste entre as duas equipes não é o mesmo, Tamarit refere que geralmente deixa o setor defensivo trabalhando por um minuto e meio e as brancas continuam jogando, desta vez contra outras quatro jogadoras de defesa que estão fora do campo, aguardando a vez de jogar. Neste revezamento das equipes de vermelho, ocorre a recuperação, que as permite estar novamente frescas para quando voltarem a jogar. De referir também que as situações não são corridas, isto é, um minuto e meio sai uma equipe e entra a outra. Não necessariamente. Se o treinador quiser poderá entre estes tempos, ainda dar mais pausa, com hidratação,

alongamentos, intervenções, etc, etc. Importa aqui deixar as jogadoras recuperarem para estarem frescas para a nova exercitação.

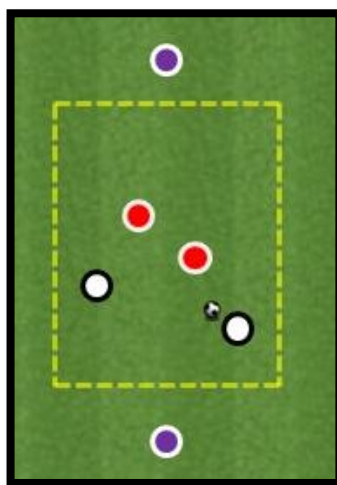
Outro exemplo que Tamarit refere, a respeito da sua realidade, é um exercício de duas equipes, com uma goleira e cinco elementos cada, num espaço reduzido que contenha a configuração preconizada para o cumprimento dos objetivos que este dia pressupõe, onde se trabalha a interação de quatro defensoras e uma volante, contra duas meio-campistas e três atacantes, por exemplo.

Figura 22 - Exercício de Goleiro + 5 x 5 + Goleiro



Fonte: Adaptado de Tamarit (Anexo B).

Guilherme Oliveira (2011), **após apresentar uma ideia de jogo contextualizada a uma realidade**, expõe um exercício configurado para quarta-feira. Neste exercício formam-se três equipes de dois jogadores cada, onde duas equipes, dentro de um espaço reduzido jogam uma contra a outra (brancos contra vermelhos), com o objetivo de fazer a bola chegar de um apoio ao outro, que estão em profundidade, sendo que não vale o apoio passar para o outro apoio diretamente. Os apoios (roxos) jogam sempre para quem tem bola. Quando uma das equipes conseguir fazer a bola chegar de um apoio ao outro, passando por dentro do espaço de jogo pontua.

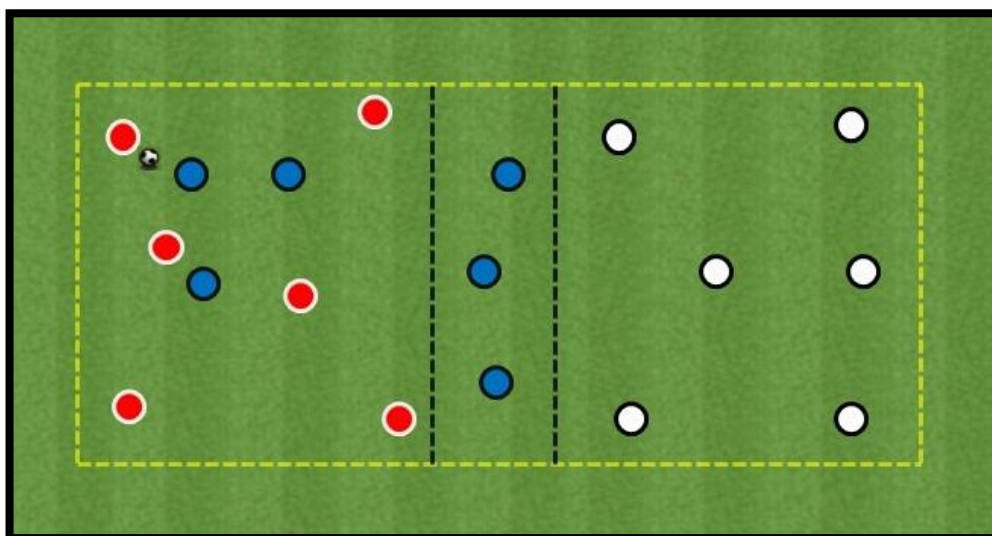
Figura 23 - Exercício de 2x2 (+ 2 apoios)

Fonte: Adaptado de Guilherme Oliveira (2011).

O objetivo é trabalhar fundamentalmente as relações de ataque e defesa dos jogadores de dentro do espaço de jogo, em fazê-los jogar um em função do outro, tanto para atacar como para defender. Neste exercício os jogadores jogam por aproximadamente 1 minuto, e após este tempo a equipe que estava funcionando como apoio para quem tinha a bola, troca com uma que estava jogando, não necessariamente de imediato, pode-se dar pausa entre as trocas. Assim, se produzem os efeitos desejados para este treino, salvaguardando a relação desempenho-recuperação, sem alhear-se, jamais, da ideia de jogo do treinador e das necessidades momentâneas de equipe.

O mesmo Guilherme Oliveira (2011) expõe outro exercício que realizou durante o terceiro dia após uma competição, onde buscava treinar fundamentalmente transições.

Figura 24 - Exercício de 6 x 3 (3) + 6



Fonte: Adaptado de Guilherme Oliveira (2011).

Num retângulo existem três equipes de seis jogadores cada. A equipe que tem a posse da bola (no exemplo acima, os vermelhos) devem trocar dez passes para enviar a bola para o outro quadrado, onde estão outros seis jogadores (no exemplo acima, os brancos). Os vermelhos são pressionados por três jogadores azuis, que devem tentar roubar a bola e enviá-la ao quadrado dos brancos (transição defesa-ataque – saída da zona de pressão), enquanto que os vermelhos, em caso de perda, devem imediatamente reagir e pressionar o portador da bola e o espaço circundante para impedir o passe para os brancos (transição ataque-defesa – pressão imediata e mudança de atitude). No caso dos azuis conseguirem roubar a bola e enviá-la ao outro quadrado, neste momento saem três vermelhos para pressionar os brancos, sendo que os outros três vermelhos ficam na zona que intermeiam o campo. Os seis azuis ocupam o quadrado dos vermelhos.

Em caso de os vermelhos conseguirem enviar a bola ao outro quadrado, os três azuis que estavam na zona intermédia vão pressionar os brancos e os azuis que antes pressionavam, passam a recuperar na zona intermédia.

Neste exercício, pode-se dizer que enquanto três jogadores são submetidos a esforços muito grandes, outros quinze estão praticamente recuperando. Desta maneira, esta configuração também prevê a recuperação dentro do próprio exercício. Contudo já vimos o quanto é necessário que aconteça pausas e quebras,

não só para recuperar “fisicamente”, mas para retomar a concentração, que deve ser máxima sempre.

Sentimos a necessidade de referir (mais uma vez, e tantas quanto forem necessárias), que os contextos de exercitação que apresentamos nesta seção serviram apenas para dar sustentação às ideias apresentadas e uma ideia mais clara para o leitor de como um *jogar* pode ser operacionalizado, em diferentes escalas de organização, tendo em conta a configuração contextual que este dia preconiza. São contextos que surgem a partir de necessidades, que cada processo exige. Na Periodização Tática, e queremos ressaltar isso, não existem receitas. Existe uma clara orientação para direcionar o processo e existem necessidades inerentes a cada contexto e a cada equipe. Portanto, o treinador deverá ter em conta tudo isso, e criar exercícios que atendam as *suas* necessidades. Por isso a Periodização Tática é um traje feito sob medida.

3.3.3.4.7 Quinta-Feira (4º dia após a competição): Grande fração do jogar em regime de dominância da duração da contração muscular

Na quinta-feira, por já haver passado quatro dias do jogo anterior e por havermos salvaguardado devidamente o binômio desempenho-recuperação nos treinos anteriores no Morfociclo Padrão, a equipe, como um todo, está completamente recuperada e em condições de realizar um esforço semelhante ao da competição. Temporalmente este treino ocorre no dia que se encontra mais afastado da competição anterior e da que se aproxima. Por estes motivos este é o treino que máxima exigência pressupõe, sendo a sessão mais aquisitiva de todas.

Sabendo que nunca é demais reforçar, o leitor poderá perguntar-se: “treino de máxima exigência, se faltam apenas três dias para a próxima competição? Mas a equipe na totalidade não estará recuperada somente quatro dias depois?”.

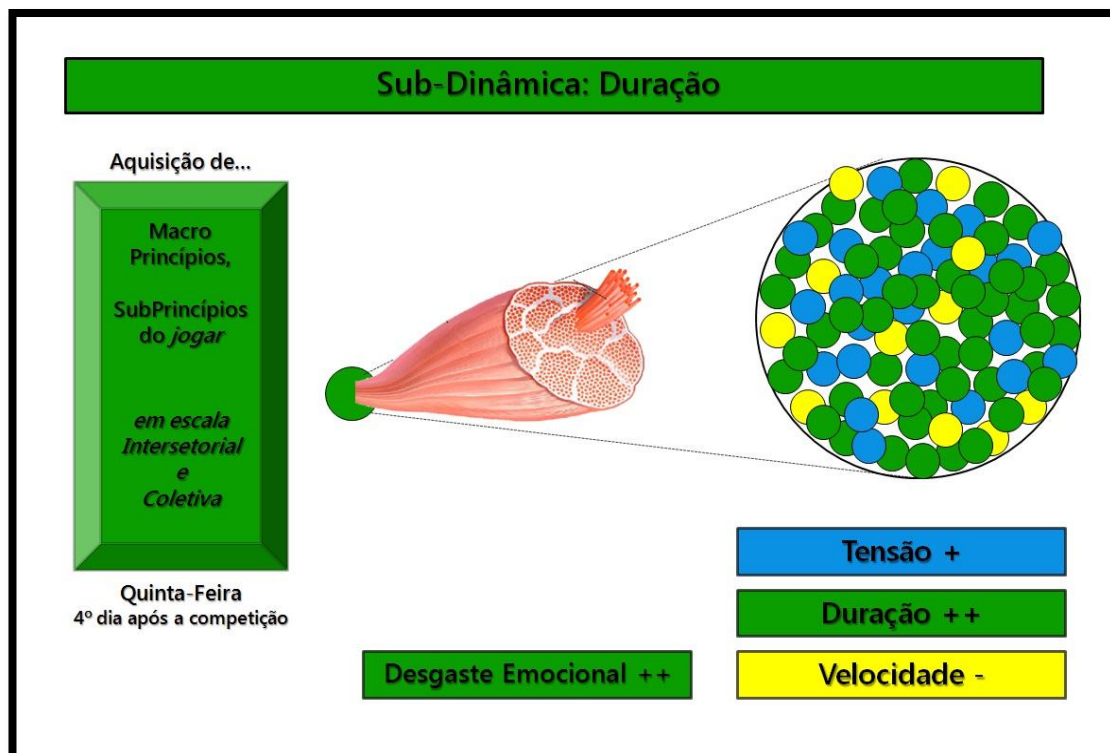
A este respeito, é importante esclarecer que um jogo de máxima exigência não é a mesma coisa que um treino de máxima exigência. Porque, primeiramente não há o mesmo envolvimento em termos psicológicos, emocionais (a todos os níveis), que tem o jogo, como inclusive, o treino nós podemos “controlar” (parar, dar

instruções, etc.). “Então o fato de serem três dias não tem problema” (FRADE, Anexo C).

Gomes (2008a) expõe que na quinta-feira desenvolve-se fundamentalmente a grande fração do *jogar*. **Treina-se predominantemente os MacroPrincípios do jogar e também os SubPrincípios do jogar**, embora estes, em menor densidade (TAMARIT, Anexo B).

Maciel (2011a; 2011b), Oliveira et al. (2006), assim como nossos entrevistados, referem que ao contemplar **predominantemente os MacroPrincípios do jogar** – os pilares dos quatro momentos do *jogar* e a sua articulação, contagiados pelas **nuances estratégicas** que o próximo adversário desperta na equipe, portanto, a **dinâmica coletiva, treina-se numa configuração muito semelhante à da competição, com espaços de exercitação substancialmente maiores e mais alargados** (ainda que não necessariamente o campo inteiro), **com um grande número de jogadores interagindo** (gerando um aumento substancial da complexidade relacional das equipes), **em regime de dominância da duração da contração muscular** (●), havendo um alargamento do tempo de exercitação. **Este é o mais contínuo de todos os treinos**, ainda que dentro da continuidade deve ser o mais descontínuo possível.

Figura 25 - Esquema explicativo do treino de quinta-feira (quarto dia após a competição), no Morfociclo Padrão



Em virtude desta configuração, a quinta-feira assume a coloração verde, que resulta do azul (do dia anterior) com o amarelo (do dia posterior), de forma a evidenciar que este nível de organização engloba o do dia anterior e o do dia seguinte, uma vez que se refere à dimensão completa do jogar (GOMES, 2008a). Amieiro e Maciel (2011) salientam que este verde é um verde diferente do da competição, porque um treino não é igual a um jogo. O tempo da sessão de treino gira em torno de 90 minutos (OLIVEIRA et al., 2006).

É importante perceber que este é o regime que mais desgasta pressupõe e, portanto, aquele que mais cansaço transporta para os dias seguintes. Por um lado, pela complexidade decisional das acções subjacentes ao vivenciar dos grandes princípios – e tenha-se em conta que não só o aumento do número de jogadores como também as condicionantes dos exercícios que nos levam para a densidade comportamental que queremos contribuir para esse aumento de complexidade e conseqüente aumento de desgaste «mental-emocional». Por outro, pela duração dessas acções, na medida em que quanto maior é a duração da contracção, nesse registo, mais cansativa ela é, mesmo que efetuada relativamente aquém da velocidade e/ou tensão máximas – este tipo de esforço

percentualmente dominante requista mais de dois terços da massa muscular solicitada, o que implica maior mobilização da dita estrutura orgânica e, assim sendo, mais tempo é preciso para que a referida estrutura recupere as condições necessárias. (OLIVEIRA et al., 2006, p. 117)

Ainda, de acordo com Maciel (2011a, 2011b), Oliveira et al. (2006) e todos os nossos entrevistados, importa ter em conta um detalhe fundamental: Sendo este o dia que mais desgasta os jogadores, dentro da continuidade presente neste treinamento, deverá haver descontinuidade, porque uma coisa é fazer uma situação por vinte minutos, e outra coisa é fazer a mesma situação em quatro vezes de cinco minutos, com intervalos criteriosos. “Para a qualidade do desempenho, é fundamental que a vivenciação dos propósitos aconteça na ausência de fadiga – “mental-emocional” e física – acumulada” (OLIVEIRA et al., 2006, p. 117-118).

El día de los Macro Principios y los SubPrincipios es un día con menos intermitencia, menos intervalos, pero los sigue habiendo, sigue habiendo intervalos. Y a lo mejor este día hago un ejercicio que son dos partes de 10 minutos, dos repeticiones de 10 minutos, y en medio, pues a lo mejor, tenemos 4 minutos o 3 de recuperación, son 4 minutos a lo mejor, en que van a beber, o hacer algunos abdominales, no sé, o incluso van a beber y vienen y les explico alguna cosa y transcurren 3, 4 o 5 minutos. (TAMARIT, Anexo B)

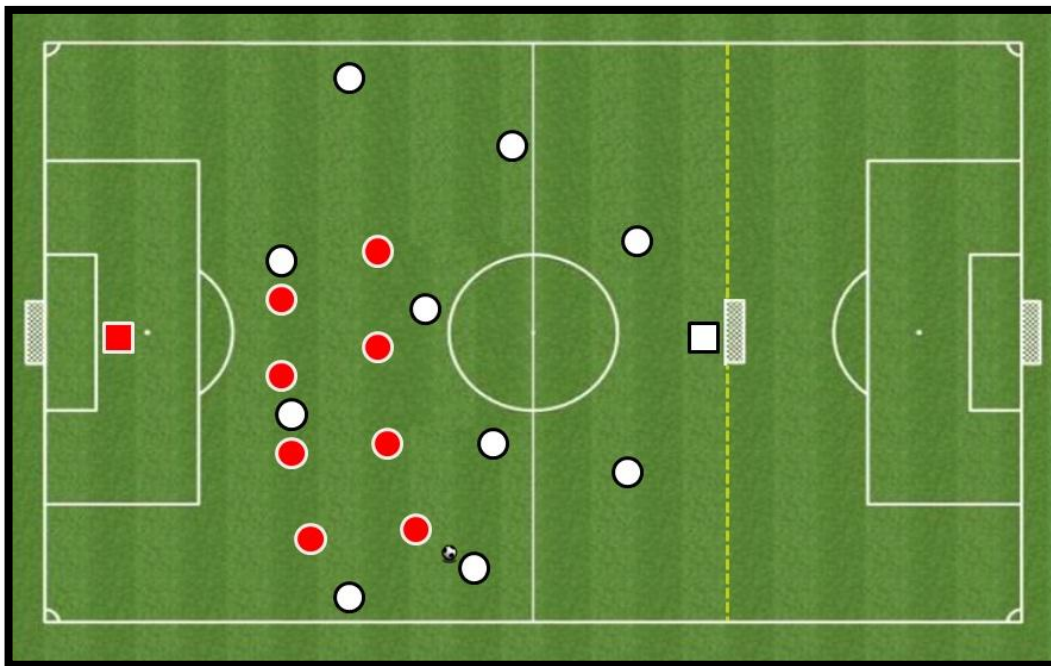
Nesta sessão de treino os estímulos em termos metabólicos são muito semelhantes aos que se verificam em competição, devido aos mais largos tempos de exercitação o organismo socorre em função das circunstâncias às diferentes vias aeróbias implicadas na manifestação de um jogar, devendo no entanto não se ignorar o que foi dito anteriormente acerca da análise qualitativa dos desempenhos dos jogadores de futebol. Tendo em consideração o que foi referido anteriormente acerca da importância do repouso para a aquisição de um jogar e para o proporcionar de condições favoráveis para essa aquisição, sendo este treino o mais contínuo dos treinos deverá, contudo, ser o mais descontinuo possível, para que se observem momentos de estabilização das aprendizagens, de reflexão e momentos de repouso aproveitados também para afinar porcas e parafusos. (MACIEL, 2011b, p. 8)

Desta maneira, a densidade desta sessão é elevada (MACIEL, 2011b).

Face às configurações deste treino em termos de desgaste, e como não sabemos o que o jogo seguinte irá exigir, não devemos transportar este regime para os dois dias que antecedem o dia do próximo jogo (OLIVEIRA et al., 2006).

Apenas a título ilustrativo, para que o leitor possa ter uma noção mais “palpável” da configuração que a quinta-feira pressupõe, vejamos o seguinte exercício ilustrado por Guilherme Oliveira (2010):

Figura 26 - Exercício Goleiro + 10 x 8 + Goleiro



Nesta exercitação, em $\frac{3}{4}$ de campo, a equipe de vermelho (goleiro + 4 defesas + 4 meio-campistas) treina fundamentalmente a organização defensiva e a transição defesa-ataque, enquanto os jogadores de branco incidem na organização ofensiva e transição ataque-defesa, em bloco alto.

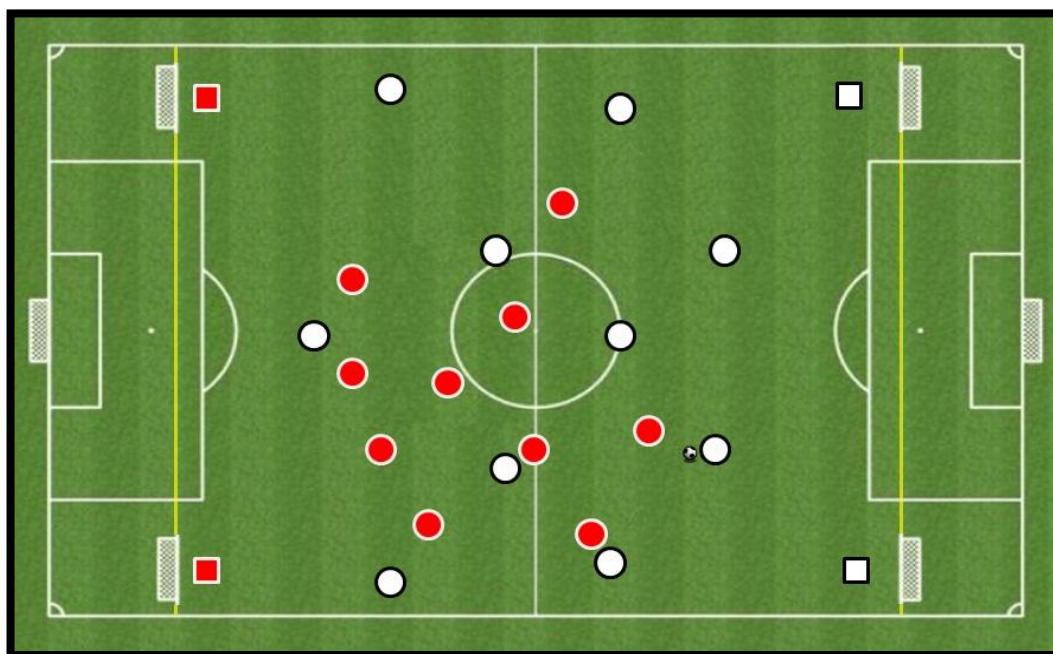
O objetivo principal dos vermelhos é trabalhar a dinâmica intersetorial de defesa à zona pressionante, pressionarem como uma unidade, tendo em conta a altura do bloco e tendo em conta a zona em que a bola entra (faixas laterais é o indicativo de pressão). Aqui, como podemos ver, há uma alta complexidade relacional destes jogadores, no sentido de se coordenarem e funcionarem como um bloco coeso, dado que qualquer erro poderá custar caro, pois estão em inferioridade. Quando recuperam a bola devem tentar marcar gols, mas o objetivo principal é treinar aspectos inerentes à organização defensiva, em contexto de grande complexidade.

Por sua vez, os brancos, trabalham numa escala coletiva e devem ocupar o campo todo racionalmente, de modo a sempre ter apoios permanente longe e perto da bola, permitindo assim que a bola possa circular por todo o terreno de jogo. Trata-se de um exercício em que haverá um forte condicionalismo por parte dos vermelhos, que tentam impedir que os brancos façam gols, embora estes estejam em superioridade. Outro objetivo que é trabalhado é a forte mudança de atitude e mentalidade, a “troca do chip” quando perdem a bola. Mal perdem a bola deverão assumir uma postura agressiva, pressionando o portador da bola e o espaço circundante para tentar roubar a bola de imediato. Nota-se facilmente que este exercício compreende uma grande complexidade e exige-se máxima intensidade relativa, com altos índices de concentração. Muito maiores do que os do treino anterior e o de qualquer outro treino da semana.

Esta exercitação, de acordo com Guilherme Oliveira (2010) teve duração de vinte e cinco minutos, fracionado em cinco tempos de cinco minutos.

Outro exemplo de exercício poderia ser o seguinte:

Figura 27 - Exercício 2 Goleiros + 10 x 10 + 2 Goleiros



Imaginando que o treinador está com dificuldades em organização defensiva, porque os jogadores não estão atuando como um bloco e não estão realizando corretamente o “balanço defensivo”; frequentemente jogadores que estão mais

distantes da bola, por vícios de trabalho, ainda prendem-se muito ao adversário, ao invés de se concentrarem em fechar espaços determinantes.

Desta maneira, o treinador configura um exercício onde existem duas balizas laterais nas costas de cada equipe. Estas balizas são defendidas por dois goleiros. O objetivo da equipe que tem bola é tentar circular a bola de um lado para o outro, de modo a desequilibrar o adversário e marcar gols. Por sua vez, a equipe que não tem a bola deverá realizar corretamente o balanço defensivo, em função da posição da bola e tentar roubar a bola nas faixas laterais, atuando como uma unidade coesa.

As duas equipes possuem os dez jogadores de linha, onde a organização macro do *jogar* está bem presente, trazendo consigo uma elevada complexidade decisional e um grande Desgaste.

3.3.3.4.8 Sexta-Feira (2 dias antes da próxima competição): Pequena fração do jogar em regime de dominância da velocidade da contração muscular.

Após os jogadores treinarem sob um regime de grande complexidade e desgaste no treino anterior, chegamos à sexta-feira, isto é, **estamos a tão somente dois dias do próximo jogo.**

Neste sentido, como alertam Amieiro e Maciel (2011), este treino é crítico pelo desgaste implicado na vivência do jogar ao longo das sessões de treino anteriores, especialmente a do dia anterior que é a mais desgastante, e pela proximidade relativamente ao jogo que se segue. Portanto, estamos diante de um aparente paradoxo, porque este é o último treino aquisitivo do Morfociclo Padrão e ao mesmo tempo, é o primeiro treino de recuperação em função do jogo que se avizinha.


De modo a resolver este dilema aparente, Frade (Anexo C) refere que neste dia, à semelhança de **quarta-feira**, a aquisição tem de incidir predominantemente sobre o individual.

Depois, na sexta-feira, tendo em conta que se aborda uma escala do «jogar» mais desgastante na quinta-feira, incidimos numa escala micro, mais individualizada, isto é, há uma alternância relativamente ao que foi o dia anterior para que passados dois dias a equipa possa competir nas melhores condições possíveis. Deste modo, realizamos

situações em que não há muito estorvo, em espaços reduzidos e com uma dinâmica mais pequena. Assim, desenvolvemos intensidades máximas relativas com muitas paragens. (GOMES, Anexo A).

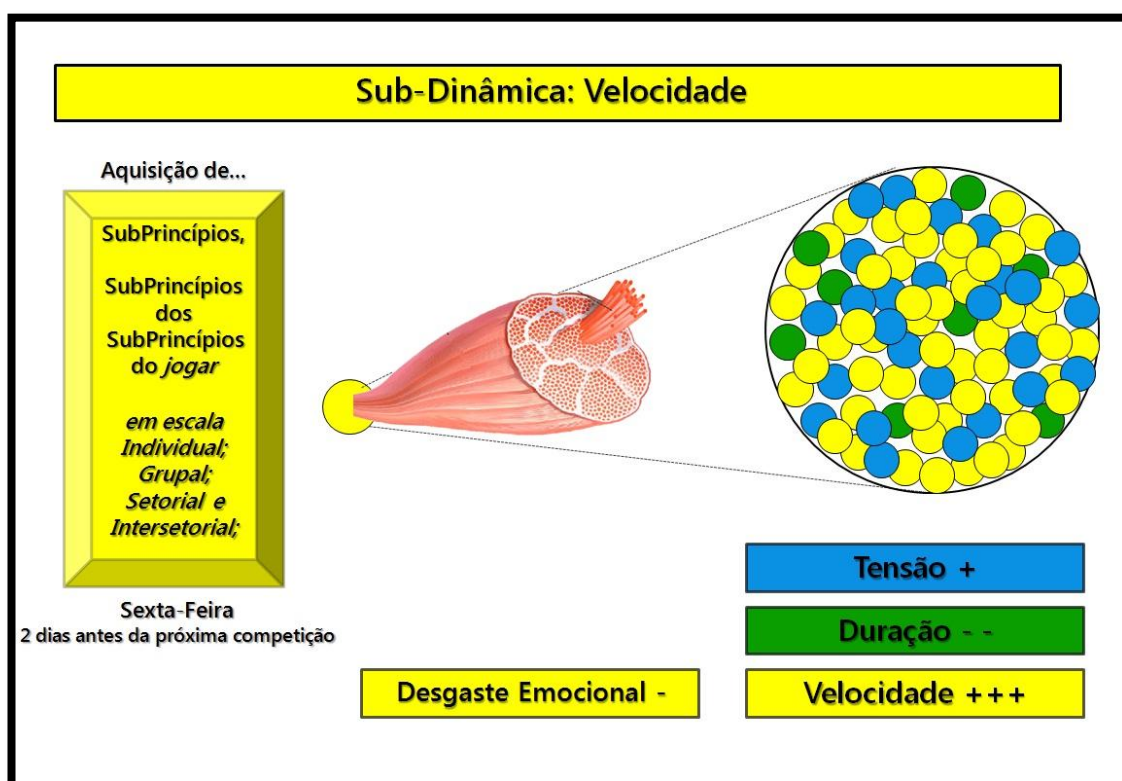
Esta autora reporta a necessidade de haver uma descontinuidade considerável neste treinamento, para que haja recuperação, aquisição e para que os jogadores possam fazer os exercícios sempre em intensidade máxima relativa. Entretanto não deve haver tanta descontinuidade como no treino de **quarta-feira**, porque na quarta os jogadores estavam se recuperando do último jogo, enquanto que na sexta a recuperação reporta-se à exigência dos treinos anteriores, e também para o que será o próximo jogo, evitando desta maneira o acentuar da fadiga.

Oliveira et al. (2006) também mencionam que esta unidade de treino é manifestadamente descontínua, mas nunca tanto quanto a do **terceiro dia pós-competição**. Ela pressupõe ações muito intensas no que diz respeito à locomoção, isto é, à execução motora, que requerem tempo de descanso significativo, mas pela proximidade do jogo seguinte, a densidade destas ações é menor. Como não sabemos como será o jogo seguinte há a necessidade de se salvaguardar, e, portanto o número de repetições tem de ser menor que na unidade de quarta-feira. “A densidade deste padrão do esforçar tem de ser menor! Das três unidades de treino em questão (*as aquisitivas*), esta é então a que menos desgaste “mental-emocional” e “físico” pressupõe” (OLIVEIRA et al., 2006, p. 119); sendo que o tempo total de duração desta unidade de treino fica em torno de 90 minutos (OLIVEIRA et al., 2006).

Com relação a este dia, Maciel (2011a; 2011b), Oliveira et al. (2006), e todos os nossos entrevistados, apontam que relativamente à alternância do padrão de contração muscular dominante, trabalha-se fundamentalmente sob um **regime de elevada velocidade da contração muscular** (). Neste treino **desenvolve-se a pequena fração do jogar**, com as atenções voltadas para o desenvolvimento de **SubPrincípios** e **SubPrincípios dos SubPrincípios do jogar**; em ações e interações predominantemente a nível **individual, grupal, setorial**. Excepcionalmente a vivência poderá ser intersetorial. Os **espaços de exercitação** variam, embora predominantemente devam ser menores, promovendo não só uma grande velocidade ao nível da contração muscular, de deslocamento, mas também velocidade de jogo,

isto é, promover contextos em que os jogadores sejam obrigados a decidir e a agir rapidamente. **Em virtude da configuração que apresentamos, o treino de sexta-feira assume a coloração amarela** (GOMES, 2008a).

Figura 28 - Esquema explicativo do treino de sexta-feira (dois dias antes da próxima competição), no Morfociclo Padrão



De acordo com Pivetti (2012), não se deve confundir a velocidade que esta unidade de treino pressupõe com a velocidade referenciada à *Teoria Geral do Treino Esportivo*. Embora algumas situações apelem a uma grande velocidade da contração muscular e também do deslocamento, o objetivo também passa por aperfeiçoar o tempo da tomada de decisão e escolhas, para que o gesto motor contextual seja ao mesmo tempo eficiente e eficaz, de acordo com os princípios de jogo da equipe.

Aquilo que deve dominar neste treino são situações de elevada velocidade de execução e de decisão, daí a necessidade de evitar tudo o que se possa constituir como ruído. **A prioridade neste treino é fazer, apelo dominante ao córtex motor, àquilo que fazemos com espontaneidade, àquilo que é hábito** (MACIEL, 2011a, p. 15).

Neste sentido, Guilherme Oliveira (2008b) esclarece que a sua grande preocupação para esta unidade de treino é que os exercícios impliquem numa grande velocidade de decisão por parte dos jogadores, para que sejam rápidos a decidir e a executar.

Para Valdano (2002 citado por. GOMES, 2008a) existem dois tipos de velocidade e ambas são importantes: a velocidade de jogo e a de deslocamento. Este autor explica que a velocidade de jogo consegue-se através da inteligência e a capacidade de antecipação e por isso, acrescenta que para chegar primeiro muitas vezes implica abrandar ou mesmo parar. Neste sentido, refere-se à velocidade mental que permite aos jogadores interpretar os indícios do jogo e antecipar-se ao adversário. Para este autor, muitas vezes a velocidade em demasia (leia-se pressa) frequentemente prejudica as equipas, ao invés de ajudá-las: “Vi pôsteres na estrada a recordar-nos que «a primeira causa de acidentes é a velocidade». Eu colocá-los-ia nos estádios para os futebolistas entenderem a importância do tempo de cada jogada” (VALDANO, 2007 citado por. MACIEL, 2008).

Cruyff (s/d citado por. AMIEIRO, 2007) certa vez afirmou: “Todos os treinadores falam de movimento, de ter que correr muito. Eu digo que não se deve correr tanto. O futebol é um jogo que se joga com o cérebro. Tens que estar no lugar certo, no momento certo. Nem antes, nem depois”.

Valdano (2002 citado por. GOMES, 2008a) adiciona que existem muitos jogadores que não têm uma grande velocidade de deslocamento registrada por um cronómetro, mas que jogam com qualidade. Assim, associa a velocidade à precisão das escolhas e não apenas à aceleração do deslocamento. É o caso de jogadores como Zidane, Xavi, Pirlo, Ballack, Lampard, Gerrard, Totti, Beckham dentre muitos outros craques.

A velocidade de jogo é plenamente treinável e fundamental para a manifestação de um *jogar* de qualidade, sendo, portanto, objeto de preocupação permanente durante todas as sessões de treino, e em especial nesta, tanto a velocidade de análise e tratamento da informação, como de execução. Trata-se de uma velocidade contextualizada ao que o *jogar* requisita (OLIVEIRA et al., 2006).

Não encaramos a “velocidade” da forma tradicional, ou seja, de um ponto de vista estritamente fisiológico. Temos de considerar a “velocidade” como a análise ou o tratamento da informação e a execução. A nossa preocupação, em termos de “velocidade de execução”, é a “velocidade” contextualizada, ou seja, aquela forma de jogar requisita. Esta é a nossa grande preocupação. No treino, o que fazemos é ir à procura de situações de jogo que arrastem consigo uma dominância dessa necessidade fisiológica, mas uma necessidade para a nossa organização de jogo. (MOURINHO, citado por OLIVEIRA et al., 2006, p. 120)

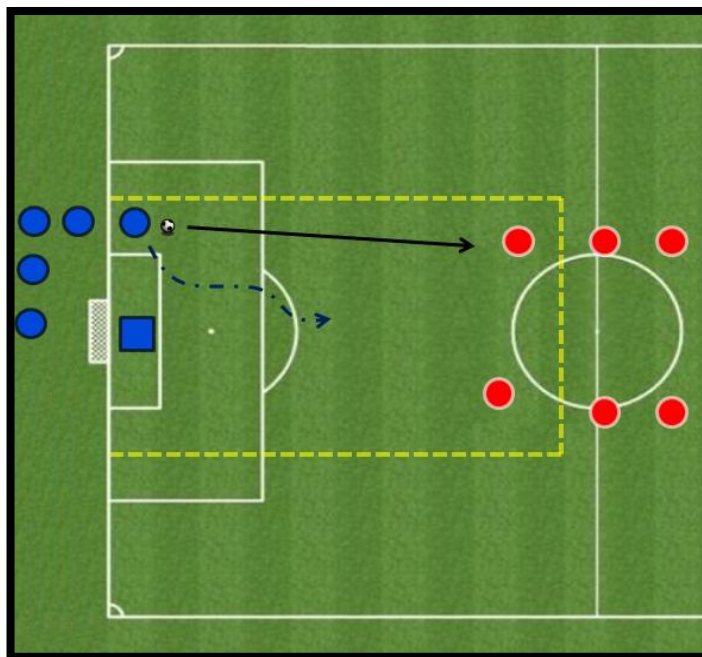
A neurobiologia considera em termos temporais que uma ação de jogo fecunda-se em 1/3 de tempo de realização e 2/3 do tempo total são despendidos a elaborar a resposta, ou seja, dedicados a perceber e a decidir. Ser mais veloz, implica reduzir estes tempos parcelares. (GAITEIRO, 2006, p. 169)

Nesta corrente está Guilherme Oliveira (2008b) quando afirma que cria contextos para desenvolver a velocidade de decisão dos jogadores, exigindo que, **sobredeterminados por um propósito do jogar**, executem e decidam com rapidez, sem se alhear, contudo, do conceito de eficiência e eficácia.

[...] treinamos sub-princípios onde normalmente fazemos trabalho entre setores embora possamos incidir ao nível de cada setor. Em termos de esforço privilegiamos a velocidade de contração, que aumenta significativamente (relativamente ao dia anterior), a tensão aumenta ligeiramente porque se a velocidade da tensão aumenta então a tensão também aumenta e a duração é reduzida. A minha grande preocupação é que nos exercícios haja uma grande velocidade de decisão por parte dos jogadores, que sejam rápidos a decidir e a executar. E para que isso seja possível crio exercícios onde não há oposição ou há uma oposição reduzida comparativamente ao jogo como situações de 4 ou 5 contra 0, situações de 10 contra 0, de 8 contra 4, de 7 contra 3 de modo a facilitar a rapidez de decisão e de execução por parte dos jogadores. (GUILHERME OLIVEIRA, 2008b, p. 171-172)

Azevedo (2011), **após apresentar uma ideia de jogo contextualizada a uma realidade**, através de um estudo de caso na equipe do Rio Ave F.C (Portugal), treinada por Carlos Brito, expõe um exercício configurado para este dia:

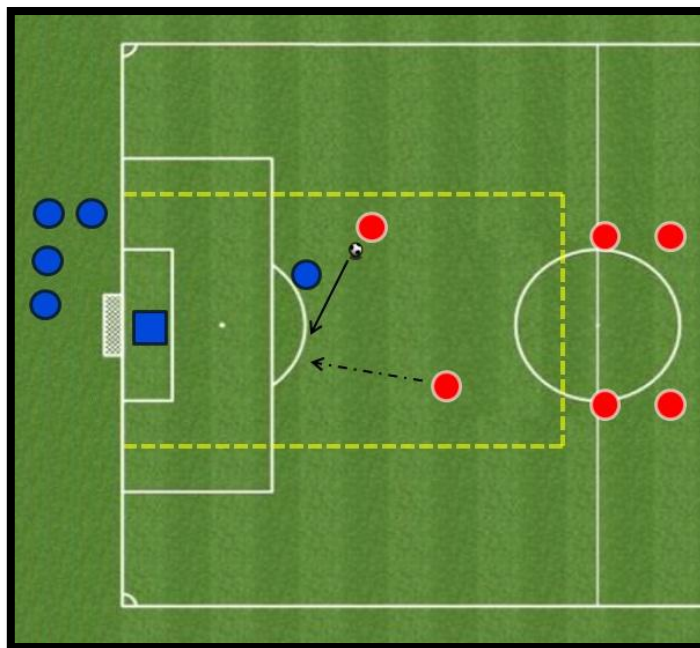
Figura 29 - Organização Defensiva Individual / Organização Ofensiva Grupal – (Goleiro + 1 x 2)



Fonte: Adaptado de Azevedo (2011).

Neste exercício acontece uma situação de dois jogadores que atacam contra um que defende + goleiro. O jogador defensor (azul) que se encontra em um dos lados da baliza passa a bola a um dos atacantes (vermelhos) que se encontram próximos do círculo de meio campo. Após realizar o passe o defensor deverá avançar para defender fora da área, de modo a impedir que a finalização ocorra. Neste mesmo momento os dois atacantes saem em velocidade para tentar marcar gol. Vale a regra do impedimento.

Figura 30 - Organização Defensiva Individual / Organização Ofensiva Grupal – (Goleiro + 1 x 2)

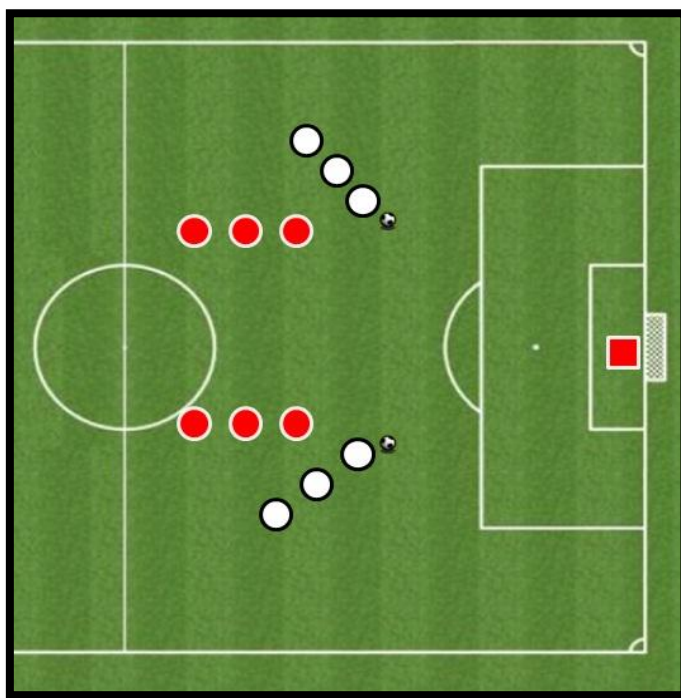


Fonte: Adaptado de Azevedo (2011).

A partir deste contexto poderão ser contemplados vários aspectos micro e não por isso menos importantes do jogar. É importante delimitar um tempo pequeno para que haja a finalização, evitando assim que o exercício seja travado, e incida fundamentalmente na velocidade não apenas de deslocamento mas a velocidade de jogo.

De modo a contemplar a densidade que este dia preconiza e a máxima qualidade do exercício, devem ser feitos vários grupos de defesa e ataque, e irem revezando após cada finalização acontecer.

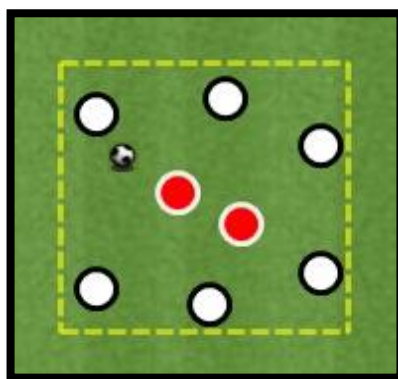
Outro exemplo para este dia, imaginando que num contexto esta situação se justificasse, onde o treinador pretendesse treinar a qualidade de finalização sob pressão, dentre outros SubPrincípios dos SubPrincípios:

Figura 31 Organização Defensiva e Ofensiva Individual – 1 x 1 + Goleiro

Neste contexto o jogador de branco deverá partir com a bola dominada com o objetivo de marcar gol. No momento em que este deslocamento inicia, o jogador vermelho deverá tentar impedir que a finalização aconteça. De atentar que o jogador branco sai aproximadamente dois metros a frente do jogador vermelho e deve finalizar dentro da área.

Outro exemplo para este dia poderia ser bobinhos de, por exemplo, 6x2 num espaço de 8 metros x 8 metros. Num primeiro momento pode-se exigir apenas um toque na bola, onde basta que um dos dois que defendem encostem na bola para que estes troquem com o jogador que errou o passe e o que lhe havia passado a bola anteriormente, por exemplo.

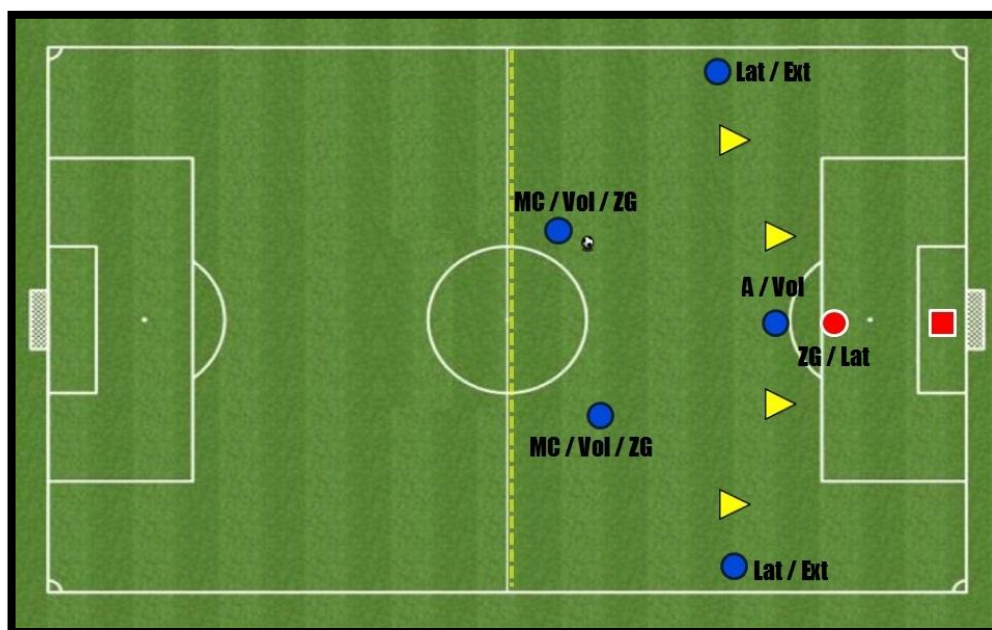
Figura 32 - Bobinho de 6x2 num espaço de 8 metros x 8 metros



Num segundo momento poderia se exigir dois toques na bola, e para sair do “bobinho” devem cortar o passe ou roubar a bola. De modo a criar competitividade, se os brancos trocam mais de 10, 15, 20 passes (por exemplo) castigam-se os dois vermelhos com apoios, abdominais (por exemplo).

Guilherme Oliveira (2011) refere-nos **um exercício criado para melhorar a capacidade de finalização da equipe, a velocidade do passe e o preenchimento das zonas de finalização.**

Figura 33 - Finalização (5 x 1 + G)



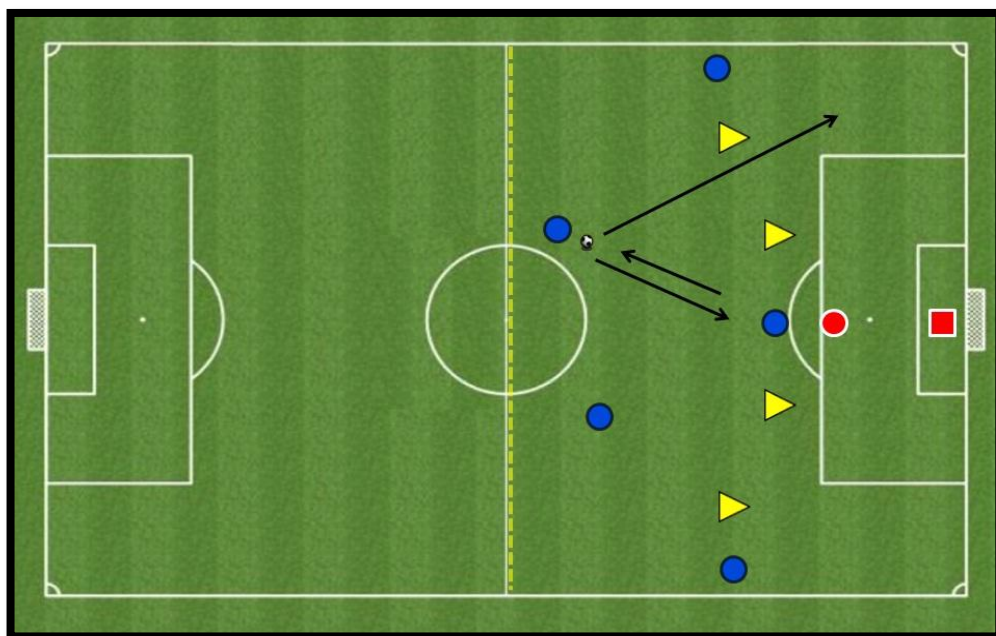
Fonte: Adaptado de Guilherme Oliveira (2011)

Na imagem acima podemos ver os jogadores de azul dispostos numa estrutura de dois elementos centrais, dois nas faixas laterais e um centralizado a frente, enquanto há um defensor e um goleiro. Os cones amarelos simbolizam uma linha de quatro defesas, somente funcionando como referencia visual.

Neste exercício, utiliza-se o grupo na sua totalidade, dispondo os jogadores de acordo com as posições que ocupam no campo, tal como expõe a imagem.

Podem-se combinar o intersetor meio-campo e ataque; como também a defesa com o volante ou um atacante central, etc.

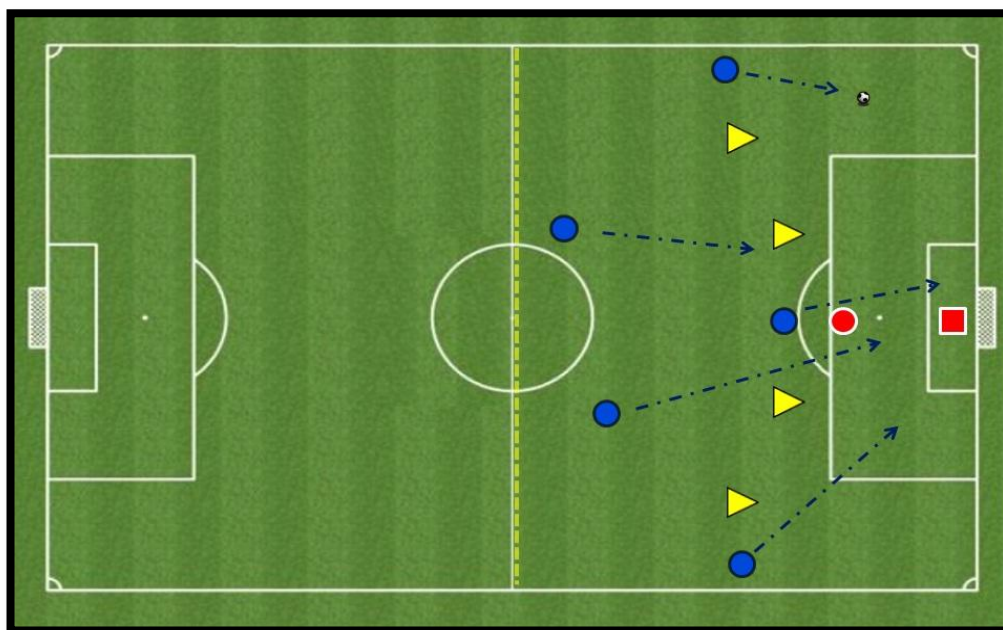
Figura 34 - Finalização (5 x 1 + G)



Fonte: Adaptado de Guilherme Oliveira (2011).

Imaginemos que nesta situação trabalha-se o setor intermédio de meio-campo e ataque, com dois extremos e um atacante de centro. A dinâmica inicia em um dos meias, que tabela com o atacante. Após receber bola, o meia lança para o extremo do seu lado, entre a linha imaginária, simbolizada pelos cones amarelos.

Figura 35 - Finalização (5 x 1 + G)



Fonte: Adaptado de Guilherme Oliveira (2011).

Lançada a bola no espaço, os jogadores aparecem e preenchem as zonas de finalização, para que quando o cruzamento ocorrer haja pelo menos um jogador sempre disponível para finalizar.

Após as ações, trocam-se os grupos. Desta maneira promove-se uma recuperação interna no exercício, com tempos de (inter)ação girando em torno de 15 segundos e a recuperação em um minuto, um minuto e meio (um exemplo).

Tamarit (Anexo B) vai ao encontro desta lógica de configuração, quando nos refere que na sexta-feira realiza exercícios predominantemente sem oposição ou com muito pouca oposição, **para treinar SubPrincípios e SubPrincípios dos SubPrincípios** através de contextos que promovam o aparecimento destes, sob um regime de elevada velocidade da contração muscular, **com o mecanismo anaeróbio alático sendo o predominante** e em situações que os jogadores sejam obrigados a decidir e a executar rapidamente e com eficácia. Ações e interações com tempos curtos e com muita recuperação.

por ejemplo, a veces son ejercicios en los que es un ataque, ¿no? Es un ataque rápido, acaban y vuelven andando, por no sé... a lo mejor ¿qué pueden ser? Por 10 o 15 segundos, un ataque rápido... Una acción rápida de juego que... o una acción defensiva, o cualquier

cosa, 5 o 10 segundos y paran, y a lo mejor la recuperación es de 45 segundos o más o una cosa así. Hay veces que son ejercicios más grupales como 7x7 +7 comodines que son 2 o 3 minutos de ejercicio y recuperamos 4 o 5 minutos, pudiendo hacer abdominales, estiramientos, etc. Una cosa así...

Entonces, es un día con muchas intermitencias, con mucho parón.

[...] Ya te digo que lo que más ejercitamos son acciones a nivel individual, ejercicios a nivel sectorial e intersectorial – por ejemplo: hacemos un ejercicio de 6 en ataque contra 4 en defensa en una situación en la que a lo mejor tenemos a una lateral o a las dos en campo contrario y nos cogen en un contra-ataque o cualquier cosa. (TAMARIT, Anexo B)

Por vezes, crio alguns exercícios de 8x8 ou 10x10 num campo muito reduzido para não haver espaço e os jogadores serem obrigados a decidir muito rapidamente. O importante nesta situação é a rapidez de decisão e de execução e é esse o objetivo que pretendo. Neste sentido, tenho reduzido cada vez mais os exercícios com uma oposição com o mesmo número de jogadores para facilitar a velocidade de decisão e de execução. Isto porque já nos estamos a aproximar do jogo e por isso, reduzo nas intensidades que têm a ver com o jogo, para começarmos a recuperar desse tipo de esforço para o jogo de Domingo. (GUILHERME OLIVEIRA, 2008b, p. 172)

Portanto, a lógica é a mesma para sexta e pode ser feito qualquer um dos treinos quer quarta quer sexta, quer com situações de ataque, quer com situações de defesa, **individualizantes fundamentalmente**, portanto você pode fazer crescer um gajo a vivenciar um carrinho ou não sei o quê a defender; ou ter de se esquivar ao outro e ter de travar e fugir. Portanto a incidência é sobre isso fazendo, atacando ou defendendo, isto não está em questão, é indiferente. (FRADE, Anexo C)

Em suma, independentemente dos objetivos que os exercícios pressupõem, estes, predominantemente, não devem conter, ou pouco devem conter estorvo, que é o que permite reduzir a complexidade e aumentar a velocidade da contração muscular e trabalhar sob o mecanismo anaeróbio alático (TAMARIT, Anexo B).

Com vistas à necessidade de uma alternância horizontal em especificidade acontecer, e o padrão de contração muscular dominante, nesta unidade de treino, ser o de elevada velocidade da contração, Oliveira et al. (2006) reforça a imprescindibilidade de neste dia se evitar as contrações excêntricas e elevadas manifestações do ciclo alongamento-encurtamento, mais especificamente exercícios que contenham grande densidade de saltos, quedas, mudanças de direção, travagens, enfim, o “estorvo” do jogar. Retirando estas características desta unidade

de treino, promovem-se condições de facilitação para o desenvolvimento da velocidade de decisão e execução.

“É verdade que a máxima velocidade pressupõe máxima tensão inicial, mas estamos a falar em termos de padrão de contração e, portanto, da densidade de exigências de tensão máxima” (OLIVEIRA et al., 2006, p. 119).

Para além de facilitar o aparecimento constante da velocidade de decisão e execução, a “remoção” das contrações excêntricas deste dia também tem a ver com o fato de que a grande solicitação de acontecimentos promovidas na quarta-feira, em termos de regime do padrão de contração muscular dominante, caso fossem transportados para o treino de sexta teriam efeitos perniciosos, haveria uma massificação das mesmas estruturas, porque embora ao nível dos conteúdos não seja tão desgastante, a forma com que o concretizam, para este dia, o é.

Se você passar o de quarta para sexta e o de sexta para quarta é mais intenso o treino que solicita contrações excêntricas do que um que solicita velocidade de contração no deslocamento, daí ainda a lógica do morfociclo. (FRADE, Anexo C)

Na sexta-feira sendo uma escala micro, tem que ser também uma escala intermitente, não tanto como Quarta porque na Quarta, não tiveste no dia anterior aquilo que tiveste na Quinta. Assim, na Sexta abordamos uma escala com espaços mais reduzidos mas num contexto de execução de facilitação para que seja menos «travado». Então, quando fazemos uma situação, temos de ter muito cuidado com isso porque fazer um 4x4 (+4 apoios) em determinado espaço poderá ter determinadas condições à Quarta-feira e à Sexta-feira ter outras! Porque na Sexta-feira os espaços têm que ser reduzidos mas temos que ter em conta que a finalidade de Quarta e de Sexta são diferentes. Na Quarta há um registro de tensão das contrações musculares diferente do de Sexta, e por quê? Pela configuração espaço-temporal em que o jogar acontece. Quando fazemos situações muito “reduzidas” de igualdade numérica promovemos um padrão de tensão à sexta-feira que não deveria de existir pois os jogadores passam mais tempo a travar do que a acelerar! Então, o registro de velocidade – de velocidade de jogo – assenta sobretudo no jogador não estar preocupado em travar! E, portanto as situações que se criam num 3x3 para finalizar são completamente diferentes de um 3x3 para jogar num apoio, porque ao jogar num apoio vais ali e ficas dentro e na situação de remate, pode parar e sair a bola. É diferente, a configuração é diferente! (GOMES, Anexo A)

Maciel (2011a) segue a linha de raciocínio dos autores que apresentamos, e ao expor os pressupostos desta unidade de treino refere, dentre outras coisas, que

este treino deverá conter uma densidade de situações de finalização maior do que nas outras sessões do morfociclo.

A sexta-feira é também dia de subprincípios e subsubprincípios, mas difere da quarta substancialmente pela dominância ao nível da contração muscular incidir sobre a velocidade de contração. O que implica desde logo, que os contextos de exercitação contenham pouco estorvo, logo reduzida oposição. Aquilo que deve dominar neste treino são situações de elevada velocidade de execução e de decisão, daí a necessidade de evitar tudo o que se possa constituir como ruído. A prioridade neste treino é fazer, apelo dominante ao córtex motor, àquilo que fazemos com espontaneidade, àquilo que é hábito. Relativamente a este treino o Professor Vítor Frade costuma dizer que “devemos chutar para sexta todas as ações que tenham pouco estorvo”. A alusão ao “chutar” é intencional e sugere que deverá ser nesta unidade de treino, comparativamente com as demais, onde a densidade de situações de finalização deve ser maior. Importa relativamente a este dia salientar que ele não deve ser um dia de muito desgaste, porque lhe antecedeu um treino desgastante, e porque se aproxima mais um momento de competição. Por esse motivo o treino deverá ter uma descontinuidade considerável e deve proporcionar situações ou contextos em que os desempenhos se manifestem de forma breve. (MACIEL, 2011a, p. 15-16)

Pela configuração que esta sessão de treino preconiza, a densidade da mesma é predominantemente baixa (MACIEL, 2011b).

Durante os momentos de pausa, como sugere Tamarit (Anexo B), para além de intervenções, hidratação, pode-se realizar abdominais, alongamentos. Para ele, esta dinâmica ocorre todos os dias e costuma aparecer entre um exercício e outro, e, algumas vezes, dentro do próprio exercício.

Entonces, es un día con muchas intermitencias, con mucho parón.

Todos los días, o casi todos los días, trabajamos abdominales y estiramientos, dorso-lumbares, prácticamente todos los días – no te voy a decir que son todos, porque hay algún día que no hacemos – pero normalmente es todos los días y lo suelo hacer entre ejercicios.

En estas recuperaciones, una pausa hacen abdominales, otra pausa van a beber agua, otra para estirar, y después volvemos a hacer abdominales y tal. Solemos hacerlo así, porque además no nos interesa trabajar todos los abdominales de forma seguida tipo...un gran número de repeticiones de forma seguida porque no es lo que buscamos. Entonces nos vienen fabulosos estos parones para poder aprovechar y hacer estas cosas, ¿no? Que son tan importantes. Porque son muy importantes en La Periodización Táctica, y hay gente que cree que no, pero es fundamental también. (TAMARIT, Anexo B)

Este autor também refere que a bola parada é trabalhada praticamente todos os dias do Morfociclo Padrão, não se deixando somente para a véspera ou dois dias antes do jogo.

Para finalizar, nunca é demais lembrar que os exercícios que aqui expusemos, são apenas para que o leitor tenha minimamente uma noção de possíveis maneiras de concretização dos conceitos que esta unidade de treino pressupõe. Poderíamos exemplificar ainda com uma infinidade de outros exercícios, mas este não é o objetivo do trabalho. Nosso objetivo passa pelo leitor compreender a lógica do processo e não se prender a exercícios, à vertigem da catalogação, o que, por conseguinte poderá levar o leitor a caminhos que não pretendemos, como o dos conhecidos livros de “1000 exercícios”, mas também o de pensarem de uma maneira reducionista e estanque, a partir da lógica: “para este dia, estes exercícios”. Estes meros exemplos **são provenientes de uma realidade única e concreta, tendo em conta tudo o que a envolve, inclusive o momento do processo.** “*La lógica es la misma, pero no es lo mismo nunca, porque las circunstancias nunca son las mismas*” (TAMARIT, Anexo B).

A Periodização Tática é um traje feito à medida, ponto final, próximo parágrafo.

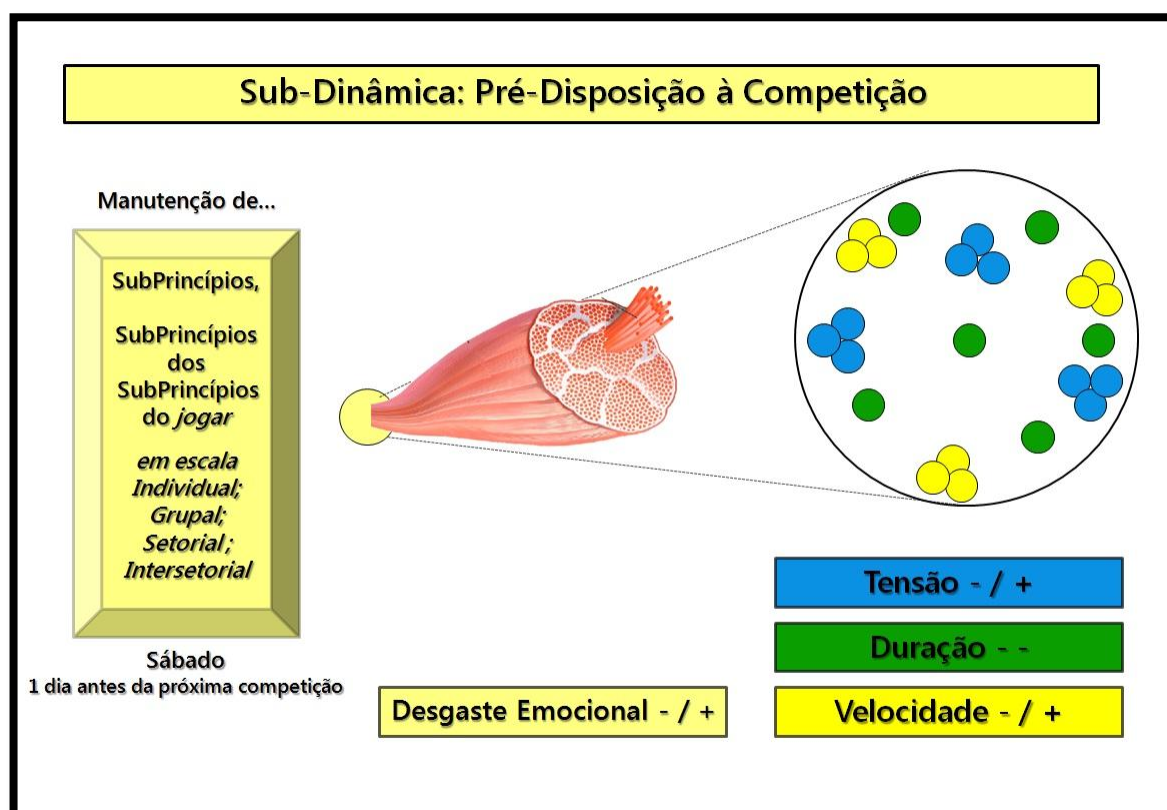
3.3.3.4.9 Sábado (1 dia antes da próxima competição): Pré-disposição à competição.

No sábado desenvolve-se a “pré-disposição à competição” (GOMES, Anexo A). O principal objetivo deste treino é prosseguir com a recuperação dos jogadores e da equipe como um todo de modo a que cheguem ao jogo nas máximas condições para competirem em alto nível.

Desta maneira, nesta unidade de treino contempla-se a recuperação e ao mesmo tempo procura-se pré-ativar os jogadores para a competição, através da promoção de **contextos com baixa complexidade** aquisitiva associada, por **períodos curtos**, com **larga recuperação**, com **elevada velocidade** de execução e da contração muscular, com menor tensão e duração (GOMES, Anexo A; MACIEL, 2011a). Incide-se em **SubPrincípios** e **SubPrincípios dos SubPrincípios** considerados relevantes, mas sem dar ênfase ao lado aquisitivo, porque o intuito é evitar grandes solicitações em termos de concentração, uma vez que haverá jogo no

dia seguinte (GOMES, Anexo A; GUILHERME OLIVEIRA, 2008b; MACIEL, 2011a, 2011b; TAMARIT, Anexo B). **Em virtude desta configuração, a cor que representa este dia é o amarelo-claro, resultante do amarelo do dia anterior com o branco da recuperação, uma vez que existem grandes preocupações com a recuperação dos jogadores (das sessões de treino realizadas ao longo da semana) para predispor para o jogo do dia seguinte** (GOMES, 2008a).

Figura 36 - Esquema explicativo do treino de sábado (um dia antes da próxima competição), no Morfociclo Padrão



Neste sentido, Guilherme Oliveira (2008b) refere que desenvolve contextos que levem os jogadores a vivenciarem situações que predominantemente já estão automatizadas, de modo a que não haja desgaste significativo ao nível da concentração. Para além dos automatismos, as exercitações levadas a cabo neste dia geralmente fazem com que os jogadores relembrem aspectos trabalhados durante a semana (inclusive o lado estratégico), mas sem grande esforço e muitas vezes sem oposição (GUILHERME OLIVEIRA, 2008b; TAMARIT, Anexo B).

No fundo, o que pretendo neste dia é recuperar dos dias anteriores e ativar os jogadores para o jogo do dia seguinte. Para isso, treino alguns subprincípios muito simples e aproveito para relembrar alguns

aspectos que treinamos durante a semana mas sempre sem grande esforço ou seja, sem oposição. Sem grandes exigências de concentração, relembramos alguns aspectos que abordamos ao longo da semana como por exemplo, o que estamos a fazer bem, algumas das características do adversário. No fundo, relembrar o que fizemos durante a semana. (GUILHERME OLIVEIRA, 2008b, p. 172)

Tamarit (Anexo B) reforça que não só no sábado, mas também neste dia poderá promover algumas situações de bolas paradas.

Mourinho (2006 citado por. GAITEIRO, 2006) refere que neste dia realiza uma introdução à competição, eliminando tudo o que representa um desgaste prejudicial para o jogo do dia seguinte, reduzindo a complexidade dos exercícios, os espaços de exercitação e aumentando os tempos de recuperação. Coloca em evidência os SubPrincípios e SubPrincípios dos SubPrincípios do seu *jogar* em regime de contexto tático-estratégico, mas sem grande complexidade e estorvo, tal como o mesmo salienta:

“No sábado, se o produto final estiver acabado, trabalho mais o lado estratégico, mas mais “teórico”, quase sem competitividade. É um treino em regime de recuperação, mas de introdução à competição” (MOURINHO, 2006 citado por. GAITEIRO, 2006, p. 170).

Com vistas à competição que se avizinha, Amieiro e Maciel (2011), Gomes (Anexo A) e Maciel (2011a) sentem a necessidade de reforçar e clarificar que tanto neste treino, como no treino do dia anterior, deve-se ter o máximo de cuidado para não transportar a essas unidades contextos muito exigentes ao nível do Desgaste.

Há uma tendência muito grande para nos dias que antecedem a competição, nomeadamente sexta-feira e sábado, se dar grande ênfase a aspectos de complexidade acrescida e em contextos excessivamente jogados, com muito estorvo. Isto é para mim um erro, porque pelo tipo de desempenho que tal exige, não permite estar fresco no momento de competição. Penso que isto apenas não é mais evidente, por se constituir como uma tendência geral e como tal, motivar que a generalidade das equipas compita em igualdade ao nível da não frescura. Tudo por não devido cumprimento da alternância sugerida pelo Morfociclo Padrão. (MACIEL, 2011a, p. 16)

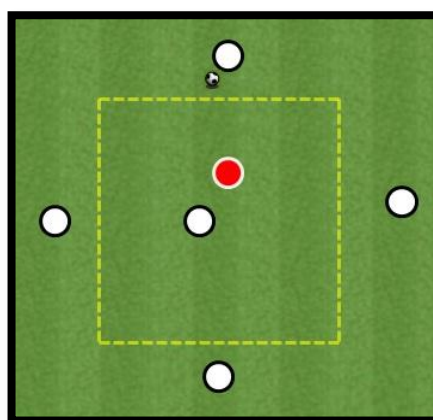
No dia seguinte, Sábado, desenvolvemos a “pré-disposição para o jogo”. Do mesmo modo que há uma recuperação e que a recuperação tem o objetivo de facilitar a capacidade de somatização do que pretendemos, na pré-disposição procuramos fazer com que

os jogadores estejam nas máximas condições para jogar. Por isso, não pode fazer o que se fará no dia a seguir como alguns treinadores gostam de fazer – que eu acho que é um mecanismo de defesa para eles se sentirem mais seguros – “Eu quero que a equipa remate então eu vou fazer remates para ver se a equipa está a rematar bem”. Quando apenas está a dificultar a capacidade de realização para o dia seguinte, a competição! E quando eu acho que o dia anterior ao jogo é um dia de pré-disposição e que exige muita sensibilidade naquilo que se faz. (GOMES, Anexo A)

Assim como Gomes (Anexo A) sugere, deve-se ter muita sensibilidade naquilo que se faz durante esta unidade de treino, de modo a estar permanentemente salvaguardando a recuperação, e a correta pré-ativação, para que a equipe como um todo possa estar nas suas máximas condições para o jogo do dia seguinte. Não custa lembrar que o propósito é recuperar e não acentuar fadiga, daí ser também uma sessão bastante descontínua, com densidade muito baixa (MACIEL, 2011b).

Gomes (2008a), **após apresentar uma ideia de jogo contextualizada a uma realidade**, expõe alguns exercícios para esta unidade de treino, com vistas à pré-ativação dos jogadores para a competição e o lembrar de alguns aspectos estratégicos, abordados ao longo da semana.

Figura 37 - “Bobinho” de 4 (+ 1) x 1

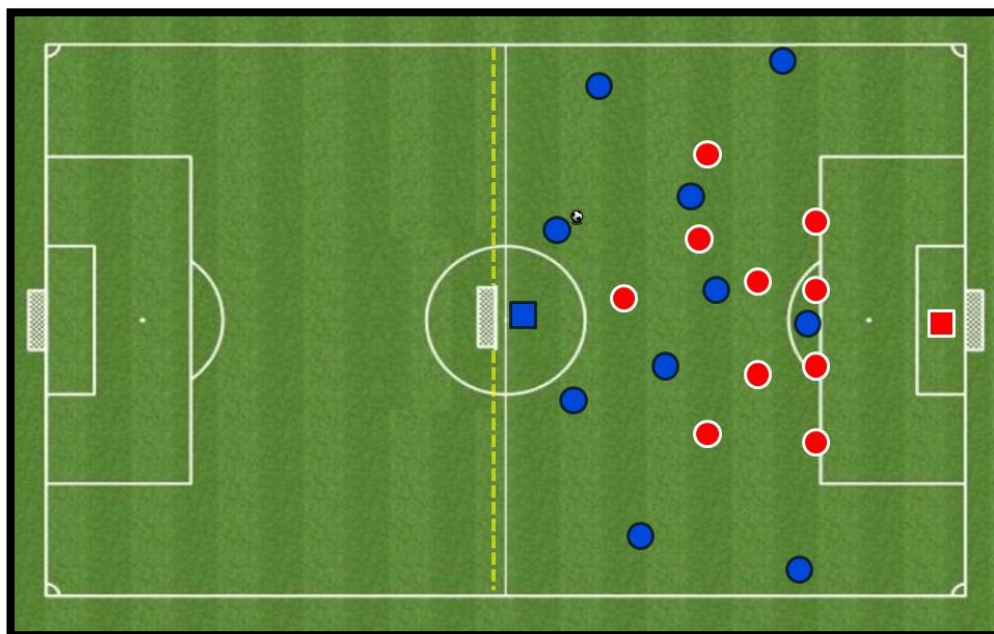


Fonte: Adaptado de Gomes (2008a).

Dispõem-se quatro jogadores nos lados externos do quadrado, havendo um apoio central juntamente com um defensor. O objetivo é desenvolver a circulação da bola dos brancos, com apoios diagonais e com um apoio central, com a pressão defensiva de um jogador (vermelho).

Imaginando que durante a semana o grande objetivo da equipe passou por treinar situações que promovessem grande densidade de acontecimentos que convergissem para o desenvolvimento da organização defensiva, nomeadamente o balanço do bloco defensivo em função da bola, e a pressão coletiva no momento em que a bola entra nas faixas laterais (indutor de pressão). Deste modo, no contexto exemplificado abaixo, o grande propósito passa por vivenciar estas situações de modo a apenas revivê-las, lembrá-las, sem que isso acarrete desgaste e fadiga, uma vez que haverá jogo no dia seguinte. Portanto é imperativo que o desenvolvimento desta vivência seja feita de modo a contemplar este pressuposto, o de apenas pré-dispor os jogadores para a competição do dia seguinte.

Figura 38 - Organização Defensiva (11x11)



Nesta situação, num espaço de meio-campo, dispõem-se duas equipes de 11 jogadores cada, onde o exercício é realizado posicionalmente, num regime de conscientização, apenas para lembrar o que foi trabalhado na semana, quase sem ser “jogado”.

A bola inicia com os azuis, e quando a bola entra num dos corredores, a equipe de vermelho deve bascular e “pressionar”. Colocamos pressionar entre aspas porque entendemos que este exercício deverá ser uma espécie de “coreografia”, apenas simulando os movimentos que se pretendem realizar no dia seguinte. De

modo algum este exercício deverá ser jogado, porque isso implica um desgaste que poderá ser levado para a competição.

Deste modo a equipe de azul poderá circular a bola por vários setores do campo e a equipe de vermelho realizar basculações e simular pressões, mas de maneira devagar, apenas para lembrar. Não poderá ser jogado a sério. Por isso, quando a bola entrar numa das faixas laterais, ou em alguma outra zona do seu interesse, o treinador poderá parar o exercício. Após um curto período de tempo a bola passa a iniciar com os vermelhos, sendo os azuis a lembrarem os pressupostos defensivos pretendidos.

Em suma, os tipos de solicitações levadas a cabo nesta unidade de treino visam ativar sem cansar. “Procura-se dar uma configuração ao treino que permita criar nos jogadores a ilusão que treinaram, mas na verdade nada de significativo fizeram em termos de desgaste” (MACIEL, 2011b, p. 8-9).

3.3.3.5 MORFOCICLO COM JOGOS SEPARADOS POR 6 DIAS (DOMINGO A SÁBADO)

Assim como vimos, o **Morfociclo Padrão** reporta-se a uma lógica de operacionalização baseada em jogos de domingo a domingo. Entretanto, não raras vezes durante as competições as equipas poderão jogar duas partidas num espaço temporal de seis dias, como por exemplo, domingo a sábado, isto é, há um dia a menos para treinar.

Nós já evidenciamos que após um esforço de máxima exigência, um jogo de máxima exigência, para que a equipe, como um todo, consiga realizar outro esforço de máxima exigência, na sua máxima disponibilidade a todos os níveis, sem estorvar aquilo que é a fluidez funcional da equipe, só o consegue fazer apenas quatro dias depois, ou seja, se jogou no domingo, apenas na quinta-feira estará em condições de fazê-lo novamente. (FRADE, Anexo C).

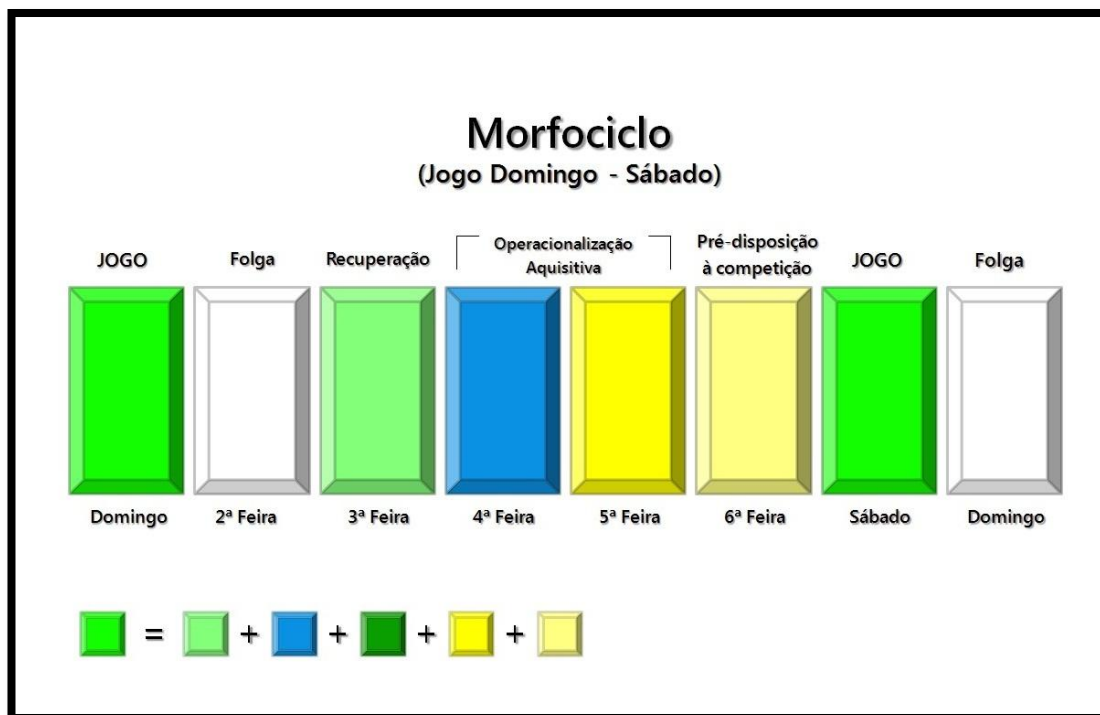
Já evidenciamos também que é na quinta-feira que se desenvolve a grande fração do *jogar*, treinando-se predominantemente os MacroPrincípios do *jogar*, em configurações que se aproximam muito das da competição formal. Esta é a unidade de treino, dentre todas as outras, que mais desgaste e aquisição pressupõe. Cabe

lembrar que isto acontece porque esta sessão de treino está temporalmente mais afastada da competição anterior (quatro dias) e da que se aproxima, onde ainda existem dois treinos (na sexta-feira e no sábado) e mais algumas horas no domingo, o que garante tempo suficiente para recuperar do esforço do treino quinta-feira, permitindo que a equipe esteja nas suas máximas condições de funcionalidade e fluidez para competir.

Entretanto, quando existem jogos de domingo a sábado não existem dois treinos para recuperar do esforço de quinta-feira (grande fração do *jogar*), mas apenas um! Amieiro e Maciel (2011) colocam que face às características do treino de quinta-feira muitos treinadores não abrem mão deste treino porque o consideram o mais importante da semana, dado que desenvolve a grande fração do *jogar*, os pilares da organização da equipe, mesmo quando têm um dia a menos para treinar.

Contudo, conforme os mesmos autores garantem, sendo o treino da grande fração do *jogar* o mais desgastante, e se o nosso objetivo é ter a equipe em plenas condições de funcionalidade e fluidez para competir, tendo um dia a menos para treinar e não sabendo o que o próximo jogo nos espera, nós temos de necessariamente nos salvuardarmos, então o que se deve fazer nestas circunstâncias é retirar o treino mais complexo, ou seja, o da grande fração do *jogar*.

Figura 39 - Morfociclo com jogos separados por 6 dias (domingo a sábado), adaptado de Guilherme Oliveira (2010)



É tudo uma questão de prioridades! Porque aquilo que eu vou querer é a equipa fresca! E se eu quero a equipa fresca, a tal ideia de que eu preciso...se eu treino com exigência máxima, se é importante treinar porque é importante haver fadiga, mas é importante haver fadiga para que depois haja recuperação e reestruturação para um nível superior, eu tenho que atender a questão da relação desempenho-recuperação, e se eu tenho menos um dia para treinar eu tenho necessariamente que ponderar ainda mais o que é que eu vou fazer em cada um dos dias, porque o jogo seguinte está mais próximo, e ainda que eu reconheça que o treino de quinta-feira, o dia em que nós treinamos os grandes princípios, onde nós treinamos a matriz global, seja de fato um treino importante, ele é também o mais cansativo. E se é o mais cansativo, nós ao termos um dia a menos para treinar, temos de necessariamente que o tirar. (AMIEIRO e MACIEL, 2011)

3.3.3.6 MORFOCICLO COM TRÊS JOGOS NA SEMANA.

É fundamental perceber-se que quando a densidade competitiva é grande, o mais relevante é recuperar e entender que em tais circunstâncias menos é mais. Vocês no Brasil dizem que «muita água mata a planta», e excesso de treino mata os jogadores e consequentemente a equipa. (MACIEL, 2011a, p. 16)

Portanto o que nós temos que fazer nos dias em que intermeiam as competições é recuperar! [...] Porque se eles estão cansados nós temos é que os recuperar! (GOMES, Anexo A)

Passaremos agora a abordar uma realidade (que mais parece um dilema) em que todas as equipes de TOP estão sujeitas e necessitam de geri-la da melhor maneira possível: ter de competir nas máximas condições possíveis, sempre, jogando três partidas por semana. No Brasil, por exemplo, durante as competições nacionais (primeira, segunda, terceira, quarta divisão) as equipes passam boa parte competindo três vezes por semana, com o agravante de terem que realizar grandes deslocamentos para jogar, despendendo muito tempo em viagens, hotéis e aeroportos. Os jogos podem ocorrer em dias como: domingo – quarta – domingo; domingo – quarta – sábado; sábado – terça – domingo; domingo – quinta – domingo, etc.

Portanto a pergunta que aqui se coloca é: O quê fazer nestas circunstâncias? Como e o quê treinar, sabendo que muito possivelmente o próximo jogo ocorrerá sem que a devida recuperação da equipe, como um todo, tenha ocorrido?

Para Frade (Anexo C), Gaitero (2006), Guilherme Oliveira (2010), Gomes (2008a; Anexo A), Maciel (2011a), Oliveira et al. (2006), Pivetti (2012) e Tamarit (2007, Anexo B) a resposta é unânime: o que se deve fazer é **recuperar**.

Maciel (2011a) expõe que é absolutamente imprescindível compreender que quando a densidade competitiva é grande, o mais importante é recuperar e entender que nestas circunstâncias quanto menos treinar em termos aquisitivos, melhor. Para este autor, treinar em excesso, ainda mais durante uma elevada quantidade de jogos poderá “matar” a equipe e os jogadores. Deste modo, o que se deve fazer é recuperar e preparar os jogadores para as competições que se avizinham, para que estejam nas melhores condições possíveis para competirem, sem fadiga acentuada; o que possivelmente ocorrerá, caso não se respeite o processo de recuperação (já aqui apresentado) e se incida no aspecto aquisitivo predominantemente.

Este mesmo autor explica que os momentos de competição são altamente desgastantes, não só pelas implicações bioenergéticas diversas que produzem, mas também por serem altamente aquisitivos:

Um desgaste que ainda por cima, é exacerbado pelo facto de ser um estímulo aquisitivo menos controlável da nossa parte, pois a imprevisibilidade a diferentes níveis está muito mais marcada e muito menos dependente da nossa intervenção. **Por isso, quando o tempo entre jogos encurta, não há que ter receio de “não treinar”.** Uma condição necessária para adquirir passa por criar condições para adquirir, e isto torna-se possível se os jogadores estiverem frescos. Deste modo, a grande preocupação passa por acelerar a recuperação estimulando-os sem induzir fadiga, de modo que com a maior brevidade possível eles estejam disponíveis. Se acelerar a recuperação para depois os voltar a fatigar em treino, o que eu quero que aconteça, nos momentos em que quero que aconteça, nos momentos de competição, não vai aparecer. A equipa vai querer e não poder, será uma equipa zombie, com boas intenções mas sem disponibilidade mental e motora para concretizar a gestualidade que o jogar implica, ou pelo menos nos timings que o jogo requisita. (MACIEL, 2011a, p. 16)

A respeito da gestão desta realidade, este treinador português traz-nos à tona uma de suas experiências no futebol, quando estava treinando na Líbia:

A nossa experiência na Líbia foi muito rica também por esta problemática da recuperação. **Para nós era um imperativo** porque quando chegamos a equipa estava com bastantes jogos em atraso relativamente às restantes, porque tinha estado a disputar até às meias-finais eliminatórias da CAF Cup. O que motivou que a densidade de jogos da nossa equipa fosse bastante grande, tendo geralmente entre quatro a cinco dias entre jogos. Face a este cenário a nossa grande preocupação era decidir o que fazer para dar a entender que treinávamos, mas que na verdade pouco fazíamos. A prioridade passava por manter os jogadores motivados e satisfeitos por virem ao treino, por acelerar a recuperação dando-lhes estímulos que tinham a ver com o que queríamos, **em termos de pormenor**, sem que lhes estivessemos a induzir acréscimos de fadiga. A verdade é que a nossa equipa apesar de ser a que maior densidade competitiva apresentava era também a mais fresca, e isso valeu-nos bastante. Penso que foi determinante esse tipo de preocupação, e as evidências eram claras. Por exemplo marcávamos muitos golos a partir dos setenta minutos. As equipas adversárias conseguiam aguentar uma intensidade boa durante algum tempo, e aqui refiro-me, ao facto de serem capazes de concretizar o que pretendiam, mas depois notava-se falta de frescura para manter tal intensidade e acabavam por deixar de colocar os problemas que nos colocavam enquanto frescas. Nós pelo contrário conseguíamos manter uma intensidade de jogo muito estável durante a totalidade do jogo e como tal quando os outros baixavam por falta de frescura nós superiorizávamo-nos, o que era evidente por conseguirmos mais golos nos períodos finais e no facto de conseguirmos jogar predominantemente no meio campo contrário. Foi uma experiência muito rica também por isso. Claro, que aqui também se deve considerar outros aspectos, como a concepção de jogo e a rotatividade, mas fundamentalmente o aspecto mais decisivo decorria da forma de treinar, “não treinando”.

Gomes (Anexo A) e Tamarit (Anexo B) vão ao encontro de Maciel, e consideram absolutamente imprescindível haver recuperação, seja com folga ou com treino (de recuperação e pré-disposição à competição), durante os dias que intermeiam as competições. Estes autores referem que se deve seguir a lógica do Morfociclo Padrão, apenas adaptando-a as circunstâncias de cada situação e contexto. Gomes clarifica que existem diferenças muito substanciais no processo e no treino de recuperação, quando a equipe joga apenas duas vezes por semana (domingo a domingo, por exemplo) do que quando joga três vezes. A treinadora portuguesa explica que se trata de recuperações diferentes, não apenas pelo lado fisiológico, mas também pelo lado da projeção cerebral e da somatização dos jogadores, que se afiguram completamente diferentes de quando se sabe o próximo jogo será em três dias (quarta-feira, por exemplo) do que quando será em apenas uma semana (no outro domingo, por exemplo).

Este lado tem preocupações diferentes porque vamos encontrar padrões de exigência completamente distintos num espaço de tempo muito curto. Então, é frequente que as equipas percam os jogos no fim-de-semana antes dos jogos da Liga dos CAMPEÕES. Os treinadores queixam-se dizendo: “já estão a pensar no jogo seguinte!”. E isto resulta de quê? Do fato dos jogadores estarem a processar as vivências da competição de Domingo e já estão a ser referenciados alguns aspectos para o jogo da Liga dos Campeões. A projeção não é para agora, é para daqui a quatro dias! O que é que isso faz? Leva a que não haja uma espontaneidade nas interações dos jogadores para sobredeterminar as circunstâncias do jogo. Sabemos hoje que a área de estimulação ou de funcionalidade cerebral para projetar uma coisa que vamos fazer logo ou amanhã e para daqui a um mês são completamente diferentes.

Quando estamos a pensar numa coisa que vamos fazer sentimos essa diferença. Imagine: uma viagem que vamos fazer daqui a um mês. O dia de hoje é “digerido” de maneira diferente do dia de amanhã. E daí haver este lado da projeção, do enquadramento que tem que ser gerido com muito cuidado. Por exemplo, não faria – tendo em conta aquilo que foi o jogo de Domingo e que seria na Quarta-feira – um padrão de exigência diferente porque isso vai fazer com que os jogadores tenham que “digerir” coisas que não são habituais. [...] É por isso que a «repetição sistemática» na Periodização Tática é a presentificação semanal do morfociclo, isto é, como a INVARIÂNCIA MATRICIAL fundamental, ou seja, ESSENCIAL. (GOMES, Anexo A)

Desta maneira e tendo em conta esta realidade, a preocupação no “recuperar” num morfociclo de três jogos, terá, necessariamente de ser “diferente” do

Morfociclo Padrão (GOMES, Anexo A). **A lógica é a mesma, mas as circunstâncias mudam**, e, portanto, requerem outro tipo de planejamento e intervenção, sem, contudo alhear-se do padrão que é recuperar (TAMARIT, Anexo B).

A nossa preocupação de Domingo é uma preocupação temporal completamente diferente pois sei que tenho jogo Quarta-feira. Nesta situação tenho Segunda-feira e Terça-feira antes do próximo jogo.

[...] Mesmo em termos de projeção daquilo que poderá ser o jogo na Quarta-feira não é a mesma coisa porque os jogadores ainda estão ocupados, digamos assim, com aquilo que aconteceu no Domingo, porque o processo de somatização prolonga-se por vários dias. **Deste modo, a recuperação é DOMINANTE no que faço na Segunda-feira, é mais tendo em conta o desgaste de Domingo já com nuances do que vou fazer na Quarta-feira. O que é diferente porque a minha gestão espaço-temporal é diferente.** (GOMES, Anexo A)

Gomes (Anexo A) e Tamarit (Anexo B) são muito claros ao referirem que não há receitas para os treinos de recuperação. Tudo dependerá do momento que a equipe vive, da sensibilidade do treinador para perceber quando se deve dar folga ou não; se deve marcar treino pela manhã ou pela tarde; se deve dar dois dias de folga (por muitos jogos e/ou cansaço acentuado pelas exigências do(s) último(s) jogos); se não deve dar nenhum; se sente que a equipe está um pouco “deprimida” ao invés de pintar um treino de recuperação de verde-claro, pinta de amarelo-claro; etc. Em suma, estes autores referem que a recuperação não é feita por receita, mas sim pelas circunstâncias e o contexto que a equipe vive. **A lógica seria a de descansar no dia seguinte à competição, tendo os outros dias preenchidos com recuperação ou pré-disposição à competição.** Entretanto, mesmo sendo o “ideal”, numa determinada altura e contexto poderá não o ser, e o treinador deverá identificar isso.

Neste morfociclo com 3 jogos na semana a recuperação é diferente porque temos Segunda e Terça-feira para recuperar e a Quarta-feira é dominada/controlada por mim! E, portanto, nestes dois dias entre os jogos tem que ser mesmo recuperação porque eles têm que estar capazes de competir dois dias a seguir. É muito pouco tempo! Daí termos falado anteriormente da sensibilidade do treinador para gerir isso. Para além disso, é fundamental recuperar com sentido para decidir se os jogadores vão ficar em casa, ou vão treinar, ou fazem meínhos⁴⁴ ou fazem futevôlei, se treinam uma vez ou duas...é que

⁴⁴ **Meínhos:** Nomenclatura portuguesa para o que chamamos de “bobinho” no Brasil.

tem que ser mesmo muita sensibilidade do treinador! (GOMES, Anexo A)

Muita sensibilidade! Como dizer, por exemplo, no final de um jogo, dizer: “Olha, tu, tu e tu, amanhã não vão treinar”. Há jogadores que ficam desgastados e “SÓ” precisam de não ir treinar! No entanto, isto pode ter um efeito precisamente contrário pois um jogador está em conflito com alguma coisa e não vai ao treino. Pode entender como prêmio quando pretendemos que seja o inverso. Agora, se ele quer ir treinar e nós não deixamos, isso tem que ver com os efeitos que pretendemos para ele e para a equipa. (GOMES, Anexo A)

Um aspecto que talvez seja pertinente referir em relação à questão colocada passa pelo conceder ou não folga no dia após o jogo. Deve ser um aspecto ponderado e que depende também das circunstâncias em que nos encontramos. Por norma, não concederia folgas no dia após o jogo com o intuito de que o que vou fazer em treino permita que eles estejam recuperados o mais rapidamente possível. No entanto, há alturas em que devo ponderar a possibilidade de haver folga. E sempre que possível devo-o fazer. Se até a equipa técnica sente fadiga nestas alturas, imagine-se os jogadores. O estado de saturação dos jogadores e equipa técnica poder ser altamente pernicioso e corrosivo, leva ao mau treinar, ao mau concretizar (jogadores e treinadores) e por conseguinte ao mau estar. Quando a equipa entra num período de elevada densidade competitiva, com várias semanas consecutivas a realizar mais que um jogo, quando o padrão passa a ser esse e a rotina; treino, viagem, estágio, jogo, viagem, treino... Devemos ter o bom senso de se possível conceder folga. Muitas vezes as pessoas dizem «os jogadores ganham muito dinheiro, por isso têm é que trabalhar e não ter folgas», mas as pessoas que dizem isso não sabem o quanto é saturante para um jogador fazer a rotina que referi em cima, com a agravante da pressão ser enorme, das deslocações, esperas e estadias em hotéis e aeroportos ser altamente saturante. Nestes contextos é muito “saudável” para eles e mesmo para nós, equipa técnica, desligar de tal realidade. (MACIEL, 2011a, p. 17)

Num morfociclo de Sábado a Sábado, aquilo que era a nossa experiência e ainda no Futebol Clube do Porto acontecia com regularidade, dávamos descanso no dia a seguir ao jogo e, por vezes, dávamos dois dias. Portanto, por vezes, sentíamos que a melhor forma de recuperar, sob o ponto de vista mental e **isto já não tem a ver com questões teóricas, tem a ver com aquilo que é a tua sensibilidade para perceberes o que é a equipa e para perceberes o que é a necessidade da equipa e a necessidade dos jogadores**. Por vezes atribuíamos dois dias porque sentíamos que os dois dias permitiam aos jogadores recuperar mais facilmente sob o ponto de vista mental e se recuperassem mais facilmente sob o ponto de vista mental, recuperariam mais facilmente sob o ponto de vista fisiológico. O estado de espírito é uma coisa importante porque o tu sentires-te bem também permite estares mais... permite uma melhor recuperação, digamos assim. O teu estado emocional permite uma maior recuperação global. (FARIA, 2007, p. XXV)

Tendo em conta o quão desgastante pode ser para um jogador disputar muitos jogos em sequência, trazemos a tona um depoimento do inglês Frank Lampard, um jogador de topo que confidenciou um diálogo entre ele e o seu treinador José Mourinho, naquela época no Chelsea F.C. Conta-nos Lampard que o seu treinador, face à grande densidade de jogos que vinha enfrentando lhe perguntou: “Queres jogar no domingo ou preferes descansar?” (LUZ e PEREIRA, 2011, p. 100-101).

Por exemplo, quando um treinador vê um determinado jogador cansado. Uns dizem: “Ah, está cansado? Então, tens de treinar cansado para jogar assim porque depois quando estiveres fresco vais jogar ainda melhor!”. Outros são sensíveis e dizem: “estás cansado. Vais descansar.”. São manifestações de pensamento diferentes e opostas. Assim se apura a SENSIBILIDADE dos treinadores. Portanto, a Periodização Tática NECESSITA desta sensibilidade e desta modelação. Daí dizer que esta concepção metodológica é sobretudo uma prática. E não é só para quem o joga mas SOBRETUDO para quem o modela. (GOMES, Anexo A)

Como referiram as pessoas acima, a Periodização Tática exige grande e apurada sensibilidade do modelador (treinador), não só para identificar quando alguns jogadores e a equipe devem ou não treinar, mas também no momento de definir como será feito o processo de recuperação, já que este, para nós, está claramente dependente do que as circunstâncias e o contexto exigem, **claro está, suportado pela lógica do Morfociclo Padrão.**

Quando Tamarit (Anexo B) foi perguntado se, numa semana em que sua equipe jogasse num domingo – quarta – domingo, introduziria a dimensão estratégica com alguma relevância no treino de segunda-feira (após haver jogado no domingo e o próximo jogo ser na quarta), o treinador espanhol ressaltou a importância do ajustamento às circunstâncias:

Sí. Sí, porque a lo mejor no hay tiempo, o es muy poco el tiempo y a lo mejor ya tendría que introducirlo el lunes, por la tarde, pero desde un punto de vista teórico, visual... ¡jo a lo mejor no! Es lo que te digo: ¡Depende de las circunstancias! Depende del partido que hayas tenido y cómo veas a tu equipo, tus sensaciones y muchas cosas. Eso es la sensibilidad del entrenador, al final... a lo mejor puedes entrenar el lunes pero prefieres dar día de descanso... (TAMARIT, Anexo B)

Tamarit concretiza a lógica da “Divina Proporção”, quando nos coloca que não existem regras fixas, mas sim uma lógica que se adapta às circunstâncias. E cada

circunstância, como já referimos, exige um determinado tipo de intervenção, planejamento e bom senso, tal como o mesmo exemplifica, quando refere que não é a mesma coisa jogar no domingo de manhã, do que domingo à tarde ou à noite; se foi um jogo fácil ou se foi um jogo difícil; se a equipe teve de viajar ou não; se o jogo foi num terreno perfeito, ou se choveu e o campo não estava em boas condições, etc. *“Eso es, hay que tenerlo todo en cuenta siempre. Ahí está otra vez la complejidad”* (TAMARIT, Anexo B).

“Se eu fosse treinadora de TOP não faria o treino de recuperação à mesma hora e poderia decidir após o jogo, em função da emergência do que pretendo. Depende da hora do jogo, daquilo que acontece” (GOMES, Anexo A).

Pelos depoimentos apresentados nesta seção, podemos comprovar que, de fato, o Modelo é tudo.

Quando nos deparamos com uma semana de três jogos, os treinos que intermeiam as competições devem conter predominantemente o que se preconiza nos treinos de recuperação e pré-disposição à competição, no Morfociclo Padrão; onde a esfera aquisitiva não deverá ser a dominante. Deve-se primar pela recuperação para que o grupo de jogadores e a equipe como um todo possa competir permanentemente nas suas máximas condições de desempenho, manifestando o seu *jogar* com regularidade e qualidade (FRADE, Anexo C; GOMES, Anexo A; MACIEL, 2011a; TAMARIT, Anexo B).

A gestão da aquisição em meio a treinos de recuperação deverá ser feita com extrema sensatez e muita sensibilidade, de modo a não hipotecar a recuperação e as condições de funcionalidade e fluidez da equipe para a próxima competição. Deverá ser uma gestão muito cuidadosa, e poderá ser feita, em nossa opinião, predominantemente através de conversas, vídeos, que possam corrigir erros inerentes ao jogo anterior, que valorizem os acertos, que projetem informações relevantes ao próximo adversário (dimensão estratégica). Os exercícios de campo para adquirir **ocasionalmente** poderão ocorrer, mas deverão ser feitos em contextos de baixa complexidade, sem colocar em cheque a recuperação dos jogadores e da equipe na sua totalidade e, claro, **sem ser dominante**.

3.3.3.7 A GESTÃO DO DESEMPENHO-RECUPERAÇÃO DOS JOGADORES QUE NA ÚLTIMA COMPETIÇÃO POUCO OU NÃO ATUARAM, E DAQUELES QUE FREQUENTEMENTE NÃO JOGAM.

Para finalizar a abordagem do Morfociclo, um aspecto a reter é a condição dos jogadores que no último jogo pouco atuaram, ou não atuaram, ou ainda, que frequentemente não jogam.

Na opinião de Maciel (2012b) esta é uma gestão extremamente complexa e que deve ser feita com a maior coerência, sensibilidade, sensatez e perspicácia possíveis, uma vez que se a relação desempenho-recuperação para os jogadores que jogam com menos frequência no plantel não for contemplada, os mesmos tenderão a ter decréscimos significativos em sua performance:

Passam a ser uma espécie de balão a perder ar, que pouco a pouco vai ficando cada vez mais murcho, porque os estímulos de competição não existindo com regularidade, não são compensados em treino, e porque o mimar (ainda mais necessário quando não se joga) motiva uma participação menos envolvida e envolvente no processo. Portanto, o alimentar da motivação e implicação nos desempenhos propostos, predominantemente em treino, no caso dos jogadores menos utilizados, é determinante para o balão (jogador e equipa) não murchar. (MACIEL, 2011b, p. 3)

Segundo este autor, o treinador deverá encontrar estratégias para que o balão não termine murchando, mas permaneça cheio. É muito importante que todos os jogadores, mesmo aqueles que não jogam com regularidade, se sintam realmente, não apenas como parte da equipe, mas determinantes para o sucesso da mesma.

Neste sentido, com relação à gestão do esforço pós-competição formal, para jogadores que habitualmente não jogam, ou que eventualmente, por uma razão ou outra, vinham jogando, mas que acabaram por não jogar no jogo anterior, ou pouco jogaram, deverão ser montadas estratégias para que tais jogadores não manifestem involução nos seus desempenhos.

Maciel (2012b) refere algumas possíveis estratégias para atenuar esta problemática:

Entendo por exemplo que o recurso a jogos combinados para o dia de folga (para a generalidade do plantel), implicando os jogadores não convocados e ou não utilizados, se devidamente enquadrado (nível de exigência considerável, enquadramento na lógica de alternância semanal, formalidade nos procedimentos – pormenores como a existência de árbitros e detalhes do género), se constitui como um grande ganho. Na Líbia encontramos um plantel já formado, pois começamos a treinar com a época já decorrer, e estes jogos foram muito importantes. Funcionaram como catalisadores de sintonização com o que desejávamos ver manifesto, funcionaram como forma de melhor e mais rapidamente conhecermos a generalidade dos jogadores e também alguns jogadores da equipa júnior – que mais tarde viriam a jogar –, e permitiu dar a cada jogador a intensidade desejada para que quando chamados a competir dessem respostas condizentes. Nota importante, o treinador fazia questão de fazer sentir que aquele estímulo era um teste que valia de facto, e por isso os jogadores tinham desempenhos de qualidade, implicavam-se porque sabiam que aquela situação podia motivar a chamada à equipa titular. Consequências?! Ainda que tivéssemos um plantel de qualidade, chegamos a ter mais de 30 jogadores em treino, e por motivos diversos (fadiga, castigos, selecções, lesões, casos disciplinares...) nos 10 jogos que realizamos nunca repetimos um onze titular. Vencemos 8 jogos e empatamos 2! Por norma a jogar como desejávamos. Claro que para levar a efeito esta estratégia, por vezes os jogadores (normalmente os convocados não utilizados) terão de abdicar da folga, mas se lhes for colocada essa hipótese à priori e eles se sentirem na continuidade que se trata de um estímulo relevante, certamente não se importarão, serão inclusive eles próprios a solicitar que tais jogos se realizem, por sentirem se constituir como um estímulo aquisitivo relevante e por sentirem que o treinador entende aquele momento como importante. (MACIEL, 2012b, p. 4)

Outra possível estratégia para estas situações, conforme já aludimos no ponto 3.3.3.4.5, passa por dividir os jogadores em dois grupos durante o treino de recuperação, um grupo dos que jogaram e outro dos que não jogaram, ou pouco jogaram. Neste contexto, conforme aponta-nos Maciel (2012b) é interessante que o treinador principal dê o treino para o grupo dos que não atuaram, uma vez que constitui fator de motivação e valorização destes jogadores.

Há ainda a existência do treino de não convocados em que por muito que custe ao treinador (porque quem treina com pressão de resultados e encara densidades competitivas elevadas sabe que também os treinadores precisam de folgas) deve estar presente e fazer-se sentir. (MACIEL, 2012b, p. 4)

Esta possibilidade que Maciel traz à tona é extremamente utilizada no Brasil, entretanto no contexto brasileiro não é o treinador principal que operacionaliza o treino, mas sim designa esta função a um ou mais auxiliares.

Nestas condições o treino dos “não convocados” possibilitará aos jogadores ter um nível de desgaste significativo, o que, por conseguinte lhes possibilitaria atenuar um pouco os efeitos de não haverem competido naquele encontro. Contudo, como a figura do treinador principal, com frequência não está presente, poderá haver desmotivação dos jogadores submetidos a este treino. Daí que o treinador e sua comissão técnica deverão ser inteligentes e encontrar soluções para atenuar esta real possibilidade.

Ainda, se formos pensar no grau de complexidade que esta problemática evidência, imaginemos que o treino para não convocados aconteceu, e três dos sete suplentes jogaram um tempo relativamente considerável, de modo a que não necessitassem de treinar de maneira aquisitiva, mas de recuperar. E o quê fazer com os quatro jogadores que ficaram no banco apenas a ver o jogo?

Submeter-lhes a uma estimulação logo após o jogo? Treiná-los em separado no treino em que a totalidade do grupo recupera? Parece-nos uma situação bastante complexa e deve ser gerida de melhor maneira possível.

Para Tamarit (Anexo B), quando a densidade competitiva se acentua, onde se compete num espaço de tempo muito curto, devem-se ter ainda mais cuidados nesta gestão. Este autor refere um exemplo da sua realidade, onde naquela altura, sua equipe não tinha condições de treinar as jogadoras que não eram convocadas.

O que acontecia nestas condições, é que durante os treinos de recuperação o treinador tinha que pensar muito bem no que fazer com estas jogadoras que não tiveram o estímulo da competição formal, uma vez que uma possível estratégia no Morfociclo padrão para estas jogadoras era a de treiná-las num grupo separado das jogadoras que estavam recuperando (tal como já evidenciamos no ponto 3.3.3.4.5), promovendo estímulos que se aproximassem ao máximo possível dos da competição, a todos os níveis. Esta estratégia, como dissemos, para Tamarit era frequente no Morfociclo Padrão, em que se compete de sete em sete dias, mas e quando há uma nova competição em apenas dois ou três dias? O que fazer?

Por supuesto para las jugadoras que no jugaron el domingo no podría ser como un martes normal, porque es posible que las vayas a necesitar en dos días, por lo tanto no puede ser igual; complejidad de los ejercicios muy baja, y más o menos es así, todo lo estratégico

visto desde un punto de vista mas teórico, intentar recuperarlas y a lo mejor puedes entrenar algo táctico, pero con poca complejidad, y como hemos dicho procurar activar este patrón bioenergético, etc. de nuestra forma de juego. Estos días para mí son así. (TAMARIT, Anexo B)

Quando perguntado se admitiria treinar todos os dias durante uma semana em que houvesse três partidas, Tamarit referiu as circunstâncias que o seu contexto impõe: se dá folga é para todas as jogadoras, por não haver possibilidade de treinar um grupo reduzido (no caso, o das jogadoras que não jogaram, ou pouco jogaram na última partida). Fato este que o leva a equacionar esta gestão no fio da navalha, com muita sensibilidade. Isto é a manifestação da Divina Proporção!

Por ejemplo: Hay equipos que, juegan sistemáticamente domingo, miércoles y domingo, tienen que tener fiestas, por supuesto, es fundamental. Ahora nosotros una semana que, a lo mejor, solo esta semana tenemos estos tres partidos, pues...depende de las circunstancias, pero podría resultar importante entrenar todos los días. Sobre todo porque tú fíjate que ahora mismo en la realidad en que estoy trabajando yo, si doy fiesta es fiesta para todas las jugadoras.

Tú piensa: Jugadoras que no jugaron el domingo y que el lunes tienen día de descanso, además vienen de sábado sin entrenar, martes Recuperación con Activación, miércoles no juegan, o juegan 15 minutos; jueves Recuperación porque es posible que tengan que jugar el domingo, viernes Recuperación con Activación, Sábado descanso porque no tenemos campo, domingo no juegan... lunes volvemos a descansar... no sé, todo depende... [...] Claro, para las jugadoras que no han jugado es una semana prácticamente...(TAMARIT, Anexo B)

Seria uma semana literalmente perdida para estas jogadoras!

A partir dos exemplos e possíveis estratégias que referimos nesta seção, justifica-se mais uma vez, que o treinador deverá ser um sujeito inteligente e atento ao envolvimento, para que tome as melhores decisões para a equipe.

Esta gestão micromacro num processo de treino implica a operacionalização adequada dos princípios metodológicos, a articulação de sentido entre estes e a matriz conceptual do jogar e a coerência necessária relativamente a esta. Mas, não menos importante implica muito Sentido da Divina Proporção, que conforme refere o Professor Vítor Frade, uns têm e outros não, daí que a gestão de um plantel possa ser um problema, mas também uma solução. Não esqueçamos que “a morte do organismo implica a do órgão, mas o mais vulgar é a morte do órgão implicar a morte do organismo – (LABORIT, 1971)”. (MACIEL, 2012b, p. 5).

3.3.3.8 A PERIODIZAÇÃO TÁTICA JUSTIFICADA PELAS NEUROCIÊNCIAS.

3.3.3.8.1 O derrubar do mito de que para se tomar boas decisões e realizar bons julgamentos, necessitamos fazer um apelo única e exclusivamente à razão, evitando as emoções e os sentimentos.

Fui advertido, desde muito cedo, de que decisões sensatas provêm de uma cabeça fria e de que emoções e razão se misturam tanto quanto a água e o azeite. Cresci habituado a aceitar que os mecanismos da razão existiam numa região separada da mente onde as emoções não estavam autorizadas a penetrar e, quando pensava no cérebro subjacente a essa mente, assumia a existência de sistemas neurológicos diferentes para a razão e para a emoção. Essa era então uma perspectiva largamente difundida acerca da relação entre razão e emoção, tanto em termos mentais como em termos neurológicos. (DAMÁSIO, 1996, p. 11)

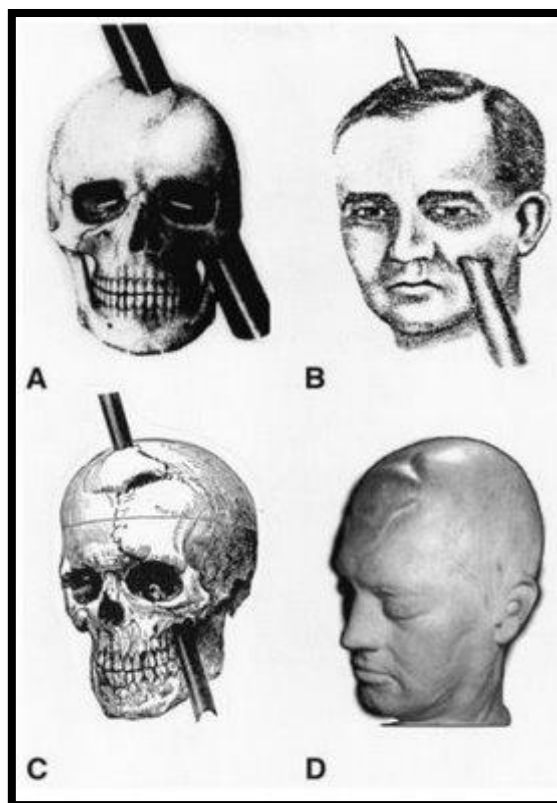
Como refere Damásio e como já ouvimos inúmeras vezes de diferentes pessoas, para se tomar decisões ajustadas, devemos ter “cabeça fria” e apelarmos à razão, em detrimento das emoções e dos sentimentos.

Contudo, segundo estudos do próprio neurocientista português Damásio (1996) esta crença não tem fundamentação científica, pelo contrário, a ausência de emoções (secundárias) pode destruir a racionalidade, como comprovam os casos de Phineas Gage e Elliot.

3.3.8.1.1 Gage e Elliot: dois homens tragicamente impedidos de tomarem as melhores decisões

De acordo com Damásio (1996), Phineas Gage viveu em Vermont (Estados Unidos), sendo descrito como um homem muito sociável, gentil e educado, segundo relatos da época. Gage era um competente capataz de construção civil e no momento em que construía uma estrada de ferro (em 1848) sofreu um gravíssimo acidente de trabalho, quando, após uma explosão, uma barra de ferro trespassou a base de seu crânio, entrando pela face esquerda, em alta velocidade e saindo pelo topo da cabeça, nomeadamente pelo lobo frontal.

Figura 40 - Reconstrução da cena em que uma barra de ferro trespassa o crânio de Gage



Fonte: Humberto (2009)

Apesar do desespero e preocupação da equipe de trabalho no momento do acidente, o jovem Gage (na época com 25 anos) conseguiu sobreviver ao evento, tendo vivido por mais treze anos. Contudo, embora tenha sobrevivido ao evento, Gage nunca mais foi o mesmo (DAMÁSIO, 1996).

A narrativa de Harlow descreve o modo como Gage recuperou suas forças e como seu restabelecimento físico foi completo. Gage podia tocar, ouvir, sentir, e nem os membros nem a língua estavam paralisados. Tinha perdido a visão do olho esquerdo, mas a do direito estava perfeita. Caminhava firmemente, utilizava as mãos com destreza e não tinha nenhuma dificuldade assinalável na fala ou na linguagem. No entanto, tal como Harlow relata, o “equilíbrio, por assim dizer, entre suas faculdades intelectuais e suas propensões animais fora destruído. As mudanças tornaram-se evidentes assim que amainou a fase crítica da lesão cerebral. Mostrava-se agora caprichoso, irreverente, usando por vezes a mais obscena das linguagens, o que não era anteriormente seu costume, manifestando pouca deferência para com os colegas, impaciente relativamente a restrições ou conselhos quando eles entravam em conflito com seus desejos, por vezes determinadamente obstinado, outras ainda caprichoso e vacilante, fazendo muitos planos para ações futuras

que tão facilmente eram concebidos como abandonados... Sendo uma criança nas suas manifestações e capacidades intelectuais, possui as paixões animais de um homem maduro”. Sua linguagem obscena era de tal forma degradante que as senhoras eram aconselhadas a não permanecer durante muito tempo na sua presença, para que ele não ferisse suas sensibilidades. As mais severas repreensões vindas do próprio Harlow falharam na tentativa de fazer que o nosso sobrevivente voltasse a ter um bom comportamento.

Esses novos traços de personalidade estavam em nítido contraste com os “hábitos moderados” e a “considerável energia de caráter” que Phineas Gage possuía antes do acidente. Tinha tido “uma mente bastante equilibrada e era considerado, por aqueles que o conheciam, um homem de negócios astuto e inteligente, muito enérgico e persistente na execução de todos os seus planos de ação”. Não existe qualquer dúvida de que, no contexto do seu trabalho e da sua época, tinha sido bem-sucedido. Sofreu uma mudança tão radical que seus amigos e conhecidos dificilmente o reconheciam. Observavam entristecidos que “Gage já não era Gage”. Era agora um homem tão diferente que os patrões tiveram de dispensá-lo pouco tempo depois de ter regressado ao trabalho, porque “consideravam a alteração de sua mente tão acentuada que não lhe podiam conceder seu antigo lugar”. O problema não residia na falta de capacidade física ou competência, mas no seu novo caráter. (DAMÁSIO, 1996, p. 28)

Damásio adiciona que esta nova face de Phineas Gage o levou a ocupar diferentes empregos, não conseguindo permanecer em nenhum deles por muito tempo. Phineas Gage veio a falecer aos 38 anos de idade, em virtude de sucessivas crises convulsivas.

Praticamente dois séculos após a existência de Gage, um caso com conseqüências semelhantes chama a atenção. Trata-se de Elliot, nome fictício de um paciente de Damásio, que é descrito pelo mesmo como um “Phineas Gage moderno” (1996, p. 58). Este paciente “teve meningioma⁴⁵ e por conta do tumor teve de fazer uma cirurgia para extrair parte do córtex pré-frontal⁴⁶, área danificada semelhante à de Phineas Gage” (ZAMBIASI, 2012, p. 8).

⁴⁵ **Meningioma:** Segundo o site Wikipédia (2012d): “o termo meningioma é o nome para tumor nas meninges (tecido que reveste a superfície exterior do cérebro)”.

⁴⁶ **Córtex pré-frontal:** “O lobo frontal, que inclui o córtex motor e pré-motor e o córtex pré-frontal, está envolvido no planejamento de ações e movimento, assim como no pensamento abstrato. A atividade no lobo frontal aumenta nas pessoas normais somente quando temos que executar uma tarefa difícil em que temos que descobrir uma sequência de ações que minimize o número de manipulações necessárias. A parte da frente do lobo frontal, o córtex pré-frontal, tem a ver com estratégia: decidir que sequências de movimento ativar e em que ordem e avaliar o seu resultado. As suas funções

Elliot era, antes deste evento, um homem de invejável estatuto pessoal, profissional e social, tido pelos seus irmãos e colegas como um exemplo a ser seguido, um excelente marido e pai (DAMÁSIO, 1996). Porém, após a retirada de parte do seu córtex pré-frontal sua vida também se alterou radicalmente.

À semelhança de Gage, Elliot não conseguia manter-se num emprego por muito tempo; separou-se de sua esposa e foi à falência devido a escolhas erradas em sua vida (ZAMBIASI, 2012). Elliot revelava grandes dificuldades em tomar decisões acertadas, especialmente as de médio e longo prazo. Frequentemente cometia erros, mesmo que, em experiências semelhantes e anteriores, vivenciadas por ele, tivesse agido de forma igualmente errônea (DAMÁSIO, 1996).

O mais surpreendente em Elliot reside no fato de que esta incapacidade de decidir acertadamente contrastava com grandes desempenhos nos mais variados testes de inteligência, conforme assinala Damásio (1996).

Após todos esses testes e à luz dos resultados, Elliot aparecia como um homem com um intelecto normal que era incapaz de decidir de forma adequada, especialmente quando a decisão envolvia matéria pessoal e social. Poderia ser o caso de o raciocínio e a tomada de decisões nos domínios pessoal e social serem diferentes do raciocínio e do pensamento nos domínios referentes a objetos, espaço, números e palavras? Será que dependiam de sistemas e processos neurais diferentes? Tive de aceitar o fato de que, apesar das grandes alterações que acompanharam sua lesão cerebral, nada mais poderia ser medido no laboratório com os instrumentos neuropsicológicos tradicionais. Havia outros doentes que tinham demonstrado esse tipo de dissociação, mas nenhum de forma tão devastadora, pelo menos em termos do impacto que provocaram sobre os investigadores. (DAMÁSIO, 1996 citado por. ZAMBIASI, 2012, p. 9)

Damásio define o caso de Elliot como uma tragédia, pois embora este homem fosse saudável e inteligente, agia como se fosse um estúpido e ignorante.

A tragédia desse homem, que em todo o resto era saudável e inteligente, resultava do fato de, apesar de não ser nem estúpido nem ignorante, agir freqüentemente como se fosse. Seu mecanismo

parecem incluir o pensamento abstrato e criativo, a fluência do pensamento e da linguagem, respostas afetivas e capacidade para ligações emocionais, julgamento social, vontade e determinação para ação e atenção seletiva. Traumas no córtex pré-frontal fazem com que uma pessoa fique presa obstinadamente a estratégias que não funcionam ou que não consigam desenvolver uma sequência de ações correta” (WIKIPEDIA, 2012e).

de tomada de decisões estava tão defeituoso que ele já não podia funcionar efetivamente como ser social. Mesmo quando posto em confronto com os resultados desastrosos de suas decisões, não aprendia com os erros. Parecia estar para além de qualquer possibilidade de salvação, tal como o transgressor incurável que profere sincero arrependimento quando sai da prisão mas comete outro crime pouco tempo depois. Pode-se talvez afirmar que seu livre-arbítrio tinha sido comprometido e arriscar, em resposta à pergunta que me fiz em relação a Gage, que o livre-arbítrio de Gage tinha sido também comprometido.

Em alguns aspectos, Elliot era um novo Phineas Gage, caído em desgraça social, incapaz de raciocinar e de decidir de forma que conduzisse à manutenção e ao melhoramento de sua pessoa e de sua família. Já não era capaz de funcionar como ser humano independente. (DAMÁSIO, 1996, p. 62)

Durante as sessões em que estive com Elliot, Damásio (1996) detectou que o mesmo era capaz de relatar a tragédia de sua vida com uma imparcialidade que não se ajustava à dimensão dos acontecimentos, agindo sempre de maneira controlada e fria, descrevendo as cenas como um espectador passível e desligado, mesmo quando ele era o autor.

O que de fato estava a se passar no organismo de Elliot para que ele não tomasse decisões acertadas e benéficas para si mesmo continuava a ser a dúvida, mesmo que seus testes em laboratório mostrassem que era um homem com totais capacidades, o resultado não era esse. Em relatos António Damásio (1996) começara a notar que seu estado emocional não condizia ao normal, seu paciente manifestava suas emoções de forma mais branda do que o tinha feito antes da doença. Nas muitas horas de conversa que tinham, nunca detectou traço de emoção, seja tristeza, impaciência ou qualquer frustração com o seu interrogatório incessante e repetitivo. (ZAMBIASI, 2012, p. 9)

Damásio (1996) certa vez confrontou Elliot com estímulos visuais emocionalmente carregados de maneira negativa, como com pessoas morrendo, se afogando, casas queimando, edifícios ruindo em terremotos, etc., e para seu espanto o doente declarou que seus sentimentos haviam se alterado desde a retirada do tumor. Elliot, pelo que foi antes do evento, sabia que tais imagens lhe trariam fortes emoções, entretanto estas imagens, hoje, já não lhe provocavam qualquer reação, positiva ou negativa.

Enquanto interrogávamos Elliot, depois de uma das muitas sessões em que viu essas imagens, ele me disse, sem qualquer equívoco, que seus sentimentos tinham se alterado desde a doença. Conseguia aperceber-se de que os tópicos que antes lhe suscitavam

emoções fortes já não lhe provocavam nenhuma reação, positiva ou negativa.

A informação que acabava de nos dar era espantosa. Tente colocar-se no lugar dele. Tente imaginar que a contemplação de uma pintura que adora ou a audição de sua música favorita não lhe proporcionem prazer. Tente imaginar-se para sempre destituído dessa possibilidade e, no entanto, consciente do conteúdo intelectual do estímulo visual ou musical, assim como perfeitamente consciente de que outrora esse lhe tinha proporcionado prazer. O estado de Elliot poderia ser resumido como *saber mas não sentir*. (DAMÁSIO, 1996, p 70)

Deste modo, Elliot já não poderia mais se emocionar, apesar de ter o conhecimento de tudo o que estava ao seu redor, interagindo e relacionando-se com o ambiente e as pessoas, estava despojado de suas emoções, sejam boas ou ruins (ZAMBIASI, 2012).

Para Damásio (1996 citado por ZAMBIASI, 2012) “decidir bem é escolher uma resposta que seja vantajosa para o organismo, de modo direto ou indireto, em termos de sua sobrevivência”. Este autor (1996) não só concluiu que tanto Gage como Elliot estavam privados de tomarem as melhores decisões para eles próprios, devido aos seus problemas neurológicos, que retiravam sua capacidade de gerarem sentimentos a partir de emoções secundárias (que está diretamente ligado ao “decidir bem”), como que de fato, a qualidade das tomadas de decisões não depende exclusivamente dos processos ditos “racionais”, afastando a razão da emoção e do sentimento, mas antes pelo contrário, a ausência de emoção e sentimento pode destruir a racionalidade.

3.3.3.8.1.2 A gestão e modelação das emoções e dos sentimentos no Processo como fundamentais na indução da razão, das melhores decisões e da aprendizagem de um jogar

Uma boa aprendizagem não evita as emoções, abraça-as (JENSEN, 2002 citado por FERNANDES, 2003).

A emoção é qualquer coisa que está antes, digamos assim, que às vezes é até descabida e descontrolada. E a sentimentalidade é, digamos, a roupagem que eu consigo – o casaco que eu consigo pôr na emoção – que são os princípios de jogo, os critérios, depois de vivenciados como posturas (verso imposturas), identitários,

mecanismos não-mecânicos como hábitos adquiridos na ação (treinabilidade), espontâneos, fluídos, robustos, como ordem subjacente à..., isto é, uma organização intencionalizada, ou seja, a dimensão Tática! (FRADE, Anexo C)

De acordo com Damásio (1996, 2000 citado por. ZAMBIASI, 2012), as emoções não são um luxo, pelo contrário. Nosso corpo frequentemente utiliza reações corporais provenientes do nosso estado emotivo para nos auxiliar a tomar determinadas decisões que nos sejam favoráveis num dado instante.

Conferindo sentido a esta informação, Gaiteiro (2006) ressalta que as emoções não só nos ajudam a tomar decisões, como também nos colocam em movimento, quando refere que etimologicamente a palavra “emoção” provém do verbo *emovere* que significa “movimento para fora”. Damásio (2011, p. 142 citado por. ZAMBIASI, 2012) começa por definir a emoção como sendo:

programas de ações complexos e em grande medida automatizados, engendrados pela evolução. As ações são complementadas por um programa cognitivo que inclui certas ideias e modos de cognição, mas o mundo das emoções é sobretudo feito de ações executadas no nosso corpo, desde expressões faciais e posturas até mudanças nas vísceras e meio interno.

Neste sentido, Damásio (2000) relata que a função biológica das emoções é dupla. Uma é a produção de uma reação específica à situação indutora, que pode ser, para um animal, correr ou lutar ferozmente contra o inimigo ou iniciar um comportamento prazeroso; e a outra função biológica das emoções é a regulação do estado interno do organismo para que possa estar preparado para uma reação, tal reação neste caso pode ser aumentar o fluxo sanguíneo dos membros inferiores para condicionar um maior aporte de glicose e oxigênio no caso de uma fuga do feroz inimigo. Damásio (2000, p. 78) diz que “em suma, para certos tipos de estímulo claramente perigosos ou valiosos, no meio interno ou externo, a evolução reservou uma reação condizente, na forma de emoção.” (ZAMBIASI, 2012, p. 10-11)

António Damásio complementa (1996) que as emoções são um conjunto de alterações no estado do corpo associadas a certas imagens mentais⁴⁷ que ativaram um sistema cerebral específico.

⁴⁷ **Imagens Mentais:** De acordo com Damásio (1996) em larga medida o pensamento é feito por imagens. Este autor (2000, citado por. OLIVEIRA ET AL., 2006, p. 210) explica que: “Pelo termo imagens quero significar padrões mentais com uma estrutura construída com a moeda corrente de cada uma das modalidades sensoriais: visual, auditiva, olfactiva, e somatossensorial. [...] A palavra imagem não se refere apenas às imagens «visuais», e não se refere apenas a objectos estáticos. [...]”

Desta maneira, pode-se depreender a influência que as emoções exercem sobre as tomadas de decisão do organismo. Para Damásio (1996 citado por ZAMBIASI, 2012) “praticamente todas as partes do corpo – cada músculo, articulação ou órgão interno – podem enviar sinais para o cérebro através dos nervos periféricos”. A liberação de substâncias químicas provenientes da atividade corporal, que alcançam o sistema nervoso por meio da corrente sanguínea determinando o seu funcionamento é um exemplo disso. Outro exemplo reside no fato de também o sistema nervoso central ter o poder de condicionar o funcionamento do corpo-propriadamente-dito por meio de liberação e envios de substâncias, impulsos e sinais elétricos.

Para além da «viagem neural» do seu estado emocional até ao cérebro, o organismo também faz uma «viagem química» paralela. As hormonas e os péptidos libertados no corpo durante a emoção alcançam o cérebro por via sanguínea e penetram nela activamente. Não só pode o cérebro construir, nalguns dos seus sistemas, uma imagem neural múltipla da paisagem do corpo, como a construção dessa imagem pode ser também influenciada directamente pelo corpo. Não é apenas um conjunto de sinais neurais que confere ao organismo o seu carácter num dado momento, mas também um conjunto de sinais químicos que alteram o modo como os sinais neurais são processados (NAVA, 2003, p. 47, citado por. MACIEL, 2008, p. 414).

Quando afirmo que o corpo e o cérebro formam um organismo indissociável, não estou exagerando. De fato, estou simplificando demais. Considere que o cérebro recebe sinais não apenas do corpo mas, em alguns de seus setores, de partes de sua própria estrutura, as quais recebem sinais do corpo! O organismo constituído pela parceria cérebro-corpo interage com o ambiente como um conjunto, não sendo a interação só do corpo ou só do cérebro. Porém, organismos complexos como os nossos fazem mais do que interagir, fazem mais do que gerar respostas externas espontâneas ou reativas que no seu conjunto são conhecidas como comportamento. Eles geram também respostas internas, algumas das quais constituem imagens (visuais, auditivas, somatossensoriais) que postulei como sendo a base para a mente. (DAMÁSIO, 1996, p. 114 citado por. ZAMBIASI, 2012)

Imagens de todas as modalidades «ilustram» processos e entidades de todos os gêneros, tanto concretos como abstractos. As imagens também «ilustram» as propriedades físicas de diversas entidades e as relações espaciais e temporais entre essas entidades, algumas vezes de forma esboçada, outras não, assim como suas acções. Resumindo, o processo a que chamamos mente, quando as imagens mentais se tornam nossas devido à consciência, é um fluxo contínuo de imagens, muitas das quais se revelam logicamente interligadas.

Importa ressaltar que existem vários tipos de emoções, sendo classificadas em primárias e secundárias. Assim como Zambiasi (2012) esclarece, esta classificação é de fundamental importância, uma vez que as emoções primárias, ou inatas, suportam determinadas lesões cerebrais que as emoções secundárias não suportam (os casos de Elliot e Phineas Gage reportam-se às emoções secundárias).

A menção da palavra *emoção* em geral traz à mente uma das assim chamadas *emoções primárias* ou *universais*: alegria, tristeza, medo, raiva, surpresa ou repugnância. As emoções primárias facilitam a discussão do problema, mas é importante notar que existem muitos outros comportamentos aos quais se após o rótulo “emoção”. Eles incluem as chamadas *emoções secundárias* ou *sociais*, como embaraço, ciúme, culpa ou orgulho, e também o que denomino *emoções de fundo*, como bem-estar ou mal-estar, calma ou tensão. O rótulo “emoção” também foi aplicado a impulsos e motivações e a estados de dor ou prazer. (DAMÁSIO, 2000, p. 74 citado por ZAMBIASI, 2012)

As emoções primárias, (ou iniciais, inatas, pré-organizadas) dependem da rede de circuitos do sistema límbico, sendo a amígdala e o cíngulo anterior as personagens principais. Essas emoções, que são: dor, fome, frio, sono, raiva, medo, alegria, tristeza, surpresa ou repugnância não necessitam de uma experiência prévia para se manifestarem (DAMÁSIO, 1996; ZAMBIASI, 2012).

Se, por um lado, as emoções primárias não necessitam de experiências prévias para se manifestarem, as emoções secundárias necessitam e essa é a diferença fundamental da classificação dessas emoções (ZAMBIASI, 2012). Segundo Damásio (1996) as emoções secundárias são aquelas desenvolvidas ao longo da vida, resultante de imagens mentais criadas a partir de experiências prévias, como por exemplo, as emoções sentidas na perda de um familiar; no reencontro de um grande amigo, após longo período sem se verem; etc.

Este autor aponta que num nível não consciente, redes do córtex pré-frontal reagem automática e involuntariamente aos sinais resultantes do processo de imagens, ou seja, até mesmo sem ter consciência o indivíduo utiliza imagens criadas em experiências anteriores.

Os achados de Damásio (1994, 2000) mostram que as emoções secundárias não só auxiliam os organismos a tomarem decisões como estão diretamente relacionadas aos processos de aprendizagem, tal como evidenciaremos em breve.

Zambiasi (2012) explica que o que faz as emoções serem determinantes para o nosso organismo são as reações que elas trazem para os nossos corpos e a percepção consciente que temos sobre todas essas informações corporais obtidas desse estado somático. A respeito desta percepção consciente das emoções, Zambiasi sublinha: “Da mesma maneira que as emoções manipulam nosso estado orgânico, as emoções também induzem uma série de reações que nosso plano consciente percebe na forma de sentimentos” (ZAMBIASI, 2012, p. 11).

Se uma emoção é um conjunto das alterações no estado do corpo associadas a certas imagens mentais que ativaram um sistema cerebral específico, *a essência do sentir de uma emoção é a experiência dessas alterações em justaposição com as imagens mentais que iniciaram o ciclo* (DAMÁSIO, 1996, p 175).

Damásio (2011, p. 142 citado por. ZAMBIASI, 2012) refere-se aos sentimentos como sendo:

as percepções compostas daquilo que ocorre em nosso corpo e na nossa mente quando uma emoção está em curso. No que diz respeito ao corpo, os sentimentos são imagens de ações, e não ações propriamente ditas; o mundo dos sentimentos é feito de percepções executadas em mapas cerebrais.

Para Zambiasi (2012, p. 15) “os sentimentos são representações cerebrais resultantes de emoções”, sendo um produto de emoções em justaposição com imagens obtidas de vivências anteriores, e “nosso organismo o torna consciente somente quando tem clara a situação de que tudo está acontecendo com o nosso corpo”. Damásio (2000, p. 353 citado por. ZAMBIASI, 2012) vai ao encontro deste raciocínio quando coloca que “só sabemos que sentimos uma emoção quando percebemos que essa emoção é sentida como algo que está acontecendo em nosso organismo”.

Em outras palavras, os sentimentos são a roupagem, o casaco que colocamos nas emoções (FRADE, Anexo C).

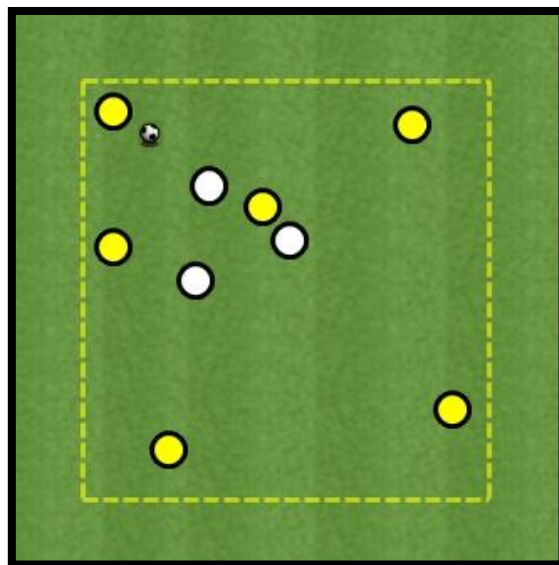
“Os sentimentos resultam da interpretação daquilo que acontece. A emotividade é a biologia daquilo que vamos fazendo, é a biologia da nossa informação e os sentimentos são a história que damos ao que acontece” (GOMES, Anexo A).

(...) as emoções permitem-nos criar um sistema de navegação automática que nos ajuda nas tomadas de decisão. Somos constantemente confrontados, na nossa vida, com situações em que, perante um problema, tomamos uma decisão que tem consequências. Ora, tanto a situação que leva a decisão como as suas consequências são vividas com um acompanhamento emocional. Se escolhermos algo que tenha más consequências, vamos sentir-nos mal, vamos sofrer, vamos ficar zangados, vamos ter emoções negativas. Se as consequências são boas, vamos sentir a alegria e o prazer que advêm dessa decisão. Ou seja, há sempre uma relação emocional (...). Quando somos confrontados com uma situação semelhante àquelas já vividas, a maquinaria cerebral dá-nos, muito rapidamente, o sinal das emoções ligadas àquele tipo de situação. (OLIVEIRA et al, 2006, p. 205)

Jensen (2002 citado por. FERNANDES, 2003) vai ao encontro dos autores citados nesta seção ao reforçar que quando o sistema é confrontado com uma situação que já viveu anteriormente, a maquinaria do cérebro fornece rapidamente um sinal de emoções ligadas àquele tipo de situação.

Exemplificando para a nossa área de interesse, o futebol e o treino, imaginem que a ideia de jogo do treinador, concretamente em momento ofensivo passa, dentre outras coisas, por ter permanentemente a bola em seu poder, circulando-a com paciência e por todas as zonas do terreno, de modo a encontrar espaços na defesa adversária para criar situações de finalização e marcar gols, e para isso quer que sua equipe realize uma abertura posicional, tanto em largura como em profundidade, para criar mais espaços para jogarem, promovendo, portanto, uma facilitação na circulação da bola.

Figura 41 - Exercício de 6x3 configurado para o desenvolvimento de SubPrincípios e SubPrincípios dos SubPrincípios da referida ideia de jogo



Neste contexto, o treinador deseja desenvolver a sua ideia de jogo, em termos de subprincípios e subprincípios dos subprincípios, objetivando treinar principalmente a manutenção da posse da bola, dando aos jogadores a noção da necessidade de uma ocupação racional dos espaços, abrindo o campo tanto em largura como em profundidade para que consigam manter a bola consigo.

Para isso, dentro do espaço de jogo existe uma equipe de seis jogadores (amarelos) que estão permanentemente com a posse de bola, contra três que não a têm (brancos). Se a equipe amarela conseguir trocar dez passes em sequencia marca um ponto. Já a equipe de branco pontuará a cada roubada de bola.

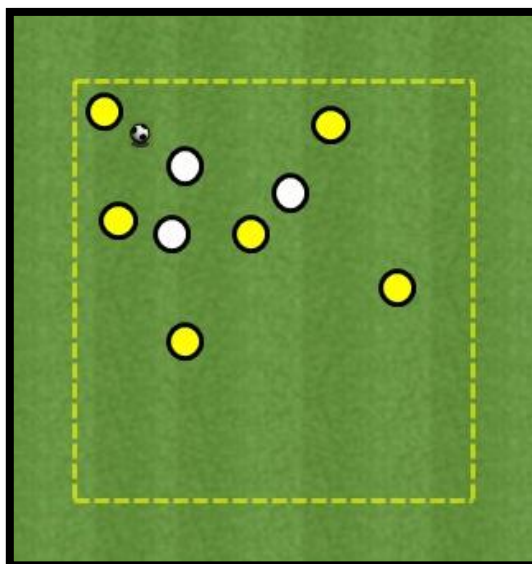
Nesta situação, tal como está ilustrada, os jogadores de amarelo estão criando condições de facilitação para circularem a bola, através do seu jogo posicional. Nota-se que há uma abertura posicional, com apoios perto e longe da bola, o que facilita que a bola fique com os amarelos. Nestas circunstâncias, se o treinador intervier positivamente, em relação a esta intenção, possivelmente criará uma sentimentalidade e uma emotividade positiva, inerente a esta intenção.

Possivelmente os jogadores sentirão que ao “abrirem o campo” e, portanto, ao jogarem de acordo com a ideia de jogo o sucesso estará mais perto, porque em experiências prévias, este mesmo desempenho, o condizente com a ideia de jogo, lhes levou a atingir o sucesso, sendo reforçado pela intervenção do treinador, daí a

importância da dimensão fractal em todos os contextos de exercitação, porque as Intenções Prévias devem ser treinadas em várias escalas de organização do *jogar*, para que se assemelhem ao máximo possível das situações encontradas em competição, e para que, como já vimos, haja e permita haver aquisição de um determinado jogar capaz de dar respostas ao padrão de problemas colocados pela competição.

O sistema de produção do prazer permite avaliar desempenhos. “É como se o cérebro dissesse: – Isto foi bom; vamos recordá-lo e repeti-lo” (FERNANDES, 2003, p. 13)

Figura 42 - Exercício de 6x3 configurado para o desenvolvimento de SubPrincípios e SubPrincípios dos SubPrincípios da referida ideia de jogo



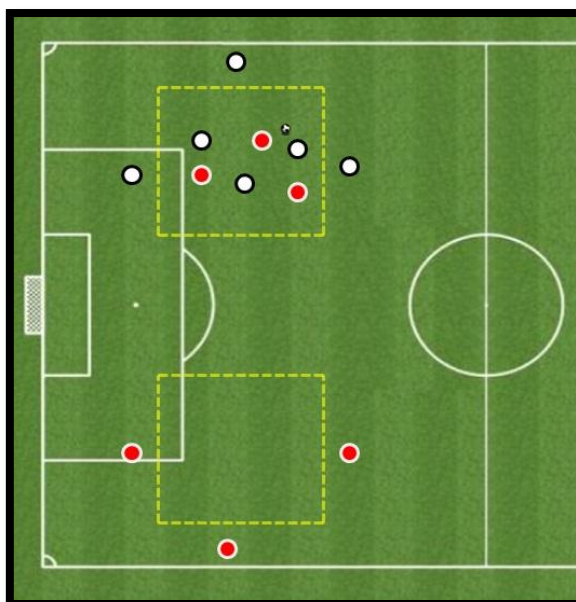
Pegando de exemplo o mesmo exercício, entretanto neste contexto os jogadores não realizam uma abertura posicional. Note-se que neste caso os amarelos têm muito menos possibilidade de manter a posse da bola por mais tempo, porque ao não ocuparem racionalmente o espaço de jogo terão menos espaço para jogar e menos linhas de passe seguras, logo, estarão submetidos constantemente à pressão adversária, aumentando consideravelmente as chances de perderem a bola, e, portanto não atingirem os objetivos do exercício. Neste contexto, os jogadores **sentirão** no Corpo as consequências negativas deste desempenho, sendo que esta emotividade e sentimentalidade negativa poderá ser acentuada pela intervenção do treinador, no sentido de criticar, corrigir e guiar-lhes à direção

pretendida (ideia de jogo), para que, baseado nesta experiência prévia, em situações futuras, os jogadores possam decidir da maneira mais eficaz, neste caso fazendo o campo ficar grande.

Deste modo, entendemos que um dos papéis do treinador é guiar seus jogadores, emocionando-os no bom e no mau sentido.

De modo a explicarmos esta asserção, imaginemos o seguinte exercício:

Figura 43 - Exercício de (3 apoios) + 3 x 3 + (3 apoios) configurado para o desenvolvimento de SubPrincípios e SubPrincípios dos SubPrincípios da referida ideia de jogo



Aqui jogam duas equipes compostas por seis jogadores, mas que estão subdivididas em três que ficam somente no apoio (área exterior ao quadrado) e três que jogam dentro do quadrado. Joga-se três minutos e após este período trocam-se as funções das equipes (os que estavam no apoio vão jogar dentro, e viceversa).

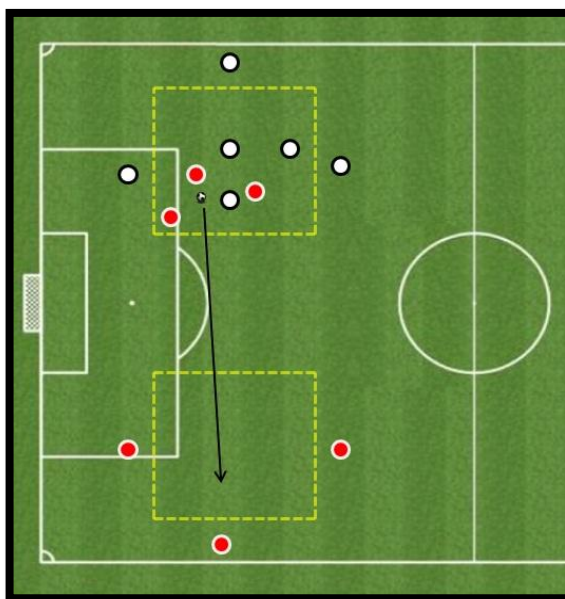
Supondo que o treinador pretende treinar SubPrincípios e SubPrincípios dos SubPrincípios da organização defensiva e ofensiva, bem como a sua articulação; a intenção do treinador durante esta exercitação será transmitir aos jogadores, não apenas por palavras, mas pela configuração do contexto (através das interações que o mesmo propiciará – Princípio Metodológico das Propensões), os benefícios de fazer campo pequeno e pressionar como uma unidade coletiva (quando estiverem

sem a bola), e conservar a posse da bola quando tiverem com ela, através de um jogo de passes que não implique pressa, sendo predominantemente em segurança.

Desta maneira, o exercício assenta no seguinte pressuposto: Imaginando que a bola inicia no quadrado superior, como demonstra a imagem, o objetivo dos brancos é conservar a posse de bola pelo maior período de tempo possível. A cada 10 passes completados a equipe que tem posse de bola marca um ponto.

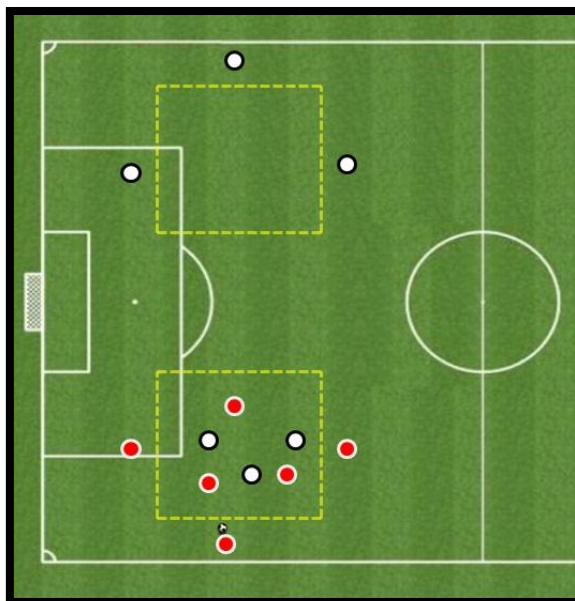
Os vermelhos, nesta situação, devem pressionar os brancos de modo a roubar-lhes a posse da bola. Quando conseguirem, deverão fazer um passe até o outro quadrado, onde estão seus apoios.

Figura 44 - Instante em que se produz a roubada de bola e os vermelhos conseguem enviá-la até o seu quadrado



No momento em que o fazem, os vermelhos e brancos que estavam jogando dentro do quadrado, vão rapidamente até o outro quadrado jogar (os apoios do branco permanecem). Desta vez, serão os vermelhos que terão superioridade com seus apoios, realizando uma situação de 6 vermelhos x 3 brancos.

Figura 45 - Após se produzir a transição, os jogadores passam a jogar no outro quadrado



Vamos supor que na situação exemplificada, os vermelhos tiveram relativa dificuldade para roubar a bola dos brancos, porque pressionavam os brancos de maneira desconjunta e descoordenada, isto é, enquanto que um ou dois jogadores pressionavam o portador da bola e o espaço circundante, o outro não atuava em conjunto, ocasionando muitas vezes incapacidade para conseguir roubar a bola. Para além de os brancos estarem em vantagem, porque hipoteticamente trocaram muitos passes, os vermelhos tiveram um desgaste superior ao dos brancos, uma vez que correram atrás da bola com empenho, mas como não atuaram como uma unidade estes esforços foram muitas vezes infrutíferos, e, portanto, “correram à toa” na maior parte do tempo, até que finalmente conseguiram roubar a bola e a lançaram para o seu quadrado, passando a jogar com superioridade numérica.

Durante este período (o de estar em superioridade), os brancos teriam a chance de se recuperarem do elevado desgaste promovido pelo esforço de pressionar, sendo este “recuperar” conseguido através do levar a efeito a ideia de jogo do treinador, de circular a bola pacientemente, sem arriscar passes desnecessariamente, mantendo-a em seus domínios (manutenção da posse). E de modo a facilitar-lhes as interações e intencionalidades pretendidas, o contexto oferece-lhes superioridade numérica.

Entretanto, se os brancos logo após houverem retirado a bola do quadrado adversário, lançando-a e indo para o quadrado em que estão os seus apoios, em alta velocidade, e de seguida não conseguirem levar a efeito as interações pretendidas, possivelmente terminarão por perder a bola, tendo que não apenas correr até o outro quadrado rapidamente, como terão de mais uma vez tentar roubar a posse da bola. Imagine se isso acontecer com frequência. Estes jogadores estarão completamente estafados ao término da(s) exercitação(ões)!

Queremos ilustrar com este exemplo que o treinador poderá acentuar ou inibir desempenhos conforme configura o exercício (Princípio Metodológico das Propensões) e também conforme intervém no mesmo.

Como já aludimos, o comando exterior ao sistema regulado (treinador) tem o poder potencial de modelar e guiar os jogadores até as interações pretendidas. Nos momentos em que as interações estão ocorrendo, ou nos momentos de pausa entre uma repetição e outra, o treinador poderá através do discurso fazer com que os jogadores entendam – de maneira consciente – de que as interações que estão tendo (intenções em ato) não se coadunam com as pretendidas (intenções prévias), e mais do que isso, ao se repetirem várias vezes os levarão ao insucesso com frequência (como no caso acima de os jogadores por não pressionarem como uma unidade coletiva, e por haverem arriscado passes desnecessariamente quando tinham a posse da bola, pela configuração dada ao exercício, aliada às interações promovidas pela outra equipe poderá fazer com que os jogadores, com ou sem intervenção do treinador se conscientizem que jogando desta maneira, isto é, “contra” a ideia de jogo não obterão os melhores desempenhos). Deste modo o treinador poderá imbuir os jogadores de emoções e sentimentos negativos, associando as suas (más) interações (as que vão contra as intenções prévias preconizadas) a este tipo de emotividade e sentimentalidade, não apenas com suas palavras, mas também pela vivência continuada dos jogadores aos contextos de exercitação.

Pelo contrário, quando as interações pretendidas ocorrem, o treinador, em nosso entendimento, deverá não necessariamente sempre, mas em boa parte das vezes, intervir de maneira positiva, para que estas interações sejam reforçadas e incorporadas pelos jogadores.

es fundamental lo que tú dices: Que se dé esta repetición sistemática de las cosas que queremos que surjan...[...] Y a partir de ahí, a través de nuestra intervención, en el aquí y ahora, orientar... hacia lo que nos interesa... creando esas emociones y sentimientos, positivas o negativas, para que se sigan dando o para que dejen de darse ¡y eso es fundamental! (TAMARIT, Anexo B).

Fernandes (2003) compartilha desta opinião e refere que o treinador deverá fazer com que os jogadores associem emoções positivas aos desempenhos preconizados pela sua ideia de jogo, e emoções negativas aos desempenhos indesejáveis, para que estes possam compreender e se sentirem bem quando estão tendo desempenhos de acordo com os Princípios de Jogo. Este mesmo autor agrega que a consciência permite que os sentimentos sejam conhecidos, promovendo o impacto interno da emoção, deixando que ela permeie o processo de pensamento através do sentimento.

Em total concordância com Marisa Gomes (Anexo A), estas intervenções não podem ser no sentido de “faz isso, faz aquilo”, conforme a mesma exemplifica um ocorrido durante um jogo:

Imagina: o defesa não acertou na bola quando queria que ele saísse a jogar, isto é, recebesse a bola, a dominasse e a pusesse a jogar, mas bateu-a! Nesta situação ganho mais em dizer: “tentar ficar com a bola mas vamos lá! Temos de conseguir ficar com a bola!”, do que lhe dizer: “Domina a bola e passa”. Porque isso vai condicionar a decisão seguinte, e na decisão seguinte, ele pode precisar de tirar e vai tentar fazer o que eu lhe disse. Ou seja, está preso ao que lhe disse e não joga em função das circunstâncias. (GOMES, Anexo A)

Deste modo o que se pretende não é mecanizar, restringindo e ordenando os jogadores a tomarem soluções fechadas e estereotipadas sem levar em conta a realidade, mas sim, guiar-lhes e abrir-lhes a consciência para que, sempre que possível, ajustem as suas ações e interações ao projeto de jogo de equipe e às circunstâncias. Neste sentido o treino assume fundamental relevância neste desenvolvimento, uma vez que é muito mais “controlável” por parte do treinador do que um jogo.

Gomes (Anexo A) nos refere que a promoção de emotividade e sentimentalidade não deverá ocorrer somente em meio a exercícios, **mas durante todo o processo e deverão ser predominantemente positivas.**

Tamarit (Anexo B) compartilha desta ideia e coloca que a gestão e a criação da emotividade coletiva são absolutamente fundamentais para a condução e o sucesso do processo:

Y después yo creo que es muy importante el liderazgo y esto está íntimamente relacionado con las emociones y los sentimientos, porque las emociones y los sentimientos durante el entrenamiento son importantísimas, pero también lo son fuera del entrenamiento, en lo que sea, en el vestuario, en la sala de prensa, y en muchas cosas ¿no? Para crear una emoción colectiva, ¿no? Es fundamental.
(TAMARIT, Anexo B)

Para Gomes (Anexo A), é importante, na maioria das vezes, promover um ambiente saudável, com predomínio das emoções e sentimentos positivos, que gerem prazer e satisfação aos intervenientes do processo, não apenas para motivar crença na ideia (o que se alcança também, e principalmente, ganhando jogos), mas também para que o ambiente promova a aprendizagem, uma vez que conforme aponta Frade (1985), Maciel (2011a), Schmidt e Wrisberg (2010), ambientes imbuídos de desprazer e emoções negativas prejudicam os processos de aprendizagem, o que para nós é absolutamente impensável, sendo o treino um processo de ensino-aprendizagem de um *jogar*.

“ir a um sítio onde sabemos que há um desprazer, nestes lugares não se aprende nada!” (GOMES, Anexo A)

“Para mim, o mais importante é que cada pessoa sinta o trabalho como seu, que tenha orgulho e paixão, que sinta que faz parte do processo. É obvio que pessoas menos motivadas produzem menos. Isto sabe-se” (COSTA, 2012, p. 17).

Sabemos que tudo o que seja positivo leva-nos a ganhar uma sentimentalidade coletiva que estimula o querer estar sempre juntos e um entranhar mais forte. E por quê? Porque a emotividade é positiva! Então, tudo o que seja competitivo – como fazermos um torneio, etc – promove um maior prazer em ganhar que os leva a crescer sempre nestas situações. E o prazer reforça o que queremos por isso é que o modelo é fundamental para sabermos para onde queremos ir. Assim, vamos ter que gerir nosso processo e intervir dizendo: “Aconteceu isto mas deveria ter acontecido isto!”. Devemos crescer a tentar fazer o que queremos! Orientar porque senão caímos num estado de insatisfação permanente porque devia ter rematado de primeira, mas não rematou, tentou cortar a bola, etc, etc...O que é difícil porque existe sempre outras possibilidades. Mas no reforço positivo do que queremos é importante dar segurança e valorizar o que vamos conquistando. (GOMES, Anexo A)

Esta autora conta-nos um exemplo de um treinador da qual era coordenadora técnica, que era muito sincero com aquilo que via, o que na opinião de Gomes era prejudicial para ele e para o processo:

No Foz tenho um treinador que é demasiado sincero com aquilo que vê e, portanto, ganha muito pouco com isso pois acontece um bom golo e ele diz: “Bom golo”. No entanto, quando sofremos um golo valoriza mais e diz: “Não devíamos ter feito isso, devíamos ter metido o pé à bola, etc, etc.”. Ou seja, isto é uma sentimentalidade que não é positiva. E nunca há um sentimento pleno de quem vivenciou o processo. Nunca há uma satisfação na mesma proporção da insatisfação! No entanto, há situações em que com um treinador que às vezes tem uma ideia mais limitada mas fica satisfeito com o que acontece. Esta emotividade positiva é muito importante para nós gostarmos de alguma coisa.

Na envolvência das pessoas, só o conseguimos com coisas muito boas porque normalmente só temos sucesso estando envolvidos por isso é que se fala que a produtividade das pessoas que não gostam do que fazem é muito menor. Claro! Por exemplo, ir a um sítio onde sabemos que há um desprazer, nestes lugares não se aprende nada! (GOMES, Anexo A)

Iacoboni (2010) refere que quanto mais as pessoas sorriem, a tendência é serem cada vez mais felizes, melhorando todo o estado corporal, uma vez que as emoções são contagiosas, e expõe que se existe muita felicidade numa casa, e alguém se incorpora a esta residência, possivelmente acabará se sentindo mais feliz, porque existe esta transmissão de emoções de uma pessoa para a outra.

Esta autora reforça este lado da projeção positiva, quando coloca que não é a mesma coisa dizer a um jogador: “Não falhes o golo!” do que dizer “Marca um golo!”. “A projeção é sempre positiva na segunda expressão e daí que saber gerir isto se torna fundamental” (GOMES, Anexo A).

Conforme referimos há pouco, a crença dos jogadores na ideia e no processo é fundamental para o seu bom desenvolvimento. Neste sentido, as emoções e os sentimentos que o treinador tem capacidade de promover no seio da equipe, poderá conduzir esta na direção pretendida pelo treinador.

O treinador que ganhou quando precisava de ganhar, mesmo não jogando bem, quando chega perto dos jogadores e diz: “Ok, ganhamos mas não jogamos bem”. É diferente de dizer assim: “Ganhamos e isso é que era importante!”. Esta mensagem reforça muito mais a crença e o espírito de envolvência da equipa. O modo como se faz isso dá uma tonalidade diferente às circunstâncias. E

isso os treinadores têm ou não têm. Não há um livro ou manual em que se encontram estas coisas porque temos que fazê-lo no «aqui e agora». (GOMES, Anexo A)

As colocações de Marisa Gomes são amplamente reforçadas pela neurociência quando traz-nos à luz os chamados “neurônios-espelho”.

Estes neurônios, segundo Gomes (Anexo A) e Iacoboni (2010), quando ativados, permitem que uma pessoa que esteja parada – e enxergando outra pessoa, que esteja falando, cantando, executando qualquer outra ação, permite-a ter as mesmas sensações, emoções que o executante, isto é, permite haver uma empatia nas emoções.

Y por eso las llamamos neuronas espejo, porque es como si el mono que ve a otro haciendo algo estuviera contemplando su propia acción reflejada en un espejo. Así pues, realmente nos volvemos espejos de los demás mediante este mecanismo especular tan sencillo. ¿Y por qué es importante? Porque tras cada acción que hacemos, cuando yo agarro el libro, o tú el bolígrafo... existe una intención subyacente, un estado mental tras la acción. Así que, mediante este espejo de las acciones de los demás, podemos acceder a su mente, al estado mental que los condujo a actuar. (IACOBONI, 2010, p. 39)

Iacoboni refere que quando uma pessoa fala, mesmo que a outra esteja quieta, as mesmas áreas do cérebro desta pessoa que apenas assiste a outra falar, também são ativadas (as áreas da fala). Segundo este autor, são várias as regiões do cérebro que contém os neurônios-espelho, sendo que estas conectam-se e comunicam-se com os centros cerebrais das emoções, o sistema límbico.

Y, en segundo lugar, la actividad en este sistema está correlacionada con la cantidad de empatía. Hay estudios que demuestran que los niños que imitan u observan las expresiones faciales presentan actividad en estas áreas, por supuesto y, cuanto más activas son dichas regiones, más empatía tienen los niños. Por tanto, existe un vínculo muy estrecho entre la actividad en estas regiones cerebrales y la tendencia a tener empatía... Básicamente, funciona del siguiente modo: yo te veo sonreír y mis neuronas espejo lo simulan, crean una especie de imitación interna en mi cerebro de la sonrisa en tu rostro, y luego envían estas señales al sistema límbico y siento lo que tú sientes. (IACOBONI, 2010, p. 42)

Neste sentido, tal como reforça Gomes (Anexo A) **a empatia do treinador com o grupo de jogadores é fundamental para a aquisição do jogar e para o sucesso do processo!** “Atualmente, o contributo das neurociências tem-nos dito

claramente que tudo que seja positivo, sejam projeções, interpretações, gestão daquilo que se vai fazer, é sempre muito melhor” (GOMES, Anexo A).

Iacoboni (2010) coloca que em decorrência dos neurônios-espelho, a noção de livre arbítrio “tal e qual” tenderia a ficar comprometida, uma vez que o que nós vemos e vivenciamos pode determinar a maneira que nos comportamos:

En cierto modo, éste y otros descubrimientos de la neurociencia sugieren que nuestra noción del libre albedrío es un poco demasiado optimista. ¡No tenemos tanto libre albedrío como nos pensábamos! No obstante, sigo pensando que un poco sí tenemos, porque me parece que tenemos mecanismos de control en el cerebro... por ejemplo, ¿por qué no te imito todo el rato? Puedo evitarlo, puedo controlarlo. Así que, aunque creo que hay influencias sobre la conducta humana y aunque sabemos, por ejemplo, que la violencia en los medios de comunicación realmente está provocando conducta imitativa... y aunque me parece que las neuronas espejo participan en eso... al final se puede controlar, así que hay esperanza para el libre albedrío: ¡no somos robots que únicamente pueden hacer lo que ven! Hay cierto grado de control. Pese a todo, en último término, todo esto significa que el libre albedrío no es completo. Lo que vemos y experimentamos determina la manera en la que nos comportamos. (IACOBONI, 2010, p. 40-42)

O mesmo sucede com a vivência sistemática de um *jogar* promovida pela Periodização Tática, uma vez que influencia os jogadores a terem determinadas intencionalidades, e isso é garantido através da repetição sistemática do Morfociclo Padrão, não só pelos contextos de exercitação fabricados reportarem-se a um *jogar*, mas também porque se criam condições para adquirir, através da gestão do esforço e da recuperação ao longo das unidades de treino.

Conforme alude Iacoboni (2010), os neurônios-espelho são fundamentais na aprendizagem, levam as pessoas a imitarem umas as outras, mas não imitam apenas gestos motores “tal e qual”, senão, na medida do possível, intencionalidades, desempenhos!

Daí a importância de que em todos os treinos, a dimensão fractal do *jogar* esteja presente, em maior ou menor escala, mas deverá estar sempre reportando-se ao *jogar*, às intenções prévias pretendidas.

Para Gomes (Anexo A) a ativação dos neurônios-espelhos permite criar uma empatia através das emoções, o que garante que o “entranhar” das pessoas

envolvidas no processo e no código axiológico (Especificidade) aconteça mais facilmente. As pessoas devem estar implicadas no processo de Corpo e alma, uma vez que para Frade (s/d citado por. MACIEL, 2012b): “Não há princípios (*de jogo*) sem pessoas!”.

“Como yo ya te dicho, para que exista Especificidad tiene que existir la intervención del entrenador y ahí aparecen las emociones y los sentimientos” (TAMARIT, Anexo B).

Para nós, não restam dúvidas de que a gestão das emoções e sentimentos durante todo o processo de construção e aprendizagem de um *jogar*, bem como a gestão da equipe, se faz fundamental.

Sobre o peso das emoções na aprendizagem, Jensen (2002 citado por. FERNANDES, 2003) coloca que o cérebro é hiperestimulado quando estão presentes emoções fortes, sendo que estas recebem um tratamento preferencial no sistema de memória do nosso cérebro. Nós nos lembramos, portanto, do que está mais carregado emocionalmente, porque todos os acontecimentos emocionais estão sujeitos a um processamento preferencial.

Este autor esclarece (2002, citado por. MACIEL, 2008, p. 414) que “embora durante muito tempo entendida como parasitária em relação à Aprendizagem, o papel das emoções nos processos de EnsinoAprendizagem é determinante”. Logo, para Jensen, uma boa aprendizagem não evita as emoções, abraça-as.

Jensen (2002, citado por. FERNANDES, 2003) adiciona que as emoções conduzem o trio formado por atenção, significado e memória, aspectos fundamentais para a apreensão de uma mensagem e de um *jogar*.

Freitas Lobo ressalta a importância que o treinador deverá dar à gestão do aspecto emocional na implementação das ideias de jogo ao longo do processo:

O treinador não pode ignorar nem desperdiçar este aspecto emocional na implementação das suas ideias de jogo, no sentido de potenciar a interiorização e a empatia do jogador com a mensagem que pretende transmitir, já que, na memória dos homens, os sentimentos sempre tiveram mais força que as ideias (LOBO, 2002, citado por. FERNANDES, 2003, p. 14).

De fato, as emoções desempenham um papel vital no que se referem as nossas ideias de recompensa e punição, dor e prazer, conquista e derrota. São as emoções que temos que nortearão nossas decisões, uma vez que nosso organismo necessita de uma regulação que permita a sobrevivência e um estado de busca constante de situações prazerosas e a fuga de situações que gerem o desprazer e o insucesso (DAMÁSIO, 2000 citado por. ZAMBIASI, 2012).

Após expormos como as emoções e sentimentos são fundamentais no que se refere à indução da razão e da tomada das melhores decisões, é-nos possível perceber o porquê que indivíduos como Elliot e Gage não possuíam a capacidade de tomarem decisões vantajosas para si, porque não possuíam um mecanismo de emoção e sentimento que os auxiliasse na tomada de decisão. Estes dois sujeitos já não tinham mais domínio consciente do seu estado emocional, pois a maquinaria das emoções secundárias, devido à lesão no córtex pré-frontal, estava danificada. Simplesmente Gage e Elliot não sabiam o que era melhor para seus organismos (ZAMBIASI, 2012).

Apesar de a manutenção do alto nível de desempenho de Elliot ser coerente com os bons resultados obtidos nos testes convencionais de memória e intelecto, isso estava em nítido contraste com a capacidade de decisão profundamente deficiente que ele exibia na vida real. Como se poderia explicar tal discrepância? Para encontrar a explicação dessa dissociação dramática, consideremos as várias diferenças existentes entre as condições e exigências dessas tarefas e as condições e exigências da vida real.

Exceto para a última tarefa, não existia necessidade de fazer uma escolha entre várias opções. Era suficiente tecer conjeturas acerca de opções e conseqüências prováveis. Por outras palavras, revelava-se suficiente raciocinar sobre o problema, mas não era necessário levar o raciocínio a culminar numa decisão. O desempenho normal dessa tarefa demonstrou a existência de conhecimento social e de acesso a ele, mas não revelou nada sobre o processo ou a escolha em si. A vida real tem o poder de nos forçar a fazer escolhas. Se não nos submetemos a essa pressão, podemos tornar-nos tão indecisos como Elliot.

A distinção acima referida tem exemplo ilustrativo nas próprias palavras de Elliot. No fim de uma sessão, depois de ter produzido uma quantidade abundante de opções de ação, todas elas válidas e exeqüíveis, Elliot sorriu, aparentemente satisfeito com sua imaginação fértil, mas acrescentou: "E, depois de tudo isso, ainda não saberia o que fazer!" (DAMÁSIO, 1996, p. 74).

A este respeito, Damásio (1996 citado por. FERNANDES, 2003) refere ainda, que a ausência de estímulos emocionais não retira a possibilidade de um indivíduo raciocinar, já que este é capaz de considerar inúmeras opções para a resolução de um problema. Na hora de decidir, não toma, contudo, partido por nenhuma, tornando esse esforço infrutífero, sendo que “a finalidade do raciocínio é a decisão”.

Logo, “a tomada de decisões com base nas emoções não é a exceção, é a regra” (Jensen, 2002, p. 121 citado por. FERNANDES, 2003, p. 21).

Graças a Gage e Elliot, e aos estudos de Damásio (1996), foi possível compreender como as emoções e os sentimentos agem nos processos de aprendizado e tomadas de decisão, conferindo-lhes, portanto, não um papel de figurantes, mas de protagonistas. As pesquisas realizadas neste âmbito levaram Damásio a formular a hipótese do **marcador-somático**, um mecanismo engendrado pela natureza humana, que a partir das emoções secundárias e dos sentimentos auxiliam nos processos de aprendizagem e promoção de tomadas eficazes de decisão (DAMÁSIO, 1996; CAMPOS, 2008; FERNANDES, 2003; GOMES, 2008; OLIVEIRA et al., 2006; TAMARIT, 2007; ZAMBIASI, 2012).

3.3.3.8.1.3 Mais do que Marcadores-Somáticos, marcadores de um jogar!

Se tudo começa no teatro do corpo, no calor da ação, a grande preocupação do treinar só pode ser uma: dar, tanto quanto possível, oportunidades ao corpo de... (OLIVEIRA et al., 2006, p. 209)

Tal como reforçamos no ponto anterior, as emoções têm um papel chave no auxílio da tomada de decisão, pois em situações desfavoráveis e/ou perigosas para nós, as emoções podem atuar como um sinal de alarme, sugerindo cuidados na tomada de decisão. O que não ocorre em situações que possivelmente sejam benéficas para os organismos, quando as emoções atuam como um sinal de incentivo à tomada de decisão (ZAMBIASI, 2012).

No que se refere à sua hipótese, Damásio (1996 citado por. ZAMBIASI, 2012) esclarece que como as emoções agem no plano do corpo-propriadamente-dito, “marcando-lhe” uma imagem, batizou-a como a hipótese do “marcador-somático”:

Como a sensação é corporal, atribuí ao fenômeno o termo técnico de estado *somático* (em grego, *soma* quer dizer corpo); e, porque o estado “marca” uma imagem, chamo-lhe *marcador*. Repare mais uma vez que uso *somático* na acepção mais genérica (aquilo que pertence ao corpo) e incluo tanto as sensações viscerais como as não viscerais quando me refiro aos marcadores somáticos. (DAMÁSIO, 1996, p. 205)

Assim como já reforçamos, Zambiasi (2012), à semelhança de Damásio (1996), sustenta que as emoções utilizadas nas tomadas de decisão auxiliadas pelos marcadores-somáticos são as emoções secundárias, visto que nestes casos a decisão a ser tomada resulta da justaposição das imagens geradas em cenários anteriores semelhantes às vivenciadas no momento em que a pessoa está por decidir, provavelmente criados por nossos cérebros durante o processo de educação e socialização, isto quer dizer que as emoções e sentimentos gerados no momento auxiliarão no processo de tomada de decisão que essa pessoa terá.

Em suma, os *marcadores-somáticos* são um caso especial do uso de sentimentos gerados a partir de emoções secundárias. Essas emoções e sentimentos foram ligados, pela aprendizagem, a resultados futuros previstos de determinados cenários. Quando um marcador-somático negativo é justaposto a um determinado resultado futuro, a combinação funciona como uma campanha de alarme. Quando, ao contrário, é justaposto um marcador somático positivo, o resultado é um incentivo. (DAMÁSIO, 1996, p. 205)

Segundo Damásio, é essa a essência da hipótese do marcador-somático. Contudo, este autor alerta que para obter uma visão integral desta hipótese, devemos ter em conta de que, por vezes, os marcadores-somáticos funcionam de forma velada, ou seja, sem surgir na consciência, e podem utilizar o circuito emocional que Damásio chama de “como se”⁴⁸.

Os marcadores-somáticos são, portanto, adquiridos por meio da experiência, sob o controle de um sistema interno de preferências e sob a influência de um conjunto externo de circunstâncias que incluem não só entidades e fenômenos com os quais o organismo tem de interagir, mas também convenções sociais e regras éticas. (DAMÁSIO, 1996, p. 211)

⁴⁸ **Mecanismo “como se”**: “[...] em inúmeros momentos o cérebro aprende a forjar uma imagem simulada de um estado "emocional" do corpo sem ter de a reconstituir no corpo propriamente dito” (DAMÁSIO, 1996, p. 186). Nestas situações, é "como se" estivéssemos tendo emoção no corpo propriamente-dito, embora se trate de "um sentimento apenas dentro do cérebro".

Portanto, estamos aqui a validar e a comprovar o papel capital que o processo de treino assume, no sentido de possibilitar que os jogadores e a equipe como um todo possam decidir em função da ideia de jogo, durante praticamente todos os noventa minutos. Sabemos que quando modelamos uma equipe de futebol, em treino e competição, desenvolvendo uma maneira de jogar específica, estamos modelando não apenas uma equipe, mas vinte e cinco (ou mais) jogadores, que passaram por diversas experiências em suas carreiras, ganhando e perdendo campeonatos com as mais diferentes ideias de jogo, e que, com certeza cada uma destas individualidades têm suas **preferências internas** no que diz respeito a como se deve jogar futebol; o que para nós reforça sobremaneira o papel do treinamento que a Periodização Tática os faz vivenciar, uma vez que tem em conta que nem todos os jogadores são iguais, e por isso, através da sujeição dos mesmos à repetição sistemática do Morfociclo Padrão, tenta colocá-los no mesmo comprimento de onda, fazendo-lhes partilhar da mesma cultura, da mesma ideia, do mesmo código de significância (Especificidade), para que perante uma determinada situação, terminem por pensar em função da mesma coisa ao mesmo tempo.

A equipa que eu desejo é aquela em que, num determinado momento perante uma determinada situação, todos os jogadores pensam em função da mesma coisa ao mesmo tempo. Isso é que é jogar como equipa. Isso é que é ter organização de jogo. (MOURINHO, citado por. OLIVEIRA et al., 2006, p. 121)

O treino, assim como a intervenção do treinador, não devem ser emocionalmente neutros, procurando despertar deste modo nos jogadores sentimentos que vivenciados num contexto de Especificidade, permitam marcar esse jogar, isto é, Somatizar ou “mapear” esse jogar. (MACIEL, 2008, p. 416)

Atentem-se a esta declaração de Damásio a respeito dos marcadores-somáticos:

Os marcadores-somáticos não tomam decisões por nós. Ajudam o processo de decisão dando destaque a algumas opções, tanto adversas como favoráveis, e eliminando-as rapidamente da análise subsequente. Você pode imaginá-los como um sistema de qualificação automática de previsões, que atua, quer queira ou não, para avaliar os cenários extremamente diversos do futuro que estão diante de você. (DAMÁSIO, 1996, p. 206)

Detalhando esta questão, imaginem que um zagueiro de sucesso está habituado a jogar permanentemente em jogo direto, tendo atingindo o sucesso e um

status profissional a jogar desta maneira, jogando a bola diretamente para algum atacante disputá-la, ou lançando-a na profundidade da defesa adversária, sendo portanto, o jogo direto a sua **preferência interna** e referência do seu “jogar bem”, ou ao menos a sua referência de como vencer. Ora bem, se este jogador conquistou vários campeonatos jogando desta maneira, buscando o jogo direto em primeira fase de construção, em detrimento de uma circulação da bola mais paciente e predominantemente “pelo chão”, ao ser modelado em uma nova equipe, com outra ideia de jogo (a recém-citada, por exemplo) – portanto outro **contexto e outras regras sociais e éticas (outra cultura / Especificidade)** – terá que necessariamente se adaptar a esta realidade, e esta adaptação terá de necessariamente ocorrer, como já dissemos, através da modelação do *jogar* – processo de treino e tudo o que envolve – Modelo de Jogo.

Face a isto, a aquisição de determinadas interações intencionalizadas por parte dos jogadores passa sobretudo pela exercitação, para haver a qualificação emotiva das respostas, o que vai potencializar determinadas decisões e eliminar outras. Mas isso exige a concretização das interações intencionalizadas, ou seja, dos princípios de jogo. (GOMES, 2008a)

No calor da ação, onde os jogadores são obrigados a decidir rapidamente e muitas vezes de maneira subconsciente (McCrone, 2002; OLIVEIRA et al., 2006), tal como ressalta Damásio (1996) as tomadas de decisão geralmente são feitas sob o controle de um sistema interno de preferências e sob a influência de um conjunto externo de circunstâncias. Portanto, o treinador deverá, mais do que fazer os jogadores vivenciarem e apreenderem a sua ideia de jogo – através do treino (para que nos momentos em que estes sejam chamados a decidir, a decisão vá ao encontro do *jogar* pretendido) – como deverá fazer com que os jogadores tenham essa ideia como a sua ideia, convencê-los de que essa maneira de jogar é a que mais lhes trará benefícios, alterando, portanto, as suas preferências internas, convergindo-as com o *jogar* que se pretende apresentar em competição. Para que isso se transforme em realidade e crença, o treinador tem uma ferramenta extremamente valiosa: o **Princípio Metodológico das Propensões**, uma vez que ele permite, através da configuração dada ao exercício, modelar determinadas circunstâncias externas, que melhor potenciem o nosso *jogar*.

O objetivo é que os jogadores percebam e acreditem na ideia de jogo, é fazerem algo por crença própria. Por sentirem que é a melhor forma de o fazerem e não porque alguém lhes disse «vamos fazer assim» (MOURINHO citado por OLIVEIRA et al, 2006).

A este respeito, Zambiasi (2012) alerta que a ideia que norteará o *jogar* da equipe deve ir ao encontro com as capacidades e as percepções do grupo de jogadores, uma vez que o processo de aquisição dos princípios do *jogar* deve conduzir a equipe ao sucesso.

Para Gomes (2008a citado por ZAMBIASI, 2012) é importantíssimo que essas ideias resultem em sucesso no treino e na competição, pois caso contrário a crença na ideia de jogo não acontece. Moreno (2009 citado por ZAMBIASI, 2012) adiciona que a ideia de jogo deverá se adaptar às necessidades dos intervenientes que a levam a efeito, e se isso não ocorrer o insucesso terá grandes possibilidades de ocorrer.

Lembrando o que refere Damásio (1996, p. 211) a este respeito: “O sistema interno de preferências encontra-se inerentemente predisposto a evitar a dor e procurar o prazer”.

Zambiasi (2012) nos explica que no caso dos marcadores-somáticos a tomada de decisão é como já acenamos, auxiliada por um conjunto interno de preferências, sendo estas provenientes das experiências anteriores que o indivíduo vivenciou durante sua vida. Zambiasi aponta que perante um cenário em que temos que optar por uma decisão dentre as várias possíveis, recorreremos às imagens e emoções para que possamos fazer um comparativo com o que estamos vivendo no “aqui e agora” e assim realizar uma escolha que será benéfica para o nosso organismo, já que em situação semelhante, no passado, a pessoa vivenciou algo que gerou imagens e emoções que estão sendo utilizadas agora.

Os marcadores somáticos são, então, segundo o autor (*Damásio*), um caso especial do uso de sentimentos criados a partir de emoções secundárias. Essas emoções e sentimentos, que originam marcadores somáticos, são associados, por via da aprendizagem, da vivenciação de experiências, aos resultados, às conseqüências, de determinadas acções ou situações e condicionarão as tomadas de decisão futuras em cenários semelhantes. (OLIVEIRA et al., 2006, p. 205)

Gomes (2008a, p. 47) complementa e refere que através dos marcadores-somáticos:

existe o registo emocional das decisões ou seja, os efeitos da decisão provocam determinadas emoções que podem ser positivas ou negativas e que vão ser associadas à decisão que a originou. Desta forma, quando nos confrontamos com uma situação semelhante, a memória vai ajudar o cérebro associando a decisão ao respectivo estado emocional, que pode ser positivo ou negativo. Face a isto somos direccionados a repetir decisões e experiências que motivaram os estados positivos e a evitar o que se associa aos estados negativos. Procura-se otimizar as decisões futuras em função do passado, regulando as escolhas para o que nos levou ao sucesso.

Desta maneira e em total consonância com Oliveira et al. (2006), fazendo a ponte com a Periodização Tática, facilmente se percebe que com a vivência sistemática e hierarquizada dos Princípios de Jogo – através da presentificação continuada do Morfociclo Padrão – esta metodologia de treino não só procura criar imagens mentais – “gravar” no corpo experiências relativas ao *jogar* que se pretende – como também associar-lhes emoções e sentimentos que facilitem as tomadas de decisão durante a competição e treino, ou seja, durante o processo, utilizando essa ferramenta do cérebro que são os marcadores-somáticos.

A criação de marcadores-somáticos, através da vivenciação de um determinado jogar, ou seja, dos Princípios de Jogo que o sustentam, imbuída de carga emocional e respectiva sentimentalidade possibilita que aquando do surgimento de situações e contextos semelhantes, a tomada de decisão seja mais célere por diminuição da quantidade de informação a descodificar, permitindo-nos deste modo antecipar, ou pelo menos viver o Jogo de forma antecipada relativamente aos adversários. (MACIEL, 2008, p. 415-416)

Aqui parece-nos possível dizer que talvez o sentimento possa ser uma «ideia» do corpo quando o organismo, como um *todo*, reage emocionalmente durante a vivenciação hierarquizada de uma certa forma de jogar. Provavelmente, podemos falar de uma espécie de *especificidade de sentimentos*, entendidos como «mapas cerebrais» que representam as reacções ao processo e os seus resultados. Se assim for, estes serão tanto mais significativos quanto mais o processo promover o seu aparecimento, o mesmo é dizer, quanto mais se treinar em *especificidade* – quanto mais o processo acontecer tendo como preocupação as melhorias singulares relativas a cada princípio de jogo e sua articulação com os demais. (OLIVEIRA et al., 2006, p. 208-209)

“Se tudo começa no teatro do corpo, no calor da ação, a grande preocupação do treinar só pode ser uma: dar, tanto quanto possível, oportunidades ao corpo de...” (OLIVEIRA et al., 2006, p. 209)

A Periodização Tática, quando bem operacionalizada proporciona não apenas o surgimento de mecanismos que auxiliem nas tomadas de decisão durante a competição e treino, ou seja, durante o processo, bem como reduzem o tempo das mesmas, através do processo de habituação.

3.3.3.8.2 A criação de hábitos através da repetição sistemática dos Princípios de Jogo: um pressuposto para um bom jogar e para reduzir a lentidão cerebral

O objectivo será sempre o mesmo: tornar cerebral a dinâmica comportamental que é organização, que é filosofia, que é emoção. Criar intenções e hábitos. Tornar consciente e depois subconsciente um conjunto de princípios de forma a exponenciar naturalmente uma forma de jogar. (FARIA, 2006, p. 17)

McCrone (2002, p. 20) expõe que “a finalidade do cérebro é otimizar comportamentos – manipular com destreza as necessidades do corpo contra as ameaças e as possibilidades do momento”. Segundo este autor, muitas pessoas poderão acreditar que o cérebro e o sistema nervoso trabalham à velocidade de um raio. Entretanto não é isso o que se verifica (McCRONE, 2002).

Em consonância com este autor está o neurocientista francês Changeux (2002 citado por CAMPOS, 2008) quando afirma que o sistema nervoso de todos os organismos vivos, incluindo o homem, propaga os sinais elétricos a uma velocidade bem menor do que a da luz. Isso significa que os sinais neuronais não exploram as ondas eletromagnéticas que provêm das forças fundamentais do mundo físico, sendo que esta limitação física é uma herança que nos foi legada através da evolução das espécies.

De acordo com McCrone (2002) para que um indivíduo elabore uma resposta mental, **em plena consciência**, demora cerca de meio segundo até que toda a hierarquia de processamento cerebral tenha feito o seu trabalho. Na opinião de

Gomes (2008a) no jogo de futebol, onde os jogadores devem tomar (boas) decisões no calor do momento, e onde praticamente quase não há tempo para pensar, de fato, para uma deliberação consciente, apenas 500 milésimos de segundo é muito pouco tempo.

McCrone (2002) explica que numa partida de tênis entre jogadores profissionais o saque pode chegar a mais de 200 quilômetros por hora. A bola passa pela rede e volta para o adversário efetuar a devolução em quase 1/3 de segundo. Mal dá tempo para um principiante rebater.

Mesmo conduzindo sinais a várias centenas de quilômetros por hora, os nervos necessitam de tempo para transformar entrada em saída. Leva ao menos 20 milésimos de segundo para as mensagens percorrerem o comprimento do corpo. Os sinais visuais levam em torno de 50 a 100 milésimos de segundo para chegar ao cérebro. Uma vez dentro dele, outras conexões são necessárias para transformar sinais brutos em resposta mental. Totalize esses atrasos e seria impossível acompanhar uma bola indo diretamente à rede. (McCRONE, 2002, p. 42)

Apesar de parecer impossível realizar uma boa devolução num saque tão rápido, os melhores tenistas conseguem fazê-lo. Estes profissionais são capazes de ver a bola nitidamente para se lançar ao ataque e ainda girar a raquete com uma precisão de fração de segundo (McCrone, 2002).

Mas como isso é possível? Será que os tenistas profissionais são seres humanos diferentes dos outros no que se refere à velocidade com que os seus Corpos respondem aos estímulos?

De fato, experimentos laboratoriais mostram quanto tempo o cérebro leva para integrar novas informações. Quando se pede às pessoas que apertem um botão assim que uma luz pisca, elas levam 200 milésimos de segundo, 1/5 de segundo. Cerca de 120 milésimos de segundo são necessários para registrar o fato de que a luz piscou e outros 80 para fazer o dedo se mover. Esse tempo é necessário para uma simples tarefa que não exige pensamento.

Para qualquer outra que requer atenção, como fazer malabarismo, o atraso da resposta fica próximo do meio segundo. (McCRONE, 2002, p. 42-43)

Se para fazer malabarismo o atraso da resposta fica próximo do meio segundo, imagine para o futebol, onde “não há qualquer hipótese de se comparar sistematicamente todas as opções disponíveis pois há que decidir e actuar com

rapidez e eficácia quase instantâneas” (CAMPOS, 2008, p. 39), com o atenuante que para se ter sucesso nesta modalidade é imperiosa a capacidade e habilidade de precisão decisória (CASARIN e GREBOGGY, 2012b).

McCrone (2002) traz alguns dados aparentemente surpreendentes. Voltando ao exemplo dos jogadores de tênis: profissionais de topo, do mesmo tipo que conseguem devolver saques e fazer a leitura da jogada em tempos sensivelmente menores do que principiantes, quando submetidos a testes de tempo de reação, que não incluem suas atividades, são lentos! “Seus cérebros não funcionam mais rápido. Não conseguem ver o que está acontecendo nem um pouco mais rápido que o restante de nós” (McCRONE, 2002, p. 43).

Então como é que são capazes de reagir muito mais rápido do que os outros, quando realizam suas atividades Específicas?

McCrone (2002, p. 42) explica que no tênis, “um saque deveria ser impossível de rebater. As mensagens nervosas não parecem se deslocar com rapidez suficiente. Mas o **hábito**⁴⁹ e a **antecipação** podem ajudar o cérebro a derrotar o tempo”.

Em suma, o cérebro pode ser lento, mas não é bobo. Cérebros simplificam o problema da sua lentidão através de **atalhos de processamento**, criando pontes entre as lacunas, gastando assim, o menor tempo possível:

Criar pontes entre centenas de áreas corticais exige trabalho. Mas o cérebro pode criar atalhos nessa resposta e reagir fora dos padrões, cortando o tempo de processamento de 500 milésimos de segundo para “apenas” 200.

Existem estruturas cerebrais inferiores especializadas nesse trabalho. Um agrupamento de centros nervosos, os gânglios basais, abriga-se dentro dos hemisférios cerebrais, observando silenciosamente os padrões de atenção e a tomada de decisões que se forma na lâmina cortical acima.

⁴⁹ **Hábito:** Para McCrone (2002, p. 67) “o hábito é uma ação mental aprendida que pode ser realizada sem pensamento nem supervisão consciente. Também chamado de padrão de ação fixa ou automatismo”. Damásio (2000, citado por OLIVEIRA ET AL., 2006) adiciona que o hábito ou automatismo resulta de conhecimentos, isto é, imagens mentais, que foram criadas através de experiências, algumas conscientes e outras não conscientes, que ficaram gravadas nas memórias, e que vão ser utilizados para se decidir e reagir rapidamente perante determinada situação.

Em vigiância, os gânglios basais começam a ver quais padrões sensoriais produzem mais tarde determinada resposta. Eles poderão fazer, literalmente, um curto-circuito para a produção daquele estado de saída. **Assim que o tipo certo de sensação começar a chegar, os gânglios basais poderão disparar a mesma resposta de maneira imediata, sem pensar. A tarefa será feita como se o cérebro superior tivesse ponderado cuidadosamente a sua resposta.** (McCRONE, 2002, p. 43-44)

McCrone (2002, p. 45) explica que “esse é um truque inteligente para poupar tempo, **que funciona quando o cérebro experimenta a mesma situação em ocasiões suficientes para conseguir uma conexão na forma de hábito**”.

Exemplificando esta questão pensemos no aprendizado de um condutor de automóvel: inicialmente durante as aulas práticas da autoescola, e até mesmo durante as primeiras voltas já com a primeira habilitação em mãos, o recém-condutor perde muito tempo e despende de muita energia para se concentrar em vários detalhes, que numa fase inicial são extremamente relevantes, tal como olhar para o câmbio para trocar de marcha, controlar cuidadosamente a relação do pedal de aceleração com a embreagem, concentrar-se para não se esquecer de ligar as setas para realizar conversões, etc.

“Quase todas nossas ações são mais bem-feitas quando as fazemos de forma inconsciente. Na primeira vez estamos inseguros, atrapalhados e atentos a detalhes demais” (BAARS, 1988 citado por. McCRONE, p. 45).

Com o passar do tempo e especialmente com muitas e muitas horas de prática, o condutor de tanto repetir os movimentos, cria atalhos cerebrais que o permitem executar estas ações não mais necessitando da plena consciência, economizando energia e permitindo-lhe direcionar sua atenção para aspectos mais complexos como, por exemplo, a relação do seu carro com o trânsito. A automatização realizada através da prática e de processos subconscientes é mesmo tão incrível que é possível sairmos do trabalho e realizar um longo trajeto até nossa casa, e só termos consciência de que chegamos a casa no momento em que estacionamos em nossa garagem. Muitas vezes nem nos lembramos de que modo chegamos a casa, e isso é fruto da **habitu(ação)**, pois como reforçam Campos (2008), Damásio (1996), Faria (2003), Gomes (2008a), Guilherme Oliveira (2004),

McCrone (2002), Oliveira et al. (2006) e Tamarit (2007) **o hábito se adquire na ação**, através de uma determinada relação mente-hábito.

Goleman (2006, citado por. MACIEL, 2008) coloca que o robustecimento dos hábitos efetua-se quanto mais frequentemente uma experiência é repetida, uma vez que conseqüentemente, mais densa se torna a conectividade neural resultante dessa exercitação.

Saindo do campo da aprendizagem de condução de veículos e indo para a nossa área de interesse, a aprendizagem de um *jogar*, tal como referiu McCrone (2002), quando vivenciamos uma mesma, ou parecida, situação repetidas vezes, os gânglios basais conseguem identificar os padrões sensoriais que produziram uma determinada resposta para as situações que o indivíduo experimentou. Deste modo, ao vivenciar situação semelhante, o cérebro poderá literalmente fazer um curto-circuito para a produção daquele estado de saída, permitindo ao indivíduo que responda com maior celeridade e não necessite da plena consciência para fazê-lo. É como uma pessoa que ganha um computador novo e que de tanto utilizá-lo passa a digitar sem necessitar de ver o teclado (mas no começo necessitava de vê-lo, e se estava habituado a outro computador, com outro teclado, de certeza que levou tempo. Assim também se passa com o a incorporação de um *jogar* e a habituação de um processo a outro).

Assim que o tipo certo de sensação começar a chegar, os gânglios basais poderão disparar a mesma resposta de maneira imediata, sem pensar. A tarefa será feita como se o cérebro superior tivesse ponderado cuidadosamente a sua resposta. (McCRONE, 2002, p. 43-44)

Deste modo, os jogadores que treinam segundo a Periodização Tática vivenciam contextos e situações relativas ao *jogar* pretendido repetidas vezes, dando-lhes possibilidade para que o Corpo possa executar a resposta necessária para a consecução da finalidade de maneira imediata, “sem pensar” como refere McCrone, entretanto embora seja uma resposta mais rápida e “sem pensar”, tal resposta “será feita como se o cérebro superior tivesse ponderado cuidadosamente a sua resposta” (McCrone 2002, p. 44).

Tal vivência a situações similares (às que desenvolvem as ações e interações intencionais – não-mecânicas – do *jogar* repetidas vezes) é promovida pelo Princípio

Metodológico das Propensões, devidamente articulado com os demais, e possibilita que os jogadores em competição reajam de maneira mais rápida e nem por isso ineficaz (pelo contrário). Esta repetição sistemática dos Princípios de Jogo, devidamente suportada pela lógica do Morfociclo Padrão é fundamental uma vez que:

As primeiras conexões feitas num circuito neural são reforçadas cada vez que a mesma sequência é seguida, até que os caminhos se tornam tão fortes que passam a ser o percurso automático – e um novo circuito é instalado. (GOLEMAN, 2006, p. 231, citado por. MACIEL, 2008, p. 406)

Não sei se por exemplo o lateral direito ao receber a bola vai jogar no extremo ou vai jogar no central porque isso é que é variabilidade, é o aqui e agora, a decisão do jogador. Mas está sobre-condicionada àquilo que desejamos, portanto, nós queremos ter a posse de bola e o pivot esta a ser marcado, ele não vai arriscar um passe para o pivot e então vai jogar para o central. E está sobre-condicionado a quê? Ao querermos jogar em segurança para mantermos a posse de bola. Não sei o que vai acontecer no aqui e agora mas sei que a minha equipa vai ter determinados comportamentos pelo que construo no processo de treino (GOMES, 2007 citado por. CAMPOS, 2008, p. 36)

Neste caso, a construção do processo de treino de Marisa Gomes faz os jogadores vivenciarem diversas vezes situações semelhantes ao que se pretende em termos de ações e interações intencionalizadas, e, portanto, sobrecondicionados pela ideia de jogo, optam na maioria das vezes por convergirem suas ações e decisões ao *jogar* pretendido, no caso da autora a manter a posse da bola, em detrimento de arriscar perdê-la, através de passes de risco; “desta maneira os jogadores são orientados para os princípios de relacionamento que geram um *jogar* concreto, com uma lógica e não com jogadas mecanizadas que não consideram as circunstâncias” (GOMES, Anexo A).

O hábito, como ressaltaram os autores acima citados, permite que o jogador deixe de despender sua atenção para aspectos mais elementares e direcione seu foco a aspectos mais dinâmicos, como a gestão do aqui e agora, o como levar a efeito a ideia num determinado momento do jogo, perante determinadas circunstâncias, tal como o exemplo referido por Marisa Gomes, onde os jogadores gerem (eficazmente) o aqui e o agora, sobrecondicionados pelos Princípios de Jogo, fruto da habituação promovida pela vivência continuada dos mesmos no processo

de treino, e também da criação dos já referidos marcadores-somáticos, uma vez que a habituação tem subjacente a criação de marcadores-somáticos.

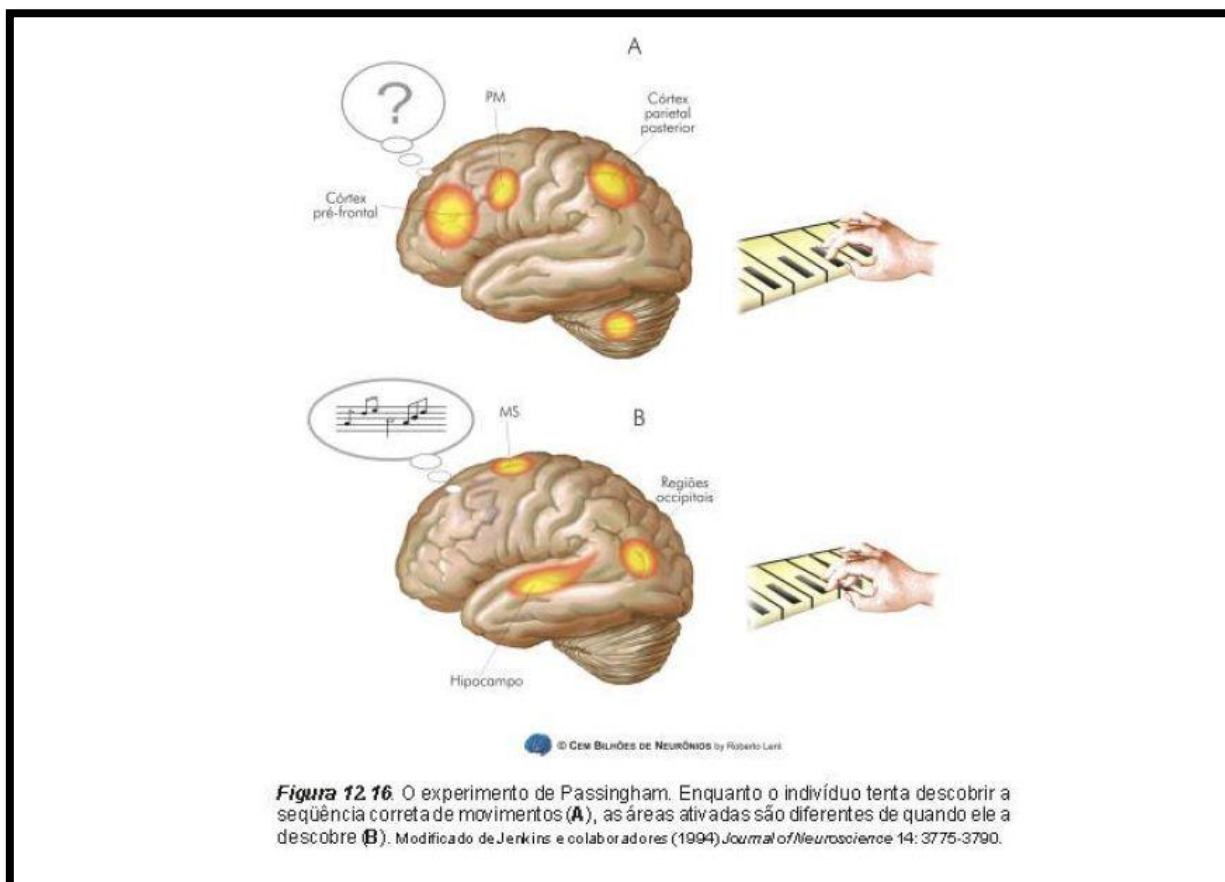
Rui Faria (s/d, citado por. LOURENÇO & ILHARCO, 2007, p. 145, citado por. MACIEL, 2008) refere a importância da habituação e afirma que este só é adquirido através da **ação**, através de uma **(sobre)determinada** relação mente-hábito: “nos treinos insistimos muito na habituação. O treino cria o hábito e depois, no jogo, em vez de o acto ser pensado, este surge de forma subconsciente e natural”.

Para Malson (1988, citado por. MACIEL, 2008) parece consensual considerar-se, que a aquisição de hábitos, tanto a nível motor como mental, requisita a repetição para que a estrutura ou o esquema se instale definitivamente.

Guilherme Oliveira (2004), citando Libet (2000), Haggard (2000), Gasaniga (2000), Damásio (2000), Greenfield (2000) e McCrone (2002) vai ao encontro destas asserções e refere que a maioria das ações e decisões que se tomam, embora pareçam conscientes e instantâneas, são o resultado de processos subconscientes que ocorrem no cérebro, uma vez que este se prepara para executar os movimentos muito antes de sentir conscientemente vontade de o fazer. “Para que se consiga direccionar esses movimentos é necessário experienciá-los antecipadamente, transformando-os em hábitos” (GUILHERME OLIVEIRA, 2004, p. 163).

Analise o seguinte exemplo que nos é trazido por Revoy (s/d): “Suponhamos que Simone é uma pianista profissional. Quando dá um concerto, as suas ações são essencialmente automáticas, não sendo nem precedidas nem acompanhadas de intenções conscientes específicas. Podemos pensar que ela não age livremente? É aí que negligenciamos todo o seu trabalho metódico de preparação, as horas infindáveis que ela passou para ter estes automatismos. Era da sua parte um sacrifício feito livremente e deliberadamente consentido”. Por aqui vemos que o treino é o fulcro de tudo, mesmo daquilo que fazemos de forma automática e aparentemente inconsciente. (CAMPOS, 2008, p. 32)

Figura 46 - Experimento de Passingham



Fonte: Retirado de Vaz (2010)

Na figura acima, vemos outro exemplo que vai ao encontro dos autores anteriormente citados. Trata-se da ilustração do experimento de Passingham (1994 citado por. VAZ, 2010), onde o indivíduo primeiramente deve descobrir uma sequência correta de movimentos no piano e depois de descobertos, deve repeti-los.

Durante a monitoração cerebral evidenciada pela figura 46, pode-se perceber claramente que quando estamos aprendendo um movimento, uma grande atividade mental é exigida. Na medida em que aprendemos este movimento, ele se torna menos cognitivo e mais associativo, exigindo uma menor atividade mental, como fica claro pela redução das áreas em atividade mostradas na figura (VAZ, 2010).

Este aprendizado motor resulta na geração dos chamados engramas motores, que são verdadeiros padrões de movimento armazenados no córtex cerebral e que podem ser recrutados quando o sujeito se vê na iminência de realizar um movimento já aprendido. Isso explica porque conseguimos realizar alguns movimentos com bastante automatismo depois que os aprendemos, em contraste com a grande

concentração que estes movimentos nos exigiam enquanto os estávamos aprendendo.

É importante notar também que, durante a fase de aprendizado do movimento, ou seja, enquanto o indivíduo estava tentando descobrir a sequência correta de movimentos, pode-se notar uma atividade importante do cerebelo. Tendo em vista que esta importante área do encéfalo está relacionada com a coordenação de movimentos mais complexos, fica claro que durante esta fase de aprendizagem o movimento se mostra como um desafio a ser superado e, devido a ser encarado com dificuldade, resulta no acionamento desta importante região encefálica, o que não ocorre após o correto aprendizado da sequência de movimentos, em que o cerebelo não apresenta mais atividade na monitoração por ressonância magnética funcional. (VAZ, 2010)

Casarin e Grebogy (2012b) vão ao encontro desta perspectiva e colocam que diferentemente de decisões triviais, decisões complexas envolvem um conjunto maior de dimensões interdependentes. Quando estas não estão habituadas (automatizadas), se demanda muito esforço, o que acaba conduzindo a um estado de fadiga.

Justificando quando falamos de habituação, diversos estudos concluíram que em tarefas demasiadamente complexas, quando na tentativa de automatizá-las, maior é a “ativação cerebral”, especificamente nas áreas do córtex parietal, córtex pré-motor e o cerebelo. Quando acontece a automatização, a atividade em áreas do cerebelo aumenta e a atividade cortical diminui. As conexões subcorticais com os gânglios da base (e o tálamo) são as que controlam a execução, de maneira que esta já não necessita de um controle consciente (Correa, 2007). (CASARIN e GREBOGGY, 2012b)

Portanto, pode-se dizer que o hábito só é possível de ser adquirido na ação (no caso do futebol na **interação**), através de uma **(sobre)determinada** relação mente-hábito, onde o cérebro consegue economizar energia, atenuando a fadiga, criando mecanismos que permitem dar a resposta em um tempo consideravelmente menor do que quando o processamento é feito de maneira consciente.

Conforme nos elucidou McCrone (2002, p. 43), os mesmos tenistas que são extremamente rápidos a decidir e a executar enquanto estão jogando, quando submetidos a testes de reação em outro contexto (fora do tênis) eles são como qualquer outro sujeito: “Seus cérebros não funcionam mais rápido. Não conseguem ver o que está acontecendo nem um pouco mais rápido que o restante de nós”.

Esta constatação científica é extremamente relevante, porque valida uma vez mais os benefícios da Especificidade promovida pela vivência de Processos de treino segundo a lógica da Periodização Tática, de que extensamente estamos abordando.

Para nós, é imperativo que o processo de treino seja Específico, não só para criar marcadores-somáticos relativos a um *jogar*, mas para tornar as intenções⁵⁰ prévias⁵¹ (ideia de jogo), que são conscientes, em intenções em ato⁵², que na grande maioria das vezes se manifestam no domínio predominantemente subconsciente, de maneira a otimizar e qualificar os processos decisoriais, convergindo-os para o *jogar* da equipe.

O objectivo será sempre o mesmo: tornar cerebral a dinâmica comportamental que é organização, que é filosofia, que é emoção. Criar intenções e hábitos. Tornar consciente e depois subconsciente um conjunto de princípios de forma a exponenciar naturalmente uma forma de jogar. (FARIA, 2006, p. 17)

Baseando-se nos conhecimentos trazidos à baila por Changeux (2002), Campos (2008) também vai ao encontro desta filosofia e recorda que o treino cria pré-representações que possibilitam aumentar a velocidade dos acontecimentos, fazendo-os depender de algo já previamente definido (*a ideia de jogo*) e não somente da solução que o cérebro teria que encontrar e realizar para cada momento do jogo, ou seja, possibilita criar pontes entre as lacunas de processamento cerebral, diminuindo, portanto, a sua latência, através da ativação de processos subconscientes que poderão ser adquiridos (interiorizados/somatizados) através do

⁵⁰ **Intenções:** Para Jacob e Lafargue (2005, citado por. GAITEIRO, 2006) uma intenção é uma representação muito especial pois representa apenas o que é possível; implica obrigatoriamente o agente na preparação da ação; e pode ser, muitas vezes, não consciente.

⁵¹ **Intenções Prévias:** A intenção prévia é caracterizada quando o sujeito forma conscientemente o projeto antes de efetuar uma ação, isto é, existe uma deliberação consciente previamente à ação (GAITEIRO, 2006). “As intenções prévias têm a ver com o critério, com o que deve sobredeterminar a interação, portanto tem a ver precisamente com o plano intencional, tem, portanto a ver com a representatividade daquilo que eu faço, é a dimensão simbólica que me leva a agir de determinado modo” (MACIEL, 2011a, p. 47).

⁵² **Intenções em Ato:** Também conhecidas como intenções em ação, as intenções em ato nascem no calor da ação sem que sejam necessariamente premeditadas, sendo inclusive, na maioria das vezes não-conscientes (OLIVEIRA ET AL., 2006). Maciel (2011a) reforça precisamente isso ao explicar que as intenções em ato têm a ver com o plano da concretização, é o que se manifesta no fazer.

treino (Específico), possibilitando assim que os jogadores e a equipe consigam orientar suas decisões embasando-as pelos padrões do *jogar*, economizando tempo e esforço.

Assim como aludimos exaustivamente neste trabalho, para interiorizar intenções/padrões de interação, colocando-os no plano do inconsciente, a comunicação não substitui de forma alguma as (inter)ações, pois é através dela(s) que se criam os hábitos que desejamos implementar. Portanto, apenas a identificação verbal com os Princípios de Jogo, não é suficiente (CAMPOS, 2008). Recordemos o que diz o professor Frade (Anexo C): “o *jogar* não é da esfera das palavras, do discurso [...] não é matéria de pregação, é matéria de ação”.

A este respeito, Amiero e Maciel (2011) explicam que muitos treinadores querem transmitir a ideia de jogo (a intenção prévia) através do discurso e não raras vezes costumam dizer: “Eles (*os jogadores*) sabem o que é para fazer, eu disse-lhes”.

“No jogo, em qualquer ação, o primeiro problema que se coloca ao jogador é sempre de natureza tática: «o que faço aqui e agora?»” (OLIVEIRA et al., 2006, p. 200).

Figura 47 - O que faço aqui e agora?"



Fonte: Adaptado de AFP (2012).

O problema está aqui: Esta pergunta “o que faço aqui e agora?” em jogo é **uma pergunta não consciente, cuja resposta ela é também predominantemente não consciente** (AMIEIRO e MACIEL, 2011).

Enquanto algumas intenções resultam de uma deliberação consciente anterior à acção, outras nascem no calor da acção sem que sejam sempre premeditadas. Ou seja, devem distinguir-se dois tipos de intenções: as *intenções prévias*, conscientes, e as *intenções em acto*, muitas vezes não consciente. (OLIVEIRA et al., 2006, p. 201)

Com relação a este tema, Amieiro e Maciel (2011) remetem-nos a imaginar a seguinte situação: imaginem que você, leitor, vai se deslocar de um pouco a outro da cidade, passando, de carro, por uma via rápida e a grande velocidade. Antes de você sair, nós lhe damos uma ordem:

– “Se por acaso, algum cachorro aparecer no meio da rua, ao invés de usares o freio pisando no pedal, você deverá utilizar o freio de mão”.

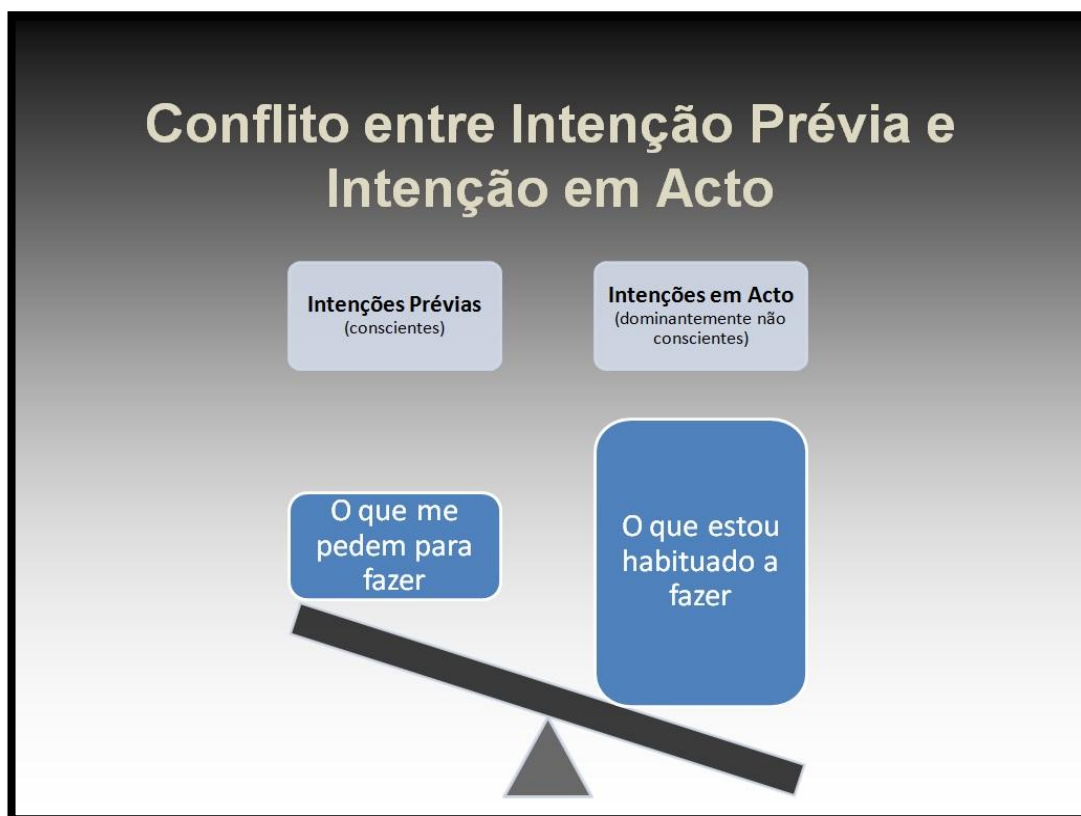
Você, leitor, consente com esta intenção prévia e afirma que quando avistar o cachorro cruzando a avenida irá frear puxando o freio de mão.

Entretanto, ao conduzir a grande velocidade e ao se deparar com o cachorro, repentinamente, será que no calor da ação, neste contexto carregado de emoção, onde és obrigado a decidir de maneira muito rápida, utilizarás o freio de mão para frear? Muitíssimo provavelmente irás recorrer ao pedal para frear o carro. Isto porque no calor da ação, quando somos forçados a tomarmos decisões rapidamente, quando a emoção se apodera de nós, nós não temos acesso consciente, nem às perguntas, nem às respostas, simplesmente fazemos em função de hábitos adquiridos, neste caso, a utilização do freio por pedal foi infinitamente maior do que o freio de mão ao longo da vida do condutor.

Assim ocorre também no jogo de futebol! Em contextos não lineares, no calor da ação, quando a emoção se apodera de nós, nós não temos acesso consciente, nem às perguntas nem às respostas, simplesmente fazemos e fazemos em função de hábitos adquiridos (AMIEIRO e MACIEL, 2011).

Costa (2012) explica que numa situação de medo ou de “stress” crônico, há **uma hipertrofia das zonas cerebrais ligadas aos hábitos** e uma hipotrofia das zonas ligadas à ação por objetivos (intenção prévia). Ou seja, há uma tendência em fazer mais do mesmo (tomar decisões de rotina, o que estamos habituados a fazer) e não para inovar.

Figura 48 - Conflito entre intenção prévia e intenção em ato



Fonte: Retirado de Amieiro e Maciel (2011)

É importante que se perceba que neste tipo de contextos, aquilo que vai acontecer a seguir é imprevisível, nós não dominamos completamente, é aleatório, é imprevisível. Nestas circunstâncias, acrescidas da emotividade e do stress relativo à competição, que acresce a este problema, existe este conflito: Aquilo que eu quero fazer e aquilo que na situação eu vou fazer. (AMIEIRO e MACIEL, 2011)

Segundo estes autores, nestes casos a tomada de decisão vai tender muito mais para o que o jogador está habituado a fazer.

“É isto que nós queremos em treino é fazer aproximar as intenções prévias das intenções em ato, e isto só há uma forma de o fazer: é treinando, treinando aquilo que se quer. A tal vivenciação hierarquizada!” (AMIEIRO e MACIEL, 2011).

Daqui emana a tremenda importância do treinar sob a égide da Periodização Tática, porque o hábito é um *saber fazer* que se adquire na (inter)ação. Treinar em especificidade e em função da Especificidade, e ter na repetição sistemática o

suporte da viabilidade da aquisição dos princípios de jogo permite promover o aparecimento, no seio da equipe, de intenções em ato em conformidade com as intenções prévias, o que inevitavelmente resulta em aumento de qualidade decisional e em economia neurobiológica (OLIVEIRA et al., 2006).

Estes últimos autores explicam que o *jogar*, como qualquer outra ideia de jogo que se pautar por uma organização coletiva elaborada, e a sua operacionalização pela concentração que exigem, pressupõe grande desgaste “mental-emocional” e, nesta medida, elevada fadiga tática. Todavia, sabe-se que o *treinar em especificidade* leva a que as exigências de concentração implícitas de uma determinada forma de jogar passem a ser menores. E por quê? Porque o hábito resulta em economia *neurobiológica*. Como a esfera fundamental do *saber fazer* é do domínio não consciente e o hábito é um *saber fazer* que se adquire na (inter)ação, o *treinar* – a aprendizagem pela repetição – é um processo de construção do ser capaz de jogar em que o saber adquirido é predominantemente patrimônio do não consciente. Se assim é, o hábito leva a que a solicitação mais complexa da *tríade córtex-corpo-ação* seja mais salvaguardada, diminuindo significativamente o *esforço neurobiológico*.

Portanto, partindo do pressuposto de que, no jogo, as exigências de concentração decisional derivam quer da necessária atenção simultânea a um conjunto de referências coletivas – a organização de jogo da equipa é algo que emerge do respeito sistemático por um conjunto de princípios – quer da necessária constante adaptação face à variabilidade e imprevisibilidade das situações de jogo, o hábito leva a que a atenção decisional se circunscreva, fundamentalmente, ao equacionar das nuances particulares de cada situação, o mesmo é dizer à gestão do instante, do aqui e agora. (OLIVEIRA et al., 2006, p. 130)

Conforme realçam Casarin e Grebogy (2012b), é paradoxal, mas **pode-se dizer que o treino (em Especificidade) diminui a fadiga ao invés de cansar os jogadores.**

A automatização assume deste modo, grandes vantagens para a acção dos Jogadores, visto que além de lhes permitir gerir problemas de grandeza e complexidade superiores, lhes permite também aceder a níveis de criatividade mais elevados, por se tornarem capazes de criar soluções de ordem de complexidade mais elevada, para os problemas que o Jogo vai colocando. Além disso, o facto do hábito permitir uma libertação ao nível da atenção necessária, é de especial relevância, para a gestão da Fadiga Tática dos Jogadores.

Como consequência da aquisição de hábitos relativos a um jogar, observa-se a economização do sistema nervoso central (Carvalho, 2002). (MACIEL, 2008, p. 411)

A este respeito Damásio (2000 citado por OLIVEIRA et al., p. 214) é bastante claro:

O facto de podermos dispensar um exame consciente nalgumas tarefas automatiza uma parte considerável do nosso comportamento e liberta-nos em termos de atenção e de tempo – dois raros artigos de primeira necessidade nas nossas vidas – para planear e executar outras tarefas mais complexas e para criar soluções para problemas novos. (DAMÁSIO, 2000 citado por OLIVEIRA et al., p. 214)

O mesmo autor adiciona:

A automatização também tem grande valor nos desempenhos motores tecnicamente complexos. Uma parte da técnica de um virtuoso musical pode permanecer inconsciente, permitindo que este se concentre nos aspectos mais elevados da concepção de uma determinada peça e possa assim orientar a actuação de forma a exprimir certas ideias. O mesmo se aplica a um atleta. (DAMÁSIO, 2000 citado por OLIVEIRA et al., p. 214 – 215)

Atenção para as palavras de Mourinho, nos dois trechos que se seguem:

“Gosto que a minha equipa seja uma equipa com posse de bola, que a faça circular, que tenha muito bom jogo posicional e que os jogadores saibam claramente como se posicionam” (s/d citado por OLIVEIRA et al., 2006, p. 194)

Quero uma alta circulação de bola e, para que isso aconteça, tem que existir um bom jogo posicional, isto é, todos os jogadores têm de saber que em determinada posição há um jogador, que sob o ponto de vista geométrico há algo construído no terreno de jogo que lhes permite antecipar a ação. (MOURINHO, s/d citado por OLIVEIRA et al., 2006, p. 193-194)

A este respeito, o treinador Rui Sá Lemos (2010) refere que depois de haver repetição suficiente para que as intenções e interações se gravem como hábitos, criam-se condições para se começar a antecipar. Isto porque tais intenções e interações passam a ser cada vez mais normais para os jogadores, tornando-se automáticas, o que permite haver mais atenção para o detalhe, como a posição do adversário, para os aspectos micro como a forma como vão fintar o adversário ou receber determinada bola e para a antecipação dos acontecimentos. Este treinador exemplifica:

Muitas vezes, como o grau de proximidade e conhecimento do jogo de posição de toda a equipa é grande, ou seja como já existem inúmeros códigos de leitura do envolvimento as decisões são tomadas em antecipação. Por exemplo, falando abstractamente na relação entre um defesa central do lado direito e um extremo esquerdo, onde o primeiro tem como intenção fazer um passe longo para o segundo. Devido aos hábitos que se criaram o defesa central tem a consciência de que é normal estar presente um jogador naquela zona, e quando recebe a bola, em função dos códigos de leitura contextual que criou não necessita de central a atenção no extremo esquerdo – nem na distância entre os dois – para conseguir passar a bola em condições. Porque existem hábitos que permitem antecipar. A sua atenção vai estar centrada de onde vem a pressão adversária e para onde será importante receber a bola ou se será necessário jogar de primeira, por exemplo.

No entanto, como disse, o hábito também cria maiores condições de atenção para o pormenor, e assim possibilita ao defesa central o reconhecimento de quando há mudanças na configuração do contexto. Se houver uma alteração de posição de um dos jogadores ele vai reparar. Ter um bom jogo posicional também significa ter a noção dos posicionamentos dos restantes jogadores da nossa equipa. Por exemplo, com o reconhecimento do jogo posicional da equipa vai permitir ao defesa central reparar (ou sentir) que o extremo esquerdo não está lá, seja por o hábito lhe «libertar» tempo para poder olhar para o jogo antes de receber a bola, seja por visão periférica.

Deste modo, a partir daqui se pode falar de como uma boa orientação dos jogadores ajuda a que o jogo posicional seja mais fluído, e conseqüentemente, a circulação da bola. Uma orientação com o ângulo aberto é mais favorável para se poder jogar, quer para se conseguir ver o campo todo – noção de campo grande em termos individuais – quer para não se perderem timings (de passe, de finta, de remate, etc) com dois ou três toques a mais para conseguir orientar a bola e olhar para o jogo. Portanto, estar em posição é tempo, espaço e orientação.

Assim sendo, em função da habituação que se vai criando – hábitos relativos ao jogo posicional; reconhecer os espaços que devo ocupar nas diferentes situações e também ter a consciência de onde estão os outros jogadores da minha equipa – criam-se condições para se conseguir antecipar os acontecimentos. (SÁ LEMOS, 2010)

Pelo exposto, parece-nos evidente a importância da aquisição de hábitos referentes a um *jogar*, não só para que esse padrão de jogo se manifeste com regularidade em competição, mas também para que a atenção dos jogadores passe apenas a ser necessária relativamente às nuances particulares de cada situação, o mesmo é dizer, à gestão do instante do aqui e agora. Isso resultará, como evidenciamos, em economia de esforço e na maior disponibilidade dos jogadores para encontrarem soluções criativas não contempladas a princípio na ideia de jogo (OLIVEIRA et al., 2006).

Acreditamos que para além do que já evidenciamos, também se faz necessário referir que, em termos neurobiológicos, na execução de qualquer ação de jogo, apenas 1/3 do tempo de realização – 1/3 de cada momento de realização – de qualquer ação de jogo é despendido na execução propriamente dita. Os 2/3 do tempo total têm a ver com a discriminação contextual e com a identificação do que fazer (OLIVEIRA et al., 2006).

Daqui sobressai a importância da familiarização com os acontecimentos, isto é, com o jogo e, mais do que isso, com a nossa forma de jogar. Porque, quanto maior for a identificação com o que se quer, mais fácil é a discriminação, melhor se identifica aquilo que vai acontecer, mais facilmente um número significativo de jogadores pensa em função da mesma intenção ao mesmo tempo. (OLIVEIRA et al., 2006, p. 121)

Talvez por isso o treinador do Barcelona desta temporada, Tito Vilanova, após as lesões de Puyol, Piqué e Abidal, decidiu improvisar Adriano, um lateral-esquerdo na zaga (há três temporadas no clube catalão), em detrimento do suplente natural para esta posição, o recém chegado Alex Song para enfrentar o Real Madrid.

Atente-se para as palavras do treinador, reproduzidas pelo portal eletrônico *globoesporte.com* no dia 8 de outubro de 2012, ao justificar a “surpreendente” escolha:

– “Song conhece os conceitos, mas ainda leva tempo para executá-los”.

Portanto, o objetivo perseguido por Rui Faria (2006), de tornar cerebral a dinâmica comportamental que é organização, filosofia, emoção; criar intenções e hábitos. Tornar consciente e depois subconsciente um conjunto de princípios de forma a exponenciar naturalmente uma forma de jogar, como vimos se faz fundamental.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após este processo de exploração e contextualização da organização conceitual metodológica da Periodização Tática, entendemos ser pertinente sistematizarmos e evidenciarmos um conjunto de conceitos e ideias:

- Contrariamente à generalidade das concepções de treino, a Periodização Tática encontra-se na esteira do pensamento sistêmico.
- Esta concepção de treino reconhece a Tática como SupraDimensão e, como tal, coordenadora de todo o processo de treino, uma vez que é ela que dá sentido ao jogo e mais especificamente a um *jogar*. A Tática é aquilo que identifica as equipes, é a emergência proveniente da interação das outras dimensões (técnica, física, psicológica e estratégica), mas é, sobretudo, uma emergência intencionalizada, isto é, é deliberada, há uma intenção prévia subjacente à tomada de decisão, conferindo um Sentido a mesma.

Estas intenções prévias são mais facilmente transformadas em intenções em ato quando se vivencia um *jogar* de maneira sistemática e hierarquizada, através do processo de treino, promovendo a Tática à condição de Cultura (enquanto emergência).

- A dimensão estratégica deve se complementar à Tática regularmente, e não o contrário. Sendo a última a sobredeterminar a primeira.
- A Periodização Tática tem como objetivo principal o desenvolvimento de um *jogar* e de tudo o que dá vida ao mesmo. A criação e a consequente aquisição de um *jogar* necessita de tempo, daí a necessidade de se distribuir temporalmente tal aquisição, ainda que de maneira não linear (daí o sentido em se falar de “Periodização”) – em termos gerais a temporada e em termos estruturais e operacionais o Morfociclo Padrão. Portanto, pode-se dizer que a Periodização Tática é a periodização (não linear) de um *jogar*.
- Na Periodização Tática o crescimento individual é obtido através do desenvolvimento dos Princípios de Jogo. Trata-se de uma dinâmica evolutiva baseada no conceito (co)auto-eco-hetero.
- Esta concepção metodológica se assenta numa matriz conceptual (ideia de jogo do treinador) e metodológica (princípios metodológicos), que interagem num determinado contexto, permitindo dar vida ao *jogar* que se pretende, através da

sua modelação. Neste sentido o Modelo de Jogo resulta da interação altamente dinâmica entre os aspectos visíveis e dizíveis com os aspectos invisíveis e indizíveis que o compõe. Em outras palavras, pode-se referir que o Modelo de Jogo é a ideia de jogo do treinador atada às circunstâncias e às emergências que se dão durante a sua operacionalização. O Modelo no fundo é o que proporciona que as equipas se identifiquem como tal, ao revelarem regularmente uma funcionalidade que as distingue das demais. Desta maneira, o Modelo não existe antes, mas depois. Não se prevê, mas antevê.

- O treinador afigura-se como o principal condutor/modelador do processo, assumindo-se como um comando exterior ao sistema regulado.
- Na Periodização Tática, em todos os treinos, do início ao fim da temporada, a operacionalização do *jogar* deverá contemplar o SupraPrincípio da Especificidade. Tal contemplação não implica apenas treinar aspectos relevantes ao *jogar*, mas respeitar os princípios metodológicos e tudo o que envolve tal operacionalização.
- A matriz metodológica é composta por três princípios metodológicos, que estão em permanente articulação: Propensões, Progressão Complexa e Alternância Horizontal em especificidade.
 - O princípio metodológico das Propensões permite que o caos seja determinístico, uma vez que se refere à modelação dos contextos de exercitação, com o objetivo de criar contextos relativos a um *jogar* que possibilitem o aparecimento do que se quer treinar com elevada frequência, e isso inclui não apenas a ideia de jogo do treinador nas suas diferentes escalas, mas também o respeito pelo princípio da Alternância Horizontal em especificidade, o que determina o aparecimento de um determinado tipo de contração muscular (predominância), do mecanismo metabólico implicado (predominante), determinadas dinâmicas de desempenho e recuperação, da intensidade máxima relativa a vivenciar, e um conjunto de outras coisas, segundo o dia do Morfociclo.
 - O princípio metodológico da Progressão Complexa relaciona-se com a eleição e a gestão do que é prioritário treinar num determinado momento do processo – tendo em conta as ocorrências do jogo anterior, as expectativas para o próximo e a ideia de jogo – e alerta-nos que a aquisição de um *jogar* não ocorre de maneira linear, pelo contrário, é uma aquisição complexa e espiralar, uma vez que se desenvolve em torno de um eixo (ideia de jogo).

Durante o processo deve-se ir de menos a mais complexidade, mas sempre em complexidade. Tal princípio metodológico se manifesta em três esferas: ao longo da temporada, ao longo da semana de treinos e ao longo de cada unidade de treino, e também tem a ver com o a gestão do grau de complexidade a ser vivenciado durante o Morfociclo Padrão.

- O princípio metodológico da Alternância Horizontal em especificidade refere que há uma invariância de preocupação (a operacionalização da ideia de jogo – Especificidade), mas a escala em que isso acontece é que vai sendo diversa (especificidade, com “e” minúsculo, portanto). Distribui-se ao longo da semana diferentes escalas do *jogar*, e alterna-se a dominância ao nível do tipo de contração muscular predominante, da complexidade dos exercícios e a intensidade máxima relativa implicada para a realização destes, salvaguardando a permanente relação esforçar-recuperar, impedindo que as estruturas implicadas na vivência do jogar sejam massacradas. Trata-se de uma alternância horizontal, porque é feita ao longo da semana, de dia para dia, e não durante a mesma unidade de treino.
- A lógica da operacionalização do *jogar* emerge de um padrão de conexões dos princípios metodológicos, uma articulação de sentido com um Sentido (o *jogar*). A interação promovida por estes, gera uma matriz processual que fornece uma lógica que se personifica na repetição sistemática do Morfociclo, isto é, o Morfociclo Padrão.
- O Morfociclo Padrão representa a morfologia do jogar, distribuída ao longo de um ciclo entre dois jogos, caracterizando um padrão que apresenta uma dada forma representativa do todo (Forma), o *jogar*. Trata-se de um ciclo que tem parecenças com o ciclo seguinte e com o anterior, em função da forma e deve ser entendido à luz de uma organização fractal, pois deve assumir-se como regularidade metodológica (núcleo duro do processo de treino).
- A repetição sistemática do Morfociclo Padrão permite que a equipe e os jogadores consigam adquirir aspectos relevantes ao jogar, sem colocar em risco a sua recuperação. Promove uma dinâmica de incidências tal, que não apenas maximiza os níveis de prestação da equipe e jogadores, como possibilita que todos estejam nas melhores condições possíveis para competirem em alto nível, durante todas as semanas da temporada. Deste

modo a Periodização Tática assenta numa lógica de otimização estabilizada do patamar de rendimento, sem implicar cristalização.

- Após um jogo de máxima exigência, para que a equipe, como um todo, consiga realizar outro esforço de máxima exigência, na sua máxima disponibilidade a todos os níveis, só o consegue fazer apenas quatro dias depois.
- O Morfociclo Padrão tem como base uma lógica de jogos domingo a domingo, distribuindo as frações do *jogar* da seguinte maneira:
 - Terça-Feira: Treino sem preocupação aquisitiva. Incide-se na recuperação dos jogadores através de contextos de exercitação que ativem de maneira muito breve o novelo metabólico representativo da Especificidade, salvaguardando um período largo de recuperação.
 - Quarta-Feira: Treino com dominância aquisitiva, abordando um nível de organização intermédio do *jogar*, com o desenvolvimento de SubPrincípios e SubPrincípios dos SubPrincípios (meso e micro, respectivamente) do *jogar* em regime de dominância da tensão da contração muscular.
 - Quinta-Feira: Treino com dominância aquisitiva, abordando a grande fração do *jogar*, uma vez que temporalmente é o dia mais afastado da competição anterior e da que se aproxima. Promove-se o desenvolvimento de MacroPrincípios e SubPrincípios do *jogar* em regime de dominância da duração da contração muscular.
 - Sexta-Feira: Treino com dominância aquisitiva, abordando a pequena fração do *jogar*, através do desenvolvimento de SubPrincípios e SubPrincípios dos SubPrincípios do *jogar* em regime de dominância da velocidade da contração muscular. Das três unidades de treino aquisitivas esta é a que menos desgaste mental-emocional pressupõe, uma vez que tem em conta o esforço acumulado da semana e a proximidade temporal relativamente ao jogo que se avizinha.
 - Sábado: Unidade de treino sem dominância aquisitiva. A preocupação com o recuperar se acentua ainda mais, uma vez que haverá competição no dia seguinte. Desta maneira, esta unidade de treino preocupa-se em predispor a equipe para o dia seguinte.
- Quando há um Morfociclo em que os jogos temporalmente distam seis dias, retira-se o treino que aborda a grande fração do *jogar*.

- Quando há três jogos por semana a dominância do treinar deverá assentar-se fundamentalmente no recuperar.
- A sujeição sistemática dos jogadores ao treino promovido pela Periodização Tática permite criar hábitos e automatismos relativos a um *jogar*, auxiliando-os a tomarem e executarem suas decisões de maneira mais rápida, no calor da (inter)ação, contrariando a lentidão natural do cérebro. A habituação tem subjacente a criação de marcadores somáticos, que auxiliam o Corpo a decidir de maneira mais eficaz, fazendo-as convergir para o *jogar* que se pretende.

Entendemos que pelos motivos expostos neste trabalho, a Periodização Tática justifica-se como uma metodologia possível de ser adotada desde que levada a efeito com bom senso e sensibilidade contextual.

SUGESTÕES PARA FUTUROS ESTUDOS

Tal como referiram nossos entrevistados, a Periodização Tática é plenamente extravasável para o futebol de formação, porque resulta de uma forma de pensar. Contudo, ao nível da literatura constatamos que a abordagem da Periodização Tática nos processos de formação é ainda menor do que no elevado rendimento. Desta maneira acreditamos importante sugerir que se realizem estudos futuros relativamente a esta questão.

REFERÊNCIAS

- A BOLA. «**Vamos voltar a celebrar na Praça Cibeles**» – **Mourinho** – Disponível em <http://www.abola.pt/nnh/ver.aspx?id=346672>. Acesso em: 10 ago. 2012.
- ALMEIDA, F. **O bom negócio da sustentabilidade**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2002.
- AMIEIRO, Nuno. **Defesa à Zona no Futebol – Um pretexto para reflectir sobre o «jogar»... bem, ganhando!** Visão e Contextos. Lisboa, Portugal, 2007.
- AMIEIRO, Nuno; MACIEL, Jorge; **Obstáculos Concepto-Methodológicos à concretização da Periodização Tática**. Palestra apresentada dia 25 de agosto das 16:30 h às 18:30 h. Porto Alegre, 2011.
- AMIEIRO, Nuno. **Estruturação do Treino de Futebol em uma abordagem sistêmica**. Vídeo-Conferência efetuada dia 15 de setembro das 9h às 10h. Seminário de Futebol Fragata F.C, Pelotas, 2012.
- AZEVEDO, Joaquim Pedro. **Por Dentro da Tática – A Construção de uma Forma de Jogar Específica**. Prime Books. Portugal, 2011.
- BARRETO, Ricardo. **O problematizar de dois princípios de jogo fundamentais no acesso ao rendimento superior do futebol o: «PRESSING» e a «POSSE DE BOLA» expressões duma «descoberta guiada» suportada numa lógica metodológica em que «o todo está na(s) parte(s) que está(ão) no todo» (A equipa sênior do Futebol Clube do Porto 2001/2002 e 2002/2003: «um estudo de caso»)**. Dissertação de Licenciatura. FCDEF-UP. Porto. Portugal, 2003.
- BANGSBO, Jens. **Entrenamiento de la Condición Física en el Fútbol**. Barcelona, Editorial Paidotribo, 1998.
- BOMPA, Tudor. **Periodization: Theory and methodology of training**. Human Kinetics, 1999.
- CAMPOS, Carlos. **A justificação da Periodização Tática como uma fenomenotécnica – «A singularidade da INTERVENÇÃO DO TREINADOR como a sua impressão digital»**. MC Sports. Espanha, 2008.
- CAPRA, Fritjof. **O Ponto de Mutação** (Tradução de À. Cabral). 31ª edição. Editora Cultrix. São Paulo, 2005.
- CAPRA, Fritjof. **A Teia da Vida: Uma nova compreensão Científica dos Sistemas Vivos** (Tradução de N.R. Eicheberg). 10ª reimpressão. Editora Cultrix. São Paulo, 2006.
- CARVALHAL, Carlos. **No treino de futebol de Rendimento Superior. A Recuperação é... MUITÍSSIMO mais que “recuperar”**. Editora Liminho, Industrias Gráficas Lda. 2ª edição. Braga, Portugal, 2002

CARVALHAL, Carlos. Entrevista. In FERNANDES, Virgílio Eduardo Martins Varajão. **Implementação do Modelo de Jogo: Da razão à adaptabilidade com emoção.** Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Porto. Portugal, 2003.

CARVALHAL, Carlos. Prefácio. In: AMIEIRO, Nuno; **Defesa à Zona no Futebol – Um pretexto para reflectir sobre o «jogar»... bem, ganhando!** Visão e Contextos. Lisboa, Portugal, 2007, p. 11.

CASARIN, Rodrigo Vicenzi; GREBOGGY, Dênis de Lima. **Musculação e Especificidade: Duas moedas sem taxa alguma de câmbio.** Disponível em: <http://otranscenderdofutebol.blogspot.com.br/2012/04/musculacao-e-especificidade-duas-moedas.html> . Acesso em: 06 out. 2012a.

CASARIN, Rodrigo Vicenzi; GREBOGGY, Dênis de Lima. **A Fadiga do Hábito e o Hábito da Fadiga.** Disponível em: <http://www.universidadedofutebol.com.br/Artigo/15190/A%2bFADIGA%2bDO%2bHABITO%2bE%2bO%2bHABITO%2bDA%2bFADIGA%2b>. Acesso em: 13 dez. 2012b.

CASILLAS, Iker. **Casillas: “Cuándo Mou se enfada con nosotros es con razón”.** Disponível em: http://futbol.as.com/futbol/2012/12/05/primera/1354716260_711372.html. Acesso em: 05 dez. 2012.

CERVERA, Adrián. **Modelo Organizacional-Estratégico de entrenamiento en fútbol.** MC Sports. Espanha, 2010.

CONDE, Manuel. **Transición Ataque-Defensa – Pautas Táctico-Emocionales.** MC Sports. Espanha, 2010.

COSTA, Rui. A minha economia. p. 16-17. In. **Jornal de Negócios**, Lisboa, p. 16-17, 3 fev. 2012.

CUNHA E SILVA, Paulo. **O Lugar do Corpo. Elementos para uma Cartografia Fractal.** Instituto Piaget. Lisboa. Portugal, 1999.

CUNHA E SILVA, Paulo. Entrevista. In Maciel, Jorge. **A(In)(Corpo)r(Ação) Precoce dum jogar de Qualidade como Necessidade (ECO)ANTROPOSOCIALTOTAL - Futebol um Fenómeno AntropoSociaTotal, que «primeiro se estranha e depois se entranha» e ... logo,logo, ganha-se!** Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Portugal, 2008.

DAMÁSIO, António. **O Erro de Descartes.** São Paulo: Companhia das Letras, 1996. 330p.

DAMÁSIO, António. **O Mistério da Consciência.** São Paulo: Companhia das Letras, 2000. 474 p.

DANTAS, Estélio H. M; AZEVEDO, Rafael C; GOMES, Antonio C e TUBINO, Manoel J. G. **Abrangência dos Modelos de Periodização do Treinamento Desportivo.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Vol. 16, No 4, 2008.

DESCARTES, René. **Discurso do Método**. (Tradução de Roberto Leal Ferreira). 2ª edição. Editora Martin Claret; São Paulo, 2008.

DEL VILLAR, Alvarez. **La preparación física del futbol basada en el atletismo**. Madrid, Gymnos, Librería Editorial Deportiva, 1983.

ESTEVES, Luis Alberto de Souza. **A Evolução dos Sistemas de Jogo no Futebol**. Monografia apresentada ao Centro Universitário Metodista – IPA. Porto Alegre, 2007.

ESTEVES, Luis Alberto de Souza. **Assuntos Pertinentes à Planificação do Treino**. – Disponível em <http://organizaacaodejogo.blogspot.com.br/2010/07/assuntos-pertinentes-planificacao-do.html>; 2010. Acesso em: 08 nov. 2012.

ESPN. **Athletic Bilbao põe jogador negro oficialmente em campo pela 1ª vez em 113 anos**. – Disponível em http://espn.estadao.com.br/noticia/227459_ATHLETIC%20BILBAO%20POE%20JOGADOR%20NEGRO%20OFICIALMENTE%20EM%20CAMPO%20PELA%201%20VEZ%20EM%20113%20ANOS. Acesso em: 27 ago. 2012.

FARIA, Rui. **“Periodização Tática” Um Imperativo Conceptometodológico do Rendimento Superior em Futebol**. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Portugal, 1999.

FARIA, Rui. Entrevista. In RESENDE, Nuno Miguel dos Santos Pereira. **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 apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Portugal, 2002.

FARIA, Rui. Entrevista. In FERNANDES, Virgílio Eduardo Martins Varajão. **Implementação do Modelo de Jogo: Da razão à adaptabilidade com emoção**. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Porto. Portugal, 2003.

FARIA, Rui. Apresentação. In OLIVEIRA, B., AMIEIRO, N., RESENDE, N. & BARRETO, R. **Mourinho Porquê Tantas Vitórias?** Editora Gradiva. Lisboa. Portugal, 2006, p. 17.

FARIA, Rui. Entrevista. In SOUSA, Tiago Manuel Tavares de. **Paredes ou pontes? A solidão ou a boa companhia... a vitalidade do(s) princípio(s) metodológicos da “Periodização Tática”**. Dissertação de Licenciatura apresentada na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Portugal, 2007

FARIA, Rui. Entrevista. In CAMPOS, Carlos. **A justificação da Periodização Tática como uma fenomenotécnica – «A singularidade da INTERVENÇÃO DO TREINADOR como a sua impressão digital»**. MC Sports. Espanha, 2008.

FARLEY, C. T. **Role of the stretch-shortening in jumping**. Journal of Applied Biomechanics, v. 3, n. 4, p. 436-439, 1997

FERNANDES, Virgílio Eduardo Martins Varajão. **Implementação do Modelo de Jogo: Da razão à adaptabilidade com emoção**. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Porto. Portugal, 2003.

FERNANDÉZ, Daniel. **El juego de posición**. Disponível em: <<http://www.martiperarnau.com/2012/02/el-juego-de-posicion>>. Acesso em: 10 jul. 2012.

FERREIRA, Jesualdo. Prefácio. In: AMIEIRO, Nuno. **Defesa à Zona no Futebol – Um pretexto para reflectir sobre o «jogar»... bem, ganhando!** Visão e Contextos. Lisboa, Portugal, 2007, p. 10.

Fotografia da Figura 47: Agência AFP (2012) Disponível em <http://www.correio24horas.com.br/esportes/detalhes/detalhes-1/artigo/selecao-cai-para-a-alemanha-e-mano-segue-sem-vencer-classicos/>

FRADE, Vítor Manuel da Costa. **Alta Competição no Futebol – Que Exigências de Tipo Metodológico?**. Comunicação apresentada ao Curso de Actualização Futebol. ISEF–UP. Portugal, 1985.

FRADE, Vítor Manuel da Costa. Entrevista. In. TAMARIT, Xavier. **Entrevista Realizada com Vítor Frade para o livro “Periodização Tática vs Periodização Tática”**. Não publicado. 2010a

FRADE, Vítor Manuel da Costa. Entrevista. In. TAMARIT, Xavier. **Entrevista Realizada com Vítor Frade para o livro “Periodização Tática vs Periodização Tática”**. Não publicado. 2010b

FRADE, Vítor Manuel da Costa. **Entrevista a Alexandre Allegro**. Não publicado. Portugal, 2011.

FRADE, Vítor Manuel da Costa. Prefácio. In PIVETTI, Bruno M. F. **Periodização Tática: o futebol arte alicerçado em critérios**. São Paulo: Phorte, 2012a, p.19

GAITEIRO, Bruno R. V. N. **A Ciência Oculta do Sucesso! Mourinho aos Olhos da Ciência**. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Portugal, 2006.

GARGANTA, Júlio. **Modelação Tática no Jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento**. Tese de Doutoramento apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Portugal, 1997.

GARGANTA, Júlio. **O Ensino dos Jogos Desportivos Colectivos. Perspectivas e Tendências**. *Movimento*, Porto Alegre, Ano IV, v.1, Nº8, p. 19 - 27, 1998/1.

GARGANTA, Júlio. **(Re)Fundar os conceitos de estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos, para promover uma eficácia superior.** rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.20, p.201-03, Suplemento n.5, set. 2006.

GARGANTA, Júlio. **Reflexiones Tácticas sobre la excelencia en el fútbol.** Palestra apresentada dia 25 de maio das 10:30 h às 11:30 h. I Congresso Internacional de Fútbol Ciudad de Valencia. Valencia, Espanha 2012.

GARGANTA, Júlio; CUNHA E SILVA, Paulo. **O Jogo de Futebol: Entre o Caos e a Regra.** Revista Horizonte, Volume XVI, N°91, p. 5 - 8, 2000.

GARGANTA, Júlio; GRÉHAIGNE, Jean Francis. **Abordagem sistêmica do jogo de futebol: moda ou necessidade?.** Revista Movimento, Porto Alegre, Ano V, N°10, p. 40 - 50, 1999/1.

GLOBOESPORTE. **Depois de deixar grupo com físico em dia, Estevam sonha ver qualidade aflorar** – Disponível em <http://globoesporte.globo.com/Esportes/Noticias/Times/Botafogo/0,,MUL1301636-9861,00.html>. Acesso em: 15 mai. 2012.

GLOBOESPORTE. **Joel Santana aponta setor defensivo como problema do Fla** – Disponível em <http://globoesporte.globo.com/futebol/times/flamengo/noticia/2012/05/joel-santana-aponta-setor-defensivo-como-problema-do-fla.html>. Acesso em: 28 mai. 2012.

GLOBOESPORTE. **Emocionado, Joel Santana lamenta primeiro semestre do Flamengo** – Disponível em <http://globotv.globo.com/rede-globo/globo-esporte-rj/v/emocionado-joel-santana-lamenta-o-primeiro-semester-do-flamengo/1948290>. Acesso em: 27 mai. 2012.

GLOBOESPORTE. **Vilanova elogia Adriano e explica opção: “Precisávamos de velocidade”** – Disponível em <http://globoesporte.globo.com/futebol/futebol-internacional/futebol-espanhol/noticia/2012/10/vilanova-elogia-adriano-e-explica-opcao-precisavamos-de-velocidade.html>. Acesso em: 08 out. 2012.

GUILHERME OLIVEIRA, José. **Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo.** Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Portugal, 2004.

GUILHERME OLIVEIRA, José. **O Processo de Construção de um Modelo de Jogo de uma Equipa de Futebol.** Documento Orientador, Sessão Teórica. Curso de Treinadores – Nível I da Associação de Futebol do Porto. Póvoa de Varzim. Portugal, 2008a.

GUILHERME OLIVEIRA, José. Entrevista. In GOMES, Marisa Silva. **O desenvolvimento do jogar segundo a Periodização Tática.** MC Sports. Espanha, 2008b.

GUILHERME OLIVEIRA, José. Entrevista. In CAMPOS, Carlos. **A justificação da Periodização Tática como uma fenomenotécnica – «A singularidade da**

INTERVENÇÃO DO TREINADOR como a sua impressão digital». MC Sports. Espanha, 2008c.

GUILHERME OLIVEIRA, José. **Periodização Tática: Pressupostos e Fundamentos básicos**. Palestra apresentada dia 10 de novembro das 16:30 h às 18:30 h. Seminário de Futebol: Desafios do Alto Rendimento. Porto Alegre, 2010.

GUILHERME OLIVEIRA, José. **Apontamentos das aulas de Estudos Práticos III – Futebol**. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Não publicado. Portugal, 2011.

GUILHERME OLIVEIRA, José. **Apontamentos das aulas de Opção em Futebol – Planificação e Periodização do Treino**. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Não publicado. Portugal, 2012.

GOMES, Marisa Silva. **O desenvolvimento do jogar segundo a Periodização Tática**. MC Sports. Espanha, 2008a.

GOMES, Marisa Silva. Entrevista. In MONTENEGRO, Afonso João Sampaio. **A necessidade de aumentar a densidade de princípios de (INTER)acção na construção complexa de cada «jogar»**. *Um olhar diferente sobre o basquetebol... um Estudo de caso*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Portugal, 2008b.

GOMES, Marisa Silva. Entrevista. In CAMPOS, Carlos. **A justificação da Periodização Tática como uma fenomenotécnica – «A singularidade da INTERVENÇÃO DO TREINADOR como a sua impressão digital**». MC Sports. Espanha, 2008c.

HUMBERTO. **O caso Phineas Gage** – Disponível em <http://fisioterapiahumberto.blogspot.com.br/2009/03/neste-sabado-dia-2803um-acidente.html>. Acesso em: 24 nov. 2012.

IACOBONI, Marco. Entrevista. In **Revista Redes**. Emisión 56. Temporada 14. p. 38-43. Espanha, 2010

JUNIOR, Nelson Kautzner Marques. **Modelos de Periodização para os Desportos** – Disponível em <http://dc93.4shared.com/doc/5zHxn-CJ/preview.html>. Acesso em: 03 nov. 2012.

KHAKH, Baljit S; BURNSTOCK, Geoffrey. **A Vida Dupla do ATP**. Revista Scientific American Brasil, Ano I, Nº7, p. 36 – 43. Brasil, 2011.

KESTING, Stephan. **Perfect Peaking I: Preventing Overtraining in MMA, BJJ, and Submission Grappling Training**., 2003 – Disponível em <http://www.grapplearts.com/Blog/2012/04/perfect-peaking-part-1-overtraining-and-its-prevention-in-mixed-martial-arts-conditioning/>. Acesso em: 04 nov. 2012.

LAKATOS, E.M. & MARCONI, M.A. **Metodologia Científica**. São Paulo. Editora Atlas, 1991

LEITÃO, Rodrigo Azevedo. **O JOGO DE FUTEBOL: investigação de sua estrutura, de seus modelos e da inteligência de jogo, do ponto de vista da complexidade**. Tese de Doutorado apresentada à Universidade Estadual de Campinas. Brasil, 2009.

LOPES, Miguel Augusto Dias. **A construção de um futebol. Que preocupações na relação treino-hábito dentro de uma lógica de Periodização Tática/Modelização Sistémica?**. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Portugal, 2005.

LOURENÇO, Luís. **José Mourinho, Um Ciclo de Vitórias**. Editora Prime Books: Lisboa. Portugal, 2004.

LOURENÇO, Luís. **O Case Study José Mourinho. Uma investigação sobre o fenômeno da liderança e a operacionalização da perspectiva paradigmática da complexidade**. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências Humanas da Universidade Católica Portuguesa. Portugal, 2006.

LOURENÇO, Luís. **MOURINHO A Descoberta Guiada**. Prime Books. Portugal, 2010.

LUZ, Guilherme. **Apontamentos das aulas de Basquetebol Técnicas Avançadas**. Escola superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Não publicado. Porto Alegre, 2010.

LUZ, Nuno; PEREIRA, Luís Miguel. **MOURINHO – Nos Bastidores das Vitórias**. Prime Books. Portugal, 2011

MACIEL, Jorge. **A(In)(Corpo)r(Acção) Precoce dum jogar de Qualidade como Necessidade (ECO)ANTROPOSOCIALTOTAL - Futebol um Fenómeno AntropoSocialTotal, que «primeiro se estranha e depois se entranha» e ... logo,logo, ganha-se!**. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Portugal, 2008.

MACIEL, Jorge. **Pelas Entranhas do Núcleo Duro do Processo**. Artigo não publicado. 2010.

MACIEL, Jorge. Entrevista. In Esteves, Luis. **Metodologia, Treino e Ideias sobre Futebol**. Porto Alegre, 2011a – Disponível em <http://www.organizacaodejogo.blogspot.com.br/search/label/Entrevista>. Acesso em: 20 jun. 2012.

MACIEL, Jorge. **Espiral de AutoRenovação e Lei de Roux – Uma Perspectiva Diferente**. Artigo não publicado. 2011b.

MACIEL, Jorge. **O Modelo de Jogo!? “uma pessoa capta a ideia e vai”...** Revista Treino Científico. No 7. Março/Abril, 2012a.

MACIEL, Jorge. **Nem todos podem ser titulares, problema ou solução!?** Revista Treino Científico. N°10. Setembro/Outubro. p. 15 – 18., 2012b.

MANDELBROT, Benoît. **The Fractal Geometry of Nature**. Freeman. Nova York, 1983.

MANZINI, José Eduardo. **Entrevista Semi-Estruturada: Análise de objetivos e de roteiros**. Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP), Marília, s/d.

MALONE, David; TANNER, Mark. **High Anxieties: The Mathematics of Chaos**. Documentário de Televisão. 2008. – Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=PCnxd9wX91c&feature=related> . Acesso em: 09 nov. 2012.

MARCA. **El Falso ‘9’ es fruto de un estilo de juego**. – Disponível em <http://www.marca.com/2012/12/02/futbol/equipos/barcelona/1354472980.html>. Acesso em: 03 dez. 2012.

MARTIMBIANCO, ALC; POLACHINI, LO; CHAMLIAN, TR; MASIERO, D. **Efeitos da propriocepção no processo de reabilitação de fraturas de quadril**. Acta Ortop Bras. [periódico na Internet]. 16(2): 112-116. Disponível em URL <http://www.scielo.br/aob.>, 2008.

MARTINS, Felipe. **A “Periodização Tática” segundo Vítor Frade: Mais do que um conceito, uma forma de estar e reflectir o Futebol**. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Portugal, 2003.

MATVÉIEV, L. **El proceso del entrenamiento desportivo**. Buenos Aires, Editorial Stadium, 1980.

MCCRONE, John. **Como o cérebro funciona**. (Tradução de Vera de Paula Assis). 2ª edição. São Paulo: Publifolha, 2002

MONTENEGRO, Afonso João Sampaio. **A necessidade de aumentar a densidade de princípios de (INTER)acção na construção complexa de cada «jogar». Um olhar diferente sobre o basquetebol... um Estudo de caso**. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Portugal, 2008.

MORENO, Oscar P. Cano. **El Modelo de Juego del FCBarcelona – Una red de significado interpretada desde el paradigma de la complejidad**. MC Sports. Espanha, 2010.

MORIELLO, Sergio A. **Sistemas complejos, caos y vida artificial**. <http://www.redcientifica.com/doc/doc200303050001.html>, 2003. – Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=PCnxd9wX91c&feature=related> . Acesso em: 09 jun. 2012.

MORIN, Edgar. **O Método 3: O conhecimento do conhecimento**. Editions du Seuil, 1986.

MORIN, Edgar. **La cabeza bien puesta**. Repensar la reforma. Reformar el pensamiento. Buenos Aires: Editora Nueva Visión, 2002.

MORIN, Edgar. **Introdução ao pensamento complexo**. Porto Alegre: Sulina – 3ª edição, 2007.

OLIVEIRA, B., AMIEIRO, N., RESENDE, N. & BARRETO, R. **Mourinho: Porquê Tantas Vitórias?** Editora Gradiva. Lisboa. Portugal, 2006.

PACHECO, Rui. **Segredos de Balneário: A palestra dos treinadores de futebol antes do jogo**. Editora Prime Books. Portugal, 2005

PAZ, Juan Iglesias. **La Periodización Táctica**. Revista Fútbol-Táctico. Edição nº38. p. 74 – 87. Espanha, 2010.

PINTO, Ronei Silveira. **Apontamentos das aulas de Musculação**. Escola superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Não publicado. Porto Alegre, 2011.

PIVETTI, Bruno M. F. **Periodização Tática: o futebol arte alicerçado em critérios**. São Paulo: Phorte, 2012

PRIBERAM, DICIONÁRIO DE LÍNGUA PORTUGUESA. **Modelo**. Disponível em: <<http://www.priberam.pt/dlpo/>>. Acesso em: 06 ago. 2012a.

PRIBERAM, DICIONÁRIO DE LÍNGUA PORTUGUESA. **Práxis**. Disponível em: <<http://www.priberam.pt/dlpo/>>. Acesso em: 23 out. 2012b.

PRIBERAM, DICIONÁRIO DE LÍNGUA PORTUGUESA. **Morfo**. Disponível em: <<http://www.priberam.pt/dlpo/>>. Acesso em: 30 ago. 2012c.

PRIBERAM, DICIONÁRIO DE LÍNGUA PORTUGUESA. **Ciclo**. Disponível em: <<http://www.priberam.pt/dlpo/>>. Acesso em: 30 out. 2012d.

RIBEIRO, Paulo César da Cunha. **Futebol e Nutrição: estudo descritivo dos hábitos nutricionais dos futebolistas profissionais da I liga Portuguesa**. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Portugal, 2005.

REXACH, Carles. «**Quis Ronaldo no Barcelona mas era muito caro**». Disponível em: <http://www.abola.pt/nnh/ver.aspx?id=369438>. Acesso em: 09 dez. 2012

RESENDE, Nuno Miguel dos Santos Pereira. **Periodização Táctica. 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 apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Portugal, 2002.

SÁ LEMOS, Rui. **Entrevista Maurício Pellegrino**. Não publicado. 2010

SÁ LEMOS, Rui. **Morfociclo Patrón (I)**. Disponível em: <http://www.martiperarnau.com/2012/10/morfociclo-patron-i/>. Acesso em: 25 out. 2012.

SALGADO, Tiago. **Defender para atacar... Estudo sobre a preparação da acção ofensiva no Campeonato Nacional de Juniores da Primeira Divisão**. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Portugal, 2011.

SANTOS, Paulo J. M. **Bioenergética**. Não Publicado, Sem Data.

SANZ, Chema. Prefácio. In: Conde, Manuel. **Transición Ataque-Defensa – Pautas Táctico-Emocionales**. MC Sports. Espanha, 2010. p.11.

SARGENTIM, Sandro. **Treinamento de força no futebol**. Editora Phorte. São Paulo, 2010.

SARGENTIM, Sandro. **A especificidade na aplicação do treino para futebolistas: a quebra de paradigmas e a necessidade de mudanças rápidas na forma de aplicação de treinos**. Disponível em:
<http://www.universidadedofutebol.com.br/2012/5/1,15387,A+ESPECIFICIDADE+NA+APLICACAO+DO+TREINO+PARA+FUTEBOLISTAS+A+QUEBRA+DE+PARADIGMAS+E+A+NECESSIDADE+DE+.aspx?p=1>. Acesso em: 02 nov. 2012.

SCHMIDT, Richard A; WRISBERG, Craig A; **Aprendizagem e Performance Motora: Uma Abordagem da Aprendizagem Baseada na Situação**. 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 2010

SILVA, Edmundo José de Oliveira. **Análise do jogo de futebol: Características do processo de transição defesa–ataque das seqüências ofensivas com finalização**. Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Portugal, 2007.

SILVA, Edna Lúcia; MENEZES, Ester Muskat. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**. 4. Ed. rev. atual. – Florianópolis: UFSC, 2005

SILVA, Humberto. **A organização de jogo de uma equipa de futebol. Uma abordagem sistêmica na construção de uma forma de jogar**. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Portugal, 2008.

SOUSA, Tiago Manuel Tavares de. **Paredes ou pontes? A solidão ou a boa companhia... a vitalidade do(s) princípio(s) metodológicos da “Periodização Táctica”**. Dissertação de Licenciatura apresentada na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Portugal, 2007

SOUZA, Alexandre Grasseli; PAOLLI, Próspero Brum. **Fundamentos Técnicos do Futebol**. (DVD). 2008.

STACEY, Ralf D. **A Fronteira do Caos**. (Tradução de P. Simões, F. Ferreira e M. Estevão). Venda Nova: Bertrand Editora. 1995.

VALE, Ilídio. **Documento Orientador – Modelo de Jogo para o Futebol de Formação. FC Porto**. Não publicado. 2004.

VIEIRA, Mara. **O ensino de um Treinar e de um Jogar**. Comunicação feita ao Curso de Treinadores. Associação de Futebol de Bragança, Portugal, 2011.

TAMARIT, Xavier. **¿Qué és La Periodización Táctica? vivenciar el juego para condicionar el juego**. MC Sports. Espanha, 2007.

TAMARIT, Xavier. **Entrevista Realizada com Vítor Frade para o livro “Periodização Táctica vs Periodização Táctica”**. Não Publicado. 2010a

TAMARIT, Xavier. **El Nacimiento de la Periodización Táctica**. Revista abfútbol – Especial Oporto, Cuna de Mourinho. Especial nº10. p. 57 – 61. Espanha, 2011a.

TAMARIT, Xavier. **Entrevista a Xavier Tamarit**. Revista abfútbol – Especial Oporto, Cuna de Mourinho. Especial nº10. p. 63 – 74. Espanha, 2011b.

VAZ, Marco Aurélio **Apontamentos das aulas de Bases Neuromecânicas do Movimento**. Escola superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Não publicado. Porto Alegre, 2010.

VON BERTALLANFY, Ludwig. **Teoria geral dos sistemas – Fundamentos, desenvolvimento e aplicações**. Tradução de Francisco M. Guimarães. 4. Ed; Petrópolis, RJ: Vozes, 2009.

WEINECK, Jürgen. **Futebol Total. O treinamento físico no futebol**. Tradução de Sérgio Roberto Ferreira Batista. Verificação científica de Francisco Navarro e Reury Frank P. Bucurau. Editora Phorte. Guarulhos, 2000.

WIKIPÉDIA, **Fractal** – Disponível em <http://pt.wikipedia.org/wiki/Fractal>. Acesso em: 12 de jul. 2012a.

WIKIPÉDIA, **Athletic Club** – Disponível em http://pt.wikipedia.org/wiki/Athletic_Club. Acesso em: 27 ago. 2012b.

WIKIPÉDIA, **Propriocepção** – Disponível em http://pt.wikipedia.org/wiki/Propriocep%C3%A7%C3%A3o#cite_note-0. Acesso em: 07 out. 2012c.

WIKIPÉDIA, **Resiliência (ecologia)** – Disponível em [http://pt.wikipedia.org/wiki/Resili%C3%Aancia_\(ecologia\)](http://pt.wikipedia.org/wiki/Resili%C3%Aancia_(ecologia)). Acesso em: 05 nov. de 2012c.

WIKIPÉDIA, **Meningioma** – Disponível em <http://pt.wikipedia.org/wiki/Meningioma>. Acesso em: 23 nov. 2012d.

WIKIPÉDIA, **Cérebro Humano** – Disponível em http://pt.wikipedia.org/wiki/C%C3%A9rebro_humano. Acesso em: 23 nov. 2012e.

YAMAMOTO, Y; YOKOYAMA, K. **Common and Unique Network Dynamics in Football Games**. Revista PLoS ONE. Volume 6, Edição 12, p. 1–6, 2011.

ZAMBIASI, Marcos Vinicius. **A tomada de decisão do jogador de futebol relacionada aos marcadores somáticos.** Monografia apresentada à Pontífice Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Brasil, 2012.

APÊNDICE A – ROTEIRO DE ENTREVISTA

- 1) É possível verificar na literatura – livros, monografias, teses de mestrado e até mesmo televisão e jornais – que muitas pessoas estão a falar sobre Modelo de Jogo, entretanto muitas das vezes este conceito varia de pessoa para pessoa. Então, dentro desta lógica, gostaria de saber o que é o Modelo de Jogo para si, e como você poderia caracterizá-lo?

- 2) Professor(a), o(a) senhor(ita) poderia falar sobre os Princípios Metodológicos da Periodização Tática (Alternância Horizontal em especificidade, Progressão Complexa e Propensões), no que diz respeito à esfera conceitual e operativa dos mesmos?

- 3) Como se constitui seu morfociclo? Explique o porquê de se fazer determinadas coisas em determinados dias (com jogo domingo a domingo e 3 jogos na semana). *(Somente se não o entrevistado não abordasse este aspecto na questão anterior).*

- 4) O professor Vítor Frade afirma que a recuperação e a aquisição são duas dimensões da mesma face da moeda (s/d citado por. MACIEL, 2011b). Gostaria de saber se está de acordo com isto e de que forma equaciona o esforço e a recuperação nos diferentes morfociclos (semana para semana); dentro de um único morfociclo (treino para treino) e dentro de uma sessão de treino (entre um exercício e outro e dentro do mesmo exercício).

- 5) Segundo Jorge Maciel (2011b), é possível verificar – a nível literário – que muito se tem abordado sobre “às diferentes escalas do jogar (níveis de organização da concepção de jogo) à Intensidade (concentração) implicada na vivenciação dessas escalas e ainda no que se refere ao padrão de contracção muscular dominante a levar a efeito nas várias sessões que compõe o Morfociclo. No entanto, o mesmo não se verifica com o padrão metabólico dominante a respeitar nos diferentes dias”. Sendo assim, gostaria de saber como geres esta questão dentro das diferentes sessões do vosso morfociclo. *(Somente se não o entrevistado não abordar este aspecto na questão 2 ou mesmo na anterior).*

6) O(A) professor(a) acha que a Periodização Tática é utilizável no processo de formação de jovens jogadores? Se sim, seriam necessárias algumas adaptações?

7) Qual a importância que atribuis às emoções e aos sentimentos no processo de treino?

APÊNDICE B – TERMOS DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO:

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Estudo: Periodização Tática: explorando sua organização concepto-metodológica

INFORMAÇÕES SOBRE O ESTUDO

No programa de graduação da Escola Superior de Educação Física (ESEF) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), para obtenção do título de Bacharel em Educação Física será realizado um estudo sobre a metodologia de treino em futebol denominada “Periodização Tática”. Este estudo é coordenado pelo orientador Prof. Dr. JOSÉ CÍCERO MORAES e o graduando JULIAN BERTASSO TOBAR.

O objetivo desse estudo é apresentar de forma coerente e sustentada tal concepção de treino utilizando referências já existentes na literatura, bem como de entrevistas realizadas pelo autor a profissionais do futebol intimamente ligados à Periodização Tática.

Estas entrevistas serão realizadas na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (Portugal) e na residência de um entrevistado, na cidade de Valencia (Espanha) e terão um caráter semiestruturado com perguntas abertas para que se possam esclarecer os temas de interesse do autor e ainda outros que porventura possam vir a surgir durante as entrevistas. Estas serão gravadas por um gravador de voz e posteriormente serão transcritas e devolvidas aos entrevistados para que realizem correções ou façam acrescentos do seu interesse. Após este procedimento as entrevistas serão anexadas ao trabalho.

Os profissionais que auxiliam este estudo dispõem de total liberdade para esclarecer qualquer dúvida que possa surgir antes, durante ou mesmo depois no curso da pesquisa, com o professor Dr. José Cícero Moraes pelo telefone (+55 51) 99654360, com o aluno formando Julian Bertasso Tobar, pelo telefone (+55 51) 82106318, assim como estarão livres para se recusarem a

participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma e sem prejuízo ao seu cuidado.

Não haverá qualquer forma de remuneração financeira para os entrevistados. Todas as despesas relacionadas com este estudo serão de responsabilidade do pesquisador.

CONSENTIMENTO:

Eu, Marisa Silva Gomes, li e entendi as informações precedentes e aceito contribuir, através de uma entrevista, para o estudo intitulado: "Periodização Tática: explorando sua organização conceito-metodológica" realizado por Julian Bertasso Tobar, graduando da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Portanto, concordo com tudo que foi acima citado e livremente dou o meu consentimento.

Porto (Portugal), 03 de Janeiro de 2011



Marisa Silva Gomes

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Estudo: Periodização Tática: explorando sua organização concepto-metodológica

INFORMAÇÕES SOBRE O ESTUDO

No programa de graduação da Escola Superior de Educação Física (ESEF) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), para obtenção do título de Bacharel em Educação Física será realizado um estudo sobre a metodologia de treino em futebol denominada "Periodização Tática". Este estudo é coordenado pelo orientador Prof. Dr. JOSÉ CÍCERO MORAES e o graduando JULIAN BERTASSO TOBAR.

O objetivo desse estudo é apresentar de forma coerente e sustentada tal concepção de treino utilizando referências já existentes na literatura, bem como de entrevistas realizadas pelo autor a profissionais do futebol intimamente ligados à Periodização Tática.

Estas entrevistas serão realizadas na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (Portugal) e na residência de um entrevistado, na cidade de Valencia (Espanha) e terão um caráter semiestruturado com perguntas abertas para que se possam esclarecer os temas de interesse do autor e ainda outros que porventura possam vir a surgir durante as entrevistas. Estas serão gravadas por um gravador de voz e posteriormente serão transcritas e devolvidas aos entrevistados para que realizem correções ou façam acrescentos do seu interesse. Após este procedimento as entrevistas serão anexadas ao trabalho.

Os profissionais que auxiliam este estudo dispõem de total liberdade para esclarecer qualquer dúvida que possa surgir antes, durante ou mesmo depois no curso da pesquisa, com o professor Dr. José Cícero Moraes pelo telefone (+55 51) 99654360, com o aluno formando Julian Bertasso Tobar, pelo telefone (+55 51) 82106318, assim como estarão livres para se recusarem a

participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma e sem prejuízo ao seu cuidado.

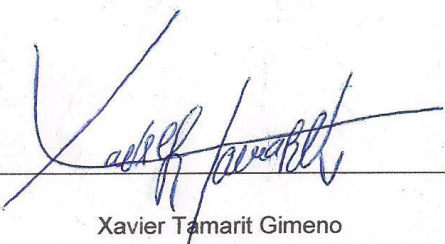
Não haverá qualquer forma de remuneração financeira para os entrevistados. Todas as despesas relacionadas com este estudo serão de responsabilidade do pesquisador.

CONSENTIMENTO:

Eu, Xavier Tamarit Gimeno, li e entendi as informações precedentes e aceito contribuir, através de uma entrevista, para o estudo intitulado: "Periodização Tática: explorando sua organização conceito-metodológica" realizado por Julian Bertasso Tobar, graduando da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Portanto, concordo com tudo que foi acima citado e livremente dou o meu consentimento.

Valencia (Espanha), 18 de Dezembro de 2011



Xavier Tamarit Gimeno

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Estudo: Periodização Tática: explorando sua organização concepto-metodológica

INFORMAÇÕES SOBRE O ESTUDO

No programa de graduação da Escola Superior de Educação Física (ESEF) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), para obtenção do título de Bacharel em Educação Física será realizado um estudo sobre a metodologia de treino em futebol denominada "Periodização Tática". Este estudo é coordenado pelo orientador Prof. Dr. JOSÉ CÍCERO MORAES e o graduando JULIAN BERTASSO TOBAR.

O objetivo desse estudo é apresentar de forma coerente e sustentada tal concepção de treino utilizando referências já existentes na literatura, bem como de entrevistas realizadas pelo autor a profissionais do futebol intimamente ligados à Periodização Tática.

Estas entrevistas serão realizadas na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (Portugal) e na residência de um entrevistado, na cidade de Valencia (Espanha) e terão um caráter semiestruturado com perguntas abertas para que se possam esclarecer os temas de interesse do autor e ainda outros que porventura possam vir a surgir durante as entrevistas. Estas serão gravadas por um gravador de voz e posteriormente serão transcritas e devolvidas aos entrevistados para que realizem correções ou façam acrescentos do seu interesse. Após este procedimento as entrevistas serão anexadas ao trabalho.

Os profissionais que auxiliam este estudo dispõem de total liberdade para esclarecer qualquer dúvida que possa surgir antes, durante ou mesmo depois no curso da pesquisa, com o professor Dr. José Cícero Moraes pelo telefone (+55 51) 99654360, com o aluno formando Julian Bertasso Tobar, pelo telefone (+55 51) 82106318, assim como estarão livres para se recusarem a

participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma e sem prejuízo ao seu cuidado.

Não haverá qualquer forma de remuneração financeira para os entrevistados. Todas as despesas relacionadas com este estudo serão de responsabilidade do pesquisador.

CONSENTIMENTO:

Eu, Vítor Manuel Costa Frade, li e entendi as informações precedentes e aceito contribuir, através de uma entrevista, para o estudo intitulado: "Periodização Tática: explorando sua organização conceito-metodológica" realizado por Julian Bertasso Tobar, graduando da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Portanto, concordo com tudo que foi acima citado e livremente dou o meu consentimento.

Porto (Portugal), 18 de Janeiro de 2012



Vítor Manuel da Costa Frade

ANEXO A - ENTREVISTA A MARISA SILVA GOMES

Data: 03 de dezembro de 2011

Local: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto – Porto (Portugal)

Julian B. Tobar: Primeiramente muito obrigado pela entrevista, estou muito contente em conversar contigo. Certamente será muito importante para o meu trabalho e com certeza será muito bom porque tu és uma referência na **Periodização Tática**, muita gente já leu o teu livro no Brasil – inclusive eu lhe procurei porque li teu livro – então estou muito contente e muito agradecido por você estar podendo falar comigo.

Marisa Silva Gomes: Eu é que fico contente e começo por agradecer o convite. Estar associada à **Periodização Tática** é, de fato, um privilégio. Porque sempre tentei seguir uma ideologia que acredito e procuro trabalhar segundo aquilo que é o melhor de acordo com determinadas premissas. Obviamente que não fui a primeira a pensar nisso. O que acontece é que no meu dia-a-dia tento aprender cada vez mais, no sentido de perceber mais de jogo, perceber mais de treino e cimentar ainda mais as minhas crenças e objetivos.

Uma metodologia de treino tem de partir de um pensamento para se concretizar numa **FORMA de ESTAR**. Torna-se fundamental, mais do que ganhar, perceber o que fazemos e sermos espontâneos nisso que fazemos.

Assim, quero-te agradecer a entrevista e procurar, dentro daquilo que conseguir, dar-te respostas. No entanto, é importante participares de forma ativa, não só perguntar, mas acrescentar coisas ao diálogo para que possamos sair daqui mais ricos.

Julian B. Tobar: Claro. Antes de começarmos você poderia falar um pouco sobre o seu currículo, sobre o que você já fez no futebol, se apresentar?

Marisa Silva Gomes: A minha ligação ao futebol começa, acima de tudo, com uma experiência que tive no futsal. Jogava na escola (na secundária – desporto

escolar) e tive um treinador que me marcou, que foi o professor José Guilherme Oliveira e tudo começa aí. Serviu sempre como um modelo de pessoa e um modelo de profissional que me marcou sobretudo pela sua capacidade em estimular o pensamento e a capacidade crítica.

A partir daí comecei a jogar futebol, apesar de não ter muito jeito, e passei a gostar. Por isso comecei a jogar muito tarde mas esta experiência espetacular com ele permitiu-me conhecer, o que sei hoje ser a Periodização Tática. Desenvolvemos um projeto espetacular durante vários anos numa equipa de futsal onde treinávamos e jogávamos de acordo com uma lógica. Mais tarde vim para a faculdade, seguindo o desporto, exatamente por ele ser o meu modelo.

Neste curso de desporto deparei-me no terceiro ano com uma disciplina denominada de “centro de treino”, que é uma disciplina de metodologia de futebol. Assim, teria que ir para um clube participar num processo. Apesar de ser treinadora numa equipa de futsal, senti que precisava de uma estimulação diferente e então pedi para fazer observação num processo de treino dos juvenis, no qual o professor Guilherme era o gestor, era o treinador.

Fiz a observação durante esse ano e no final desse ano sou convidada a entrar na Escola do Dragão do FC Porto e ao entrar na Escola do Dragão fico ligada ao FC Porto. Na Escola do Dragão era treinadora e depois passei a ser coordenadora e mais tarde passei a integrar as equipas de competição (do FC Porto).

Há três anos parti para uma instituição diferente, que é o FC da Foz. Um clube onde estou na função de treinadora e coordenadora técnica. É um projeto com características completamente diferentes, o que me tem dado um grande crescimento profissional e pessoal.

E é esta a minha ligação ao futebol e a minha ligação ao treino, apesar de procurar sempre alternativas de formação. Ou seja, com a saída do FC Porto passei a ser profissional porque antes também era professora de educação física na escola. Atualmente, estou a tirar o curso de neurofisiologia como um paralelismo para que no dia em que perca a satisfação ou o prazer neste trabalho, que é um pouco duro, possa ter uma via alternativa da qual gosto. E pronto, tem sido este o meu percurso.

Julian B. Tobar: É possível verificar na literatura – livros, monografias, teses de mestrado e até mesmo televisão e jornais – que muitas pessoas estão a falar sobre Modelo de Jogo, entretanto muitas das vezes este conceito varia de pessoa para pessoa. Então, dentro desta lógica, gostaria de saber o que é o Modelo de Jogo para si, e como você poderia caracterizá-lo?

Marisa Silva Gomes: O Modelo de Jogo é a base de todo o nosso trabalho porque tem que ser uma projeção que se concretiza na prática, isto é, a partir da ideia que temos do que é o futebol é que desenvolvemos um processo. O modelo é um conceito da sistêmica mas neste caso trata-se de modelação porque falamos de um processo que se desenvolve ao longo do tempo. Sabemos que um processo de treino-competição comporta uma dimensão variável mas este variável pode ser variável dentro de determinados parâmetros. Portanto, a modelação passa por modelarmos a grande imprevisibilidade de um sistema. Claro que falamos de um processo de treino e competição, de uma equipa e do seu contexto.

O modelo define-se naquilo que nós intencionamos fazer e no que vamos fazendo ao longo do tempo. Um modelo não se cinge ao plano conceptual, isto é, à nossa intenção de fazer qualquer coisa. A dinâmica inerente a este lado processual leva-nos a falar de modelação. Deste modo conseguimos enaltecer a importância daquilo que acontece nos vários planos, ou seja, da Intenção e das intencionalidades que se processam no dia-a-dia. Isto é muito relevante porque modelar é RECONHECER a importância de dar um determinado *feedback* a um jogador, de ter uma intenção numa determinada situação de treino, de se fazer “aquela” substituição concreta, entre outras coisas. Simplesmente porque um processo é algo que se vai fazendo, que se pratica e que se vai interiorizando.

O modelo resulta daquilo que é a base dos sistemas de relação das pessoas: o padrão intencional que dá significado a essas mesmas interações. Como é que isso se processa? Através de contextos! Vejamos: as pessoas vivendo num determinado contexto vão-se entranhando umas nas outras de acordo com determinados valores que MODELAM as emoções e conseqüentemente, os sentimentos que preenchem as vivências. O mesmo se processa no futebol: o contexto em que se desenvolve o processo de treino e competição depende de quem lidera, ou seja, dos valores que faz com que se INTERPRETEM as

circunstâncias de determinada forma e não de outra. O entranhar das pessoas (jogadores e treinador) acontece com uma lógica, com uma Intenção, assumindo assim um MODELO. Deste modo, o modelo faz com que a vivenciação das pessoas no processo (os jogadores, o treinador, a equipa técnica, toda a envolvência das pessoas que participam deste contexto) tenha determinadas características. Por isso é que pessoas com outras ideias fazem com que a modelação assuma características completamente diferentes. Portanto, o Modelo é tudo aquilo que intencionamos fazer e aquilo que fazemos. Existe um «*continuum*» entre o lado intencional e o lado prático porque o conceito de Modelo tem inerente uma condição fundamental que é a “condição tempo”.

Um Modelo desenvolve-se durante um período de tempo e desde que ele começa até que termina, tem infinitas «direções» possíveis. Então, a direção que ele acaba por assumir é em função daquilo que vamos guiando porque se desenvolvemos uma ideia orientada para determinada lógica, ela concretiza-se de modo diferente do que outro processo com uma lógica completamente diferente. Por exemplo, uma ideia orientada para aquilo que joga o Barcelona no lado da modelação, dos grandes princípios e da imprevisibilidade, é completamente diferente de uma modelação feita em Manchester. O que se desenvolve ao longo do tempo.

O processo de treino faz com que as pessoas consigam estar juntas, interpretem as circunstâncias dentro de uma determinada forma. Mas sendo pessoas completamente diferentes, precisam de tempo para pensarem a mesma coisa ao mesmo tempo e por isso é que esta é a QUESTÃO FUNDAMENTAL! Muitas vezes ouvimos falar do «entrosamento» por causa disso. Quando vemos as equipas a jogar durante algum tempo já conseguimos reconhecer um padrão (que podemos ou não gostar porque isso é outra questão) que resulta de uma cultura de RELACIONAMENTO. Esta cultura faz com que haja determinados valores com os quais os jogadores e treinadores se vão RELACIONANDO. Ora, isto leva-nos para uma questão fundamental: a cultura não é ROTINA. Ou seja, os valores permitem-nos ter padrões de funcionamento mas não restringem as pessoas a comportamentos mas antes a PRINCÍPIOS!! A cultura é isso, é fazer com que as equipas não sejam uma rotina, não sejam fechadas e não assumam o sistema como se as pessoas sejam formigas. Devemos pensar num sistema em que as pessoas

são orientadas para determinada coisa, para os princípios de Relacionamento que geram um JOGAR concreto, com uma lógica e não com jogadas mecanizadas que não consideram as circunstâncias. O futebol e o jogo é algo que tem que acontecer com regularidade, ou seja, temos que ter um padrão de jogo que nos permita interagir em vez de (RE)agir. Por isso, o fato de resultar de uma interação humana conjunta torna-o muito complexo. E, portanto, o modo como o treinador faz com que essa modelação vá acontecendo é o que distingue os bons treinadores dos maus treinadores. E o Modelo é isso tudo.

Assim, o Modelo não se restringe a perceber de jogo e de treino, ou melhor, não é só perceber do lado intencional daquilo que é preciso para o jogo porque não é possível ser bom treinador só conhecendo os momentos do jogo. Por exemplo: existem muitos bons analistas de jogo que não podem ser treinadores porque o lado da modelação é muito mais do que a interpretação do que acontece. É fazer com que os outros interpretem, é levá-los a estar de determinada forma, é fazê-los VIVER as circunstâncias de acordo com as crenças que se vão instalando no CORPO TODO através do contexto que o modela.

Existem outras atividades sociais em que as pessoas acabam por acreditar em determinadas coisas devido aos seus juízos de valor (o modo como vêm as coisas). Portanto, no futebol é isso que acontece. O treinador está presente num processo e tem de gerir tudo o que aí acontece. Por isso falamos de contextos. Um treinador numa determinada equipa leva a que o processo tenha uma determinada configuração e outro treinador gera uma outra configuração. Por isso é que o treinador tem de perceber se um jogador precisa de ser motivado de uma determinada forma ou ser motivado de outra porque isto é modelar. A capacidade do jogador em interferir naquilo que é o desenvolvimento do contexto tem de ser considerado pelo gestor do processo pelo que gera hoje e no amanhã porque pode ser completamente diferente. Portanto, o Modelo é algo que é do tamanho daquilo que as pessoas conseguem compreender.

Eu sou treinadora há vários anos e quanto mais passa o tempo mais percebo algumas coisas que fazia antes e que não deveria fazer e que agora não faço. O interessante é isso porque é espetacular para o treinador perceber que passados três, quatro meses, ao estarmos no dia-a-dia com as pessoas, (sejam miúdos ou

graúdos), vamos conhecendo-as melhor sobretudo no seu íntimo. E vamos adquirindo um pouco destas pessoas. Naquilo que é o nosso processo, um treinador deve saber que em determinada altura tem que dar um berro a um jogador; deve saber que em determinada altura não deve pôr um jogador a jogar; deve saber como lidar com um jogador que chega atrasado a um treino. Fazê-lo naquele momento, naquele *timing*! E isso é que é difícil porque tem de o fazer SENTIR determinadas coisas e perceber que REPERCUSSÕES é que isso gera no CONTEXTO. Se tem que fazer dele exemplo para a equipa ou não. Portanto, isto é ser treinador porque é modelar. E quem diz que ser treinador é só perceber de jogo e treino é mentira, não sabe o que é modelar.

Existem treinadores que em termos de treino e de jogo não são grandes dominadores da sua Organização para conseguirem perceber que a equipa perdeu porque baixou o bloco defensivo quando deveria continuar a pressionar em cima. Pode ser incapaz de perceber isso mas em termos de promover as interações e entendimento dos jogadores num determinado objetivo e numa determinada finalidade é espetacular. O que faz com que tenham muito mais sucesso do que alguns que não têm a SENSIBILIDADE das interações dos jogadores. Tudo isto porque a base de toda a modelação e de conjugação da cultura humana assenta num sentimento e numa emotividade coletiva! O que nós conseguimos ver nas grandes equipas que ao ganharem de determinada forma (com os seus princípios de relacionamento) geram uma EMOTIVIDADE COLETIVA. Daí que ganhar normalmente seja uma emoção positiva que conseguida por todos ajuda a construir uma determinada ideia. Pela SOMATIZAÇÃO POSITIVA dos PRINCÍPIOS (VALORES INTENCIONAIS QUE SE CONCRETIZAM NO JOGAR) que se reforçam no SUCESSO.

Portanto, o Modelo de Jogo é isto TUDO. Poderíamos estar aqui uma infinidade de tempo para manifestar a expressão daquilo que é o Modelo. Para mim, enquanto treinadora, modelar é trabalhar para ter equipas Coletivas. Isso é a primeira condição. Sempre que “pego” numa equipa a minha preocupação é exatamente esta: promover um sentimento coletivo, que resulta numa emotividade coletiva. O modo como a interpretação que se vai adquirindo ao longo do tempo é fruto da nossa interação nas circunstâncias porque um treinador que está numa situação a decorrer também tem de ESTAR e SER CONTEXTO. Imagina, está um

jogo a acontecer e não intervém em nada, acho que poderia ser um momento de ganho e que, deste modo, se perde.

O Modelo é realmente isto: uma intencionalidade coletiva tendo em conta aquilo em que ACREDITO e gosto. Tendo em conta ISTO, o processo CONCRETIZA-SE ao fazer a equipa jogar um futebol nos quatro momentos do jogo de acordo com uma lógica. E apostar nesta ideia vivenciando-a sempre com os jogadores. Procuro que esta ideia seja ganha com muito sucesso porque procuramos refinar essa ideia para que seja o mais eficaz possível. Por exemplo: tinha uma ideia em termos de organização dos momentos do jogo diferente da que tenho hoje que se foi alterando por refinamento. Por quê? Porque estou numa realidade em que o sucesso, a qualidade intencional e técnica dos jogadores é mais baixa do que quando estava no FCPorto. Assim, esta realidade obriga-me a ter muito mais atenção às características deles, potenciá-las para fazer com que o sucesso surja mais vezes.

Eu achava que em momento ofensivo a equipa devia ter a bola de determinada forma e perdia muitos jogos porque os jogadores não tinham características para fazer aquilo com sucesso. Ou seja, não mudei de ideia porque quero que a equipa tenha a bola o máximo de tempo possível (acredito que esse é o grande prazer de quem joga futebol) mas tenho de o fazer de modo a que isso seja uma intenção que se realize. Acredito que quem joga futebol gosta sempre da bola mesmo que não a consiga dominar, que tenha dificuldades em fazer dela aquilo que realmente quer mas todos gostam da bola. Acho que esse é o grande fascínio do jogo. E, portanto, ter a bola é uma condição fundamental: gosto que as minhas equipas saibam tratar da bola. Antes, pensava que as minhas equipas deviam saber tratar da bola estando sempre com ela e neste momento acho que não é só isto.

A minha equipa quando está a defender tem que saber tratar da bola, tem que saber como a quer ganhar e quando a ganha tem de saber o que fazer. Temos de ter uma finalidade que pode não ser ir imediatamente para a baliza na tentativa de marcar golo. Temos de saber fazê-lo para termos sucesso no sobredeterminar o jogo porque sobredeterminar o jogo pode ser feito de diferentes formas. Uma equipa a defender pode estar a sobredeterminar o jogo e uma equipa a atacar também o pode estar a fazer.

A bola é o centro da minha organização de jogo. Quero sempre que a minha equipa tenha a bola o máximo de tempo possível e para isso procuro que a conserve mas quero que a leve para onde houver mais espaço. Contudo, também quero que a equipa seja capaz de ter a bola em zonas com menos espaço. Por quê? Porque acontecia-me que tendo em conta este grande princípio, que era ter a bola no espaço mais vazio, no ano passado tinha as minhas equipas, apercebi-me que gostavam de trocar a bola nas zonas onde havia mais espaços com alguma qualidade mas nas zonas de pressão não conseguíamos fazê-lo com sucesso. O que era fruto de uma “rigidez” deste grande princípio porque para as equipas manterem a bola também devem conseguir jogar no meio das equipas adversárias. E, portanto, é uma condição de no caso de termos espaço ali, e podermos ir por ali, vamos por ali. No caso de não haver espaços porque as equipas se fecham à frente da baliza (zona onde raramente há espaço) temos de conseguir ter a bola em zonas povoadas. Deste modo, o grande princípio de ter a bola procurando ficar com ela, circulando-a por todo o terreno é fundamental para termos sucesso. Para isso, tenho de conseguir fazê-lo desde o guarda-redes até ao ponta de lança, isto é, todos têm de saber ter a bola. E nas variadas circunstâncias do jogo orientar sempre a manutenção da posse da bola, isto é, tê-la como um bem precioso.

Quando a perdemos DEVEMOS procurar ganhá-la o mais rápido possível. E ao tentar ganhá-la o mais rápido possível, temos uma proximidade no “fecho” posicional – não de espaços – mas uma proximidade da bola porque o fato de estarmos relativamente próximos faz com que sejamos mais fortes, mais pressionantes e faz com que concedamos menos tempo ao adversário e, portanto, é um seguimento daquilo que é o “nós querermos ter a bola”.

No caso de a ganharmos procuramos dar-lhe segurança. Mas o que é dar SEGURANÇA? Pode ser para trás, para frente, depende do espaço que existir. E isso é uma condição fundamental: as minhas equipas saberem jogar para todos os sentidos. Antes, tinha uma inclinação de jogar para trás porque normalmente as zonas mais avançadas estão mais povoadas e agora há uma orientação de jogar para trás se isso nos trazer vantagens.

Depois, no momento de organização defensiva a equipa tem que estar enquadrada com a bola – toda a equipa – e este enquadramento com a bola é uns

ESTAREM mais perto e outros relativamente perto. Ganhando-a não há uma abertura posicional dos jogadores mas há uma abertura da bola. Porque também aprendi, com a prática, que a abertura posicional é muito bem conseguida por equipas tecnicamente evoluídas porque equipas que têm dificuldades técnicas têm muito mais dificuldade a fazer um passe longo do que um passe curto. Portanto, jogar curto é mais seguro desde que a bola tenha velocidade e sobretudo, entender que esta velocidade é uma velocidade conseguida pela variação de sentido. Repara: jogar sempre em largura acaba numa previsibilidade pois passados vinte minutos reconhecemos uma previsibilidade mais ou menos macro. Aquilo que é o grande mérito do Barcelona é que em quatro jogadores, num “meínho” de 4x1, a bola anda em todos os sentidos e não anda só para os lados: anda para frente, para trás, para todos os lados! E, portanto, este grau de variabilidade num plano de quatro jogadores juntos faz com que por mais que a outra equipa tenha lá jogadores, se torne muito difícil.

Em termos de jogo é a caracterização que te posso fazer da minha ideia de jogo. Como procuro modelar as minhas equipas? Modelo as minhas equipas fazendo sempre situações de jogo orientadas para aquilo que é a grande necessidade da equipa.

Inicialmente, as equipas têm algo delas, que surge de forma espontânea, e, portanto, parto sempre daquilo que elas têm e a partir daí vou modelando no sentido do que quero. E faço-o com o jogo. Antes fazia muitas situações mais analíticas, situações mais “técnicas” com algumas condicionantes. Neste momento sinto que os ganhos que conseguimos ter em termos de jogo são maiores com o jogo. SEMPRE. Agora, o jogo é algo que tem uma dimensão que pode ser estimulada em várias escalas e por isso, operacionalizo «micro-contextos» onde a vivenciação do jogo tem um sentido, uma lógica, um enquadramento no «aqui e agora». Temos que saber que escalas e que «micro contextos» estimulam aquilo que pretendemos. Fazer isto agora ou depois é diferente. Mas este jogo não é um “3x3” ou outro tipo de jogo. São «macro-meso-micro-contextos», em função das escalas que vamos vivenciar.

Obviamente que para quem está fora do processo ao ver os treinos apercebe-se de que é sempre jogo. Mas quem está dentro, os intervenientes do processo,

sabem que o primeiro jogo é orientado, um 2x2 passar com a bola controlada, é orientado para determinada coisa. Um jogo de 3x3, no outro dia, em que o golo só vale de primeira, é orientado para outra coisa e 3x3 em que o golo pode ser marcado de qualquer forma e o jogador que vai à baliza é o último jogador, também promove outras coisas. Portanto isto tem tudo a ver com aquilo que é a nossa intencionalidade para o «jogar» e fazer com que haja uma coerência naquilo que pedimos. Não podemos acreditar num milagre, que treinando um dia eles já sabem! Ou os treinadores como se ouve muitas vezes dizerem “Ah, eu disse-lhes para fazer isto”. De fato a gente diz, mas do “dizer” ao “fazer” é uma discrepância enorme! Por isso é que a modelação tem que ser uma modelação «aquisitiva-prática».

No desenvolvimento do meu Modelo procuro que as minhas equipas tenham um padrão comum, um padrão coletivo. Por exemplo, adoro ver equipas com personalidade, como se assumindo como uma condição. Gosto sempre que as minhas equipas saibam defender, não só para não sofrer muitos golos, mas sobretudo porque acho que em termos posicionais e em termos de estratégia espaço-temporal é onde os ganhos são espetaculares, tendo em conta que um defesa é diferente de um médio e dum avançado também é diferente.

A minha ideia é a mesma mas o modo como a concretizo é sempre diferente, porque tenho em conta aquilo que são as minhas necessidades e são contextos diferentes. Porque acaba um treino de escolas, que é um contexto particular e vou para um treino de iniciados (Sub-15) onde tenho outro contexto e tenho de saber estar nesses processos. O meu relacionamento com os sujeitos, sendo um envolvimento, as coisas são obrigatoriamente diferentes. Portanto, o modelar é isto, segundo uma ideia que temos de jogo e de treinar. Sobretudo, do treinar segundo determinados princípios.

Partindo do princípio que o jogo de futebol é um confronto entre duas equipas, que podem ser mais ou menos coletivas, que podem jogar de acordo com aquilo que têm (dinâmica espontânea) ou que podem jogar com aquilo que têm e com um acrescento qualitativo do que fazemos. São coisas totalmente diferentes.

Normalmente quando vejo, no meu papel de coordenadora, as minhas equipas jogarem, mais do que resultados, mais do que perceber se correu bem ou

correu mal é identificar se existe ali alguma coisa que defina os treinadores. Não de dizer daqui para ali, ou os treinadores saberem...não! Aquilo que é genuíno dos treinadores está ali. Se um treinador gosta que predominantemente no momento de ganho de bola (transição defesa-ataque) o primeiro passe seja para a frente isto tem que acontecer mais vezes do que acontece nas outras. Revela um processo modelado. Agora, como coordenadora também tenho de “desmontar”, e perceber até que ponto existem incongruências.

Um exemplo prático: conheci um treinador com equipas que tinham muita posse, que conseguiam realmente sair a jogar muito bem mas depois tinham um problema de finalização. Um rapaz novo, com ideias muito bem operacionalizadas, que se traduziam claramente no modo como jogavam as suas equipas. Um bom modelador, portanto. Mas este problema de finalização era fruto de quê? De fato, ele queria uma equipa de posse para finalizar mas o tempo de treino orientado para esta finalização era muito reduzido. Então, precisava de estimular isso. Como? Vivendo-o, fazendo-o mais vezes.

Outro exemplo: cheguei a orientar a minha equipa a jogar «por fora» mas depois tínhamos dificuldades em fazê-la jogar pelas zonas interiores, ou melhor, como é que ela vinha para dentro? A baliza está numa zona central...Havia essa dificuldade e fazia com que a equipa chegasse ao último terço mas finalizar era um problema. E tudo isto é uma arte, é uma arte de ser treinador e não há receitas de dizer que “primeiro é isto, depois é aquilo, depois é outra coisa”, porque a natureza processual dá-nos indicadores que temos que valorizar. Assim, teria que desenvolver o modo como chegávamos ao último terço para termos condições para finalizar.

Estar num campeonato em que passamos mais tempo a defender é totalmente diferente de estarmos num campeonato em que quase sempre estamos com a posse de bola e os processos têm de ser diferentes. Porque as necessidades são diferentes, as vivências são diferentes e as orientações, as modelações têm que ser diferentes. E tendo em conta tudo isto é que faz com que alguns treinadores tenham capacidade para trabalhar fora de determinado padrão e outros não.

A arte de alguns treinadores é essa como o José Mourinho que em determinados contextos, com culturas completamente diferentes, adequou e venceu sempre. No entanto, temos outros treinadores que mudando de contexto não conseguem ter o mesmo sucesso. E é fruto da falta de sensibilidade para os dados circunstanciais, naquilo que é o *timing*.

Falamos de arte porque na arte temos o exemplo espetacular disto, que é: existem artistas que fazem obras de arte originais e existem os artistas que só fazem as cópias. Com os treinadores passa-se o mesmo: há treinadores que só servem para orientar para determinada coisa e num contexto diferente em que as solicitações são diferentes eles já não conseguem fazer a modelação com sucesso. Apesar dos artistas pintarem extremamente bem não chega para produzirem uma arte completamente diferente de outros que também pintam bem mas que conseguem fazer outras coisas.

Com os treinadores passa-se isso mesmo. Percebemos que existem treinadores que se forem para um contexto melhor com muita qualidade técnica dos jogadores vão ter um sucesso tremendo, porque há uma capacidade de adequação circunstancial muito boa. Contudo, também percebo que existem treinadores que numa realidade em que os jogadores são melhores vão estragar os jogadores porque estão habituados a trabalhar com uma limitação prática e a modelação deles pode restringir o crescimento dos jogadores, isto é, o treinador acaba por ser menor do que a capacidade de intervenção dos seus jogadores e, portanto acho que é um bocadinho aquilo que define os próprios treinadores.

Julian B. Tobar: Marisa, pediria para que você falasse sobre os princípios metodológicos da Periodização Tática, nomeadamente o princípio da Alternância Horizontal em especificidade, da Progressão Complexa e das Propensões, no que diz respeito à esfera conceitual destes princípios – porque considero importante que estabeleçamos um “mesmo comprimento de onda” – mas mais do que conceitos é compreender também como eles são operacionalizados. Por isso eu te pediria para abordar a esfera conceitual e a operativa dos mesmos.

Marisa Silva Gomes: Isto vai ao encontro um bocadinho do que falamos anteriormente, aquilo que é o conceito de Modelo porque o Modelo é prático. Portanto, quando falo que quero que a minha equipa jogue de determinada forma é a mesma coisa que um cozinheiro dizer que quer fazer uma massa à *bolognesa*. Mas depois tem que a fazer, não é? E o processo de a fazer é para quem sabe. Uns sabem fazer uma massa genial e outros fazem uma massa normal. Os treinadores têm que ter a capacidade de FAZER, de operacionalizar de fazer acontecer, trata-se do processo do fazer. Agora, “o fazer” está condicionado por aquilo que é a intenção porque se o treinador tem uma ideia muito pobre de jogo, por melhores condições que possa ter, em termos de qualidade de matéria-prima contextual, não resulta um processo muito mais evoluído que a própria ideia...

Portanto, tenho a caracterização dos meus modelos, tenho uma Intenção (do jogar) e o modo como fabrico o meu «jogar» é que obedece a determinados princípios metodológicos. Todos os treinadores que se encontram no rendimento superior têm uma ideia de jogo. Podem não conseguir sistematizá-la, podem não conseguir caracterizá-la muito bem, podem não conseguir ter conceitos ou termos muito eruditos, mas todos eles têm uma ideia porque se define no modo como essas equipas apresentam padrões de jogo. AGORA, percebemos que HÁ TREINADORES que sabem operacionalizar muito bem essa ideia e ganham mais vezes. Mas é importante perceber uma coisa: qualquer treinador interpreta as circunstâncias do processo e o modo como expressa o sentido daquilo que interpreta é diferente de treinador para treinador. E assim voltamos à questão central: um treinador ao interpretar as circunstâncias, ao dar um *feedback* a um jogador, está a interagir sobre estas circunstâncias, está-lhe a dar um determinado sentido. Portanto, acho que todos têm uma ideia. Agora, a grande diferença encontra-se na QUALIDADE da IDEIA e na CAPACIDADE de CONCRETIZAR (treinar e competir) essa mesma IDEIA.

Segundo a Periodização Tática, o modo como isso acontece tem que obedecer a determinados princípios metodológicos. Referimos anteriormente que todos os treinadores interpretam e têm uma ideia de jogo (mais ou menos sistematizada) mas depois, em termos metodológicos, o modo como fabricam essa ideia não tem nada que ver com a Periodização Tática! Ela distingue-se aí mesmo: no modo como se DESENVOLVEM OS PROCESSOS de TREINO-COMPETIÇÃO.

Daí que seja uma metodologia diferente das outras pois mais do que no modo como se pensa, o CERNE DA QUESTÃO, encontra-se no MODO COMO SE FAZ, como se MODELA o CONTEXTO.

Atualmente existem muitos treinadores que se caracterizam no seu discurso com aquilo que é a linguagem da Periodização Tática devido à notoriedade que esta metodologia ganhou com o sucesso do José Mourinho e a divulgação em livro desta concepção, que permitiu que este pensamento metodológico preconizado e desenvolvido pelo professor Vítor Frade se tornasse motivo de referência. No entanto, existem muitos destes treinadores que procuram no seu discurso e afirmam ser da Periodização Tática e fazem Treino Integrado puro. Contudo, para quem conhece em profundidade esta concepção consegue muito facilmente distinguir. E não há mal nenhum! Desde que as pessoas não se enganem a si próprios...Torna-se fácil porque a Periodização Tática é uma metodologia complexa que tem determinados princípios metodológicos que nos permitem dizer se é Periodização Tática ou se não é. De forma muito evidente!

Um bom operacionalizador da Periodização Tática tem que ter uma grande SENSIBILIDADE para a prática, para o que acontece no aqui e agora para que possa ser um modelador ajustado da sua ideia (INTENÇÃO). A sensibilidade do treinador é muito importante. Por isso sabemos de treinadores que não andaram na faculdade, não «falam» da Periodização Tática mas no modo como TREINAM e gerem a COMPETIÇÃO «fazem» muito daquilo que é a Periodização Tática ainda que em termos metodológicos tenham algumas incongruências. Contudo, na sensibilidade para interpretar o processo (dar-lhe sentido) fazem-no de acordo com uma lógica, com uma coerência que muitos outros treinadores não conseguem revelar. Não falam em termos reais mas falam nos seus pressupostos que percebemos pelo modo como praticam as suas intenções e o modo como respeitam os jogadores. Por exemplo, quando um treinador vê um determinado jogador cansado. Uns dizem: “Ah, está cansado? Então, tens de treinar cansado para jogar assim porque depois quando estiveres fresco vais jogar ainda melhor!”. Outros são sensíveis e dizem: “estás cansado. Vais descansar.”. São manifestações de pensamento diferentes e opostas. Assim se apura a SENSIBILIDADE dos treinadores. Portanto, a Periodização Tática NECESSITA desta sensibilidade e

desta modelação. Daí dizer que esta concepção metodológica é sobretudo uma prática. E não é só para quem o joga mas SOBRETUDO para quem o modela.

Relativamente aos princípios metodológicos, temos o METAPRINCÍPIO da ESPECIFICIDADE, que permite tornar as circunstâncias num CONTEXTO, ou seja, dar um SENTIDO àquilo que se tem, que se pratica e que emerge. Sabemos que a equipa se orienta para determinado objetivo, ou seja, os meus jogadores têm que saber que não gosto que “batam a bola quando não precisam de bater a bola”. Eles têm que saber! Isto resulta da especificidade, ou melhor, do código de significância que vamos desenvolvendo através da nossa ideia de jogo. Por isso é que é melhor ter uma má ideia do que não ter ideia nenhuma pois a má ideia é qualquer coisa que eu não gosto mas pelo menos permite haver um Sentido, uma Coerência, desenhar um cenário no qual nos vamos embrenhando uns nos outros para fazer emergir um jogar que é mais do que qualquer uma das partes e sobretudo, é mais do que aquilo que conseguimos conceber. Trata-se de modelação para que haja uma transcendência daquilo que é o nosso ponto de partida. A concepção permite-nos ter os grandes princípios de jogo para identificar os padrões que nos vão definir e distinguir. O princípio da ESPECIFICIDADE é respeitar isso em todos os momentos do processo. Temos uma cultura faz com que sejamos uma dinâmica que cresce com o jogar e com aquilo que fazemos antes do treino, durante e depois do treino. Trata-se de um META PRINCÍPIO porque sendo o SENTIDO, o código axiológico, que nos orienta no desenvolvimento de contextos (processo) – modelação – faz com que o modo como tudo se perspectiva, se interpreta e se assimila seja contexto. Compreendes? Trata-se de uma forma de pensar que se manifesta numa forma de estar, que se expressa desde a grande configuração do momento ofensivo como na decisão de mandar o jogador cansado descansar. Repara no exemplo concreto que falamos anteriormente: não gosto que batam a bola e mais do que dizer tenho que promover condições de facilitação para que isso aconteça! Isto é que é treinar! Isso é a manifestação do SupraPrincípio da ESPECIFICIDADE pois todo o processo está orientado para determinado Sentido. Isto é ESPECIFICIDADE!

A partir daqui temos os princípios metodológicos que são igualmente importantes. Falemos do Princípio da Alternância Horizontal em especificidade. A partir da aplicação deste princípio respondemos à questão: “Como é que vamos

desenvolver este «jogar»?». Temos que partir para a efetiva operacionalização, ou seja, para a modelação do axiológico.

Desenvolver o «jogar», esta ideia de jogo, contempla a necessidade de reconhecermos que o futebol é um jogo coletivo constituído por individualidades que se RELACIONAM e fazem EMERGIR uma dinâmica como um todo funcional. Assim, a ligação também depende muito das características dos jogadores porque se um jogador que não tem capacidade, por exemplo, para finalizar, não vai ser um treinador que o fará ser um finalizador nato. Ou seja, passa também pelo reconhecimento de que o TREINADOR modela SERES HUMANOS em INTERAÇÃO. A Periodização Tática EXIGE que se respeite o HOMEM como ser humano, ou seja, um ser inteligente, sensível, adaptável e capaz de o fazer com os outros. Qualquer treinador que pensa que o jogador é burro tem pouca capacidade para treinar a TOP porque o ser humano tem esta capacidade e explorar as capacidades para jogar melhor é conhecer o modo como se joga e como se leva a jogar. Limitando o jogador é limitar o processo e a si mesmo.

Assim, temos que conhecer as características morfológicas, biológicas, emocionais e sentimentais do jogador que fará que a sua relação e interação com os outros jogadores aconteça. Como são todos diferentes, emerge uma diversidade de relacionamento que faz com que as interações tenham uma determinada configuração com um jogador mais próximo e outra ligeiramente diferente com um outro jogador mais afastado. Mas dentro de um CONTEXTO, da BACIA de ATRAÇÃO que define o sistema que estamos a modelar, ou seja, o CONTEXTO do nosso processo. E, portanto o Princípio da Alternância Horizontal permite-nos saber como desenvolver esta especificidade. Ou seja, CONHECER que desenvolver o jogar todos os dias exige que tenhamos que incidir em conformidade com a configuração contextual, ou melhor, a dimensão daquilo que fazemos para que possamos perceber o que estamos a gerar e poder intervir sobre isso. Como podemos ser mais claros? A Periodização Tática diz-nos que devemos desenvolver o jogar SEMPRE, em todos os momentos, através do SENTIDO (ESPECIFICIDADE) que aquilo que fazemos tem. Partimos da «inteireza inquebrantável» do jogar, como nos diz o professor Vítor Frade. Segundo este pensamento, a natureza do jogar tem de estar sempre presente através de INTERAÇÕES MULTIPLAS com MAIS ou MENOS COMPLEXIDADE na criação de CONTEXTOS. Deste modo conseguimos

que o jogar seja jogado em várias escalas sem qualquer EMPOBRECIMENTO. O jogar SEMPRE assenta nesta lógica pois sabemos que o jogar NÃO PASSA por fazê-lo com jogo de 11x11 todos os dias! E por quê?

Primeiro: sabemos que é fundamental treinar para desenvolver a dinâmica do jogar, ou seja, jogar melhor! Para isso, temos de ter condições para o fazer da melhor maneira possível e jogar sempre na mesma configuração leva-nos a incidir nas relações de determinada escala do jogar. Se jogamos sempre 11x11 estamos apenas a jogar na escala macro. O que nos traz problemas, não é? Um deles é a exigência que isso provoca no processo de adaptabilidade que estamos a desenvolver. Se quero que a minha equipa jogue bem preciso de gerir e digerir o que fazemos. Jogar 11x11 provoca-nos uma aquisição que repetidamente gera SOBRECARGA sobre as mesmas estruturas morfológicas, funcionais, emocionais e sentimentais (o ser humano). Deste modo, sabemos que para jogar bem ao Domingo não posso fazer um jogo da mesma intensidade e dimensão ao Sábado! Instintivamente vemos que MATAMOS os jogadores, ou seja, impedimos que tenham condições para jogar bem! Deste modo, temos que desenvolver uma lógica de funcionamento que nos permita fazer com que todos os dias possamos jogar nas melhores condições para ADQUIRIR os CONTEXTOS que vamos vivenciando. Por isso é que é diferente mandar um jogador cansado descansar ou fazê-lo jogar em condições de fadiga.

Reconhecendo este dilema de ter que treinar o jogar todos os dias sem provocar um DESGASTE LIMITADOR À evolução do processo, o professor Vítor Frade, refere-nos o Princípio da ALTERNÂNCIA HORIZONTAL em eSPECIFICIDADE (já há cerca de 30 anos!). Promove uma dinâmica de incidências que nos permite estar sempre em condições de ADQUIRIR fazendo! Ou seja, jogar com a máxima intensidade! Agora, sabemos que cansados não conseguimos fazê-lo. Logo, temos que ter uma lógica de incidências que nos permite incidir no jogar SEMPRE através de uma ALTERNÂNCIA que ele define de HORIZONTAL. Por quê? Porque a ALTERNÂNCIA das INCIDÊNCIAS (SEMPRE EM ESPECIFICIDADE) deve fazer-se de DIA para DIA e não no MESMO DIA.

Deste modo temos em cada dia uma configuração que se caracteriza por um padrão de solicitações que descrevemos no Morfociclo padrão. E que se mantém INVARIÁVEL ao longo do processo. Assim conseguimos gerar uma adaptabilidade

que nos garante ter condições AQUISITIVAS do nosso jogar, através da VIVENCIAÇÃO. Mas vamos abordá-lo um pouco mais à frente para percebermos melhor.

Agora gostava de voltar a um outro problema que surge naturalmente se fizéssemos sempre o 11x11: a dificuldade que teremos de fazer com que determinadas incidências sejam mais localizadas. Compreendes? Se jogas sempre na escala macro não tens as mesmas condições de intervenção (devido à configuração da VIVENCIAÇÃO) sobre as escala meso e micro do jogar. As propensões não se respeitam em todas as proporções necessárias, sabes? Se queres melhorar a dinâmica coletiva tens de incidir e desenvolver o TODO mas este mesmo TODO resulta de partes, das dinâmicas das individualidades e portanto, terás mais incidência (MODELAÇÃO) se desenvolveres o jogar em escalas mais pequenas. Vais ao jogar e incidés nas partes mais pequenas do jogar permitindo ser mais incisivo naquilo que pretendes. Vamos ter ao Princípio das PROPENSÕES, ou seja, temos que gerar contextos que nos permitam «reduzir sem empobrecer», como diz o professor Vítor Frade. Se quero incidir na finalização da minha equipa posso fazê-lo com a equipa toda (escala macro), com parte da equipa (escala meso) ou com partes mais pequenas (escala micro). São escalas do jogar que me permitem resolver o problema mas e se precisar de incidir na finalização da linha de meio campo é a mesma coisa do que ter que melhorar a dinâmica de finalização da linha avançada? Para mim não é! Se preciso de melhorar a finalização do ponta de lança, por exemplo, vou orientar as minhas situações de vivenciação para que isso aconteça mais vezes. O 11x11 será o mais ajustado? E tem o mesmo desgaste que o 3x1 ou o 2x1, por exemplo? Não, percebemos intuitivamente que não!

Deste modo conseguimos perceber que a Alternância Horizontal permite-nos criar um contexto de PROPENSÕES INCIDENTES de especificidade(s) da ESPECIFICIDADE (*à posteriori*), isto é, ESPECIFICIDADE com (...) na dinâmica do jogar ao longo da semana através de uma lógica de Intervenção que também tem um pressuposto fundamental de ADAPTABILIDADE. Explicando. A alternância ao longo do Morfociclo resulta da necessidade que temos de gerir o esforço-recuperação daquilo que praticamos. A adaptabilidade do processo resulta de um padrão de funcionamento, da IDENTIDADE que vivenciamos, do que fazemos. A capacidade para fazermos com que o processo resulte exige que saibamos as

repercussões daquilo que praticamos pois sabemos que o 11x11 tem um desgaste diferente do 2x2, como já falamos. Assim, tivemos que arranjar uma lógica que nos permita trabalhar sempre nas MELHORES CONDIÇÕES porque queremos que a VIVENCIAÇÃO seja na INTENSIDADE MÁXIMA! Apenas deste modo conseguimos ser competitivos, melhores e transcendententes naquilo que geramos como equipa e individualidade interativas. A emergência que resulta do jogar é algo que tem um SENTIDO e um processo que lhe dá UMA VIDA, uma dinâmica. Então, a lógica assenta no seguinte: ESTAR SEMPRE NAS MELHORES CONDIÇÕES PARA JOGAR (TREINAR). Deste modo, sabemos que aquilo que fazemos tem que permitir que isso aconteça! Cansado não é de certeza! Então, a ALTERNÂNCIA HORIZONTAL diz-nos que em cada dia do morfociclo temos que criar contextos com determinadas configurações, ou seja, incidir em cada dia em PROPORÇÕES diferentes da dinâmica coletiva para conseguir adquirir o que se pretende. O morfociclo diz-nos que se fazemos 11x11 em campo inteiro temos que ter espaço-tempo para recuperar disso para a competição. Então, em que condições AQUISITIVAS abordamos o que pretendemos da dinâmica coletiva? No dia mais distante da competição! Nos outros dias são praticados conceitos (escalas do jogar) com uma configuração que solicita estruturas e mecanismos funcionais de uma determinada forma, ou seja, salvaguardando a capacidade AQUISITIVA pois só assim conseguimos a ADAPTABILIDADE de que falávamos. O morfociclo define as configurações dos vários dias de modo a garantir que padrão de contractibilidade, que condições espaço-temporais e que tamanho da escala devemos praticar para garantir que estamos a trabalhar na máxima intensidade.

Assim, quando o treinador decide que o jogador cansado (ou equipa) deve treinar ainda mais dá-nos o indicador de que não modela o seu processo na INTENSIDADE MÁXIMA porque humanamente é impossível fazê-lo cansado! Deste modo conseguimos apurar que o treinador não consegue desenvolver as condições aquisitivas segundo as premissas deste princípio metodológico da ALTERNÂNCIA HORIZONTAL pois é ele que nos garante (com o cumprimento da configuração definida) que estamos empenhados na QUALIDADE do processo, nas aquisições que se vão fazendo. Para nós é a modelação que se pratica e que não pode ser de outra maneira porque senão estamos a NÃO respeitar o SUPRAPRINCÍPIO da ESPECIFICIDADE. Temos que nos lembrar que todo o processo se desenvolve na

AQUISIÇÃO do jogar que pretendemos (modelo) através da modelação e para isso a dinâmica que se promove em cada dia incide em PROPORÇÕES diferentes (privilegiando umas ou outras) nos mecanismos e estruturas envolvidas. A recuperação faz-se mais facilmente quando variamos aquilo que fazemos senão temos uma SOBRECARGA resultante daquilo que praticamos. Podemos continuar a jogar mas não o fazemos nas melhores condições com certeza!

Então, este princípio da Alternância Horizontal em especificidade resulta do RECONHECIMENTO de que o jogar (cultura da equipa) emerge do entranhar das pessoas umas nas outras. Só que as pessoas são biologia, são emoções, são sentimentos e têm determinadas limitações. Portanto fazer o entranhar de jogadores sempre da mesma maneira faz com que exista um cansaço e uma fadiga que LIMITA toda evolução do processo. Todos conhecemos a condição biológica fundamental que nos indica que quando nos desgastamos precisamos de recuperar. Por isso, se queremos aprender (adquirir) algo todos os dias do processo, temos um desgaste porque ninguém aprende sem se desgastar. E se ninguém aprende a jogar sem praticar logo este praticar provoca o desgaste e a fadiga que temos que gerir. Assim, com o princípio da Alternância Horizontal em especificidade balizamos os dias que medeiam as duas competições de acordo com um padrão de incidências diferentes em cada dia. Falamos do morfociclo, logo, é um padrão de incidências (finalidades) do nosso jogar – ESPECIFICIDADE. E, portanto o princípio da Alternância Horizontal em especificidade orienta-nos na questão: “quero desenvolver o meu «jogar» e por isso, o que posso fazer em cada dia para que os meus jogadores estejam sempre nas melhores condições para poderem competir no domingo?”.

Julian B. Tobar: Que “fatores” que você alterna de dia para dia?

Marisa Silva Gomes: A grande objetivação da Alternância Horizontal é promover a alternância no padrão de solicitação mas esta alternância é “variar dentro daquilo que não varia”. Isto é, a Especificidade dá-nos garantias de que estamos a desenvolver o nosso Modelo, ou seja, aquilo que não varia. Com a Alternância Horizontal percebemos o que podemos fazer em cada dia, tendo em conta as necessidades inerentes àquilo que pretendemos: jogar na máxima qualidade. Repara: se sabemos que vamos correr uma maratona daqui a 3 dias, não

vamos fazer o plano da maratona 2 dias antes! Porque senão chegamos à maratona e não corro a maratona, é impossível! Humanamente posso correr mas não consigo fazer com o desempenho (máximo) que poderia fazer. E no futebol é pior porque o jogar comporta um grau de variabilidade circunstancial que tem que ser sobredeterminado naquele momento. Não adianta nada um jogador ter intenção de fazer aquilo previamente porque o jogo é uma coisa que emerge daquilo que faz no «aqui e agora». E sabemos que isto resulta do que fizemos antes (processo) e do que queremos fazer (modelo). Então, o jogador tem de ter capacidade de SOBREDETERMINAÇÃO das circunstâncias para que a emergência seja aquilo que tem de melhor. Daí que a frescura seja fundamental para se conseguir um desempenho máximo e sobretudo, coletivo.

Conhecendo a funcionalidade humana sabemos que a biologia nos indica que o desgaste resulta daquilo que estamos ou não habituados a fazer (padrão de interações coletivas) e portanto, a fadiga não é algo abstrato ou vazio. O desgaste é algo concreto e muito fácil de identificar. O desgaste provocado por um padrão de jogo muito diferente daquele que estamos habituados a ter leva-nos a ter uma maior fadiga. Logo, temos que perceber, identificar e geri-la para a superar. Um exemplo prático: no passado Domingo tive um problema grave em termos de organização defensiva coletiva. O campo era muito grande e a equipa teve alguma dificuldade em termos de enquadramento espacial e, portanto, temporalmente também teve um desfasamento muito grande porque saíam à bola muito tarde. Assim, como saíam muito tarde tínhamos a equipa adversária a colocar a bola sempre no espaço (nas costas da nossa defesa) e fez com que os jogadores mais atrasados se retraíssem continuamente com o jogo. Então, aquilo que normalmente não acontece que é haver espaço entre-linhas, passou a haver. Foi um mecanismo de defesa dos jogadores pois não conseguiam chegar a tempo porque o campo era muito maior do que estávamos habituados mas o recuar apenas nos agravava o problema porque dava espaço para jogadores adversários jogarem mais à vontade pois estávamos muito afastados entre nós. A nossa proximidade ficou comprometida e não conseguimos estar perto da bola para impedir que a batessem para as nossas “costas”.

Então, tendo em conta isto, temos esta necessidade de trabalho! Defendemos mal e por isso não conseguimos ter a bola e quando a ganhávamos estávamos

afastados, logo, não conseguíamos transitar de forma segura para continuarmos com bola. Assim, Perdíamos muitas vezes a bola na transição e acabamos por sofrer vários golos por causa disso. Como vou trabalhar isto? Sei que não posso trabalhar esta dinâmica coletiva na segunda-feira (o jogo foi domingo) nem na terça-feira porque existe uma fadiga do jogo anterior. Perceber como gerir esta fadiga é fundamental para o sucesso do treinador porque senão vai matar os jogadores!

Os jogadores até podem jogar na mesma porque jogam. Mas a qualidade com que o fazem...não pode ser a melhor. Normalmente acabam por se lesionar porque o organismo ultrapassa limites ou então, cria mecanismos de defesa para evidenciar a necessidade de descansar – para superar o desgaste. Somos um organismo sensível mesmo que o sejamos de uma forma inconsciente mas somos e por vezes, é o organismo que nos impõe limites que nos obriga a descansar.

O princípio da Alternância Horizontal em especificidade diz-nos que na segunda e terça-feira temos uma necessidade de recuperação – pode ser passiva ou ativa. As pessoas dividem muito em fadiga física e emocional mas para mim não há separação. Se um jogador acusa desgaste por ir sempre ao treino ou por ir ao jogo é porque o sentimento que está a ter não é um sentimento positivo que existe quando as equipas estão a ganhar. Sempre que isso acontece os jogadores querem estar sempre juntos porque há um crescimento afetivo em ebulição daquilo que são as crenças entre eles.

A recuperação tem também que ter em conta este processo porque uma equipa que perde no domingo à tarde por muitos golos exige uma gestão destas circunstâncias porque marcar o treino para segunda-feira de manhã é uma coisa, marcar para segunda-feira à tarde é outra coisa, marcar para terça-feira de manhã é uma coisa e marcar para terça-feira à tarde é outra! Depende também do momento do processo. Imagina uma equipa que está a lutar pelo primeiro lugar e que perdeu no fim-de-semana. Marcar o treino para a segunda-feira de manhã? Vai custar muito mais para os jogadores e também para a equipa técnica porque o treinador com certeza que nem pode olhar para a cara de alguns jogadores. Mas o treino acontece neste contexto, não é? Se for segunda à tarde, os jogadores, relaxam e chegam ao treino já com um tempo em que, se calhar, estiveram envolvidos noutras coisas e há

uma somatização já mais “adquirida” no momento do treino. Se for terça de manhã ainda mais e se for terça de tarde, igualmente.

Tendo em conta isto, percebemos que depende daquilo que o treinador quer. Para alguns pode ser importante em algum momento trabalhar na segunda, tendo em conta que em termos biológicos - em termos fisiológicos de recuperação - não é a mesma coisa treinar 24 horas ou 48 horas a seguir ao jogo. Isto porque o processo de recuperação acontece ao longo do tempo. O processo aquisitivo (DESEMPENHO-RECUPERAÇÃO) tem algo muito particular que normalmente não se fala. O jogador joga no domingo à tarde quando está a relaxar à noite é assaltado por imagens do jogo na cabeça. ISTO é a somatização que o jogador está a ter daquilo que vivenciou. Portanto ele está a adquirir ainda...Assim, tem sentido separar o lado físico do emocional?

Julian B. Tobar: Não se esgotou no jogo...

Marisa Silva Gomes: Exatamente, não se esgota no jogo! E quem jogou futebol sabe o que é sentir isto. Imagina um jogador que esteve muito mal, falhou um golo num jogo importante, sabemos que ele ao estar mais tarde com a filha em casa vai estar a pensar nisso. Naturalmente que faz um esforço consciente para não se lembrar mas o inconsciente traz-lhe imagens do que aconteceu. Isto é a expressão da SOMATIZAÇÃO. E não se esgota nesse momento pois quando estiver a dormir, quando estiver a relaxar, as imagens acabam por lhe vir à cabeça. E temos treinadores que também passam por isso, tenho a certeza absoluta!

Portanto, isto para mostrar que estas imagens ao emergirem ao consciente é a prova mais evidente de que a somatização acontece e está a acontecer muito para além do tempo “real” do jogo. E este lado tem que ser contemplado! Treinar na segunda-feira de manhã, logo após o jogo, este processo tem menos tempo para se processar com normalidade pois a modelação já se processa num sentido não linear. Ou seja, não termina a somatização do jogo mas não acontece da mesma maneira. Imagina, nessa Segunda-feira, o referido jogador vai tomar um pequeno-almoço com a família, vai para um sítio diferente, faz uma coisa que gosta, isto é, recuperação passiva, isto é, “desliga” conscientemente do momento pois envolve-se noutro contexto. Então, o que devemos fazer? DEPENDE! Repara: pode ser

importante para uma equipa que num momento importante da época faz algo espetacular e para não dar demasiada importância a isso podemos promover condições em que não se concentra no que aconteceu. A gestão do que acontece muitas das vezes leva-nos a ter que desvalorizar algo que aconteceu. O que pode acontecer com os jogadores a terem folga para fazerem coisas diferentes, como que a “desligar” da euforia que sentem de uns com os outros. Isto acontece com as pessoas no dia-a-dia. Dou um exemplo muito prático: Tive um amigo que morreu há poucos dias e é um choque emocional muito forte. Então, só conseguimos “desligar” quando estamos envolvidos em outras coisas. Contudo, sentirmos que estamos envolvidos de uma maneira diferente comparativamente a quando estamos fresquinhos, não é? Porque há uma dor, há uma mágoa, há imagens que nos vem à cabeça em momentos que não deveriam vir e existe uma reação contextual relativamente a isso. Então, quando estamos envolvidos numa outra coisa, nem que seja apenas uma hora, a não pensar naquilo conseguimos uma ligeira frescura mental. E com o passar do tempo as pessoas normalmente necessitam de fazer o luto, sentindo isso, somatizando de formas diferentes, mas estando envolvido em outras coisas. No treino temos que fazer exatamente a mesma coisa!

O jogador passa por um processo emotivo muito marcante e vai treinar segunda-feira de manhã. Temos que perceber o que é mais importante para o que se pretende pois não é a mesma coisa porque ele não vai receber da mesma maneira do que se estivesse mais fresco. O que também temos que perceber até naquilo que o treinador lhes pode dar. Numa outra situação treinar na Terça-feira pode ser tarde para aquilo que se pretende. Tudo isto é biologia!

Repara: sabemos em termos fisiológicos que após 3 horas (após o jogo) existem determinadas reações químicas e biológicas resultantes do que foi feito, ou seja, não há aquisição sem que isso aconteça. Então, em virtude disso temos muitos especialistas a defender que se deve alongar e mobilizar imediatamente a seguir ao jogo. Sim e é verdade! Mas o processo de somatização daquilo que vivenciou, de dar sentido àquilo que aconteceu de uma forma consciente ainda não aconteceu. No entanto, sabemos que passadas 3 horas após o jogo a remoção do ácido láctico acontece de uma forma diferente do que se os jogadores fizerem uma mobilização muscular e acontece ainda de um modo diferente se não fizerem nada. No entanto, não falamos do treinar mas de recuperar. A diferença é que treinar implica adquirir e

portanto, fazer mobilização para acelerar a remoção do ácido láctico, dos detritos e das consequentes substâncias envolvidas nos processos metabólicos não tem a ver com o TREINAR aquisitivo mas com o recuperar. Deste modo reconhecemos que jogarem Domingo temos que gerir o esforço percebendo se devemos treinar Segunda-feira pois sentimos que se não fizerem nada todo dia, na terça tem outras repercussões, os jogadores sentem-se mais presos. E ficam mais presos por quê? Porque o processo de adaptação decorre “parado”. Ou seja, em virtude do desempenho que tiveram no jogo – do esforço – temos uma fadiga que leva à parbiose. Deste modo temos que nos preocupar com a recuperação para que possamos ter condições de aquisição.

O processo de adaptabilidade para uma prática tem que resultar numa funcionalidade do esforço (que padrão de exigência vivenciaram?) e de recuperação (como se desenvolve a mobilidade sensitiva?). Portanto, o treinar e o recuperar têm que ter em conta estas duas coisas. O treinador tem que ter uma intenção deliberada daquilo que quer transmitir, se é uma mensagem de confiança, uma mensagem de valor, para que realmente haja um sentido para aquilo que faz. Insistindo um pouco mais: quando um jogador chega Segunda-feira de manhã ao treino e acha que jogou mais ou menos e o treinador refere que, na sua perspectiva, jogou uma porcaria temos algo que vai fazer com que SOMATIZE o que vivenciou de modo diferente. Este lado tem que ser contemplado.

As escolhas que os treinadores fazem devem resultar num padrão e não numa rotina fechada porque padrão significa algo que existe sempre mas comporta uma variabilidade que não compromete a finalidade e permite a possibilidade de AJUSTAMENTO. Se eu fosse treinadora de TOP não faria o treino de recuperação à mesma hora e poderia decidir após o jogo, em função da emergência do que pretendo. Depende da hora do jogo, daquilo que acontece. Deste modo garantimos uma variabilidade que é preciso haver sempre porque isso também faz com que haja mais agilidade. Quando estamos mais predispostos para a variabilidade tornamo-nos mais ágeis. Quando sabemos que vamos fazer sempre a mesma coisa da mesma maneira é cansativo. Uma coisa que me custa a entender é haver equipas que fazem sempre as mesmas situações de treino durante três meses seguidos! O que é que acontece? Passado um mês o jogador já sabe o que vai fazer e isto é morte, é tédio para um jogador! Por quê? Porque o lado previsível é demasiado

marcado e, portanto, tem que haver imprevisibilidade no desenvolvimento de uma determinada temática, para conseguirmos a nossa cultura. Senão, se mantemos sempre o mesmo nível de previsibilidade e queremos que os jogadores no jogo sejam capazes de “resolver” e fazer algo inesperado para resolver os problemas? Temos que conseguir manter o padrão de solicitação e de INTENÇÕES (MODELAÇÃO DO NOSSO MODELO) mas com situações diferentes pois assim o grau de variabilidade de concretização é sempre diferente. É assim que conseguimos que os jogadores e equipas sejam mais ou menos ágeis e não equipas mecânicas porque fazem sempre a mesma coisa em termos de plano de concretização.

Julian B. Tobar: Cristalizam, não é?

Marisa Silva Gomes: Exato! Mas fazem sempre a mesma coisa em termos de concretização, atenção! Porque o lado de fazer sempre a mesma coisa do lado da Especificidade é necessário! O código tem que ser sempre o mesmo...

A existência de MACROprincípios permite-nos ter uma REDUNDÂNCIA expressa nas invariâncias que vamos reconhecendo ao longo do processo e que nos dão uma identidade. Agora, isto resulta do quê? Da ideia de jogo que operacionalizamos, da ESPECIFICIDADE, que está sempre presente nos morfociclos. Assim, temos um padrão com variabilidade, uma estrutura funcional que nos dá uma dinâmica com padrões não-mecânicos ao longo do tempo. Este equilíbrio só existe se desenvolvermos PRINCÍPIOS através de CRITÉRIOS e não insistirmos em «comportamentos»...

Julian B. Tobar: Mas o modo como se vai atingir um determinado objetivo é que é diferente...

Marisa Silva Gomes: É exatamente isso, utilizar o mesmo código para escrever coisas diferentes.

Julian B. Tobar: Sim, são regularidades que se expressam de determinadas maneiras em cada situação...

Marisa Silva Gomes: Exatamente! Agora é importante também perceber que isto tem um equilíbrio e este equilíbrio também não é uma medida certa, é um

equilíbrio dinâmico. Porque existem equipas que têm um determinado grau de liberdade e isso faz com que joguem muito bem mas noutras equipas (contexto diferente, carecem de um ajustamento FUNDAMENTAL) isso representa um anarquismo e em competições muito fortes, perdem mais vezes.

Nesta perspectiva conseguimos reconhecer que há treinadores que no início da época iniciam o processo com uma equipa e conseguem dar-lhe uma ordem que se manifesta num padrão equilibrado (porque a INCORPORAÇÃO precisa de tempo!) mas passados três meses a equipa começa a render muito menos. Por vezes percebemos que é fruto do cansaço de estarem sempre a ouvir a mesma coisa da mesma maneira e de terem um treinador demasiado previsível. Castram os jogadores e as dinâmicas das equipas não crescem, são previsíveis “morrendo” com o tempo – desenvolvimento do processo.

Os jogadores têm que ser sujeitos ativos nas interações que desenvolvem e estabelecem. Assim, temos que estabelecer os limites (A BACIA DE ATRAÇÃO QUE FALAMOS) e vamos estar nesse processo de emergência que tem de ter mais do que aquilo que o treinador planeia. Tem de ser um processo auto-hetero-emergente para que haja o acréscimo relacional de todos. Assim, o treinador envolve-se e gere no «aqui e agora» essa mesma emergência para fazer com que seja MODELAÇÃO. Os jogadores num processo têm sempre que nos dar algo que nós não estamos à espera, se isso não acontecer nós também não estamos a ser bons treinadores. Estamos a mecanizar e matar a capacidade evolutiva do sistema, entenda-se equipa.

Agora, num outro limite, quando existe anarquismo também é complicado. Num nível de dificuldade elevado o anarquismo tem o mesmo efeito da rotina e do lado maquínico de um sistema. Temos que perceber que existem treinadores que gostam das coisas de determinada forma e sempre da mesma maneira mas isso mata jogadores e treinadores, o que se torna muito evidente com o tempo: tornam-se mais fechados, mais previsíveis, isto é, precisam de mais graus de liberdade. Precisam de ter PRINCÍPIOS e não mecanismos de jogadas previsíveis que não consideram as circunstâncias que emergem e constituem o próprio jogo. Por isso, como é que são estes graus de liberdade? Não pode ser: “Olha, faz o que tu quiseres!”.

Vamos abordar aqui uma questão importante: que é o lado estratégico. Imagina: vamos ter um jogo na semana seguinte e o treinador na segunda-feira (jogaram no domingo) ou terça-feira já começam a mostrar vídeos da equipa seguinte de uma forma detalhada porque quer desenvolver a estratégia para o jogo seguinte. Eu não entendo como pode fazê-lo! Porque é um processo consciente e uma focalização para o que é o adversário muito forte, desfocando proporcionalmente aquilo que fazemos. Repara, nestes dias os jogadores e equipa ainda estão a somatizar o jogo e tem que haver um espaço de potencialidade criativa, no qual o jogador tem que estar solto para adquirir!

Agora, como os fazemos ficarem “soltos”? Sei o que a equipa adversária faz e preciso de SABER O QUE EU QUERO FAZER para poder direcionar o processo daquilo que faço. Se quero que a equipa adversária não bata a bola e quero pressionar de determinada forma, começo segunda-feira a criar situações (contextos) onde isso acontece mais vezes. Mas isto acontece de acordo com a configuração que o Morfociclo me diz e portanto, começo a intervir sobre isso em termos práticos, através da vivenciação! Logo, o que faço na Segunda pode ter que ver com o que quero fazer no Domingo mas nas condições em que eles consigam apreender o que se pretende. Se estão cansados temos que ter condições em que fazem, descansam e com uma duração muito curta. Logo, com situações do jogar mais pequenas. Desenvolve-se o que QUEREMOS fazer de forma inconsciente. E fazê-lo ao longo da semana de modo a garantir que o faço com sucesso.

Eu nunca estive a TOP mas tenho quase certeza que se um treinador disser a um jogador (seja ele quem for): “Olha, tu vais jogar e vais pedir sempre a bola no espaço do ala e o ala vem sempre para dentro. E quando não temos a bola ficas sempre a fechar esta zona. Quando a ganhámos, põmo-la logo a jogar”. Isto comporta uma rigidez de tal forma que o jogador está concentrado em fazer isto não joga nada! Outro exemplo, é aquele dos jogadores que são utilizados com os treinadores a dizerem-lhes: “Olha, tu só fazes isto! Só vais marcar aquele jogador!”. É um jogador a menos, em termos coletivos, para a nossa equipa!

Sintetizando um pouco, penso que a recuperação é fundamental tendo em conta aquilo que se vivenciou e aquilo que se vai vivenciar. Percebemos que isto tem de ter um EQUILIBRIO CONTEXTUAL. Agora, há quem diga que a recuperação

tem que ser um processo aquisitivo e eu concordo mas este processo aquisitivo é adquirir condições para poder adquirir! Portanto, se está cansado é melhor descansar. Mas descansar como? Como é que nós vamos acelerar a recuperação?

Um caso concreto: Barcelona! O Barcelona é uma equipa que joga num determinado padrão. Então, se fosse treinadora – atenção que não sei como o Barcelona treina nos dias de recuperação – faria muitas vezes o treino de recuperação com um futevôlei. Contudo, seria um futevôlei não anárquico e com redes em tamanhos diversos, tendo em conta o que foi o jogo. Eles jogam quase sempre com a bola no chão e com uma dinâmica (posse) que depende mais daquilo que eles fazem do que aquilo que o adversário consegue fazer. MAS ISTO SÓ É POSSÍVEL PORQUE JOGAM EM FUNÇÃO DAQUILO QUE O ADVERSÁRIO FAZ, ou seja, dos espaços que os adversários fecham, o modo como pressionam e como tentam recuperar a bola. Então, jogam fundamentalmente em meínhos com a bola no chão. Então, para recuperar tentamos dar-lhes um pouco de agilidade funcional para as estruturas músculo-articulares não fiquem rígidas e fechadas por fazerem aquilo que normalmente fazem sempre. Ao fazerem um futevôlei, com a rede à altura da bacia e fazer com a rede ao nível da cabeça é completamente diferente! As solicitações são completamente diferentes e depende do jogador, depende das situações predominantes. Repara, em equipas em que o padrão da posse da bola acontece com ela muitas das vezes no ar e dominam muitas bolas no ar, este contexto não tem o mesmo sentido. Compreendes? Podemos fazer meínho com a bola no chão.

Portanto a recuperação faz parte do modelo e carece de MODELAÇÃO. Eu recupero os meus jogadores e equipas, quase sempre com jogos intermitentes, competitivos, de pouca duração, em que os jogadores estão orientados para determinada coisa. Faço frequentemente jogos em superioridade numérica para a equipa que tem bola, com tempos muito curtos. Como por exemplo, jogo de 3 equipas de 4x4 mais 4 apoios em que a equipa que tem a bola tem mais uma equipa (4 jogadores) e aposto nisso para gostarem de ter a bola; a equipa que não tem bola vai ter uma dificuldade acrescida. No entanto, também quero que a equipa que tem a bola marque golo fazendo troca das equipas, ou seja, a equipa que sofre golo sai e vai apoiar. O que torna tudo mais competitivo. Deste modo temos jogos muito curtos onde há um grau de diversidade e variabilidade muito grande no modo como os

golos acontecem (com as balizas próximas). O que é muito importante para ganhar frescura, para que os jogadores estejam recuperados para jogar.

Quando um jogador está cansado não está cansado só “biologicamente”! Um jogador pode estar cansado quando as circunstâncias estão a acontecer e ele não tem capacidade para intervir sobre elas como normalmente o faz. Portanto, o cansaço muitas das vezes pode manifestar-se no jogador que normalmente antecipa e que passa a não antecipar. Por isso digo que o treinador tem que conhecer muito bem os seus jogadores e se for um treinador de formação ainda é mais importante! Porque um jogador em formação pode ser um jogador que não antecipa porque está com problemas de crescimento, por exemplo, pode ser simplesmente por uma reação coletiva, pode ser um mecanismo de defesa que se expressa quando ele sabe que se a equipa adversária fizer um passe longo para trás, de 50 metros, ele biologicamente não consegue lá chegar e, portanto põe-se mais atrás. Quando os jogadores mais avançados deixam bater (basta baterem 3 vezes) na quarta situação, ele já está atrás. Portanto, são mecanismos sensíveis e por mais que diga que é “mais à frente”, ele não vai lá estar. Tudo isto para lhe dizer que o dia da recuperação não é feito por receita.

Julian B. Tobar: Claro. É muita sensibilidade...

Marisa Silva Gomes: Muita sensibilidade! Como dizer, por exemplo, no final de um jogo, dizer: “Olha, tu, tu e tu, amanhã não vão treinar”. Há jogadores que ficam desgastados e “SÓ” precisam de não ir treinar! No entanto, isto pode ter um efeito precisamente contrário pois um jogador está em conflito com alguma coisa e não vai ao treino. Pode entender como prêmio quando pretendemos que seja o inverso. Agora, se ele quer ir treinar e nós não deixamos, isso tem que ver com os efeitos que pretendemos para ele e para a equipa.

Para terminar, acho que os jogadores a TOP devem ter um dia para a família. Digo isso porque trabalhar sete dias por semana é muito complexo. Não é muito complexo no início do processo mas depois com a rotina torna-se pesado saber todos os dias que vais fazer qualquer coisa. E mesmo que seja um treino às 17h, já sentimos a partir do almoço que está condicionado para ir treinar mais tarde. O que não acontece se tiver um dia para não fazer nada que lhe é imposto. Num processo

de um ano isto pode ser decisivo para gerir o modo como os jogadores se envolvem no processo.

Julian B. Tobar: Claro, você já começa a pensar nisso...

Marisa Silva Gomes: Há um condicionalismo em função do que projeta pois do mesmo modo que se levanta de manhã e vai treinar e tem a tarde livre é diferente do que se tiver o dia todo livre.

O dia de recuperação passiva tem que ser um dia em que o jogador esteja equilibrado e que lhe permita não ficar fechado naquele contexto. Emocionalmente é muito importante sobretudo porque a maioria dos jogadores são jovens e têm um padrão de vida normalmente diferente daquilo que é o normal. Têm exigências muito diferentes daquilo que é o normal. Se pensarmos que um trabalhador normal trabalha 40 horas por semana em uma fábrica e ganha uma miséria, enquanto que um jogador de futebol treina 2, 3 horas por dia, joga um fim de semana e ganha milhões. Mas o desgaste deste jogador é diferente deste (do trabalhador)!

Os jogadores são muito novos e têm este problema: conseguir serem diferentes dos outros porque eles querem coisas que os outros querem. Se somos seres sociais, somos sociais muito para além daquilo que é o futebol. Um jogador de «top» com 15 anos tem uma namorada e todos os seus amigos vão sair na sexta-feira à noite e ele não vai uma semana, duas, três, quatro...se calhar, na quinta semana ele vai e faz o que queria ter feito nas outras quatro. Portanto é fundamental haver um equilíbrio emocional, de maturidade...porque apesar de tudo, 18 anos são 18 anos! 17 anos são 17 anos! E ainda por cima são miúdos que ganham bastante dinheiro, têm uma auto estima muito elevada (porque é preciso ter uma auto estima elevada para se conseguir competir ao alto nível) e precisam de ter uma vida de contenção. Repara, não podemos querer que ele seja adulto porque ele não é adulto! É a mesma coisa querer que crianças sejam adultos pequenos, porque não são. E neste lado do processo de recuperação acho que é muito importante as pessoas terem espaços e tempo para crescer de forma saudável.

No terceiro dia após a competição, é importante reconhecer que os jogadores não estarão ainda aptos para fazer um segundo jogo, isto é, não estão nas suas possibilidades máximas, ainda não estão fresquinhos e não fazem as coisas como

poderiam fazer. E, portanto aquilo que é o padrão da alternância tem que ter em conta isso, ou seja, reconhecer que houve uma recuperação e que ainda se pretende adquirir determinadas coisas. Então não se pode fazer um nível de exigência coletiva máxima digamos assim, do jogo 11x11 contra uma equipa que não se conhece. Nesta situação, temos que digerir o jogo com condições emocionais diferentes.

E, portanto, na quarta-feira desenvolve-se uma escala do «jogar» mais pequena, e por quê? Porque os efeitos são mais individualizados, são mais intermitentes e também porque as relações curtas são mais fáceis. Porque entranhar um grupo de 10 pessoas é diferente e entranhar um grupo de 2 é completamente diferente. Percebemos que é mais fácil com 2 que fazem e param, torna-se mais intermitente. Fazendo assim outras coisas. Tendo em conta aquilo que é o padrão do meu «jogar» e aquilo que são as minhas necessidades para a semana, desenvolvo uma parcela mais pequena daquilo que é o meu «jogar».

Um aspecto importante da relação da organização de jogo: se trabalharmos uma parcela mais pequena, o espaço e o tempo também tem que ser mais pequenos, tem que ser proporcionais. E, portanto, não posso querer numa situação de 3x3 fazer 20 minutos seguidos! Impossível! Do mesmo modo que, por exemplo, numa quinta-feira a organização e a escala é demasiado grande para que se faça um jogo de 11x11 ou organização coletiva de 10x8 em 5 minutos. Agora, claro que deve haver determinadas paragens e intervenções do treinador. No entanto, na configuração total da situação o tempo é fundamental para delimitar a escala em que se incide. A escala do «jogar» tem que ser sempre proporcional, daí se falar em fractais, porque o fractal é uma porção daquilo que é o todo.

Depois, na sexta-feira, tendo em conta que se aborda uma escala do «jogar» mais desgastante na quinta-feira, incidimos numa escala micro, mais individualizada, isto é, há uma alternância relativamente ao que foi o dia anterior para que passados dois dias a equipa possa competir nas melhores condições possíveis. Deste modo, realizamos situações em que não há muito estorvo, em espaços reduzidos e com uma dinâmica mais pequena. Assim, desenvolvemos intensidades máximas relativas com muitas paragens.

Na sexta-feira sendo uma escala micro, tem que ser também uma escala intermitente, não tanto como Quarta porque na Quarta, não tiveste no dia anterior aquilo que tiveste na Quinta. Assim, na Sexta abordamos uma escala com espaços mais reduzidos mas num contexto de execução de facilitação para que seja menos «travado». Então, quando fazemos uma situação, temos de ter muito cuidado com isso porque fazer um 4x4 (+4 apoios) em determinado espaço poderá ter determinadas condições à Quarta-feira e à Sexta-feira ter outras! Porque na Sexta-feira os espaços têm que ser reduzidos mas temos que ter em conta que a finalidade de Quarta e de Sexta são diferentes. Na Quarta há um registro de tensão das contrações musculares diferente do de Sexta, e por quê? Pela configuração espaço-temporal em que o jogar acontece. Quando fazemos situações muito “reduzidas” de igualdade numérica promovemos um padrão de tensão à sexta-feira que não deveria de existir pois os jogadores passam mais tempo a travar do que a acelerar! Então, o registro de velocidade – de velocidade de jogo – assenta sobretudo no jogador não estar preocupado em travar! E, portanto as situações que se criam num 3x3 para finalizar são completamente diferentes de um 3x3 para jogar num apoio, porque ao jogar num apoio vais ali e ficas dentro e na situação de remate, pode parar e sair a bola. É diferente, a configuração é diferente!

No dia seguinte, Sábado, desenvolvemos a “pré-disposição à competição”. Do mesmo modo que há uma recuperação e que a recuperação tem o objetivo de facilitar a capacidade de somatização do que pretendemos, na pré-disposição procuramos fazer com que os jogadores estejam nas máximas condições para jogar. Por isso, não pode fazer o que se fará no dia a seguir como alguns treinadores gostam de fazer – que eu acho que é um mecanismo de defesa para eles se sentirem mais seguros – “Eu quero que a equipa remate então eu vou fazer remates para ver se a equipa está a rematar bem”. Quando apenas está a dificultar a capacidade de realização para o dia seguinte, a competição! E quando eu acho que o dia anterior ao jogo é um dia de pré-disposição e que exige muita sensibilidade naquilo que se faz.

A este padrão de solicitações alternado nos vários dias da semana, o professor Vítor Frade, designa de morfociclo. É importante dizer que tem essa designação porque achou importante alterar a noção de microciclo. Por quê? Porque as pessoas diziam (e ainda há alguns treinadores que se dizem ligados à

Periodização Tática que o dizem): “Segunda-feira recuperação, terça-feira recuperação passiva, quarta-feira dia da tensão, quinta-feira dia da resistência e sexta-feira dia da velocidade”. Ora, isto são os objetivos da Periodização Convencional!

O que nós queremos desenvolver na Periodização Tática é o «jogar»! E sei que para jogar bem ao Domingo, à Sexta-feira não posso desenvolver contextos num registro de tensão porque eles vão chegar ao Domingo muito mais presos que o normal. E isto é muito fácil ver, um treinador que tem sensibilidade consegue ver e consegue notar, inclusive já me aconteceu de falar: “Poxa pá, fiz tempo a mais na Sexta-feira de determinada situação!” Porque nota-se na frescura dos putos, nota-se no pequeno pormenor (pequeno pormenor porMAIOR emergente maximizador da variabilidade)! Não se nota no padrão macro mas nota-se no pormenor!

Do mesmo modo que quando os treinadores estão preocupados em fazer exercícios para desenvolver a «força», não podem estar a pensar no objetivo macro... “Ok, deixa-me ver em que dia é que eu posso incidir de determinada forma e em que dia é que eu faço isto, faço isto, faço aquilo...?” Isto é completamente diferente porque se vai desenvolver «força» não pode estar a desenvolver outras coisas. Se vais desenvolver «resistência» coletiva...isso são coisas completamente diferentes do que pensa a Periodização Tática. Nós temos que desenvolver o «jogar» tendo em conta as consequências fisiológicas do que estamos a fazer!

Relativamente à Progressão Complexa...

Julian B. Tobar: Antes de falarmos sobre isso Marisa, eu ainda gostaria de te perguntar, dentro da lógica da Alternância Horizontal em especificidade, gostaria de saber qual é a predominância metabólica dentro de cada sessão de treino no morfociclo.

Marisa Silva Gomes: Aqui, na Periodização Tática, a importância do metabolismo tem a ver exatamente com o percebermos que em termos biológicos temos vários sistemas bioenergéticos que funcionam de diferentes formas na relação de proporcionalidade entre eles, logo, esta relação tem de tornar-se REGULARIDADE-PADRÃO (PADRÃO é ser redundância com variabilidade), ou seja, a modelação do que se faz. Correr uma maratona é completamente diferente

do que correr 500 metros, ou 100 metros, etc., jogar num espaço reduzido, ou finalizar com uma corrida antes é completamente diferente, jogar o 1x1 é completamente diferente, cabecear é completamente diferente, etc... Então, as repercussões e o princípio da Alternância Horizontal em especificidade assentam também na predominância do nos vários sistemas bioenergéticos em cada dia, digamos assim. A predominância do «mesmo» metabolismo na relação de proporcionalidade entre eles é a condição circunstancial tendencial que cada jogador em jogo deve poder usufruir em cada «aqui-e-agora», precisamente pela possibilidade metabólica de logo após em cada instante que necessitou do uso da «gasolina com mais octanas» poder rapidamente de novo estar fresco. Portanto, se a predominância metabólica na relação de proporcionalidade não for a mesma todos os dias, não há especificidade na adaptabilidade «ENERGÉTICO-FUNCIONAL», no PADRÃO, no MAPEAMENTO, na MARCAÇÃO SOMÁTICA, na HABITUAÇÃO ADQUIRIDA na INTERAÇÃO também dos NEURÓNIOS-ESPELHO, etc. Logo, esta relação ao tornar-se REGULARIDADE=MODELAÇÃO é a MAXIMIZAÇÃO da especificidade na dimensão da SINGULARIDADE das «OCTANAS» ENERGÉTICO-INFORMACIONAIS do AQUISITIVO ESPECÍFICO dum jogar.

Percebemos que na Periodização Tática entendemos que os sistemas bioenergéticos têm uma relação que se adquire na ESPECIFICIDADE, resultando que as REPERCUSSÕES ASSENTAM todas na PREDOMINÂNCIA do «mesmo» sistema bioenergético e daí o ser ESPECÍFICO, o NEXO-CONEXO do binômio AQUISITIVO-RECUPERAÇÃO.

Nos dias da recuperação, como já falamos anteriormente, desenvolvemos a intensidade máxima relativa através de situações de execução máxima em períodos muito curtos com tempos largos de intervalo entre cada repetição. Deste modo, temos entre os intervalos largos de repouso também a predominância do metabolismo da fosfocreatina. Mas não podemos ter SÓ essa PREocupação pois também temos a absoluta necessidade de ficarmos ágeis e frescos. Assim, sabemos que para recuperar temos que criar situações em que isso aconteça. Então, sabemos que no jogar e descansar, o descansar é no mínimo cinco vezes mais o tempo que o do jogar. Uma matriz do recuperar de pelo menos cinco tempos de repouso para um de ação. Por isso, na Terça-feira temos a recuperação.

Na Quarta-feira é o tal dia a que se chama da “tensão”, em que o padrão das contrações dominantes é o excêntrico, com mais tensão, menos duração e alguma velocidade. As situações que criamos são de curta duração com longos períodos de recuperação. O sistema mais envolvido é o da fosfocreatina mas tudo isto sujeito a uma intenção de «jogo», logo, estão todos os mecanismos envolvidos mas de uma determinada forma, ou seja, resultante da ESPECIFICIDADE que praticamos.

A dominância do «mesmo» mecanismo na Quinta-feira é claramente o que DEVEMOS PERSEGUIR apesar da escala em que trabalhamos desenvolvermos os macro princípios do jogar, o maior tempo das ações mais coletivas pode por exemplo ser dividido em repetições de cinco minutos e recuperações totais.

Na Quarta temos a dominância de um tipo de contração excêntrica (caracterizada pelos saltos, travagens e recuperação entre as repetições), na Sexta desenvolvemos parcelas do jogar com uma configuração de velocidade (com menos estorvo, com menor tensão nas contrações, com uma menor duração e mais velocidade) e no Sábado temos que pré-ativar para o jogo, ou seja, com contrações com menor tensão e muita curta duração porque deve facilitar o AQUISITIVO pretendido na QUARTA-QUINTA e SEXTA e a recuperação total para o jogo de Domingo.

Reduzir a análise do morfociclo àquilo que é a dominância do sistema bio-energético pode induzir a uma interpretação completamente diferente daquela que temos. Estás a perceber? Isto porque o sistema aeróbio funciona de uma forma relevante após termos intensidade máxima, existe a necessidade de recorrer a este metabolismo sobretudo, tendo em conta aquilo que é o padrão de acontecimentos. Deste modo chegamos àquilo que o professor Vítor Frade define como fundamental: o sistema anaeróbico aláctico é PREDOMINANTE na intensidade máxima e consegue-se a frescura de concretização no «aqui e agora», em função do «ALARGAMENTO» do intervalo entre repetições e da grande mobilização dos mecanismos aeróbios entretanto.

Reduzir à dominância do sistema bio-energético a análise Intencional e funcional de cada dia do morfociclo é muito redutor, ou melhor, é uma perspectiva Convencional. Para além de induzir facilmente a erro. Temos que contextualizar e

«individualizar». Vejamos: A intensidade máxima relativa não é algo abstrato que acontece no vazio. O organismo é um sistema complexo que funciona de acordo com aquilo que é e aquilo que vivencia, trata-se do lado da filogênese e da ontogênese. A partir daqui percebemos que um processo de treino-competição é prático e se desenvolve de acordo com uma lógica que promove uma funcionalidade concreta, ou seja, há um jogo que emerge, é concreto, é prático. A dinâmica com que isso se desenvolve resulta na Especificidade funcional e por isso é que na Periodização Tática falamos em Intensidade Máxima Relativa, ou seja, para que seja aquisitiva. Somente assim conseguimos uma adaptabilidade, que se adquire com o tempo (processo). Deste modo, sabemos que a lógica dos metabolismos é consequente deste processo, ou seja, o jogar (enquanto emergência consequente das intensidades máximas) vive-se na lógica com a solicitação dos metabolismos em simultâneo. Agora, todos ao mesmo tempo da mesma maneira? Não. Há uma matriz metabólica funcional que permite concretizar esse jogar. O jogar que se pratica e que resulta de um funcionamento íntimo dos três, de uma determinada forma. Aquilo que lhes dá vida é a prática ESPECÍFICA, onde os vários metabolismos estão implicados de uma dada forma porque o jogar tem uma dada forma. Assim, ao treinar nos vários dias o jogar estás a desenvolver essa intimidade, essa relação ESPECÍFICA dos metabolismos porque são eles que concretizam o jogar. A relação dos tempos de realização daquilo que fazes promove condições para que desenvolvias as escalas do jogar e não estimula um metabolismo mas a dinâmica de funcionamento deles.

A perspectiva de promover um dia para desenvolver cada metabolismo bio-energético não se enquadra com a Periodização Tática. Percebes? Esta configuração metabólica e fisiológica tem um contexto, uma realidade.

Julian B. Tobar: De um modo coletivo, quero dizer de um modo “global”, para todos, digamos assim...

Marisa Silva Gomes: Sim. Se me falares do padrão de contrações é fácil de definir percebes? É fácil porque existe um padrão de contrações mais evidentes porque há mais travagens, há mais saltos, há mais intermitência à Quarta-feira; à Quinta-feira este registro já não acontece condensadamente e à Sexta-feira é a velocidade de locomoção a acontecer, acelerações sem grandes travagens. E,

portanto, as contrações excêntricas são mais fáceis de se distinguir e a gestão do que acontece também.

Se dissermos: “Quinta-feira vamos trabalhar o processo aeróbico”, temos que perceber que não é pela duração do esforço. A lógica é a mesma dos outros dias. No jogar e descansar as intermitências nos tempos respectivos tem proporções diferentes numa matriz semelhante, isto é, há uma HOMOTETIA.

Julian B. Tobar: Claro, claro. Mas eu pergunto para você porque como o Jorge Maciel escreveu num documento que ele elaborou, que muito se tem falado sobre as diferentes escalas do jogar e uma série de questões, das contrações musculares, por exemplo, mas na literatura (que eu tenho lido pelo menos) pouco se tem abordado sobre as diferentes vias metabólicas a incidir em determinados dias, por isso te pergunto...

Marisa Silva Gomes: Sim. Obviamente que o Jorge Maciel focou-se no rendimento superior. Queria arranjar uma metáfora que me permitisse dizer que estas vias metabólicas são aquilo que nos sustenta. A percentagem de intervenção de vários jogadores na mesma coisa é completamente diferente em cada instante. Isto é, existe um padrão no qual em meia hora todos eles vão solicitar o sistema aeróbio e os outros mas tendo em conta o padrão. Mas na interação «máxima», o sistema anaeróbio aláctico é decisivo. No entanto, o fundamental é percebermos que estas vias metabólicas estão embrenhadas umas nas outras de uma determinada forma em todos os dias, como a consequência da treinabilidade, de uma determinada forma. Embora saibas que na Quarta estimulas «mais» o sistema anaeróbio láctico, na Quinta «mais» o sistema aeróbio e «mais» o sistema anaeróbio aláctico na Sexta mas com **PREDOMINÂNCIA CONTEXTUAL DO ANAERÓBIO ALÁCTICO**. Mas “Qual é a participação efetivamente afetiva de um jogador nos vários dias ou a solicitação emocional nos vários dias?”

Julian B. Tobar: Varia de jogador para jogador...

Marisa Silva Gomes: Percebes? Isto se nós dissermos de uma forma global tem que ser **MATRICIAL**, todos os dias, mas no binômio **REDUNDÂNCIA-VARIABILIDADE**, como ela é solicitada é diferente e nós sabemos que é diferente. Porque interagir de uma forma próxima e parcelar é singularmente diferente de

focado só o contexto macro e estarmos a desenvolver as coisas da maneira como estamos a desenvolver. A informação do ATP é decisiva no processo de adaptabilidade. Deste modo, sentimos que a solicitação dos vários mecanismos difere de acordo com a escala que estamos a promover e por isso, resulta daquilo que temos como Intenção. Contudo, não podemos cair na categorização abstrata dos vários dias através só dos mecanismos que concretizam aquilo que intencionamos.

A individualização do que fazemos resulta da configuração das situações de cada dia. O padrão repercute-se nas individualidades de quem o pratica, COMO PADRÃO. Então, podemos chegar ao lado mais ínfimo daquilo que se intenciona e por isso podemos dizer que o treino da Periodização Tática é o treino mais individualizante que existe, na singularidade «neurobiológica» do padrão.

Sabemos que determinados tipos de fibras são estimuladas potencialmente e por isso a morfologia de quem o pratica é importante. Porque o efeito que cada situação tem em cada um dos jogadores é completamente diferente, tendo em conta os planos diferenciados do indivíduo mas tanto mais iguais quanto ao macro de cada dimensão. E podes ter numa situação um padrão de acontecimentos de 1x1 com finalização de seguida. Aqui há um domínio da bola, há aceleração e há muita travagem. O que implica um registro diferente de “a bola vem e ele chuta-a”. É diferente não é? Mas também é diferente tendo em conta quem está a executar! Os efeitos que um maratonista tem em correr 100 metros em velocidade são diferentes do que tem um velocista, do mesmo modo que se um velocista fizer uma maratona também terá efeitos diferentes. E por quê? Porque são metabolismos que têm uma funcionalidade intrínseca que não funcionam em abstrato ou isolado. Desenvolvem-se de forma constante e interativa. Desenvolvemos um PROCESSO de ADAPTABILIDADE assente na INVARIÂNCIA (REDUNDÂNCIA) do jogar que queremos através da especificidade da modelação, que se desenha numa singularidade que temos que orientar por isso é que se tem «o futuro como elemento causal da funcionalidade».

Assim, temos que fazer com que o PADRÃO seja algo que nos oriente na dinâmica das situações. Mas nunca permitir ficar só pelo MOTE daquilo que fazemos pois torna-se tudo muito «fácil» quando existem receitas de exercícios, ao nível do

tempo, dos espaços percorridos e daquilo que são os “efeitos”. Mas não é Periodização Tática! Se falarmos SÓ nesse registro pode ser perigoso...mas também tens que perceber que um maratonista e um velocista ao correrem 100 metros na sua velocidade máxima o efeito é sobre a «mesma» coisa em ambos de modo diverso mas sobre a «mesma» coisa. O mesmo se passa se ambos correrem, no máximo de cada um, uma maratona. As repercussões são sobre a mesma «coisa». O mesmo se passa com os onze jogadores, se sujeitos à mesma ideia de jogo, logo à predominância existencial da mesma «gasolina» para levar a efeito essa «ideia do jogar», isto é, como intenção prévia, padrão “à priori” que “à posteriori” se quer padrão na modelação.

Todos os indivíduos têm anaerobiose aláctica, fibras rápidas, fibras lentas, têm «tudo» de tudo, etc, etc. Isto é, proporções diversas das mesmas «coisas», postos em situações de exigência...se intervaladamente, gradativamente, melhoram essas «coisas», e estas tornam-se em melhores «ajudas» ao propósito a realizar.

Julian B. Tobar: Esquecer do resto e pensar somente nisto...

Marisa Silva Gomes: Exatamente! E não podemos separar o lado fisiológico do resto. Portanto, parece fácil: “uma coisa é o lado biológico e o lado mental”. Parece fácil mas não é nada fácil! Depois vemos que se diz no início da época “tem de se desenvolver a capacidade aeróbia, para depois desenvolver não sei o quê e depois desenvolver não sei o quê mais”...E o jogo é uma consequência disso! Percebes? Prefiro não falar disso exatamente por causa de interpretações que se fazem.

Por exemplo, a situação do ATP. O ATP é a molécula mais importante para tudo aquilo que se realiza, não é? Mas também sabemos que o ATP também tem informação que é utilizada em função de um contexto. Assim vamos ter ao «Princípio» ESPECIFICIDADE, que nos diz que o sentido, ou seja, o contexto tem de estar sempre presente!

Atualmente sabemos que existe um tipo de neurônios, que são considerados os neurônios-espelho. A ativação destes neurônios permite que quando tu choras, eu imagino e sinto a tua dor. O que é fantástico pois permite-nos conseguir uma empatia através das emoções. Deste modo garantimos que nos entranhamos mais

facilmente uns nos outros e em termos de partilha de código axiológico (interpretação de circunstâncias) somos capazes de conseguir coisas que outras espécies não conseguem. Contudo, o que me permite saber que tu estás a sofrer foi o que já adquiri quando eu era bebê, de certeza absoluta! Porque se te visse a chorar pela primeira vez não tinha sentido para mim o que estavas a sentir. Agora se me dizes que estás a chorar por um determinado motivo, a dor adquire um determinado sentido, tem uma razão.

A articulação de sentido é isso mesmo! É saber que à Terça-feira faço uma situação de 3x3 (em períodos de 3 minutos) em que o guarda-redes pode ser o último jogador. Nestas circunstâncias, o modo como eles finalizam é muito mais espontâneo, é muito mais agressivo e muito mais competitivo do que se houver um guarda-redes «fixo». A diferença encontra-se no contexto e não na configuração “formal” da situação. A maneira como se defende e como se ataca é diferente em função deste aspecto. O modo como jogo depende desta articulação de sentido pois é ela que faz a ligação entre as partes e o todo e tem que ser conseguida com a Especificidade, com o Sentido. Por isso é que conseguimos uma codificação que gera a cultura que se vai adquirindo ao longo do tempo, percebes?

Do mesmo modo que o papel do ATP, da codificação da informação é muito importante...Repara: se o ATP está lá com a informação e ela não é decodificada no *timing* certo, que valor tem? Do mesmo modo que se me disseres que é o sistema aeróbico que nos permite jogar 30 minutos no desempenho máximo, eu não acredito nisso! No futebol, não acredito nisso! Permite-te jogar uma hora e meia mas não é isso que te faz jogar com intensidade máxima! Não é! E se me disseres que é o glicolítico? Também acho que não é isso! E se me disseres que é a fosfocreatina? Também acho que não é essa! São as três NUM CASAMENTO COM MUITO TEMPO DE NAMORO numa conjugação MATRICIAL, que «parte» muito daquilo que é individual na capacidade de intervenção naquilo que é o contexto. Este lado biológico e bioquímico é muito importante, no corpo inteiro, isto é, com «cabeça».

Acredito que vamos sentindo muitas coisas a que nós não sabemos dar sentido. Como as imagens que nos assaltam quando estamos a somatizar alguma coisa que vivemos. Para mim isso é somatização! Percebes? Mas é somatização

emocional que acontece através de processos bioquímicos e só se emociona quem tem «cabeça».

A ligação ou a organização cerebral dos neurônios, em determinados grupos, resulta disso. Mas resulta disso por quê? Porque existe um determinado sentido! Repara num exemplo prático: estou a fumar e sei que é uma coisa que não deveria fazer! No entanto, em culturas em que se fuma desde criança, a forma como os neurônios interpretam as coisas é completamente diferente. Daí dizer que a Especificidade é um macro princípio, claro que é um macro princípio! Neste «sentir». Nessas CULTURAS é um valor, como na Periodização Tática, só que esta deliberadamente (condicionando intencionalmente) quer operacionalizá-lo metodologicamente e fá-lo «estrategicamente» com lógica através de um padrão de conexão dos... das Propensões; da Alternância Horizontal em especificidade; da Progressão Complexa, isto é, o plano praxiológico do plano axiológico.

Relativamente àquilo que são os processos bioquímicos que dão origem à concretização das coisas, existe uma ligação complexa. «Há» uma dominância de um sobre os outros em determinadas circunstâncias mas temos que funcionar em função da necessidade que temos em fazer acontecer as repercussões disso. Se pensarmos, sabemos que a solicitação do regime convencional aeróbio carece de mais tempo para recuperar. Mas o problema é que não é só o aeróbio. É o aeróbio, é o anaeróbio láctico e o aláctico. Portanto, a relação entre os três é (deve ser) muito mais e melhor do que complicada porque senão o futebol era muito fácil! Isto porque o que há são futebóis, e nós devemos saber qual é o que queremos que seja o nosso.

Para agravar sabemos que a individualização (na coletivização) deste tipo de efeitos é que é muito difícil! Enquadrado em determinada equipa, resultante de uma funcionalidade coletiva, das dinâmicas relacionais entre eles. Assim, se digo: “Tu não vens treinar porque estás cansado”, é diferente de dizer “Tu vens treinar mas só fazes alongamentos porque estás cansado” porque os envolvidos sabem o porquê (sentido) da decisão. Do mesmo modo que dizer: “Estás cansado? Não consegues fazer nada de jeito? Então vai tomar banho!” é diferente das situações anteriores. E por quê? Porque a descodificação daquilo é completamente diferente! Então, isto

não é físico!? Isto é biológico! Isto é bioquímico! Trata-se da somatização do que acontece, nuns indivíduos com «cabeça».

O lado consciente permite que se interiorize o que acontece de uma dada forma e não de outra e por isso é que o jogador que falha o golo na final da Liga dos Campeões vai ser invadido por imagens sucessivas do que aconteceu. E vai ser mais forte do que se fosse uma situação sem o mesmo valor. Logo, a história consciente que é montada na cabeça do jogador é completamente diferente. E diz-me se isto não afeta a recuperação do jogador? Trata-se de algo abstrato ou concreto? A bioquímica tem muito «sentir», é emocional...é por isto que a intervenção do treinador é importantíssima. Tem de ser o mais «macro» comando exterior ao sistema regulado (e não mecanizado!) sem dificultar a auto-regulação, quer individual, quer coletiva. «Comando exterior ao sistema regulado» é um conceito da «2ª cibernética». É por isso que nenhum jogador deixa de dizer que o Mourinho é o melhor de todos.

Julian B. Tobar: Certo. Você abordou a lógica de um morfociclo com jogo domingo a domingo. Poderias falar como ficaria se houvesse uma semana de jogos domingo – quarta – domingo?

Marisa Silva Gomes: Havendo jogo Domingo a Domingo, sabemos que existe mais ou menos uma necessidade de tempo de quatro dias para que o corpo esteja para aquilo que se diz muito no Brasil, para que o corpo esteja com “fome de bola”.

Há jogadores no rendimento superior que dizem que o ideal era jogar Domingo – Quarta – Domingo. Não treinavam. Os bons treinadores não treinam (não treinam em termos aquisitivos). Por quê? Porque a competição dá-nos aquilo que nenhum treino nos pode dar. Quando o processo tem competição Domingo – Quarta – Domingo, o treinador quase que não tem tempo de aquisição e de modelação à sua imagem. Precisa de mais tempo para conseguir ter condições para gerir os jogadores de determinada forma, ou seja, para promover condições aquisitivas do seu jogar.

Em termos práticos e aquisitivos fazer um exercício de posse de bola para determinada propensão de acontecimentos carece de uma configuração que permita

que haja a interiorização do que se pretende. Deste modo, quando se joga Domingo – Quarta – Domingo temos que ter muito cuidado naquilo que fazemos para conseguir garantir o melhor desempenho dos jogadores e equipa. Para isso sabemos que precisam de recuperar.

Portanto o que nós temos que fazer nos dias em que intermeiam as competições é recuperar! Agora, recuperar quando temos 3 dias também não tem de ser feito da mesma maneira de quando se tem 2 ou 4 dias! Portanto se jogar no Domingo, Segunda-feira é recuperação ativa ou passiva. Se jogar na Quarta é recuperação ativa ou passiva, sempre, no meio destes dias. Em minha opinião! Porque se eles estão cansados nós temos é que os recuperar!

O nosso processo assenta na necessidade de promover uma pré-disposição para que eles possam jogar outra vez! E há quem aposte na rotatividade de jogadores. Mas isto carece de muito cuidado no modo como se processa. Isto porque uma coisa é jogarmos com onze jogadores e depois mais onze jogadores e depois mais onze jogadores, numa rotatividade coletiva. E por quê? Porque estás a meter jogadores mais cansados e rotinados com determinadas coisas e estão todos nas mesmas condições de fadiga. Muitas das vezes ao colocar três ou quatro jogadores que não têm as mesmas rotinas que os demais (obrigando-os a ajustamentos menos automáticos e menos habituais) provocam uma desarticulação mais acentuada pois os ritmos são diferentes. O timing das situações acontece em alturas diferentes e temos equipas «presas», parece que não sabem jogar uns com os outros. Assim, nem jogam bem os que estão frescos e nem jogam os outros! A rotatividade no rendimento superior como necessidade é um conceito extraordinariamente complexo.

Concluimos insistindo na necessidade de haver uma «engrenagem coletiva»! De funcionalidade, não só de pensamento, é uma «engrenagem de funcionalidade». Daí estar a dizer-te que é muito importante percebermos que as aquisições fazem-se de uma maneira diferente em termos individuais, embora assentes nos mesmos padrões lógicos e axiológicos. E quando houver três jogos durante uma semana, os que não jogam, no dia do jogo, devem ter um trabalho que os permita estar mais ou menos com um desgaste de aquisição parecida. E quando fazes a gestão do outro dia é só recuperar. Para mim, é só recuperar pois estão cansados.

Julian B. Tobar: Você disse que recuperar, por exemplo, numa segunda-feira quando temos um jogo de domingo a domingo, e recuperar na semana em que se tenha jogo à meio (domingo – quarta – domingo), são recuperações diferentes. Em que sentido?

Marisa Silva Gomes: A nossa preocupação de Domingo é uma preocupação temporal completamente diferente pois sei que tenho jogo Quarta-feira. Nesta situação tenho Segunda-feira e Terça-feira antes do próximo jogo.

Neste morfociclo com 3 jogos na semana a recuperação é diferente porque temos Segunda e Terça-feira para recuperar e a Quarta-feira é dominada/controlada por mim! E, portanto, nestes dois dias entre os jogos tem que ser mesmo recuperação porque eles têm que estar capazes de competir dois dias a seguir. É muito pouco tempo! Daí termos falado anteriormente da sensibilidade do treinador para gerir isso. Para além disso, é fundamental recuperar com sentido para decidir se os jogadores vão ficar em casa, ou vão treinar, ou fazem meínhos ou fazem futevôlei, se treinam uma vez ou duas...é que tem que ser mesmo muita sensibilidade do treinador!

Mesmo em termos de projeção daquilo que poderá ser o jogo na Quarta-feira não é a mesma coisa porque os jogadores ainda estão ocupados, digamos assim, com aquilo que aconteceu no Domingo, porque o processo de somatização prolonga-se por vários dias. Deste modo, a recuperação é DOMINANTE no que faço na Segunda-feira, é mais tendo em conta o desgaste de Domingo já com nuances do que vou fazer na Quarta-feira. O que é diferente porque a minha gestão espaço-temporal é diferente.

A gestão para o jogo de Quarta-feira tem que ser muito mais expressiva e incidente do que quando jogo no Domingo. Quando isso acontece, na Segunda-feira posso fazer uma “agilização” músculo-articular, funcional e emocional. Na minha preparação para o jogo de Quarta-feira, treino na Terça-feira de manhã. Mas imagina que a equipa ganha a jogar bem, posso simplesmente agilizar na Segunda de manhã e não treinar mais. Depende também do jogo de Quarta. Como, por exemplo, num campeonato em que se está a decidir competições (exemplo: Liga dos Campeões na Quarta-feira), na Quarta-feira é um jogo muito importante para

nós não fazermos nada e quando eu digo “não fazermos nada” é um não fazer nada fazendo alguma coisa.

Este lado tem preocupações diferentes porque vamos encontrar padrões de exigência completamente distintos num espaço de tempo muito curto. Então, é frequente que as equipas percam os jogos no fim-de-semana antes dos jogos da Liga dos CAMPEÕES. Os treinadores queixam-se dizendo: “já estão a pensar no jogo seguinte!”. E isto resulta de quê? Do fato dos jogadores estarem a processar as vivências da competição de Domingo e já estão a ser referenciados alguns aspectos para o jogo da Liga dos Campeões. A projeção não é para agora, é para daqui a quatro dias! O que é que isso faz? Leva a que não haja uma espontaneidade nas interações dos jogadores para sobredeterminar as circunstâncias do jogo. Sabemos hoje que a área de estimulação ou de funcionalidade cerebral para projetar uma coisa que vamos fazer logo ou amanhã e para daqui a um mês são completamente diferentes.

Quando estamos a pensar numa coisa que vamos fazer sentimos essa diferença. Imagine: uma viagem que vamos fazer daqui a um mês. O dia de hoje é “digerido” de maneira diferente do dia de amanhã. E daí haver este lado da projeção, do enquadramento que tem que ser gerido com muito cuidado. Por exemplo, não faria – tendo em conta aquilo que foi o jogo de Domingo e que seria na Quarta-feira – um padrão de exigência diferente porque isso vai fazer com que os jogadores tenham que “digerir” coisas que não são habituais. Acontece o mesmo quando ao não estarmos com fome e comermos uma coisa que normalmente não comemos, sentimos que ficamos «cheios». Porque a digestão é diferente, o nosso organismo não está habituado àquilo. E se comermos alguma coisa que normalmente comemos? Porreiro! É nesta lógica que tem que funcionar. É por isso que a «repetição sistemática» na Periodização Tática é a presentificação semanal do morfociclo, isto é, como a INVARIÂNCIA MATRICIAL fundamental, ou seja, ESSENCIAL.

Assim, sentimos que a recuperação é algo que se processa e sobre a qual se intenciona. Desta forma, não é algo abstrato na ou da «inteireza inquebrantável».

Julian B. Tobar: Depende do que foi o jogo...

Marisa Silva Gomes: E da intenção do treinador! Claramente!

Julian B. Tobar: Ok. Acredito que ficou bem esclarecido este tema da **Alternância Horizontal em especificidade...**

Marisa Silva Gomes: Exato. Passaremos agora a falar então sobre o princípio da Progressão Complexa, ok?

O princípio da Progressão Complexa liga com os outros todos. A progressão assenta no reconhecermos que quando começamos em uma equipa e num processo novo existem determinadas características que vão se desenvolvendo ao longo do tempo de forma não linear. Ou seja, sabemos para onde queremos ir mas não sabemos *à priori* como é que serão as coisas de forma precisa. Não sabemos se a equipa vai dar uma resposta determinada para os problemas que vamos encontrar e, daí que a progressão seja complexa! Eu sei para onde quero ir mas como vai acontecer este caminho é complicado, não podemos prever *à priori*. É um caminho que se faz fazendo.

Este princípio da Progressão Complexa é querer que a minha equipa tenha a bola de determinada forma e para chegarmos lá vou precisar de meses mas meses a treinar de determinada forma! Resulta de um padrão de funcionamento, do princípio de propensões articuladas – porque a articulação também é muito importante – para que realmente nós estejamos sempre na mesma direção, no mesmo sentido, e articulação com o da Alternância horizontal em especificidade daí o NEXO-CONEXO, ou seja, a «bússola» do morfociclo como a PRESENTIFICAÇÃO SISTEMÁTICA DO MESMO MACRO «PADRÃO DE CONEXÕES».

Progressão Complexa é percebermos que para conseguirmos atingir determinado objetivo tenho de ter em conta aquilo que tenho! Por exemplo: tenho uma equipa de Iniciados (Sub15), que ano passado jogava futebol de 7 e este ano joga futebol de 11, e no final do ano passado apresentava padrões de funcionamento como eu gosto. Era uma equipa que sabia defender bem e quando ganhava a bola procurava tê-la o máximo de tempo possível, circulando-a nos vários sentidos e corredores. E este ano tentamos fazê-lo mas o grau de concretização é muito mais complexo porque não são 7, são 11! E depois agrava-se com o fato de mais 11 lhes quererem roubar a bola.

Portanto, este lado é um lado da Progressão Complexa que tenho de saber digerir. Sei que no início, quando faço uma situação de posse de bola de 3x3 num espaço mais ou menos largo, não muito estreito, com apoios em profundidade e um apoio no meio, cujo objetivo é virar o jogo de um lado para o outro, é diferente daquilo que gostava. No início, é um pouco confuso e agora é uma situação que fazemos no início do treino onde a bola já circula com muito mais qualidade!

A propensão desta situação é uma propensão para termos bola no sentido da profundidade porque há situações em que ponho apoios laterais. Ora, apoios laterais dão propensão para a posse em largura. Portanto, aqui o princípio da Progressão Complexa é uma articulação de sentido que se faz, resultante da Especificidade que se tem e que não acontece no vazio. Existe uma história com um timing que acontece no processo que desenvolvemos. Trata-se de uma Progressão Complexa que se faz num determinado sentido mas que não se sabe *à priori* qual é o antes e o após, não é? Aqui as propensões são decisivas porque sabemos que será propício àquilo!

Dizer-te que daqui a dois meses a minha equipa saberá defender. Isto é coisa de maluco! Poderá saber defender, terá determinados princípios mas o modo como os vai concretizar é difícil prever *à priori*, porque o jogo é uma arte circunstancial de acontecimentos! Nós padronizamos mas não automatizamos e quando digo que não sabemos é a esse nível pois só sabemos em concreto o que vai acontecer quando mecanizamos. Robotizamos e não jogamos. Os melhores treinadores são aqueles que dentro daquilo que é o seu contexto conseguem ter capacidades para sobredeterminar essas circunstâncias. Criar dinâmicas em «mecanismos não mecânicos», isto é, equipas e jogadores cuja AUTORREGULAÇÃO nunca pode ser dificultada pela intervenção do treinador.

Para a Periodização Tática a «perfeição do automatismo não consiste no ter-se definitivamente fixado um certo encadeamento de ações musculares, é pelo contrário, uma liberdade crescente na escolha das ações musculares a encadear».

Explicando a propensão: trabalho para ter bola mas sei que vai haver alguns momentos em que não a vou ter, que não vou conseguir ter bola. Portanto, tenho

que ter uma equipa «minimamente» coletiva para conseguir jogar bem nos vários momentos do jogo e ser eficaz.

A Progressão Complexa exprime-se no fato de começar o processo fazendo com que a equipa passe muito tempo sem bola, em situações em inferioridade numérica – e ainda faço isso. No entanto, hoje já faço isso com componentes completamente diferentes, para que o grau de exigência seja diferente, para caminhar para aquilo que realmente quero conseguir. O que resulta de saber que estou a ter dificuldades no meu processo de treino porque preciso incidir mais no lado da dinâmica coletiva. Então, em vez de fazer situações o mais parcelares possíveis, esforço-me para que haja uma articulação de sentido, incido numa escala um pouco mais «meso». Não posso incidir no padrão coletivo nos vários dias mas também procuro fazê-lo tendo em conta aquela necessidade momentânea, digamos assim, procuramos resolver o problema desta forma e consegui.

Percebo que quando faço situações muito mais parcelares há um ganho individual mais manifesto tendo em conta aquilo que é o nosso sentido. Enquanto que no início, tenho muito mais preocupações no plano coletivo, no plano de interpretação comum num contexto maior, vou complexificando esta linguagem ao longo do processo. Por exemplo, quando estão os 11 a jogar contra 8 e quero que eles percebam que a bola tem que ir para o lado mais vazio. E preciso de fazê-lo mais tempo do que agora porque já sabem que quero que virem a bola e quem está a defender já ajusta de determinada forma. Assim, desenvolvo o princípio (o mesmo) com situações de concretização diferentes! Por exemplo: coloco 2 balizas laterais para a equipa que está a atacar incidir na circulação da bola pelos corredores laterais. Para a equipa que está a defender ponho uma baliza no meio do campo, ou a 2/3 do campo, mas sem guarda-redes. E para quê? Para a transição ofensiva ser mais facilitada. No entanto, para esta transição posso colocar duas balizas laterais pequeninas. Depende da constituição da equipa que faço.

A constituição das equipas é fundamental para as incidências que queremos conseguir. Imagina uma situação de jogo muito curto (para haver muita finalização) com três equipas. Se fizer as 3 equipas com dois defesas, um pivô e dois extremos é uma coisa diferente do que se fizer uma equipa que tem três defesas, um pivô e um ponta-de-lança. Isto é a gestão íntima e ínfima que o treinador tem que saber!

Imagina um jogador que me faz falta, em termos de presença, e que está pouco confiante devido a problemas de crescimento. Encontra-se num momento complicado. Tenho que ver em que equipa o ponho a jogar.

Outro exemplo: sei que a equipa adversária em organização ofensiva estica muito o jogo para a grande área e nessa situação de jogo com apoios e sempre que a bola sai faço um cruzamento à frente do guarda-redes porque sei que isso vai acontecer muitas vezes! E só vou conseguir que eles melhorem o “atacar a bola”, se tiverem que atacar a bola! Se eles não tiverem que atacar a bola não irão conseguir melhorar!

Então, a Progressão Complexa tem um «cordão umbilical» ligado àquilo que é o princípio da Alternância Horizontal em especificidade e das Propensões. A capacidade reside na gestão de tudo isto, ou melhor, na hierarquização das prioridades para modelar a emergência do processo, o emergir do processo.

Repara é muito importante os jogadores e treinadores se sentirem uns aos outros, é um sintoma de entranhar de uns nos outros. Ontem tive um jogador que teve uma «saída» espetacular! Eu não estava num dia muito feliz e ele chegou no final do treino e disse-me: “Mister, não estás doente, o que é que tens?”. É espetacular porque sentiu-me e é um miúdo que nem é muito utilizado. Respondi-lhe que estava triste. Ele sentiu-me da mesma maneira que eu o sinto quando está doente, quando está triste, quando está a crescer... E este lado é um lado de envolvimento máxima! O fato de não estar no treino como habitualmente estou com eles, apesar de ter falado na mesma ele sentiu porque simplesmente não estava na mesma maneira, por motivos pessoais. O que é espantoso! É espantoso porque estamos entranhados, em três meses de processo estamos entranhados e isso é fantástico!

A Progressão Complexa também comporta isto! Trata-se de saber que ao substituir determinado jogador e ele faz isto (de maneira gestual demonstra insatisfação e/ou tristeza), fico a saber que está chateado. Como se manifesta na seguinte situação quando explicas a um jogador: “não vais jogar porque neste jogo, a equipa adversária bate sempre a bola e basta falhares uma vez (e nós sofremos um golo), os teus colegas não vão querer que tu jorges”. Isto é dar sentido às

escolhas. Como acontece quando dizemos: “Estamos a perder por 5 golos. Então, não vou meter nenhum dos vossos colegas. Por aquilo que vocês fizeram, vão ficar aí até o fim!”. Agora, isto acontece quando temos um grau de intimidade com eles. Agora, temos um contexto que já me permite fazer isso.

Quando percebo que a minha equipa não abriu o campo para podermos ter bola e o jogador que a tinha ficou «à rasca» e perdemo-la. Num momento inicial é mais frequente isto acontecer do que num momento posterior. O mesmo acontece quando eles batem a bola pois se estavam habituados a fazer isso e com o processo deixam de o fazer e portanto, quando o tentam fazer já não o fazem com a mesma espontaneidade e eficácia. Neste processo sofremos alguns golos porque não conseguimos fazer com que a bola circule em segurança nem conseguimos «tirá-la» para a frente (hábito antigo). Contudo, é uma aposta que tenho de fazer. Obviamente que falo com o jogador quando sofremos golo mas sei o que se passa. Sei o que provocou aquilo e sei que já sofri vários golos porque quero que a minha equipa atrás seja uma equipa que ataque também, tendo a bola aqui atrás, tendo apoios que me permitam ganhar espaço na frente, mas isso implica riscos, sobretudo se os jogadores são tecnicamente fracos implica muitos riscos! E o que é que acontece? Ou os assumo ou não os assumo! Se quero que a minha equipa ganhe a jogar de determinada forma porque não me satisfaz ganhar com a minha equipa a fazer coisas que não têm sentido nenhum! Agora, se gosto de ganhar? Gosto! Adoro! Adoro ganhar porque eles também adoram ganhar! E isto vai de encontro a essa intenção: de ganhar jogando de determinada forma.

Repara, acontece por vezes estarmos a ganhar de 2-1 e a equipa adversária está sempre a meter bola na frente, o que nos coloca alguns problemas. E quando conseguimos aguentar o resultado mesmo tendo menos bola é positivo porque reforça um espírito de solidariedade na equipa resultante da auto-hetero superação. Ganhamos um sentimento de realização coletiva muito importante.

O mesmo sucede quando estamos a perder e está toda a gente empenhada em dar a volta ao resultado. Há uma transcendência coletiva e é disto que se fazem as grandes equipas. São as experiências partilhadas num contexto comum. Por vezes custa-me ver na Liga dos Campeões equipas com jogadores que não se “alteram” estando a ganhar ou a perder. São jogadores que não estão envolvidos. E

isso, é “mão” do treinador! Já que existem treinadores que conseguem realmente que os jogadores façam tudo porque conseguem envolvê-los nisso, nesse sentimento coletivo. O maior exemplo é o Mourinho.

Mas o mais importante disso tudo é a ligação entre os três Princípios metodológicos. É difícil fazer a separação dos três. Como falamos há pouco dos mecanismos, é muito difícil! Se eu te disser que amanhã (Sexta-feira) vou fazer uma situação de finalização simples, em que eles recebem a bola e rodam no primeiro toque (porque estamos a ser muito maus no primeiro toque que damos à bola) e estamos a receber de costas sobre pressão. Eu posso fazer isso! Isto é uma finalidade mas que não me diz nada se não tivermos em conta que no Domingo vou jogar contra uma equipa muito forte e sei que raramente vou ter a bola. O lado de ligação, aquilo que faz sentido para ti, o lado macro é que faz uma coisa que tenha sentido agora e na próxima semana não tenha.

Há algum tempo atrás tive um colega que esteve a ver uns treinos meus e num desses treinos (não me lembro qual foi o dia), fiz uma situação que estavam 10x8 e havia 2 apoios de fora. E a preocupação dele foi dizer-me que: “Mas isso nunca acontece em jogo...nunca há 12 jogadores!”. De fato, nunca há 12 jogadores de campo, há 10! Mas a finalidade destes dois apoios laterais permitem-me tornar o campo muito maior. Isto quando treinamos sempre num campo estreito e jogamos em campos gigantes. Assim, conseguimos uma maior largura de campo, é um espaço que consigo ganhar ali. E sobretudo quando os meus laterais estão a abrir pouco e tendo ali apoios (com pressão) conseguem abrir mais facilmente e por isso, mais vezes. É propensão!

Neste momento já não preciso de fazer isso porque em termos posicionais já estamos melhores. Isto é progressão Complexa, é a articulação das coisas mais importantes. Temos que gerir os múltiplos problemas que nos levam a ter menos sucesso, ao nível dos 4 momentos de jogo. Para além disso, tens de gerir os problemas de reação emocional de alguns sobre o contexto. Então, pensas: “Ok, sei o que quero desenvolver mas numa semana não posso resolver os problemas todos!”. Então, tenho que incidir na continuidade pois a emergência não surge por geração espontânea. Portanto, a progressão é hierarquizar dizendo: “Isto é o mais importante”. Repara: queremos o fecho de linhas, o que passa por dizer aos

jogadores da frente que realmente não podem deixar bater bola porque senão os colegas vão-se afastar deles. Temos que incidir em termos de concretização através de situações propícias em que eles sabem que se não ganharem a bola ali vão ter que correr muito mais e vão ter que pressionar. E isto é um “jogo” dos três princípios em que são muito difíceis de desarticular. Daí dizer-te que se fazemos as coisas Terça, Quarta, Quinta-feira e Sexta tendo em conta se é força, resistência ou velocidade não tem sentido!

É a mesma coisa que olharmos para um treino, olharmos para um espaço, olharmos para equipas a jogar e não sabermos o sentido! Não sabermos porque um jogador vai tomar banho e o outro não vai. E isto é a Especificidade, é a Progressão Complexa e é a Propensão para aquisição de determinadas coisas. É a construção de um código que se vai desenvolvendo, tanto deles comigo como de mim com eles! Um exemplo prático: Sou treinadora de escolas (de futebol) e faço questão de todos os anos ser treinadora de escolas, dos mais pequenos. E por quê? Primeiro porque eles têm pouca coisa e são muito plásticos, são muito moldáveis e por isso, exigem coisas de mim que normalmente os outros escalões não exigem. Seja a linguagem, seja andar muito mais vezes perto do chão, seja o modo como eles manifestam os afetos e os desagrados e são muito mais puros e genuínos. Sou capaz de encontrar um jogador que vem chateado da escola e se não marco uma falta no jogo, ele começa a chorar. Passado um bocadinho, estou a falar com ele e já está a dar-me um abraço. Este lado é um lado emocional que me permite numa exigência diferente DESENVOLVER a especificidade.

Neste seguimento, costumo jogar imenso com eles – a competir a sério – para criar uma dinâmica com eles. Contudo, também sou muito rígida em determinadas coisas que incutem um nível de exigência elevada. Assim, conseguimos fazer com que me sintam mesmo quando estou triste. E sabem estar quando lhes digo: “Hoje não vou falar no jogo. Vocês têm que aprender a comunicar uns com os outros”. A minha comunicação com eles foi mais espaçada e pedia-lhes que se aproximassem de mim para falar com eles. No final, conversamos e disse-lhes: “Então, mais fácil ou mais difícil?” e houve um que disse assim: “É mais difícil porque assim não sabemos se estamos a fazer bem ou a fazer mal”. E de fato, nas escolas, a minha voz é muito mais de orientação. Por exemplo, hoje de manhã tive um jogo com eles em que o treinador da equipa adversária berrava tanto que tive de

lhes pedir calma e disse-lhes: “Calma, aqui há uma voz que é a minha, esqueçam a voz do outro treinador”. Havia ruído a mais e nós também temos que nos tornar imunes a isso. Torná-los imunes ao que dizem os pais, etc.

Este é um processo que gosto de sentir porque emotivamente é diferente, é mais genuíno, é fantástico! Por exemplo: temos de trabalhar a capacidade de configuração dos jogadores e por isso quando dizemos a um miúdo que adora o Bosingwa que ele é o Bosingwa – tendo ele algumas parecenças em termos de jogo – percebemos como é incrível a maneira como isso o motiva. O mesmo sucede quando jogamos e a minha equipa é sempre o Barcelona e eu sou sempre o Xavi. E agora já sabem isso. Quando perco fica prometido que no próximo torneio já não sou o Barcelona, porque perdi e não tenho direito ao privilégio! Claro que também já não posso escolher ser o Xavi. Existem regras que eles cumprem na exatidão e é incrível como eles nisso são tão sinceros e isso é uma coisa que nós vamos perdendo com a idade. É mesmo espetacular!

Mas isso para dizer-te o quê? As exigências são completamente diferentes, o modo como desenvolvo o código de linguagem de interpretação com eles é completamente diferente de um treino de jogadores de 14 e 15 anos ou um processo de uma equipa de 16 e 17 anos. É completamente diferente. E isto é complexidade, isto é Progressão Complexa, isto é Periodização Tática.

Julian B. Tobar: O professor Vítor Frade afirma que a recuperação e a aquisição são duas dimensões da mesma face da moeda (s/d citado por. MACIEL, 2011b). Gostaria de saber se está de acordo com isto e de que forma equaciona o esforço e a recuperação nos diferentes morfociclos (semana para semana); dentro de um único morfociclo (treino para treino) e dentro de uma sessão de treino (entre um exercício e outro e dentro do mesmo exercício).

Marisa Silva Gomes: Primeiro, a recuperação e a aquisição são como o professor diz, são duas dimensões da mesma face da moeda porque para haver aquisição existe alteração e portanto, fadiga. Então, para haver alteração existe a necessidade da recuperação. A gestão da recuperação e da aquisição é fundamental. Repara: se nos cansamos pela aquisição então, se não descansamos não conseguimos voltar a adquirir. A recuperação é sabermos que para jogar de

determinada forma há um desgaste importante e aí, tem que ser “digerido” para que realmente nós consigamos continuar a evoluir. O que apenas se consegue quando temos em conta o princípio da Alternância Horizontal em especificidade, o da Progressão Complexa, porque fazer uma situação nova no início da época tem uma repercussão diferente do que voltarmos a fazer a mesma situação passado um mês.

Portanto, temos que perceber como se processa a aquisição para podermos distinguir que recuperar de uma competição tem uma componente diferente de quando recuperamos nos vários dias aquisitivos do morfociclo. Para além disso, recuperar no final de um treino em que há muitas travagens e acelerações – como na Quarta-feira – tendo em conta aquilo que se fez e os músculos mais solicitados, não pode ser feito da mesma maneira do que na Quinta-feira em que se correu em mais espaços, durante mais tempo, em que se jogou numa dimensão diferente. Como por exemplo, ao fazer uma situação competitiva entre as 3 equipas, posso configurá-la de modo a que a equipa que está fora recupera determinado tempo ou então promovo uma situação em que a equipa que sofre golo sai. Posso fazer durar mais ou menos em função das regras com que a vivencio. A transição das equipas pode ser mais ou menos rápida, depende daquilo que é a aquisição. Vejamos: se jogamos num registo onde exista muita variabilidade, estou a promover uma situação mais de espontaneidade e não tão organizativa, as aquisições são diferentes e, portanto, a recuperação é diferente.

Quando faço organização coletiva em que a equipa está a trabalhar num registo como normalmente joga – de Organização, portanto - passados 10 minutos tenho que alongar de maneira totalmente diferente do que se fizer um jogo mais anárquico. Imagine que neste exercício uma equipa está em organização ofensiva contra uma equipa que é a defesa ou o meio-campo, que tem o objetivo de colocar a bola em duas balizas laterais; posso fazer isto durante 10 minutos, 15 minutos ou 20 minutos e as aquisições são diferentes! Se fizer isto e estiver a parar de vez em quando é uma coisa, e por isso, tenho determinadas necessidades. Se estiver sempre a seguir, sem paragens, preciso de dizer: “Olha, vão alongando enquanto me estão ouvir” e alongam durante 1 ou 2 minutos.

Se à Quinta-feira quando faço isso, chego e estão mais cansados do que o habitual – pode ter sido pelo treino anterior em que fizemos uma situação nova – e

as coisas não estão tão bem...isso sente-se! Há muitos erros, o modo como são feitas as coisas não é o correto e então, preciso fazer menos tempo, parar mais vezes e voltar a fazer. E isto por quê? Porque quero que seja aquisitivo! Porque se quiser fazer por fazer, posso continuar!

Normalmente nunca uso o relógio para «controlar» o início e o fim da situação. Mesmo nas situações de torneio competitivo é muito fácil com a prática e por isso já digo sem olhar para o relógio o tempo de jogo para jogo tendo em conta o padrão de acontecimentos. Os bons treinadores ganham esta sensibilidade, quase que não usam cronômetro porque sabem o que é o desempenho máximo e sabem o grau de exigência da situação e sabem quando é que devem parar. Do mesmo modo que sabem o que devem fazer quando fazem uma situação de finalização à Quarta-feira em que se recebe um passe frontal e remata de primeira durante 10 minutos. Há muita intermitência, faz e remata e vai para ali...Se após o remate, o jogador tiver que defender posso ter que alongar! Para estar fresco para o remate seguinte.

A mesma coisa acontece no 2x1 no espaço de meio campo. O jogador que chega à baliza, se for sempre a conduzir a bola no 2x1, chega lá morto ou quase morto. Então, recupera durante algum tempo porque se fizer imediatamente a seguir outra situação há muito desgaste. Imagine que quem remata vai defender atrás. Ele chega ao fim e precisa de um tipo de recuperação diferente. Mas tudo isto é fruto de quê? Da solicitação que ele teve.

Estar a alongar no início do treino é uma coisa e no final do treino é outra. Estar a alongar no final do treino à Quinta-feira é diferente porque as cadeias musculares, o modo como elas se relacionam quando jogamos o jogo todo é completamente diferente de quando jogamos à Quarta-feira. Pois se estou a fazer um exercício mais individual à Quarta-feira, o tipo de alongamento é diferente de quando tenho muito espaço.

A recuperação passa por sabermos que eles estão mais cansados que o habitual e se idealizo fazer uma situação por 30 minutos, não vou fazer 30 minutos, faço 20 minutos. Ou então faço 10 minutos mais 10 minutos porque o parar ajuda. A continuidade é que desgasta! Desgasta no sentido de precisar de mais tempo para

recuperar porque fazer 3 minutos e alongar tem um efeito, fazer 5 minutos e alongar tem outro efeito. E o modo como se alonga também é importante, como a duração do esforço tem repercussões diferentes mais ou menos.

Quando temos uma situação de competição e no final da competição, o alongar tem um objetivo e uma finalidade completamente diferente de alongar antes do jogo. Do mesmo modo que quando a equipa compete Domingo e à Segunda-feira está a fazer recuperação, o alongamento tem que ser um alongamento diferente do que se for Quinta. Não poderá ser um alongamento em que há estiramento máximo do músculo e da cadeia muscular e de estar lá muito tempo! Vamos fazer menos tempo, com maior intermitência em que se alonga quase ao limite e volta a descontraír. Por quê? Porque não há uma rigidez das cadeias musculares. No fundo, o fundamento elástico está lá. Falo muito em agilidade porque acredito que a elasticidade é o mais importante para a frescura de concretização. Agora a elasticidade muscular tem limites e se fizermos até quase “rebentar”, no limite «promovemos» uma situação de maior flexibilidade. E se esticar um bocadinho e voltar para a posição inicial e esticar outra vez, tem efeitos diferentes do que se fizer 10 segundos seguidos um alongamento. Pode fazer um alongamento na perna direita e pára; depois faz na perna esquerda e pára; depois faz na direita novamente. Tem efeitos diferentes porque as cadeias musculares durante 5 segundos fazem uma coisa e durante 10 segundos fazem outra.

Do mesmo modo que os alongamentos feitos na Terça, Quarta e Quinta-feira não podem ser iguais! Porque no jogar o tipo de cadeias musculares e o modo como elas são solicitadas é como um todo mais complexo do que só na Quarta, em que as incidências são mais locais. Portanto é perceber, por exemplo, que numa situação de futevôlei em que as bolas estão a vir em trajetórias aéreas, há uma elevação do joelho muito mais vezes e com isso está a “agilizar” determinadas cadeias musculares. Por exemplo, fazer isso em que se tem que usar os dois pés, está a agilizar muito mais as duas pernas. Um jogador que só utiliza o pé direito e está cansado, mandar só utilizar o pé esquerdo é condicionar e promover uma maior tensão das cadeias! Porque é uma condição de concretização mais difícil das coisas. O ter que utilizar o pé direito e o esquerdo, num futevôlei, já é o suficiente para “agilizar” porque normalmente o pé de apoio está mais preso, não é? E

havendo a necessidade do “levantar” já é diferente. O corpo todo já está envolvido em determinadas coisas.

Julian B. Tobar: Portanto existe a preocupação de, por exemplo, num morfociclo de jogos domingo à domingo, existe a preocupação do “esforçar” e o “recuperar”...

Marisa Silva Gomes: Sempre!

Julian B. Tobar: Na terça é uma preocupação “diferente” da de quarta, que é “diferente” da de quinta, que é “diferente” da de sexta-feira, que é “diferente” da de sábado...

Marisa Silva Gomes: É a mesma coisa que a ativação. É a mesma coisa quando nos vamos predispor para determinado jogo, em que sabemos que o padrão é, por exemplo, a bola no ar. Posso fazer um futevôlei em que só se joga de cabeça. Assim, vou manter a bola no ar. Trata-se de uma parcela muito elementar daquilo que será um padrão. O que não digo é: “vamos fazer muitos saltos, porque vamos encontrar isto amanhã!”. Pelo amor de Deus! Porque amanhã é outro dia e aí quando precisam de saltar, não saltam porque estão cansados! Porque estiveram a fazê-lo no dia anterior e por isso, precisam de tempo (e condições) para recuperar. É uma necessidade biológica.

Julian B. Tobar: Dentro de uma sessão de treino os tempos de exercitação bem como os de recuperação também diferem, não é? De dia para dia.

Marisa Silva Gomes: Diferem.

Julian B. Tobar: Poderias explicar?

Marisa Silva Gomes: Por exemplo: Quando fazes uma ativação inicial, imagina um “meínho”; Tu fazes um alongamento das principais cadeias musculares. Normalmente, alongo a cadeia mais solicitada e a contrária, percebes? Que é para que realmente o corpo todo fique solto.

Depois, nos alongamentos seguintes procuro alternar, isto é, se alonguei o quadríceps e os posteriores, depois vou tentar os adutores e os abdutores; De uma forma não muito longa; faço alongamentos breves com várias paragens, nos vários dias, porque sinto que é necessário que seja diferente, porque eles fazem coisas diferentes! É uma sensibilidade que fui adquirindo, fazendo até sem ter pensado muito nisto! Porque sentia que era diferente.

Faço ativação para o jogo, com umas tabelas iniciais, seguido de uma situação de passe para sentirem a bola. Depois ativo para aquilo que vai ser a seguir, que é uma situação de posse de bola em um espaço mais reduzido. Depois faço os alongamentos em função deste espaço reduzido. Estes normalmente são diferentes daqueles que foram estimulados anteriormente – os quadríceps e os posteriores. O modo como são alongados é mais incidente nos músculos mais profundos.

No final da situação de organização coletiva, tenho de desenvolver alongamentos para o corpo todo. Num dia de recuperação os alongamentos podem ser realizados com os jogadores sentados. Num dia de pré-disposição para o jogo os alongamentos podem ser muito breves mas tendo em conta aquilo que realmente se faz.

Agora, a questão da recuperação não é só alongar. Trata-se de uma lógica de pensamento pois se sei que vou correr muito tempo, sei que para correr muito tempo não posso correr muito tempo no dia anterior. No entanto, sei que para correr 100 metros já posso fazê-lo de outra maneira. Então, é o tipo de ativação que nós precisamos ter.

Neste seguimento, temos que pensar na recuperação tendo em conta o “a seguir”, isto é, já antes de fazermos o que queremos. Passa por idealizar que vou fazer 15 minutos de uma situação e passados 10 minutos é preciso alongar. E alongo. E às vezes até posso repetir um alongamento e como também posso sentir que não é necessário e por isso dizer-te que é uma situação de agilidade.

Acho que no rendimento superior, a nível de profissional, os alongamentos das cadeias musculares têm que ser enquadrados na lógica do processo. Repara, vemos muitas equipas a fazerem aqueles exercícios padrão de proprioceptividade,

como sendo os “exercícios para prevenções de lesões”. A prevenção de lesões assenta no estarem adaptados para o que vão fazer! E para jogar futebol é preciso estarem ágeis para jogar por isso pode passar por fazer um futevôlei no balneário, com uma bola pequena. O que até nos pode dar muito mais do que fazer os típicos movimentos para as articulações. Porque se jogarem um meinho no balneário ou um outro jogo «a valer» num espaço muito curto, de 2x2, é a melhor mobilização das estruturas músculo-articulares! Se houver um equilíbrio total do corpo, conseguimos um processo mais dinâmico. Agora, isto tem um contexto, pois no Barcelona faria futevôlei com a rede em diferentes alturas. No Real Madrid não fazia deste modo. No Arsenal fazia muito mais coisas em profundidade do que em largura, porque eles jogam muito em largura, percebes?

No início do processo é importante estares a padronizar determinadas coisas e tens que ser mais rotineiro naquilo que fazes, justamente para ganhar padrões. Mesmo a tua lógica tem que ser uma lógica mais de rotina, de constância. E depois, mais para frente, quando a constância já está mais adquirida vais ganhando a variabilidade. Os jogadores profissionais sabem todos os alongamentos que devem fazer e o tempo que devem fazer. Porque os jogadores que alongam da mesma maneira todos os dias e é a mesma coisa que jogar 11x11 todos os dias! Do mesmo modo que um jogador profissional que vai jogar um futebol com os miúdos na rua, ele de certeza que sai de lá “soltinho”!

Este lado da proprioceptividade tem que ter um conceito espaço-temporal preenchido com sentido. Sempre. Porque nós enquanto seres humanos temos um espaço, um tempo e um sentido. Sempre. Pode até ser um sentido inconsciente. Há um jogo que faço com os miúdos, de uma forma mais lúdica, que é o “paredinha”. Eu gosto de jogar aquele jogo. E é impressionante como os miúdos com o tempo desenvolvem estratégias completamente diferentes. E o “Paredinha” é: temos uma parede para a qual temos que chutar a bola alternadamente e a bola não pode morrer (parar) ou ir para muito longe. Agora, até fazemos com uma regra: “Tens que jogar com a direita mas depois jogas com a esquerda”. E é impressionante como é que miúdos de 8 anos já distinguem a perna direita da esquerda só no remate. E por quê? Porque há ali um sentido, muito focalizado numa coisa, mas há! Há um jogo, há uma aquisição conseguida na prática regular. Sem esquecer um aspecto fundamental que é a emotividade subjacente a este mesmo jogo, o querer ganhar, a

envolvência de um jogo em que me divirto imenso a tentar enganar o jogador no tipo de toque e no sentido que vou dar à bola. E isto é fantástico para os que jogam.

Esta emotividade e sentimentalidade positiva fazem com que consigamos fazer as coisas. Repara, quando jogamos futebol com os nossos amigos percebemos que isto é diferente de competir numa equipa organizada. E por quê? Porque tem uma emotividade maior, não o contexto de rigidez/rigor que regem a equipa. Deste modo, temos um contexto diferente e por isso acho incrível que digam – e na formação diz-se muito - para não jogarem na rua ou na escola. É um contrassenso!

A justificação para esta decisão assenta no seguinte: “Se ele cair parte-se todo!”. Mas não entendem que quando caem, eles levantam-se! E com a prática já não caem. Isto é mais do que proprioceptividade. Se repararmos o jogador profissional caracteriza-se pelas estruturas rígidas e então há que lhes dar agilidade. Como fazê-lo? Depende de quem os orienta porque a importância da proprioceptividade é o reconhecimento desta agilidade para o sucesso do jogador. Assim, se por exemplo, fizer um jogo com uma bola leve, de futevôlei, vamos ver se eles não ganham agilidade!? Completamente! A lógica da recuperação assenta no pensamento: se vou adquirir isto então há um padrão de exigências do qual preciso de recuperar. O conceito de recuperação é mesmo esse!

Julian B. Tobar: Sobre a Periodização Tática na formação de jovens jogadores, você acha que ela é utilizável? Se sim, seriam necessárias algumas adaptações consoante as diferentes idades?

Marisa Silva Gomes: A Periodização Tática é utilizável em todas as realidades porque resulta de um modo de pensar. É muito mais exigente? É! Muito! Acontece com frequência que sei no que quero incidir mas depois tenho de pensar na situação, na articulação de tudo, se devo fazer ou não e depois o modo como ela se concretiza. Isso dá uma “trabalheira” do caraças!

No entanto poderia optar por ir buscar num livro alguns exercícios para o “dia da força” e fazê-los. Poderia fazê-lo mas estão desprovidos de sentido. O que é totalmente diferente! Repara que nesta situação desprovida de sentido o próprio desgaste bioquímico é diferente pelo que falamos anteriormente da função

informativa do ATP, da sua retenção e utilização. Portanto, aqui o lado da informação é muito mais complexo. Quem deve controlar a energia é a informação. E esta quem a deve controlar é o sentido!

Agora, quanto ao ser utilizável, penso que é o único modo de se ensinar a jogar tendo em conta como somos seres inteligentes, seres sensíveis e seres de ação. Trata-se de saber o que ensinar e escolher um caminho para o fazer no qual a coerência é fundamental para a estabilidade e sucesso. Assim, temos que ter conhecimento a quem vamos ensinar para perceber o modo como o fazer para respeitar a natureza do processo de ensino-aprendizagem. Vai de encontro ao que falei sobre as Escolas pois sei que neste escalão tenho que brincar muito mais com os miúdos mas o brincar não é ser palhaça!

Passa por lhes dizer assim: “Queres fazer a tua equipa? Ok, fazes a tua equipa mas se perderes pagas-me um queque no bar ou então durante esta semana não voltas a fazer a tua equipa”. E por quê? Porque é isto que os motiva a jogar sempre no limite, a quererem ganhar, a quererem ser os melhores nas diversas situações de jogo que faço. Como acontece por exemplo em situações de Torneios em que alguns até andam “ao estouro” porque perderam e porque um diz que foi golo e outro diz que não...Estes são emotivos e portanto, aquisitivos para o que quero! Temos que ter sensibilidade para o promover. Agora, passa por muitas das vezes sentir que um miúdo apenas precisa de um abraço e posso até não conseguir dá-lo. Aí, estou a ter sensibilidade mas não tenho capacidade de concretização. Depende muito do perfil da pessoa.

Agora, se realmente formos Periodização Tática, temos de ter capacidade para isso! Conheço pessoas que são geniais para trabalhar com miúdos mais pequeninos, é para aquilo, mas não quer dizer que não sejam boas para trabalhar com mais velhos. Como também sei de pessoas que para trabalhar com mais velhos são geniais e com os pequeninos tem dificuldades porque em algumas situações sentem que deveriam dar um abraço num miúdo, mas não conseguem. Agora, as pessoas são moldáveis? Eu acho que sim apesar de haver uma aptidão e naturalidade para fazer determinadas coisas.

Tendo em conta o projeto que estou desenvolver no FC Foz, durante três anos, com pessoas orientadas para o mesmo processo conseguimos coisas geniais. Podemos até nalgumas situações não ganhar títulos mas conseguimos jogadores que nos surpreendem, transcendem-se, equipas que se transcendem e treinadores que crescem. Para mim é um reforço de que não poderia ser de outra maneira. No entanto, tenho uma equipa de treinadores fantástica e temos vindo a alterar algumas coisas, o que nos torna ainda mais eficientes. Tem sido fantástico graças a estas pessoas pois são elas que personalizam os processos e fazem os contextos. Sem dúvida que tem sido um excelente projeto.

A Periodização Tática é sobretudo uma forma de pensar que se expressa em tudo. Como por exemplo, hoje estive depois de um jogo a explicar a uma mãe que o seu filho, que anda completamente triste e a dizer-lhe que se sente gordo, que isso resulta da percepção que está a ter por estar lento e está realmente a ganhar muita massa muscular, está a engrossar em termos de ombros, fruto do crescimento maturacional. Está mais lento por causa disto e está completamente desmotivado porque quer fazer uma coisa e a coisa não sai fazendo com que se sinta frustrado. Este momento acontece porque tem muito mais coisas novas em pouco tempo e as coisas novas ainda não estão bem codificadas no mapa corporal. Mas ele tem que estar lá e passar por isso para mapear enquanto cresce. É um processo doloroso? É! O miúdo não joga nada neste momento mas temos que RECONHECER que a qualidade decisional está lá. E que precisa de tempo! E sei que quando ele estabilizar poderá ser uma mais-valia e voltará a crescer, embrenhado num processo destes. Momentaneamente está irreconhecível mas tenho que mantê-lo naquilo que tem sido o contexto e promover condições facilitadoras para minimizar a emotividade negativa que tem no insucesso. Assim, vai adquirindo, vai mapear aquilo que vivencia enquanto está a crescer.

Pela experiência que vou tendo, somos frequentemente confrontados com jogadores muito bons naquilo que fazem. São as promessas. Mas é preciso perceber porque é que são muito bons naquilo que fazem. Pode ser simplesmente porque são mais rápidos do que os outros ou por serem mais inteligentes, mais trabalhadores e tudo isso são características importantes para gerir. Temos que perceber qual é o contributo que cada um pode dar no contexto onde habita. Saber isto na formação é fundamental.

Este tipo de conhecimentos resulta da prática e é saber por exemplo, que os juvenis são miúdos que querem ser tratados como adultos. Uma equipa de juniores normalmente são muito maduros e tem conversas conosco que podem não se traduzirem em nada, mas a linguagem, a codificação que nós utilizamos para com eles é completamente diferente. E isto é Periodização Tática mas afirmo que saber do crescimento é muito difícil; Saber por que um jogador de uma semana para a outra não joga nada e está mesmo lento devido a um processo natural e transitório (sobretudo quando dizem: “ele não mete o pé!”). Repara, o miúdo de quem falei à mãe tem duas hipóteses: desiste e deixa de treinar e de jogar ou então continua e quando o crescimento estabilizar vai sentir-se muito melhor. Agora não posso garantir à mãe quando é que isso vai acontecer, quanto vai demorar. Só para termos uma noção do que estamos a falar: a mãe disse-me que ele em três meses o miúdo subiu três números de calçado! Portanto, não se pode querer que o miúdo esteja bem mas sinto e sei que é um momento doloroso para o miúdo. No entanto, tem qualidade e eu vou fazer de tudo para que ele não desista! A formação é isto!

Conto-te um episódio engraçado que aconteceu no treino de iniciados (Sub 15) na semana passada. Estávamos a conversar e disse naturalmente: “Nós temos é que nos transcender”. E vira-se um deles e diz: “O quê!?!?” Respondi: “Transcender”. E pergunta-me: “O que é isto?”. Com 15 anos estive à vontade de dizer aquilo quando os outros que não disseram nada, não se manifestaram. Foi importante porque teria sido um conceito que teria ficado no vazio se ele não fala. Expliquei-lhes mas sei que por norma não posso utilizar este tipo de palavra pois eles não sabem o que significa. Nas escolas estas situações são mais frequentes e falar-lhes em «coberturas» e «equilíbrios» pode ser algo que cai no vazio...

Mas este tipo de situação pode acontecer em termos práticos pois a equipa de escolas joga muito bem “pertinho”, próximos uns dos outros. Quando jogamos em campos grandes tenho noção que se lhes pedir para jogarem no colega do lado contrário, eles podem tentar mas não irão conseguir. O mesmo sucede com um jogador que remata muito mal e conseqüentemente fá-lo muitas poucas vezes – até quando o devia fazer tenta arranjar outras soluções – e isso agrava o modo como se limita nas zonas mais avançadas do terreno. Tenho que insistir para que seja cada vez mais capaz, para o fazer pois sei que a bola quase sempre não chega bem à

baliza e por isso é que ele prefere não o fazer e orienta suas escolhas noutra sentido.

Na formação temos uma grande vantagem: eles são muito mais moldáveis! Mas se o treinador na formação não entende de desenvolvimento motor, de como se processa o mapeamento motor, da gestão da própria pessoa no coletivo e se não é uma pessoa comunicativa torna tudo mais difícil. Repara, se o treinador das escolas tem uma postura autoritária, rígida, faz com que os miúdos tenham medo. No entanto, assisti hoje no meu jogo de escolas um miúdo a sair a chorar do balneário porque o treinador berrava que eles não metiam o pé, que estavam cheios de medo e eles ficaram muito contraídos. Para mim não acho positivo mas há quem diga que “temos que passar por momentos maus para ficarmos melhores”. Pessoalmente acredito que nós podemos ficar melhores sem passarmos por momentos dolorosos. E, portanto, se os miúdos tiverem um crescimento positivo e tiverem quem lhes diga: “devias ter metido o pé e não meteste”; ou dizer: “Vamos lá! Tens que meter o pé!”. Torna tudo diferente.

Em termos profissionais é exatamente a mesma coisa, temos de saber levar as pessoas a fazer com que elas se entranhem numa determinada função da melhor maneira possível. Isso é ser treinador.

Julian B. Tobar: Qual a importância que atribuis às emoções e aos sentimentos no processo de treino?

Marisa Silva Gomes: Acho que é fundamental. É a mesma importância que atribuo ao sentido que se dá às coisas. Sabemos que as emoções são processos biológicos que nos permitem agir de determinada forma ou de outra. Para mim, uma pessoa sem espaço, tempo e sentido não vive. Sem espaço não existe, sem tempo está completamente perdida (ou louca) e sem sentido é uma pessoa vazia (sem sentido). Portanto é a conjugação destes três fatores que fazem com que o ser humano tenha um sentido. E fazê-lo com outros numa determinada equipa e num determinado jogo tem que ver com uma representatividade daquilo que eles querem, tendo em conta o que já tem e aquilo que vão adquirindo.

E jogar futebol é ser emotivo. Os sentimentos resultam da interpretação daquilo que acontece. A emotividade é a biologia daquilo que vamos fazendo é a

biologia da nossa informação e os sentimentos são a história que damos ao que acontece. Resulta no dizer que não fui tentar ganhar aquela bola porque tive uma dor nas costas e como dizer que não marquei um golo fácil porque o passe saiu mal. Isso são mecanismos de defesa resultantes da interpretação do que realmente se pretende fazer. Sabemos que dói muito mais admitir que falhei o golo porque não estava atento e porque não meti o pé na bola e a bola saiu por cima...ou porque não joga nada!

A interpretação também pode acontecer no sentido contrário pois tenho um defesa espetacular, é o melhor defesa que alguma vez encontrei e é genial a defender! Não tem tanta corpulência, é franzino e encurta espaços como ninguém, o *timing* de impedir o avançado virar, o tentar recuperar a bola. Mas para ele nunca é bom! Ele acha sempre que nunca jogou bem! E foi sempre o melhor jogador da minha equipa. E isso para dizer o quê? Para dizer que a interpretação de um jogo genial que realizou traduziu-se para ele num jogo: “Ah! Foi mais ou menos”. Explico-lhe: “Fizeste um jogo genial! Mesmo tendo acontecido isto, fizeste isto, isto e isto”. Isto faz com que a somatização dele seja segundo uma determinada perspectiva. A emoção é digerida e, portanto, sentimentalmente as coisas são adquiridas de uma determinada forma e nós, enquanto seres humanos, somos seres emotivos. Claramente! E jogar futebol, que é um processo social com muitas (sempre) emoções.

Julian B. Tobar: E como podes usar isto a seu favor, por exemplo, para a aquisição do seu jogar dentro dos vossos exercícios, dentro do processo de treino?

Marisa Silva Gomes: A grande vantagem de termos um Modelo de Jogo é sabermos para onde queremos ir! Mas isso não pode ser: “Eu quero ir para ali e eu queria que os jogadores já fizessem aquilo daquela forma”. Mas ele não fez e não posso dizer: “não fizeste isto, devias ter feito aquilo!”. Porque senão aquilo que nós queremos é sempre mais e nunca estamos satisfeitos com o que temos, e então o jogador também não se sente pleno. Ou seja, temos que gerir tendo em conta o que acontece mas sem querer o impossível tendo em conta o que temos. Imagina: o defesa não acertou na bola quando queria que ele saísse a jogar, isto é, recebesse a bola, a dominasse e a pusesse a jogar, mas bateu-a! Nesta situação ganho mais

em dizer: “tentar ficar com a bola mas vamos lá! Temos de conseguir ficar com a bola!”, do que lhe dizer: “Domina a bola e passa”. Porque isso vai condicionar a decisão seguinte, e na decisão seguinte, ele pode precisar de tirar e vai tentar fazer o que eu lhe disse. Ou seja, está preso ao que lhe disse e não joga em função das circunstâncias.

Sabemos que tudo o que seja positivo leva-nos a ganhar uma sentimentalidade coletiva que estimula o querer estar sempre juntos e um entranhar mais forte. E por quê? Porque a emotividade é positiva! Então, tudo o que seja competitivo – como fazermos um torneio, etc – promove um maior prazer em ganhar que os leva a crescer sempre nestas situações. E o prazer reforça o que queremos por isso é que o modelo é fundamental para sabermos para onde queremos ir. Assim, vamos ter que gerir nosso processo e intervir dizendo: “Aconteceu isto mas deveria ter acontecido isto!”. Devemos crescer a tentar fazer o que queremos! Orientar porque senão caímos num estado de insatisfação permanente porque devia ter rematado de primeira, mas não rematou, tentou cortar a bola, etc, etc...O que é difícil porque existe sempre outras possibilidades. Mas no reforço positivo do que queremos é importante dar segurança e valorizar o que vamos conquistando.

No Foz tenho um treinador que é demasiado sincero com aquilo que vê e, portanto, ganha muito pouco com isso pois acontece um bom golo e ele diz: “Bom golo”. No entanto, quando sofremos um golo valoriza mais e diz: “Não devíamos ter feito isso, devíamos ter metido o pé à bola, etc, etc.”. Ou seja, isto é uma sentimentalidade que não é positiva. E nunca há um sentimento pleno de quem vivenciou o processo. Nunca há uma satisfação na mesma proporção da insatisfação! No entanto, há situações em que com um treinador que às vezes tem uma ideia mais limitada mas fica satisfeito com o que acontece. Esta emotividade positiva é muito importante para nós gostarmos de alguma coisa.

Na envolvência das pessoas, só o conseguimos com coisas muito boas porque normalmente só temos sucesso estando envolvidos por isso é que se fala que a produtividade das pessoas que não gostam do que fazem é muito menor. Claro! Por exemplo, ir a um sítio onde sabemos que há um desprazer, nestes lugares não se aprende nada!

Do mesmo modo que a aprendizagem orientada é muito importante mas a aprendizagem condicionada não é nada importante. Daí que se fale que o processo se caracteriza pela metáfora do fazer “uma redação”. Mas se disser que “Vamos fazer uma redação sobre as férias de verão que deve preencher no mínimo uma folha”. É completamente diferente do que se disser apenas que temos que fazer uma redação. Os mecanismos ativados quando se faz um ditado são diferentes dos que permitem elaborar a redação. Com os jogadores é a mesma coisa, pois repara, dizer aos jogadores que estão prestes a entrar no jogo: “Olha, o jogo está muito complicado porque eles estão a bater a bola para ali e tu tens é que tirar” é diferente de dizer assim: “Vais entrar e quero que te preocupes só em orientar o jogo para fora”. É diferente porque não focamos no problema. É a mesma coisa que dizer “Não falhes o golo!” ou dizer “Marca golo!”. A projeção é sempre positiva na segunda expressão e daí que saber gerir isto se torna fundamental.

O treinador que ganhou quando precisava de ganhar, mesmo não jogando bem, quando chega perto dos jogadores e diz: “Ok, ganhamos mas não jogamos bem”. É diferente de dizer assim: “Ganhamos e isso é que era importante!”. Esta mensagem reforça muito mais a crença e o espírito de envolvimento da equipa. O modo como se faz isso dá uma tonalidade diferente às circunstâncias. E isso os treinadores têm ou não têm. Não há um livro ou manual em que se encontram estas coisas porque temos que fazê-lo no «aqui e agora».

Atualmente, o contributo das neurociências tem-nos dito claramente que tudo que seja positivo, sejam projeções, interpretações, gestão daquilo que se vai fazer, é sempre muito melhor. A não ser que sejamos doentes, e quando estamos doentes realmente as coisas más acabam por acontecer na mesma e acho que não temos que sofrer para ter prazer. No futebol, o jogar é sempre uma atividade de envolvimento emotiva. Sempre! E podem jogar mal, podem jogar bem e por isso é que considero que o resultado pode ser a pior coisa no sentido da valorização das pessoas. Nós quando jogamos na rua, todos os putos querem ganhar e aí isso é uma coisa boa. Querem ser os melhores e isso é uma coisa boa. E o que é que acontece? Nos clubes, a maioria das pessoas dizem: “jogam bem mas perderam!” “Fizeram bem isto e aquilo, mas perderam!”. Ninguém quer saber como é que perderam ou como é que ganharam! Infelizmente este lado da interpretação, do sentido cultural é muito importante. Aqui em Portugal quando o jogador chega a

casa perguntam-lhe logo se ganhou e não como jogaram. No caso de ganharem, a pergunta imediata é: “Quantos golos é que marcaste?”. Logo, os jogadores orientam-se claramente em serem jogadores da frente.

Eu quero ganhar e nos meus treinos, o meu discurso é no sentido de procurar ganhar, mas também não é ganhar de qualquer maneira. Não dou primazia a jogadores grandes mesmo sabendo que me podiam meter a bola na frente para os avançados a ganharem. Mas não o faço porque aposto num determinado caminho. Ganhar a jogar baseado nas minhas ideias tem para mim uma satisfação completamente diferente de quando ganho e não jogamos bem. Tento interpretar porquê, tento perceber porquê, tento melhorar e caminhar neste sentido.

E acho que de fato as emoções e os sentimentos são fundamentais. Pessoas sem emoções são doentes. Os sentimentos resultam das interpretações que damos às emoções e, portanto, se isso não existir as pessoas são malucas, são doentes, são loucas, fazem coisas sem referenciais.

ANEXO B - ENTREVISTA A XAVIER TAMARIT

Data: 18 de dezembro de 2011

Local: Residência de Xavier Tamarit – Valência (Espanha)

Julian B. Tobar: Bueno Xavier, antes de iniciar la charla me gustaría mucho agradecerte el haber aceptado la invitación de charlar y estoy encantado de conocerte, tú eres una referencia en Periodización Táctica, en Brasil alguna gente te conoce por haber leído tu libro, así como yo, y es un honor para mí estar charlando contigo y estoy muy contento porque seguramente esta charla va a contribuir mucho para mi trabajo, va a ser muy valioso.

Xavier Tamarit: Bueno, a mí antes de nada me gustaría agradecer tus palabras hacia mi persona, y después agradecerte y decirte que también para mí es un honor que hayas venido hasta aquí para entrevistarme, porque a mí siempre que me entrevistan aprendo nuevas cosas, porque me hacen pensar más de lo que muchas veces pienso sobre Periodización Táctica o al menos desde una perspectiva diferente, muchas preguntas te hacen cuestionarte las cosas de una manera en que tal vez nunca te las habías cuestionado. Y también es un honor poder contribuir a lo que es tu trabajo, es un honor. El simple hecho de que venga gente a entrevistarme para mí ya es un honor.

Julian B. Tobar: Y antes de empezar las preguntas, ¿quieres hablar un poco de tu vida y de tu carrera en el fútbol? ¿Quieres presentarte?

Xavier Tamarit: Yo como futbolista no he llegado a ser profesional, sí que ha sido mi pasión toda la vida desde que era un niño. Lo máximo a lo que he llegado como jugador es a entrenar en Tercera División aquí en España. Llegó una cierta edad en que sabía que lo que quería era trabajar en el fútbol, y sabía que era muy difícil como futbolista, pero aún así quería trabajar en el fútbol.

Por suerte tuve la posibilidad de viajar a Portugal – casualmente – no es que yo supiera que estaba ahí Vítor Frade, ni nada de esto, sino que fue algo fortuito el

que yo fuese allí, y tuve la oportunidad de poder ver otro horizonte al que te enseñan en el 99% de las facultades, incluso en la misma facultad de Oporto – el 99% del profesorado, tuve la fortuna de cruzarme con Vítor Frade que me enseñó otro horizonte, aunque yo creo que tampoco todo es simplemente suerte, quiero decir, al final en Oporto yo estaba con otros muchos Erasmus que fueron a las clases del Profesor Frade conmigo, con los cuales hablo y saben muy poco o casi nada sobre Periodización Táctica, porque lo que aprendieron ya lo han olvidado, o porque no les ha interesado tanto como a mí, sin embargo a mí me despertó, o mejor dicho despertó algo en mí de manera instantánea.

También creo que yo estaba un poco «pre-determinado»... o sea, andaba en búsqueda de otra cosa a la que había... yo realmente, yo he explicado muchas veces...yo he estudiado licenciatura en ciencias de la actividad física y del deporte (que es como se llama aquí) pero yo nunca en mi vida me he visto o me he imaginado haciendo el trabajo de un preparador físico visto desde el punto de vista convencional, ¡nunca! Yo no sabía hacia donde iba a ir ni hacía donde no iba a ir, pero a mí no es algo que me haya atraído nunca: el estar con números de lactato, de consumo máximo de oxígeno, de ahora mil metros y...¡nunca en la vida creo que hubiera hecho eso! Si no hubiera descubierto esto (la Periodización Táctica) quizás hubiera sido, a lo mejor, profesor en un instituto o hubiese intentado ser entrenador, segundo entrenador, pero creo que como preparador físico entendido desde el punto de vista convencional no hubiese llegado porque no hubiese sido bueno en esta área. Porque no es algo que me emociona, no me apasiona.... a mí lo que me apasiona es el fútbol.

Julian B. Tobar: ¿Y trabajando con el fútbol?

Xavier Tamarit: Trabajando con el fútbol ...

Julian B. Tobar: ¿Cuándo llegaste a Oporto ya trabajabas con el fútbol?

Xavier Tamarit: No, cuando llegué a Oporto yo estaba jugando todavía. Llegué a Oporto y estuve entrenando con el S.C. Salgueiros de la segunda división B de Portugal y el entrenador me ofreció seguir entrenando con perspectivas de poder jugar, pero coincidía con las clases justamente de fútbol, y entonces me lo dejé (el fútbol) y cuando volví a España tenía la duda de si empezaba a trabajar

como entrenador o como entrenador adjunto, pese a no haber acabado todavía la licenciatura, o si volvía a jugar al fútbol, y entonces me ofrecieron ser «preparador físico» en un equipo de fútbol – entendido no desde el punto de vista convencional porque me permitían trabajar como yo quería – y me dieron mucha confianza para trabajar como yo pensaba que se tenía que trabajar en ese momento y por lo tanto lo acepté y dejé de jugar al fútbol.

Desde ese momento, y antes también por qué no, yo solo puedo darle gracias a la vida, porque yo hoy en día estoy muy satisfecho de todo lo que me ha pasado en la vida. No orgulloso porque todavía me falta mucho camino por recorrer, y no solo desde el punto de vista futbolístico, pero sí que estoy satisfecho por la suerte que he podido tener en determinados puntos o momentos de mi vida y por donde he pasado.

Con tan solo 25 años yo era uno de los coordinadores de la formación del Valencia Club de Fútbol. ¡con 25 años! Para mí es una satisfacción y una suerte haber estado ahí, en ese puesto en un club tan importante. Tener esa experiencia siendo tan joven y que alguien confiase en mí.

Con 26 años ya estaba trabajando en primera división. Yo sé que tengo muchísimo que mejorar pero para mí éstas son experiencias que te acaban, a lo mejor, formando mucho más rápido que otras experiencias, y estar en la élite siempre exige mucho más de ti.

Entonces yo tengo claro que a mí me falta un camino larguísimo para llegar a saber lo que yo espero saber algún día, y que tengo que aprender de muchísima gente y de muchísimas experiencias como de la que estoy teniendo ahora, que no está siendo positiva a nivel de resultados y tal, pero que me está enriqueciendo muchísimo y hay que seguir formándose por aquí. Conocer a gente, trabajar con gente que sepa mucho de fútbol, seguir siempre intentando aprender de los demás, de los que vienen a entrevistarme, de los que vienen a oír conferencias mías, a los que voy a escuchar en conferencias, a los que voy a preguntar, leyendo artículos sin parar en todos los periódicos deportivos; Sobretudo me gusta mucho aprender de lo que dicen los futbolistas y los entrenadores en las entrevistas; porque al final lo académico acaba por ser un poco teórico ¿no? Y la inteligencia no es solo teórica,

pues como dice Frade inteligencias hay muchas y un individuo que en un campo de fútbol... a lo mejor no sabe leer, pero en el campo de fútbol te «lee» el partido de una manera... con una excelencia, no sé cómo decirlo, de una forma espectacular. De ellos hay que aprender, porque a lo mejor ellos saben menos de teoría futbolística que nosotros pero en la práctica «leen» o se «mueven» mucho mejor que nosotros.

Y entonces yo sigo formándome, he tenido la suerte de estar, como te he dicho en un club tan importante a nivel mundial como es el Valencia C.F. , tanto como entrenador – al principio – como después como coordinador en la formación; He tenido la suerte de estar también como entrenador de tecnificación en el Valencia C.F. y ahora estoy teniendo la suerte de estar en otro marco, como es el Valencia C.F. femenino; He tenido la suerte de estar en el fútbol amateur no profesional; He tenido la suerte de estar en fútbol profesional de primera división en equipos con objetivos muy diferentes (el de clasificarse para competiciones europeas y el de no descender) ; He tenido la suerte de viajar a otros países con el Valencia C.F. haciendo campus internacionales y tener experiencias con otros tipos de cultura y para mí todo esto es enriquecedor y es éste mi camino andado hasta ahora...

Haber llegado a primera división...

Julian B. Tobar: ¿Y que club en primera división?

Xavier Tamarit: He estado en Grecia en el Aris F.C. Thessaloniki y en el Levadiakos F.C. y ahora, pues, continúo formándome de otra manera y a través de otra experiencia, pero con ganas de volver a trabajar en la élite, sabiendo que hay que trabajar en el día-a-día para llegar a ser el mejor...

Julian B. Tobar: Vale. Entonces la primera pregunta es que podemos verificar que en la literatura – tesis de licenciatura, másters, libros, periódicos, y hasta televisión – que hay muchas personas hablando de Modelo de Juego. Pero estos conceptos cambian de persona para persona, siendo así me gustaría saber ¿qué es para ti el Modelo de Juego y si tú podrías hacer una caracterización?

Xavier Tamarit: Sí. Yo creo que el Modelo de Juego es... como tú dices, las palabras al final definen cosas pero las definen dependiendo para quien... es decir la definición es diferente para distinta gente. Lo que para mí significa Modelo de Juego para otra persona puede significar algo completamente diferente. Yo he hablado con mucha gente sobre Modelo de Juego y me han dicho “Yo juego con el Modelo de Juego 1.4.3.3”.

¡El sistema o la estructura de juego forma parte del Modelo de Juego pero no es el Modelo de Juego! Para mí el Modelo de Juego... es lo que identifica a un equipo... ¡Lo primero que hay que hacer es diferenciar lo que es el Modelo de Juego de lo que es la Idea de Juego! La Idea de Juego es una idea que se tiene en la cabeza, es el cómo quiero jugar, el Modelo de Juego es esa idea de juego atada a unas circunstancias y a unas emergencias que se dan durante su operacionalización, de ahí a que se diga que el Modelo de Juego nunca está acabado, o que el Modelo de Juego no existe en ningún lado.

Tú como entrenador debes tener una Idea de Juego, y después cuando vas a un club, a cualquier club, te encuentras con unas circunstancias que son completamente diferentes de las que tendrías en otro sitio, y que te harán o no variar esa Idea de Juego hacia lo que yo llamo Modelo de Juego como Intención Previa, que es el referencial colectivo que tu equipo va a tener ya atendiendo a las circunstancias y al contexto.

Entonces el Modelo de Juego como Intención Previa está formado por una red, por la interacción entre: La Idea de Juego que tiene el entrenador; por la cultura del país donde estás; por la cultura del club donde estás; por su historia; por la estructura y los objetivos del club; por las características y el nivel de los jugadores que tienes; por el contexto de directiva, de periódicos, de prensa y de tres mil cosas más que te hacen tomar una dirección u otra.

Al final se trata de juntar tu Idea de Juego a un contexto y a unas circunstancias e intentar no perder mucho de aquí y no perder mucho de allá, es decir, se trata de adaptar lo mejor posible tu Idea de Juego al contexto. Yo a eso le llamo Modelo de Juego como Intención Previa: Es decir, después de haber sido contratado por un club, haber analizado todo y haber adaptado tu Idea de Juego,

valorizar, digamos, una Idea de Juego colectiva, formada por Principios de Juego, SubPrincipios... Que es la que vamos a tener todos en común.

Ahora ¡esto como vemos pertenece al plano axiológico! ¡Luego viene lo que sucede en la práctica! Lo que sucede durante los entrenamientos, lo que te da la interacción entre determinados jugadores; cosas que van emergiendo... Durante el propio proceso, y que tú no esperabas, a lo mejor, y que te va modelando el Modelo de Juego de una forma o de otra. La matriz de la Idea de Juego sigue siendo la misma, pero los contornos de esta Idea de Juego colectiva o de este Modelo de Juego como Intención Previa van modificándose. A esto le llamo el Modelo de Juego como Intención en la Acción, y pertenece al plano praxiológico, es lo que va sucediendo en el “aquí y ahora”. Aquí es fundamental la intervención del entrenador para impedir que se tome una dirección no deseada o para potenciar ciertas interacciones que nos interesan. También la posterior reflexión del entrenador sobre lo que está sucediendo se torna esencial.

Y después tenemos el Modelo de Juego como un todo: Mourinho muchas veces refiere que el Modelo de Juego es todo y Frade también lo refiere y estoy de acuerdo. El Modelo de Juego al final es: Esa Intención Previa que teníamos; esa Intención en la Acción que va sucediendo y de la cual van emergiendo nuevas cosas; y esa reflexión que vamos haciendo... ¡pero es mucho más! Es la forma que tenemos de entrenar, es el tipo de liderazgo que tenemos, es... ¡por eso yo también te digo que el Modelo de Juego es todo!

Y bueno, esa es mi definición y eso es lo que yo entiendo por el Modelo de Juego, es todo, ¡como dice Mourinho es todo! Incluso, yo a veces, y en el último libro pregunto: ¿no será que algunos entrenadores – en clara referencia a Mourinho – entienden las ruedas de prensa como parte del Modelo de Juego?

Julian B. Tobar: Vale...

Xavier Tamarit: Y querías que caracterizara un poco mi Idea de Juego ¿no?

Julian B. Tobar: Sí, sí, sí

Xavier Tamarit: Es la Idea, después como te digo depende de las circunstancias y de muchas cosas...

A mí me gusta que mi equipo sea un equipo con predominancia en la posesión del balón, a través de un posicionamiento en el juego – un juego posicional muy fuerte creado por muchas líneas tanto en amplitud como en profundidad y con muchos equilibrios ataque-defensa – y para la cual lo que necesitamos es tener mucha calidad en el pase; mucha movilidad de la gente que no tiene el balón; muchas posibilidades de pase; creación de triángulos constantes; mucha amplitud y profundidad; Me gusta además que durante esta posesión del balón tengamos la capacidad de descifrar cuando el rival sigue estando organizado defensivamente y cuando conseguimos desorganizarlo para poder entrar en profundidad o no; Me gusta presionar fuerte tras pérdida –presionar en la zona donde se pierde el balón – tanto al jugador que ganó el balón como a las posibles líneas de pase.

Mis equipos suelen tener claras dos opciones: Una cuando tenemos mucha gente posicionada cercana al lugar de la pérdida, y que sería una transición con intención de ganar el balón y otra que sería una transición para evitar un pase en profundidad del rival – cuando no hemos acumulado muchos jugadores cerca de la zona de la pérdida-, con la intención de ganar tiempo para que mi equipo se reorganice defensivamente y cierre espacios tanto en amplitud como en profundidad en las zonas importantes dependiendo de la situación ante la que nos encontramos.

Por ejemplo, hoy mis jugadoras (perdieron el partido por 0-2) tenían claro cuando había que presionar rápido tras pérdida, con todo el equipo, en colectivo y cuando tenían que ser dos o tres quienes presionasen, tapando posibles pases en profundidad y permitiendo así tiempo para que el resto del equipo se reorganizase.

Julian B. Tobar: En general, es así es ¿cuándo hay poca gente en torno del balón, no?

Xavier Tamarit: Sí. Al final todo viene conectado, una cosa con otra, todo tiene conexión. Si tú estás consiguiendo tener posesión del balón, ya te ha dicho que tenemos un juego posicional fuerte y este juego posicional lo que nos permite es tener muchos jugadores en campo contrario. Entonces cuando perdemos el balón – que suele ser en campo contrario – en nuestro caso, solemos tener mucha gente cerca para poder realizar una presión en la que realmente, la principal intención es hacernos con la posesión de nuevo.

Hay situaciones que no es así, que no conseguimos tener este juego posicional deseado, porque no conseguimos tener la posesión del balón, siempre condicionada sobretodo por el rival, entonces las jugadoras tienen que saber que no siempre podemos hacer la transición con la intención de ganar el balón (inmediatamente), sino que debemos realizar la transición con la intención de que el rival no nos haga daño en profundidad ¿cómo? No permitiendo pases en profundidad a través de la presión de ciertas jugadoras y con ello ganando tiempo para organizarnos defensivamente. Sabes que hay equipos que son muy buenos en la transición defensa–ataque y nosotros, lo que tenemos que hacer es no permitir que nos hagan daño por ahí.

Después si el rival ha conseguido mantener el balón, es decir nuestra transición no ha tenido éxito si la intención era ganar la posesión, o ha tenido éxito evitando la profundidad y ganado tiempo para reorganizarse, somos un equipo que ya organizado defensivamente intenta condicionar, o sea, mi idea de juego en momento defensivo es la de un equipo que intenta condicionar al rival. No me gusta esperar a que el rival cometa errores para volver a hacernos con la posesión del balón, sino que me gusta que mi equipo intente provocar el error del rival.

Eso tanto en bloque alto, como en bloque intermedio o en bloque bajo. Mi idea es pasar de bloque intermedio a bloque alto o a bloque bajo, según las circunstancias. O sea, de partida es un bloque intermedio y dependiendo de las situaciones pasamos a un bloque alto o a un bloque bajo, pero ya te digo a través de intentar provocar errores en el rival y promover momentos de presión para mi equipo. Y, ¿por qué depende de las circunstancias? Porque si mi equipo no está consiguiendo tener la posesión del balón durante un partido no va a poder realizar presión en bloque alto como a mí me gustaría, porque es un tipo de presión que desgasta mucho y necesitamos tener el balón para recuperar con él y estar frescos cuando no lo tenemos por ejemplo... Y todo eso mi equipo lo sabe, sabe cuándo podemos y cuándo no podemos según esté transcurriendo el encuentro.

En momento defensivo realizamos muchas coberturas a través de un juego posicional fuerte, conseguido por una gran cantidad de líneas en amplitud y profundidad; y como dije realizamos una defensa muy pressionante que nos permite llevar al rival por donde queremos o al menos intentarlo, promover momentos de

presión y ganar la posesión en determinadas zonas que nos permitan tener un buen posicionamiento para cuando nos hacemos de nuevo con la posesión del balón... la transición tras ganar el balón: la primera opción es la profundidad, siempre que tengamos bastante certeza de que podemos hacer daño y que no vamos a perder el balón, y para ello es fundamental el posicionamiento referido. Si no vemos esta opción como la mejor tratamos rápidamente de realizar pases de seguridad dando tiempo a que el equipo se abra tanto en amplitud como en profundidad y entrar en momento ofensivo, buscando de nuevo nuestro juego posicional; trato de que la portera sea una más con el pié, mucho juego con la portera... y sobre todo no tener prisa, velocidad en el juego –cuando éste lo requiere- pero sin prisa.

Es más o menos, a grandes rasgos lo que te puedo decir. A groso modo sería algo así.

Yo quiero que mi equipo sea un equipo que quiera controlar el partido teniendo la posesión del balón –la cual nos permitirá actuar como queremos en los otros momentos del juego- y como creo que un equipo para tener el balón tiene que tener mucha calidad en el pase, y para tener el balón hay que tener un juego posicional muy fuerte, y mucha movilidad de los jugadores sin balón, mis entrenamientos se basan mucho en eso. En eso y en todo lo que te estoy diciendo. Ya sea a un nivel mas individual, más sectorial, más intersectorial o más colectivo pero siempre con una intencionalidad que tiene que ver con la Idea de Juego colectiva.

Julian B. Tobar: Xavier, me gustaría que usted hablase de los principios metodológicos de la Periodización Táctica – llamados Principio de la Alternancia Horizontal en especificidad, Principio de la Progresión Compleja y Principio de las Propensiones – en lo que se refiere a la esfera conceptual, porque pienso que es importante que todos tengamos un mismo lenguaje pero más que un mismo lenguaje, más que un concepto, creo que es importante saber cómo estos conceptos son operacionalizados en la práctica, y por eso te pediría para que hablaseis del conceptual y de la esfera operativa de los principios metodológicos.

Xavier Tamarit: Cuando nosotros hablamos de Periodización Táctica, hablamos de un pensamiento sistémico, y decimos que no se pueden entender las partes sin entender el todo y viceversa, decimos que todo está interrelacionado,....

Y los Principios Metodológicos al fin y al cabo tienen que entenderse así, de una forma interrelacionada, no pueden entenderse por separado, porque interactúan entre ellos y eso es lo que hace surgir, al final, la Lógica que tiene la Periodización Táctica.

Como sabemos hoy mucha gente habla de la Periodización Táctica, pero muy poca gente lo hace con propiedad... Una gran mayoría dice que la Periodización Táctica consiste en “trabajar el Modelo de Juego” y que es esa su esencia... pero la Periodización Táctica está asentada en unos Principios Metodológicos que son fundamentales que la distinguen claramente del resto de metodologías. Sin su correcta comprensión y sin su correcto dominio durante la operacionalización no existe Periodización Táctica.

Si el entendimiento de los Principios Metodológicos debe ser como un todo, siempre que hable de uno, de forma inevitable estaré referenciando a los otros dos. El Principio de las Propensiones es el que nos permite que el contexto esté mas propicio hacia ciertas cosas y no hacia otras, es decir, nosotros tenemos un objetivo – a todos los niveles – fisiológicos, tácticos, técnicos, etc. y lo que buscamos es que se dé una repetición sistemática de esos objetivos, o sea, que se dé una gran cantidad de veces lo que nosotros buscamos. ¿¡Cómo!?! ¡A través de la manipulación del contexto!

O sea es crear los contextos que lleven a los futbolistas hacia determinadas interacciones intencionalizadas, ya sea en momento ofensivo, defensivo o en las transiciones de una a otra, y con la dominancia que nos interese a todo los niveles.

Julian B. Tobar: Pero en el Principio de las Propensiones, la modelación de los contextos sirven para atingir los comportamientos pero también para otras cosas no? Como nivel físico, complejidad...

Xavier Tamarit: ¡Claro, claro! Eso es lo que trato de decir, que no es solo a nivel táctico, es a nivel fisiológico, es a tres mil niveles... Al final, por supuesto, el táctico sin lo otro no es posible, ¿no?

Por eso te estaba diciendo que no es solo a nivel táctico, o sea, no es solo la repetición sistemática de una(s) interacción(es) intencionalizada(s), lo es también del tipo de dominancia de contracción muscular pretendido según el día del Morfociclo, lo es de la dominancia del tipo de mecanismo metabólico implicado...

Entonces es necesario que se dé esta repetición sistemática a todos los niveles, según el objetivo que nosotros estamos buscando en este ejercicio: estamos hablando de Principios de Juego, de SubPrincipios, de SubSubPrincipios... pero también estamos hablando de un tipo de dominancia en la contracción; un tipo de dominancia bioenergética; etc.

El Principio de la Progresión Compleja, tal y como su nombre da a entender, trata la complejidad del fenómeno y del proceso. Tiene en cuenta la complejidad del jugar y la complejidad de su adquisición, tiene en cuenta que es un proceso no-lineal y lo que ello implica: ir de menos complejidad a más complejidad, detenerse, seguir adelante, volver atrás, tener en cuenta las circunstancias, las diferencias existentes según el momento de la época, etc. Y también tiene que ver con lo que sería la gestión del aspecto emocional y del aspecto de la complejidad de las tareas durante el Morfociclo. Tiene que ver, tal y como lo llama Frade, con el MetaPrincipio de la Divina Proporción. En la Periodización Táctica, por suerte no hay una receta en la que todo viene determinado sobre cómo se debe hacer desde el principio de la temporada hasta el final, tal y como en otras metodologías que como dice Frade son trajes ya listos para vestir, ¡la Periodización Táctica es un traje hecho a medida!

Y después está el Principio de la Alternancia Horizontal en especificidad – como te estoy diciendo: todas ellos interaccionan y yo los entiendo a todos juntas, o sea, es un conjunto, lo que al final te da la Lógica. El Principio de la Alternancia Horizontal en especificidad tiene mucho que ver con el aspecto fisiológico pero tampoco solo con él. ¡Volvemos a estar hablando de lo mismo!

Se trata de estar siempre en Especificidad pero a diferentes niveles de especificidad, de provocar una alternancia de dominancias a todos los niveles

durante los diferentes días del Morfociclo, no permitiendo así que se produzca una dominancia patrón durante todo el Morfociclo. Esto nos permite fatigar unas determinadas estructuras y poder recuperarlas, en definitiva es lo que me permite maximizarlas.

Podríamos entrar más en el detalle, pero prefiero hacerlo menos a nivel teórico y más a nivel práctico así que voy a explicarte como es para mí, a grandes rasgos, actualmente un Morfociclo con partido de domingo a domingo porque creo que puede quedar más claro...

Nosotros venimos de un partido... te voy a poner como ejemplo un Morfociclo de mitad de temporada, donde venimos de jugar un domingo y vamos hacia otro domingo con partido.

Entonces jugamos domingo y el día siguiente siempre es descanso...

Julian B. Tobar: ¿Por qué das descanso?

Xavier Tamarit: Primero porque dentro de una lógica donde la complejidad, donde el aspecto mental y emocional es tan importante, hay que entender que entrenar el día después tiene poco sentido. Después porque también aunque muchos estudios digan que fisiológicamente es mejor entrenar el día después, yo tengo mis dudas sobre ello... Además yo no me veo bien para entrenar al día siguiente, no veo que pueda ir al entrenamiento y tener la concentración al 100%, porque me desgasto mucho en los partidos, creo que mis jugadoras se desgastan mucho en los partidos y, entonces... es sobretodo por todo esto. En un proceso en el que estamos exigiendo concentración esto hay que tenerlo mucho en cuenta.

Después hay otras cosas que también tienen mucho que ver, ¿no? Por ejemplo: Si nosotros venimos de jugar de Bilbao y llegamos el domingo, en el avión, un equipo de primera división que juega a las ocho de la tarde y acaba a las diez, y mientras se duchan, tal vez cenan, van al aeropuerto y todo eso, llegan a casa como a las dos o las tres de la mañana, y me parece una barbaridad poner para el día siguiente un entrenamiento por la mañana. Creo que los jugadores lo que tienen que hacer es llegar, descansar, disfrutar de sus familias, olvidarse un poco de lo que es el fútbol y al día siguiente empezar otra vez.

El día siguiente al de descanso es el de Recuperación, venimos de un partido y no es el mismo entrenamiento, por supuesto, para los jugadores que han jugado y para los jugadores que no han jugado, porque evidentemente no necesitan lo mismo.

Para los que han jugado es, como te ha dicho, un entrenamiento de Recuperación en el que lo que yo busco es activar o despertar específicamente este enmarañado bioenergético que ellos requieren en el partido, en nuestro jugar durante el partido, es despertarlo durante un minuto – a través de un fractal de nuestro jugar en el partido - para después tener una recuperación larga entre ejercicios, porque creo que es la mejor forma de recuperar. Es decir, hago un 3x3 durante un minuto o un minuto y medio, que me permite ese activar, y paro. Paro durante 6 ó 7 veces el tiempo que estuvimos jugando, hago abdominales, estiramientos, bebemos agua, o trotamos un poco... y volvemos a empezar, un minuto o minuto y medio y volvemos a parar... No creo que a través del entrenamiento aeróbico referido en la lógica convencional se pueda recuperar la interacción que se produce entre tres fuentes energéticas diferentes, la bioenergética, etc. y como no lo creo, no lo hago así. En definitiva, lo que hago es lo que dice la Periodización Táctica.

Para los jugadores que no jugaron es un entrenamiento diferente porque no vienen de tener la exigencia del partido entonces lo que procuro, es realizar ejercicios que tengan exigencias similares a las del partido, sabiendo siempre que nunca van a ser iguales, porque un entrenamiento nunca va a ser como un partido, pero que siempre sea lo más parecido posible – a todos los niveles también: a nivel de concentración, a nivel táctico, a nivel de desempeños, a nivel de recuperación, etc.

Utilizo grandes espacios, mayores tiempos de juego, el mayor número de jugadores posible...

Julian B. Tobar: Y los jugadores en régimen de recuperación, ¿cuántos suelen trabajar?

Xavier Tamarit: Suelo entrenar con jugadores que hicieron más de 45 minutos, pero también va a depender de las circunstancias. A lo mejor un jugador que no te está jugando mucho y hace 45 o 50 minutos, no lo sé...

Julian B. Tobar: Pero te digo dentro de la estructuración del ejercicio, por ejemplo, ¿cuántos jugadores suelen hacer los ejercicios, equipos de 5x5, por ejemplo?

Xavier Tamarit: Es 3x3. Realizamos ejercicios 3x3. Pero también va a depender de las circunstancias. Si tú eres un entrenador que está en un club que te permite tener asistentes, donde tienes campo entero, o sea, todo el campo...eso va a depender mucho de las circunstancias y yo por circunstancias hay veces que no puedo hacerlo, y entonces tengo que crear ejercicios en los que ellas entren con el grupo (con el que no está recuperando) teniendo unas exigencias y unos desempeños diferentes, por supuesto, y que tenga el objetivo que yo estoy buscando para ellas, que es la recuperación...

Entonces, tal vez hacemos un ejercicio en que ellas – el grupo de jugadoras que jugó el partido - están realizando una posesión del balón con miniporterías para finalizar, con la disposición que tuvieron el domingo, contra un equipo con inferioridad numérica – que son las que no jugaron – en una zona delimitada y que tienen unos comodines exteriores esperando fuera de la zona para recibir el balón en caso de que su equipo la gane. Entonces, en el momento de la pérdida, las jugadoras que jugaron y que son superioridad numérica tienen que realizar una transición rápida cerrando los espacios cercanos al balón y presionando para que el balón no salga a los comodines exteriores porque si el balón llega a los comodines exteriores es punto para el rival, y es en este momento cuando se activa el enmarañado bioenergético...

Por lo tanto, estamos haciendo que ellas estén ejercitándose, con el sistema de juego que empleamos, con interacciones de nuestro jugar, sin una gran exigencia por el hecho de ser 10 contra 5 por ejemplo, y cuando pierden el balón, se produce la activación del enmarañado bioenergético, del bioquímico, del de contracción muscular, etc. pretendido y a través de interacciones pretendidas, que son de nuestro jugar, durante un periodo muy corto de tiempo... durante...

Julian B. Tobar: Un instante...

Xavier Tamarit: Exacto, un instante donde la predominancia es aláctica, donde presionan con mucho empeño durante un corto periodo de tiempo y paran, o bien porque recuperaron el balón y vuelven a tener la posesión o bien porque el rival consiguió punto y vuelven a empezar.

A mí me gusta hacer el 3x3, me parece lo mejor. Se ejercitan un minuto o minuto y medio y después están siete u ocho minutos haciendo otras cosas como abdominales, estiramientos... a lo mejor si alguna jugadora – por su cultura – necesita trotar un poco, trota un poco.

Siempre un poco atendiendo a las circunstancias.

Julian B. Tobar: En este día, para los de recuperación activa, ¿se ejercitan por un tiempo semejante a lo de recuperación? Por ejemplo: ejercitan uno u dos minutos y recuperan uno u dos minutos?

Xavier Tamarit: Para mí se ejercitan un minuto o minuto y medio y recuperan siete u ocho minutos, donde puede haber estiramientos, abdominales, beber agua, y a lo mejor después en la siguiente trotan – no por nada sino porque hay algunas jugadoras que creen que es necesario y a mí me gusta que cada una se sienta bien. Volvemos a hacer otra de un minuto o minuto y medio y volvemos a recuperar.

No es un día en que, con este grupo (el de recuperación), esté pensando ya en aspectos estratégicos...no es que yo no esté pensando, a lo mejor sí que el ejercicio está manipulado para que se den ciertas cosas que ya me interesan indicar para el próximo partido, pero yo, ahí, no les hablo del siguiente rival, absolutamente nada...

Julian B. Tobar: ¿No les hace ninguna indicación de este tipo?

Xavier Tamarit: No, intento que ellos se diviertan...

Julian B. Tobar: Por el carácter de recuperación del día...

Xavier Tamarit: Sí. Recuperación a todos los niveles...

Julian B. Tobar: Y en las escalas del equipo, ¿qué trabajas en este día? ¿Más a nivel individual, sectorial, intersectorial, colectivo?

Xavier Tamarit: Esto va a depender un poco de las circunstancias. Ya te he dicho que con el grupo que jugó solemos realizar 3x3, con el otro grupo suele ser un partido con el mayor número de jugadoras posible. Pero ya te dije que depende de las circunstancias, a veces, como en el ejemplo dado más anteriormente, se puede producir un ejercicio en que las 10 jugadoras de campo, menos la portera, están interactuando conjuntamente contra, a lo mejor 5 que no jugaron, más otras 5 que no jugaron que están de comodines exteriores, entonces ahí es un ejercicio más colectivo... Pero lo ideal es el 3x3.

Como ya te digo es algo que depende de las circunstancias. Yo normalmente con el Valencia C.F. femenino este día tengo solo medio campo (para trabajar con todo el equipo) y siendo martes además, aquí las selecciones autonómicas, sub-18, entrenan casi todos los martes del año y a mí se me llevan 7 jugadoras, lo cual me trastoca un poco lo que es la idea del Morfociclo, porque muchas veces vienen de jugar un partido un martes con la selección después de haber jugado el domingo con el equipo...

Julian B. Tobar: Y encima el miércoles tú las tienes que recuperar por el desgaste...

Xavier Tamarit: Exacto. Esto siempre es dependiente de las circunstancias y es por ello que es un traje hecho a medida, tienes que adaptarte al contexto... ahora nunca puedes perder la lógica de lo que es la Periodización Táctica.

Julian B. Tobar: Entonces, por ejemplo, ¿en el día de recuperación tú haces un ejercicio por dos o un minuto y haces estiramientos y otras cosas por siete u ocho minutos?

Xavier Tamarit: Sí, siete u ocho minutos. Hay veces que hacemos el 3x3 durante el minuto o minuto y medio y después hacemos: Abdominales, estiramientos y beber agua. Vuelven a hacer el 3x3, paran y hacen fútbol tenis; pasan otros ocho minutos y volvemos a hacer 3x3 un minuto o minuto y medio, y otra vez volvemos a hacer abdominales...

Julian B. Tobar: ¿El patrón de contracción muscular y bioenergético es similar al del partido, pero durante un periodo muy reducido?

Xavier Tamarit: Exacto. Máximo empeño durante un tiempo muy reducido, activo el enmarañado bioenergético, etc. específico de nuestro jugar y su patrón de contracción muscular; paro y doy mucha recuperación entre continuidades, el mecanismo aeróbico entra en funcionamiento y se produce una recuperación específica... El entrenamiento suele durar una hora, es decir menos que los otros días, y más o menos así es como es.

Julian B. Tobar: Vale. ¿Y los miércoles?

Xavier Tamarit: Después tenemos el miércoles que es un día en que entrenamos a nivel individual, a nivel sectorial e intersectorial. Ese día nada de colectivo, ese es un día que tengo el campo entero. Separo grupos, siempre trabajamos en espacios reducidos, con un número menor de jugadoras interactuando – por supuesto siempre en sus posiciones – siempre ejercitando conceptos que tienen que ver con nuestra forma de juego, donde se produce... mucha contracción excéntrica.

Vamos a ver: Yo trabajo SubPrincipios y fundamentalmente SubSubPrincipios de Juego en situaciones en la que se requiere mucha contracción excéntrica (muchas frenadas, muchos saltos, muchos disparos, muchos empujones, muchos cambios de dirección...). La dominancia a nivel muscular se caracteriza por un aumento significativo de la tensión de contracción muscular.

Es un día donde entrenamos situaciones individuales, y también sectoriales e intersectoriales como por ejemplo las cuatro defensas más la mediocentro que juega por delante contra las otras cuatro defensas y la otra mediocentro, o contra las cinco de mediocampo-ataque, las dos interiores más las tres delanteras. Hacemos muchos ejercicios así, y también hay muchos ejercicios individuales, con situaciones menos jugadas.

Es un día con muchos intervalos, intento que la recuperación sea absoluta, o sea, que cuando vuelvan a empezar el ejercicio estén lo más frescas posibles, para que el mecanismo metabólico implicado vuelva a ser el mismo que al principio.

Es decir, tratamos que el mecanismo metabólico dominante sea el anaeróbico aláctico, siempre, todos los días. Lo cual no ocurre si no das suficiente recuperación... Porque si no recuperas lo suficiente, no se produce completamente la resíntesis de ATP y esto implica que cuando empiezas el ejercicio es otro mecanismo metabólico, en este caso el anaeróbico láctico, el que tiene predominancia – sabiendo que todos interactúan en conjunto – pero nosotros queremos que la dominancia sea del metabolismo anaeróbico aláctico.

Este día ya empezamos a incidir en el lado estratégico, en escalas menores de complejidad que al día siguiente. Pero eso lo hacemos ahora que estamos a mitad temporada... Al principio no tanto... al principio, pese a haber empezado la temporada, el lado estratégico no tenía tanta importancia porque yo soy un entrenador nuevo y las chicas se estaban adaptando a otro jugar y yo veía que mi equipo no podía entrar en el lado estratégico todavía.

La complejidad de los ejercicios es menor de lo que será al día siguiente.

Julian B. Tobar: ¿Y el tiempo de ejercitación y de recuperación?

Xavier Tamarit: Esto va a depender del momento de la temporada en el que estemos, pero un ejercicio 5x5 como el que te dije, suele durar entre 3 y 4 minutos. Muchas veces están ejercitándose dos grupos separados al mismo tiempo, otras veces está ejercitándose un grupo y el otro descansa. También va a depender del ejercicio... Normalmente de recuperación suele ser un tiempo similar al de ejercitación, o sea, se ejercitan durante 3 minutos y recuperan otros 3 por ejemplo... pero ya te digo que depende de muchas cosas.

Yo no soy un obsesionado por el cronometro, sí que hay tiempos que se deben respetar, pero no siempre exactos, son cercanos.

Julian B. Tobar: Claro y encima porque mira, por ejemplo: quieres un determinado tipo de comportamiento y él solo ocurre con 2 minutos y medio de ejercitación...

Xavier Tamarit: Exacto, exacto.

Julian B. Tobar: Si estás muy fijo en el cronómetro, qué haces: ¿Paras o sigues?

Xavier Tamarit: ¡Exacto! Y hay veces hay algún ejercicio en que un equipo está dominando completamente al otro y el desgaste que tiene un equipo no es el mismo que el otro, y a lo mejor con dos minutos y medio tengo que cortarlo porque no es lo que estoy buscando.

También hay que tener en cuenta que no todos los partidos son iguales...

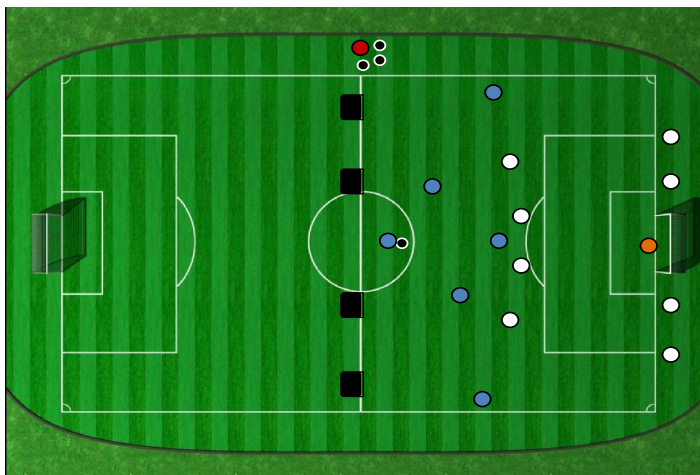
Julian B. Tobar: Las exigencias son distintas...

Xavier Tamarit: Claro. Por ejemplo, vienes de un partido contra el Fútbol Club Barcelona y la semana no es igual que cuando vienes de jugar contra un equipo que va ahí abajo y al que has ganado 4-0, con 3-0 desde el minuto 25 y encima con tu forma de jugar, ¿no? No tiene nada que ver.

Entonces tienes que estar teniendo en cuenta siempre estas cosas. Y yo ya te digo que además tengo el inconveniente de las jugadoras que vienen de la selección. Primero porque yo no sé el trabajo que hacen, porque ellas me lo cuentan, pero son jugadoras, es decir, muchas veces no saben las cosas que están haciendo, y esto para mí es un hándicap muy importante, porque ahí ya tienes jugadoras que vienen de un grupo que llevan dos partidos en dos días y tienes que lidiar con todo esto y saber que no pueden hacer lo mismo (que las otras).

Pero normalmente ya te digo: Yo suelo hacer 3 minutos, con 3 minutos de descanso, cosas así. A lo mejor, si atacan 6 contra 4 es por un 1 minuto y medio.

Suelo hacer este ejercicio por ejemplo:



A lo mejor están jugando aquí 6 contra 4...

Julian B. Tobar: ¿En medio campo?

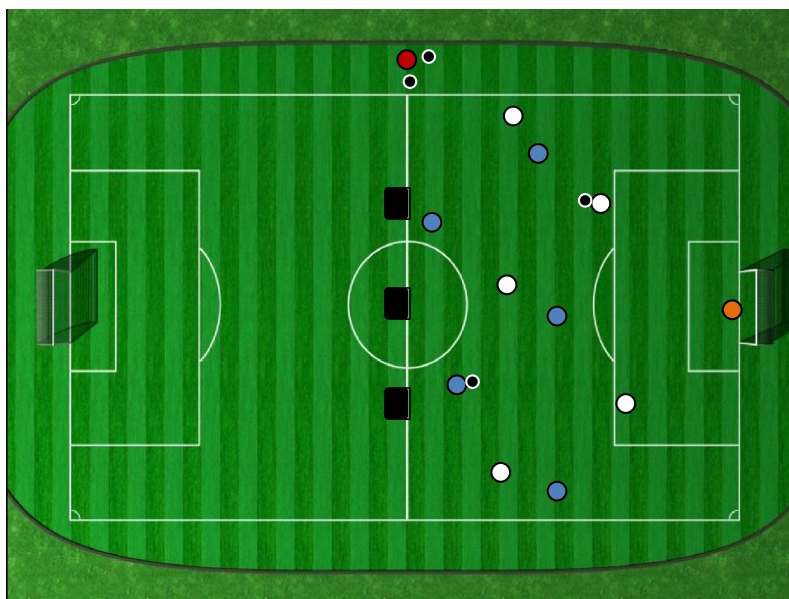
Xavier Tamarit: Sí, o a lo mejor más pequeño, no lo sé. Y tengo aquí otras 4 que son las defensas, porque el desgaste de éstas en inferioridad numérica es infinitamente superior al de éstas (las que atacan y que están en superioridad), entonces estas jugadoras, a lo mejor, hacen 1 minuto, 1 minuto y medio y están fuera. Y sin embargo éstas sí que siguen, las que tienen superioridad, porque su esfuerzo no tiene nada que ver.

Ya te digo que para mí, pese a ser el primer día de adquisición, sigue siendo un día con recuperación, esto es fundamental. En la Periodización Táctica se puede decir que es así: Jugamos un partido (el domingo, en este caso) y el equipo empieza a recuperar, puede estar adquiriendo cosas nuevas - el miércoles - pero sin dejar de recuperar, hasta que llega el día de los Macro Principios (es decir jueves en este caso) cuando el equipo ya está recuperado y con posibilidades de realizar un esfuerzo similar al del domingo, y de ahí a que este día sea el más similar a la competición... y a partir de ahí vuelve a empezarse a recuperar para el partido (que será el domingo en nuestro caso).

Julian B. Tobar: ¿Pero esta recuperación ya tiene un lado adquisitivo, no?

Xavier Tamarit: Exacto, el miércoles y el viernes pese a ser adquisitivos están contemplando la recuperación.

Después, el siguiente día (en este caso el jueves) es el día de los Macro Principios de Juego y SubPrincipios, este día es un entrenamiento casi todo colectivo, casi todo. Puede que al principio haga algún ejercicio intersectorial, donde sí que separe, o sea: Las cinco del intersector (medio campo y ataque) contra las cinco del intersector (defensa y mediocentro) están realizando una serie de pases cada grupo con su balón en una mitad del campo, por lo tanto están abiertas en amplitud y profundidad, etc. hasta que yo pito, el grupo que yo digo deja el balón y realiza transición ataque-defensa teniendo que impedir que el rival marque gol, ya sea en portería grande si es el intersector mediocampo-ataque o en porterías pequeñas situadas en mediocampo si es el intersector defensa-mediocentro... pero esto como parte más introductoria hacia lo que vamos a querer, pero 99% es colectivo en este día.



Por lo tanto es un día donde se ejercitan los Macro Principios y SubPrincipios, es decir el plano más macro del jugar, con dominancia de la duración de la contracción muscular aumentada. Por supuesto es un día adquisitivo, teniendo también más complejidad que el día anterior y que el día que está por venir. Son ejercicios en espacios mayores, no teniendo porque ser a campo entero, se utiliza mayor número de jugadores y los tiempos de ejercitación son más prolongados, aunque deben existir también intervalos... es decir pese a ser el día con mayor

continuidad existe discontinuidad, lo cual nos permitirá estar ejercitándonos bajo el mecanismo metabólico pretendido...

Julian B. Tobar: Porque es el “primer entrenamiento” después del partido, ¿no?

Xavier Tamarit: Exacto, pese a haber entrenado dos días antes, se podría decir así...

Este día ya es un día con mucha complejidad, no solo desde el punto de vista de nuestro jugar, sino también desde el punto de vista estratégico, o sea, del jugar del rival...

Algo que quería mencionarte también es el tema de las porteras, que es exactamente igual: Martes es día de recuperación para la que haya jugado y para las que no hay otro tipo de ejercicios que como dijimos serán lo más parecidos posible a la competición, al día siguiente hay un entrenamiento más individual, sectorial e intersectorial, y el jueves es un entrenamiento más colectivo, o sea que la lógica es exactamente la misma en la portería.

Después tenemos el viernes, donde volvemos a ejercitar SubPrincipios y fundamentalmente SubSubPrincipios, es decir, acciones e interacciones a nivel individual, sectorial e intersectorial. Ejercicios sin oposición o con muy poca oposición para que el tipo de dominancia de contracción sea la que nosotros queremos, velocidad de contracción muscular aumentada, para que vuelva a ser el mecanismo anaeróbico aláctico el dominante, el que más predominancia tenga. Es a través de ejercicios en espacios reducidos, pocos jugadores interactuando, espacios cortos de tiempo, mucha recuperación... estamos ya en recuperación de cara al partido. Es un día donde deben asegurarse, individualmente, un gran número de desplazamientos a máxima velocidad.

El día de los SubPrincipios y los SubSubPrincipios con tensión de la contracción muscular aumentada, donde se producen un gran número de contracciones excéntricas, deben darse ejercicios en los que haya mucho estorbo, son ejercicios en los que yo digo que hay mucho ruido, hay mucha disputa, hay mucha confrontación en este día... Sin embargo el viernes yo pretendo

completamente lo contrario, que no haya estorbo, es decir poca o ninguna oposición... lo que permite reducir la complejidad y aumentar la velocidad de contracción muscular.

Julian B. Tobar: ¿¡El miércoles!?

Xavier Tamarit: ¡No, el viernes! Es decir, el viernes yo quiero completamente lo contrario: que no haya tanto lío, tanto ruido...

Julian B. Tobar: ¡Ah, claro, claro!

Xavier Tamarit: También hay que tener en cuenta mis circunstancias... El viernes tengo medio campo. Los únicos días que tengo campo entero son el miércoles y el jueves, entonces te tienes que adaptar otra vez al contexto, a las circunstancias que hay... y éste es el último día que nosotros tenemos entrenamiento antes del partido, porque sábado no tenemos campo.

En otras circunstancias, pudiendo entrenar el sábado, seguiría siendo un día de recuperación de cara al partido pero con activación al mismo tiempo, un poco recordando todo lo que hemos trabajado.

Volviendo al viernes, este día la complejidad de los ejercicios vuelve a ser menor – por todo lo que he dicho – primero porque hay menos jugadoras interactuando, no hay mucha oposición, o no hay casi, tiempos cortos, etc. Aunque sí que es cierto que este día realizo algunos ejercicios con todo el grupo - pero la mayoría de los ejercicios no son con todo el grupo - porque ya te digo que tengo medio campo, tengo que adaptarme; Hacemos algo muy reducido, donde limito además los toques para que salga todo a mayor velocidad, bueno, algunas cosas así.

Julian B. Tobar: ¿Y los tiempos de ejercitación y recuperación del viernes?

Xavier Tamarit: Va a depender de los ejercicios, por ejemplo, a veces son ejercicios en los que es un ataque, ¿no? Es un ataque rápido, acaban y vuelven andando, por no sé...a lo mejor ¿qué pueden ser? Por 10 o 15 segundos, un ataque rápido... Una acción rápida de juego que... o una acción defensiva, o cualquier

cosa, 5 o 10 segundos y paran, y a lo mejor la recuperación es de 45 segundos o más o una cosa así. Hay veces que son ejercicios más grupales como 7x7 +7 comodines que son 2 o 3 minutos de ejercicio y recuperamos 4 o 5 minutos, pudiendo hacer abdominales, estiramientos, etc. Una cosa así...

Entonces, es un día con muchas intermitencias, con mucho parón.

Todos los días, o casi todos los días, trabajamos abdominales y estiramientos, dorso-lumbares, prácticamente todos los días – no te voy a decir que son todos, porque hay algún día que no hacemos – pero normalmente es todos los días y lo suelo hacer entre ejercicios.

En estas recuperaciones, una pausa hacen abdominales, otra pausa van a beber agua, otra para estirar, y después volvemos a hacer abdominales y tal. Solemos hacerlo así, porque además no nos interesa trabajar todos los abdominales de forma seguida tipo...un gran número de repeticiones de forma seguida porque no es lo que buscamos. Entonces nos vienen fabulosos estos parones para poder aprovechar y hacer estas cosas, ¿no? Que son tan importantes. Porque son muy importantes en La Periodización Táctica, y hay gente que cree que no, pero es fundamental también.

Acciones a balón parado trabajamos prácticamente casi todos los días, el lado estratégico ya te he explicado un poco como es. Más o menos así vendría a ser un morfociclo nuestro.

Julian B. Tobar: Y el viernes las escalas del equipo que trabajas...¿varían mucho eh?

Xavier Tamarit: Sí, varían. Ya te digo que lo que más ejercitamos son acciones a nivel individual, ejercicios a nivel sectorial e intersectorial – por ejemplo: hacemos un ejercicio de 6 en ataque contra 4 en defensa en una situación en la que a lo mejor tenemos a una lateral o a las dos en campo contrario y nos cogen en un contra-ataque o cualquier cosa; y tenemos a veces, como ya te dicho, por las circunstancias, tenemos algún ejercicio a nivel colectivo. Porque solo tenemos medio campo y hacemos alguna cosa, un 10 contra 11, 11 contra 11 en un espacio muy

reducido, a dos contactos, buscando cualquier tipo de objetivo, etc. Pero por periodos muy cortos de tiempo y con muchos intervalos.

Julian B. Tobar: ¿Y puedes hablar alguna cosa sobre el SupraPrincipio de la Especificidad?

Xavier Tamarit: Si. La Especificidad tiene que ser entendida como un todo en la Periodización Táctica. Se trata de estar trabajando siempre dentro de lo que sería tu “jugar” y no me refiero solamente a nivel táctico, me refiero a todos los sentidos...

Julian B. Tobar: ¿Entonces sería la concretización del plan metodológico y del conceptual, o sea la concretización interactiva de los principios metodológicos con tu idea de juego!?

Xavier Tamarit: Exacto! El tema es que la Especificidad...

Julian B. Tobar: No tiene que ver con solamente trabajar tus ideas de juego...

Xavier Tamarit: ¡No, por supuesto que no! Tiene que ver con ejercitarse en Especificidad en todos los aspectos, a todos los niveles. Pero además el tema de la Especificidad es un tema que hay que entenderlo bien. No porque hagas un ejercicio 6 contra 4 quiere decir que sea Específico...

Julian B. Tobar: Para determinado día puede ser inespecífico...

Xavier Tamarit: Creo que José Guilherme dice algo así: “Los ejercicios no son específicos, sino que son potencialmente específicos”. O sea, depende de tres mil cosas, como es: Primero: tu intervención es fundamental, desde la manipulación del ejercicio al ser creado hasta como estás interviniendo tú mientras éste se está dando, si están sucediendo o no (los contextos pretendidos), que ese ejercicio sea entendido dentro de la globalidad de la Idea de Juego colectiva, o sea, que ellas entiendan que un 4 contra 4... que lo entiendan dentro de lo que es la globalidad – el por qué se hacen las cosas, para mí es fundamental – porque es lo que lleva a que el ejercicio sea intencional – lo cual hace que existan implicaciones diferentes a nivel cerebral de un ejercicio no intencional -, que la intensidad sea máxima relativa para que sea Específico.. y todo esto es lo que al final permite que se dé el

SupraPrincipio de Especificidad... Que todo vaya hacia ahí, hacia lo que es tu jugar y todo lo que al final éste implica, todo lo que está dentro.

Julian B. Tobar: Ah, ¿y tú puedes hablar también como quedaría una semana, un morfociclo con tres partidos? ¿Por ejemplo: Domingo – miércoles – domingo?

Xavier Tamarit: Sí. Nosotros este año hemos tenido ya dos o tres partidos, a mitad de semana, oficiales. Te voy a explicar...

Julian B. Tobar: Si quieres dame un ejemplo tuyo.

Xavier Tamarit: ¿Pero te explico con mi equipo o con un equipo profesional? O sea, ¿con un equipo que podría entrenar todos los días? Porque claro, el problema es que nosotros en una semana donde jugamos domingo, miércoles y domingo, solo vamos a entrenar el martes y el jueves y viernes, porque el lunes y el sábado no tenemos campo. ¿Entiendes lo que te quiero decir?

Entonces nosotros descansamos el lunes y vamos a entrenar el martes, es un día de Recuperación con Activación para lo que será el partido del día siguiente. El plan estratégico visto desde un punto de vista más teórico, no tanto...

Julian B. Tobar: Y si pudieras entrenar el lunes, ¿introducirías la estrategia ya el lunes?

Xavier Tamarit: Sí. Sí, porque a lo mejor no hay tiempo, o es muy poco el tiempo y a lo mejor ya tendría que introducirlo el lunes, por la tarde, pero desde un punto de vista teórico, visual... ¡o a lo mejor no! Es lo que te digo: ¡Depende de las circunstancias! Depende del partido que hayas tenido y cómo veas a tu equipo, tus sensaciones y muchas cosas. Eso es la sensibilidad del entrenador, al final... a lo mejor puedes entrenar el lunes pero prefieres dar día de descanso...

Julian B. Tobar: Encima no son reglas fijas...

Xavier Tamarit: Exacto. En esto no existen reglas fijas como tú dices. Existe una lógica que se adapta a las circunstancias.

Julian B. Tobar: Cada circunstancia exige un determinado tipo de intervención, de planeamiento...

Xavier Tamarit: Exacto, exacto. Entonces, tampoco es lo mismo si tú has jugado el domingo por la mañana que si has jugado el domingo a las ocho de la tarde, hay muchas cosas...si ha sido un partido fácil o si ha sido un partido difícil, si ha habido un viaje después o si no lo ha habido...si ha sido un día con mucha lluvia y el campo estaba de una forma u otra. Eso es, hay que tenerlo todo en cuenta siempre. Ahí está otra vez la complejidad.

Si entrenase los dos días, es decir lunes y martes, el lunes dejaría la mañana libre y entrenaría por la tarde e introduciría, tanto en este día como en el siguiente, el tema estratégico desde un punto de vista teórico, meramente teórico y visual. Y serían dos días: el primer día de Recuperación, y el segundo día de Recuperación con Activación.

Por supuesto para las jugadoras que no jugaron el domingo no podría ser como un martes normal, porque es posible que las vayas a necesitar en dos días, por lo tanto no puede ser igual; complejidad de los ejercicios muy baja, y más o menos es así, todo lo estratégico visto desde un punto de vista mas teórico, intentar recuperarlas y a lo mejor puedes entrenar algo táctico, pero con poca complejidad, y como hemos dicho procurar activar este patrón bioenergético, etc. de nuestra forma de juego. Estos días para mí son así.

Julian B. Tobar: Y juegas el miércoles. ¿Jueves y viernes es lo mismo (tipo de entrenamiento)?

Xavier Tamarit: Exacto.

Julian B. Tobar: Y sábado ¿descansarías o entrenarías, si pudieras?

Xavier Tamarit: Sábado nosotros descansamos porque no podemos, pero si pudiéramos entrenar entrenaría, prefiero descansar un día que no sea el día antes de un partido. Entonces podría ser el primer día de Recuperación, ese día también va a depender mucho de las circunstancias, pero recuperación, y el segundo día Recuperación y Activación, podría ser así...

Julian B. Tobar: Claro que cada circunstancia es una circunstancia, pero ¿tú supones que podrías jugar tres partidos en una semana y así mismo trabajar todos los días, o sea de domingo a domingo?

Xavier Tamarit: También depende de las circunstancias, lo normal sería dar descanso, es lo que normalmente haría, pero ya te digo que siempre depende de las circunstancias.

Por ejemplo: Hay equipos que, juegan sistemáticamente domingo, miércoles y domingo, tienen que tener fiestas, por supuesto, es fundamental. Ahora nosotros una semana que, a lo mejor, solo esta semana tenemos estos tres partidos, pues...depende de las circunstancias, pero podría resultar importante entrenar todos los días. Sobre todo porque tú fijate que ahora mismo en la realidad en que estoy trabajando yo, si doy fiesta es fiesta para todas las jugadoras.

Tú piensa: Jugadoras que no jugaron el domingo y que el lunes tienen día de descanso, además vienen de sábado sin entrenar, martes Recuperación con Activación, miércoles no juegan, o juegan 15 minutos; jueves Recuperación porque es posible que tengan que jugar el domingo, viernes Recuperación con Activación, Sábado descanso porque no tenemos campo, domingo no juegan... lunes volvemos a descansar... no sé, todo depende... ya te digo una cosa es jugar tres partidos a la semana de manera sistemática y otra es tener un par de semanas así durante la temporada...

Aún así te digo que lo normal sería dar fiesta un día, pero digo que depende porque también es posible que una semana por cualquier razón yo tenga que hacer lo otro y quiero que quede claro que no es algo que haría regularmente...

Julian B. Tobar: No entrenaron...

Xavier Tamarit: Claro, para las jugadoras que no han jugado es una semana prácticamente...

Julian B. Tobar: ¡...muerta!

Xavier Tamarit: Entonces es un poco así y así es más o menos como estamos funcionando este año: El lunes no entrenamos y el sábado – por

circunstancias – tampoco entrenamos. Yo ya te he dicho que entrenaría el sábado, porque me parece una barbaridad entrenar un viernes y no volver a verlas hasta casi un día y medio, dos días después, pueden pasar muchas cosas en todo este tiempo, además creo que el día antes del partido hay que entrenar... ¡al menos yo me siento mejor cuando lo hago!

No hacemos ejercicios aislados de propioceptividad porque no creemos en ello, solo para jugadoras que, a lo mejor, vienen de una lesión y... te iba a decir el área médica, pero no tenemos, o sea, un doctor le recomienda, o el fisioterapeuta dice que tiene que hacer ciertas cosas, perfecto. Lo que ellos digan, cuando están en sus manos es su decisión.

No hacemos gimnasio, me refiero a máquinas de musculación, por supuesto. También puede haber alguna jugadora que haya tenido alguna operación, o algo y que por prescripción médica esté haciendo alguna cosa por su cuenta, no digo que no.

No hacemos como parte de nuestro proceso. Sí hacemos, por supuesto, algún día, algún calentamiento que es un poco más analítico. Incluso algún día – no te voy a decir que no – he hecho algún ejercicio antes de empezar, después de haber hecho un calentamiento, en que a lo mejor no entra el balón, o etc.

No te voy a decir que no he hecho, porque hay jugadoras más que de vez en cuando... hacerlo para ellas es importante y por lo tanto yo no tengo ningún problema, siempre que no sea algo patrón, hacerlo una vez cada mes, o una vez cada dos semanas. Hacer unos ejercicios donde pongo unas picas y donde ellas hacen una ida y vuelta, y arrancan rápido, una serie de veces, o saltan dos vallas y hacen un sprint...

No me importa hacerlo, siempre que sepa que mis jugadoras van a estar mejor, porque en la cabeza tienen eso, y no solo en la cabeza, sino en su cuerpo, ya que lo han hecho durante toda su vida, a lo mejor lo necesitan, y no quiero cortarlo tampoco de una manera tajante. Pero más o menos es así como estamos trabajando.

Creo que hay cosas importantes que a veces cuando se habla de Periodización Táctica se obvian y parece que después no estás entrenando según esta metodología por hacer algo sin balón, y me refiero a alguna vez cada cierto tiempo y por las circunstancias como he dicho, es el café con leche... y hacemos abdominales – claro que hacemos abdominales – son cosas importantes para la Periodización Táctica... pero son cosas que la gente obvia cuando habla de Periodización Táctica y al final parece que solo hagamos partidos para entrenar y eso no es así.

Julian B. Tobar: Sí, eso es muy importante decirlo...

Xavier Tamarit: La Periodización Táctica llevada a la práctica es muy, muy compleja.

Julian B. Tobar: Y la complejidad también incluye el analítico...

Xavier Tamarit: Exacto. Y es muy, muy, muy compleja esta metodología, saber llevarla a cabo, hacerlo de una forma coherente y hay cosas que tienen que estar claras, porque si solo hablamos que: “La Periodización Táctica es solo entrenar con balón, les entrenar a idea de juego y no tiene preocupaciones físicas”. ¡No es así!

¡Es fundamental! Es una barbaridad decir que la Periodización Táctica no se preocupa por el aspecto físico. Es una lógica diferente y nada más.

Julian B. Tobar: Vale. Dentro de esta preocupación del lado fisiológico y también mental, el profesor Vítor Frade dice que la recuperación y la adquisición son dos dimensiones de la misma cara de la moneda (s/d citado por. MACIEL, 2011b). Me gustaría saber si estás de acuerdo con esto, y también como gestionas el esfuerzo y la recuperación en los diferentes morfociclos (semana para semana) y adentro de una misma sesión de entrenamiento (entre un ejercicio y otro y dentro del mismo ejercicio).

Xavier Tamarit: Más o menos te he explicado ya como lo gestionamos.

Por supuesto estoy de acuerdo con lo que dice Vítor Frade. No sé si hay alguna cosa de Periodización Táctica en la que esté en contradicción con Vítor

Frade, creo que no hay ninguna (jajaja), pero creo que este entendimiento es fundamental, en la Periodización Táctica es fundamental.

Como ya te dicho la Periodización Táctica se podría entender como un entrenar recuperando y un recuperar entrenando...

Julian B. Tobar: Cuando tú entrenas estás desgastando...

Xavier Tamarit: Exacto. Es como ya te dicho, en la Periodización Táctica se puede decir que es: Partido, descanso, recuperación hasta el entrenamiento, que sería el día de los Macro Principios y los SubPrincipios y de nuevo recuperación hasta el partido. O sea: Partido, descanso, recuperación, recuperación, entrenamiento, recuperación, recuperación y partido.

Y no es solo eso, además existe otro tipo de recuperación y tiene máxima importancia, para que exista el adquisitivo tiene que darse repetición sistemática ¡a todos los niveles! y esto implica la necesidad de fatigar y por tanto también la necesidad de existencia de recuperación total entre ejercicios, para poder empezar el ejercicio de nuevo con las condiciones iniciales que nosotros buscamos.

La recuperación de Morfociclo a Morfociclo va a depender siempre de las circunstancias: Contra quién hayas jugado, las circunstancias en las que has jugado, campo embarrado, campo no embarrado, si el equipo a acabado con un desgaste muy grande mental o emocional...

Julian B. Tobar: Cómo fue la semana anterior...por ejemplo: Jugaste tres veces, o vas a jugar...

Xavier Tamarit: Exacto. ¡Sí, sí! Hay que tenerlo en cuenta todo y entonces por supuesto la recuperación de un morfociclo hacia otro es completamente diferente, no tienen nada que ver.

La lógica es la misma, pero no es lo mismo nunca, porque las circunstancias nunca son las mismas.

Después, dentro de un mismo entrenamiento, entre un ejercicio y otro ya te he dicho que va a depender del día. Lo que está claro es que hay unos días que tienen más intervalos que otros ¡y con esos intervalos también hay que saber jugar! No tienen porque ser siempre iguales.

Como ya te he dicho, por ejemplo, el primer día de entrenamiento para los que jugaron el tiempo de recuperación es muy muy alto.

El segundo día es un día en que la recuperación se igualaría prácticamente, o más, incluso al tiempo de ejercitación porque sigue siendo un día muy importante para la recuperación.

El día de los Macro Principios y los SubPrincipios es un día con menos intermitencia, menos intervalos, pero los sigue habiendo, sigue habiendo intervalos. Y a lo mejor este día hago un ejercicio que son dos partes de 10 minutos, dos repeticiones de 10 minutos, y en medio, pues a lo mejor, tenemos 4 minutos o 3 de recuperación, son 4 minutos a lo mejor, en que van a beber, o hacer algunos abdominales, no sé, o incluso van a beber y vienen y les explico alguna cosa y transcurren 3, 4 o 5 minutos.

El viernes siempre pues, a lo mejor son 10 segundos y después 45 segundos de recuperación, o a lo mejor son 3 minutos de ejercicio y 3 o 4 de recuperación.

Y el sábado también igual. Muchos intervalos y mucha recuperación.

Para nosotros eso es fundamental, porque ya te he dicho que es fundamental que el metabolismo implicado sea el de nuestro jugar, que la vía energética dominante sea la anaeróbica aláctica y con una determinada interacción con las otras dos. Y entonces es fundamental que exista recuperación completa, porque si no ya no estamos ejercitándonos con el soporte bioenergético que nosotros queremos, ya no es el adquisitivo que nosotros queremos, porque el adquisitivo que del que hemos hablado es a todos los niveles: táctico, técnico, psicológico, físico, bioenergético, estratégico, etc.

Julian B. Tobar: ¿Y por qué prefieres trabajar el metabolismo alático?

Xavier Tamarit: Porque el tipo de juego que yo idealizo, o que yo quiero que mi equipo desarrolle, quiero que sea... como dice Vítor Frade en un ejemplo: Es como si tú tienes un Fórmula 1 y le pones gasolina diesel. ¿Sabes lo que es diesel? Es gasóleo. O es como si tú tienes un Fórmula 1 y le pones una gasolina con menos octanos de lo que requiere.

¡No tiene sentido! Mi tipo de fútbol es un tipo de fútbol que requiere un tipo soporte metabólico o bioenergético determinado y por lo tanto yo tengo que entrenar para que la adquisición sea por este lado.

Julian B. Tobar: **Xavier, ¿usted cree que la Periodización Táctica es una metodología adecuada para trabajar con la formación de jugadores, y se piensas que si, son necesarias algunas adaptaciones?**

Xavier Tamarit: Mi opinión, sin tratar menospreciar otras ideas, otras lógicas y otras metodologías... yo creo que la Periodización Táctica es la ideal, para el fútbol a todos los niveles.

¡Por supuesto, que no puede ser lo mismo en niños de 5 años, que en niños de 12, que en niños de 16 y que en jugadores profesionales! Sabemos que sus características no son las mismas, por lo tanto tiene que haber un sentido común.

Yo creo que un entrenador de niños tiene que saber perfectamente lo que es un niño y sus características. Yo creo que un entrenador de 5 o de 15 años tiene que saber sus características. Entonces lo primero es entender lo que es el ser humano, y después por supuesto que tiene que haber unas adaptaciones.

Ahora, si yo pienso que ya desde las primeras edades se tienen que encaminar hacia un jugar determinado, o no: Por supuesto que sí. Claro que con menor complejidad, digamos que es como un boceto...

¡Ahora, no son iguales los niños que los adultos, tienen necesidades diferentes! Un niño está creando su mapa corporal en el cerebro; un niño tiene una mayor plasticidad neuronal que un adulto; un niño está desarrollando tres mil cosas que un adulto, a lo mejor, ya no; un niño no tiene la capacidad de abstracción que tiene un adulto; un niño no tiene la capacidad de comprensión del colectivo como un adulto; un niño tiene problemas que vienen a ser determinados por el crecimiento.

Hay muchas cosas que son diferentes y hay que tenerlas en cuenta.

Julian B. Tobar: ¿Y qué tipo de adaptaciones harías para determinadas edades?

Xavier Tamarit: Bueno, eso es extenso y largo...

Julian B. Tobar: Porque muchos entrenadores, pienso yo, que yo he visto, la gran mayoría que empieza a intentar comprender la Periodización Táctica están trabajando con la formación de jugadores, y esto es algo que tengo pensado.

Xavier Tamarit: Sí, sí. Pues, mira: Hay cosas que son fundamentales, como ya te he dicho la Periodización Táctica lo que más tiene es sentido común...

Vamos a entrar por otro lado, vamos a ver: Se habla de la importancia del fútbol de calle, etc. ¡Lo cual es muy importante! Tiene cosas muy importantes, pero también hay que entender que el fútbol de calle llevado a una escuela de fútbol ya no es fútbol de calle, es otra cosa.

Nosotros no podemos coger todo lo que es del fútbol de calle, como por ejemplo decir que los niños en la calle jugaban durante muchas horas, entonces hay que hacer lo mismo en los entrenamientos. ¡No! Porque entrenamiento no es fútbol de calle, no es lo mismo.

Entonces, por ejemplo, hay que tener cosas en cuenta: Los niños están creciendo, necesitan de energía, tienen problemas de crecimiento, y esas cosas hay que tenerlas en cuenta. No pueden estar entrenando todo el día y muchas horas...

Porque el fútbol de calle es otra cosa, en el fútbol de calle tú te pones a jugar con tus amigos y no tiene nada que ver con un entrenamiento, absolutamente nada.

Después, para mí hay algo que es fundamental, por ejemplo: La mayoría de escuelas que veo en muchos sitios, también aquí en España, la obsesión que tienen por que los niños jueguen a 2 contactos. ¡A mí me parece una barbaridad!

Aquí en España hay unas edades, que si no me equivoco son querubines o pre-benjamins en que los entrenadores están dentro del campo durante la competición...

Julian B. Tobar: ¿Qué edades son estas?

Xavier Tamarit: Yo creo que son 5, 6 o 7 años, por ahí, entre 5 y 7 años. En que los entrenadores de cada equipo están dentro del campo diciéndoles: "muévete hace aquí, muévete hacia allí". ¡Es una barbaridad!

Después para mí es muy importante que en esas primeras edades los niños tengan mucho contacto con el balón, esto es fundamental. No podemos pretender que entrenen ya como entrenan los adultos.

10 contra 10, un balón... en estas edades se está creando en su cerebro el mapa corporal, y es fundamental...sabemos que el fútbol, como dice Jorge Maciel, el fútbol es un fenómeno aparentemente contra naturaleza, por el hecho de jugarse con los pies, que han sido desplazados o se les han menospreciado - sobretodo culturalmente - y han pasado a ser utilizados solo para correr, para saltar, para andar sobre ellos, y a las manos al contrario, les hemos otorgado inteligencia...y sabemos que podemos hacer lo pies inteligentes también, por decirlo de alguna forma...

Y todo esto es fundamental. Tampoco quiero explicarte todo lo que yo haría, aquí ahora.

Pero yo considero que hay que entrar en este tema ya, es importante, porque se están cometiendo muchos errores. Hay un libro genial de mi amigo Jorge Maciel que trata muy bien este tema y aclara muchas cosas.

Y hasta ahora se estaba diciendo que el fútbol de ahora tiene menos calidad porque se ha perdido el fútbol de calle, pero yo creo que ese problema todavía no ha llegado, está al llegar, porque los jugadores que están ahora en primera división tienen mi edad y yo jugaba en la calle, yo jugaba a todas horas y por lo tanto ellos también. O sea, yo creo que eso todavía no ha llegado, yo creo que llegará en 5 años, o por ahí. ¡Xavi jugaba en la calle, seguro, todos los días! ¡Cristiano Ronaldo seguro que jugaba en la calle! Y son jugadores con mucha calidad... el problema no

es ese... porque en los países con menos desarrollo urbanístico, por así decirlo, todavía se juega en la calle... creo que hay muchas otras cosas que no estamos haciendo bien, por lo que cada día, a lo mejor el fútbol tiende a ser menos vistoso, si se quiere decir así. No sé cómo decirlo, estábamos hablando lo de Brasil ¿no? Todo físico y tal...

Cada día los entrenadores, en la formación – que es algo muy importante – dependen más de los resultados, y cada vez el ejemplo que tienen es más hacia el físico, hacia un fútbol ultradefensivo... ¿entonces al final que van hacer los entrenadores? ¡Por una parte tienen culpa los entrenadores! ¡Por supuesto! Pero no solo es culpa de los entrenadores... Ah: “¡Es que los entrenadores de hoy en día no saben formar!”. Puede ser... ¡pero es que pierden 3 partidos con un equipo de 10 años y se van a la calle!

Entonces el entrenador ¿¿qué hace?? Coger a los niños más grandes, más fuertes en esas edades... les condiciona mucho el resultado...no juegan a nada, sino al resultado.

Julian B. Tobar: Otra vez el contexto, ¿no?

Xavier Tamarit: ¡Otra vez el contexto! ¡Exacto!

Y claro, por supuesto que los entrenadores tenemos que seguir mejorando siempre, tenemos que darnos cuenta y observar que hay muchas cosas que ahora ya no suceden como es el fútbol de calle e intentar extraer las cosas importantes de este fútbol de calle para que sigan sucediendo, pero ya te digo que en mi opinión toda la culpa no es de los entrenadores.

La culpa es de los entrenadores, la culpa es de los padres, la culpa es de los directivos, la culpa es de la prensa, la culpa es de una visión en la que hay que triunfar sí o sí, en la que solo importa el éxito, en la que no se puede fallar, no hay errores ¡y la base del aprendizaje es el error! ¡Es errar para aprender! Y, joder...¡no puede ser!

¡Hoy en día o eres el mejor o no sirves para nada!

Yo creo que estamos equivocados ya no solo en el fútbol: En todo lo que rodea el ser humano estamos equivocados. Si estudias tienes que ser el que saque mejores notas, sino ¡eres un fracasado! Creo que esta es la educación que tenemos desde pequeños y no aceptamos fallarnos nosotros mismos. Y esto es un error muy grande porque si yo tengo miedo de fallar no voy a mejorar, ¡es imposible! Si yo ahora en mi equipo, porque va antepenúltimo, dejo centrarme en la tarea, y ya solo me centro en el resultado, no voy a mejorar en la vida.

Por supuesto que el resultado es importante, ¡por supuesto! Pero hay muchas formas de llegar al resultado.

Yo siempre he dicho que el resultado es importante, ¡pero como llegas a ese resultado es primordial! Y yo creo que ahí es donde está fallando más la sociedad en todos los niveles: Académicos, deportivos, como personas y como todo. Que no aceptamos el error, uno que falla es un fracasado y eso no puede ser.

A Mourinho lo han tirado del Chelsea; a Benítez lo han tirado del Inter de Milán; y en mi opinión no son unos fracasados...

Julian B. Tobar: Vale. Para finalizar: ¿Cuál es la importancia que atribuyes a las emociones y a los sentimientos en el proceso de entrenamiento?

Xavier Tamarit: Es fundamental, es fundamental. Es la forma de crear hábitos.

Yo creo que es la base de todo en la vida, no solo en el fútbol, en el entrenamiento y en la vida, en todo.

Y después yo creo que es muy importante el liderazgo y esto está íntimamente relacionado con las emociones y los sentimientos, porque las emociones y los sentimientos durante el entrenamiento son importantísimas, pero también lo son fuera del entrenamiento, en lo que sea, en el vestuario, en la sala de prensa, y en muchas cosas ¿no? Para crear una emoción colectiva, ¿no? Es fundamental.

Como yo ya te dicho, para que exista Especificidad tiene que existir la intervención del entrenador y ahí aparecen las emociones y los sentimientos.

Para crear hábitos deben darse emociones y sentimientos. Para mí es fundamental, es la base de todo el trabajo que yo hago, se basa en emociones y sentimientos, todo.

Julian B. Tobar: ¿Y la gestión que haces de eso? Por ejemplo: Para que tu equipo adquiriera hábitos y confianza, creas contextos para que la forma que quieres que el equipo juegue se evidencie y tenga éxito para que...

Xavier Tamarit: ¡Exacto, exacto, exacto! ¡Dentro de la intervención que para mí empieza por una manipulación de los ejercicios, es muy importante que se consiga lo pretendido, el contexto pretendido! No los comportamientos, o mejor dicho las interacciones intencionalizadas pretendidas, porque estas interacciones no tienen por qué ser las que yo pretendo.

A lo mejor puedes llegar a ese sitio por muchos caminos y no tiene por qué ser el que yo haría... de ahí a la importancia del descubrimiento guiado...

Pero es fundamental lo que tú dices: Que se dé esta repetición sistemática de las cosas que queremos que surjan...

Julian B. Tobar: Y hasta de las que no queremos también...

Xavier Tamarit: ¡Exacto! Y a partir de ahí, a través de nuestra intervención, en el aquí y ahora, orientar... hacia lo que nos interesa... creando esas emociones y sentimientos, positivas o negativas, para que se sigan dando o para que dejen de darse ¡y eso es fundamental!

ANEXO C - ENTREVISTA A VÍTOR FRADE

Data: 18 de janeiro de 2012

Local: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto – Porto (Portugal)

Julian B. Tobar: É possível verificar na literatura – livros, monografias, teses de mestrado e até mesmo televisão e jornais – que muitas pessoas estão a falar sobre Modelo de Jogo, entretanto muitas das vezes este conceito varia de pessoa para pessoa. Então, dentro desta lógica, gostaria de saber o que é o Modelo de Jogo para si, e como você poderia caracterizá-lo?

Vítor Frade: Esta é mesmo uma questão central da Periodização Tática. Na exposição normal das pessoas, comentadores de jornais e até treinadores referem muito esta noção e, na generalidade, eu não estou de acordo porque o que é fundamental como objeto de preocupação dos treinadores – objeto no sentido científico, de objetivável – é o jogar. Devia ser!

Portanto, o jogar não é da esfera das palavras, do discurso. Portanto, nós habitualmente, a noção de modelo é associada a qualquer coisa que se expressa por palavras para aclarar. Eu acho que isso não é conveniente para o treino e para a Periodização Tática muito menos. Embora nós nos entendamos por palavras, é uma esfera ou é uma dimensão diferente daquela onde as coisas fundamentais da nossa profissão acontecem, que é no treino e no jogo.

Por isso eu costumo dizer que há dois planos que devemos equacionar: Um é o plano conceptual e, portanto, o plano conceptual liga-se à concepção de jogo de futebol e, portanto, há determinadas particularidades que o futebol tem que ter para ser futebol, senão era rugby, ou era *bridge* ou era outra coisa qualquer. Portanto, isso para mim é do foro da concepção, da concepção do jogo e eu costumo até dizer que daí resulta uma espécie de Jogo com “J” grande, mas que não é coisa nenhuma. Mas é, muitas vezes, o conceito de que se servem para pensarem as coisas do futebol.

Parece que há um jogo geral! Ora, um jogo geral não existe, é uma ficção! Há de fato um fenómeno de futebol jogado e que expressando ou exprimindo formas

diversas de jogar é, apesar de tudo, caracterizável por ser futebol. Mas a riqueza não está nesse futebol, está no futebol de cada um, no do Mourinho, no do Telê Santana, no do Guardiola, no desta seleção alemã do Joachim Löw, que penso que vai ser o maior favorito à vitória do europeu e inclusivamente do próximo mundial.

Portanto, a 1ª questão a da conceção – esta é uma condicionante em relação à qual todos têm que se sujeitar: respeitar as regras do futebol para ser futebol, portanto a conceção.

Mas depois não é aí que se esgota o mais importante. É por isso que eu digo que é da esfera do teórico, do conceptual. Porque depois eu tenho que tomar partido por uma forma de jogar e a nível de TOP, não pode ser de outra maneira, como inclusivamente também ao nível da formação não deveria poder ser de outra maneira! E então aí há um segundo conceito que surge que é o conceito de “ideia de jogo”, ou seja, uma Intenção Prévia!

Ora, a ideia de jogo é a minha e, portanto se é a minha, como categoria é também um juízo de valor. Eu seleciono das muitas ideias possíveis a minha! Que, de fato, ela está condicionada pela conceção porque senão não é futebol. Mas é uma ideia de jogo e está no plano da conjectura, porque inclusivamente, eu até posso ter uma ideia que não tenha expressão, que ainda não exista como jogo.

Eu dou várias vezes o exemplo do Rinus Michels, quando ele pela primeira vez vem dizer que quer as suas equipas a jogar assim, ninguém jogava assim! Portanto, a ideia dele é uma ideia nova, mas não foi fora do futebol! Não se passou a jogar com quatro balizas, nem por menos tempo, nem nada disso.

Portanto, isto é um plano e é deste plano – da ideia do jogo – portanto eu até costumo dizer que é do plano da axiologia, do plano dos valores. Portanto, é um juízo de valor que eu faço sobre o futebol e neste sentido, como é minha ideia de jogo, é Específica. E eu vou procurar que ela seja mais do que uma ideia vaga: que ela seja caracterizável! Daí eu lhe dizer objeto no sentido científico – objetivável. Portanto, ele é caracterizável porque eu quero que a minha ideia de jogo se expresse quando a atacar desta maneira, quando a defender desta maneira, etc., e que vai revelar uma determinada identidade. Mas, primeiramente esta Especificidade, é uma Especificidade abstrata! Eu posso reconhecer aí que ela,

independentemente destes contornos, deste esboço, vai ser passível de evoluir, de melhorar, mas nunca à revelia da sua matriz, das suas coordenadas fundamentais. Mas ela é já qualquer coisa que condiciona como pretensão que eu tenho, portanto, como futuro a que eu aspiro vai condicionar o presente. Porque eu quero encaminhar-me para aí, mas isto está no plano da conjectura.

É por isso que para mim, a Especificidade não é um princípio metodológico. Eu até costumo dizer que é muito mais um imperativo categórico. É uma necessidade que eu tenho que procurar para balizar as coisas, para direcionar o processo, para orientar a direção do processo, mas o modelo de jogo não é nada disso!

Ora, isto modela, porque o modelo, eu costumo dizer, que o modelo é qualquer coisa que não existe em lado nenhum, todavia eu procuro encontrá-lo. Parece um paradoxo! Ora, ele não existe em lado nenhum porque ele não se esgota. Porque o modelo tem também muito a ver com as circunstâncias, com a realidade. Coisa que, eu não domino completamente e nem ninguém! E é sobre esta realidade que eu nunca domino completamente, que eu vou exercer a modelação. Portanto há, por exemplo, algumas coisas que eu penso que não existiam, e ao estarem a acontecer podem estar a fazer com que a modelação não se dê. A que aspiro!

O que é o modelo para mim? O modelo, temos de fugir do plano das palavras para o plano da somatização, para o plano da operacionalização. Porque quando um processo acontece, tem repercussões nos indivíduos a todos os níveis. Hoje em dia as neurociências não deixam dúvidas sobre isso. E quando isso acontece, deu-se uma modelação nas várias dimensões do organismo. Hoje em dia sabe-se que até em relação à cooperatividade há mapeamentos em função disso. Portanto, para mim, modelo é o que existe em termos estruturais e funcionais, que proporciona que regularmente uma equipa se identifique como equipa. Que mesmo quando você mete umas camisolas da cor “do burro quando foge” ao ela estar a jogar mal você diz: “Não, este é o Barcelona”. O modelo é este lado, esta evidência empírica.

Mesmo muita gente que se diz aderente à Periodização Tática, não entende isto assim. E é por isso que muita gente com a cabeça cheia de coisas não sabe

coisa nenhuma. Porque, eu quero é pôr a equipa a jogar assim e para eu pôr a equipa a jogar assim, tenho que considerar as coisas assim. Portanto, para eu levar a efeito, isto, eu tenho de utilizar uma lógica. E aí sim, há princípios metodológicos que me facilitam a possibilidade de eu chegar a isso.

Portanto, modelo de jogo para mim, não é o que habitualmente as pessoas exprimem e expressam, é efetivamente aquilo que uma equipa revela como uma regularidade quando acontece. E isso é fruto dum conjunto de coordenadas, mas porque é uma emergência, é qualquer coisa que precisa de tempo para aparecer, precisa de uma ideia que a sustenta e precisa dum processo que orienta esta aquisição. E quando acontece: “Não! Eles estão modelados assim!”. Que é a mesma coisa que acontece com os sotaques, por exemplo, ou com os tiques que demoram muito para sair.

A modelação é isso! Portanto, mais do que modelo, é um processo de modelação mas que estabelece uma realidade, proporciona uma realidade. Para mim modelo é isso, porque está em aberto. Daí eu lhe dizer que não existe em lado nenhum, todavia eu procuro encontrá-lo. É por isso que eu falo em qualidade de jogo, da minha ideia, e que essa evolui conseguindo eu maximizar a redundância concomitantemente com a variabilidade, a redundância é do foro mais do macro, das grandes referências coletivas, depois temos o “meso” e o “micro”! O que nos leva a poder dizer que nem com o Barcelona há dois jogos iguais e isso não tem nada a vêr com o macro!

A redundância não é como o pessoal costuma dizer, os chamados “os grandes princípios”, não! São os macro princípios! O que é balizador da modelação são os macro princípios! São os referenciais coletivos que implicam a equipa toda. Daí que depois os outros estejam todos “sub”. Mais “sub” ao nível da dimensão meso, e mais “sub-sub” ao nível da dimensão micro.

E como tanto equipa como jogadores, devemos pensá-los na possibilidade de infindavelmente estarem a evoluir, então ele é aberto. Portanto, o modelo é tudo como costumava dizer o Mourinho. Para o Mourinho quando lho perguntavam ele dizia: “Ei, mas isto é complicado porque o modelo é tudo!”. De fato é, é exatamente

isso. Não é matéria de pregação é matéria de ação. Tem muito da esfera do indizível *a priori* enquanto fenomenológico.

Eu até chamava cretinice ou estupidez a algumas referências que diziam que o modelo é o 1 – 4 – 3 – 3, etc...estas patacoadas todas, mas não só em relação à noção de modelo, mas esta é de fato capital. Portanto é uma modelação sistêmica, onde a ideia de jogo, o futuro determina o aparecimento de uma funcionalidade e a funcionalidade só é funcionalidade se, entretanto se originou uma estruturalidade.

Julian B. Tobar: Outro termo em que frequentemente diverge de autor para autor é a dimensão Tática. Gostaria de saber o que é para si a dimensão Tática e como ela poderia ser caracterizada?

Vítor Frade: Olha, isto é normal que seja assim porque as pessoas geralmente não dominam conceitos, categorias, dominam *slogans*, aspiram a ser papagaios.

A Periodização Tática aparece precisamente por não estar satisfeita com nada do que existia e, portanto, há muita gente que gosta de se dizer ligado à Periodização Tática porque julga que é uma coisa que também está na moda e fica-lhe bem dizer que também domina esta e um conjunto de outras. Mas essa não é a gente que está na Periodização Tática! A que está, está só com ela! Portanto é perfeitamente normal que você, na diversidade de autores, não encontre ausência de polissemia nos conceitos, para não dizer incongruência logo, incoerência, ou seja, o atrevimento da ignorância.

Portanto, a dimensão Tática, e eu acho que isto dimana de uma confusão para não a chamar de outra coisa, da interpretação acerca dos gajos que escrevem sobre o pensamento estratégico. Porque os gajos que escrevem do qual se servem muito a tropa, os militares, etc. Eu acho que há muita gente a confundir os pioneiros, os pais do pensamento estratégico, porque eles dizem assim, eles dizem que há duas dimensões da estratégia: A estratégia no sentido lato e a estratégia no sentido restrito. E ligada à estratégia no sentido restrito, há também a dimensão tática, que é diacrônica, isto é, tem que ser uma cultura tática, é identitária.

A dimensão da estratégia no sentido restrito é um conjunto de manigâncias ou de estratégias, de apostas circunstanciais. E o conjunto da dimensão tática mais a dimensão estratégica no sentido restrito constitui o pensamento estratégico.

Visto isto assim, é transferível *in loco* para o raciocínio da Periodização Tática, porque o pensamento estratégico, o que evidencia é a necessidade de uma preparação diacrônica, portanto adquirida no tempo que me dá um *background*. Mas a realidade é a realidade, que muda constantemente!

Então isso, como suporte matricial da enfrentação da realidade, precisa de qualquer coisa circunstancial para agir sobre a realidade, como aposta estratégica. A dimensão tática é a dimensão que me dá a cultura tática. É aquilo que existe quando você vê o Barcelona a jogar, mesmo jogando mal, ou até perdendo você diz: “Não, estes gajos até poderiam jogar de camisolas amarelas que eu sei que é o Barcelona”.

Isto é a dimensão cultural! Portanto, é a organização que eles têm que os faz evidenciar uma identidade. Isso para mim, é que é a dimensão Tática, e é uma organização intencionalizada. Porque há uma intenção prévia a isso, que é a ideia de jogo, o modo como queremos que a equipa venha a jogar.

E, portanto a dimensão estratégica é aquela que se complementa a esta regularmente, tendo em conta o adversário, mas nunca em dominância em relação à Tática. Porque a Tática é o que nos identifica, portanto a dimensão Tática é qualquer coisa que emerge da relação da dimensão física, da dimensão psicológica, da dimensão técnica e da dimensão estratégica. Portanto, ela não é nenhuma destas, mas sem estas ela não existe, porque ela dimana destas, estou-me a fazer entender?

Ela é aquilo que a gente costuma dizer que “o todo é mais do que a soma das partes”. Mas é uma emergência, ela é uma emergência, como conexão de padrões...mas é uma emergência intencionalizada e, portanto é deliberada. Eu pretendo que a minha equipa venha a jogar assim, portanto a dimensão tática pra mim é isso. E normalmente invertem, invertem a designação e eu acho que não ganham nada com isso. E para quem não está muito interessado em aprofundar as questões, se calhar também tanto se lhe dá, como se lhe deu!

Mas em relação à Periodização Tática, é por esta razão que eu digo que, primeiro é preciso ter uma ideia e depois é preciso tempo para fazer aparecer as conseqüências desta ideia. O tempo é sei lá: O inverno, o verão, os jogos que vamos ter, mais os jogadores que temos à disposição...constitui-se em períodos, períodos em que eu tenho que racionalizar a sua ordenação.

Mas mais importante que o tempo, é a ideia que eu tenho que ter para isto ser levado a efeito! Portanto, a dimensão Tática pra mim, é de fato isso e há que periodizá-la. Se a minha ideia de jogo é complexa, ela carece de tempo e de complexidade, para essa “redundância”, poder vir a aparecer.

Julian B. Tobar: Professor, o senhor poderia falar sobre os princípios metodológicos da Periodização Tática, nomeadamente o princípio da Alternância Horizontal em especificidade, da Progressão Complexa e das Propensões, no que diz respeito à esfera conceitual destes princípios – porque considero importante que estabeleçamos um “mesmo comprimento de onda” – mas mais do que conceitos é compreender também como eles são operacionalizados. Por isso eu te pediria para abordar um pouco a esfera conceitual e a operativa dos mesmos.

Vítor Frade: Portanto na esfera conceptual eu já lhe falei e disse-lhe que, a Especificidade para mim não é um princípio metodológico. O que eu quero é concretizar a Especificidade! E então sirvo-me de princípios, estes sim metodológicos. Eu até gosto às vezes de chamar de praxiológicos, ou seja, a práxis que eu quero levar a efeito tem uma lógica, que é deliberada, é condizente com o condicionalismo da ideia que eu lhe quero colocar, com a ideia de jogo.

Portanto no plano metodológico, no plano da fabricação, no plano do “parto” digamos assim, é que como a coisa é complexa há que contemplar as várias dimensões da complexidade. E então, surge a necessidade, embora estes princípios...a concretização da utilização, do levar a efeito destes princípios metodológicos é conseguida em função da presentificação semanal de uma realidade que é o morfociclo. Portanto, eles não existem isoladamente porque, a leitura e a interpretação deles é também em função de uma lógica de causalidade não-linear, portanto eles não existem uns sem os outros e aí eu dizer que a gestão

da utilização deles consegue-se em função da respeitabilidade da presença do morfociclo.

Portanto através do quê? De um padrão de conexão, que os faz existir de determinado modo.

Agora para isso é preciso ter uma ideia de jogo! Eu quero é parir um “jogar”, aprender um “jogar” e eu aprendo-o melhor concretizando a aprendizagem deste modo.

Portanto o Princípio das Propensões quase que poderíamos dizer que é o primeiro. Porque eu quero é que...eu vou ter ideias sobre a minha ideia de jogar, que vou levá-las para o treino como conteúdos, que eu chamo mais até como “contextos”. Isso tem a ver com a forma como a gente vai ter de atacar predominantemente, portanto eles passam a estar identificados com a forma como nós queremos atacar e, portanto o tema, eles começam a estar identificados com ele. “Siga para a frente, siga para bingo!”. Então eles começam a fazer a “redação” e se a coisa está pobre, está mal feita eu paro e intervenho. Através do quê? Do respeito pelo Princípio das Propensões, porque eu vou criar condições...se eu vou estar preocupado com o tema do ataque eu não vou criar situações para defender ou para transitar.

Portanto é um contexto propício à... Mas que é complicado pra caras no início? Não! Por que se é no início com certeza tem de ser menos complicado, então tem a ver com a Progressão Complexa. Ela é complexa por isso e porque o elemento em si, como eu lhe disse no início, que é o nosso objeto de preocupação e de estudo que é o “jogar”, e como “jogar”, eu até lhe digo que tem uma natureza inquebrantável e a sua natureza exprime-se ou expressa-se através de quê? De interações múltiplas. Portanto não há nunca como contemplação aquisitiva qualquer dita capacidade condicional, mas sim, e sempre, uma “coisa” mais ou menos complexa, isto é, um jogar nos seus múltiplos níveis de organização.

Ora, essas interações múltiplas ao acontecerem são o quê? São táticas, são técnicas, são físicas, são psicológicas, etc. Isto em si já é extremamente complexo. Portanto e se eu vou, para cuidar disto, umas vezes ter como preocupação o “todo”, o jogar inteiro, o 11x11; Outras vezes só entre esse setor e aquele, outras vezes só

a dominância no ataque, etc. Portanto eu «partir» isto, lá está eu costume dizer “reduzir sem o empobrecimento”, isto é, sem a perda da articulação de sentido destas dimensões todas. Portanto é extremamente complexo! Não é simples, é complexo! E se a minha forma de jogar for como a do Barcelona, é mais complexo ainda!

Quase toda a gente diz (treinadores): “Eu gosto é da forma de jogar do Barcelona”. E quem é que joga, quais são as outras equipas que jogam como o Barcelona? É porque não é fácil! Então é complexo, e por isso é que eu digo que o referencial de reflexão destas coisas tem que ser o TOP, mas depois é igual para todo o resto, com as respectivas graduações.

Depois, na respeitabilidade da progressão, não haverá ainda a possibilidade de uma outra orientação? Há! Então aparece o Princípio da Alternância Horizontal em especificidade. Tendo em conta o quê? A presentificação do morfociclo.

Eu tenho que, face à complexidade do objeto, às várias dimensões...eu...porque só há treino se há fadiga, eu tenho que fatigar, tenho que o recuperar para voltar a fatigar e, portanto, de que modo é que eu consigo mais facilmente fazer isso ininterruptamente?

Nuanciando a especificidade! Daí que eu chame Alternância Horizontal em especificidade com “e” pequeno porque se eu estou a nuanciar, eu não estou a contemplar a complexidade toda, é um “e”. Agora, ao estar a fazê-lo sobre parte da Especificidade é para contribuir para a melhoria da Especificidade com “E” grande. Então, é a Alternância Horizontal em especificidade.

E então, como o nosso objeto de estudo – ou de preocupação – é o todo, a tendência da contemplação da complexidade é o privilégio da incidência sobre o todo. Mas o todo é feito de partes e até que ponto a impossibilidade empírica de ter em mãos, sempre, o grau de fadiga de todos os indivíduos e, portanto, o grau de possibilidades evolutivas pode permitir a efetiva maximização do todo como todo? A partir de certa altura alguns dos elementos puderem estar a definhar e não estarem a evoluir então, eu tenho que contemplar isso e é através do levar à prática do princípio da Alternância Horizontal em especificidade, e Horizontal porque é ao longo

da semana. Mas eles não podem ser vistos isoladamente, têm de ser vistos conjuntamente.

Julian B. Tobar: Dentro desta questão do princípio da Alternância Horizontal em especificidade, imaginando uma semana de treinos com jogos de domingo a domingo...

Vítor Frade: A referência é mesmo essa, para que o morfociclo...depois, não sendo assim tudo se reajusta em função do mesmo enquadramento, mas tendo em conta de fato a Especificidade, porque mesmo nestas circunstâncias de TOP quando há períodos dilatados, dois meses, às vezes até, que se joga sábado-quarta, sábado-quarta o que você tem a certeza é que isso é passível de se conseguir, mas, o que também se sabe é que, durante dois meses não tiveste treinos controlados, porque você o jogo não controla, o jogo sobretudo...e se é uma equipa que ganha, os macro princípios estão a ser solicitados, mas o jogo é contrariedade, afinal, as outras equipas também jogam, e isso também conta.

Portanto, há alguma coisa que pode estar a interferir negativamente na durabilidade da presença ou da permanência daquilo que é a matriz. Portanto, a primeira coisa que você tem que fazer é tomar isso em consideração porque você recupera e joga, recupera e joga, recupera e joga e tem que fazê-lo de determinado modo, portanto a Periodização Tática também não concorda com a forma convencional de recuperação.

No treino você “controla”, como o Jorge diz, com aspas, porque pára, faz repetições e no jogo você não tem essa possibilidade. Portanto, não tem controlo no direcionamento e, portanto, num período destes você sabe que se calhar tem que ter cuidados em relação ao reforço da presença desta matriz direcional. Mas de fato, o morfociclo como eu o refiro, portanto a unidade base, a unidade padrão é de fato o morfociclo.

Julian B. Tobar: Você poderia aprofundar um pouco mais o morfociclo, no que diz respeito a que “fatores” são alternados de dia para dia, durante uma semana de treinos? Falar, por exemplo, sobre a recuperação ativa e dos outros dias que se seguem?

Vítor Frade: Por exemplo, isto leva-me para uma noção que tem de ser colhida e tem de ser aceite. É absolutamente impossível de comprovar através da dita ciência, e ainda bem! Ainda bem! Do meu ponto de vista...mas que é uma prova empírica que nenhum, ou para não ser drástico, quase nenhum dos treinadores de TOP que chegam lá, e que lá andam e que lá permanecem, discorda que é: O futebol – e não estou a generalizar para os outros desportos, porque os outros desportos tem mais jogadores ou menos jogadores, tem maior ou menor tempo de realização, enfim para o futebol – para o futebol um jogo de máxima exigência, por constatação, por evidência empírica, um jogo de máxima exigência precisa de quatro dias para as condições de frescura e de fluidez, de máxima disponibilidade da equipa, como equipa, estarem de novo “tal qual”. Quatro dias depois!

Ora, isto é extremamente importante, como balizador e, sobretudo para articular as duas dimensões...a gestão do esforço: a dimensão do esforço, do desempenho e a dimensão da recuperação. Portanto, tendo isso em conta, é em função disto que nós devemos contemplar o preenchimento das coisas no morfociclo.

Portanto se eu jogo no domingo, eu só vou poder estar em condições idênticas às de domingo, como equipa, como equipa na totalidade, quatro dias depois. Você tem um carro aí, um Fórmula 1, mas tem uma porca ou um parafuso desapertado você estará em maus lençóis! Basta um! Portanto, a garantia da totalidade é que leva ao enquadramento porque se calhar há um gajo ou dois que estariam já em condições, mas aquilo não é ping-pong ou tênis, isto é futebol. E, portanto isto no futebol, onde existem tempos muito dilatados de solicitação, muitos meses, eu só garanto a ininterrupta resposta se salvaguardar esta lógica.

Portanto, eu se jogo no domingo só na quinta-feira estou em condições de hipoteticamente vir a fazer aquilo que fiz no domingo como equipa! Mas na quarta-feira estou melhor do que na segunda-feira em termos de recuperação. E na terça-feira provavelmente melhor do que na segunda-feira, embora a generalidade dos jogadores diga que não! Se você perguntar para os jogadores de TOP, alguns pelo menos, eles te dirão: “Eu na segunda-feira faço já outro jogo, estarei cansado é amanhã!”. Não, eles pensam que estarão cansados amanhã, mas porque é a

cabeça, porque demora mais tempo para chegar à cabeça, mas o corpo está cansado e nós é que temos de saber disso.

Isso a bioquímica explica-nos através de, por exemplo, de uma lei chamada ou princípio da auto-regeneração ou auto-renovação da dita matéria viva, e a Lei de Roux, Arnolt Schultz. Portanto, nós após uma solicitação de resposta constituída como “sobrecarga”, digamos assim, mesmo utilizando terminologia convencional, em que ocorre um processo de desfalecimento circunstancial, que chamam eles de “parabiose”, e que é esse quando se respeita o tempo conveniente para uma fase superior dessa realidade, e que chamam eles de fase de “sobrecompensação” ou de fase de “exaltação”, ao levar a efeito nova incidência estimulatória, ou do desempenho, que promove aquisição.

Agora, a fase de parabiose é assim, e a parabiose é aqui e depois aqui já está menos, já vai...portanto, daí eu lhe falar que a segunda, a terça e a quarta-feira não são iguais!

À quarta-feira já tens dois dias de recuperação e vai no terceiro. Mas ainda, embora o morfociclo designe a quarta-feira como período aquisitivo e, período aquisitivo em relação aos objetivos centrais que a gente coloca aí, pode ser aquisitivo sem estorvo da recuperação e é o último dos dias da recuperação, daí que a unidade de treino – que até podemos dividir em duas sub-unidades, mas é uma unidade de treino – deve procurar ao acontecer não estorvar a recuperação. E portanto, quem está a recuperar é o todo. Nós não devemos estorvar este recuperar.

E de que modo? Tendo em conta o individual. Sobre o individuo é possível não estragarmos a recuperação, e possibilitar-lhe adquirir qualquer coisa que interesse à equipa?

Isso é possível. É uma espécie de paradoxo, mas que eu resolvo da seguinte maneira: As contrações musculares e, neste caso fundamentalmente as contrações musculares do trem inferior, são caracterizáveis por três indicadores fundamentais. O convencional cita: a velocidade da contração, isto depois tem a ver com o quê? Com a tipologia das fibras participativas nisto, por que você sabe que há vários tipos de fibras e, portanto se eu requisitar as fibras tipo II ou então se for as tipo I ainda mais, a velocidade não é a mesma e, portanto os metabolismos também são outros.

Mas, portanto, as contrações musculares são caracterizáveis por três indicadores fundamentais: A velocidade de contração dos grupos musculares implicados, a duração deste tipo de contractibilidade, portanto da contração, e um outro que é o nível de tensão levado a efeito nesta necessidade de contração. Embora, quando isto está a acontecer no nosso caso, exista um outro muito importante e que é da esfera também do muscular, mas com a participação bem presente do cérebro, que é o propósito a levar a efeito e na Periodização Tática nós não podemos descurar o propósito.

Então, se eu conseguir...o que é que eu imaginei? Imaginei que no jogo de futebol o dinamismo da dinâmica é a organização tática, ela é uma emergência, ela sem as outras (a técnica, a psicológica, a dita física, a estratégica) não existe. E nas outras o que é relevante para a Tática ser relevante, em termos de gasolina para o Fórmula 1 que eu quero?

É a presença de uma participação intermitente frequente de contrai, descontrai, ganha tensão, trava e arranca, etc. E, apesar disto acontecer, também ser possível acontecer, e necessário, quando é conveniente a grande velocidade de contração no deslocamento. Portanto estes dois indicadores constituem-se como um algoritmo, como algo que lhe dá o ritmo, por exemplo, mas é algo que dá ritmo, que dá o dinamismo à dinâmica. Então eu imagino que esta dinâmica, o lado da dimensão Tática, da matriz, como é uma coisa que emerge da presença de outras coisas é uma coisa “secundária”, que resulta – embora fundamental – é “secundária”, porque precisa de um conjunto de coisas para poder aparecer. Mas, também nós os humanos somos “secundários” em relação aos outros mamíferos ou às bactérias, etc, etc.

Então estas primárias, que eu isolo, que são relevantes, eu imagino-as como duas cores: A tensão seria azul e a velocidade da contração seria amarela e que juntas dão-me o verde! Ora, mas isto só é relevante no indivíduo, tal qual! Eu ter a certeza que consigo regularmente estar a pintar melhor o verde, ou não deixar esbater a cor do azul e do amarelo, eu vou ter sempre – se isso depois for bem misturado – vou ter sempre melhor o verde.

E então, como você sabe, você vai fazer um jogo, faz aquecimento e faz 10, 15, 20 repetições em velocidade de distâncias reduzidas e isso não lhe provoca nenhum problema de recuperação para o jogo. O Usain Bolt faz uma repetição de 100 metros, bate o recorde mundial, descansa meia hora, e se lhe pedirem outra vez para que corra, se não bateu novamente o recorde, fica lá à beira!

Por quê? Porque isto em termos metabólicos, tem a ver com um tipo de gasolina que se auto-reconverte facilmente. Portanto se a gente quiser situar isso até, não no ATP, mas na fosfocreatina, isto tem a ver com as reservas de fosfocreatina que são facilmente recuperáveis...e são as reservas de fosfocreatina que estão implicadas tanto numa como noutra, como inclusivamente, dado que estes esforços têm de ser curtos e intensos, também o metabolismo é o mesmo.

A dominância e as circunstancias condicionais devem proporcionar a dominância do aparecimento do metabolismo anaeróbico alático. E é isto, acontecendo na quarta, na quinta e na sexta-feira como dominante, que mantém na Especificidade a especificidade. Porque na quinta embora estando tudo, se eu estiver a fazer repetições mesmo a espaço inteiro durante cinco minutos não é o mesmo do que se estiver a fazer vinte minutos. E, portanto eu tenho que garantir que a dominância, as circunstancias condicionais de aparecimento da dominância da gasolina sejam sempre tendendo para o anaeróbio alático. Então, eu não estou a fugir da Especificidade!!! Em nenhuma dimensão.

A adaptabilidade é sempre especifica em função de tudo! O que me interessa a mim ter um Fórmula 1 se não tenho gasolina?

“Ah, mas tens aí gasóleo (diesel)!” Ora, isso aí não me interessa! Mas o propósito também é relevante, porque se não tiver um condutor também não me interessa absolutamente nada ter um Fórmula 1. E então a metáfora que eu engendo é esta.

Daí que na quinta-feira, portanto tem que estar sempre presente em termos dominantes, como preocupação, a contemplação dos macro princípios. Não necessariamente o campo inteiro, mas têm que ser os gajos todos, o espaço maior, estar a contemplar a largura...porque é a permanente presença deles que me garante a presença motivada deles. E então como isto também tem a ver com

aspectos parcelares e que eu reconheço – um deles importante – é o crescimento e a capacidade de funcionar, ganhando com isso tensão nos músculos. Não há boa “equipa” que não trave, que não acelera, que não caia e que não tenha que se levantar.

Então, no período antecedente àquele que vai ser de máxima exigência (máxima exigência porque tem o máximo de complexidade na quinta-feira). Então na quarta-feira posso até fazer uma forma jogada, mas não pode ser dominante na unidade de treino. A dominante tem que ser um conjunto de repetições que eu faça em relação a cada gajo individualmente, para que individualizadamente, lhe cresçam as reservas de fosfocreatina e a capacidade de isso acontecer mobilizando a máxima tensão, e correspondente dominância metabólica.

Daí que o treino seja muito intermitente, tenha tempos alargados de recuperação porque não só recupera na própria unidade de treino na quarta-feira como recupera para a quinta e na sexta ainda é melhor, porque repare: Na sexta, nós há bocado dissemos que, um esforço de máxima exigência demora quatro dias...mas então nós na quinta só temos três (dias) para domingo?

Mas também temos que dizer que, um jogo de máxima exigência não é a mesma coisa que um treino de máxima exigência. Porque nós, para já não tem o envolvimento em termos psicológicos e emocionais que tem o jogo, como inclusivamente, nós podemos controlá-lo. Então, o fato de serem três dias não tem problema, mas ainda tem menos...repare: Se você passar o de quarta para sexta e o de sexta para quarta é mais intenso o treino que solicita contrações excêntricas do que um que solicita velocidade de contração no deslocamento, daí ainda a lógica do morfociclo.

Portanto, a lógica é a mesma para sexta e pode ser feito qualquer um dos treinos quer quarta quer sexta, quer com situações de ataque, quer com situações de defesa, individualizantes fundamentalmente, portanto você pode fazer crescer um gajo a vivenciar um carrinho ou não sei o quê a defender; ou ter de se esquivar ao outro e ter de travar e fugir. Portanto a incidência é sobre isso fazendo, atacando ou defendendo, isto não está em questão, é indiferente.

Portanto a lógica é esta e, o aparecimento sistemático e ininterrupto desta lógica no morfociclo, portanto você tem na quarta, quinta e sexta um núcleo duro e daí eu chamar de aquisitivo, mas é bom que se entenda que esta exclusividade...e é por isso que eu falo muitas vezes em dominante, mas também não é no sentido de “tanto faz”! Não! É dominante, mas o que não é dominante conta pouco para a direcionalidade evolutiva da matriz no processo.

As “formas jogadas”, portanto a recuperação é feita e isto é outra coisa que eu inverto totalmente... Contrariamente ao que se diz, que a recuperação deve ser feita em trabalho ativo...eu não acho que se deva fazer, o que se deve fazer é descansar, e se deve ser feita com trabalho ativo deve fazer-se sobre aquilo que está cansado, ou seja: Eu cansei-me a jogar futebol devo descansar a jogar futebol! Então como é que estás cansado de jogar futebol e vais descansar a jogar futebol!?

Mas é aí que a “porca-torce-o-rabo”, é aí que a coisa é difícil! Então o que é de fato mais difícil...que precisa mesmo, quer dizer, é qualquer coisa em relação à qual todos estamos dependentes, que são os processos metabólicos, e nós temos que dar tempo para que eles...então há de fato uma espécie...à semelhança daquilo que acontece com a ligação entre a hemoglobina e os glóbulos vermelhos, portanto na continuidade a fixação da hemoglobina aos glóbulos vermelhos faz-se melhor em função do modo como ela é feita. Portanto é uma espécie de namoro e casamento.

Também este tipo de solicitação provoca e promove uma adaptabilidade do aparecimento de...entre os metabolismos. Constitui uma espécie de novo metabólico que é representador ou representativo da Especificidade. Então é sobre este novo que eu tenho que incidir! Mas o que é? A natureza é a mesma, a duração é que é pequena! E então como eu quero que todos recuperem, eu tenho que ser muito cuidadoso em relação à situação jogada. A situação tem que ser jogada, mas ela tem que ser uma redução sem empobrecimento e naquilo em que o não empobrecimento é o contemplar a totalidade dos indivíduos que estão implicados e, portanto, a situação 3x3 é a melhor! Muito curto o tempo, todos eles têm a possibilidade de travar, cair, chutar e o caraças! Porque são 3, se são 4 já uns vão intervir mais do que outros e com 3 se calhar não! E o 3x3 é um padrão universal do jogar, qualquer que ele seja. Vá ler sobre “O Problema dos Três Corpos” do Poincaré.

Então, é uma espécie de fustigação do metabolismo: Ele vem, mas parou! Ora, isto constitui uma benesse, não o deixa adormecer e apressa a sua recuperação. Portanto, aquilo que está cansado é também através dele que se recupera. Esta é a minha lógica na Periodização Tática.

Porque todos nós sabemos, um gajo em plena forma a jogar futebol que faz jogos à vontade, e convidam-no no dia que seria o treino mais exigente de futebol: “Olha vais fazer um jogo de basquetel!” e o gajo vai e no outro dia está morto! Dói-lhe tudo e o caraças...precisamente porque não é a mesma coisa!

E então é esta a lógica da Especificidade, e daí eu lhe dizer no início que é um imperativo categórico, mas é uma Especificidade que não existe a priori! Existe em termos conceituais, mas em termos conceituais ela não é o que efetivamente vai ser porque cresce, evolui e complexifica-se, somatiza-se.

Julian B. Tobar: Como se constitui o morfociclo quando são dois jogos por semana (exemplo: domingo – quarta – domingo)?

Vítor Frade: A diferença de serem dois jogos na semana é você ter consciência que, entre os dois jogos, os gajos que jogaram não podem jogar, o jogo macro, nem sequer o jogo meso, só o jogo micro, isto é, o 3x3 e, como recuperação necessariamente.

Mas, pela mesma lógica da recuperação, se forem entre os dois jogos, jogos de 3x3: Joga um minuto, um minuto e meio e descansa, e sai...5 tempos e voltam a jogar, faz-se uma série de vezes e misturado, enquanto não fazem de novo, estão a fazer abdominais, estão a fazer alongamentos, e estás ali a explicar-lhes alguma coisa qualquer...portanto entre os dois jogos o que deves fazer é isso! Mas isso não lhe garante, portanto não é a mesma coisa que fazer um treino que você controla, cujo objetivo central não é a recuperação, mas sim aquisitivo.

Portanto, em dois meses com isto assim, você tem que ter essa consciência. Mas eu nunca tive problemas....eu nunca sentia um grande problema...numa equipa que não ganha os jogos provavelmente estamos a treinar erros e não a treinar coisas certas, mas é uma complementaridade que se resolve tendo em conta o mesmo raciocínio e ajustando bem as circunstâncias à mesma lógica. Até em

culturas diferentes, em que há dois jogos por semana e a gente tem que ajustar, e às vezes jogos que nem são ao domingo, são na sexta-feira. O Jorge esteve na Líbia e nos Emirados e teve de ajustar isto tudo, e ainda ao “Ramadão”.

Mas o grande problema, para mim o grande problema e eu costumo brincar e digo que a Periodização Tática só precisa de uma coisa: É de gajos inteligentes e apaixonados por ela. Ela o que necessita é do entendimento aprofundado da frente para trás, de trás pra frente, da direita para a esquerda, da esquerda para a direita, de cima para baixo, de baixo pra cima do morfociclo. Porque o morfociclo é a representação desta complexidade toda ali contida, e isto depois é extravasável inclusivamente para a formação.

A Mara tem um trabalho escrito, fenomenal, para miúdos, utilizando a dimensão Tática, portanto a dimensão dos princípios, através de histórias contadas aos miúdos: Dragões, castelos, o primeiro guarda e o caraças. E não vai falar aos miúdos de 6 anos em pressão alta, ou em zona pressionante ou caraças, ou em transições e o caraças... porque isso é chinês para os putos né? Agora as histórias que têm o seu “quê” de simbólico, para eles... ela tem um trabalho escrito fenomenal neste sentido. Só que a Mara estava na fila quando Deus distribuiu a inteligência.

Julian B. Tobar: O professor afirma que a recuperação e a aquisição são duas dimensões da mesma face da moeda (s/d citado por. MACIEL, 2011b). Gostaria que o senhor falasse um pouco sobre este tema e também de que forma equacionaria o esforço e a recuperação nos diferentes morfociclos (semana para semana); dentro de um único morfociclo (treino para treino) e dentro de uma sessão de treino (entre um exercício e outro e dentro do mesmo exercício)?

Vítor Frade: É! São duas dimensões...é isto que eu digo, exatamente! Porque elas estão sempre! Não é que a recuperação esteja de um lado e a aquisição esteja do outro lado da moeda! Não! Nas duas estão as duas (dimensões). Agora, com graus diversos! Com graus diversos de dominância...o aquisitivo e a recuperação estão conjuntamente sempre mas, a recuperação só é categoria enquanto tal, no binômio “recuperação-aquisição” do morfociclo.

Eu há um bocado falei-lhe, se você faz repetições das coisas a dimensão dela está lá, entre as coisas, não está do mesmo modo que está quando é de recuperação, como na recuperação também está o aquisitivo, nem que seja a solidificar, porque são os «conteúdos reduzidos» do padrão universal do jogar, mas não se esqueça da parabióse que entretanto, está a acontecer.

O resto da questão penso que já está explicada, mas posso dizer-lhe o seguinte: Eu estive 28 anos seguidos a TOP no terreno e nunca usei um cronómetro! Não há nada que conste na minha cédula de nascimento que eu tenha lá como avô longínquo Jesus Cristo, nem nada...eu sou um gajo como os outros! Os não burros!

Portanto, isto são «exacerbações» que se colocam e que não fazem sentido absolutamente nenhum, desde que entendamos porque a Periodização Tática nasce. Ela transgride, quer transgredir a totalidade das coisas convencionais!

Eu dei 13 anos a cadeira aqui de teoria e metodologia do treino. O primeiro gajo que começou aqui a dar a teoria e metodologia do treino fui eu, e só deixo de dar quando o professor Marques (hoje Vice-reitor da Universidade do Porto) vem do doutorado da Alemanha, e, portanto estava-se a formar os gabinetes e ele põe-me a questão se eu queria continuar na teoria do treino e eu lhe disse que não, que queria ficar só no futebol. Portanto deixo meus 13 anos e o convencional, este para mim não tem qualquer problema, mas é precisamente em função disso e depois por começar também a dar a cadeira de especialização de futebol que eu disse: “Não, eu acho que as coisas são diferentes!”. E logo, têm que ser diferentes.

Portanto é entender porque ela nasce e depois no seu fundamental o que ela pretende ser! E depois, a realidade são muitas coisas e, eu costumo dizer que há um outro «princípio» metodológico, que é o princípio da Divina Proporção – divina de Deus, uns têm e outros não! Alguns dizem que é liderança, ou é jeito e o carações...Há gajos que podem dominar estas coisas mas depois vão lá e são “acagaçados”, são medrosos, etc., etc...!

Basta você...você esteve a treinar uma equipa que ganhou tudo e, no ano seguinte, todas estas coisas são postas de um modo diferente se você estiver a treinar uma equipa que perdeu tudo. Se calhar vais embora, ou se calhar vai para

uma outra em que as coisas não tem nada a ver com o que você pretende. Portanto e agora? Eu costumo brincar e dou uma imagem, que é uma espécie de...você não pode...as sociedades têm coisas, que os gajos da sociologia chamam de “reforçadores culturais”, que existem e que fazem com que a generalidade ou a maioria das pessoas pense de uma determinada maneira, sintam mais ou menos todos da mesma maneira, raciocinem mais ou menos do mesmo modo, e mais, não conscientemente são “reciclados” emocionalmente do mesmo modo!

E então, se de fato há uma coisa que quer sair destes cânones, a revolução não se dá exclusivamente ao nível de cada «cabeça», já dizia a minha avó. Contava-me uma história em que havia um médico que não acreditava em Deus, nem nada, era ateu, mas que quando estava para morrer a primeira coisa que fez foi mandar chamar o padre...“antes de morrer quero falar com o padre...”, confessar-se!

Porque o que as pessoas têm, há um bocado falei-lhe nos sotaques ou nos tiques...Porque esta «capacidade», eu até costumo utilizar dois termos: O futebol é uma coisa que até se aprende a jogar sozinho, é da esfera do saber fazer. E o que a Periodização Tática pretende é que mesmo para os putos, os putos não são atrasados mentais, isto seja assim. Agora, o grau de complexidade que eu vou colocar num puto não pode ser como no adulto, e daí que eu acabasse de lhe falar do trabalho da Mara, ou seja, concomitantemente ao saber-fazer deve estar a acontecer um saber sobre um saber fazer. Isto tem, também, a ver com o Princípio da Progressão Complexa.

É que concomitantemente, portanto, em simultaneidade, eu tenha um saber que vá adquirindo conhecimento sobre o seu saber fazer. E isso é o que a Periodização Tática privilegia, porque a dominante...eles tem um jogo...para alguns miúdos o jogo deles é ganhar a bola, correr e não passar a ninguém...É o jogo deles! Eu tenho que o considerar, mas agora eu não vou estar preocupado com a totalidade das preocupações dos sub-princípios ou dos sub-sub que o Barcelona tem. E depois a concretização é do domínio de cada um e o modo como decifra e interpreta as circunstâncias.

Julian B. Tobar: Segundo Jorge Maciel (2011b), é possível verificar – a nível literário – que muito se tem abordado sobre “as diferentes escalas do

jogar (níveis de organização da concepção de jogo), a intensidade (concentração) implicada na vivenciação dessas escalas e ainda no que se refere ao padrão de contração muscular dominante a levar a efeito nas várias sessões que compõe o Morfociclo. No entanto, o mesmo não se verifica com o padrão metabólico dominante a respeitar nos diferentes dias". Sendo assim, gostaria de saber como farias esta gestão dentro das diferentes sessões de um morfociclo.

Vítor Frade: É! Eu até costumo dizer que muitas das equipas que eu conheço e sei que os treinadores estão preocupados com a Periodização Tática, muitas das vezes plissam, quebram a dois ou três meses finais por duas razões: O excessivo fecho da forma de jogar, ou seja, equipas mais formatadas, eles tem uma espécie de "cartilha" do jogo que treinam e, eu não penso nada assim! E a outra razão tem a ver com a sustentabilidade evolutiva dos jogadores, individualizadamente. Preocupa-os uma espécie de holismo "balofó".

Porque há duas concepções de aprendizagem, grosso modo: Uma podemos dizer que é uma concepção de aprendizagem por recepção ou por funil que você mete, quer dizer, você tem uma cartilha, um manual, um "catecismo", "isso, agora essa, essa e essa" e tem uma outra concepção de aprendizagem que é por descoberta! Daí a significativa implicação da subjetividade, portanto o indivíduo. Daí eu lhe falar que uma coisa é você dar o tema e eles fazem uma redação e outra coisa é obrigá-los a fazer um ditado e então, muitas das vezes as equipas quebram porque estão cansadas! Eu costumo dizer que também a Periodização Tática adota rotinas, mas sem cair na rotina!! E eles é que caíram na rotina, mas outra razão, também fundamental, é porque descuram a atenção sobre o individual. Eles têm uma pressa de passar a cartilha, os dez mandamentos todos para os jogadores: a quarta-feira normalmente é feita acentuadamente com jogo, à sexta também, nem pensando que no dia seguinte, sábado é já a véspera de domingo também! Então eu não estou cansado à sexta-feira de fazer o que às vezes faço? Cansado não em relação a "uma parte" do todo, mas em relação à matriz do todo como todo, isto é, do jogar.

É por isso que eu digo que ao nível da competição, ou como eu gosto de chamar: Rendimento superior é permanente...os gajos com dores aqui, dores acolá,

inflamados, “toma aqui um anti-inflamatório”, e eu digo que isso não é respeito pela parabióse, digo que é o respeito pela paranecrose porque matam os gajos! E hoje sabe-se, que as conseqüências disso ao nível da fluidez e da funcionalidade do organismo são muito nefastas, mas este lado micro da contemplação...porque uma equipa só é boa equipa se os gajos forem bons! Bons numa relação, bons numa cooperação. Normalmente descaram isso ao longo do ano...é outra razão: Esta tem a ver com a oscilação das equipas, ou seja, a quebra das equipas no que tem a ver com a «involução» individualizante.

Sei lá, durante o mês inicial algumas equipas querem jogar de determinada maneira e depois que já «está adquirido» acabou! E depois as preocupações deles são em relação à equipa com quem vão jogar! São os “estrategos”, eu digo que são os “chicos espertos”. E depois a equipa...isto pode ser feito a um nível de muita qualidade, embora mesmo aí eu não esteja totalmente de acordo, mas que faz a diferença e ao nível elevado a maioria das vezes faz...daí a muita qualidade no Mourinho. O Mourinho “exagera” neste lado “estratego”, mas não deixa de contemplar a identidade...por isso o nível de qualidade dele é este, isto é, não é muito é muitíssimo!

E talvez por esta razão, se nós quisermos colocar aqui uma relação entre três conceitos fundamentais: Estética, eficácia e eficiência constataremos o quanto complexa é esta relação. Embora a estética tenha sempre o seu lado subjetivo, há gente que não gosta de ver o Barcelona a jogar né!?

Mas às vezes a exacerbação, a vertigem pela dita objetividade, leva-nos a que o leque de diversidade que deve contemplar a eficiência afunile. A eficiência é: O estar a acontecer regularmente aquilo, em termos gerais, os padrões identitários, do que nós pretendemos: “Criamos tantas oportunidades, mas não marcamos!”, mas normalmente com as boas equipas isto acontece de vez em quando, quase sempre marcam. Portanto isto pra mim é eficiência. A organização funciona: É a eficiência!

E a eficácia tem a ver com o resultado: “Ganhou ou não ganhou, não é?”. Mas a diversidade, a magnitude da eficiência tem a ver com o lado estético! Em termos de ataque, eu costumo brincar dizendo que o padrão de soluções do Messi, por exemplo, se nós quisermos definir o padrão de soluções do Messi no ataque,

teremos que dizer assim: “Nenhuma impossibilidade é impossível!”, mas isto se nós levarmos para o meio-campo também é um bocado assim, atrás (na defesa) é menos...se bem que o Barcelona mesmo atrás...os gajos não tem zona de risco!

A eficiência alarga-se demais, então a estética...ora, àqueles que põe a dominante na vertigem da eficácia, cortam-lhe a eficiência! São mais previsíveis e então o lado estético é mais definhado! Estou-me a fazer entender?

Eu sou um maluco é pela forma de jogar do Barcelona. Reconheço que o Mourinho joga bem, e ganha, e tal....mas eu acho que no sentido do futebol de formação faz todo o sentido tomar partido pela forma de jogar do Barcelona. É que a forma de jogar do Barcelona tem a ver também com isto que eu disse: dos metabolismos. Porque repare: O que é difícil na equipa do Barcelona não é só os gajos que tem a bola, é os gajos constantemente estarem a criar possibilidades para o que tem a bola ter a quem entregar. Portanto, quem tem a bola não está acelerado! Pode até estar mentalmente, mas os outros é que se movem.

Ora, como a conceção deles de posse de bola não é mais uma coisa, não é: “Ora, tivemos sete remates à baliza, e tivemos não sei quanto tempo de posse de bola”. Não! Ter posse de bola é um padrão, é um contexto, onde existem as outras coisas. Daí que eles tenham nunca menos...eles fizeram umas centenas de jogos sempre com mais de 65% de posse de bola! Ora, tendo eles (a posse da bola) não a têm os outros! Quando os outros a ganham – só quem nunca jogou futebol não sabe que o adversário é que andou atrás deles, e, portanto estes é que estão cansados! Quem andou a circular é que está fresco, e daí que seja fácil fazer pressão após a perda da bola. E é preciso entender isto, é preciso entender isto!

Eu costumo brincar e dizer assim: De que adianta um gajo dominar bem a Periodização Tática se...?

Peguemos numa metáfora: Imaginemos que eu tenho muito dinheiro, os milhões do Euromilhões e vou comprar as instalações ali do hospital. Como tenho muito dinheiro, vou querer fazer ali algo pra viver e contrato uma empresa que, por implosão, venha deitar aquilo abaixo! É o melhor método para o objetivo – Periodização Tática! Mas de que adianta se depois eu coloco lá uma barraca com buracos para viver??

Em Portugal existe o arroz de frango, sabes qual é o arroz de frango? Que até fica com sangue...aqui em Portugal gosta-se muito deste prato, mas aquilo é preciso saber cozinhar! A minha avó cozinhava muito bem isso e ficava uma delícia. Tá bem, então vamos fazer! Mas aí eu vou e levo-lhe um frango de aviário!? Ou um frango infectado, cheio de feridas!? O inverso também é verdadeiro, isto é, tenho um frango criado «à solta» numa aldeia e vou cozinhá-lo num forno «micro-ondas»!?

Portanto pra quê? Para a Periodização Tática, ela também quase que pede uma forma de jogo e para mim pede a do Barcelona e então, sobretudo se estivermos a pensar em formação. Mas ela é passível de ser utilizada com o futebol todo, mas também me leva a tomar partido apesar de ter amizade máxima até, quer pelo Mourinho, quer por quase toda a equipa técnica do Real Madrid, e muito especialmente pelo Rui Faria!

Portanto a profundidade do estudo...portanto, quando você me fala ali em livraria, em bibliografia, não sei se conheces uma entrevista que o Jorge deu a um brasileiro (Luis Esteves)? E agora vai sair brevemente, em março, em Espanha o livro do Xavier Tamarit, um último livro onde eu sobre o Morfociclo de fato não deixo segredos nenhuns escondidos, resolvi não guardar segredos nenhuns, já que agora não estou mais no terreno e explico profundamente estas questões. Agora, bibliografia não é fácil você encontrar! Ela não é dominante, a Periodização Tática! É marginal! Aqui sempre foi marginal, durante os 33 anos em que eu cá estive, foi marginal. Mas encontra-a, é só saber onde a procurar e há muita gente que lho indica. Sobretudo a quem não recorrer!

Eu costumo até brincar dizendo: Que da Periodização Tática como Periodização Tática só eu é que sei! E depois há uns gajos que eu subscrevo como é o caso do Jorge, da Marisa, do Rui Sá Lemos, do Amieiro, do Carlos Campos, da Mara, do Tavares, etc, etc., mas alguns que até muito conotados com a Periodização Tática, eu não subscrevo totalmente, porque querem inventar umas coisas para eles, querem acrescentar umas coisas e provam por um lado que não dominam bem o essencial que eu disse, e por outro lado não se dão conta que estão a cair num outro tipo de causalidade que não é a não-linear que é aquela que subjaz a todo o raciocínio e a todo o processo.

Julian B. Tobar: O professor acredita que a Periodização Tática é utilizável no processo de formação de jovens jogadores? Se sim, seriam necessárias algumas adaptações?

Vítor Frade: Eu não só acredito como não tenho quaisquer dúvidas! É muito mais agora! Eu nunca tinha estado com a formação, ou na formação nos moldes em que estou. Porque mesmo quando com o Mourinho aqui, não era o Mourinho de agora, era o Mourinho que tinha vindo do Leiria, não tinha o mesmo peso de agora. Se fosse agora e ele desejar o mesmo que queria nessa altura só se teria constituído como catalisador do processo. Eu já tinha estado outras vezes, mas até das outras vezes se calhar a minha fundamental motivação era estar metido no rendimento a TOP. Mas eu não tenho dúvidas absolutamente nenhuma! E, aliás ainda recentemente fiz uma comunicação para os *scoutings* do Futebol Clube do Porto e também para os treinadores e que, se desmontaram uma série de patacoadas que se dizem, ali, e algumas que se dizem por gente que eu respeito extraordinariamente, como o Arséne Wenger, por exemplo, que diz que até aos 12 anos não se deve pensar no coletivo, que só se deve pensar no desenvolvimento individual, na técnica e o caraças!

Então expliquem-me lá como é que estes miúdos jogam como jogam com 6 anos? E sem perda do lado individual! Então que me expliquem, venham cá! Então, não tenho dúvidas absolutamente nenhuma, nenhuma, nenhuma, nenhuma!!

Eu costumo dizer que o problema do futebol de rua começou quando as escolas de formação de futebol, as escolas que agora existem em todo lado, reconheceram que deveriam trazer o futebol de rua para estas escolas, como «futebol de rua» porque arruinaram o futebol de rua. A riqueza do futebol de rua era não ter adultos! Poderia ser melhor com alguns adultos, mas os adultos é que estragaram isso, percebes? Prostituíram o futebol de rua. E eles próprios demonstravam que se a gente for ver os jogadores craques até 1980, 1990 todos eles...eu fui júnior no Futebol Clube do Porto e lá só havia juniores! Nem sequer havia juvenis, só havia juniores! Até aí aonde que a gente jogava? Na rua! E todos estes grandes jogadores, todos eles fizeram futebol de rua! E tinha lá treinador? Não tinha lá treinador! Agora, o Guardiola seria um inconveniente como treinador de miúdos no futebol de rua? Tenho a certeza absoluta que não! Até tenho a certeza

que seria ótimo para esses miúdos! E penso o mesmo, por exemplo, se fosse o Cruyff! Ou, pelo que leio dele, se fosse o Tostão!

Portanto o que se inverteu foi a resultante da força da dita...da inversão do paradigma! Passou a existir e a vigorar o paradigma do atleta! Saltar mais alto, correr mais depressa e correr mais tempo! Portanto eu não tenho dúvidas absolutamente nenhuma!

E hoje a própria ciência, as neurociências dizem que, na evolução da espécie se calhar foi mais marcante o lado cooperativo na evolução do que a luta pelo mais forte. E a própria existência dos neurônios especiais que a gente tem, dos neurônios espelhos, se calhar são evidenciadores disso.

Portanto os putos...só quem nunca lidou com eles...os putos são adiantados mentais! E como são adiantados mentais, a maioria dos pais e...são atrasados mentais, que é só ver! Portanto eu não tenho dúvidas absolutamente nenhuma, e quem quiser ver é só ir ao Futebol Clube do Porto ver.

Julian B. Tobar: E, por exemplo, para as idades menores teria de haver alguma modificação?

Vítor Frade: Sim, tem “modificações”, mas com aspas, e era o que eu ia lhe dizer: Na formação você tem que saber o que é uma criança, tem que saber o que é a aprendizagem, tem que saber que o quadro competitivo não tem a mesma configuração que tem nos profissionais, mas tudo está dentro da Periodização Tática e daí eu ter falado na publicação da Mara, na comunicação que ela foi fazer a Espanha, só para homens treinadores, a falar de miúdos, e ter sido um êxito originando inclusivamente a vinda de alguns cá!

Agora é preciso é dominar também...eu não sei...eu não digo que o Mourinho pois sei que ele seria capaz, mas não sei se o Ancelotti, ou outro gajo qualquer de TOP seria um bom treinador de miúdos porque não sabe o que é um miúdo. Portanto, é um fato que os elementos em presença têm as suas particularidades e eu devo saber disso. Quer dizer, a fase da adolescência se calhar não é exatamente o que se diz que ela deveria ser, que ela é...mas é uma fase particular. Onde há

uma série de coisas...sei lá, se a gente descer ao mais inicial da nossa formação nós temos as células estaminais, elas são tudo e não são nada!

Portanto há muita coisa em construção, e vai-se construir de acordo com o assim ou o assado em conformidade. Portanto é preciso saber isso ou ter a sensibilidade, porque às vezes há um gajo que não sabe uma letra do tamanho de uma camioneta e tem uma sensibilidade do caraças para lidar com estas coisas. Eu costumo dizer que a inteligência não é uma coisa que se ganha aqui (na universidade), antes pelo contrário às vezes deixa de se ganhar aqui nestas instituições!

Nós temos um dos poetas mais referidos em Portugal, e que é de fato um deleite lê-lo, que os poemas estão escritos, mas não estão escritos por ele, porque ele não sabia escrever, que é o António Aleixo. Portanto parece que a gente associa a capacidade de expressão – neste caso escrita – à inteligência e não tem nada a ver com isso!

Eu tenho gente na minha aldeia (onde nasci) que nunca viu um comboio, não sabe uma letra do tamanho de uma camioneta... Começam-me a falar dos pássaros e se vai chover, e etc...e eu é que sou um ignorante do caraças!

Portanto em relação aos miúdos sabe-se hoje que existe muita ignorância por parte das pessoas. Você tem um exemplo flagrantíssimo: Parece que se reconhece que não há mulher que seja capaz de treinar futebol, mas se você me pedir para eu lhe dar dez gajos dos que mais sabem de futebol, de treino e de Periodização Tática eu meto lá uma de certeza! E se me pedires seis só para a formação eu meto-a lá de certeza que é a Marisa! Pronto, e mais esta Mara e não sei o quê!

Em relação a certas coisas há de fato preconceitos! Mas eu não tenho dúvidas, aliás, penso que é só “recordar” porque os putos no Brasil não começavam a jogar da mesma maneira que os putos nórdicos. Porque os modelos, se bem que agora com a globalização é diferente – e para pior – mas os modelos que eles tinham deram-lhes uma intenção prévia de jogo. O jogo para eles era condizente com isso. O brasileiro privilegiava mais o drible e a finta do que o passe, e não é por acaso!

Agora há um conceito da sociologia que é “o tácito”, que é, a gente absorve e nos mobiliza, pondo-nos de acordo, mas resultante da existência numa determinada realidade, portanto é subconsciente! Mas a gente não sabe até que sabe, mas «sabe»!

Eu conto muitas vezes este exemplo porque acho que é interessantíssimo: Quando eu estava a terminar a minha licenciatura em Lisboa, nós tínhamos uma cadeira de danças folclóricas e a professora tinha por hábito sempre, nos últimos anos, estabelecer grupos. Normalmente quatro indivíduos (normalmente duas raparigas e dois rapazes), e que mandava (os estudantes) para os ranchos folclóricos mais significativos e a mim, mais um rapaz e mais duas raparigas, calhou-nos vir aqui para um rancho que agora até nem sei se é dos melhores, que é o de Santa Marta de Portuzelo. E nós andamos lá uma semana e quando terminamos, no final, demo-nos conta que numa dança representativa do grupo, nós não tínhamos anotado o modo como ela começava, se era para a direita ou se era para a esquerda. E então: “O pá, falta isto...” e a gente já não se lembrava, e então fomos ao “ensaiador”, que era assim que se chamava, e ele começou a falar “É pá...também não lembro, não sei”.

Então ele chama o “bailador” – que era o primeiro, o que saía na dança – e lhe pergunta: “Oh João, como é que sais? É para direita ou para a esquerda?”

E o João diz: “É pá....Põe a música!” Então, eles puseram a música e ele saiu!

Há muita gente que para pensar precisa de se mexer! Portanto isso é da esfera do saber fazer! E nós de fato, contrariamente ao que se pensa, o nosso conhecimento e o nosso saber...é por isso que se fala em conhecimento, que é outra coisa! Porque isso é o acadêmico, e é por isso que há gente que tem muito conhecimento e às vezes não sabe nada ou quase nada sobre aquilo que diz que tem conhecimento. Na nossa área é de saber que se trata. Se é de saber então é sabedoria não é conhecimento. É por isso que há sábios sem conhecimento e cada vez há mais gajos com a cabeça cheia de conhecimento, e que não sabem nada de nada!

O objeto que nos interessa nasce, no ato, cuja responsabilidade é de estruturas cerebrais que não são as mais de cima, do «sótão». É o tronco cerebral, e o último livro do Damásio fala muito bem disso.

E a Periodização Tática é isso: O primado é o jogar! O que é que eu quero aprender? A jogar! E jogar só se joga jogando! Agora o jogar não necessariamente 11x11. Não interprete assim!

Então é por isso que há a necessidade de objetivar a natureza representativa do jogo. É por isso que eu digo que são interações múltiplas, de informação assíncrona, e como uma “inteireza inquebrantável” independentemente dos seus níveis de organização, isto é, de complexidade, ou seja, da especificidade da Especificidade.

O que é relevante numa boa equipa? É não perder a identidade e dominar o simulacro na conflitualidade – o engano à outra e, portanto informação assíncrona! Ou seja, cooperando–confrontando! Esta é que é a natureza do jogo. É um problema de dinamismos da dinâmica!

Julian B. Tobar: Qual a importância que atribuis às emoções e aos sentimentos no processo de treino?

Vítor Frade: Pá, eu até brinco muitas vezes com as emoções! A emoção é qualquer coisa que está antes, digamos assim, que às vezes é até descabida e descontrolada. E a sentimentalidade é, digamos, a roupagem que eu consigo – o casaco que eu consigo pôr na emoção – que são os princípios de jogo, os critérios, depois de vivenciados como posturas (verso imposturas), identitários, mecanismos não-mecânicos como hábitos adquiridos na ação (treinabilidade), espontâneos, fluídos, robustos, como ordem subjacente à..., isto é, uma organização intencionalizada, ou seja, a dimensão Tática!

É, digamos assim, a participação da consciência ao longo do processo de treinabilidade digamos assim, na conveniente aplicabilidade da manifestação das emoções. Mas isto só acontece assim quando eu tenho que agir e enfrentar qualquer coisa que me promove regularmente qualquer coisa de que eu não estava

à espera. Podemos estudar isto também, como lhe disse no âmbito da “Segunda-Cibernética”.

Isto é fundamental! É fundamental! E eu recordo-me que, até foi o Sequeira o primeiro indivíduo aqui a fazer uma monografia sobre os marcadores-somáticos, na altura do primeiro livro do Damásio em 1994, portanto existe aqui nesta faculdade. Hoje em dia até gente de muito vulto aqui dentro escreve que o caminho tem de ser pelas neurociências, mas gente que na altura dizia que alguns fugiam do científico e falavam algumas coisas “esquisitas” como as neurociências que era para esconderem as suas insuficiências! Portanto, isso há muitos anos. Mas isso sempre foi objeto da minha preocupação e é absolutamente fundamental nos dias de hoje que se contemple. Fundamental, e ainda bem se não for só da boca para fora!