1. Treino otimizador

Introdução

Treino otimizador e as estruturas do jogador

O treino otimizador procura a integração em simultâneo com todas as estruturas do atleta em cada uma das tarefas realizadas. Tal só pode ser trabalhado no terreno do jogo, dado que é o próprio jogo que permite essa otimização do jogador no contexto competitivo.

No próximo ponto, será realizada uma abordagem prática onde se manifestem os trabalhos que envolvem as estruturas e os valores com os quais o clube trabalha. Em qualquer ocasião, as tarefas devem ser trabalhadas com o envolvimento de valores, em paralelo com questões técnicas e táticas.

No ser humano interagem as seguintes estruturas:

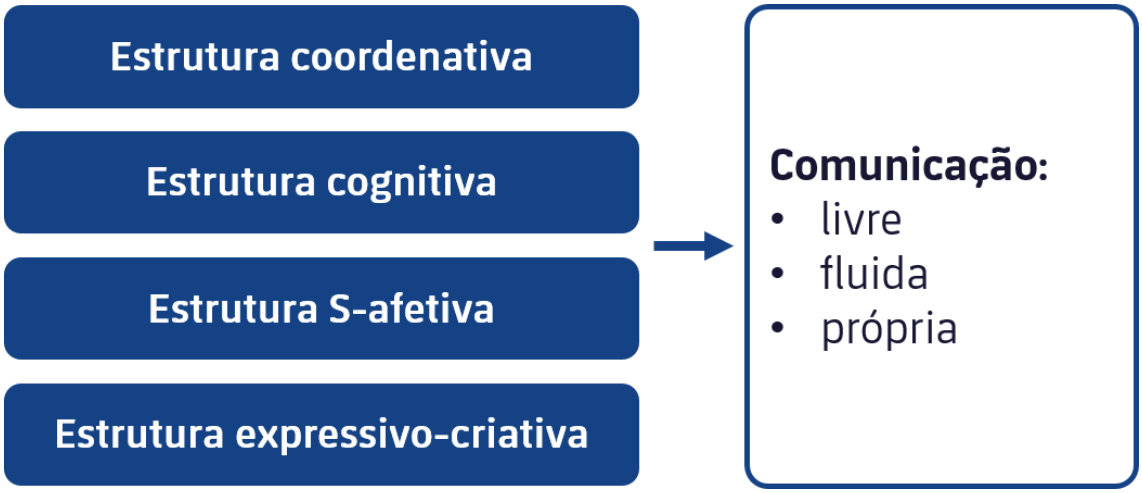
Tabela 1: Estruturas

Estrutura bioenergética	Fornece energia para viver
Estrutura condicional	Representa as capacidades físicas
Estrutura coordenadora	Apoia a técnica
Estrutura cognitiva	Conhecimento do ambiente do jogo
Estrutura socioafetiva	Relações interpessoais
Estrutura emocional-volitiva	Emoções e desejos
Estrutura expressivo-criativa	Sinais de comunicação próprios e em equipa
Estrutura mental	Compreender e interpretar o que é desejado para o presente e o futuro

Fonte: Seirul·lo, 2017.

Cada uma das estruturas que serão analisadas no exemplo a seguir favorece o desenvolvimento de canais de comunicação. Como mencionado anteriormente, em cada uma das tarefas devemos trabalhar, além dos objetivos táticos / técnicos, os valores mais representativos para o clube, e tal inclui, entre outros aspetos, a filosofia do jogo e o jogador. Deste modo, o treino deve tender a ser personalizado.

Figura 1. Exemplos práticos.



Fonte: elaboração própria.

Desenvolvem-se tarefas para identificar o significado de:

- Os diferentes tipos de controlos.
- As trajetórias variadas com e sem a bola
- As distâncias de intercomunicação.
- As diferentes orientações corporais e gestuais.

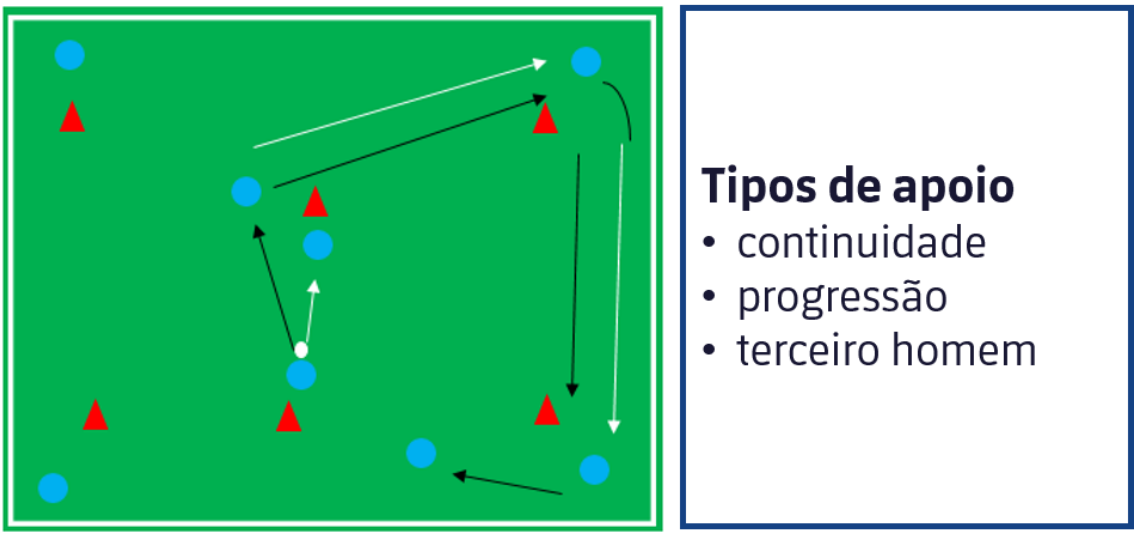
Tal é feito por meio de:

- Jogos de situação: (6+1) c 3, (4+3) c 4.
- Jogos: na fase de **posse** de bola fomenta-se a **comunicação** entre quem tem a bola e o recetor. A fase de **recuperação**, a referência é o jogador que está na zona de intervenção.

Exemplos:

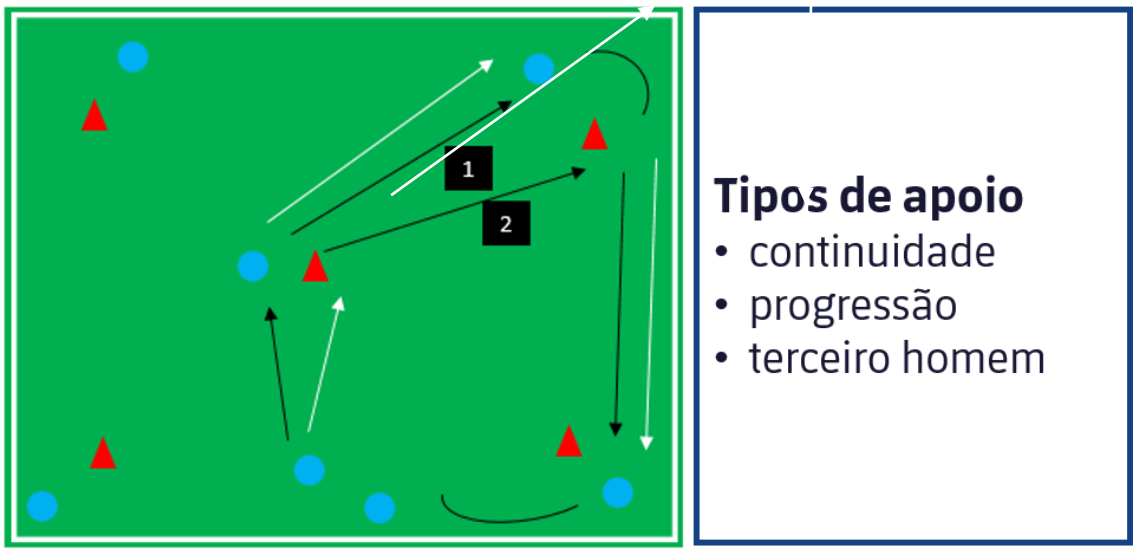
Exercícios de **passe, controlo e apoio,** onde se manifesta a integração das estruturas e a ligação a valores como a comunicação e a expressividade.

Figura 2. Exemplos práticos



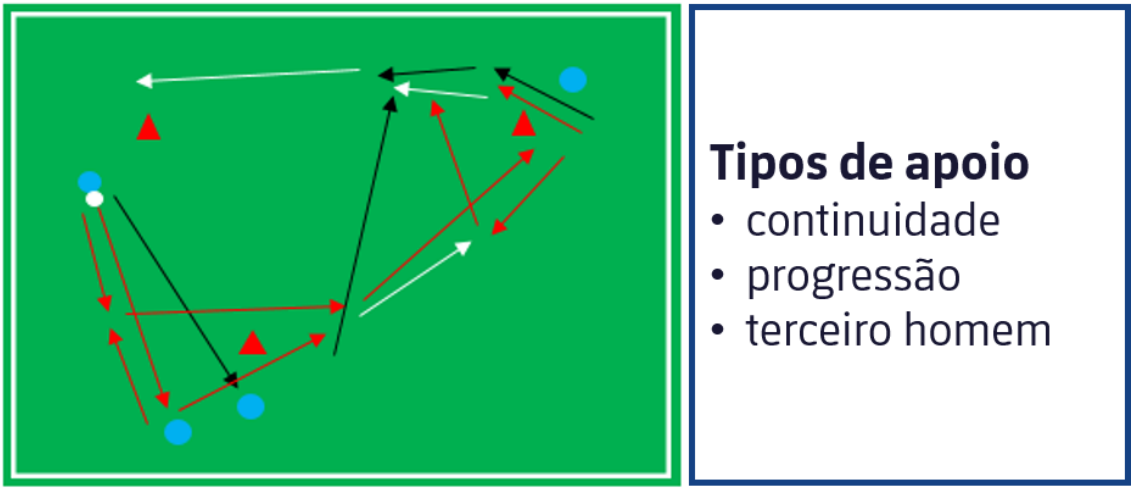
Fonte: elaboração própria.

Figura 3. Exemplos práticos



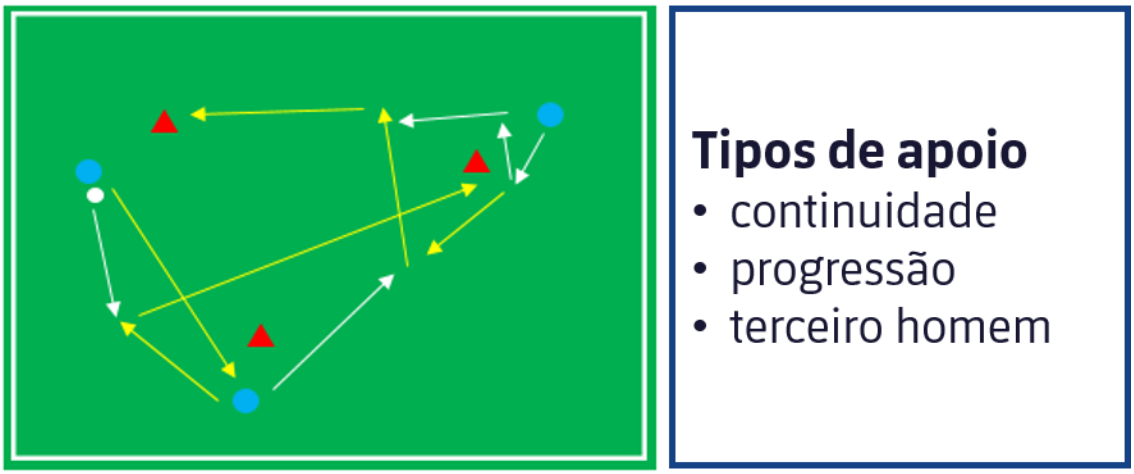
Fonte: elaboração própria.

Figura 4. Exemplos



Fonte: elaboração própria.

Figura 5. Exemplos

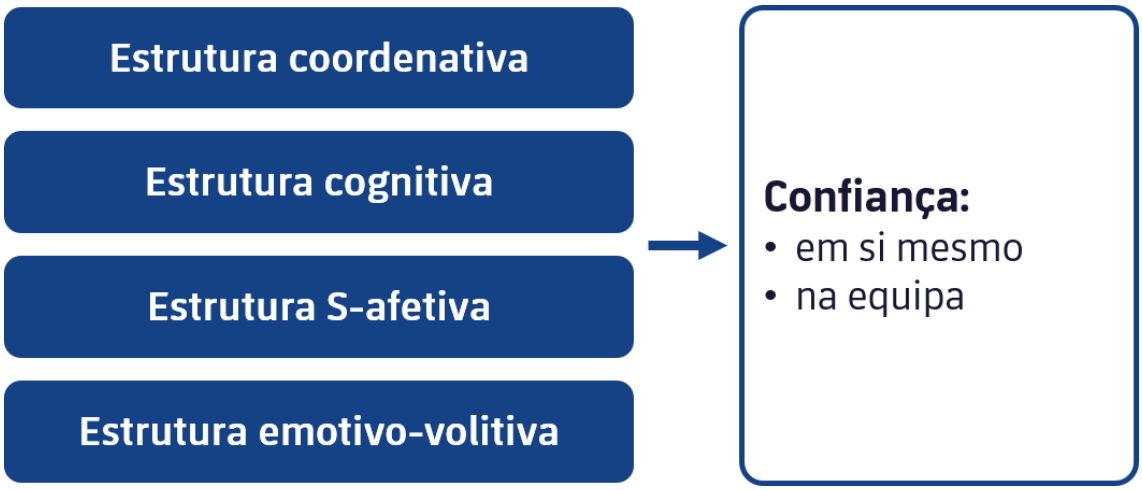


Fonte: elaboração própria.

Em todos estes exemplos, vamos concentrar-nos em como o passe é feito, quais os movimentos e gestos que os jogadores fazem antes e depois de fazer o passe ou o de o receber, porque é que se faz este passe. De forma intrínseca, desenvolvemos a capacidade de comunicação interpessoal através das ações próprias do jogo; ao mesmo tempo, favorecemos a expressividade dos jogadores, pois cada um expressará gestualmente de maneira diferente o que eles querem expressar ou alcançar através das ações que realizam. É o valor agregado às tarefas que, caso contrário, se tornam um simples controlo e passe.

No caso a seguir, vemos como se combinam em diferentes tarefas, o trabalho por estruturas em combinação com um valor como a confiança.

Figura 6. Exemplos práticos



Fonte: elaboração própria.

Isto pode treinar-se através da criação de:

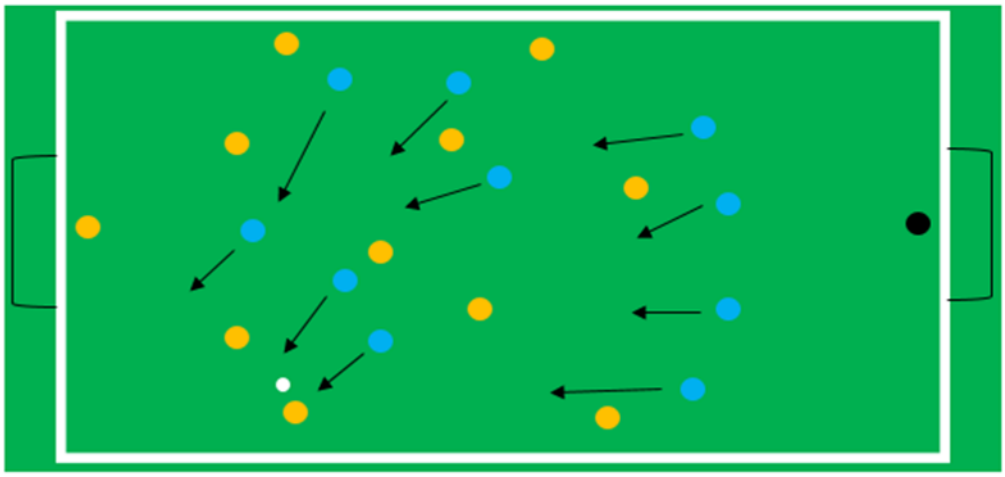
Situações de 1 c 1:

- Na fase de posse de bola: finta.
- Na fase de recuperação: entrada.

Recuperação da bola depois das perdas:

- A confiança na equipa para gerar uma superioridade dinâmica na fase de recuperação com o objetivo de obter a bola.

Figura 7. Exemplos práticos

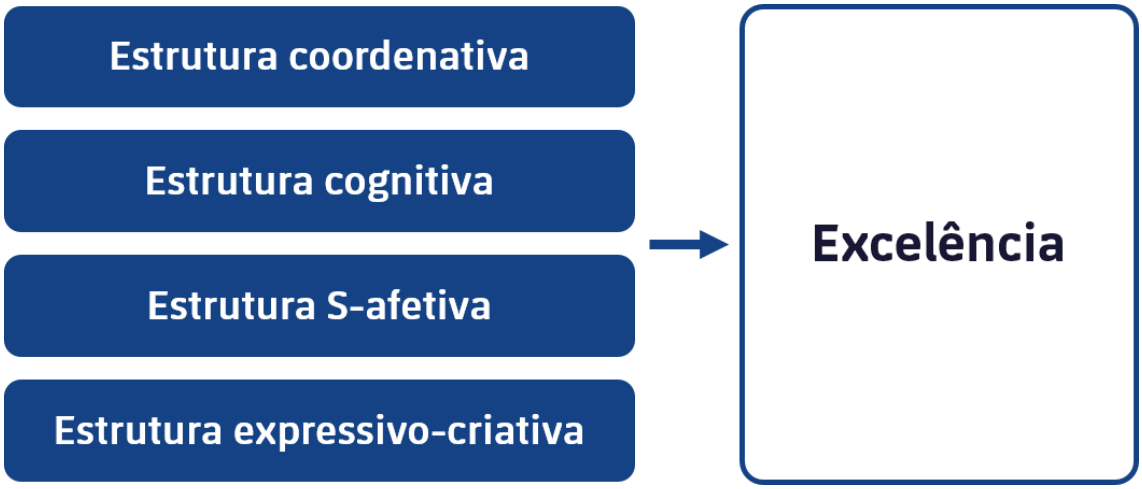


Fonte: elaboração própria.

Uma vez mais, a característica que distingue desta tarefa é a abordagem emotivo-volitiva. Será importante como e quando a pressão é feita após a perda, mas mais importante será gerar ou otimizar o desejo de recuperação imediata da bola (estrutura emotivo-volitiva), e a comunicação para a correta localização de cada jogador e manutenção das distâncias interpessoais entre os colegas (estrutura socioafetiva) a fim de realizar com sucesso essa pressão.

No caso a seguir, o valor sobre o qual as estruturas são desenvolvidas será a excelência.

Figura 8. Exemplos práticos



Fonte: elaboração própria.

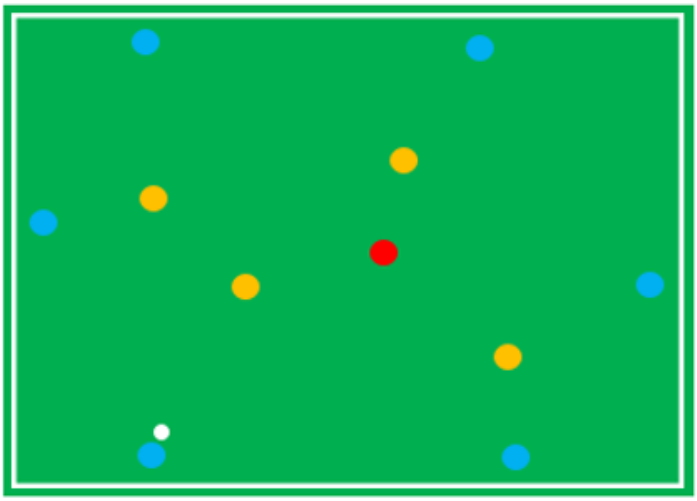
Deve trabalhar-se com o compromisso pessoal e de acordo com as condições indicadas pelo treinador, pois entende-se que são propostas qualitativas que vão ser mantidas indefinidamente: a bola e a excelência no jogo.

O desenvolvimento da excelência realiza-se através de jogos de posição e de situação:

- 4 c 4 + 3 com *joker.*
- O objetivo é dominar o jogo através da posse da bola.
- Apoiar o colega, criar superioridades e jogar como se pretende.

O domínio do jogo é gerado apenas pela posse da bola, a equipa conquista a excelência na medida em que fica responsável por criar o jogo. Quando um colega tem a bola, todos os outros trabalham para fornecer soluções de superioridade. O jogador não deve se conformar em dar um passe para um colega que esteja desmarcado, deve dar o seu melhor passe, para o melhor colega e nas melhores condições. Desta forma, não se compromete a equipa e o colega.

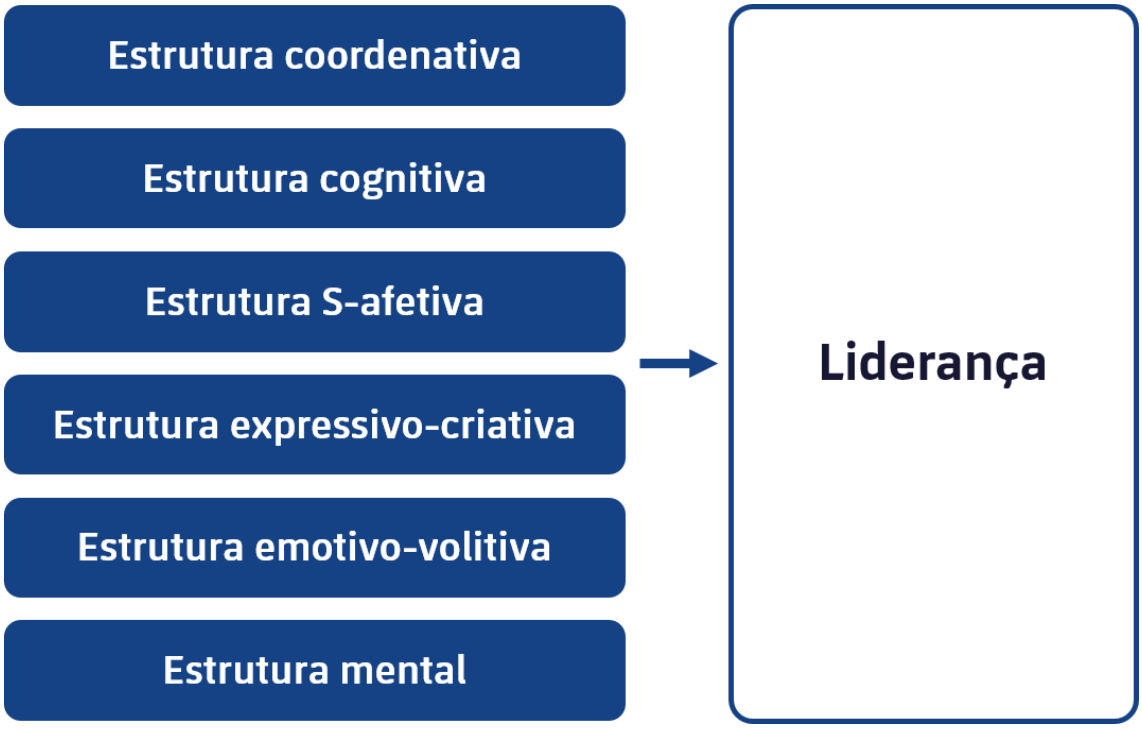
Figura 9. Exemplo prático



Fonte: elaboração própria.

Estruturas de jogadores e a sua ligação com a liderança.

Figura 10. Exemplos práticos



Fonte: elaboração própria.

Neste caso, utilizam-se os jogos de situação e os encontros como proposta de trabalho para o desenvolvimento da liderança em combinação com as estruturas mencionadas. A liderança é fundamental para que uma equipa funcione, pode ser de 1, 2 ou 3 jogadores, desde que seja fornecida uma variável diferente ao grupo.

A liderança durante o jogo e dentro do terreno de jogo nunca deve ser comandada pelo treinador. É o jogador responsável, o que cresceu durante a sua fase de formação com ideias de liderança e se treinou como tal. Não sob o lema de ser um complemento passivo e introvertido, mas sim, ser extrovertido, falando e comunicando permanentemente.

Jogos de situação:

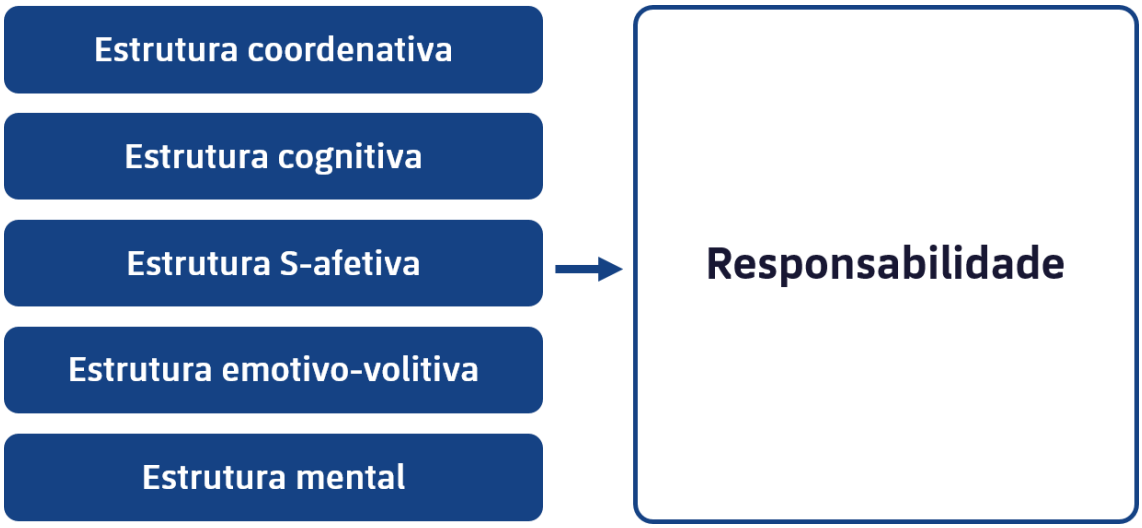
- Os *jokers* são responsáveis por exercer a liderança durante os jogos de situação, para dominar o jogo com a posse da bola.

Jogos:

- Neste caso, é indicado um estilo de liderança como o de CarlesPuyol, uma referência na equipa principal, que orienta e mantém a equipa unida durante o desenvolvimento do jogo.

O caso prático utilizado é o referenciado na figura 10. Estruturas do jogador e a sua ligação com a responsabilidade.

Figura 11. Casos práticos

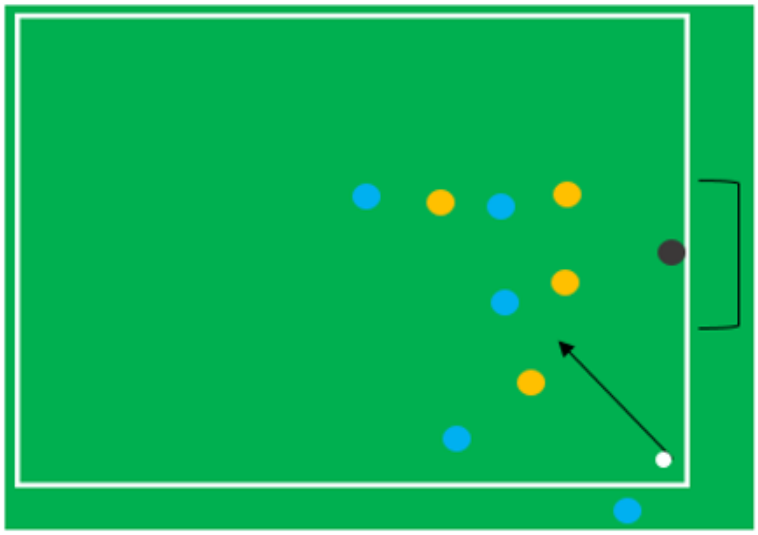


Fonte: elaboração própria.

A proposta de trabalho para o treino da responsabilidade em combinação com as estruturas acima mencionadas é desenvolvida e reforçada durante a fase de recuperação, momento em que é necessário o compromisso de todos os jogadores da equipa.

- É importante o compromisso da marcação nas zonas de risco, usando as propostas táticas de estratégias defensivas. Exemplo; em um pontapé de canto.

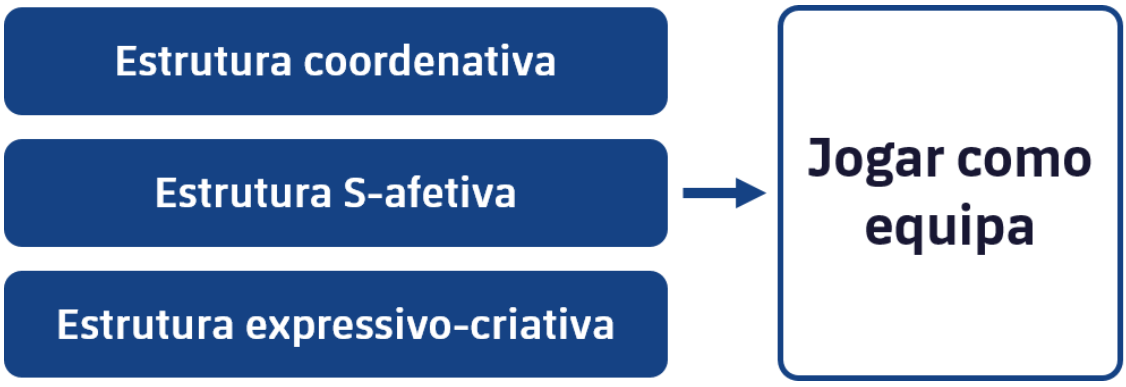
Figura 12. Exemplos práticos



Fonte: elaboração própria.

Estruturas de jogadores e a sua ligação com o desenvolvimento do jogo em equipa.

Figura 13. Exemplos práticos

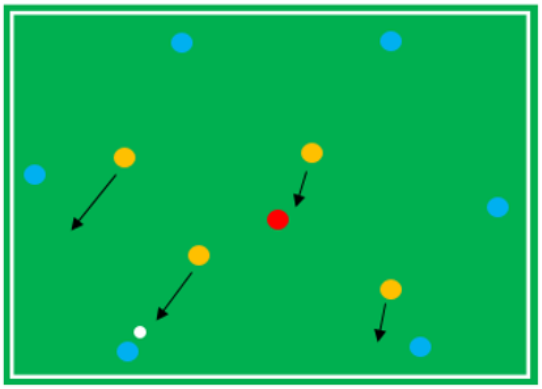


Fonte: elaboração própria.

Durante a fase de recuperação da bola:

- Nos espaços de intervenção, ajuda mútua e cooperação, trabalham para a recuperação da bola.
- Em qualquer tipo de trabalho onde se treinem jogos de situação, quer seja, posse da bola, apoios e distribuição no espaço de jogo para alcançar todas as superioridades desejadas e propostas.

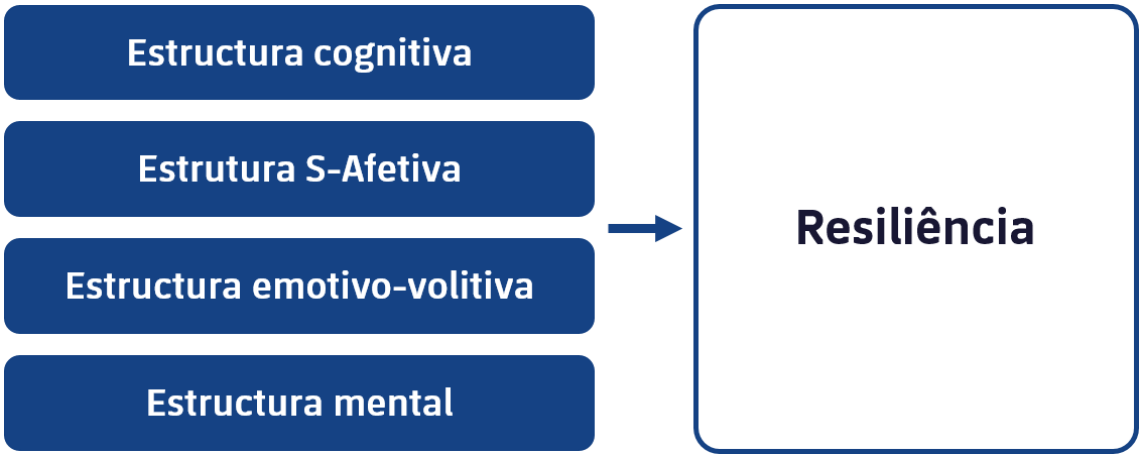
Figura 14. Exemplos práticos



Fonte: elaboração própria.

Estruturas do jogador e a sua ligação com a resiliência.

Figura 15. Exemplos práticos

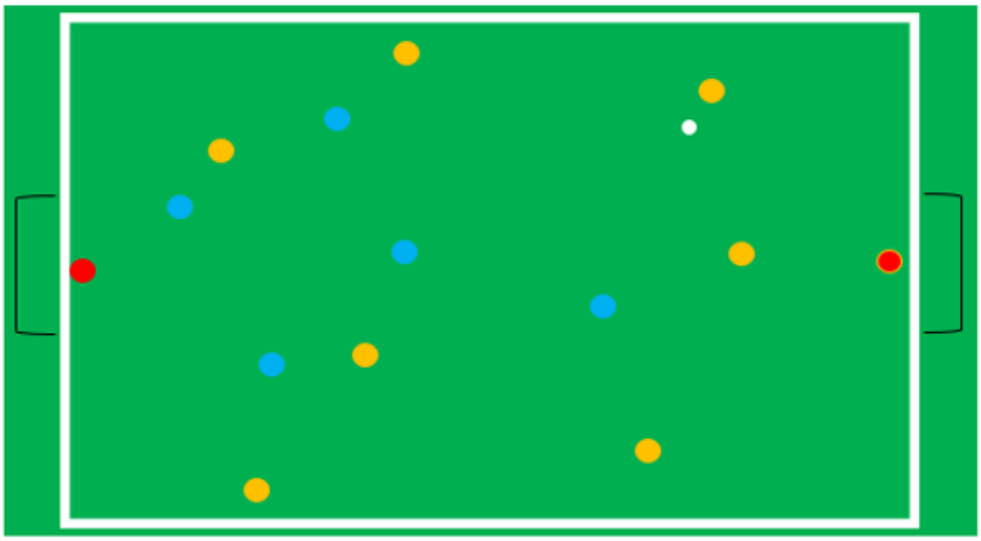


Fonte: elaboração própria.

Isto manifesta-se em todas aquelas situações em que se devem superar situações adversas:

- Resultados adversos durante o desenvolvimento do jogo.
- Jogar em inferioridade numérica (ou com *jokers* na fase de posse).
- Superar momentos de dificuldade física ou mental.

Figura 16. Exercícios práticos



Fonte: elaboração própria.

Aqui devemos destacar a importância da estrutura mental e de como o treinador introduz regras provocativas, para que as ações possam emergir dos jogadores, o mais realista possível, nas situações que se pretendem otimizadas.

Importância do passe como elemento de comunicação

A transferência fluida da bola é essencial para prevalecer, por isso deve dar-se atenção especial ao passe. O passe é o meio pelo qual duas ou mais pessoas estão ligadas e relacionadas para realizar um objetivo em conjunto. O passe é a síntese do jogo coletivo.

Em todas as escolas de treinadores, o passe é definido simplesmente como uma ação técnica própria do jogo. Mas, na realidade, é muito mais que uma ação técnica.

O passe é a base e o expoente máximo do jogo coletivo e associativo de qualquer desporto de equipa, e muito mais no caso do futebol, devido à grande dificuldade em ser jogado com os pés.

No passe são dadas todas as estruturas que interagem no jogador (atleta) durante o jogo:

Condicional: a componente de força no golpe ou contato com a bola.

Coordenadora: a ação técnica em si (a relação entre o jogador e a bola).

Cognitiva: a identificação, interpretação e compreensão do jogo que requer qualquer passe.

Socioafetiva: a ideia de "partilhar", "jogar em equipa" e "generosidade" entre os membros da equipa, com o que isto implica.

Expressivo-criativa: uma intracomunicação empática e assertiva entre os nossos jogadores.

Emotivo-volitiva: a emoção e o prazer de permanecer donos do jogo, através da posse da bola.

Mental: a convicção de que através dele seremos superiores e vamos dominar o jogo.

Na realidade todas as ações técnicas do futebol podem ser definidas como passes e, com isso, também definimos a essência do **Nosso Jogo**.

Todos os componentes variáveis do jogo (situação e trajetórias da bola, colegas de equipa e adversários) concluem na **organização global da equipa** que tem como elementos de referência: **A bola e o passe**

É por isso que, definir o **Nosso Jogo** é falar da máxima expressão do conceito de **passe**:

Uma repetição sistemática, constante e intencional de interações entre todos os componentes da equipa, através da bola, a fim de organizar a própria equipa, desorganizar a equipa adversária e alcançar o objetivo final e definitivo: o golo.

A ligação entre os jogadores, manifestada através do passe, faz com que estes se adaptem às características do colega. Um passe mal feito, muitas vezes pode ter origem na falta de conhecimento do colega que está prestes a receber a bola, porque pode ser feito com muita força e o colega não tem os recursos para receber. Na medida em que mais e melhor se conhecem os jogadores da equipa, a sua comunicação através do passe será ótima.

> Dizer **passe** é dizer **futebol**.
>
> Dizer **passe** é dizer o **nossojogo**.

A comunicação da equipa:

Assertividade e empatia são consideradas capacidades que os desportistas devem treinar para otimizar as suas relações sociais e a comunicação entre si. Nos desportos coletivos, estes constituem os caminhos socioafetivos, que indicam os meios pelos quais as informações verbais e não-verbais circulam entre os jogadores durante os treinos e torneios. A informação interpessoal, com os seus diferentes significados e interpretações, será o resultado do processo pelo qual o jogador passa durante o treino desportivo.

O objetivo do treinador é, entre outros, otimizar a comunicação na equipa e os caminhos para o alcançar seguem lado a lado com o desenvolvimento das capacidades mencionadas: **empatia e assertividade.**

Assertividade deriva do latim *assertum*e é entendida como **afirmar**. Ao transferir o termo para situações quotidianas de prática, refere-se à afirmação da própria atuação e à comunicação segura e eficiente. A partir de um plano psicológico pode dizer-se que o jogador sente autoconfiança e autoestima. Tudo isso contribui de maneira positiva para a comunicação intragrupo. O movimento é o canal comunicativo assertivo-motriz, que se manifesta através das diversas técnicas ou padrões de coordenação nos desportos cinéticos. Tudo isso é transmitido com carga afetiva para ser direcionado aos colegas, os quais solicitam parâmetros de ação concreta. Jogar assertivamente implica:

- Ser claro e transmitir o que é pretendido, com um alto nível de segurança, como foi treinado.
- Atuar com honestidade, dando alternativas de resolução para ajudar uns aos outros.
- Ser responsável pelo intercâmbio comunicativo,de modo que se desenvolva através dos canais que um, o outro e a equipa desejam.

As abordagens metodológicas do treino devem ser orientadas não individualmente, mas com proposta comunicativa assertivo-motora, para então trabalhar em equipa. Isto é, criar situações onde as individualidades podem ser fortalecidas a favor da equipa.

O treinador deve criar momentos favoráveis para esse tipo de comunicação, que deve fornecer informações do tipo:

- Pedir aos desportistas um nível homogéneo de orientação ativa, isto é, predispor à reflexão dos objetivos propostos.
- Predispor o jogador para a aceitação de propostas de treino, com disciplina e concentração suficiente, evitando poupar esforços, a passividade, a irritabilidade e a utilização de preconceitos errados quanto a capacidades individuais e coletivas.
- Concretizar relações afetivas que fomentem o espírito de equipa através de atuações coletivas. Tal é manifestado graças ao trabalho de ajuda mútua e de cooperação.
- Fomentar a **sintonização coletiva**, através da coordenação das atuações do grupo, com o objetivo de alcançar as situações desejadas durante o jogo. A intenção é que as manifestações coletivas que acontecem nos treinos sejam transferidas para o jogo, graças à correta gestão das ações.
- Trabalhar nas referidas **experiências** individuais, que permitam aos jogadores com menos repertório motriz, refletir e ensaiar ações concretas realizadas com êxito por aqueles com melhores capacidades.
- Potenciar a sensação de se sentirem confortáveis quando a situação exigir a atuação dos outros. Isto é denominado como avaliação social generativa, onde a dependência do grupo é necessária.

- Entender que ser assertivamente motriz é parte de um processo e não de um estado. Desta forma, o desportista entende que, após um intercâmbio de informações assertivas motoras positivas, surgem sensações de controlo, segurança e confiança em si e no grupo.

Autores como Kohut (1955) ao referir-se à empatia sustentam que:

"Todos os seres humanos são capazes de realizar o processo de introspeção da nossa própria experiência, o que nos permite interpretar como outra pessoa se deve sentir, se estiver envolvida numa situação semelhante à que já vivemos."

Neste caso, não significa que a própria experiência (por exemplo motora) seja idêntica à de outro, apenas com o facto de encontrar semelhanças já é possível identificar a empatia pelo outro, de acordo com a tensão afetiva que os liga.

Assertividade e empatia estão relacionadas para interpretar uma comunicação integral, com o objetivo de interpretar a complexidade dos eventos que ocorrem nos desportos coletivos a partir da socio-afetividade.

Quando o desportista consegue entender e interpretar o que lhe acontece e o que acontece ao colega, diz-se que ele próprio está em uma sintonia assertivo-motriz e ressonância empática. Isso traduz-se dizendo que a pessoa consegue prever os eventos motores aos quais o colega será exposto e interpreta o que sentirá durante esses eventos, durante e depois dos mesmos.

Seirul·lo (2017) sugere a seguinte questão, como posso interagir com o meu colega como ele agiria consigo mesmo, se eu desconheço o seu mundo de significados e a dimensão que ele lhes dá? Nesse caso, a influência cultural deve ser tida em conta, pois esta não mostra apenas a formação desportiva, mas também toda a bagagem de comportamentos que vão influenciar as relações afetivas. Dada a importância da influência cultural sobre o comportamento afetivo e a motricidade dos desportistas, o multiculturalismo pode tornar-se numa variável que prejudica a comunicação assertivo-empática.

A nossa história: equipas, jogadores e treinadores

Desde a sua fundação, no ano 1899, foram muitas as equipas, jogadores e treinadores que engrandeceram a história do F.C. Barcelona. Ao longo desta história forjou-se uma imagem, um modelo e uma identidade de clube que, atualmente, se tornou numa referência mundial. Mas há 4 momentos-chave que marcaram esta história que devemos destacar:

1 A década de 50 e especialmente a temporada 1951-52 em que, com a direção de Helenio Herrera e com os jogadores da categoria de

Kubala, Kocsis, Basra, Segarra, Biosca, a equipa conseguiu ganhar 5 taças e por isso passou para a história como "O Barça das 5 taças"

2 A chegada de RinusMichels como treinador da equipa principal na temporada 1970-71, com a qual um novo ciclo começa. Este treinador trouxe uma nova ideia do futebol holandês baseado num "Total Football", do qual os seus melhores exemplos foram o Ajax Amsterdam e a Seleção Holandesa ("A Laranja Mecânica") que impressionaram o mundo nesta etapa, e especialmente no Campeonato Mundial da Alemanha em 1974. Foi baseado numa ideia global de ataque-defesa, em que todos os jogadores desenvolveram uma grande tarefa de equipa, com um importante esforço físico, mas também com um alto componente técnico-tático no seu jogo (daqui o nome de Futebol Total). Com esta ideia, o FC Barcelona ganhou a famosa liga da temporada 1973-74, na qual JohanCruyff se juntou como jogador, sendo o autêntico artista deste sucesso.

3 Paralelamente à chegada de RinusMichels, chegou ao futebol base azul-grená, um treinador (Laureano Ruiz), avançado no seu tempo e que foi um verdadeiro mestre para muitos jogadores, que mais tarde seguiram os seus passos de treinador. Definiu como prioridade o domínio da bola (técnica) e o entendimento do jogo em equipa (tática) para os aspetos físicos e semeou a semente no futebol de formação azul-grená, que seria a base de todo o processo e que ainda perdura nos nossos dias. Conseguiu 5 campeonatos de Espanha juvenis consecutivos, algo inédito sem precedentes até aos dias de hoje, e a partir dessa etapa surgiram muitos jogadores que acabaram triunfando na equipa principal e no futebol profissional.

4 O terceiro grande momento na história do clube foi a chegada de JohanCruyff como treinador da equipa principal em 1988. Foi Cruyff quem trouxe outra nova ideia. O seu lema era: “Jogar para desfrutar, desfrutar jogando”. O jogo é para se divertir e não para sofrer. Mudou muitas coisas e estabeleceu um novo estilo, uma nova filosofia e um modelo de jogo que ainda existe hoje, o que realmente tornou o jogo do Barça uma referência mundial e conquistou a admiração de toda a gente do futebol. Estabeleceu um sistema de jogo 1-3-4-3 para todo o clube (desde a equipa principal até aos petizes [5 a 8 anos de idade]), baseado na posse da bola, na boa distribuição dos jogadores em campo, no apoio permanente para dominarem o jogo em qualquer momento, na ideia de criatividade contra o facto de destruir o que faz a equipa adversária, na confiança absoluta nas suas próprias possibilidades e nas da equipa, na alegria que este jogo transmitia.

5 Ele foi o artista da famosa "*DreamTeam*" que conseguiu 4 ligas consecutivas e a 1.ª Taça da Europa para o clube em Wembley, no mês de maio de 1992. A *DreamTeam* apaixonou o mundo e tem sido o espelho e modelo com o qual todo o futebol base do clube cresceu nos últimos 30 anos.

6 E chega o momento do auge: a temporada de 2008-09 em que Pep Guardiola se junta como técnico. Pep fazia parte da *DreamTeam*como jogador e, com a sua inteligência, paixão e conhecimento profundo, construiu o que possivelmente foi a melhor equipa de todos os tempos. Forma um *staff* técnico com pessoas da sua confiança, na qual adquire uma importância vital a figura de Paco Seirul·lo,·mestre dos preparadores físicos, com uma grande personalidade e profundos conhecimentos do desporto coletivo (havia sido a mão direita de Valero Ribeira na equipa principal de andebol do clube, conseguindo 6 taças da Europa e numerosos títulos da Liga e Taça de Espanha). Reúnem junto a eles uma geração de futebolistas excecionais que conseguem nos seguintes 4 anos, um total de 13 títulos dos 16 disputados. O jogo desenvolvido por esta equipa durante estes 4 anos tem sido uma das melhores amostras (possivelmente a melhor) ao longo de toda a história do futebol, da eficiência, eficácia e beleza que acompanham uma autêntica equipa vencedora, que deixa a sua marca. A excelência com que este grupo de fantásticos jogadores expressou o jogo da equipa não foi igualada em toda a história deste desporto. Foi o que veio a ser chamado de "A tempestade perfeita" e, sem dúvida, pode falar-se de um antes e depois desta obra de arte.

Esta etapa teve continuidade na temporada seguinte (2012-13) com o malogrado Tito Vilanova como treinador, mais tarde numa temporada sem títulos (2013-14) com o Tata Martino e nas últimas 3 temporadas (2014-17) com Luis Enrique como treinador, no qual foram conquistados 8 títulos que permitiram ao FC Barcelona continuar a ser um líder mundial. E já nesta nova temporada 2017-18, com Ernesto Valverde, o clube fez uma nova aposta para continuar dando continuidade a este modelo de jogo. Chegados a este momento, como fazemos parte da estrutura técnica do clube, temos o desafio, a responsabilidade e o compromisso de dar continuidade a esse modelo, ao que chamamos de o **Nosso jogo**, uma ideia diferente do futebol tradicional exibido pelas outras equipas, e tão admirado e reconhecido pelo mundo do futebol.

Sem dúvida, o objetivo final é continuar com este modelo de jogo e identidade de clube, e garantir que a equipa principal seja composta pelo maior número possível de jogadores treinados, formados no nosso futebol base, na nossa escola. As temporadas de maior sucesso da nossa equipa principal coincidiram com a presença de uma alta percentagem dos seus

elementos treinados, formados no nosso clube. O expoente máximo foi na temporada 2012-13 em que durante um jogo da liga a formação foi composta por 11 jogadores formados no nosso futebol base.

Referências

Seirul·lo, F. (2017). El Entrenamientoen los deportes de equipo. Barcelona: Mastercede.

Kohut H. Introspection, empathy, andpsychoanalysisanexaminationoftherelationshipbetweenmodeofobservationandtheory. J AmPsichoanalAssoc. 1959;7 (3): 459-83.