

PRELECCÃO DE PREPARAÇÃO PARA A COMPETIÇÃO EM FUTEBOL

Alexandre Crispim Santos & José Rodrigues

Escola Superior de Desporto Rio Maior, Departamento de Treino Desportivo

INTRODUÇÃO

Embora existam inúmeros factores que influenciem o rendimento desportivo dos jogadores, a relação pedagógica estabelecida entre o treinador e o jogador/equipa é talvez o factor mais preponderante. A forma como o treinador estabelece o contacto com os seus atletas faz-se fundamentalmente através da comunicação verbal e não verbal. Como tal, para o treinador, será extremamente importante conhecer os mais variados aspectos relativos ao processo de comunicação entre os dois elementos preponderantes do processo de treino (treinador-atleta), como forma de melhorar todo o relacionamento existente entre os mesmos. Sendo este, um assunto tão vasto, realizaremos uma análise mais específica a um momento culturalmente tradicional nos jogos desportivos colectivos que consiste na *prelecção de preparação para a competição*.

A INSTRUÇÃO ENQUANTO FORMA DE COMUNICAÇÃO

As tendências evolutivas do Futebol têm também acompanhado a evolução da sociedade ao nível da comunicação. Hoje, vivemos a era da comunicação, onde qualquer indivíduo, seja ele criança ou idoso, passa grande parte da sua vida diária a comunicar, através de contacto directo, por via telefónica, e-mail, fax, ou até mesmo por carta. Também no complexo relacionamento entre o treinador e o jogador, acreditamos que a comunicação é um dos factores preponderantes no sucesso desportivo de ambos.

Hoje em dia, o treinador que não for capaz de comunicar positivamente com os seus jogadores, independentemente do seu estilo de liderança, terá com certeza imensos conflitos, que dificultará ou impedirá a concretização dos objectivos formulados (curto, médio ou a longo prazo). No entanto, não deveremos considerar que o simples facto de se possuir uma personalidade comunicativa, permite ao treinador a obtenção da liderança, respeito e controlo do grupo. Terá, sim que, dominar as técnicas de comunicação adequadas ao relacionamento individual e colectivo, quer com os jogadores, quer com os restantes elementos que rodeiam a equipa e que influenciam o seu rendimento. De acordo com Maertens (1999) muitos dos casos de insucesso dos treinadores, se deve em grande parte às dificuldades de comunicação com os atletas. Em suma,



admitimos que os treinadores percepcionam a importância da comunicação no seu processo de treino e de competição, no entanto, poucos são aqueles que têm vindo a debruçar-se aprofundadamente sobre esta matéria.

De acordo com Mesquita (1997), o treinador quando comunica com os jogadores deve seguir um conjunto de orientações que permitirá uma comunicação mais eficaz:

- *Desenvolver a capacidade de saber ouvir os seus atletas* – O treinador deverá demonstrar interesse pelos seus jogadores, interessando-se pelo que eles pensam, ouvindo atentamente, parafraseando aquilo que ele diz ou pedindo esclarecimentos caso não entenda a mensagem;
- *Desenvolver a comunicação não verbal* – O treinador através da utilização de determinados gestos, expressões faciais e outras atitudes poderá ser capaz de captar a atenção do atleta mais eficazmente;
- *Desenvolver a comunicação verbal* – O treinador deve sempre preparar aquilo que pretende comunicar com os seus atletas, para que assim possa ser mais claro, conciso e preciso, características estas que permitem uma comunicação mais eficaz.

De forma a especificar cada vez mais o tema deste trabalho, é necessário referir que os treinadores encontram na comunicação a melhor forma de dirigir os seus jogadores e equipa, orientando e ensinando todos os conteúdos específicos da modalidade, potenciando-os para o melhor rendimento possível.

Lima (2000) refere-se à importância que a comunicação tem no treino desportivo da actualidade, dizendo que “A comunicação pode estabelecer a diferença entre o êxito e o fracasso individual dos jogadores, entre a vitória e a derrota da equipa. Muitas vezes, perante um mau resultado, o treinador analisa o jogo, à procura dos porquês e esquece que a grande razão do insucesso reside naquilo que não disse, naquilo que disse a mais ou fora de propósito, (...)”

A INSTRUÇÃO NA PRELECCÃO DE PREPARAÇÃO PARA A COMPETIÇÃO

Se a intervenção verbal e não verbal estabelecida entre o treinador e a sua equipa durante os treinos é de vital importância para a obtenção dos objectivos propostos, o mesmo se poderá referir à intervenção verbal estabelecida na preparação para a competição.

Embora cada treinador tenha a sua forma específica de preparar mentalmente e taticamente a sua equipa para a competição, existem objectivos, meios, princípios de orientação e conteúdos metodológicos de referência para a obtenção de uma eficaz instrução na preparação para a competição, que poderá denominar-se por “Reunião de Preparação para o Jogo” (Teodorescu, 1984; Castelo, 1996; Castelo 2000) ou “Prelecção” (Castelo, 1996; Peseiro & Crispim-Santos, 1999; Lima, 2000; Almeida, 2001).

Para Nerin (1986), esta preleccção reveste-se de um carácter cognitivo e afectivo, tendo como principal objectivo a preparação mental para a competição, para que os jogadores a consigam enfrentar com elevados níveis de confiança, com vista a alcançar o êxito na competição. Para o mesmo autor, esta preleccção apresenta-se claramente como um ritual no dia da competição, onde se objectiva a mobilização de todas as energias dos jogadores com vista ao máximo rendimento competitivo, afim de se atingir a respectiva vitória.

A preleccção é sem dúvida nenhuma, um momento fundamental na comunicação estabelecida entre o treinador e os jogadores. Na concepção organizacional do jogo de futebol, segundo Castelo (1996; 2000), este momento de intervenção do treinador constitui uma etapa fundamental na eficácia da planificação estratégica, isto porque, encerra a preparação especial realizada durante o microciclo, com vista à obtenção da melhor performance em jogo.

A preleccção é claramente um momento de reflexão teórica, onde se pretende preparar a equipa mentalmente para o jogo, accionando o plano táctico para o jogo (plano de jogo ou plano táctico-estratégico), reflectindo assim a estratégia desenvolvida durante o microciclo semanal. No entanto, para vários autores a estratégia é concebida pelo treinador em função da próxima competição, e mais propriamente, em função da equipa adversária. Como tal, pretende-se não só recapitular os comportamentos táctico-estratégicos individuais e colectivos que deverão ser aprendidos, desenvolvidos e aperfeiçoados durante os treinos, como também as características tácticas, técnicas, físicas e psicológicas da equipa adversária.

A intervenção do treinador durante a preleccção, deve ser centrada nas soluções treinadas no microciclo anterior, evitando entrar num discurso exclusivamente de tipo “guerreiro”, ou seja, baseado somente nos aspectos de agressividade e emotividade, onde a subjectividade impera, dificultando aos jogadores a resolução dos diferentes problemas que a competição encerra (Pacheco, 2002). A instrução realizada pelo treinador na preleccção de preparação para a competição torna-se ainda mais importante, visto que durante o jogo o treinador tem muito mais dificuldades em modificar os comportamentos individuais e colectivos dos seus jogadores, como tal, torna-se fundamental a preparação cuidadosa e sistematizada da mesma.

Em suma, a elevada importância da preleccção deve muito ao facto de ser um momento de congregação dos objectivos, ideias, pensamentos e expectativas de todos os jogadores em função de um objectivo de equipa. Esta congregação só pode ser possível se existir da parte de todos os intervenientes uma participação consciente das diferentes missões individuais e colectivas, ofensivas e defensivas. Ou seja, pretende-se que todos os jogadores entrem em competição perfeitamente sintonizados com o plano táctico-estratégico da equipa, dirigindo-se em total harmonia para a mesma direcção geral de jogo, previamente definida pelo treinador e correctamente preparada durante os treinos.

Objectivos

De vários autores que reflectem sobre a prelecção de preparação para a competição (Teodorescu, 1984; Peseiro & Crispim-Santos, 1999; Castelo, 1996; Castelo, 2000; Launder & Piltz, 2000; Lima, 2000), conseguimos recolher vários objectivos que encerram a mesma, os quais passamos a apresentar:

- Preparar e estimular as capacidades volitivas ideais para a performance, ou seja, habitualmente apela-se para elevados índices de combatividade (dentro das leis de jogo), cooperação com os colegas e grande motivação para enfrentar todas as dificuldades inerentes ao jogo. No entanto, por vezes não é necessário elevar estas capacidades, mas sim mantê-las ou até mesmo diminuir-las, afim de se apresentarem ao nível que permitirá maior eficácia dos jogadores;
- Educar e estimular as componentes morais dos jogadores, de forma a que respeitem todos os colegas, adversários e fundamentalmente os árbitros, pois estes são quase sempre usados como justificação para os resultados menos conseguidos. É assim fundamental que o treinador apele a um comportamento honrado dentro e fora do campo, disciplinando a sua equipa e mostrando que os futebolistas são pessoas cultas e respeitadoras;
- Revisão da forma como será aplicado o plano tático-estratégico, para que todos o compreendam perfeitamente;
- Explicitar as funções/missões individuais e colectivas mais ou menos específicas, enquadradas no plano tático-estratégico;
- Explicitar as relações de certos sub-grupos (ex: corredores/sectores ou defesas/médios/avançados) ao nível das suas funções e missões;
- Dar a conhecer as características táticas, físicas, psicológicas e técnicas da equipa adversária, de forma a anular as suas potencialidades e a aproveitar as dificuldades. Poderá, igualmente, conseguir-se caracterizar o possível plano tático-estratégico da equipa adversária através de uma análise rigorosa e pormenorizada das tendências de jogo da mesma;
- Preparar a equipa para possíveis surpresas e/ou contrariedades verificadas durante o jogo (ex: lesões, expulsões, golos sofridos ou marcados, etc), embora estas situações devam já ter sido preparadas durante o microciclo competitivo, sendo neste momento somente recapituladas;
- Desenvolver a capacidade cognitiva do jogador, para que o mesmo se torne cada vez mais inteligente e autónomo, sabendo sempre decidir rapidamente a melhor solução técnico-táctica no jogo;
- Por último, explicitar os aspectos organizativos que uma competição contempla.

RECURSOS

No que concerne aos *recursos humanos*, a prelecção deverá ser sempre conduzida pelo **treinador principal**, podendo ser coadjuvado pelos seus colaboradores em alguns aspectos

mais específicos e individualizados. Toda a preparação e condução que requer esta reunião de preparação para o jogo fica a cargo do treinador. Para além deste recurso humano, temos ainda os verdadeiros “actores”, ou seja, todos os jogadores convocados para o jogo. Estes deverão ouvir atentamente toda a prelecção, sabendo de antemão que também poderão ter ou não, o seu espaço de intervenção. Poderá igualmente existir outros participantes, tais como, massagista, médico, psicólogo, directores, presidente ou convidado, no entanto, o facto deste momento ser revestido de fundamental importância, não deverá assistir à prelecção pessoas que não estejam totalmente integradas no grupo. Poderá existir excepções, e que até seja necessário tais pessoas usarem da palavra. Caso isso aconteça, deverão fazê-lo no princípio ou no final da prelecção, no entanto é aconselhável evitar tal situação. (Castelo, 1996; Castelo, 2000)

A prelecção é um momento que não exige grandes *recursos materiais*. Ou seja, o treinador poderá recorrer aos quadros representativos do campo de jogo com peças amovíveis ou com possibilidade de escrita. Com o desenvolvimento das novas tecnologias, também poderá ser utilizado o vídeo ou o computador, caso seja necessário algum esclarecimento mais aprofundado, quer da própria equipa, quer da equipa adversária. Todos estes recursos materiais têm em vista facilitar a transmissão da mensagem aos jogadores, devendo repetir-se as informações mais importantes para uma melhor apreensão das mesmas.

Relativamente aos *recursos espaciais*, a prelecção deverá realizar-se, num local aconchegador (nem demasiado apertado, nem demasiado amplo), calmo e arejado (Castelo, 1996; Castelo, 2000). Sempre que é possível, deverá realizar-se no mesmo local, por questões de rotina e de identificação com o espaço. Nos jogos realizados no próprio terreno de jogo (“em casa”) esta situação é claramente viável. Quando se realizam no terreno do adversário (“fora de casa”) este requisito torna-se mais difícil, mas não impossível. Devemos também referenciar que ao nível da alta competição (seniores 1ª e 2ª Liga e algumas equipas da 2ª Divisão B), normalmente o local escolhido é a sala/auditório do hotel onde a equipa se encontra em regime de concentração. Esta situação muda radicalmente, quando se trata de equipas amadoras ou de escalões etários mais baixos, onde normalmente o local da prelecção é o próprio balneário. Deve-se referir que os recursos dos clubes em Portugal é tão distinto, que torna-se impossível caracterizar todos os locais onde se realizam a prelecção para o jogo.

Por último, no que respeita aos *recursos temporais*, não se encontra unanimidade entre os diferentes autores pesquisados, apresentando algumas diferenças relativamente à duração da prelecção e também ao momento de realização da mesma. Para uma melhor sistematização deste aspecto, apresentamos os diferentes valores de referência encontrados nos estudos pesquisados (Tabela 1):

Tabela 1 – Duração em minutos da preleção de preparação para a competição

Autor	Duração (minutos)
Teodorescu (1984)	60
Nerin (1986)	30
Houlier e Crevoisier (1993)	20
Castelo (1996 e 2000)	30 a 45
Lima (2000)	15
Cook (2001)	40
Pacheco (2002)	20
Santos (2003)	13

Na nossa opinião, consideramos que a preleção não deverá ser excessivamente longa, pois caso contrário, rapidamente começam-se a verificar claras dificuldades na recepção da informação por parte dos atletas. Caso haja necessidade de uma instrução mais longa, devido às características que envolvem a situação da competição, aconselhamos a divisão da informação por duas ou mais preleções, que serão realizadas com maior antecedência (ex: no próprio dia ou até mesmo nos últimos treinos do microciclo). Salientamos também, que quando se trata de atletas jovens, esta duração ainda poderá ser obrigada a encurtar, pois os níveis de atenção são menores e muito facilmente se atingirá uma saturação para ouvir o treinador.

Relativamente ao momento em que deve ocorrer a preleção, podemos referir que segundo Gomelski (1990), a preleção não deverá ocorrer muito próxima da competição, visto que os jogadores necessitam de interiorizar o que lhes foi explicado, mas simultaneamente tranquilizar-se e concentrarem-se para a competição. O mesmo autor situa duas a três horas antes do jogo como o momento ideal para a sua realização. Novamente apresentamos os diferentes valores de referência encontrados nos estudos pesquisados na tabela 2:

Tabela 2 – Tempo em horas que medeia a preleção de preparação para a competição e a competição

Autor	Duração (minutos)
Teodorescu (1984)	24
Bauer e Ueberle (1988)	3 a 5
Gomelski (1990)	2 a 3
Houlier e Crevoisier (1993)	3 a 5
Castelo 1996 e 2000)	2 a 24
Cook (2001)	2
Pacheco (2002)	2
Santos (2003)	2

No que concerne ao aspecto supracitado, alguma experiência leva-nos a considerar que a preleção deva ser realizada com 2 horas de antecedência, embora o nível competitivo em que o treinador está enquadrado poderá alterar completamente esta referência. Ou seja, quando estamos perante um elevado nível competitivo, onde é habitual a equipa efectuar uma concentração dos atletas com bastante antecedência (ex: \pm 6 horas até um ou mais dias antes do jogo), o treinador

poderá realizar a preleccão com maior ou menor antecedência, consoante o objectivo, quantidade e complexidade da informação. No entanto, quando tal situação não é viável, frequentemente realiza-se a preleccão entre 45 a 75 minutos antes do jogo, o que nos leva a pensar que o pouco tempo de assimilação da parte dos atletas, pressupõe uma menor quantidade e complexidade informativa.

PRINCÍPIOS DE APLICAÇÃO METODOLÓGICA

Sendo a preleccão de preparação para a competição, uma das preocupações do treinador durante o processo de treino desportivo, deveremos ter em consideração um conjunto de princípios que orientam o planeamento, a execução e a avaliação da mesma, tais como: *a génese da preleccão, utilização de soluções conhecidas e treinadas, a preleccão como complemento do treino, a informalidade da preleccão e a estabilização psicológica individual e colectiva.*

Sendo a preleccão um momento fundamental de preparação da equipa para a competição, nunca nos devemos esquecer que a sua *génese* decorre das soluções estudadas, preparadas, sistematizadas e treinadas durante o tempo de preparação que antecede a competição. Embora a maioria das instruções da parte do treinador digam respeito a soluções treinadas nesse microciclo, poderão ser abordadas algumas *soluções* colocadas em prática em jogos e microciclos anteriores, mas que estão totalmente *conhecidas* e entendidas pela equipa (Teodorescu, 1984; Castelo, 1996; Castelo, 2000;). Na sequência do parágrafo supracitado, torna-se lógico que a instrução do treinador na preleccão seja sustentada totalmente nos conteúdos proporcionados pelo treinador durante os treinos que compuseram a sua estratégia para este mesmo jogo, ou seja, naquilo que os treinadores conseguem realmente influenciar. Segundo Cunha (1998), o tempo em que se acreditava veementemente no treinador que arranjava soluções, momentos antes de se iniciar o jogo, ou aquele que tinha tudo no “bolso” e que só retirava tais soluções no dia do jogo, está totalmente ultrapassado.

Se por um lado o treinador deverá basear toda a sua intervenção naquilo que preparou juntamente com a equipa durante os treinos que antecedem tal competição, por outro, nunca poderá acreditar ou pensar que esta mesma preleccão conseguirá substituir esses mesmos treinos. Queremos com isto referir que, as falhas na preparação da equipa não poderão ser substituídas por este momento. A preleccão embora seja deveras importante, é somente o *culminar de todo o processo de preparação da equipa* para uma determinada competição, e sendo assim, excessos ou carências quantitativas ou qualitativas, de índole técnica, tática, física ou psicológica provocadas durante os treinos, não conseguirão ser colmatadas por um momento de reflexão teórica a poucas horas do jogo, mesmo que este seja de grande qualidade (Teodorescu, 1984; Castelo, 1996; Castelo, 2000; Launder & Piltz, 2000).

O treinador deverá dominar eficazmente todo o processo de preparação dos seus jogadores que antecede a preleccão, para que seguidamente realize uma preleccão controlada, clara e objec-

tiva, que consiga potenciar todos os seus jogadores para uma eficaz rentabilização individual e colectiva durante a competição.

Segundo Castelo (1996; 2000), Peseiro e Crispim-Santos (1999) e Lima (2000), este momento de reunião entre os jogadores e os treinadores não deverá ter um carácter rígido e formal e muito menos solene. Embora a prelecção deva ser rigorosamente planeada e executada, deverá ser realizada num *ambiente informal*, que favoreça a atenção e a aprendizagem dos jogadores. No fundo, o treinador deverá manter o mesmo tipo de envolvimento que existe nos restantes momentos de reflexão teórica que ocorrem durante todo o processo de treino (instrução no início e final dos treinos, análise do jogo realizada habitualmente na 1ª sessão de treino após o jogo, etc).

Segundo Castelo (1996) e Teodorescu (1984), a direcção do jogador, e consequentemente da equipa, fornecida pela prelecção, deve ter como um dos princípios fundamentais a *estabilização psicológica* dos mesmos. O treinador durante a prelecção deverá promover na sua equipa sentimentos de segurança, força de decisão, certezas, disposição para o risco, autonomia, auto-responsabilidade, tranquilidade, resistência à ansiedade e à adversidade, pois estas serão características psicológicas fundamentais para a obtenção de elevado rendimento. Existem quatro grandes medidas que o treinador deve ter sempre presente e que têm um efeito psicológico positivo no jogador/equipa, que são:

- Uma distribuição clara de funções e responsabilidades especiais (ex: execução de grandes penalidades, livres directos e indirectos, pontapés de canto e lançamentos de linha lateral);
- Determinar/encarregar jogadores de acções de difícil execução (ex: passes longos, finalização, jogo directo, etc) que comportam maior risco, devendo ser acompanhado de informação de apoio (feedback positivo) que despenalize o insucesso e que promova a segurança do jogador;
- Este feedback positivo (deve sempre substituir a crítica) ajudará também os outros jogadores nos seus desempenhos;
- Destacar os pontos fortes do jogador/equipa e reduzir a importância dos seus pontos débeis.

COMPOSIÇÃO METODOLÓGICA

A composição metodológica tem por objectivo, conhecer quais os conteúdos que compõem a prelecção, sabendo de antemão que cada treinador poderá realizar uma metodologia diferente. No entanto, e previamente à abordagem dos conteúdos, é importante referir que a direcção da equipa expressa nesta situação (prelecção) deve estar sempre sustentada simultaneamente por dois grandes parâmetros. O primeiro consiste na preparação motivacional para o jogo, visando uma estabilidade psicológica dos jogadores para que os mesmos acreditem no seu valor e consigam expressar todas as suas competências técnico-táticas, físicas e psicológicas em competição. O segundo parâmetro consiste na preparação teórica para o jogo, pois a prelecção tem um carac-

ter fundamentalmente teórico abordando os aspectos técnico-tácticos, psicológicos e organizativos relativos às duas equipas que se apresentam em competição.

Segundo um estudo realizado por Lázaro e Oliveira (2002), com 104 jogadores de futebol da 1ª Liga Portuguesa, com o objectivo de conhecer os seus comportamentos pré-competitivos, verificou-se que estes gostam de ser lembrados das estratégias para o jogo, acham importante a presença de planos detalhados para o jogo e consideram necessário a existência de um plano de jogo alternativo no caso dos jogos estarem a correr mal.

Para Nerin (1986), existem dois aspectos essenciais na preparação da instrução do treinador:

- *O aspecto formal*, onde se enquadra as variáveis objectivas da competição, tais como o valor do adversário, pontos fortes, pontos fracos e o contexto do jogo, que compõem a intervenção técnico-táctica do treinador;
- *O aspecto informal*, que enquadra as variáveis menos objectivas, tais como a motivação, a regulação do estado psico-emocional e os níveis de confiança dos jogadores.

Para o mesmo autor, o conteúdo da instrução na prelecção tem um papel fundamental na eficácia da mesma. Assim sendo, o autor refere dois tipos de instrução:

- *Instrução técnica e psicológica* – Esta instrução assenta sobre o conteúdo técnico-táctico (plano táctico-estratégico) e simultaneamente sobre o conteúdo de domínio psicológico, ou seja, o discurso dos treinadores apresenta uma bipolaridade entre os aspectos relativos à forma como os jogadores deverão jogar e os aspectos relativos à regulação do estado psico-emocional dos jogadores.
- *Instrução Psicológica e Motivacional* – Esta instrução baseia-se somente na regulação do estado psico-emocional dos jogadores, tendo em vista o aumento dos níveis de confiança e de segurança dos mesmos, pois estes, normalmente, encontram-se com elevados níveis de ansiedade, pretendendo-se assim colocá-los num estado psico-emocional ideal.

Segundo Pacheco (2002), deverá ser integrado nesta sub-divisão dos tipos de instrução, um terceiro tipo habitualmente utilizado pelos treinadores, que consiste na instrução táctico-estratégica. Tal como o próprio nome indica, este tipo de instrução baseia-se somente na dimensão táctico-estratégica, apresentando assim uma dimensão exclusivamente cognitiva, com vista à explicitação da forma como os jogadores deverão jogar. No estudo realizado por este autor, verificou-se que os treinadores de futebol incidem a sua instrução fundamentalmente na dominante táctico-estratégica, seguindo-se outras dominantes do rendimento desportivo e da dominante psicológica e por último, com muito poucas unidades de informação, a dominante técnica. É de salientar que os treinadores não apresentaram qualquer unidade de informação relativa à dominante física.

Para finalizar este capítulo, será importante referir que, embora não se encontre na literatura pesquisada uma receita para a preleção ideal, a possibilidade de realizá-la de uma forma planeada, estruturada, criteriosa, objectiva e com uma elevada qualidade informacional deverá ser uma tarefa determinante, para que os treinadores deixem de “inventar magias” para aquele momento e passem a esclarecer realmente a forma como atingir o melhor rendimento possível.

CARACTERÍSTICAS DA INSTRUÇÃO

Neste ponto, pretendemos por um lado, realçar um conjunto de características que deverão estar presentes na instrução do treinador e por outro, os resultados que se encontraram na literatura pesquisada.

Almeida (2001) refere que para uma comunicação eficaz, a mensagem deve apresentar várias características, tais como, ser directa e incisiva, dirigida ao sujeito, utilizando a 1ª pessoa em detrimento da 3ª pessoa, ser completa, específica, clara, consistente, verdadeira, simples, significativa, unificada e centrada numa coisa de cada vez. Para além disto, ainda refere que o treinador deve ser redundante sempre que necessário, utilizando uma terminologia adaptada aos atletas, percebendo se a interpretação da comunicação foi correcta, solicitando feedback ao atleta. E por último, as mensagens verbais e não verbais deverão ser congruentes.

Completando as características anteriores, e de acordo com Peseiro e Crispim-Santos (1999), o treinador deverá realizar diferentes entoações de voz de forma a captar a atenção dos jogadores, introduzir e finalizar a preleção num tom de voz superior, utilizar várias formas de comunicar para ajudar à melhor compreensão (voz, gestos, emoções, material audio-visual) e ter uma aparência externa positiva, ou seja, deve mostrar segurança, liderança e competência.

Nérin (1986) e Bauer e Ueberle (1988), para além de salientarem algumas das características anteriormente referidas por outros autores, ainda complementam com os seguintes aspectos: a instrução do treinador deverá ser variada face às anteriores preleções (alterando o tom de voz, o ritmo e as pausas na comunicação), criativa e original, de forma a que provoque um impacto nos atletas, evitando a perda de atenção e concentração na mesma; a instrução deverá ser directa, objectiva e centrada na tarefa, de forma a não transmitir um excesso de informação, para não sobrecarregar mentalmente os jogadores; e a instrução deverá apresentar um carácter positivo, nunca dando a noção de derrota, mesmo que ela seja provável, evitando-se a crítica negativa.

Para Castelo (1996 e 2000) a utilização de um modelo estereotipado e imutável irá contribuir para um objectivo inverso ao pretendido com este momento, como tal, o treinador deverá variar a forma e a locução da comunicação.

Para Cook (2001) o treinador deverá falar depressa e de uma forma incisiva quando pretende estimular equipa, ou em tom de voz baixo e emotiva quando pretende tranquilizá-la, concluindo-se assim que a fala e o tom de voz devem mudar segundo as necessidades do momento.

Segundo Pacheco (2002), o treinador durante a exposição na prelecção, deverá fazer todos os possíveis para evitar o seu nervosismo, pois esta situação poderá provocar nos jogadores a diminuição dos níveis de confiança e até mesmo a sensação de medo. Para o mesmo autor, o treinador deverá apelar à concentração individual e colectiva para a competição, utilizando as palavras e o tom mais adequado para transmitir as suas convicções de forma clara. Simultaneamente, deverá dirigir o pensamento dos jogadores para a obtenção do máximo rendimento na competição, influenciando positivamente nos seus comportamentos.

Em suma, a instrução do treinador na prelecção que visa a preparação para a competição, deverá ser curta, com uma tónica dinâmica e possuindo ideias-chave, para que os jogadores sintam a mensagem pretendida. Esta mensagem deve focar fundamentalmente os aspectos táctico-estratégicos e psicológicos, que levem os jogadores e a equipa à optimização do rendimento desportivo (Houlier & Crevoisier, 1993).

No estudo realizado por Pacheco (2002), verificou-se que os treinadores de futebol, na prelecção de preparação para a competição, incidem a sua instrução fundamentalmente na dominante táctico-estratégica (60,2%), seguindo-se outras dominantes do rendimento desportivo (20,1%) e da dominante psicológica (16,8%) e por último, com muito poucas unidades de informação, a dominante técnica (2,9%). É de salientar que os treinadores não apresentaram qualquer unidade de informação relativa à dominante física. Relativamente à dominante táctico-estratégica, os treinadores da amostra atribuem uma maior importância às variáveis da tática colectiva ofensiva (19,4%), tática colectiva defensiva (15,8%) e equipa adversária (11,1%) respectivamente. Quanto à dominante psicológica, os treinadores centraram-se nas questões da superação e do empenhamento, seguidas da auto-confiança e da concentração. Relativamente ao objectivo da informação, Pacheco (2002) verificou que era maioritariamente prescritiva (56,4%) e descritiva (18,6%). Verificou igualmente, que os treinadores dirigem preferencialmente a informação para toda a equipa (61,8%) e para o jogador individual (33%). Inserida no contexto do jogador individual, verificou-se que os treinadores dirigiram principalmente para o médio-centro e para o defesa-central (8,6% e 6,5%), sendo o guarda-redes, o jogador com menor número de informações.

Importa ainda referir que se verificou uma grande semelhança entre treinadores da 1ª Liga e da 2ª Divisão B, relativamente à importância que atribuíram na dominante táctico-estratégica. No entanto, observou que os primeiros dão maior importância à dominante psicológica (21,3% *vs* 13,8%) e menor à dominante técnica e às outras dominantes do rendimento desportivo. O autor salienta a diferença significativa verificada na importância dada às características da equipa adversária, com um valor de 15,9% para os treinadores da 1ª liga e 3,8% para os da 2ª divisão B.

Em jeito de consideração geral da comparação anteriormente referida, Pacheco (2002) refere que os treinadores da 2ª liga atribuem uma menor importância à prelecção de preparação para a

competição, visto que apresentam menos unidades de informação e menos sobre a equipa adversária, instruem com menos conteúdos específicos relativos à performance e mais do foro psicológico, utilizando mais informações negativas e menos informação individual em detrimento da equipa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É através da comunicação entre o treinador e o jogador, que permitirá ao primeiro, a conquista e a definição da sua liderança exercida quer no treino, quer na competição, e ao segundo, a motivação, a auto-estima e a auto-confiança necessárias para a obtenção de elevadas performances. No que concerne à comunicação (instrução) realizada pelo treinador no decorrer da preleção de preparação para a competição, consideramos que esta deverá ser composta por aspectos organizativos inerentes ao jogo (local e hora de partida para o jogo ou de concentração da equipa, meio de transporte utilizado na deslocação para o jogo, definição dos jogadores que ajudam a transportar o equipamento, bolas e outros materiais para o local do jogo, etc.) e por aspectos tático-estratégicos (que deverão ser os predominantes) com vista à orientação do comportamento dos jogadores em competição, preparando e estimulando as capacidades volitivas ideais para a performance, revendo a forma como será aplicado o plano tático-estratégico, reforçando o conhecimento das características táticas, físicas, psicológicas e técnicas da equipa adversária (caso seja possível), preparando a equipa para possíveis surpresas e/ou contrariedades verificadas durante o jogo e por último, desenvolver a capacidade cognitiva do jogador, para que o mesmo se torne cada vez mais inteligente e autónomo.

Para finalizar, admitimos que a capacidade que o treinador tem para comunicar de forma segura, bem planeada, criativa, directa, com variações na forma e na locução e sempre com um carácter positivo, pode determinar o sucesso da preleção e por consequência uma boa preparação dos atletas para a competição.

Recomendamos por isso, que os investigadores continuem a estudar a intervenção pedagógica do treinador neste e noutros momentos, de modo a tornar mais claro os processos mais eficazes.

Bibliografia

- Almeida, P.** (2001). “*Ciências do Comportamento*”, Sebenta de apoio ao Curso de 3º Nível de Treinadores de Futebol da A.F.L. – F.P.F. – Junho a Novembro de 2001.
- Bauer, G., & Ueberle, H.** (1988). *Fútbol – Factores de rendimiento, dirección de jugadores y del equipo*. Ediciones Martinez Roca, Barcelona, Espanha.
- Castelo, J.** (1996). *Futebol – A Organização do Jogo*, Edição do autor.
- Castelo, J.** (2000). Reunião de Preparação para o jogo. *Training*, 3, 24-29.
- Cook, M.** (2001). *Dirección y entrenamiento de equipas de fútbol*. Editorial Paidotribo. Barcelona
- Cunha, P.** (1998). A intervenção do treinador durante o tempo morto. *Treino Desportivo*, 2, 33-38.
- Gomelski, A.** (1990). *Baloncesto – La dirección del equipo*. Editorial hispano europea, S.A. Barcelona.
- Houlier, G. & Crevoisier, J.** (1993). *Entraîneur competence et passion, les détails qui font gagner*. Canal + Éditions.
- Lauder, A. & Piltz, W.** (2000). Para ser um melhor treinador “de banco”. *Treino Desportivo*, 10, 2-9.
- Lázaro, P. & Oliveira, M.** (2002). “Caracterização dos comportamentos pré-competitivos dos jogadores de futebol da 1ª liga portuguesa”. *Treino Desportivo*, 18, 28-31.
- Lima, T.** (2000). *Saber Treinar, Aprende-se*. Ministério da Juventude e do Desporto – Centro de Estudos e Formação Desportiva, Lisboa.
- Maertens, R.** (1999). Os grandes treinadores são grandes comunicadores e motivadores. In *Seminário Internacional “Treino de Jovens”*, 5-15. Secretaria de Estado do Desporto – CEFD, Lisboa.
- Mesquita, I.** (1997). *Pedagogia do treino. A formação em jogos desportivos colectivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Nerin, J.** (1986). *Le discours d’avant match en sports collectifs. Déterminants et contenu. L’exemple du volley, du basketball, du handball et du rugby*. Mémoire pour le diplôme de L’Institut National du Sport et de L’Education Physique. Paris.
- Pacheco, R.** (2002). *Caracterização da intervenção do treinador na reunião de preparação da equipa para a competição no futebol – Estudo comparativo de treinadores da 1ª Liga e da 2ª Divisão B no escalão de seniores masculinos*. Tese de Mestrado não publicada – UP – FCDEF, Porto.
- Peseiro, J. e Crispim-Santos, A.** (1999). “*Futebol I e II*” - Sebenta de apoio ao Curso de Treino Desportivo em Alto Rendimento da Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém. Rio Maior.
- Santos, A.** (2003). *Análise da Instrução na Competição em Futebol – Estudo das Expectativas e dos Comportamentos de Treinadores da 2ª divisão B, na Preleção de Preparação e na Competição*. Tese de Mestrado não publicada – Universidade Técnica de Lisboa – Faculdade Motricidade Humana, Lisboa.
- Teodorescu, L.** (1984). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos* – Livros Horizonte. Lisboa.