

A FORMULAÇÃO DE OBJECTIVOS E O RENDIMENTO NO ANDEBOL DE ALTA COMPETIÇÃO: A EXPERIÊNCIA DE UM ANO DE TRABALHO

Paulo Sá

Treinador do FC Maia
Mestre em Ciência do Desporto
Professor no ISMAI



Sara Almeida e Sousa

Licenciada em Psicologia (U. Minho)



António Rui Gomes

Mestre em Psicologia do Desporto
Professor na U. Minho

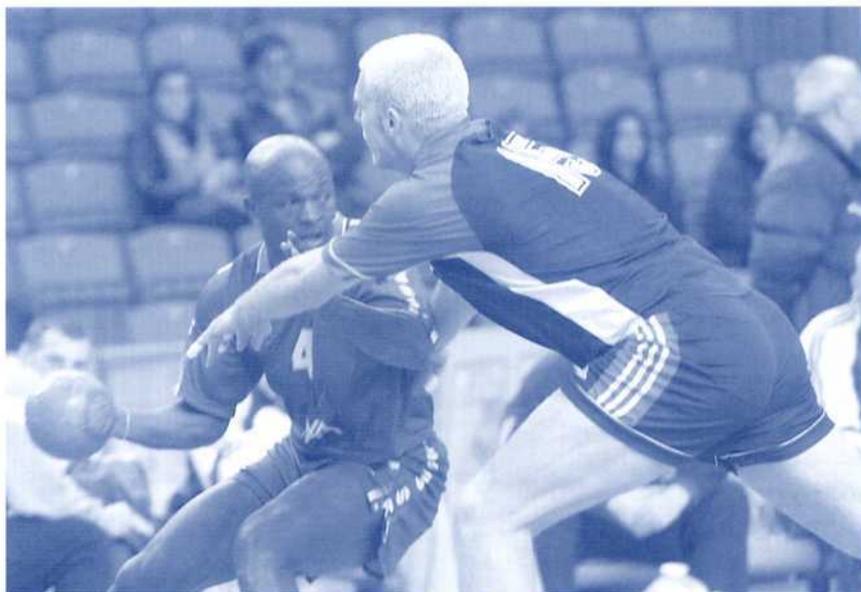


INTRODUÇÃO

No desporto de alta competição (e não só...) o critério mais habitual e importante para avaliar o rendimento de um atleta ou de uma equipa são os resultados desportivos, não só traduzidos pelo ganhar ou perder, mas também pelo atingir de determinado lugar classificativo, pontuação ou índice de rendimento. Estas ideias aparecem muitas vezes traduzidas pela terminologia de objectivos e metas a alcançar (ex: "este ano o nosso objectivo é conseguir um lugar nos "play-offs") e funcionam, segundo os mais diversos agentes desportivos, como uma importante fonte motivacional para os atletas. De facto, são imensos os relatos que encontramos em toda a comunicação social, principalmente no início e final das épocas desportivas, com declarações de intenções acerca dos padrões de rendimento a alcançar e de que forma eles foram ou não concretizados com sucesso no momento do balanço da temporada competi-

va. Aparentemente, a única intenção presente neste tipo de discursos de dirigentes, treinadores e atletas parece limitar-se a um mero formalizar do "sentido" e "caminho" a seguir pela equipa, não se sabendo exactamente qual a real "força" destes objectivos e de que forma eles condicionaram o trabalho realizado pela equipa. Dito por outras palavras,

embora todos reconheçam que os objectivos são fundamentais para definir a "missão" desportiva das equipas, raramente percebemos se esta "estratégia" é intencionalizada no dia-a-dia de trabalhos do treinador com a equipa e se é aproveitada para melhorar o rendimento dos atletas ao longo da época desportiva.





Na nossa perspectiva, o grande problema reside na pouca, ou mesmo nenhuma, consciência do treinador acerca dos reais efeitos que podem estar presentes quando ele decide formular objectivos para os seus atletas e, conseqüentemente, num desconhecimento quase completo dos factores mediadores entre a apresentação dos novos objectivos aos atletas e uma posterior melhoria do rendimento. Muitas vezes, acredita-se numa espécie de relação "mágica" entre o simples definir de objectivos e a consequente melhoria da performance pelo atleta. De facto, se hoje em dia é praticamente aceite a existência de uma relação positiva entre a formulação de objectivos e o rendimento desportivo, falta saber quais os factores que contribuem para esta ocorrência e quais são as estratégias mais eficazes para promover esta relação. Uma das propostas que mais tem procurado responder a estas questões, e que tem dado origem a imensa investigação e intervenção no domínio da psicologia do desporto, é a aplicação de programas de formulação de objectivos (P.F.O.) centrados sobre a melhoria do rendimento e dos resultados desportivos, tanto em modalidades individuais como colectivas (ver Biddle, 1994; Burton, 1989, 1993;

Costa, 1996, 1997; Cruz & Costa, 1997; Hardy et al., 1996; Martens, 1987; Nicholls, 1984; Weinberg & Gould, 1995).

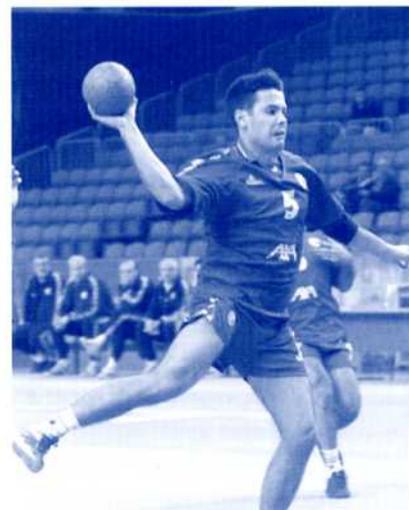
O P.F.O. que apresentamos a seguir procurou controlar alguns dos factores moderadores que podem influenciar uma melhor concretização dos objectivos traçados para os atletas da equipa objecto da intervenção. Desde logo, um dos princípios base do programa foi a intenção de promover o envolvimento activo de todos os atletas ao longo do processo de formulação de objectivos (F.O.), proposto pela equipa técnica (treinadores e psicólogo). Assim, a definição dos objectivos foi efectuada de acordo com as apreciações do treinador e, principalmente, procurou ter em consideração os desejos e "sonhos" dos atletas. Ao desenvolver-se o processo desta forma, tentamos obter um maior comprometimento dos atletas para com as metas traçadas, atribuindo-lhes um papel importante e realmente participativo no delinear da época desportiva e na definição das suas carreiras desportivas. Por outro lado, o processo de F.O. teve em linha de conta a capacidade individual e o nível de progressão de cada atleta que limitou o tipo, a quantidade e a qualidade dos

objectivos a traçar e, finalmente, estabeleceu distintos mecanismos de "feedback" aos atletas acerca da concretização, ou não, dos objectivos estabelecidos ao longo da época desportiva.

LINHAS ORIENTADORAS E PRINCÍPIOS PRÁTICOS SUBJACENTES À APLICAÇÃO DO PROGRAMA DE FORMULAÇÃO DE OBJECTIVOS

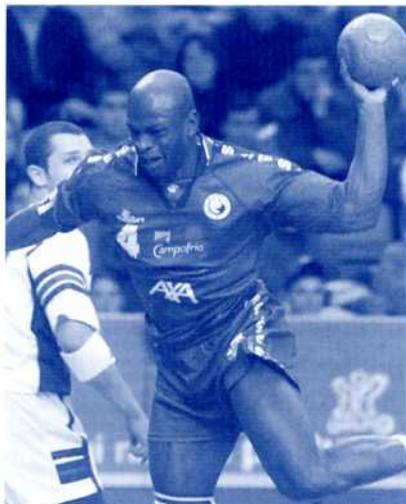
Início de Época

- Avaliação das competências e capacidades dos atletas e da equipa observando os seguintes factores: a) o grau de maturidade, experiência e momento desportivo em que se encontram e b) o nível competitivo e as exigências classificativas e de resultado da equipa;
- Avaliação dos objectivos e metas do treinador relativamente à equipa, não só em termos classificativos e de pontuação, mas também no que concerne ao plano de trabalhos, conteúdos e carga de treinos;
- Avaliação dos objectivos dos atletas, a curto, médio e longo prazo, não apenas em termos de resultados desportivos, mas também ao nível dos factores que condicionam o rendimento desportivo (condição física, aspectos técnicos, táticos e psicológicos);
- Definição de parâmetros os mais objectivos possíveis para avaliar o



rendimento do atleta, em todas as áreas de formulação de objectivos;

- Negociação com os atletas acerca dos objectivos a formular, planeando as tarefas e acções que deveriam levar a cabo no sentido de poderem concretizar com sucesso cada uma das metas a atingir;
- Estabelecimento de prazos e datas limite em que deveriam ser atingidos os objectivos e quais os processos de "feedback" (públicos e privados) a utilizar para informar o atleta acerca dos resultados obtidos;
- Definição de prémios e punições para a realização ou não dos objectivos formulados.



ctivos partindo sempre de uma base de diálogo e negociação com os atletas podendo, de acordo com o grau de experiência do atleta, variar num "continuum" em que era a equipa técnica a formular todos os objectivos para o atleta em causa, mas explicando sempre aos atletas as razões das suas opções, até outras situações em que os atletas não só definiam os parâmetros de rendimento a incluir no seu programa, mas também os valores e padrões de desempenho a procurar atingir;

- b) Distinção clara e inequívoca entre objectivos a melhorar no pro-

cesso de treino e objectivos a atingir durante as competições, definindo planos de acção distintos para ambos. O nosso estudo faz apenas referência aos dados da F.O. sobre a competição, onde são incluídos parâmetros de jogo baseados em aspectos mais controláveis pelos atletas (ex: número de falhas técnicas, erros e acções defensivas, assistências, etc.) até indicadores mais centrados no resultado desportivo (ex: percentagens de eficácia na finalização, número de golos marcados ou sofridos, etc.);

- c) Tentar não exceder um máximo de três objectivos em competição por atleta, embora em casos de jogadores mais experientes pudessem ir até aos cinco parâmetros de jogo a melhorar;
- d) Para o cálculo dos objectivos dos atletas, sob a forma de intervalos (ex: procurar atingir entre 45 a 50% de eficácia na 1ª linha) ou de valores absolutos (efectuar apenas uma falha técnica por jogo) de rendimento, foram consideradas as seguintes fontes de informação: o rendimento anterior do atleta (no caso desta interven-

Decorrer da época

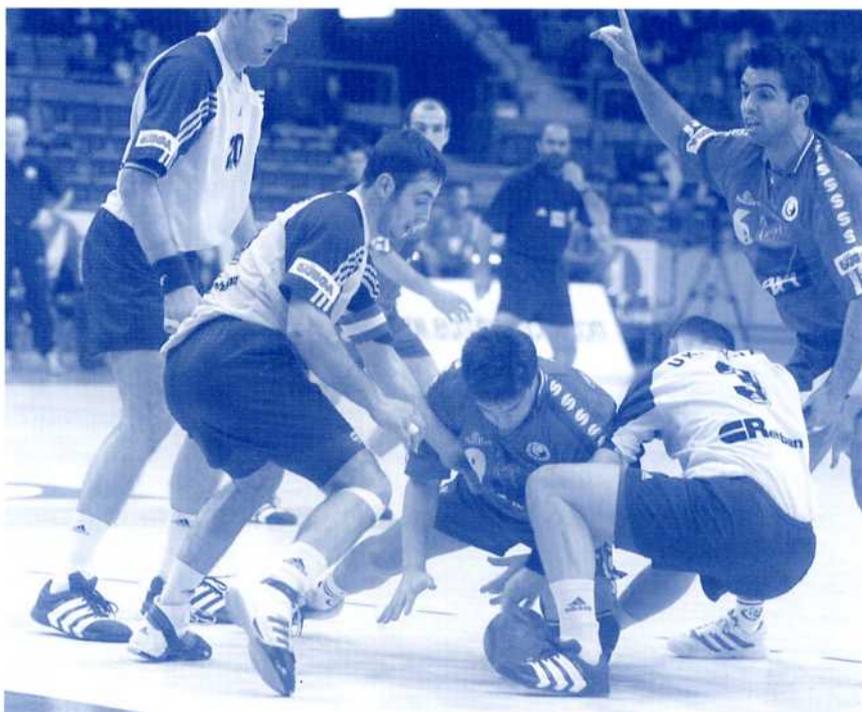
- Realização de reuniões individuais e de grupo, normalmente de periodicidade semanal, para a avaliação e, se necessário, reformulação dos objectivos traçados;
- Discussão sobre as correcções e/ou melhorias nas tarefas e acções a realizar pelo atleta no sentido de poder concretizar os seus objectivos.

Final da época

- Avaliação dos objectivos formulados, recorrendo não só às medidas objectivas previamente definidas mas também a métodos de avaliação mais qualitativos, com vista à obtenção de informação sobre os aspectos positivos e negativos do programa implementado; o grau de eficácia e sucesso de cada uma das estratégias de acção implementadas e as possíveis sugestões de alteração ou melhoria do programa.

Tomando por base este tipo de planeamento, a formulação de objectivos tal como foi aplicada neste programa teve por base os seguintes aspectos:

- a) Procurou-se estabelecer os obje-



ção foram os jogos correspondentes a três jornadas); o melhor desempenho do atleta no parâmetro em causa até ao momento em que se efectua a formulação de objectivos; o rendimento anterior do atleta com a equipa que vai defrontar ou com outras equipas cujo grau de dificuldade seja semelhante e, por último, a condição actual do atleta;

e) Distinção entre objectivos de grupo (onde todos devem ser premiados ou punidos) e objectivos individuais (onde apenas o atleta em causa é responsabilizado);

f) Toda a filosofia de aplicação do programa de formulação de objectivos assenta, primordialmente, em princípios de comparação e superação pessoal e não tanto em fontes externas de comparação social interna à equipa (ex: "procura ser melhor do que o teu colega de equipa) ou externa à mesma (ex: "tenta conseguir melhores resultados que o teu adversário"). Dito por outras palavras, a nossa preocupação fundamental ao longo da intervenção foi definir com os atletas um conjunto de objectivos mais centrados sobre o seu rendimento (ex: au-

mentar as acções defensivas, diminuir as exclusões, etc.), proporcionando-lhes planos de trabalho para terem sucesso nesses aspectos técnicos e só em conjunto com estes dados é que adicionávamos os objectivos de resultado (ex: número de golos marcados, percentagens de eficácia, número de vitórias, etc.). Esta "dupla" estratégia de F.O. teve efeitos nos meios de avaliação e de "feedback" dos resultados atingidos. Assim, no domínio privado, através de reuniões individuais e fichas e/ou relatórios confidenciais, os atletas tinham acesso aos seus valores ao longo da época bem como a comentários mais qualitativos da equipa técnica. Por outro lado, na avaliação de carácter público, foi estabelecido um conjunto de quadros para todos os parâmetros técnicos ("rankings"), onde os atletas eram ordenados (no máximo de dez atletas) em função do desempenho que obtinham em cada indicador do jogo. Refira-se também que os valores totais da equipa nos mesmos parâmetros também eram afixados para todos os elementos da equipa. De qualquer modo, a nossa

intenção foi sempre tornar o padrão individual de desempenho e a melhoria das capacidades dos atletas a base de sustentação de todo o programa.

MÉTODOS

Objectivos do estudo

A implementação deste programa com esta equipa teve como principais objectivos:

- Promover a melhoria do rendimento e das capacidades desportivas individuais e da equipa;
- Proporcionar um aumento da união da equipa em torno de objectivos comuns a atingir;
- Contribuir para a obtenção dos objectivos do próprio clube, que passavam pela manutenção no escalão principal da modalidade.

Amostra

Neste estudo participaram doze atletas do sexo masculino (n=12), seniores, com idades compreendidas entre os 19 e os 30 anos (M=24 e DP=4.5), pertencentes à equipa sénior de andebol do Futebol Clube da Maia que disputava o Campeonato Nacional da I Divisão 2000/01.

Instrumentos e medidas

Foram utilizados os seguintes instrumentos e/ou medidas de avaliação:

- Questionário de Avaliação dos Objectivos para a Época Desportiva (Gomes, 2001a), que é composto por duas questões: uma que incide sobre as áreas a melhorar pelo atleta durante a época desportiva ao nível físico, técnico/táctico e psicológico e outra questão que procura obter informação sobre os objectivos individuais dos atletas em diversos parâmetros do jogo;
- Gravação em vídeo de todos os jogos disputados pela equipa, sendo a análise de cada competição efectuada à posteriori, através da



Ficha de Observação e Registo do Rendimento no Jogo, composta pelos diversos parâmetros de jogo a avaliar e a formular objectivos;

- Folha de Cálculo (Microsoft Excel 2000) da eficácia e dos índices de rendimento, que permite, após a introdução dos dados contidos na ficha de observação e registo do rendimento de jogo, um cálculo rápido e imediato de todos os parâmetros de rendimento dos atletas e da própria equipa;
- Ficha de Avaliação dos Resultados da Equipa e dos Atletas, que inclui os aspectos positivos, os aspectos a melhorar e os objectivos a atingir em cada uma das fases do campeonato;
- Ficha dos "Rankings" de Rendimento, onde são apresentados todos os parâmetros de jogo avaliados, sob a forma de tabelas e/ou quadros que exprimem a posição que cada atleta ocupa em comparação com os restantes atletas da equipa;
- Ficha de Registo dos Objectivos (re)formulados semanalmente, utilizada para fornecer "feedback" ao atleta sobre cada jogo efectuado, apresentando os valores que ele atingiu no último jogo e quais os níveis a obter na próxima competição, de modo a que ele possa saber sempre em que ponto se encontra relativamente aos objectivos finais;

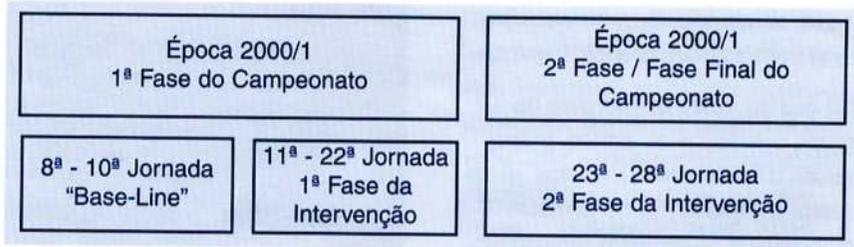


Figura 1 - "Design" geral da intervenção

- Questionário de Avaliação do Programa de Formulação de Objectivos (Gomes, 2001b), constituído por questões relativas à percepção de cada atleta sobre a eficácia e sucesso da intervenção psicológica levada a cabo.

Principais fases da intervenção

A intervenção psicológica levada a cabo teve em atenção a estruturação do campeonato nacional e foi naturalmente condicionada não só pelos resultados obtidos pela equipa nos diversos jogos disputados, mas também pela classificação obtida em cada uma das fases da competição.

Assim, o Campeonato Sénior Nacional de Andebol da I Divisão dividiu-se em duas fases:

1ª Fase (22 jogos): competição por jornadas, com jogos "em casa" e no recinto do adversário, entre todas as equipas do campeonato, com o objectivo de definir dois grupos de equipas: as que iriam disputar o título de Campeão Nacional (oito primeiras classificadas) e as que discutiriam a permanência na I Divisão (quatro últimas classificadas);

2ª Fase (6 jogos): competição por jornadas, com jogos "em casa" e no recinto do adversário que, no nosso caso, opôs as equipas que lutaram para se manterem na mesma divisão (quatro últimos classificadas).

No total, foram disputados 28 jogos em toda a época desportiva, divididos pelas duas fases referidas, procurando-se garantir na segunda fase do campeonato a permanência na I Divisão Nacional.

Procedimentos da intervenção

A intervenção psicológica levada a cabo foi estruturada em diferentes fases de acordo com o calendário de jogos e em função dos resultados que a equipa ia obtendo nas sucessivas competições. Assim, a Figura 1 apresenta o "design" geral da intervenção, dividida em três momentos distintos: a) definição da "Base-Line", que decorreu da 8ª à 10ª jornada; b) a 1ª Fase da Intervenção, que foi da 11ª jornada até ao final da 1ª fase do campeonato e, por último, c) a 2ª fase da intervenção, que coincide com a 2ª fase do campeonato e que decorre até final do campeonato.

Convém esclarecer que o início do P.F.O. dá-se apenas à oitava jornada, pois só nessa altura é que a equipa técnica iniciou funções, após a saída dos anteriores responsáveis técnicos, significando isto que no total o programa teve 21 jogos.

Fase de "Base-Line"

Durante esta fase (três jogos), foram recolhidos os dados do rendimento da equipa e de cada atleta individualmente, de modo a servirem como fonte de informação para a posterior F.O.. Simultaneamente, efectuaram-se diversos encontros, tanto individuais como de grupo. Nas reuniões individuais com os atletas pretendeu-se abordar as seguintes áreas: a) discussão sobre aspectos a melhorar do ponto de vista físico, técnico/táctico e psicológico; b) avaliação dos objectivos dos atletas e definição dos parâmetros de rendimento que fariam parte do P.F.O. e c) avaliação do rendimento dos atletas em três



jogos, de modo a formular os objectivos para as competições seguintes.

No que se refere às reuniões de grupo com todos os atletas, procuramos discutir vários aspectos: a) salientar a importância de formular objectivos e de avaliar o rendimento individual em cada competição; b) apresentar a metodologia de recolha de dados sobre o rendimento de cada atleta e da equipa em geral e c) explicar os procedimentos de formulação semanal de objectivos bem como os meios de devolução dos rendimentos de cada atleta.

1ª e 2ª Fases da intervenção

O procedimento utilizado nas duas fases de intervenção foi bastante semelhante, efectuando-se esta divisão devido à forma como o campeonato estava organizado (fase inicial e fase final), que originou a necessidade de definir objectivos para estes dois momentos. Assim, ao longo do processo de intervenção implementamos as seguintes actividades: a) definição de objectivos individuais e de grupo para todas as competições; b) reuniões semanais de grupo e/ou individuais, para fornecer "feedback" e avaliar a prestação dos atletas em cada jogo bem como planear eventuais alterações nos planos de acção traçados para os atletas que apresentavam dificuldades em alcançar os valores estabelecidos; c) apresentação semanal dos "rankings" de rendimento da equipa em todos os parâmetros de rendimento definidos e d) reuniões individuais de avaliação dos objectivos atingidos no final da 1ª fase do campeonato e reformulação dos objectivos para a 2ª fase do campeonato.

A avaliação dos dados de rendimento nos jogos realizados e a observação do desempenho de cada atleta e da equipa em todas as competições permitiu a apreciação das evoluções dos atletas ao longo da época e, por outro lado, ajudou a clarificar os aspectos a corrigir e a melhorar em cada um deles, dando assim origem a



um processo flexível e dinâmico de formulação de objectivos a curto (próximo jogo) e médio prazo (final da 1ª e 2ª fases). Os objectivos foram sempre definidos tendo em consideração as opiniões dos atletas, o cumprimento dos planos de acção e as "datas-limite" assumidas para cada um dos casos. A complementar este processo, foram sempre realizadas reuniões semanais entre o psicólogo e todos os atletas, com o intuito de discutir outros factores que poderiam condicionar e influenciar a obtenção dos níveis de rendimento pretendidos (ex: coesão e união do grupo durante as competições; controle dos níveis de ansiedade em momentos decisivos dos jogos; lidar com situações inesperadas e imprevisíveis, etc.), sempre sob a máxima de que "Mau não é cometermos erros. Mau é não querermos e aprendermos a corrigi-los".

Descrição das medidas de rendimento

A recolha dos dados objectivos de rendimento baseou-se na observação e análise da gravação em vídeo dos jogos realizados, sendo posteriormente registado, por escrito, todos os valores obtidos pelos atletas nos parâmetros considerados mais importantes, de forma a determinar a qualidade do rendimento de cada um deles. Assim, os indicadores técnicos alvo do programa foram os seguin-

tes: exclusões; assistências; erros e acções defensivas; 7 metros contra e a favor; falhas técnicas; golos de 1ª e 2ª linha; golos de contra-ataque e de 7 metros e, por fim, as percentagens de eficácia nas distâncias referidas e total de eficácia.

Para além dos valores absolutos em cada uma destas secções do jogo, os atletas tinham ainda um indicador global de rendimento, que era o índice de rendimento. Segundo o que foi determinado e proposto pela equipa técnica, a classificação do índice de rendimento utilizada podia variar entre abaixo de zero e mais do que três.

Por último, eram destacados pela equipa técnica, em cada jogo, os três atletas que através das suas acções se tinham tornado decisivos no decorrer da competição, sendo-lhes atribuído o título de "Most Valuable Player". Assim, os três atletas recebiam uma pontuação de três, dois ou um ponto consoante o seu desempenho no jogo, sendo este mais um parâmetro de jogo afixado semanalmente nas tabelas dos "rankings" individuais. Aliás, em ambas as fases da intervenção foram sempre elaborados os "rankings" de rendimento dos atletas que, ao serem ajustados e afixados semanalmente, tornaram "públicos" os rendimentos e as eficácias dos dez primeiros "classificados" não só em cada pa-



râmetro de jogo avaliado mas também nos "rankings" de "Most Valuable Player", no "Melhor Índice de Rendimento" bem como na atitude e assiduidade aos treinos.

RESULTADOS

Tendo em consideração as duas principais fases do campeonato, a avaliação dos resultados obtidos no programa de formulação de objectivos foi efectuada em dois momentos distintos: no final da 1ª fase (após a 22ª jornada) e no final da 2ª fase (após a 28ª jornada). Em termos práticos, isto significa que as duas avaliações tiveram um carácter distinto, pois no primeiro caso serviu para monitorizar os resultados atingidos pelos atletas até aquela fase da competição, procurando-se verificar até que ponto eles estavam ou não a alcançar os objectivos traçados, sendo ainda possível efectuar os reajustamentos necessários; enquanto que no segundo tipo de avaliação de eficácia, já nos encontramos no final da época desportiva e, portanto, trata-se de aferir até que ponto o P.F.O. resultou e atingiu os objectivos a que se propôs inicialmente.

No que diz respeito à avaliação da primeira fase, os resultados mostravam que, no geral, não estávamos a conseguir a evolução de rendimento pretendida para os atletas, pois dos 55 objectivos formulados de forma

individual para os doze atletas, apenas tínhamos conseguido concretizar positivamente 14 (25,5%) (ver Quadro 1). De facto, o rendimento dos atletas ficou aquém do esperado e foi, em conjunto com outros factores, uma das razões para que equipa tivesse que ficar no grupo das equipas que disputariam os jogos de manutenção da 1ª divisão do nacional de andebol (Grupo B). Esta situação obrigou a uma forte reestruturação do processo de formulação de objectivos, procurando-se envolver ainda mais os atletas na definição de valores a atingir nos diferentes pa-

râmetros de jogo. Assim, antes do início da 2ª fase do campeonato foram novamente realizadas reuniões individuais com todos os atletas e, após ouvir as suas propostas sobre os objectivos a traçar para os restantes jogos do campeonato, foram definidos novos níveis de rendimento a atingir nesta fase decisiva do campeonato. Esta alteração na metodologia de formulação de objectivos, com os atletas a propor parâmetros de jogo a avaliar e valores de rendimento a atingir, visava fundamentalmente aumentar ainda mais os seus níveis de comprometimento e de concordância com os objectivos traçados. No entanto, convém esclarecer que os valores traçados para a 2ª fase foram sempre calculados de acordo com as regras e os princípios fundamentais da FO que descrevemos anteriormente. Neste sentido, o mesmo Quadro 1 apresenta os valores finais atingidos no final do campeonato, podendo-se agora verificar um grande aumento no número de objectivos atingidos, com 54 objectivos traçados e 27,5 atingidos, ou seja, um pouco mais de metade deles foram concretizados (50,9%).

Parâmetro Técnico	Total de Objectivos Formulados		Total de Objectivos Atingidos		Percentagem de Eficácia	
	1ª Fase	2ª Fase	1ª Fase	2ª Fase	1ª Fase	2ª Fase
Exclusões	3	4	1	2	33,3%	50%
Assistências	4	4	3	3	75%	75%
Erros Defensivos	5	6	2	4	40%	66,7%
Ações Defensivas	3	5	0	3	0%	60%
7 Metros a Favor	2	2	0	0	0%	0%
7 Metros Contra	1	2	0	2	0%	100%
Falhas Técnicas	6	6	2	3	33,3%	50%
1ª Linha	5	4	1,5	1,5	30%	37,5%
2ª Linha	7	6	1,5	1,5	21,4%	25%
Contra-Ataque	5	4	0,5	1,5	10%	37,5%
7 Metros	4	2	0,5	1	12,5%	50%
Eficácia Total	10	9	2	5	20%	55,6%
Total	55	54	14	27,5	25,5%	50,9%
Média de Objectivos por atleta	4,6	4,5				

Quadro 1 - Valores relativos ao total de objectivos formulados individualmente para os 12 atletas, nas 1ª e 2ª fases do campeonato

Para além desta formulação de objectivos individuais, os atletas também eram avaliados colectivamente, através dos valores médios obtidos por todos aqueles que participavam em cada competição. Dito por outras palavras, cada atleta sabia em cada jogo quais eram os valores que a equipa deveria obter para atingir um nível de rendimento satisfatório e qual tinha sido o seu contributo para os valores obtidos. Pretendia-se deste modo tornar claro a todos os atletas que, para além da importância de prestar atenção aos seus objectivos individuais, existiam um conjunto de objectivos de grupo que deveriam ser alcançados e onde era necessário o contributo e empenho de todos eles. Em termos práticos, os atletas eram constantemente informados sobre a evolução do rendimento da equipa em cada parâmetro técnico e antes de cada competição sabiam quais os principais indicadores a melhorar e/ou a manter no sentido de se atingirem os objectivos formulados para o conjunto da equipa. Assim, o Quadro 2 apresenta a evolução dos valores (média global) dos jogadores de campo nos 17 parâmetros de jogo, desde a "Base-Line", o final da 1ª fase do campeonato até ao final da última fase da competição, aparecendo a sublinhado os parâmetros de jogo que foram atingidos

com sucesso no final das duas fases do campeonato. O Quadro 3 complementa esta informação, dando-nos uma ideia acerca da diferença entre objectivos formulados e objectivos alcançados. Como se pode facilmente constatar, o total de objectivos formulados e respectiva percentagem de obtenção aumenta claramente entre a 1ª fase do campeonato (7 parâmetros realizados com sucesso que correspondem a 41% do total dos objectivos) e a 2ª fase (12 parâmetros alcançados que correspondem a 82% do total dos objectivos). No que se refere aos dois guarda-redes, verifica-se um aumento significativo na obtenção dos objectivos individuais que ambos possuíam, subindo de 10% para 70% no final da 2ª fase do campeonato, o que implicou obviamente uma melhoria clara do rendimento dos dois na fase decisiva da competição (Ver Quadro 4). Para além dos objectivos individuais a equipa técnica também decidiu formular objectivos de grupo para os dois atletas, que se prendia com o número de golos que sofriam por jogo e a respectiva percentagem de eficácia. No entanto, em ambos os parâmetros não se verificaram resultados positivos, não sendo atingidos os valores propostos em nenhuma das duas fases do campeonato.



A par da avaliação do rendimento dos atletas em todos os parâmetros do jogo, foi também administrado a toda a equipa, no final da época desportiva, um questionário que visava avaliar as actividades por nós levadas a cabo (Ver Gomes, 2001b). O Quadro 5 apresenta os resultados obtidos em quatro das questões deste instrumento que dizem directamente respeito ao P.F.O. Assim, a primeira questão refere-se às reuniões levadas a cabo pelo psicólogo com os atletas, onde eram discutidos os resultados obtidos pela equipa ao longo do campeonato e, consequentemente, os problemas e dificuldades inerentes à obtenção dos objectivos.

A segunda questão, visava obter informações sobre a avaliação dos atletas acerca da importância das fichas individuais de rendimento que recebiam antes de cada jogo, onde constavam os seus objectivos nos parâmetros pré-estabelecidos. A terceira questão, diz respeito à apresentação pública de "rankings" de pontuação dos atletas nos vários parâmetros do rendimento que eram afixados semanalmente após cada jogo. Por fim, a questão quatro procurou recolher a opinião dos atletas sobre a relevância das reuniões levadas a cabo entre a equipa técnica (treinadores e psicólogo) e os atletas, no sentido de se efectuar reajustamentos aos valores definidos em

Parâmetro Técnico	Base Line	Objectivos 1ª Fase	Final 1ª Fase	Objectivos 2ª Fase	Final 2ª Fase
Exclusões	3,3	4	4,8	4	6,2
Assistências	12	11-13	<u>12</u>	12	<u>15</u>
Erros Defensivos	7	4-5	7,3	5	5
Acções Defensivas	5	6	<u>6,5</u>	6	<u>9</u>
7 Metros a Favor	4	5	4,3	5	5
7 Metros Contra	6,3	3-4	4,8	4	<u>3,8</u>
Falhas Técnicas	15	8-9	11,6	9	12,7
1ª Linha Golos Eficácia (%)	4,7/28	8/40-48	<u>6,9/41</u>	8/42-45	<u>6/47</u>
2ª Linha Golos Eficácia (%)	6,3/50	7/60-64	<u>7,5/61</u>	7/60-62	<u>7,2/67</u>
Contra-Ataque Golos Eficácia (%)	4/44,6	5/62-67	4,5/60	5/65-67	<u>7,3/67</u>
7 Metros Golos Eficácia (%)	1/23,3	3,5/70-75	2,5/58	4/75-80	<u>4/83</u>
Total de Golos	16	21-24	<u>21,5</u>	22-25	<u>24,5</u>
Eficácia Total	38,6	52-56	<u>52</u>	55-60	<u>62</u>

Quadro 2 - Valores relativos ao total de objectivos formulados para a equipa (jogadores de campo ao longo do campeonato)

	Total de Objectivos Formulados	Total de Objectivos Alcançado	Percentagem de Objectivos Alcançados
1ª Fase	17	7	41%
2ª Fase	17	14	82%

Quadro 3 - Valores relativos à diferença entre objectivos formulados e objectivos alcançados para a equipa (jogadores de campo), nas 1ª e 2ª fases do campeonato

	Total de Objectivos Formulados	Total de Objectivos Alcançado	Percentagem de Objectivos Alcançados
1ª Fase	10	1	10%
2ª Fase	10	7	70%

Quadro 4 - Valores relativos à diferença entre objectivos formulados e objectivos alcançados para a equipa (guarda-redes), nas 1ª e 2ª fases do campeonato

cada parâmetro de rendimento. Em termos gerais, pela análise deste quadro verifica-se que é precisamente esta última actividade que é mais valorizadas pelos atletas, seguindo-se a comparação entre os atletas nos diferentes parâmetros do jogo através dos "rankings" afixados semanalmente e depois, com valores médios muito próximos, as fichas individuais de rendimento e as reuniões semanais com o psicólogo.

DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

A análise da eficácia de um P.F.O. com as características do que acabamos de descrever deve ter em consideração vários factores. Em primeiro lugar, em termos "internos", pensamos ter conseguido atingir valores bastante interessantes, pois assistimos a um crescente envolvimento dos atletas face ao programa e aos objectivos que deveriam atingir. Assim, se na primeira fase do cam-

peonato nenhum dos indicadores era muito animador, com 25% de objectivos concretizados individualmente pelos jogadores de campo; 10% de objectivos atingidos pelos guarda-redes e 41% de objectivos globais da equipa alcançados, já no final da 2ª fase foi francamente estimulante e recompensador observar que todos os indicadores melhoraram e entraram dentro daquilo que a equipa técnica considerava como próximos de "rendimentos de alta competição": 51% nos objectivos individuais; 70% nos guarda-redes e mais de 82% nos objectivos totais da equipa.

No entanto, quando analisamos a correspondência destes resultados com o objectivo classificativo a que nos propuséramos no início da intervenção, constatamos infelizmente uma das mais duras realidades do desporto: por um ponto se perde e por um ponto se "salva" toda uma época desportiva. De facto, quanto iniciamos a intervenção à oitava jornada encontrámos uma equipa "afundada" na tabela classificativa, pois em sete jogos tinha sofrido seis derrotas, não tendo sido possível recuperar este atraso até final da 1ª fase do campeonato (acabamos a 28 pontos do primeiro classificado e a nove do 9º classificado que era o primeiro do grupo que iria disputar connosco a manutenção na 1ª divisão).

Na 2ª fase do campeonato, devido a um sistema de retenção de apenas 25% do total dos pontos conquistados na primeira fase, foi possível reduzir estas diferenças. Assim, partimos para a 2ª fase com sete pontos, o 2º e 3º classificados com oito e o 1º com 10 pontos, sendo de referir que o sistema de pontuação nos jogos a disputar era de três pontos por vitória, dois por empate e um por derrota, o que tornaria sempre complicada a redução da desvantagem. No final dos seis jogos disputados, a nossa equipa terminou com 21 pontos, tantos quantos o primeiro e segundo classificados, mas efectivamente só os dois primeiros classifica-

	M	DP	Min.	Máx.
QUAL O GRAU DE IMPORTÂNCIA, SUCESSO E AJUDA QUE TIVERAM, PARA TI EM PARTICULAR:				
a) As reuniões da equipa com o psicólogo?	6,5	1,6	3	9
b) A definição e entrega de fichas escritas com os teus objectivos individuais para cada jogo?	6,6	2,3	3	10
c) A definição de quadros (rankings) com os valores da equipa em vários parâmetros do jogo?	7	2,2	3	10
a) As reuniões individuais com a equipa técnica?	8,3	1,6	5	10

Quadro 5 - Valores relativos às respostas dos atletas sobre a importância e eficácia do P.F.O. (1 = "Nenhuma importância"; 10 = "Muita importância")

dos se mantiveram na primeira divisão, embora a segunda equipa classificada tivesse que disputar uma "poule" final com o terceiro classificado da 2ª divisão. Aliás, é de assinalar que foi precisamente a equipa objecto desta intervenção que obteve mais vitórias nos seis jogos realizados (quatro) e que mais pontos conquistou (catorze). No final, como factor de desempate entre as três primeiras equipas classificadas foi aplicado o critério da classificação obtida durante a 1ª fase do campeonato.

Por fim, a um outro nível de análise, mais centrado nas percepções e opiniões dos atletas sobre todo o processo de formulação de objectivos e a própria época desportiva, constatamos uma aceitação muito significativa em relação às reuniões com a equipa técnica, onde eram abordadas as áreas a melhorar e os objectivos a definir, bem como no que diz respeito aos "rankings" da equipa e às fichas de objectivos individuais para cada competição. A complementar estes indicadores, também procuramos registar por escrito as opiniões dos atletas sobre o programa e aqui encontramos declarações de atletas que afirmaram o facto de ter sido "benéfico, mas não foi suficiente...", enquanto outros acharam que foi importante devido ao seu carácter "fortemente motivador" bem como pelos seus efeitos sobre a auto-confiança. Curiosa foi a opinião de um atleta que apesar de reconhecer que o principal objectivo não foi alcançado, afirmou que "não alterava nada daquilo que fizeram, pois no final da temporada a coesão do grupo acabou por se evidenciar".

Talvez estas palavras dos atletas sejam o melhor "conselho" daquilo que a investigação futura deverá considerar neste domínio. De facto, torna-se fundamental compreendermos o mais rapidamente possível a influência de mais factores moderadores na relação entre treino e rendimento desportivo e determinar a importância de ou-

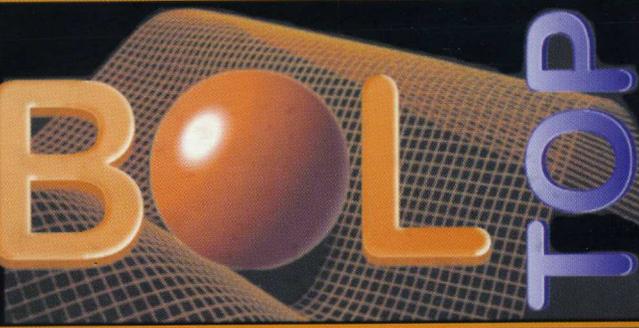


tras variáveis individuais e de grupo nos programas de formulação de objectivos, como sejam, a ansiedade, a percepção de competência, a auto-confiança e a própria coesão e os estilos de liderança do treinador. Só assim será possível compreender melhor as "inexplicáveis" variações de rendimento e, principalmente, os factores que condicionam e melhor explicam o rendimento dos atletas sob máxima pressão.

REFERÊNCIAS

- Biddle, S. (1994). *Motivation and participation in exercise and sport*. In S. Serpa, J. Alves e V. Pataco (Eds.), *International perspectives on sport and exercise psychology*. E.U.A.: Book Crafters.
- Burton, D. (1989). *Winning isn't everything: Examining the impact of performance goals on collegiate swimmers' cognitions and performance*. *The Sport Psychologist*, 3, 105-132.
- Burton, D. (1993). *Goal setting in sport*. In R. Singer, M. Murphey & L. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*. E.U.A.: Macmillan Publishing Company.
- Costa, F. (1996). *Formulação de objectivos e rendimento desportivo: Um estudo de caso no voleibol*. *Dissertação de Mestrado em Psicologia Desportiva*. Braga: Universidade do Minho.
- Costa, F. (1997). *A teoria da formulação de objectivos e o rendimento no desporto*. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2, 431-456.
- Costa, F. & Cruz, J. (1997). *Treino de formulação de objectivos no desporto: Uma intervenção no voleibol*. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2, 611-637.
- Cruz, J. & Costa, F. (1997). *Um programa de formulação de objectivos para a competição desportiva*. In J. Cruz e R. Gomes (Eds.), *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: teoria, investigação e intervenção*. Braga: APPORT / Universidade do Minho.
- Gomes, A.R. (2001a). *Avaliação dos objectivos dos atletas para a época desportiva*. *Relatório de investigação não publicado*. Braga: Universidade do Minho.
- Gomes, A.R. (2001b). *Questionário de avaliação das actividades do profissional de psicologia*. *Relatório de investigação não publicado*. Braga: Universidade do Minho.
- Hardy, L., Graham, J. & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers*. England: John Wiley & Sons Ltd.
- Martens, R. (1987). *Self-confidence and goal-setting skills. coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nicholls, J. (1984). *Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance*. *Psychological Review*, 91, 328-346.
- Weinberg, R. & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

ANDEBOL TOP



Número 13 | Out/Nov/Dez 2002 | REVISTA TÉCNICA

O APERFEIÇOAMENTO TÁTICO INDIVIDUAL

TENDÊNCIAS DE EVOLUÇÃO DO JOGO

**A FORMAÇÃO DE JOGADORES
INTELIGENTES**

**A FORMULAÇÃO DE OBJECTIVOS
E O RENDIMENTO NO ANDEBOL
DE ALTA COMPETIÇÃO**

**O ENSINO DO DRIBLE NAS ETAPAS
DE INICIAÇÃO**

