

# A Definição de Objectivos como Estratégia Motivacional em Contexto Desportivo

» Paulo Malico Sousa\* / António Boleto Rosado\*

\* Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa - Portugal



## 1. A definição de objectivos como estratégia motivacional

Porque é que alguns atletas só realizam o seu rendimento óptimo perante o seu público ou quando têm prémios elevados, enquanto outros desportistas mostram um rendimento constante, independentemente das situações anteriormente mencionadas? (Samulski, 2002).

De acordo com Samulski (2002: 103) esta e outras questões análogas podem ser resumidas da seguinte forma: "Porque é que uma pessoa, em determinado momento, escolhe uma determinada forma de comportamento e porque é que a realiza com determinada intensidade e persistência?"

A resposta parece-nos óbvia: porque cada atleta tem o seu objectivo e adopta estratégias diferentes para o atingir.





A ideia de Samulski (1995; 2002) entronca na de Halliwell (1981) quando este último autor refere que o estudo da motivação no desporto procura responder a várias questões que começam inevitavelmente com um "porquê?". Mais especificamente, essas questões remetem para as três dimensões fundamentais da motivação dos atletas (Roberts, 1993; Cruz, 1996b): a) direcção ("porque é que certos atletas escolhem certos desportos para praticarem?"); b) intensidade ("porque é que certos atletas se esforçam mais ou jogam com maior intensidade que outros?"); e, c) persistência ("porque é que certos atletas continuam a prática desportiva e outros abandonam?").

Assim, como destaca Singer (1984), a motivação é responsável pela selecção e preferência por uma actividade, pela persistência nessa actividade e, ainda, pela intensidade, vigor e esforço desenvolvido pelo atleta. Da mesma forma, Weinberg e Gould (1995) reforçam esta ideia ao defenderem que a motivação é um termo, ou conceito geral, utilizado para compreender o complexo processo que coordena a direcção e intensidade do esforço dos indivíduos. Esta ideia está subjacente à definição de motivação para a realização avançada pelos autores: "é a tendência para lutar pelo sucesso, persistir em face do fracasso e experienciar orgulho pelos resultados obtidos" (Weinberg & Gould, 1995: 74).

De facto, provavelmente por estas razões, a motivação (e suas implicações) é considerada unanimemente como um dos temas centrais de estudo, não só no que se refere à psicologia do desporto (Roberts, 1993), mas, também, no que diz respeito à psicologia de um modo geral.

Fonseca e Maia (2000) salientam que, da consulta efectuada aos numerosos estudos realizados sobre a motivação dos indivíduos em diversos contextos, parece ressaltar uma elevada diversidade, não só no que se refere aos assuntos abordados (e.g., atribuições, motivação intrínseca, expectativas de resultado, orientações motivacionais, climas motivacionais, formulação de objectivos) mas, também, no que concerne ao seu enquadramento conceptual.

Deste modo, a necessidade de se tentar compreender a motivação humana em geral, e a motivação no desporto em particular, tem levado, ao longo dos tempos, à elaboração de numerosas teorias (para uma informação detalhada desta temática ver Vallerand & Rousseau, 2001).

Samulski (1995; 2002) sumariza, então, a definição de motivação como a interrelação de um conjunto de factores que determinam a constante actualização de formas de comportamento dirigido a um determinado objectivo (Fig. 1).



» Figura 1: Determinantes da motivação (adaptado de Samulski, 1995; 2002)

Segundo o autor, a motivação é caracterizada como um processo activo, dirigido intencionalmente e orientado para um objectivo, o qual depende da interacção de factores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). De acordo com este modelo, a motivação apresenta uma determinante energética (nível de activação) e uma determinante de direcção do comportamento (intenções, interesses e objectivos). As intenções, interesses e objectivos determinam a natureza da activação pelo que, deste modo, também a natureza dos objectivos formulados constitui factor decisivo da motivação.

Em decorrência dos estudos nesta área (para o efeito ver: Hardy, Jones & Gould, 1996), tem-se verificado que objectivos orientados para a realização, mestria e tarefa, são os mais eficazes em treino desportivo. De facto, segundo Burton, Naylor e Holliday (2001), cada vez mais investigadores têm vindo a salientar a importância dos tipos de objectivos adoptados e partilhados pelos atletas de alto-rendimento sobre a natureza da sua motivação.

Neste contexto, da rentabilização da motivação através de uma adequada gestão dos objectivos, têm-se recorrido a um método particularmente eficaz de optimização do



processo motivacional: a definição de objectivos ("goal setting").

No sentido em que o desporto constitui um terreno fértil para levar o indivíduo a testar e transcender os seus próprios limites, a definição de objectivos parece assumir importância determinante no estabelecimento desses novos limites, não só neste contexto particular, como nas mais variadas situações que vão sendo colocadas ao indivíduo ao longo da sua vida.

A definição de objectivos constitui-se, em contexto desportivo, como uma técnica de aplicação relativamente simples e directa (Burton, 1993) que os psicólogos desportivos e/ou treinadores, de um modo geral, adoptam no sentido da optimização do rendimento dos atletas. No entanto, como advertem Burton e colaboradores (2001), esta técnica, de aplicação aparentemente simples aos olhos dos atletas, treinadores e, até, de alguns investigadores, pode tornar-se, paradoxalmente, algo perigosa, já que a sua complexidade torna-se um pouco maior quando o atleta espera maximizar a efectividade da definição de objectivos para melhorar o desempenho competitivo.

Assim, para que a aplicação da técnica de definição de objectivos se torne verdadeiramente eficaz, importa que obedeça a um conjunto de princípios gerais: os objectivos devem ser formulados de forma pessoal, fundados em motivação intrínseca, devem ser realistas, desafiantes (difíceis mas alcançáveis), específicos (no sentido da precisão); devem, ainda, ser claramente definidos no tempo e mensuráveis. Em contraposição, não se devem estabelecer objectivos de carácter geral (ou imprecisos), fáceis de atingir, inalcançáveis (inatingíveis), ambíguos, não definidos ao longo do tempo e não mensuráveis (do tipo: "dadas as circunstâncias, faça o melhor que puder").

Da mesma forma, só se devem traçar objectivos se forem previamente negociados e aceites por todos, quer se trate da sua aplicação em desportos individuais ou colectivos, pois só o envolvimento e implicação de todo o grupo de trabalho na sua definição (e.g., atletas, treinadores, dirigentes) os poderá tornar verdadeiramente atingíveis.

Reportando-nos, agora, à investigação sobre esta temática em contexto desportivo, poder-se-á afirmar que estudos relativamente recentes (ver Burton et al., 2001) de definição de objectivos com atletas universitários e olímpicos, confirmaram que quase todos os atletas que fixaram objectivos melhoraram o seu rendimento. No entanto, o seu efeito revelou-se, apenas, moderadamente efectivo. Os autores (Burton et al., 2001) justificam estes resultados afirmando que os atletas sabem intuitivamente que a definição de objectivos pode ajudar, mas têm dificuldade em estabelecer objectivos com as características acima referidas que, desta forma, lhes possibilite a maximização do seu rendimento.

O resultado de uma exaustiva revisão de literatura feita por estes autores, permitiu-lhes chegar à conclusão que a definição de objectivos, embora constituindo uma estratégia extremamente efectiva para aumentar o desempenho em

contexto desportivo, não se revela, no entanto, tão consistente e robusta como demonstram os resultados da investigação desta temática noutros contextos, nomeadamente, no mundo organizacional e industrial.

É possível que uma das causas, e provável explicação para o menor sucesso da definição de objectivos em contexto desportivo, assente no que Roberts (1993) denomina de impacto do clima motivacional.

Este autor, baseando-se nos estudos de Ames (1992a) no domínio da Psicologia da Educação, salientou a importância da promoção de um clima motivacional orientado para a mestria e para a tarefa, não só com o objectivo de facilitar o prazer e o divertimento, como, também, desenvolvendo e melhorando a percepção de competência pessoal e a motivação intrínseca dos atletas.

Como refere Ames (1992b), em contextos de realização, como as salas de aula ou o desporto, onde os resultados são percebidos como importantes e existem mecanismos formais de avaliação impostos externamente (notas ou resultados), o rendimento e prestação individual são públicos e as crianças e jovens são, muitas vezes, agrupados por níveis de aptidão ou capacidade (e.g., turma dos "bons alunos" e turma dos "repetentes"; equipa A e equipa B no mesmo escalão de um clube). Nestes contextos, o comportamento e o rendimento tanto podem ser avaliados em termos de melhoria e progresso face a objectivos individuais (e.g., melhorar em relação a prestações anteriores), como em relação a padrões normativos de comparação social (e.g., tirar a melhor nota da turma ou marcar mais golos que os colegas de equipa).

A nível do desporto juvenil, um exemplo típico referido por Cruz (1996b), é a primeira pergunta feita por muitos pais aos seus filhos quando estes últimos chegam a casa depois de disputarem um jogo de futebol: "Ganhaste?". Uma tal pergunta transmite às crianças e jovens uma mensagem muito clara do que é mais importante para eles.

Assim, através do seu "feedback", comentários, recompensas e expectativas explícitas ou implícitas, os adultos (treinadores, pais, dirigentes e outros significativos) estruturam o clima motivacional do contexto desportivo, avaliando o rendimento dos atletas com base em concepções de capacidade mais orientadas para a aprendizagem e mestria ou mais voltadas para o "ego" e para o rendimento (Roberts, 1993; Cruz, 1996b). Deste modo, os objectivos preferidos dos adultos tornam-se mais ou menos explícitos, fazendo com que as crianças e jovens percebam e apreendam tal estrutura de objectivos e funcionem ou comportem-se de acordo com tal estrutura e clima motivacional (Roberts, 1993; Cruz, 1996b). Desta forma, o clima motivacional criado pelos adultos (pais, treinadores, ou até mesmo a comunicação social) gera e potencia uma das duas (embora distintas) perspectivas de objectivos (Roberts & Treasure, 1992).

De acordo com Roberts (1993) a estruturação de um clima psicológico claramente orientado para os conceitos de mestria e melhoria, promove não só a aprendizagem e





suas estratégias adaptativas, como, também, as competências sociais, relações interpessoais e auto-estima de cada atleta. É neste contexto e clima que se desenvolve e promove a motivação, prazer e divertimento em todos os jovens atletas, e não apenas naqueles que se auto-percebem como melhores ou mais capazes.

## 2. A influência da Definição de Objectivos no rendimento desportivo

Como facilmente se constata, a definição de objectivos constitui, hoje, uma prática corrente em contexto desportivo. A acompanhá-la verifica-se, também, uma explosão exponencial na investigação desta temática ocorrida nos últimos anos (Burton et al, 2001).

Parece, também, inegável que o rendimento desportivo tem vindo a subir gradualmente. Esta subida de rendimento deve ser atribuída não só a melhorias de condições sociais e materiais, mas, também, à própria evolução da investigação ao nível das ciências que, de alguma forma, contribuem para o aparecimento de metodologias de treino mais eficazes (Costa, 1997).

No entanto, como defendem um vasto número de autores (Burton, 1993; Cruz, 1996b; Cruz e Costa, 1997; Costa, 1997) se tal melhoria no rendimento poderá ser atribuída às melhores condições sociais e materiais, a técnicas de treino mais adequadas e eficazes ou à implementação de abordagens inovadoras no treino, nos últimos anos alguma atenção tem sido também prestada a preocupações de ordem mental e motivacional.

Buceta (1998: 57), a este propósito, refere que "os objectivos fundamentais da planificação são decidir e organizar o trabalho a realizar no treino, procurando aproveitar, ao máximo, os diferentes recursos disponíveis (tempo, conhecimentos do treinador, qualidade dos desportistas, meios para trabalhar, etc.), com o propósito final de melhorar as possibilidades de rendimento dos desportistas" para, mais adiante, referir que "(...) no entanto, em muitos casos, a planificação realiza-se deficientemente, e alguns desportistas, inclusive desportistas de elite, carecem de planos de trabalho que poderiam incrementar, de forma significativa, as suas possibilidades de rendimento".

Parece consensual que a definição de objectivos é, cada vez mais, defendida a todos os níveis pelos especialistas e o seu poder e impacto em diferentes contextos desportivos torna-se crescente, nomeadamente, como referem Cruz e Costa (1997), como um método para melhorar a "performance" individual e/ou colectiva, mediante a combinação de objectivos imediatos, a curto prazo e a médio/longo prazo.

Fábio Capello, um dos mais mediáticos treinadores de futebol das últimas décadas, refere mesmo, a este propósito, o seguinte: "antes de cada sessão de treino explico aos jogadores quais são os objectivos da sessão para que se concentrem melhor" (in Buceta, 1998, contra capa).

Esta minuciosa planificação de objectivos, sugerida por Fábio Capello, pode proporcionar efeitos psicológicos positivos no próprio treinador e seus atletas, ao fortalecer a auto-percepção de controlo sobre o processo de treino. Por esta via, pode potenciar-se a auto-confiança do treinador



e dos atletas, em relação ao trabalho que desenvolvem, ao terem consciência que estão a cumprir um plano meticulosamente elaborado.

Por outro lado, quer participem em desportos individuais ou colectivos, todos os atletas devem estabelecer objectivos individuais e/ou colectivos específicos, que possam ser atingidos, através de esforços individuais e/ou colectivos (Cruz, 1996c). Quando tais objectivos são atingidos o atleta experimenta um sentimento de orgulho e satisfação e as suas expectativas positivas acerca do seu desempenho futuro acabam por aumentar (Cruz & Costa, 1997).

A utilização da definição de objectivos parece assentar no facto de proporcionar ao atleta objectivos concretos para os quais deve dirigir os seus esforços, sejam a curto ou longo prazo. Com efeito, nem toda a definição de objectivos é dirigida para o sucesso imediato. Como defende Cruz (1996c), os objectivos podem dividir-se em sub-objectivos que, à medida que vão sendo atingidos com o decorrer do tempo, aumentam as probabilidades de se atingir o objectivo último de sucesso. Tal como afirma Creel (1980, in Cruz & Costa, 1997), embora os objectivos a longo prazo sejam importantes, eles só podem ser atingidos se forem formulados, também, objectivos a curto prazo de forma ordenada e sequencial. Adicionalmente, no caso de desportos colectivos, cada atleta, para além de aceitar os objectivos da equipa, deve ser encorajado a formular os seus próprios objectivos individuais, desde que estes não colidam com os objectivos designados por Cunha (1991) como "supra-ordenados", estes sim, os principais objectivos de um grupo que trabalha para o mesmo fim.

O que se pretende, afinal, é que a coordenação dos objectivos colectivos com os objectivos individuais resulte num aumento da eficácia da equipa, já que o resultado da mesma depende, inevitavelmente, da prestação individual dos atletas. Numa analogia entre a psicologia geral e a psicologia do desporto, poder-se-á dizer que o nosso raciocínio entronca no que refere Cunha (1991) em relação aos objectivos "supra-ordenados" para o contexto organizacional, isto é, numa perspectiva gestaltista, o objectivo da equipa terá que ser forçosamente maior do que a conjugação total dos objectivos individuais. Diríamos mesmo, se quisermos operacionalizar, que o cálculo dos objectivos individuais somado à necessidade de cooperação para atingir o objectivo "supra-ordenado", resulta no objectivo da equipa.

Por todas estas razões, a questão da delimitação do período de tempo que pode demorar a tornar exequível um objectivo é mesmo considerado por Buceta (1998) como um dos pilares nucleares para o sucesso da definição de objectivos em contexto desportivo de alto rendimento. A este propósito, o autor refere que a duração do período que é objecto de planificação, dependerá da distância do evento para o qual se pretende preparar os desportistas ou, ainda, da extensão dos distintos ciclos ou etapas que seja oportuno contemplar.

No entanto, a delimitação deste período de tempo é o ponto de partida de qualquer planificação (Buceta, 1998). Pode, então, ser um período longo (e.g., um ciclo olímpico de

quatro anos) ou limitar-se a períodos mais curtos (e.g., uma temporada ou um período de meses ou semanas). A duração pode, assim, depender de várias circunstâncias (e.g., interesses desportivos, idade do atleta, sua disponibilidade ou facilidade para a aprendizagem em situações de treino), devendo ser determinada da melhor maneira possível sob pena de prejudicar uma boa elaboração de um plano de definição de objectivos (Buceta, 1998).

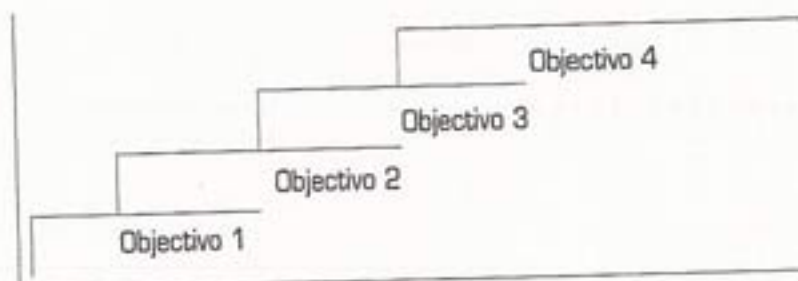
Segundo a mesma lógica de raciocínio, vários autores (Weinberg & Gould, 1995; Hardy, Jones & Gould, 1996) têm reforçado a importância da proximidade do objectivo a atingir, salientando a articulação entre objectivos a curto e longo prazo no rendimento dos atletas. Segundo estes autores, a definição de objectivos a longo prazo é, frequentemente, demasiado abstracta e longínqua para poder ter algum significado no presente. Costa (1997) salienta a importância da definição de objectivos a curto prazo, na exacta medida em que produz uma mudança substancial e duradoura na auto-regulação do comportamento dos indivíduos.

Bandura (1997) reforça, igualmente, a pertinência da definição de objectivos a curto prazo pois a sua execução proporciona incentivos imediatos e feedback sobre a evolução do atleta, ao passo que os objectivos a longo prazo estão, habitualmente, demasiado distantes no tempo para promoverem um elevado esforço e para dirigirem as acções e comportamentos actuais.

Do mesmo modo Buceta (1998) acrescenta, ainda, que estes objectivos deverão situar-se relativamente perto no tempo, para que o atleta os veja como próximos e se motive mais facilmente.

Em resumo, como referem Weinberg e Gould (1995), focalizar a atenção num futuro longínquo poderá provocar uma diminuição de esforços no presente. Os mesmos autores exemplificaram, também, o trabalho a realizar por atletas e treinadores na definição de objectivos a curto e longo prazo, fazendo uma analogia com a subida de uma escada em que o rendimento actual se situa no degrau mais baixo e o objectivo de rendimento no topo da mesma. Para atingir o topo, o atleta terá que subir degrau a degrau, ou seja, atingir progressivamente objectivos intermédios que lhe permita, posteriormente, atingir o objectivo a longo prazo ou o objectivo sonhado ou desejado.

Este exemplo surgiu a partir do modelo de definição de objectivos em escada ("staircase") proposto inicialmente por Martens (1987, in Weinberg & Gould, 1995).



» Figura 2: Modelo de definição de objectivos em escada ou por etapas "staircase" (Adaptado de Martens, 1987; Fonte: Weinberg & Gould, 1995)



Um outro aspecto particularmente importante neste modelo consiste em fazer com que o rendimento do atleta, independentemente dos resultados obtidos, seja cada vez mais consistente ao longo do tempo, mantendo e melhorando progressivamente os seus limites. Neste sentido, pretende-se que os objectivos a curto prazo contribuam decisivamente para a concretização de objectivos desejados a médio ou longo prazo. No entanto, como referem Weinberg e Gould (1995), tal só acontecerá se o objectivo mínimo a atingir for progressivamente aumentando e se o "intervalo" ou "distância" entre o objectivo mínimo e o máximo, para cada competição, for progressivamente diminuindo, até coincidirem, idealmente, no momento ou competição "certa" e desejada, a médio ou longo prazo (e.g., competição decisiva para a conquista de um título).

Perante o exposto anteriormente poder-se-á, então, dizer que a definição de objectivos é uma técnica que pode ser utilizada com múltiplas vertentes: planificar melhor o trabalho a realizar, aumentar a motivação, auto-confiança, estado de alerta dos desportistas, controlar e focalizar a atenção ou prolongar o esforço e a persistência (através de mobilização de mais energia). O seu propósito final assenta na optimização do potencial de rendimento dos atletas, tanto no processo de treino como, principalmente, na competição.

Como refere Buceta (1998) a definição de objectivos, como habilidade psicológica, permite aos próprios atletas o

estabelecimento de objectivos de resultado e de realização (mestria ou rendimento) correctamente relacionados (os objectivos de realização são definidos como condutas próprias que aumentam a possibilidade de atingir um determinado resultado), bem como a coordenação de objectivos a longo, médio e curto prazo.

Em suma, a definição de objectivos corresponde a uma estratégia que deverá fazer parte integrante dos programas de aprendizagem de habilidades psicológicas. Trata-se de uma habilidade à qual deve ser dada especial relevância na planificação do treino dos desportistas.

Com base nos pressupostos anteriores vamos esboçar, de seguida, um pequeno plano de definição de objectivos pensado para uma equipa de andebol de alta competição.

### 3. Um esboço de aplicação de um programa de Definição de Objectivos no Andebol

Esta pequena simulação deve ser entendida, apenas, como um mero exercício académico, constituindo, tão só, uma base de trabalho para a implementação de um programa de definição de objectivos numa equipa de andebol.

Assim, começamos por definir os objectivos de resultado e rendimento da equipa para, de seguida, traçarmos um plano de definição de objectivos para cada atleta de forma individual.

	Objectivos de resultado (resultados desportivos a alcançar)	Objectivos de rendimento (condição necessária para atingir os resultados desportivos)
Objectivos a curto prazo	- Vencer o primeiro jogo da "fase regular" do campeonato nacional	- Trabalhar a atenção concentrada e distribuída, aumentando os níveis de concentração/atenção (2 horas de trabalho desta habilidade psicológica por semana no período de pré-época)  Em relação às estatísticas dos jogos de pré-época: 1) Trabalho defensivo: - Melhorar em 10% a eficácia defensiva aos ataques nas zonas de 6 M e 9 M (aumentando a agressividade defensiva) 2) Trabalho ofensivo: - Aumentar em 10% a eficácia na transformação de livres de 7 M
Objectivos a médio prazo	- Terminar a 1ª volta do campeonato nos 8 primeiros lugares - Ultrapassar as duas primeiras eliminatórias da Taça de Portugal	- Aumentar a coesão grupal, auto-eficácia e persistência (3 horas de treino psicológico por semana) Trabalho ofensivo: - Atingir uma eficácia de 80% nos livres 7 M - Atingir uma eficácia de 70% nos remates de 6 M (2ª linha) e 9 M (1ª linha)
Objectivos a longo prazo	- Apuramento para a disputa do "playoff" do título - Chegar aos quartos de final da Taça de Portugal	1) Trabalho defensivo: - Melhorar em mais 10% a eficácia defensiva aos ataques de 6 M e 9 M 2) Trabalho ofensivo: - Atingir 90% de eficácia nos livres 7 M - Atingir 80% de eficácia em contra ataques directos (mínimo 5 por jogo) - Atingir 75% de eficácia nos remates de 9 M (1ª linha) - Atingir 80% de eficácia nos remates de 6 M (2ª linha)

» Figura 3: Exemplo de um programa de definição de objectivos colectivos, numa equipa de Andebol de alta competição, para uma época desportiva.



Em termos colectivos, com o decorrer da época, poder-se-á incluir igualmente outros objectivos defensivos e/ou ofensivos que se venham a revelar importantes para o rendimento global da equipa. Esta é, também, uma estratégia mencionada na bibliografia por vários autores (e.g., Cruz, 1996c; Costa, 1997; Buceta, 1998) que defendem a reformulação ou reajustamento pontual dos objectivos inicialmente definidos, em prol da optimização do rendimento da equipa.

Em termos individuais, e de forma muito sucinta, o plano de definição de objectivos pode contemplar os parâmetros constantes da figura 4.

Outras vertentes poderiam ser contempladas no plano de definição de objectivos individual como, por exemplo, o cruzamento entre objectivos a curto, médio e longo prazo (com a fixação de uma data provável para a sua consecução) e os objectivos de resultado e rendimento ou, ainda, a subdivisão dos objectivos de rendimento individual pelas quatro áreas de referência do desporto de alta competição: vertente técnica, tática, física e psicológica.

Em síntese, embora a concretização destes objectivos, ou de outros mais adequados, não garanta, por si só, o sucesso da equipa, o facto de muitos deles serem alcançados poderá contribuir, certamente, para aumentar, de forma mais ou menos evidente, as probabilidades de êxito desportivo, tanto em termos individuais como colectivos.

É, pois, neste sentido que Buceta (1998) recomenda que a definição de objectivos deve assumir a máxima prioridade no plano de treino psicológico dos atletas.

Deste modo, como defende Serpa (1997), torna-se cada vez mais importante que o atleta seja sensibilizado e treinado para estabelecer objectivos pessoais de realização (rendimento ou mestria), de acordo com as suas características e potencial, o que lhe permitirá desenvolver as suas competências, em situação competitiva, focalizado essencialmente nos aspectos relevantes da tarefa, diminuindo assim a tendência para a dispersão por factores irrelevantes e eventualmente ansiogénicos. Neste enquadramento, resultará uma maior probabilidade do atleta atingir um nível significativamente mais próximo do seu verdadeiro potencial.

OBJECTIVOS INDIVIDUAIS			
	RESULTADO	RENDIMENTO	
		ACÇÕES DEFENSIVAS	ACÇÕES OFENSIVAS
ATLETA A	- ser titular em 90% dos jogos	- defender 40% das bolas rematadas à baliza	- lançar 4 contra ataques por jogo
ATLETA B	- ser convocado em 80% dos jogos	- ser responsável "no máximo" por um livre de "7 m"	- 90% de eficácia no remate em acções de vantagem numérica
ATLETA C	- jogar média 10 minutos por jogo	- reduzir o nº de entradas do adversário aos "6 m"	- eficácia de remate de 60%
ATLETA D	- ser titular em 50% dos jogos	- anular 20% das linhas de passe nas acções ofensivas do adversário	- eficácia de 90% nos livres "7 m"
ATLETA E	- estreiar-se esta época na 1ª divisão nacional	- não ser excluído "2 m" em mais que um jogo	- 90% de eficácia no passe (circulação de bola)
ATLETA F	- ser convocado para a selecção nacional	- interceptar 30% dos remates do adversário directo na zona dos "9 m"	- 80% de eficácia remate - 90% de eficácia em situações de contra ataque

» Figura 4: Exemplo de um programa de definição de objectivos individuais numa equipa de Andebol de alta competição.

## » Referências bibliográficas

Dada a extensão das referências óptimas por não as publicar. Contudo podem ser solicitadas à Direcção da Revista ou consultadas em [www.fomand.com](http://www.fomand.com).