



Instituto Politécnico de Santarém

Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Intervenção no Estágio Curricular & Estudos sobre as Competências Profissionais nos Treinadores de Futebol

Relatório de Estágio apresentado para a obtenção do grau de Mestre em Desporto com especialização em Treino Desportivo

José Carvalho Araújo

Orientador Renato Fernandes

Agradecimentos

Este Relatório de Estágio finda um importante ciclo académico que foi o Estágio Curricular em Treino Desportivo, que só foi possível de ser realizado através do contributo e apoio de diversas pessoas, de diversas entidades, pelas quais nutro uma grande admiração, respeito e enorme gratidão, razão que me leva a fazer-lhes um agradecimento público.

Agradeço ao Instituto Politécnico de Santarém e à Escola Superior de Desporto de Rio Maior por me terem potenciado enquanto aluno e treinador em distintas áreas desportivas. Nestas instituições devo muito a todos os professores que contribuíram para o meu crescimento, enquanto profissional de Futebol e enquanto pessoa, mas muito especialmente ao meu Orientador de Estágio, o professor Renato Fernandes, pelo seu incansável apoio, pelo inúmero conhecimento, pela enorme exigência e constantes desafios colocados em todas as suas funções, exímio na motivação constante e em todas as situações relacionadas com este estágio, às quais ainda acrescentou de forma muito generosa, a sua amizade, que muito considero.

A todas as pessoas que fazem parte da Associação Desportiva Fazendense, nomeadamente direção, coordenação, equipas técnicas, atletas, delegados, posto médico, gabinete de otimização desportiva e técnico de equipamentos, o meu imenso obrigado pela total confiança colocada nas minhas capacidades enquanto treinador de futebol, bem como na forma como potenciaram essas mesmas capacidades ao longo desta época. Este facto levou a que eu me pudesse tornar num treinador muito mais competente, humano e consciente. Nesta Instituição agradeço de forma absolutamente singular e com imensurável gratidão ao Coordenador do Futebol e meu Tutor, o Dr. Ricardo Saraiva. Não podia deixar de agradecer à equipa técnica que integrei, nomeadamente ao Treinador Principal Dr. Paulo Jorge Moreira, ao Treinador de Guarda Redes, Dr. João Pratas, à *Team Manager*, Betty Viegas e ao Nuno Figueiredo, por todos os conhecimentos com que fui presenteado, mas também e de forma genuinamente sentida, a todas as 23 jogadoras da equipa sénior feminina, que tive a enorme honra de liderar nesta época desportiva. Acredito ter contribuído para a potencialização delas, mas nesta relação de treinador-atleta, certamente também me ensinaram muito sobre o futebol e a vida.

Aos meus amigos, que sempre me apoiaram em todas as decisões que tomei, em

especial Gonçalo Vieira, Stéfán Venâncio e Rafael Mogas por todos os contributos que me ofereceram, para que eu chegasse a este momento. A todos vós, Muito Obrigado!

Por tudo o que representou para mim nestes últimos dois anos, pela partilha, pela cumplicidade, agradecer à Márcia por me fazer sentir em casa.

Agradecer ainda ao meu colega Marco Gregório, por todo o trabalho, toda a ajuda, e pela amizade que desenvolvemos neste mestrado.

Por fim, a três treinadores que moldaram a minha forma de ver o Futebol, sendo fontes de inspiração para mim, enquanto treinador de Futebol: o Doutor António Barbosa, por tudo o que me ensinou enquanto professor, o seu saber estar, saber ser e acima de tudo o seu conhecimento; o professor Carlos Sacadura por ter demonstrado ao longo de uma licenciatura a visão certa do que é o futebol feminino, visão que me fez aceitar “sem pensar duas vezes” os convites para treinar equipas femininas; e o mister Alfredo Amaral, por duas épocas de grande exigência, constante partilha de conhecimento, e acima de toda uma cumplicidade, que só me leva a agradecer por ter tido o privilégio de poder trabalhar com aquele, que para mim, é sem dúvida, o melhor treinador de formação no distrito de Santarém.

Finalmente e da forma mais especial que possa existir, aos meus pais e à minha irmã, o meu imensurável obrigado, por me terem ensinado os valores da vida e por todos os esforços que fizeram, para me darem o privilégio de não apenas ter frequentado o Ensino Superior, como também a possibilidade de carreira de Treinador de Futebol. O que Sou, a vós devo!

Índice Geral

Índice de Figuras	7
Índice de Tabelas.....	9
Lista de Abreviaturas.....	10
Resumo.....	11
<i>Abstract</i>	12
Enquadramento	13
1. Parte I - Realização do Estágio	14
1.1. Avaliação do Contexto	14
1.1.1. Análise da atividade	16
1.1.2. Análise do envolvimento.....	17
1.2. Análise da Equipa, Competição e da Intervenção.....	20
1.2.1. Caracterização da Equipa	20
1.2.2. Caracterização da Competição alvo	21
1.2.3. Planeamento do Treino.....	22
1.2.4. Periodização do Treino.....	23
1.2.5. Microciclo Tipo	24
1.2.6. Unidade de Treino – Descrição e Reflexão Tipo.....	26
1.2.7. Modelo de Jogo.....	28
1.2.7.1. Organização Defensiva	28
1.2.7.2. Organização Ofensiva.....	32
1.2.7.3. Transição Ofensiva	38
1.2.7.4. Transição Defensiva.....	42
1.2.7.5. Esquemas Táticos	44
1.2.7.6. Missões Táticas Defensivas	47
1.2.7.7. Missões Táticas Ofensivas	49
1.3. Definição de Objetivos	52
1.3.1. Objetivos de Intervenção Profissional	52
1.3.2. Objetivos a atingir com a população alvo	53
1.3.3. Objetivos Competitivos	53
1.4. Conteúdos e Estratégias de Intervenção Profissional	53
1.4.1. Contactos Desenvolvidos	53
1.4.2. Formação realizada pelo estagiário	54

1.5. Avaliação e Controlo do Treino	54
1.5.1. Testes Técnicos.....	55
1.5.1.1. Teste do drible de Mor Christian Adaptado	55
1.5.1.2. Teste do passe de Mor Christian	56
1.5.1.3. Teste Remate/Precisão	57
1.5.2. Testes Físicos	57
1.5.2.1. Agilidade	57
1.5.2.2. Força Explosiva MI.....	58
1.5.2.3. Flexibilidade “ <i>Sit and Reach Test</i> ”	59
1.5.2.4. Força Média Superior	59
1.5.2.5. Resistência “ <i>High Intensity Interval Test</i> ”	60
1.5.3. Teste Psicológico	61
1.5.4. Testes Táticos	62
1.5.5. Medições Antropométricas.....	62
1.6. Calendarização da Época Desportiva	63
1.7. Período de Confinamento	64
1.8. Processo de Avaliação e Controlo do Estudante.....	65
1.9. Desempenho como Treinador fora do Contexto de Estágio.....	65
2. Parte II – Estudos Competências Profissionais.....	67
2.1. Introdução.....	67
2.2. Enquadramento Teórico.....	67
2.2.1. Estudos de aplicação já realizados	70
2.2.2. Síntese do enquadramento teórico e ligação com os objetivos de estudo	71
2.3. Apresentação do Problema / Objetivos	72
2.4. Hipóteses.....	72
2.5. Metodologia	73
2.5.1. Caracterização da Amostra	73
2.5.2. Materiais a Utilizar e Recursos Necessários.....	75
2.5.3. Tarefas, Procedimentos e Protocolos	75
2.5.3.1. Instrumento.....	75
2.5.3.2. Procedimentos	75
2.5.4. Estudo Transversal / Longitudinal / Experimental / Estudo de caso/	76
2.6. Resultados, discussões e conclusões dos Estudos	76
2.6.1. Estudo 1.....	76

2.6.1.1. Resultados Estudo 1	76
2.6.1.2. Discussão Estudo 1	78
2.6.1.3. Conclusões Estudo 1.....	82
2.6.2. Estudo 2.....	82
2.6.2.1. Resultados Estudo 2	82
2.6.2.2. Discussão Estudo 2	84
2.6.2.3. Conclusões Estudo 2.....	87
2.6.3. Estudo 3.....	88
2.6.3.1. Resultados Estudo 3	88
2.6.3.2. Discussão Estudo 3	89
2.6.3.3. Conclusões Estudo 3.....	91
2.7. Limitações	91
2.8. Cronograma.....	91
3. Parte III – Estudos Idade Relativa no Futebol Feminino.....	92
3.1. Introdução	93
3.2. Enquadramento Teórico.....	93
3.2.1. Estudos de aplicação já realizados	93
3.2.2. Síntese do enquadramento teórico e ligação com os objetivos de estudo	94
3.3. Apresentação do Problema / Objetivos	95
3.4. Hipóteses.....	95
3.5. Metodologia	95
3.5.1. Caracterização da Amostra	95
3.5.2. Métodos	96
3.5.3. Procedimentos	96
3.5.4. Análise Estatística.....	97
3.6. Resultados, discussões e conclusões dos Estudos	97
3.6.1. Estudo EIR 1.....	97
3.6.1.1. Resultados Estudo EIR 1	97
3.6.1.2. Discussão Estudo EIR 1	98
3.6.1.3. Conclusões Estudo EIR 1.....	99
3.6.2. Estudo EIR 2.....	99
3.6.2.1. Resultados Estudo EIR 2	99
3.6.2.2. Discussão Estudo EIR 2	99
3.6.2.3. Conclusões Estudo EIR 2.....	100

3.6.3. Estudo EIR 3.....	101
3.6.3.1. Resultados Estudo EIR 3	101
3.6.3.2. Discussão Estudo EIR 3	101
3.6.3.3. Conclusões Estudo EIR 3.....	102
4. Parte IV - Conclusão	102
Bibliografia	114
Anexos.....	114

Índice de Figuras

Figura 1. Organigrama do Clube.....	18
Figura 2. Campos de Futebol 11.....	18
Figura 4. Balneário	19
Figura 5. Arrecadação Material.....	19
Figura 6. Gabinete Futebol Feminino.....	19
Figura 7. Classificação 3 Divisão Nacional Feminina	22
Figura 9. Long Term Athlete Development	23
Figura 10. Modelo de Tschiene (1985) (Carga de Treino).....	24
Figura 11. 1 Fase (1 Linha de Pressão - A).....	27
Figura 12. 1 Fase (1 Linha de Pressão - B).....	29
Figura 13. 2 Fase - A	30
Figura 14. 2 Fase - B	30
Figura 15. 3 Fase.....	31
Figura 16. Pontapé de Baliza A.....	32
Figura 17. Pontapé de Baliza B.....	33
Figura 18. 1 Fase - Fase de Construção	34
Figura 19. Procura das MI ou das Avançadas em apoio curto	35
Figura 20. Explorar a profundidade nas costas da defesa	35
Figura 21. 2 Fase - Fase da Criação	36
Figura 22. Movimentação das avançadas para receberem a bola no pé.....	37
Figura 23. Movimentação em rotura das avançadas	37
Figura 24. 3 Fase - Fase de Finalização	38

Figura 25. Recuperação de bola no setor defensivo (corredor lateral)	39
Figura 26. Recuperação de bola no setor defensivo (corredor central)	39
Figura 27. Recuperação de bola no setor Intermédio (Corredor lateral)	40
Figura 28. Recuperação de bola no setor Intermédio (corredor central)	41
Figura 29. Recuperação de bola no setor ofensivo	41
Figura 30. Perda de bola no setor ofensivo	42
Figura 31. Perda de bola no setor intermédio	43
Figura 32. Perda de bola no setor defensivo	44
Figura 33. Cantos Ofensivos	45
Figura 34. Livres Ofensivos	45
Figura 35. Cantos Defensivos	46
Figura 36. Livres Laterais Defensivos	47
Figura 37. Teste do Drible de Mor Christian	56
Figura 38. Teste do Passe de Mor Christian	56
Figura 39. <i>The Illinois Agility Test</i> (Gretchell, 1979)	58
Figura 40. <i>Long Jump Test</i>	59
Figura 41. <i>Sit and reach Test</i>	59
Figura 42. <i>High Intesity Interval Test</i>	60
Figura 43. Resultados Gerais Estudo 1	76
Figura 44. <i>Resultados Gerais Estudo 2</i>	82
Figura 45. Resultados Gerais Estudo 3	88

Índice de Tabelas

Tabela 1. Informação do Plantel	21
Tabela 2. Microciclo Tipo	25
Tabela 3. Efeito da Carga de Treino no Organismo e Tempos de Recuperação	26
Tabela 4. Resultados medições antropométricas	63
Tabela 5. Calendarização da Época Desportiva.....	64
Tabela 6. Competências mais citadas pelos dois grupos (Saber-Saber)	77
Tabela 7. Competências menos citadas pelos dois grupos (Saber-Saber).....	77
Tabela 8. Maiores diferenças entre os dois grupos (Saber-Saber)	77
Tabela 9. Competências mais citadas por ambos os grupos (Saber-Fazer)	77
Tabela 10. Competências menos citadas por ambos os grupos (Saber-Fazer).....	78
Tabela 11. Competências mais citadas por ambos os grupos (Saber-Ser).....	78
Tabela 12. Maiores diferenças entre os dois grupos (Saber-Ser)	78
Tabela 13. Competências do "Saber-Saber" mais citadas pelos dois grupos	83
Tabela 14. Maiores diferenças entre os dois grupos (Saber-Saber)	83
Tabela 15. Competências mais citadas pelos dois grupos (Saber-Fazer).....	83
Tabela 16. Maiores Diferenças nos dois grupos (Saber-Fazer)	84
Tabela 17. Competências mais citadas por ambos os grupos (Saber-Ser).....	84
Tabela 18. Resultados "Saber-Saber" Estudo 3.....	88
Tabela 19. Maiores diferenças e resultados mais negativos no "Saber-Saber" Estudo 3.....	88
Tabela 20. Maiores diferenças no "Saber-Fazer" Estudo 3.....	89
Tabela 21. Melhores resultados no "Saber-Ser" Estudo 3	89
Tabela 22. Cronograma do trabalho realizado.....	92
Tabela 23. Caracterização da amostra Estudo EIR 1	95
Tabela 24. Caracterização da amostra Estudo EIR 2	96
Tabela 25. Resultados Quadris Liga BPI	97
Tabela 26. Teste de Qui-Quadrado Liga BPI.....	98
Tabela 27. Resultados Quadris Liga Nacional Feminina Sub19.....	99
Tabela 28. Resultados Quadris Seleções Nacionais Femininas	101

Lista de Abreviaturas

“6” – Média Defensiva

“9” – Ponta de Lança

ADF – Associação Desportiva Fazendense

DC – Defesa Central

DL – Defesa Lateral

EIR – Efeito da Idade Relativa

ESDRM – Escola Superior de Desporto de Rio Maior

EXT – Extrema

FIFA- Federação Internacional de Futebol Associação

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

IPL – Instituto Politécnico de Leiria

LTAD – Long Term Athlete Development

MI – média interior

MO – Média Ofensiva

PNFT – Plano Nacional de Formação de Treinadores

RCFG – Referenciais de Componente de Formação Geral

TCLE – Termo Consentimento Livre Esclarecido

TPDT – Título Profissional Treinador de Desporto

UFCA – União Futebol Clube Almeirim

Resumo

Título: “Intervenção no Estágio Curricular & Estudos das Competências Profissionais nos Treinadores de Futebol”

O presente relatório tem como objetivo evidenciar o trabalho desenvolvido pelo treinador estagiário, na Unidade Curricular de Estágio em Treino Desportivo, na modalidade de Futebol, com a finalidade de obter o grau de Mestre em Desporto, com Especialização em Treino Desportivo, pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior. O estágio curricular foi desenvolvido na Associação Desportiva Fazendense. Este estágio foi dividido em duas áreas, a intervenção do estagiário no escalão Sénior Feminino do clube no contexto prático, e a realização de seis estudos científicos, no contexto teórico.

No escalão de Seniores Feminino desempenhou a função de Treinador-Adjunto/estagiário, com diversas responsabilidades nas diferentes áreas do treino e da gestão da equipa. Já no que diz respeito aos estudos desenvolvidos, estes foram relacionados com os Modelos de Formação de Treinadores. O estagiário estudou então a importância dada às diferentes competências profissionais do IPDJ para a função de treinador, em diferentes variáveis: Treinador de Futebol Jovem e o Treinador de Futebol Experiente; Treinador de Futebol Masculino e o Treinador de Futebol Feminino; Treinador do Género Masculino e o Treinador do Género Feminino. O treinador estagiário ainda realizou três estudos sobre o Efeito da Idade Relativa no Futebol Feminino Português.

Em síntese, este relatório compreende um conjunto de bases metodológicas e pedagógicas utilizadas na intervenção do estagiário durante este ano letivo (época desportiva de 2020/2021). Desta forma, o estágio foi um momento de transferência de conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do Mestrado para a aplicação prática na área do Desporto, mas também de procurar criar conhecimento através dos próprios estudos desenvolvidos pelo treinador estagiário.

Palavras-Chave: Futebol, Formação de Treinadores, Competição, Treino, Efeito da Idade Relativa.

Abstract

Title: Planning, Intervention and Control of the Training and Competition Process in the Curricular Internship - “Contextualization of my functions and respective responsibilities in AD Fazendense & Studies of Professional Competences of Football Coaches, in different contexts”

This project aims to highlight the work developed by me, in the Curricular Unit of Internship in Sports Training, in the Football modality, with the purpose of obtaining the degree of Master in Sports, with Specialization in Sports Training, by the Escola Superior de Desporto de Rio Maior. The internship was developed at the Associação Desportiva Fazendense. This internship had two areas, my intervention in the Senior women’s category of the club in the practical context, and the realization of three scientific studies, in the theoretical context.

In the Senior Women category, I played the role of Assistant Coach, with several responsibilities in different areas of training and team management. Regarding the studies developed, they all be related to the Models of Coach Formation. I study the professional skills of the IPDJ for the role of Coach, comparing the importance given to them between the Youth Football Coach and the Experienced Football Coach, between Coach of women’s teams and coach of man’s teams, and, finally, between the Male Football Coach and the Female Football Coach.

In summary, this piece of work aims to set of methodological and pedagogical bases used in my intervention during this school year (sports season 2020/2021). In this way, the internship was a moment of transferring theoretical knowledge acquired during the master’s degree to the practical application in the Sport area, but also to try to create knowledge through the studies developed by me.

Keywords: Football, Coach Training, Competition, Training, Relative Age Effect.

Enquadramento

A paixão pelo Desporto começou bem cedo na minha vida, muito provavelmente pela influência dos meus pais, ex-praticantes nas modalidades de Hóquei em Patins, Futebol e Ginástica. Durante toda a minha infância e o início da adolescência pratiquei diversas modalidades, algumas em simultâneo, mas aos 14 anos decidi abandoná-las, devido a nessa altura estar saturado do desporto competitivo. Nos três anos seguintes estive completamente parado e fui sentido falta daquilo que me acompanhou durante mais de uma década, o desporto, a competição, o treino, o futebol.

Numa altura em que se pede aos ainda jovens para decidirem o seu percurso e a sua vida, decidi então, ingressar na licenciatura em Desporto com vista a ser treinador de Futebol. De malas arrumadas, saio de Santarém com 18 anos para a Cidade da Guarda onde ingressei na Licenciatura em Desporto, com especialização em Treino Desportivo no Instituto Politécnico da Guarda no ano letivo 2015/2016. Uma vez nessa cidade, e já bem patente aquilo que pretendia fazer, procurei potenciar-me em todas as áreas do futebol. Para isso procurei logo no 1º ano começar a minha intervenção no treino, ingressando no Guarda Unida Desportiva no escalão de sub13. No meu 2º ano, época 2016/2017, tirei o curso de Árbitro de Futebol, e comecei a conciliar a área do treino e a área da Arbitragem. No meu 3º ano, época 2017/2018, decidi então apostar forte na arbitragem devido a questão financeira, e mudei de clube, para o Guarda 2000, para o escalão de Traquinas e Benjamins que não tinham competição. Nessas três épocas que estive na Cidade da Guarda, ainda fui o criador e um dos organizadores do Campeonato Amador de Futsal da Guarda.

Ao fim de 3 anos, na época 2018/2019, saio da cidade da Guarda diretamente para Cascais, onde realizei o meu estágio Curricular no Grupo Desportivo Estoril Praia no escalão de sub14, desempenhando a função de treinador adjunto.

Termino a licenciatura nesse mesmo ano e querendo investir ainda mais na minha formação, ingressei na Escola Superior de Desporto de Rio Maior, voltando de novo para Santarém, de onde tinha saído havia 4 anos. Aí, na época 2019/2020, fui treinador na União Desportiva Santarém, do escalão de Sub10, e em simultâneo Treinador Adjunto do escalão de Seniores Feminino na UFC Almeirim. Após dois meses saio da União Desportiva Santarém para aceitar o convite para ser treinador adjunto do escalão de sub15 femininos A e treinador principal das Sub15 B no UFC Almeirim, na qual consigo conquistar o primeiro e, até agora o único, título de Campeão da minha carreira enquanto treinador. Em novembro dessa mesma época recebo o convite para ser Treinador Adjunto da Seleção Distrital sub14 Feminina de

Santarém na qual aceitei. Ainda, e por último nessa mesma época, aceitei o convite feito pela UFC Almeirim para ser treinador principal dos Sub11 Masculinos, ficando nessa altura a trabalhar em simultâneo em 4 equipas.

Na época atual, a de 2020/2021, fui convidado para ser Treinador Adjunto da Equipa sénior Feminina na Associação Desportiva Fazendense, onde realizei o estágio curricular de Mestrado, e ainda desempenhei a função de Treinador Adjunto dos sub21 do Sport Lisboa e Cartaxo e Treinador Principal dos sub13 do mesmo clube.

1. Parte I - Realização do Estágio

Este relatório de estágio insere-se na unidade curricular denominada “Estágio Curricular”, referente ao 2º ano do curso de Mestrado em Desporto, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, do Instituto Politécnico de Santarém, tendo a duração programada de um ano letivo. A área escolhida para o Estágio Curricular, foi a de treino desportivo, na modalidade de futebol, devido ao estagiário querer continuar o seu processo de aprendizagem enquanto treinador. Esta foi, sem dúvida alguma para este, a altura mais importante deste mestrado porque finalizada toda uma aprendizagem de âmbito mais teórico neste último ano, finalmente pode usá-la na parte prática, em contexto de estágio.

1.1. Avaliação do Contexto

Segundo o Regulamento de Estágio do Mestrado em Desporto, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, o Estágio pretende contribuir para os objetivos do Mestrado concorrendo para a formação especializada e para o conhecimento científico no contexto profissional do desporto. Nesse sentido, prevê-se que os alunos desenvolvam e aprofundem os conhecimentos adquiridos ao nível do primeiro ciclo na área do Desporto; revelem conhecimentos que permitam e constituam a base de desenvolvimentos e/ou aplicações originais; apliquem os seus conhecimentos e as suas capacidades, em contextos multidisciplinares; adquiram competências que lhes permitam uma aprendizagem contínua; e, conheçam com profundidade a área científica do Desporto.

A entidade acolhedora do estagiário foi a Associação Desportiva Fazendense, clube histórico da Associação de Futebol de Santarém, onde desempenhou as funções de Treinador-Adjunto/estagiário da Equipa Sénior Feminina.

De acordo com o PNFT (2010), ser treinador implica ser responsável pelos processos de aprendizagem e de desenvolvimento de praticantes desportivos, utilizando, para esse fim,

os meios técnicos adequados e suportando a sua intervenção em valores eticamente fundados. Concomitantemente, as funções de treinador definem-se num conjunto de competências resultantes da mobilização, produção e do uso de saberes organizados e integrados adequadamente face às exigências da prática profissional. Nesta cultura de exigência, a qualificação do processo de formação de treinadores é inadiável, porquanto ela é decisiva para a qualidade do desenvolvimento desportivo.

Treinar significa aprender e desenvolver ações e/ou capacidades, com um objetivo específico. Este treino é orientado por um profissional que tem a função específica de conduzir esse processo, fazendo-o no quadro de um conjunto de saberes sustentam a capacidade de desempenho profissional (Rosado & Mesquita 2014).

Segundo Buceta (2009) o treinador é o responsável máximo pelo funcionamento dos aspetos associados à equipa assim como com o rendimento dos seus atletas, razão pela qual as suas decisões e ações têm uma grande influência. Dos acertos e erros do treinador dependem em grande medida o êxito desportivo e a satisfação dos que trabalham com ele.

Segundo Resende et al (2009), o treinador deve possuir diversas competências profissionais agrupadas em três dimensões: “Saber-Saber”, “Saber-Ser” e “Saber-Fazer”, compiladas no referencial de Formação Geral de Grau I, II e III de treinador.

O principal objetivo do estagiário para esta época desportiva foi adquirir conhecimentos na área do treino de futebol que correspondam às competências que o IPDJ tem para os diversos saberes (saber conhecimento, saber ser e saber fazer) relativos ao Grau II de Treinador de Futebol, pois é esse o Grau que este irá possuir aquando da finalização desta época. Este relatório de estágio tem como base vários objetivos, sejam gerais sejam específicos, que vai de acordo com os princípios que geram a profissão de treinador, e o que o estagiário deverá adquirir para desempenhar essa função com sucesso.

O documento divide-se em quatro partes fundamentais: Parte I, Realização do Estágio; Parte II, Enquadramento dos Estudos das Competências Profissionais; Parte III, Enquadramento dos Estudos sobre o Efeito da idade Relativa no Futebol Feminino; Parte IV, conclusão Geral do Estágio Curricular. Na primeira parte, será enquadrado o estágio, consoante a entidade acolhedora, os objetivos e funções do estagiário, nessa mesma entidade, bem como todo o trabalho que este desenvolveu em prol do clube e da equipa, já na 2ª Parte e 3ª parte será descrito os Estudos Científicos, desde uma breve revisão da literatura, objetivos do estudo e conseqüente amostra, procedimentos, instrumentos, bem como a

discussão, os resultados e as conclusões, acabando então na 4ª parte com uma conclusão de todo o estágio curricular.

Este estágio teve como Orientador Académico o Professor Renato Fernandes e como tutor na entidade acolhedora, o Coordenador do Clube Ricardo Saraiva.

1.1.1. Análise da atividade

Como foi dito anteriormente, a função do estagiário neste contexto foi a de treinador adjunto/estagiário da equipa Sénior Feminina, que competiu na presente época a 3ª Divisão Nacional de Seniores Feminino Portuguesa, bem como na Taça de Portugal. Devido à pandemia, houve uma reestruturação do formato do campeonato, existindo então uma primeira fase, que foram 7 séries de 7 a 8 equipas, em que os dois primeiros classificados mais os dois melhores terceiros apuravam-se para a 2ª fase.

No âmbito deste estágio, e da função do estagiário no clube, este teve as seguintes tarefas, nomeadamente:

- ✓ Planeamento e operacionalização de exercícios com carácter de recuperação/prevenção de lesões e elaboração de planos de treino específicos, de melhoria da aptidão física geral;
- ✓ Responsável pelo plano físico na parte inicial da sessão de treino (mobilização geral, alongamentos dinâmicos), realizando então toda a parte da ativação funcional com o intuito de preparar os principais grupos musculares mais utilizados na função de jogador de futebol e articulações para o esforço exigido e pela parte final (trabalho de força média superior e alongamentos estáticos), onde os objetivos são de desenvolvimento da aptidão física e redução progressiva da intensidade da sessão de treino, sendo esta fase do treino denominada de retorno à calma;
- ✓ Colaboração com o treinador principal e restantes elementos da equipa técnica na operacionalização e intervenção nos exercícios aplicados na parte fundamental das sessões de treino, ficando muitas vezes responsável pela liderança de um exercício que decorresse em simultâneo com outros;
- ✓ Principal responsável pela organização e operacionalização da ativação funcional dos jogadores de campo nos dias de jogo;
- ✓ Responsável pela realização de uma Bateria de Testes (Testes Físicos, Técnicos, Táticos e Psicológicos) em duas fases diferentes da época;

- ✓ Responsável pela Parte da Otimização Desportiva sempre em comunicação com o seu Gabinete (Gabinete de Otimização Desportiva);
- ✓ Um dos principais responsáveis pelo Gabinete do Futebol Feminino;
- ✓ Responsável pela avaliação Antropométrica em diferentes fases da época e respetiva prescrição de condicionantes.

1.1.2. Análise do envolvimento

A Associação Desportiva Fazendense (ADF) foi fundada a 21 de agosto de 1978, localizada no Distrito de Santarém, pertencendo então à Associação de Futebol de Santarém. O clube teve apenas um presidente desde a sua criação, o Sr. António Botas, que é um dos presidentes ativos mais antigos em Portugal. O clube teve o mesmo coordenador durante aproximadamente 20 anos, o Mister Paulo Moreira, que atualmente apenas tem a função de Treinador Principal da Equipa Sénior Feminina. O Clube possui diversos campeonatos vencidos, que vai desde os escalões de formação aos escalões seniores.

No escalão de Seniores Masculino, de referir, que a equipa sénior masculina tem várias participações em campeonatos nacionais ao longo da sua história. Dos vários campeonatos distritais conquistados, realçamos as conquistas da época 1995/1996 e 2006/2007, conquistas bastante apreciadas pelo clube. Para a história ficam também as 4 taças do Ribatejo, das épocas 2005/2006, 2011/2012, 2013/2014 e 2015/2016, sendo o clube do distrito com mais taças do Ribatejo vencidas e, ainda as 2 Supertaças da AF Santarém de 2006/2007 e de 2012/2013.

Atualmente tem todos os escalões de formação na 1ª divisão Distrital. Em termos de equipas seniores, tem a Equipa Sénior Masculina A na 1ª divisão Distrital e a Equipa Sénior Masculina B na 2ª divisão Distrital, por último, a Equipa Sénior Feminina encontra-se na 3ª Divisão Nacional de Seniores Feminino.

Na Figura 1 está evidenciado o organigrama do Clube. Aí podemos ver que, em relação aos **recursos humanos**, o clube é liderado pelo Sr. António Moreira, que conta com o apoio de dois secretários, um tesoureiro, três vogais e ainda, o coordenador do clube Ricardo Saraiva. Em termos de **recursos físicos**, o clube é dotado de dois campos de futebol de 11 (Figura 2), de uma Sede, evidenciado na Figura 3, 8 balneários completos (podemos ver um deles na Figura

4), em que dois são para as equipas de arbitragem, 3 arrecadações para arrumar o material, evidenciadas na figura 5, e por último, o recente Gabinete do Futebol Feminino (Figura 6).



Figura 1 – Organigrama do Clube



Figura 2 – Campos de Futebol 11



Figura 3 – Sede do Clube



Figura 4 - Balneário



Figura 5 – Arrecadação Material



Figura 6 – Gabinete Futebol Feminino

O clube ainda possui:

- Enfermaria
- Gabinete de Otimização Desportiva
- Gabinete Coordenação Técnica
- Sala de Troféus
- Lavandaria
- 2 carrinhas
- Bar
- Parque de Estacionamento

1.2. Análise da equipa, competição, e da Intervenção

Neste ponto será efetuada uma caracterização da equipa ao nível do *staff* técnico, de apoio e a constituição do plantel. De seguida, será efetuada a caracterização da intervenção do treinador estagiário.

1.2.1. Caracterização da Equipa

A equipa técnica foi constituída por 3 elementos: o Treinador Principal, o Treinador-adjunto/estagiário e o Treinador de Guarda Redes, contando ainda com o *staff* de apoio constituído por também 3 elementos, uma delegada e dois diretores, que têm diferentes responsabilidades.

O Plantel foi constituído por 23 jogadoras, com uma grande diferença de idades, em que a mais nova tinham apenas 15 anos e a mais velha 27 anos. Os anos de federadas do plantel também apresentaram grandes diferenças, pois a jogadora mais experiente cumpriu a sua 15ª época como jogadora de futebol enquanto a menos experiente cumpriu a sua 3ª época.

Independentemente dos fatores referidos, o plantel foi considerado extenso em termos de números de opções para os vários setores, e com uma base relativamente homogénea em termos de qualidade. O grupo foi formado por jogadoras da região de Santarém, Leiria, mas também de Lisboa e de Setúbal.

Tabela nº1 – Informação do Plantel

	Nome	Anos Federado	Posição Principal	Outras Posições	Clube Anterior
1	DG	10	GR	-	UFCA
2	BB	8	GR	-	UFCA
3	AS	10	DD	EXT D	UFCA
4	MT	10	DD	DE/EXT D	Benavente
5	ML	17	DC	DD	ADFrancos
6	VM	3	DC	DD	Pontével
7	MR	8	DC	DD	Alverca
8	TF	12	DC	“6”	UFCA
9	BC	8	DE	EXT E e D	UFCA
10	JD	3	DE	MI	Samora C
11	MG	10	“6”	MI	UFCA
12	MF	3	“6”	DC	UFCA
13	EX	9	“6”	MI	UFCA
14	CP	8	MI	DC	Samora C
15	SB	4	MI	--	Chamusca
16	MC	11	MI	MO	UFCA
17	JF	8	MI	MO	Sintrense
18	CL	15	EXT D	EXT E	ADFrancos
19	TR	6	EXT D	“9”	UFCA
20	AM	5	EXT E	“9”	Marinhais
21	JJ	4	EXT E	EXT D	UFCA
22	NN	7	“9”	---	UFCA
23	DO	3	“9”	---	UFCA

1.2.2. Caracterização da Competição

A 3ª Divisão Nacional Feminina foi reestruturada a meio da época devido as restrições provocadas pelo COVID 19, sendo então o último formato o seguinte: duas fases, numa primeira fase, 7 grupos de 7 a 8 equipas. Nesta primeira fase, todos jogaram contra todos a 1 volta, na qual o AD Fazendense disputou 7 jogos, dos quais 4 foram jogados fora de casa. Passaram para a segunda fase, os dois primeiros classificados de cada série mais os dois melhores terceiros, qualificando-se 16 equipas para a segunda fase. Nessa fase, os jogos seriam a eliminar, no qual foram disputados os oitavos, quartos, meias e final, para apurar as equipas que iriam subir de divisão e o campeão Nacional com jogos a eliminar, os oitavos finais foram a duas mãos, mas a partir dos quartos final foi apenas a um jogo. As equipas que chegaram as meias-finais automaticamente garantiram a subida à 2 divisão.

Como é demonstrado na figura 7, o AD Fazendense, disputando a primeira época no futebol feminino, conseguiu alcançar o terceiro lugar na série F, porém, por uma questão de diferença de golos, não conseguiu ser um dos dois melhores terceiros, terminando a competição nessa 1ª fase. Já no que diz respeito à prestação na taça de Portugal, conseguiu

disputar três eliminatórias, caindo na segunda, contra uma equipa de uma divisão superior, como é demonstrado na figura 8.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Torreense B	21	7	7	0	0	46	1	+45
2	Sintrense	14	7	4	2	1	26	14	+12
3	Fazendense	13	7	4	1	2	23	21	+2
4	SC Frielas	12	7	4	0	3	12	24	-12
5	ACR Maceirinha	12	7	4	0	3	21	13	+8
6	Ponte Frielas	6	7	2	0	5	11	27	-16
7	CP Pego	4	7	1	1	5	8	21	-13
8	At. Malveira	0	7	0	0	7	6	32	-26

Figura 7 – Classificação 3 Divisão Nacional Feminina







	2021-01-03	11:00	(F)	Lusitano Vildemoinhos	4-1		Taça Fut. Feminino 20/21	2E
	2020-12-27	11:00	(C)	Os Vidreiros	5-2		Taça Fut. Feminino 20/21	1E
	2020-10-11	15:00	(C)	ACR Maceirinha	4-3		Taça Fut. Feminino 20/21	RP

Figura 8 – Campanha na Taça de Portugal

1.2.3. Planeamento do Treino

Segundo Castelo (2000) o planeamento é definido como um processo que analisa, define e sistematiza as distintas operações inerentes à construção e desenvolvimento dos praticantes ou das equipas. Organiza-as em função das finalidades, objetivos e previsões (a curto, médio e longo prazo), selecionando-se as decisões que validem o máximo de eficácia e funcionalidade da mesma.

Para Pacheco (2001), a formação desportiva é um processo globalizante, que visa não só o desenvolvimento das capacidades específicas (físicas, técnico-táticas e psíquicas), como também a criação de hábitos desportivos, a melhoria da saúde, bem como a aquisição de um conjunto de valores, como a responsabilidade, a solidariedade e a cooperação.

No início da pré-época foi realizado o planeamento anual, porém devido às longas paragens graças aos efeitos da pandemia, foi reestruturado ao longo do tempo. Apesar dessas

alterações, o planeamento nunca desviou do principal objetivo, que passava por respeitar as etapas de desenvolvimento das atletas mais novas, baseada na Tabela LTAD – “Long Term Athlete Performance” (Stafford., 2005) apresentado na figura 9. Contudo e, devido à competição e exigência de uma equipa sénior, procurar maximizar o rendimento desportivo. Este foi o grande desafio para esta equipa técnica, pois era necessário procurar o rendimento desportivo essencial numa equipa sénior, ao mesmo tempo que se respeitava as etapas de desenvolvimento das atletas.



Figura 9 – Long Term Athlete Development (Stafford, 2005, Adaptado por Almeida, 2011)

1.2.4. Periodização do Treino

A equipa seguiu, em base, o modelo proposto por Tschiené (1985) apresentado na Figura 10, ou seja, deu-se maior ênfase à intensidade e menor ao volume. Através de exercícios baseados naquilo que as jogadoras se deparam na competição, procurou-se sempre manter um nível alto de intensidade, com o objetivo de aumento da intensidade específica. Ao usar-se este modelo a equipa conseguiu disputar praticamente todos os jogos que realizou.

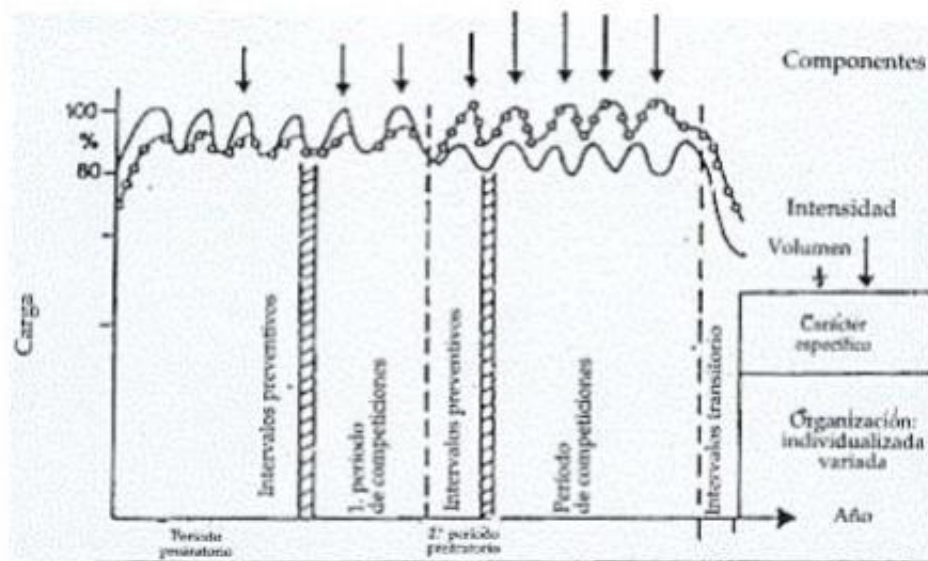


Figura 10- Modelo de Tschiené (1985) (Carga de Treino)

1.2.5. Microciclo Tipo

O microciclo no futebol em geral e na nossa equipa em particular, corresponde a uma semana de trabalho. Essa semana é constituída por três treinos e o jogo competitivo. O planeamento do microciclo desta equipa foi feito tendo em conta alguns aspetos, como por exemplo, as suas lacunas que teriam de melhorar, o próximo adversário e ainda com as cargas de treino.

Tabela nº2 – Microciclo Tipo

Microciclo nº 16	Nº de Treinos 3	Objetivo Semanal Organizações e Transições			Período Competitivo	Ciclo Semanal: 14 a 20 de dezembro
Dia	2 Feira	3 Feira	4 Feira	5 Feira	6 Feira	Sábado
Hora	20h00	20h00	20h00		20h00	13h00
Conteúdos do Treino		Palestra: Reflexão dos jogos do Fim de Semana	Ativação Funcional – Exercícios Técnico-táticos		Ativação Funcional – Exercícios Técnico-Táticos	Sintrense vs Fazendense (Jornada 5)
	Ginásio	Recuperação Ativa Organização Ofensiva vs Organização Defensiva	Transição Ofensiva e Transição Defensiva Força e Agilidade	Recuperação Passiva	Princípios de Jogo Específicos Esquemas táticos Velocidade e Coordenação Palestra Preparar os jogos seguintes	
		Regime Energético Aeróbio Intensidade Média	Regime Energético Aeróbio Intensidade Elevada		Regime Energético – Anaeróbio Lático e Aeróbio Intensidade – Média	

Como se pode ver na tabela acima apresentada, trabalhou-se muito afincadamente sobre as diferentes cargas e os diferentes períodos de recuperação. No treino de terça-feira, trabalhou-se mais numa recuperação ativa, onde existe muito jogo. Na quarta-feira, já se elevou bastante a intensidade do treino, sendo o treino do microciclo mais exigente para as jogadoras, onde se procurou integrar o treino de força. Já no treino de sexta-feira, treinou-se a velocidade, dentro dos próprios exercícios com bola, já que a recuperação de velocidade é mais curta, o que deixa a equipa na máxima capacidade para o próximo jogo. Esta forma de planificar as cargas semanalmente, entre a carga de treino e a própria recuperação das atletas

depois do treino, assenta no quadro das diferentes cargas de treino, de acordo com Raposo (2005), conforme se apresenta na Tabela 3 abaixo apresentada.

Tabela 3. Efeitos da Carga de Treino no Organismo e Tempos de Recuperação (Raposo 2005)

Capacidades Motoras	Ação Principal	Tempo de Recuperação (Horas)	Estimulação	Sistema	Carga Geral
Velocidade	Aparelho Neuro Muscular	24	Vegetativo Média	Neuromuscular Grande	Média
Força Explosiva	Aparelho Neuro Muscular	24-48	Média	Grande	Grande
Força	Geral	48	Grande	Grande	Grande
Velocidade – Resistência	Complexo	48-72	Limite	Grande	Limite
Força Resistência	Sistema Vegetativo	48	Grande	Média	Grande
Resistência Geral	Sistema Vegetativo	48-72	Limite	Média	Grande

1.2.6. Unidade de Treino – Descrição e Reflexão

Descrição: a unidade de treino é onde se pode potenciar mais as atletas com vista a não só manterem as suas habilidades técnicas já existentes, como potenciar, não só essas habilidades como também as capacidades técnico/táticas, físicas e psicológicas. Alves (2005, *as cited in* Borges, 2016), menciona que o treino é: “um processo pedagógico, complexo, porque aquilo que o treinador tem de fazer essencialmente é, de modo apropriado e bem adaptado às capacidades e fraquezas de cada um, ensinar novas destrezas e formas de obter sucesso na competição, desenvolvendo simultaneamente a capacidade de trabalho e de entrega do praticante, bem como o espírito da equipa e a aptidão de cooperação, associados à vontade de superação.”

Na parte inicial era realizada uma ativação funcional, preferencialmente com bola e com teor técnico-tático, fazendo-se sempre o transfe para o próprio exercício, da parte fundamental. Esta parte inicial era pensada, liderada e operacionalizada pelo treinador estagiário. De seguida, passava-se para a parte fundamental, em que, caso existindo apenas uma estação, o treinador estagiário daria o suporte ao treinador principal intervindo quando achasse necessário. Caso houvesse duas estações, o treinador estagiário iria ficar responsável

por uma delas. No retorno à calma, era mais uma vez o treinador estagiário a liderar esta fase do treino, realizando então os devidos alongamentos e exercícios de força média superior.

Os *feedbacks* dados ao longo do treino e para cada exercício eram estipulados anteriormente, em reunião com a equipa técnica. Houve sempre o cuidado de todos os treinadores de não limitar a decisão das jogadoras, pois uma das maiores virtudes de uma jogadora de futebol é a sua tomada de decisão.

Reflexão Unidade de Treino (exemplo de 15 de Dezembro) – Sendo o primeiro treino do microciclo decisivo para as aspirações para o clube, a equipa técnica decidiu trabalhar diversas lacunas que as jogadoras foram demonstrando ao longo do tempo, mas ao mesmo tempo, trabalhar com as lacunas da equipa adversária que foram demonstradas nos vídeos dos jogos do Sintrense que a equipa técnica teve acesso. Os **objetivos propostos** eram em termos defensivos, basculação rápida, linha defensiva organizada e subida, com obrigatoriedade de marcar à zona, enquanto que em termos ofensivos, era jogar em máxima largura e profundidade, procurar circular de um corredor para o outro, até conseguir que a jogadora da Posição 8 consiga receber a bola de frente e com espaço, para rapidamente fazer uma diagonal para uma das extremas. Os objetivos propostos que foram cumpridos (**objetivos propostos vs. objetivos atingidos**) foram todos os objetivos defensivos, porém no que toca aos objetivos ofensivos, a equipa não conseguiu ter sucesso em fornecer a bola à jogadora da posição 8 de frente e com espaço, para que esta conseguisse fazer o que se pretende. Em termos da **análise crítica da Intervenção Pedagógica**, no que respeita à **dimensão Instrução**, o treinador estagiário começou com a ativação funcional da equipa, de seguida ficou com uma estação, em que procurou trabalhar a linha defensiva, e no final, realizou o retorno à calma. Durante toda a unidade de treino o treinador estagiário foi dando feedback sempre que oportuno. Na **dimensão Gestão**, houve uma menor intensidade do exercício da equipa em organização ofensiva, o que derivou ao não cumprimento de um dos objetivos propostos, como referido anteriormente. Na **dimensão Clima/Disciplina**, como normalmente, houve um saber estar entre todas as jogadoras, um respeito pela equipa técnica e por parte da equipa técnica, o que levou a que fosse mais fácil adquirir os conhecimentos pretendidos. No que diz respeito às **Estratégias de Melhoria da Intervenção Pedagógica**, o treinador estagiário, apesar de ter achado a sua intervenção bastante positiva, sentiu que deveria falar mais pausado, para as jogadoras entenderem melhor o que se pretendia, e assim perder menos tempo a repetir, ou mesmo a parar o treino, para explicar de novo.

1.2.7. Modelo de Jogo

Silva (2008) expôs que a principal função do processo de treino é a edificação de uma forma de jogar que é construída através da organização comportamental dos jogadores nos diversos momentos de jogo, definido pelos princípios de jogo que o treinador concebe.

Normalmente, o modelo de jogo é pessoal. É onde cada treinador idealiza a forma de jogar da sua equipa, como se pretende jogar nos diferentes momentos de jogo. Depois das jogadoras terem sido observadas, a equipa técnica percebeu onde e como se poderia tirar o maior rendimento desportivo de cada uma, adaptando então o modelo de jogo em prol das jogadoras.

De seguida será descrito de forma minuciosa e com o acompanhamento de figuras, os cinco momentos de jogo (Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Defensiva, Transição Ofensiva e Esquemas Táticos), correspondendo então ao modelo de jogo da equipa. A ideia de jogo está em conformidade com o seguinte sistema tático: 1x4x3x3.

1.2.7.1. Organização Defensiva

Costa (2008) defende que “o processo defensivo/organização defensiva é um dos quatro momentos principais do futebol, pois uma equipa luta para recuperar a posse da bola, com o principal objetivo de realizar as ações ofensivas, sem cometer infrações e sem permitir que a equipa adversária obtenha golo.”

1ª Fase (1ª linha de pressão)



Figura 11 – 1ª Fase (1ª Linha de Pressão - A).

A. "Convidar" o adversário a sair curto pelas centrais:

- ✓ Pressão imediata da Extrema do lado em que está a bola à central com bola, não permitindo a linha de passe para a lateral;

2ª Fase

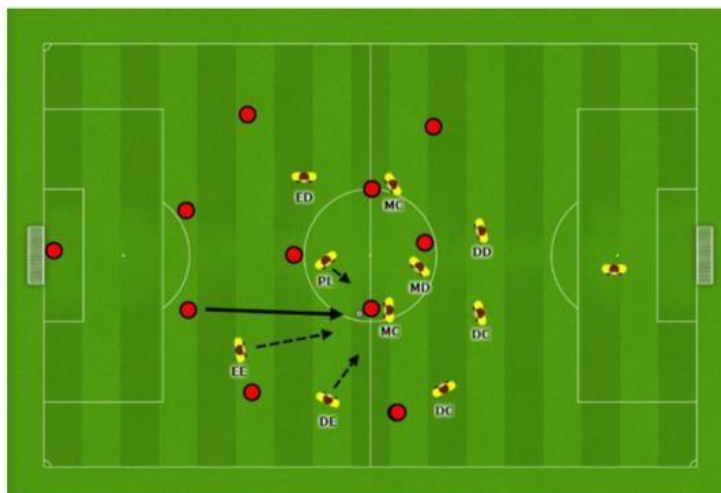


Figura 13 – 2 Fase – A.

A. Bola encontra-se no corredor central:

- ✓ Pressão imediata sobre a portadora da bola;
- ✓ Concentração elevada de jogadoras à volta da portadora da bola;
- ✓ "Obrigar" a adversária a jogar para trás e voltamos à 1ª fase;
- ✓ Se não conseguirmos "obrigar" a jogar para trás, encaminhar a adversária para o corredor lateral;
- ✓ Equilíbrio defensivo.



Figura 14 – 2 Fase – B

B. A bola encontra-se no corredor lateral:

- ✓ Pressão imediata na portadora da bola por parte da lateral ou da extrema;
- ✓ Coberturas defensivas dada pela central;
- ✓ Equilíbrio defensivo dado pela jogadora da posição “6” e pela central do lado contrário à bola;
- ✓ Ext, DL e “MI” do lado contrário à bola fecham no corredor central;
- ✓ “MI” do lado da bola tenta cortar as linhas de passe;
- ✓ Equipa apenas em dois corredores (corredor do lado da bola e corredor central);
- ✓ MI, lateral e extrema tentam abafar.
- ✓ Agressividade máxima para recuperar a posse de bola.

3ª Fase



Figura 15 – 3 Fase

- ✓ Pressão/Contenção na portadora da bola por parte da central que tenta estorvar que a avançada se vire;
- ✓ Coberturas defensivas dadas pela lateral do lado da central que está a fazer a contenção e pela outra central;
- ✓ Lateral do lado contrário dá o equilíbrio, juntamente com a extrema do lado da lateral que está a dar a cobertura defensiva;
- ✓ As três médias tentam abafar;

- ✓ Tentativa de recuperar a posse de bola, caso não seja possível, conduzir a adversário para o corredor da bola;
- ✓ Preocupação máxima em defender a baliza.

1.2.7.2. Organização Ofensiva

O momento de organização ofensiva é determinado pela posse da bola com vista a obtenção do golo (Castelo, 2009). A equipa encontra-se na fase de ataque quando tem a posse de bola e procura mantê-la de forma a criar situações de finalização (Garganta, 2006). Esta ideia é complementada por Oliveira (2004) ao referir que o momento de organização ofensiva se caracteriza pelos comportamentos que uma equipa assume quando tem a posse de bola, tendo por objetivo a preparação e a criação de situações ofensivas com o intuito final de marcar golo.

Esta é o momento de jogo de eleição para esta equipa, pois é o momento que esta controla o ritmo e a intenção de jogo. A equipa que tiver a posse de bola em seu favor faz com que esteja mais próxima de marcar golo do que de sofrer.

Pontapé de Baliza



Figura 16 – Pontapé de Baliza A.

A. Saída a jogar em construção curta:

- ✓ Guarda-Redes a servir de apoio caso se mude o sentido do jogo;

- ✓ Colocação da bola numa das defesas centrais (geralmente na mais próximo da bola) com a outra a garantir cobertura no corredor central, ou sair a jogar com a jogadora da posição “6”.
- ✓ Jogadoras próximos da zona da bola.
- ✓ Se as adversárias nos pressionarem, as centrais entram dentro de área para terem espaço de receberem a bola, dominarem e saírem a jogar.



Figura 17 – Pontapé de Baliza B.

B. Saída a jogar em construção média:

- ✓ “Campo Grande” para distanciar adversárias da zona onde a bola é colocada;
- ✓ Sob forte pressão, procurar encontrar as laterais que estão bem subidas e abertas;
- ✓ Procurar encontrar as “Interiores”, se houver espaço e segurança (se estas estiverem sem marcação).

Nota: Por motivos de a nossa Guarda Redes principal não conseguir bater a bola longa, nós não saímos em construção longa.

1ª Fase – Fase de Construção



Figura 18– 1 Fase – Fase de Construção.

- ✓ Procurar sempre jogar curto, apoios muito próximos da bola para a portadora da bola ter várias linhas de passe;
- ✓ Guarda-Redes a servir de apoio;
- ✓ Paciência na circulação da bola, à procura do momento ideal para avançar.
- ✓ Bola a rolar rápido de corredor em corredor, à procura do espaço no corredor contrário.
- ✓ A circulação da bola tem de ser rápida pois a equipa está à procura do momento ideal para:
 - A) Procurar as “Interiores” ou as avançadas em apoio curto para entrar na fase de criação;
 - B) Explorar a profundidade das costas da linha defensiva adversária e para isso têm de estar atentos às movimentações das avançadas. Entra-se assim diretamente na fase de finalização



Figura 19 – Procura das MI ou das Avançadas em passe Curto.

- A. Procurar as “Interiores” ou avançadas em apoio curto para entrar na fase de criação.

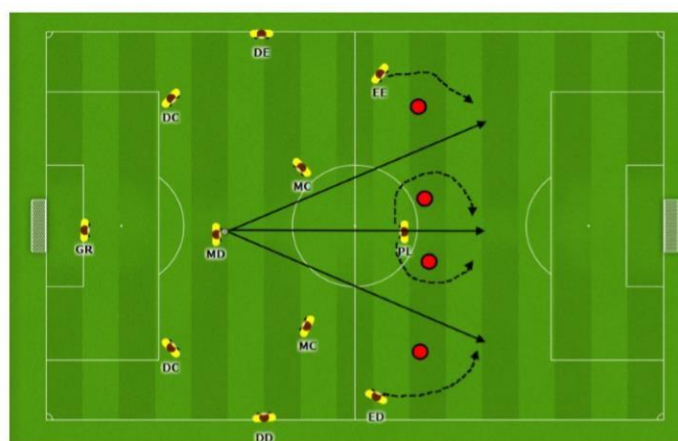


Figura 20 – Explorar a Profundidade nas Costas da Defesa.

- B. Explorar a profundidade das costas da linha defensiva adversária e, para isso, têm de estar atentos às movimentações das nossas avançadas. Entra-se assim diretamente na fase de finalização.

2 Fase - Fase de Criação



Figura 21 – 2 Fase – Fase de Criação.

- ✓ Atrair em condução para soltar em “jogadora-livre”;
- ✓ Colocar a bola entrelinhas no corredor central;
- ✓ EXT do lado contrário garante sempre largura;
- ✓ Mobilidade sem bola;
- ✓ Circular a bola de um corredor ao outro e entrar por dentro;
- ✓ Manutenção da máxima profundidade;
- ✓ Flanquear a equipa adversária;
- ✓ Avançadas a servirem de apoio frontal;
- ✓ Jogadora da posição “6” garante coberturas às “Interiores”
- ✓ Equilíbrio defensivo.
- ✓ Procura do momento ideal para entrar na fase de finalização, e para isso:
 - (A) Avançadas a movimentarem-se para receberem a bola no pé;
 - (B) Avançadas a fazer movimentos de rutura.

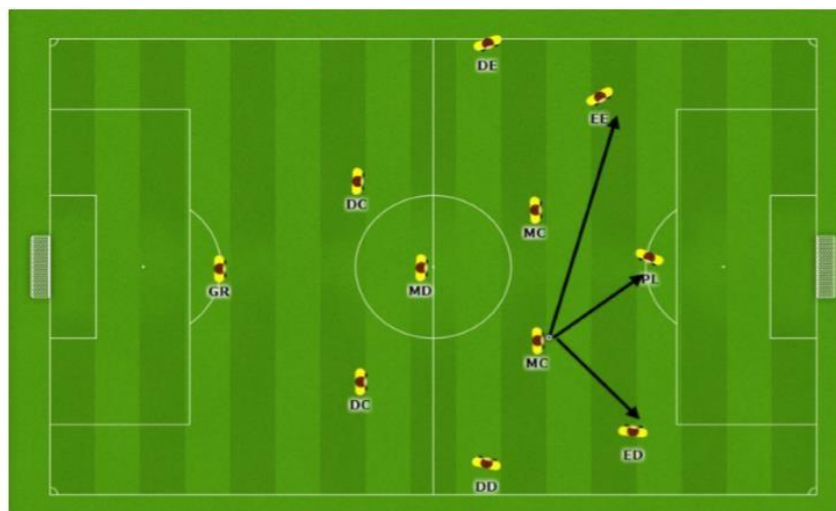


Figura 22– Movimentação das Avançadas para receberem a bola no pé.

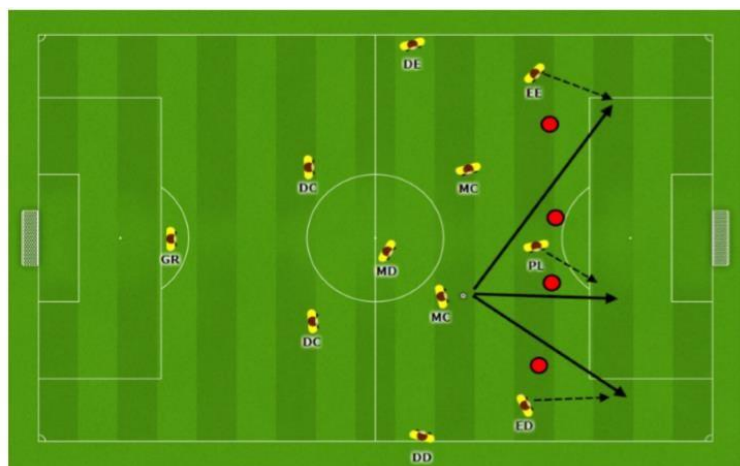


Figura 23 – Movimentação em rutura das Avançadas.

3ª Fase – Fase de Finalização



Figura 24 – 3ª Fase – Fase de Finalização.

- ✓ Liberdade máxima para as jogadoras;
- ✓ Preparação do remate exterior no corredor central
- ✓ Recuar a bola para uma colega “de frente” e entrada de avançadas em profundidade;
- ✓ Jogadora da posição “9” a atuar como pivot ofensivo à entrada da área adversária;
- ✓ Triângulo ofensivo no corredor esquerdo;
- ✓ Sobreposições das laterais (interiores ou exteriores) junto aos corredores laterais para se conseguir levar a bola para zonas de cruzamento;
- ✓ Extremas a assumirem o 1x1;
- ✓ Procurar encontrar uma colega em situação privilegiada (1 contra 0).

1.2.7.3. Transição Ofensiva

Queiroz (1983) defende que o objetivo fundamental deste momento do jogo é, se houver possibilidade, aproveitar a desorganização posicional da equipa adversária com o intuito de progredir (um princípio do Ataque) em direção à baliza adversária, tentando evitar as máximas interrupções, para criar, no menor tempo possível, situações de golo.

Recuperação de bola no nosso sector defensivo.

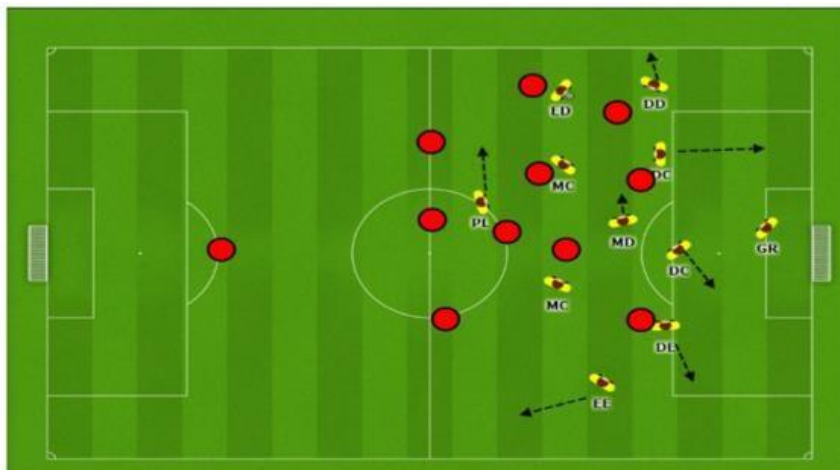


Figura 25 – Recuperação de Bola no Sector Defensivo (Corredor Lateral).

Corredor Lateral:

- ✓ Tirar rapidamente o esférico da zona de pressão;
- ✓ Equipa começa a abrir;
- ✓ Centrais a dar profundidade;
- ✓ Ext e lateral do lado contrário à bola começam a dar largura;
- ✓ Se possível explorar rapidamente o espaço no outro corredor lateral;
- ✓ Se não for possível, reorganiza-se e entra-se na primeira fase de construção.

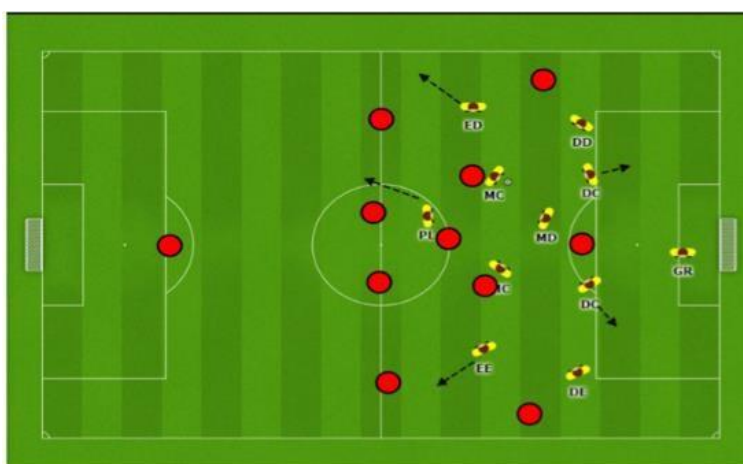


Figura 26 – Recuperação de bola no Sector Defensivo – Corredor Central.

Corredor Central:

- ✓ Tirar rapidamente a bola da zona de pressão;
- ✓ Equipa começa a abrir;
- ✓ Centrais a dar profundidade;
- ✓ Extremas a dar largura;
- ✓ Observar se existe possibilidade de isolar uma atacante;
- ✓ Caso não seja possível, reorganiza-se e entra-se na primeira fase de construção.

Recuperação de bola no nosso sector intermédio

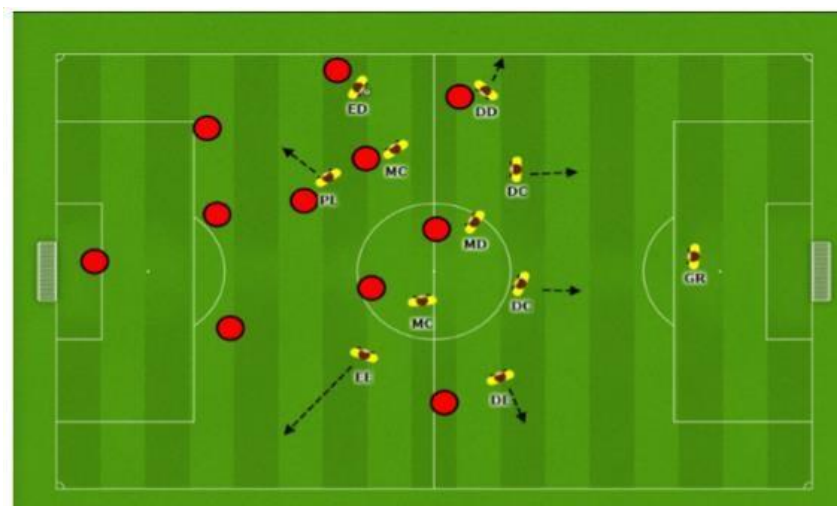


Figura 27 – Recuperação de Bola no Sector Intermédio – Corredor Lateral.

Corredor Lateral:

- ✓ Tirar depressa a bola da zona de pressão;
- ✓ Equipa começa a abrir;
- ✓ Centrais a dar profundidade;
- ✓ Extrema e lateral do lado contrário à bola começam a dar largura;
- ✓ Se possível explorar velozmente o espaço no outro corredor lateral;
- ✓ Caso não seja possível, reorganiza-se e entra-se em ataque organizado.



Figura 28 – Recuperação no Sector Intermédio – Corredor Central.

Corredor Central:

- ✓ Tirar rapidamente a bola da zona de pressão;
- ✓ Equipa começa a abrir;
- ✓ Centrais a dar profundidade;
- ✓ Jogadora da posição “9” também a dar profundidade;
- ✓ Extremos e laterais a dar largura;
- ✓ Ver se existe hipótese de isolar uma avançada;
- ✓ Caso não seja possível, reorganiza-se e entra-se na primeira fase de construção.

Recuperação de bola no sector ofensivo



Figura 29 – Recuperação de Bola no Sector Ofensivo.

- ✓ Tentar velozmente encontrar uma situação de finalização;
- ✓ Avançados a procurar receber a bola em zonas de finalização;
- ✓ Coberturas ofensivas;
- ✓ Caso não seja possível atacar a baliza adversária, mantem-se o controlo da bola, reorganiza-se, e entra-se em organização ofensiva.

1.2.7.4. Transição Defensiva

Garganta (2003, as cited in Amieiro, 2005) defende que, neste momento do jogo, a equipa terá que rapidamente fechar as linhas através das contenções e coberturas (primeiro e segundo princípios do processo Defensivo) sobre o portador da bola.

Perda de bola no Sector ofensivo

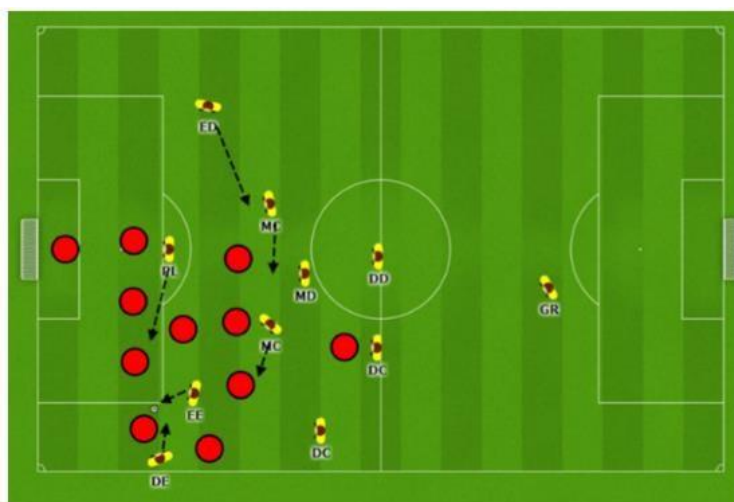


Figura 30 – Perda da bola no Sector Ofensivo.

Perda da bola no Sector Ofensivo:

- ✓ Pressão imediata à portadora da bola;
- ✓ Tentar numa 1ª fase, levar as opositoras com a bola para os corredores laterais;
- ✓ Esforço coletivo de toda a equipa para que a pressão surta efeito;
- ✓ Se a pressão for vencida, a equipa reorganiza-se rapidamente atrás sendo fundamental a reorganização da linha defensiva a quatro;

- ✓ Em todos os momentos a equipa deve garantir uma cobertura defensiva de uma linha de três defesas;
- ✓ As atletas ultrapassadas devem apressadamente recuperar as suas posições atrás para juntar a equipa.

Perda da bola no sector intermédio

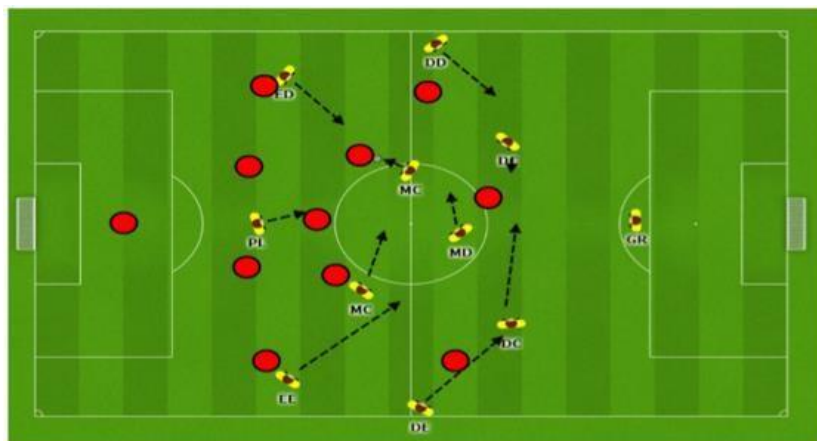


Figura 31 – Perda da bola no Sector Intermédio.

Perda da bola no Sector Intermédio:

- ✓ Pressão imediata à portadora da bola;
- ✓ Tentar numa 1ª fase, direcionar às adversárias com a bola para os corredores laterais;
- ✓ Esforço coletivo de toda a equipa para que a pressão surta efeito;
- ✓ Avançadas disponíveis para ajudar defensivamente;
- ✓ Jogadora da posição “6” sempre a dar coberturas defensivas;
- ✓ Recomposição o mais rápido possível da linha defensiva;
- ✓ Linha defensiva atenta aos movimentos de rotura das atacantes adversárias;
- ✓ As jogadoras ultrapassadas devem rapidamente recuperar as suas posições atrás para juntar a equipa.

Perda de bola no Setor Defensivo

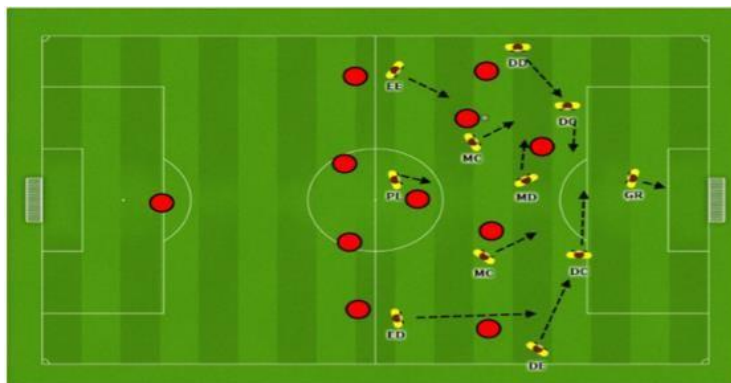


Figura 32 – Perda de Bola no Sector Defensivo.

Perda da bola no Sector Defensivo:

- ✓ Pressão imediata à portadora da bola;
- ✓ Defender o mais célere possível a baliza;
- ✓ "Campo Pequeno" o mais rápido possível;
- ✓ Reorganização o mais rápido possível da linha defensiva;
- ✓ Linha defensiva atenta aos movimentos de rutura das avançadas adversárias;
- ✓ Tentar numa 1ª fase, levar as adversárias com a bola para os corredores laterais;
- ✓ Numa 2ª Fase tentar "Forçar" as adversárias a jogar para trás;
- ✓ Esforço coletivo de toda a equipa.

1.2.7.5. Esquemas táticos

Um dos principais aspetos que caracterizam o futebol é sua parte estratégica, que gira em torno de sistemas táticos (Silva et al., 2002). Eles são utilizados em qualquer parte do mundo com o intuito de organizar uma equipe no campo de jogo, para permitir solucionar problemas e determinar objetivos na competição (Azevedo, 2009).

Livres:

- ✓ 4 jogadoras entram dentro da área aquando a colega realiza o livre;
- ✓ 2 jogadoras dão linha de passe, seja em largura, seja em profundidade;
- ✓ Média Interior à entrada da área para atacar possíveis 2 bolas;
- ✓ 2 jogadoras sobre o meio campo marcando individualmente qualquer jogadora adversário nessa zona;
- ✓ Jogadora que bate os livres com pé trocado (lado direito pé esquerdo, lado esquerdo pé direito).

Canto Defensivo



Figura 35 – Cantos Defensivos.

Canto Defensivo:

- ✓ Defesa em L;
- ✓ Lateral do lado onde o canto está a ser marcado, ao primeiro poste;
- ✓ Linha de 5, extrema do lado onde o canto está a ser marcado, defesas centrais, “6” e defesa lateral do lado oposto ao canto finaliza a linha de 5.
- ✓ “Interiores” a atrapalhar as movimentações ofensivas da equipa adversária;
- ✓ Extrema que sobra à entrada da área;
- ✓ Jogadora da posição “9” fica na frente.

Livres Laterais Defensivos

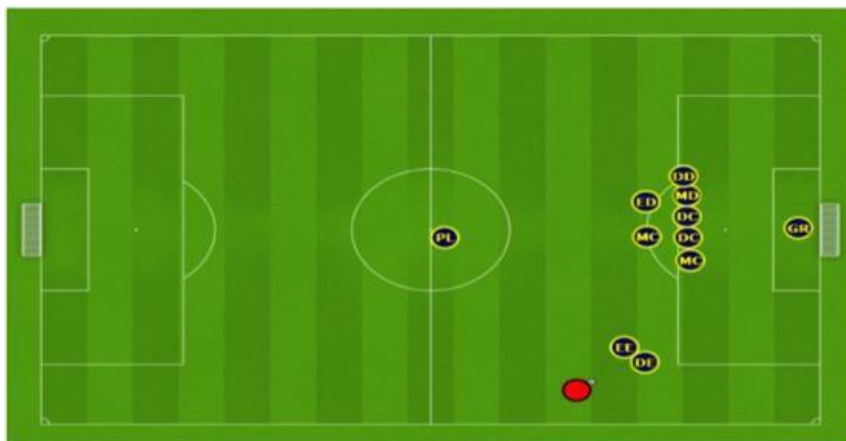


Figura 36 – Livres Laterais Defensivos.

Livres Laterais Defensivos:

- ✓ Lateral e extrema do lado onde o livre está a ser marcado na Barreira;
- ✓ Linha de 5, média centro, defesas centrais, jogadora da posição “6” e defesa lateral do lado oposto ao livre finaliza a linha de 5;
- ✓ “MI” e extrema que sobram a atrapalhar as movimentações ofensivas da equipa adversária;
- ✓ Jogadora da posição “9” fica na frente.

1.2.7.6. Missões Táticas Defensivas

Guarda-Redes

- ✓ Última defesa (proteção da baliza)
- ✓ Orientação da defesa, sendo uma das vozes de comando
- ✓ Orientação das barreiras
- ✓ Comunicativa, com linguagem simples, alta e de liderança
- ✓ Sair da baliza quando necessário (tirar a profundidade à adversária, porém evitar sair se tiver colega a pressionar adversária)

- ✓ Jogar com os pés
- ✓ Transmitir segurança, confiança e tranquilidade.

Defesas Laterais

- ✓ Fechar dentro (bola no corredor oposto), na linha das defesas centrais
- ✓ Dobras e permutas
- ✓ Marcação no seu corredor
- ✓ Orientar adversária para zonas laterais ou para trás
- ✓ Temporizações
- ✓ Participar na formação de barreiras

Defesas Centrais

- ✓ Marcar adversária direta
- ✓ Alternar marcação com posição de livre/sobra
- ✓ Encurtar o espaço/tempo
- ✓ Orientar os movimentos das adversárias para zonas laterais ou para trás
- ✓ Diminuir a profundidade ofensiva adversária
- ✓ Comunicativa, voz de comando da equipa

Média Defensiva

- ✓ Equilíbrio Defensivo
- ✓ Permutas e Coberturas
- ✓ Marcar adversária direta seguindo-a para zonas de finalização
- ✓ Dobras às Defesas Centrais, quando desposicionadas
- ✓ Diminuir espaço entre linhas

Médias Interiores

- ✓ Equilíbrio Defensivo
- ✓ Permutas e Coberturas
- ✓ Preenchimento de Espaços
- ✓ Preparar o ataque mentalmente

Extremas

- ✓ Fechar o corredor e por dentro
- ✓ Fechar dentro (bola no corredor oposto)
- ✓ Pressionar após perda da posse de bola
- ✓ Cooperar em ações defensivas com defesa lateral e médias centro
- ✓ Situar-se à frente da bola na marcação de livres contra (consoante posição da bola)

Ponta de Lança

- ✓ Pressionar alto, primeira defesa
- ✓ Pressionar guarda-redes e defesas centrais
- ✓ Fechar linhas de passe
- ✓ Evitar circulação de bola pelas adversárias
- ✓ Participar nas situações de bola parada
- ✓ Colocar-se à frente da bola na marcação de livres contra (consoante posição da bola).

1.2.7.7. Missões Táticas Ofensivas**Guarda-Redes**

- ✓ Primeira atacante
- ✓ Simplicidade e qualidade no jogo de pés

- ✓ Ampliar/reduzir o ritmo de jogo
- ✓ Direcionar/comandar as colegas de setor
- ✓ Efetuar pontapés de baliza e livres
- ✓ Transmitir segurança, confiança e tranquilidade

Defesas Laterais

- ✓ Fornecer linha de passe (largura)
- ✓ Exploração de espaços livres no corredor
- ✓ Criação de desequilíbrios
- ✓ Movimentos contrários aos da extrema
- ✓ Evitar passes laterais para zonas centrais do terreno, com colega pressionada
- ✓ Preparada para intervir, mesmo longe do centro do jogo (mais por dentro)

Defesas Centrais

- ✓ Coordenação/cooperação com a colega
- ✓ Diminuir a profundidade da equipa
- ✓ Coberturas e linhas de passe seguras
- ✓ Passes diagonais e na profundidade
- ✓ Comunicativa

Média Defensiva

- ✓ Equilíbrio ofensivo/defensivo
- ✓ Marcar o ritmo de jogo
- ✓ Organização do jogo ofensivo
- ✓ Coberturas nos corredores centrais e laterais
- ✓ Velocidade na circulação de bola

Médias Interiores

- ✓ Equilíbrio ofensivo/defensivo
- ✓ Marcar o ritmo de jogo
- ✓ Organização do jogo ofensivo
- ✓ Conduções rápidas para o ataque
- ✓ Desmarcações para espaços livres
- ✓ Capacidade técnica e criatividade tática
- ✓ Velocidade na circulação de bola
- ✓ Remates de curta/média/longa distância
- ✓ Apoio à Ponta de Lança

Extremas

- ✓ Utilizar a velocidade e drible 1x1
- ✓ Criar situações de finalização
- ✓ Remates mesmo em situações pouco favoráveis
- ✓ Desmarcar-se para perto da ponta de lança (diagonais)

Desmarcações de rutura e de apoio

- ✓ Criação de espaços, com ou sem arrastamento adversário
- ✓ Saídas para contra-ataque e ataque rápido

Ponta de Lança

- ✓ Dar profundidade
- ✓ Desmarcações de rutura ou diagonais curtas
- ✓ Criar situações de finalização e finalização propriamente dita
- ✓ Criatividade/drible

- ✓ Mobilidade constante
- ✓ Combinações com as colegas

1.3. Definição de Objetivos

Para uma intervenção ajustada é necessário definir diferentes objetivos, seja em termos gerais seja em termos específicos.

1.3.1. Objetivos da intervenção profissional

Como **objetivos gerais** o estagiário pretendeu:

- ✓ aperfeiçoar competências que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção na dimensão moral, ética, legal e deontológica;
- ✓ Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- ✓ Atualizar o nível de conhecimento nos domínios da investigação, do conhecimento científico, técnico, pedagógico e no domínio da utilização das novas tecnológicas;
- ✓ Intervir de forma qualificada em contexto profissionalizante;
- ✓ Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário;
- ✓ Criar hábitos de reflexão crítica sobre situações de treino e competição vividas e sentidas com os atletas.

Como **objetivos específicos** o estagiário pretendeu:

- ✓ Potenciar o seu trabalho;
- ✓ Reconhecimento da entidade acolhedora pelo seu trabalho desenvolvido;
- ✓ Potenciar as suas jogadoras enquanto atletas e pessoas;
- ✓ Trabalhar em prol do clube com vista a uma maior remuneração.

1.3.2. Objetivos a atingir com a população alvo

O estagiário procurou criar relações cordiais com toda a estrutura do clube, com todos os seus colaboradores, desde os jogadores, as diferentes equipas técnicas, presidente, direção, coordenadores, roupeiros, trabalhadores do bar, porque são através dessas boas relações que é mais fácil ter sucesso, seja desportivo, seja financeiro. Em relação ao plantel, o que este pretendeu, como foi escrito anteriormente, foi potenciar as suas jogadoras não só enquanto atletas, mas principalmente enquanto pessoas.

1.3.3. Objetivos Competitivos

Devido a ser a estreia oficial do clube no futebol feminino, tendo a equipa sido criada apenas esta época, o principal objetivo era de potenciar as jogadoras e dar uma boa imagem das mesmas e consequentemente do próprio clube, demonstrando assim às pessoas das Fazendas de Almeirim que tinham na equipa sénior Feminina uma nova atração, que podiam depositar o seu orgulho, tempo e apoio incansável. Já no decorrer da época, e em função dos bons resultados iniciais, elevou-se esse patamar para lutar por uma vaga na 2ª fase (Subida).

Devido às reestruturações da competição devido ao segundo confinamento, na qual apenas acabou a primeira volta da 1ª fase, a equipa não conseguiu ser um dos dois primeiros classificados (pois estes passavam diretamente), nem um dos dois melhores terceiros (por uma questão de diferença de golos), falhando assim esse objetivo que internamente era o desejo. De salientar ainda que devido ao ADF ter jogado apenas a primeira volta, jogou quatro vezes fora de casa, sempre contra os adversários diretos para subir, e apenas três vezes em casa contra adversários mais fracos.

1.4. Conteúdos e Estratégias de Intervenção Profissional

1.4.1. Contactos Desenvolvidos

Em qualquer intervenção profissional é preciso definir conteúdos e estratégias a atingir. Um dos mais importantes na opinião do estagiário são os contactos a desenvolver, seja em termos institucionais, como por exemplo, a ESDRM, como também a própria entidade acolhedora, como humanos, em termos dos contactos a desenvolver por este com diferentes pessoas em diferentes funções nas diversas instituições.

Os contactos com a entidade acolhedora surgiram com o presidente e o Diretor do Futebol Feminino quando estes convidaram o estagiário para ser treinador adjunto da equipa

sénior feminina. A partir desse momento, e já após esses contactos e definidas as condições e atividades a desenvolver, foi necessário oficializar todo o processo juntamente com a entidade académica, o treinador estagiário, e o ADF, enquanto entidade acolhedora para elaborar o protocolo de estágio.

Dentro do Clube foram estabelecidos contactos com a direção, a coordenação, treinadores principais e adjuntos entre outros elementos do clube, bem ainda contactos com outros treinadores de outras equipas seniores femininas, com vista a partilha de informação e de ideias com vista a potenciar o futebol feminino.

1.4.2. Formação realizada pelo Estagiário

A constante procura pelo conhecimento é fundamental num profissional do desporto, por este estar sempre em constante desenvolvimento. O Estagiário durante a realização do estágio, inscreveu-se e frequentou a Pós-Graduação de Atividade Física e Desporto Adaptados, do Instituto Politécnico de Leiria. Na altura do presente relatório de estágio, o estagiário estava a acabar com sucesso o primeiro semestre da mesma pós-graduação.

1.5. Avaliação e Controlo do Treino

A avaliação e o controlo do treino foram uma parte integrante e fundamental no trabalho do estagiário no ADF. As jogadoras passaram por várias avaliações/testes, nomeadamente:

- Testes Técnicos;
- Testes Físicos;
- Testes Táticos;
- Testes Psicológicos;
- Medições Antropométricas,

MacDougall et al. (1991, *as cited in* Silva, 2003) defendem que os métodos de avaliação e controlo do treino adquiriram uma importância crescente no processo de treino de vários desportos, reformulando-os, aperfeiçoando-os constantemente, com a perspectiva de obter o máximo rendimento desportivo. O autor refere ainda que realizar testes e medições específicas em atletas tem sido uma preocupação constante do mundo desportivo, sendo utilizados, cada vez com mais frequência.

Como os autores anteriores referiram, cada vez é mais pertinente avaliar as jogadoras isolando cada componente (tática, técnica, física e psicológica), até para se poder avaliar ao longo do processo as jogadoras individualmente e coletivamente demonstraram uma evolução positiva ou negativa.

As avaliações foram realizadas em diferentes fases da época. Foi escolhida a altura antes do Natal e depois do Natal para se perceber o impacto que a pausa natalícia teria no nosso plantel. Porém, e devido à presença na segunda eliminatória da Taça de Portugal logo no dia 3 de janeiro, foi adiada a segunda avaliação. Com o novo confinamento e o regresso aos treinos dois meses depois, foi então decidida realizar a segunda avaliação na primeira semana pós regresso, para se ver qual foi o impacto que o segundo confinamento teve na equipa. A primeira avaliação realizou-se ao longo da semana de 21 a 23 de dezembro, antes da pausa para o Natal, já a segunda realizou-se de 5 a 9 de abril.

Dito isto, e em conversações com a restante equipa técnica, foram estes os testes que as jogadoras realizaram:

1.5.1 Testes Técnicos:

- Drible;
- Passe;
- Remate.

1.5.1.1. Teste do Drible de Mor – Christian (Adaptado)

Procedimento - Definir um percurso circular (9,15m) no campo de futebol (como se fosse um relógio), colocar 12 cones como se fossem as horas, como podemos ver na Figura 35.

A bola é colocada no início (12:00), a jogadora dribla em redor do percurso, dando a volta às marcas até voltar ao mesmo sítio, tentando ao máximo ser rápido. São dadas 3 alternativas, uma no sentido anti-horário, outra no sentido horário, outra escolhida pelo atleta. São guardados para o teste o melhor resultado.

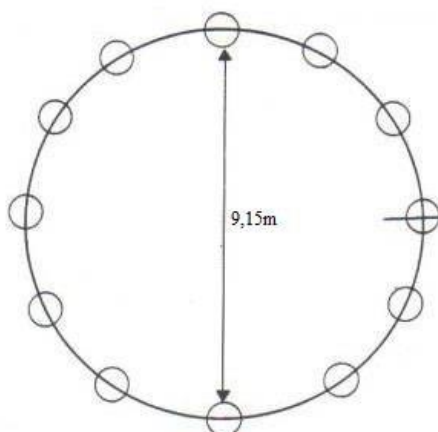


Figura 37 – Teste do Drible de Mor Christian

1.5.1.2. Teste passe de Mor - Christian

Procedimento – Como se mostra na Figura 35, é marcada uma baliza com 2 cones, com uma distância de 1 metro, a altura foi definida por mim. Outros três cones são colocados a 14 metros da baliza. A jogadora deverá tentar passar a bola pela baliza, três vezes em cada cone, totalizando 9 tentativas. É atribuído um ponto para cada tentativa conseguida.

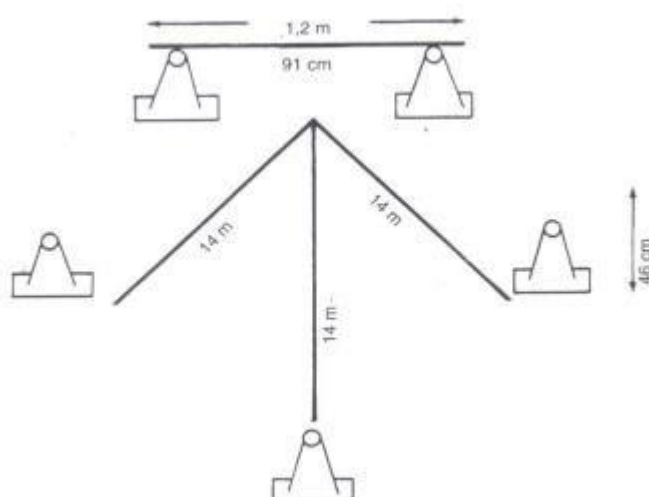


Figura 38 – Teste do Passe de Mor Christian

1.5.1.3. Teste Remate/Precisão:

Procedimento - O teste de precisão executa-se a uma distância de 20 metros (limite do semicírculo da Grande Área), onde as jogadoras têm de executar 6 remates sem balanço (3 com o pé direito e 3 com o pé esquerdo) e o objetivo é acertar na barra.

Reflexão teste do drible: Com os resultados em termos gerais negativos obtidos foi possível perceber o impacto que o segundo confinamento e a ausência de prática do futebol regular teve nas jogadoras em relação ao drible, no “à vontade com bola” e até na velocidade. Através destes resultados foi possível planear o curto prazo, para tentarmos recuperar pelo menos o ponto em que estávamos antes da pausa.

Reflexão teste do passe: Os resultados apresentados de uma para outra avaliação demonstram que em termos da qualidade do passe as jogadoras pioraram. Foi então importante, incluir nos treinos seguintes, vários exercícios para potenciar este gesto técnico.

Reflexão teste do remate/precisão: Estes resultados para a equipa técnica não foram claros, levando a que não fosse realizado nenhuma tarefa específica e isolada para melhorar este gesto técnico, apenas exercícios gerais, em que existisse bastante finalização.

1.5.2 Testes Físicos:

- ✓ Agilidade;
- ✓ Força Explosiva dos MI;
- ✓ Força Média/Superior;
- ✓ Flexibilidade e Resistência

1.5.2.1. Agilidade

Exercício: *The Illinois Agility Test* (Getchell, 1979)

Finalidade: Avaliar a capacidade de Agilidade dos atletas.

Equipamento necessário: cones de marcação, cronómetro,

Descrição: Como podemos ver na Figura 39, o comprimento do caminho é de 10 metros de comprimento e 5 metros de largura (distância entre os pontos de início e de chegada).

Quatro sinalizadores são usados para marcar o início, fim e os dois pontos de viragem. Outros quatro sinalizadores são colocados no centro, a uma distância igual. Cada cone no centro é espaçado 3,3 metros de distância. As jogadoras devem estar deitadas com a cabeça perto da linha de partida e as mãos pelos seus ombros. Ao sinal sonoro 'vai' o cronómetro é iniciado e a atleta levanta-se o mais rápido possível e percorre o percurso na direção indicada, sem bater nos cones, até à linha de chegada, na qual o tempo é para.

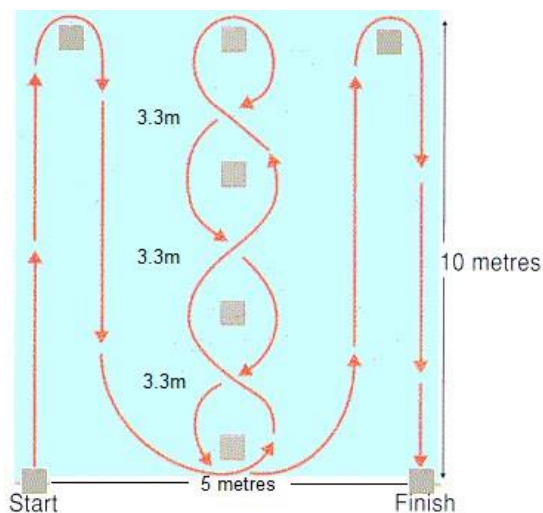


Figura 39- *The Illinois Agility Test* (Getchell, 1979)

1.5.2.2. Força explosiva dos MI

Exercício: “*Long jump test*”

Finalidade: Medir a força explosiva dos membros inferiores

Equipamento necessário: Fita métrica

Descrição: A jogadora está atrás de uma linha marcada no chão com os pés levemente afastados (Figura 39). A saída e a chegada com os dois pés são em simultâneo, com balanço dos membros superiores e flexão dos joelhos para fornecer maior impulsão para a frente. A jogadora tenta saltar o mais longe possível, de modo a que ambos os pés cheguem ao mesmo tempo, na receção ao solo, permanecendo imóvel até ao registo do resultado. São permitidas três tentativas.



Figura 40 – “Long Jump Test”

1.5.2.3. Flexibilidade – “Sit and reach Test”

Objetivo – Obter o máximo de flexibilidade contabilizado pela fita métrica que está na caixa

Material – Caixa com fita métrica

Procedimento – A atleta sentada, com os pés a tocar na caixa, tenta ao máximo atingir o sítio mais longe, como evidenciado na Figura 41.

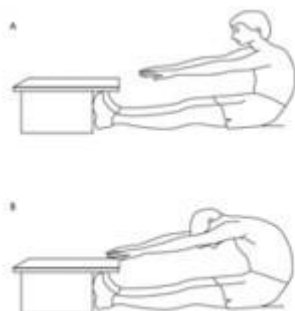


Figura 41 – “Sit and reach Test”

1.5.2.4. Força Média Superior

Abdominais – O Teste consiste na realização do maior número de abdominais durante um minuto.

Flexões – o Teste consiste na realização do maior número de flexões durante um minuto.

1.5.2.5. Resistência – High Intensity Interval Test

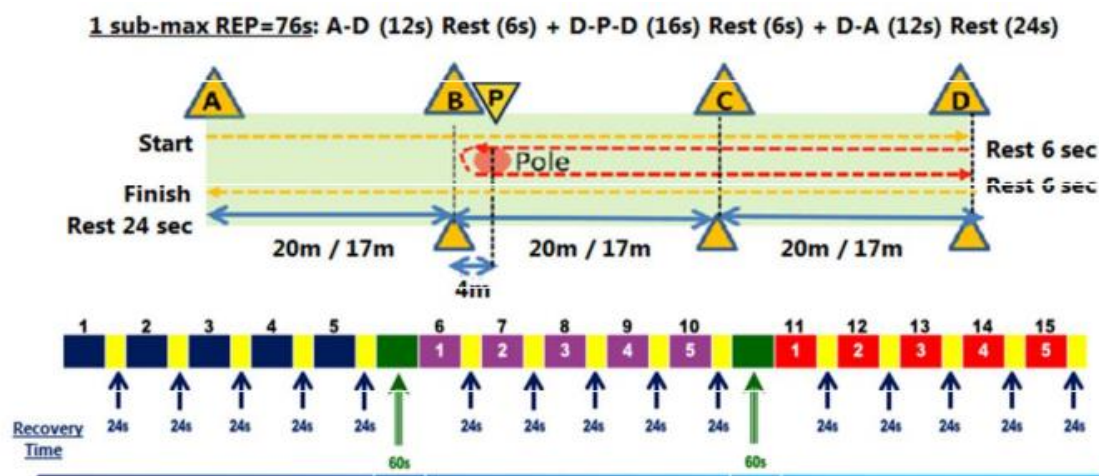


Figura 42- High Intensity Interval Test

Descrição: Cada volta do *Single/Double/Single HIIT* é constituída por 3 percursos:

- Percurso 1: A => D

- Percurso 2: D => P => D

- Percurso 3: D => A 2.

2. Cada um dos 3 percursos inicia-se de uma posição parada.

3. Após o final dos percursos 1 e 2, existe um período de descanso de 6 segundos.

4. Após o final do percurso 3 (volta), existe um período de descanso de 24 segundos.

5. Após um conjunto de 5 voltas, existe um tempo adicional de 60 segundos de descanso.

6. A pista para cada jogadora realizar a prova deve ter uma largura de 2m.

7. A colocação da vareta/cone alto no ponto P deverá ser no meio de cada pista.

8. No percurso 2 (D/P/D) de cada volta, a atleta tem de contornar a vareta/cone alto no ponto P, para inverter o sentido de corrida.

9. A atleta tem de terminar, cada um dos 3 percursos, antes do bip de chegada.

10. Se a atleta chegar, em cada um dos 3 percursos, após o bip de chegada, será advertida.

11. Se a atleta tiver duas advertências, termina nesse momento o teste.

Reflexão teste Agilidade – Este teste, assim como os anteriores, as jogadoras apresentaram uma evolução negativa, sendo outro aspeto que a equipa técnica teve de trabalhar para potenciar as jogadoras.

Reflexão Teste Força Explosiva dos MI – Com os resultados deste teste, entendemos que não houve impacto causado pela quarentena. Assim sendo, a equipa técnica focou-se na recuperação de outras componentes do treino.

Reflexão Testes Força Média/Superior – Estes resultados foram os únicos que existiu uma evolução positiva em termos gerais, de uma para outra avaliação. Conclui-se que os treinos online em período de confinamento foram a explicação para tal.

Reflexão Teste de Flexibilidade – Em termos de flexibilidade, os resultados demonstraram que não houve grande impacto causado pela quarentena. Porém, sendo uma capacidade que a equipa técnica acha bastante importante, e que devido a tanto na primeira avaliação como na segunda avaliação os resultados gerais não serem bons, continuou-se a tentar potenciar o ganho de flexibilidade das jogadoras ao longo do processo de treino

Reflexão Teste de Resistência – Este foi o teste em que de uma para a outra avaliação houve o maior retrocesso, demonstrando claramente que foi na resistência que o impacto do confinamento foi maior. Provou também que mesmo realizando vários treinos online, onde muitas vezes o objetivo era o de treinar a resistência, não se conseguiu manter, nem melhorar, o nível que as jogadoras apresentavam antes do confinamento. Com estes resultados, nas semanas seguintes a equipa técnica procurou trabalhar afincadamente para melhorar esta capacidade.

1.5.3. Teste Psicológico

O teste psicológico utilizado foi TEOSQ – *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire* (Duda et al, 1989,1992, Tradução e adaptação de Fonseca, (1994) – (Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto). Este questionário é orientado a praticantes de atividade física e desportiva e junta os itens nas dimensões: orientação para o Ego e Orientação para a Tarefa. Os seus resultados permitem-nos perceber qual a orientação dos atletas (se é para o Ego ou se é para a Tarefa).

Reflexão do Teste Psicológico – Não houve grandes alterações de uma para a outra avaliação, porém tanto na primeira como na segunda, houve várias jogadoras que apresentaram uma maior orientação para o Ego do que para a tarefa. Este resultado não agradou à equipa

técnica, e ao longo da restante época procuramos demonstrar que numa equipa sénior, o “eu” não existe, e todos temos de nos focar no grupo e para o grupo, para atingirmos os nossos objetivos.

1.5.4. Testes Táticos

Os testes táticos foram realizados em jogo formal 11x11, em que cada jogadora de cada sector/corredor tinha diferentes responsabilidades, que iam ao encontro do modelo de jogo e o que se pretendia que cada jogadora fizesse consoante a bola, adversário e baliza.

Guarda redes – Retirar a Profundidade, dar linha de passe

Defesas – Controlarem a linha defensiva, basculação

Médias – Realizarem as permutas e as compensações consoante a bola

Avançadas – Dar largura e profundidade, realizarem diagonais para a baliza (extremas), realizar o L, jogar na linha do fora de jogo (ponta de lança).

Reflexão resultados Testes Táticos – os resultados da segunda para a primeira avaliação foram inferiores, demonstrando claramente, que mais uma vez, a paragem devido ao segundo confinamento foi prejudicial para a equipa. Com estes resultados, a equipa técnica teve que ao longo dos treinos seguintes procurar reensinar e recordar o que cada jogadora tinha de fazer consoante o momento do jogo.

1.5.5. Medições Antropométricas

As jogadoras foram avaliadas duas vezes nos seguintes parâmetros como podemos ver na tabela 4 (resultados medições Antropométricas Avaliação 1)

Tabela 4. Resultados medições Antropométricas

	Nome	Altura	Kg	IMC	Massa Gorda	Hidratação	Massa Muscular	Massa óssea	Perímetro Crural	Perímetro da Cintura	Perímetro da Anca
1	DG	169	66,8	23,3	36,9	40,3	24,8	2,5	59	74	94
2	BB	160	47,4	18,5	31,9	44,0	27,5	1,9	48	64	86
3	AS	163	58,9	22,1	34,6	43,0	26,1	2,3	53	71	94
4	MT	163	61,4	23,1	36,7	41,3	24,9	2,3	57	78	97
5	ML	168	65,1	23,0	35,7	35	ERRO	ERRO	5	71	96
6	VM	151	42,4	18,5	30,8	35	ERRO	ERRO	48	69	84
7	MR	160	58,7	22,9	35,8	42,4	25,4	2,2	58	71	99
8	TF	160	67,4	26,6	39,9	35	ERRO	ERRO	60	84	107
9	BC	169	56,7	19,8	34,3	41,7	26,2	2,2	49	76	91
10	JD	161	64,1	24,7	30,9	39,0	23,8	2,3	53	78	97
11	MG	166	61,9	22,4	36,4	40,5	25,1	2,4	55	75	99
12	MF	160	51,8	20,2	34,0	42,7	26,4	2,0	48	67	92
13	EX	168	60,5	21,4	34,5	41,9	26,1	2,4	53	75	99
14	CP	179	68,5	23,4	37,2	39,9	24,7	2,6	57	78	105
15	SB	156	47,6	19,5	33,1	43,7	26,9	1,9	48	68	86
16	MC	158	72,2	28,9	41,6	38,6	22,3	2,5	59	85	103
17	JF	161	68,1	26,2	40,1	38,6	23,1	2,4	58	84	101
18	CL	165	72,9	26,7	40,1	36,6	23,1	2,6	57	100	106
19	TR	169	68,4	23,9	37,0	40,6	24,8	2,6	60	81	105
20	AM	166	65,6	23,7	35,8	42,3	25,4	2,5	62	81	100
21	JJ	161	48,8	18,8	28,9	46,7	29,1	2,1	49	69	90
22	NN	166	63,9	23,2	36,1	41,6	25,3	2,4	55	85	99
23	DO	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Reflexão Testes Antropométricos – As jogadoras em termos gerais, depois do confinamento retornaram aos treinos com mais peso, mais massa gorda, e menos massa muscular, o que levou mais uma vez a concluir, os treinos *online* não conseguiram atingir o objetivo que era, pelo menos manter os níveis da primeira avaliação. Devido a este aumento da massa gorda e diminuição da massa muscular, a equipa técnica, junto com o gabinete de otimização desportiva procurou melhorar este aspeto.

1.6. Calendarização da Época Desportiva

A época desportiva estava programada para ter 10 meses, com início em setembro, em que havia um mês e meio de pré-época, com a competição a começar no início de outubro com a Taça de Portugal e o Campeonato. Estava ainda programado a Taça de Promoção Feminina para os últimos meses da época desportiva. Na tabela 5 podemos verificar a calendarização da época realizada em agosto, com os dias de treino, de jogos-treino e de jogos competitivos, bem como todas as paragens. Esta calendarização sofreu naturalmente grandes alterações devido ao confinamento e às alterações dos formatos da competição e cancelamento de outras competições.

Tabela nº5 – Calendarização da Época Desportiva

	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	
1	F É R I A S												
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													
31													
legenda	TR EIN OS	Jog o trei n	Jog o Ofi cial	feri as	Dia isen to	Se m plan o							

1.7. Período Confinamento

No confinamento, como foi anteriormente descrito, a equipa não esteve parada. Foram realizados 3 treinos semanais, via *Zoom*, a começar à mesma hora do treino (20h) e nos mesmos dias da semana, com a duração de 45 minutos. Nos treinos *online* foi apenas trabalhado a componente física (força e resistência). O treinador adjunto/estagiário teve um papel fulcral nesta parte, sendo ele o responsável pela operacionalização dos mesmos.

1.8. Processo de avaliação e controlo do estudante

Em todo o contexto profissional é importante definirmos estratégias e autoavaliações ao longo do tempo, para sabermos se estamos a corresponder as expectativas que definimos no início. Neste estágio curricular foi fundamental também definir formas e meios de avaliação da intervenção técnico-pedagógica do estagiário ao longo de todo o processo de estágio, seja em termos pessoais, seja em termos da equipa e da população alvo.

Dito isto, a avaliação da equipa e treinador adjunto centrou-se em vários momentos:

- Treino – após cada treino efetuou-se um relatório sobre o que foi planeado, a intervenção do estagiário e a prestação das jogadoras, os aspetos positivos e os aspetos a melhorar;
- Jogo – após o jogo realizou-se um documento com o que se observou do adversário e os aspetos positivos da equipa assim como os aspetos a melhorar;
- Microciclo – relatório/resumo dos aspetos fundamentais da atividade das jogadoras em cada microciclo (aspetos positivos, aspetos a melhorar, objetivos atingidos vs objetivos não atingidos);
- Bateria de Testes – Perceber se existiu evolução positiva nos diferentes testes;
- Avaliação Antropométrica – Perceber se as prescrições levadas a cabo pelo treinador estagiário atingiram o objetivo;
- Gabinete de Otimização Desportiva – Perceber se houve evolução positiva graças à intervenção do treinador estagiário neste contexto em comunicação com os responsáveis do gabinete
- Gabinete do Futebol Feminino – Avaliação clara da intervenção do treinador estagiário como forma de potenciar a importância deste gabinete junto do clube.

1.9. Desempenho como Treinador fora do contexto de Estágio

O estagiário desempenhou, em paralelo com o estágio curricular, a função de treinador de futebol tanto no ADF como noutra clube em Santarém. O treinador estagiário desempenhou a função de treinador adjunto da equipa sub 17 feminina do ADF, que

participou no torneio de sub17 feminino da AFS. Em simultâneo, o treinador estagiário desempenhou a função de treinador adjunto da equipa Sub21 masculina do Sport Lisboa Cartaxo que participou no campeonato Distrital de Sub21 da AFS, ao mesmo tempo que desempenhou a função de treinador principal dos sub13 no mesmo clube. Devido ao treinador estagiário estar a treinar 4 equipas em dois clubes diferentes foi necessária uma grande capacidade de adaptação e de trabalho, para cumprir com sucesso os objetivos a que se tinha comprometido. Ao treinar 4 equipas o treinador estagiário em apenas um microciclo (uma semana) realizava 11 treinos (três da equipa sénior feminina do ADF, Sub21 e Sub13 do Sport Lisboa Cartaxo e dois das sub17 do ADF, cada um de uma hora e trinta minutos, totalizando 14h e 30 minutos de treino por semana, fora o tempo despendido no planeamento de cada unidade de treino, e os possíveis 4 jogos ao fim de semana. Na equipa sub17 feminina do ADF, apesar de o treinador estagiário cumprir a função de treinador adjunto, era este o responsável por todo o planeamento do microciclo, e por grande parte da intervenção. No que diz respeito aos sub21 masculinos, o treinador estagiário participava no planeamento do microciclo com o treinador principal, ficando responsável pela ativação funcional, retorno à calma, e ainda em variados exercícios durante a unidade de treino. Por fim, no que diz respeito aos sub13 masculinos, o treinador estagiário estava responsável por todo o planeamento do processo de treino no que diz respeito à parte fundamental, sendo que o treinador adjunto, era responsável pela ativação funcional, retorno à calma, bem como pelo treino físico, derivado a este ser preparador físico. Em termos de objetivos competitivos para as sub17 femininas estes era lutar em todos os jogos para vencer, na qual o clube conseguiu um orgulhoso 2º lugar, perdendo apenas um dos dois jogos realizados contra o UFCA (clube com outra experiência que o ADF), e vencendo todos os outros jogos contra os restantes adversários. No que diz respeito aos Sub21, o objetivo do clube era estar nas decisões, mas devido às várias interrupções, algumas desistências, várias lesões, apenas conseguimos disputar grande parte dos jogos. Por fim, no que diz respeito aos Sub13, sendo uma equipa toda de primeiro ano do escalão de infantis, o objetivo era apenas ser competitivo, e ganhar experiência. Foi com um grande agrado, que os sub13, mesmo sendo um plantel mais novo que os adversários, conseguiram competir todos os jogos, vencendo vários deles.

2– Parte II – Estudos Competências Profissionais

A Parte II do Projeto, teve como finalidade realizar o enquadramento do tema a estudar no estágio. De acordo com o contexto, função exercida e características técnicas formativas do estagiário, foi definido um tema de estudo, que deveria ser devidamente enquadrado e fundamentado teoricamente, sendo o tema que o treinador estagiário escolheu relacionado com a Formação de Treinadores. Dentro da Formação de Treinadores foram então desenvolvidos 3 diferentes estudos, que foram: “Percepção das competências Profissionais nos Treinadores Distritais – Diferenças Entre o Treinador Jovem e o Treinador Experiente”; “Importância dada as Competências Profissionais do PNFT entre Treinadores De Futebol Masculino e Feminino” e, por último, “Percepção das Competências Profissionais nos Treinadores de Futebol – Diferença entre o Treinador do género Feminino e do Género Masculino”.

2.1. Introdução

A formação de Treinadores e os diferentes graus têm estado nos “holofotes” da comunicação social e da vida dos portugueses devido a vários fatores, mas é importante perceber realmente a importância das competências profissionais dos Treinadores, para saber o que poderemos mudar ou não na formação de Treinadores. Sendo o treinador estagiário, um treinador Jovem, achou bastante pertinente perceber a importância dada as competências entre o Treinador Jovem e o Treinador Experiente. Sendo o treinador estagiário na presente época também treinador de futebol feminino ao mesmo tempo que foi treinador de futebol masculino, este pensou ser importante estudar as diferenças entre ambos, como também a diferença entre o treinador de futebol do género masculino com o treinador do género feminino.

2.2. Enquadramento Teórico

Na opinião do treinador estagiário e com base nas suas experiências vividas ao longo dos anos, nas diferentes modalidades desportivas, a visão do quem é a figura do Treinador mudou muito. Se antigamente era muito frequente os antigos jogadores em fim da carreira começarem a ser treinadores, agora, apesar de continuar a ser uma realidade, cada vez são mais os jovens a entrar nesse mundo. Isso deve-se não só em termos de legislação que tornou os treinadores obrigatoriamente mais competentes, mas também abriu portas aos Jovens a partir dos 18 anos, seja em termos da via Académica, ou via Federativa poderem começar

desde muito jovens a desempenharem a função de treinador, isto leva, a que, no ponto de vista do treinador estagiário, exista uma grande diferença em termos de experiência do treino e da própria vida, entre Treinadores, pois para o mesmo contexto, podemos ter um treinador com 22 anos, com 4 anos de experiência com o Grau II de Treinador, como ter um treinador com 60 anos, também com o Grau II, mas com 40 anos de experiência, por isso é importante estudar a diferença entre o Treinador Jovem e o Treinador Experiente num contexto Distrital, porque é onde o treinador estagiário acredita que existem essas maiores diferenças.

Também nos últimos anos e com o enorme crescimento do futebol feminino, existem cada vez mais treinadores a treinar tanto futebol masculino e futebol feminino, mas a formação de treinadores é igual para dois contextos tão distintos, por isso é sem dúvida, pertinente estudar a diferença entre o Treinador de Futebol Masculino e o Treinador de Futebol Feminino, para perceber também as suas diferenças.

Por último e com os avanços claros entre a igualdade entre género em todos os domínios da sociedade, existe maior abertura para as Treinadoras entrarem neste mercado de trabalho, sendo certamente importante analisar as diferenças entre o Treinador e a Treinadora, com vista a uma possibilidade de potenciarmos o nosso treino, de acordo com as áreas mais fortes do Treinador com as áreas mais fortes da Treinadora, e perceber se completam-se ou não e, perceber se existem diferenças na importâncias dadas as competências profissionais entre uns e outras.

As conceções do desporto têm-se alterado ao longo dos tempos. Igualmente acontece com a denominação de treinador de desporto e o seu processo de profissionalização (Almeida, 2001). No início de século XX, em Portugal considerava-se que o desporto não era um meio de aperfeiçoamento individual, mas sim uma deformação física e até perversão moral (Decreto nº21.11., de 16 de abril de 1932). Este modo de pensar marcou efetivamente o processo de profissionalização dos treinadores e do desporto. Apenas em 1974, após a Revolução é criado um setor de formação, dentro da Direção-Geral dos Desportos, com o objetivo de fomentar as Federações na organização de ações de formação e cursos para os diversos agentes desportivos. Em 1977, foi criado o Instituto Nacional do Desporto, que ficou responsável pelo setor da formação, e institui-se um modelo de formação dos agentes desportivos, onde o Estado ficava com o dever da “formação de quadros técnicos desportivos, com exceção de professores de educação física” (Decreto-Lei nº 553/77 de 31 de dezembro). Poucos anos depois, em 1985, define-se os princípios e estabelecem-se as regras que condicionam o acesso e o exercício da atividade dos treinadores de desportivos no âmbito do desporto federado

(Decreto-Lei nº163/85, de 15 maio). Posteriormente, constata-se a grande necessidade de formação do sistema desportivo, onde o modelo instaurado se demonstrou incapaz de executar. Desde então, a formação dos agentes desportivos, nomeadamente dos treinadores, passou a estar ao encargo das Federações Desportivas (Decreto-Lei nº 350/91 e Decreto-Lei nº 351/91, ambos de 19 de setembro).

Ao longo do tempo então a forma como se tem visto o treinador e a sua formação tem vindo a mudar, segundo Stoszkowski e Collins (2012), os programas de formação de treinadores têm sido desenvolvidos em muitos países, e são apresentados como um papel fundamental no desenvolvimento dos treinadores para a promoção de elevados padrões de intervenção.

Segundo Nash e Sproule (2009) a experiência é muito importante no *coaching*, porque permite que os treinadores pratiquem e desenvolvam o conhecimento com a prática do mesmo no ambiente que lideram.

Também a evolução do Futebol Feminino leva a que o treinador estagiário questione se existe diferenças nas importâncias dadas as competências profissionais entre o futebol masculino e o futebol feminino, e também devido a cada vez mais haver treinadores do sexo feminino, perceber se a importância dada às competências profissionais varia ou não consoante o género.

O Futebol e o Futsal Feminino têm crescido nos últimos anos, não só a níveis competitivos como também na comunicação social. Em Portugal, verificamos um aumento de 15,4% de atletas inscritas comparativamente ao último ano (2018/2019 para 2019/2020) e se alargarmos esta comparação, notamos um aumento de 2010 para 2019 de aproximadamente o dobro de atletas femininas. (Costa, 2019). Estratégia de jogo e forte carácter parecem ser importantes para evitar os vários tipos de conflitos, escreveu González-Ponce et al. (2018) num estudo realizado com atletas do sexo feminino e masculino praticantes de futebol que realça a importância da competência de *coaching* na dinâmica de grupos no desporto.

Segundo dados da Federação Portuguesa de Futebol, 36,4% das jogadoras afirmam já ter sofrido discriminação e 9,1% afirmam ter sido vítimas de assédios ou intimidações. Em relação a razões para abandonar a modalidade, 43% poderia deixar de jogar para procurar outras oportunidades, 37,2% deixariam para construir uma família, 24,8% por razões financeiras, por fim 8.3% pelo stress que a prática do desporto acarreta. Estes dados são

recolhidos da 1ª Divisão portuguesa de futebol feminino, onde apenas 2 equipas são profissionais (Silva, 2018).

2.2.1. Estudos de aplicação já realizados

Mesquita et al. (2010) para analisarem a perceção e preferências dos Treinadores portugueses para procurarem conhecimento, inquiriram 336 Treinadores de 22 desportos diferentes. Para a maioria dos treinadores em Portugal é indispensável desenvolver o conhecimento e atribuem muita importância à experiência, como trabalhar com *experts*. Isto motiva os treinadores a procurar o terreno e trabalhar com pessoas diferenciadas para ganhar experiência.

No estudo de Santos et al. (2010) foram inquiridos 343 Treinadores de diferentes modalidades com o objetivo de examinar a perceção das competências e o que Treinadores necessitam formar-se relacionando isso com as competências profissionais. Os resultados do estudo foram influenciados pela experiência dos Treinadores. Os Treinadores com menos experiência consideram ter menos competências e mais formação. Os com maior grau académico consideram-se mais competentes que os outros em todos os aspetos. No geral, os Treinadores consideram-se competentes, mas sentem que necessitam de mais formação. Nestas competências e formações destacam-se as competências para a execução de planos anuais, de orientação da prática/treino e da competição e por fim a relação pessoal e grupal

Para Gomes, et al. (2008) realizaram um estudo em que foram investigadas diferenças entre os atletas em função do sexo. Quando falamos acerca dos treinadores e do tipo de feedback que estes dirigem aos seus atletas, os atletas do sexo masculino referenciam em maior número o *feedback* positivo divergindo com as atletas femininas que referenciam maioritariamente o *feedback* negativo, sendo este um aspeto que deve ser tido em atenção pelos técnicos consoante o grupo de atletas que tem às suas ordens, pois o reforço e reconhecimento dado pode ter ação sobre a satisfação dos atletas. No que toca à tomada de decisão os homens assumem um maior desejo de participar no processo relativamente às mulheres.

Perrenoud (1995) define formação como uma intervenção visando uma modificação nos domínios dos saberes, dos saberes-fazer e dos saberes-ser do sujeito em formação.

Segundo Resende et al. (2016), as competências que o treinador deve manusear agrupam-se nas dimensões dos “saberes”, o “saber-fazer”, “saber-ser” e “saber-estar”, do referencial de formação geral de Grau I, II e III de treinador.

A bibliografia não é consensual em torno da idade para se considerar um treinador experiente. No entanto, estudos efetuados por vários autores com treinadores experts (Côté et al., 1995; Horton et al., 2005; Saury & Durand, 1998) apontam 10 anos de atividade na função de treinador como critério balizador de experiência profissional. Bruden (1990), por seu lado, aponta três fases caracterizadoras da experiência profissional: fase de iniciação entre dois a quatro anos de experiência, fase de ajustamento, entre três a quatro anos de experiência e fase de estabilização, entre cinco ou mais anos de experiência. A experiência efetiva como treinador é referenciada como fator determinante de conhecimento e, conseqüentemente, de sucesso estando presente nos treinadores experts (Bloom et al., 1998; Salmela, 1996; Salmela et al., 1993). Também Gould et al., (1990) numa questão a 130 treinadores experts americanos sobre os fatores que mais influenciam a sua atividade os inquiridos, referiram a experiência como o fator mais importante. No entanto, Fleurence e Cotteaux (1999) e Gilbert e Trudel (1999) realçam que a investigação ainda tem de estudar como é que a experiência é transformada em conhecimento, pois para se ser expert é necessário ter experiência; contudo, o inverso pode não ser verdadeiro.

Para Neves (2013), os treinadores de futebol distrital são usualmente amadores (obtêm os seus rendimentos principais em profissões fora do futebol). Este demonstra ainda que o futebol distrital tem vários problemas associados, tais como, pouca capacidade financeira, incapacidade de manter os bons jogadores nos clubes, instabilidade enquanto aos recursos humanos, poucas e fracas infraestruturas (sendo muitas vezes partilhadas por diferentes modalidades), poucos patrocínios, baixa lotação dos seus estádios, o que leva a que o futebol distrital gera pouco dinheiro.

2.2.2. Síntese do enquadramento teórico e ligação com os objetivos de estudo

Com o apresentado no enquadramento teórico podemos chegar a conclusão que já diversos investigadores na área do treino procuraram perceber se existem diferenças entre as várias variáveis que o treinador estagiário estudou, porém, ainda não tinha sido estudado no contexto distrital, nem entre treinadores e treinadoras, sendo então pertinente estudar estas duas variáveis mais a diferença entre o treinador de futebol masculino e treinador de futebol feminino.

2.3. Apresentação do Problema / Objetivos

Os objetivos gerais dos estudos, foram uma análise aos Modelos de Formação do Treinador. Dentro de cada estudo existiram objetivos principais, sendo no Estudo 1 a percepção de quais das variáveis (treinador jovem ou treinador experiente) deram maior importância as diferentes Competências Profissionais, já no Estudo 2 foi entre as variáveis Treinador de Futebol Masculino e Feminino, e no Estudo 3, as variáveis foram entre o Treinador Masculino e o Treinador Feminino.

2.4. Hipóteses

Estudo 1

Hipótese 1 – Será que os Treinadores Jovens dão mais importância as Competências Profissionais do que os Treinadores Experientes ou vice-versa?

Hipótese 2 – Será que os Treinadores Jovens dão mais importância as competências relacionadas com o “Saberes-Saberes” do que os Treinadores Experientes ou vice-versa?

Hipótese 3 – Será que os Treinadores Jovens dão mais importância as competências relacionadas com o “Saber-Fazer” do que os Treinadores Experientes ou vice-versa?

Hipótese 4- Será que os Treinadores Jovens dão mais importâncias as competências relacionadas com o “Saber-Ser” do que os Treinadores Experientes ou vice-versa?

Estudo 2

Hipótese 1 – Será que os Treinadores de Futebol Masculino dão mais importância as Competências Profissionais do que os Treinadores de Futebol Feminino ou vice-versa?

Hipótese 2 – Será que os Treinadores de Futebol Masculino dão mais importância as competências relacionadas com o “Saberes-Saberes” do que os Treinadores de Futebol Feminino ou vice-versa?

Hipótese 3 – Será que os Treinadores de Futebol Masculino dão mais importância as competências relacionadas com o “Saber-Fazer” do que os Treinadores de Futebol Feminino ou vice-versa?

Hipótese 4- Será que os Treinadores de Futebol Masculino dão mais importâncias as competências relacionadas com o “Saber-Ser” do que os Treinadores de Futebol Feminino ou vice-versa?

Estudo 3

Hipótese 1 – Será que os Treinadores de Futebol do género Masculino dão mais importância as Competências Profissionais do que os Treinadores de Futebol do género Feminino ou vice-versa?

Hipótese 2 – Será que os Treinadores de Futebol do género Masculino dão mais importância as competências relacionadas com o “Saberes-Saberes” do que os Treinadores de Futebol do género Feminino ou vice-versa?

Hipótese 3 – Será que os Treinadores de Futebol do género Masculino dão mais importância as competências relacionadas com o “Saber-Fazer” do que os Treinadores de Futebol do género Feminino ou vice-versa?

Hipótese 4- Será que os Treinadores de Futebol do género Masculino dão mais importâncias as competências relacionadas com o “Saber-Ser” do que os Treinadores de Futebol do género Feminino ou vice-versa?

2.5. Metodologia

Para o Estudo 1 a amostra foi dividida em dois grupos, de modo a que a análise e interpretação dos resultados fosse ao encontro com o objetivo pretendido. Esta divisão teve como base a experiência e a idade dos treinadores, dividindo então em treinadores experientes (n=20) e Treinadores Jovens (n=20).

Para o estudo 2 a amostra foi dividida também em dois grupos, Treinadores de Futebol Masculino (n=10) e Treinadores de Futebol Feminino (n=10).

Por fim, para o estudo 3 a amostra foi dividida igualmente em dois grupos que são treinadores de Futebol do Género Masculino (n=10) e Treinadores de Futebol do Género Feminino (n=10).

2.5.1. Caracterização da Amostra

Relativamente aos Estudo 1, dos 40 treinadores, n=34 do género Masculino (85%) e n=6 do género feminino (15%) As idades dos indivíduos caracterizaram-se por uma média de

33,5 sendo o valor mínimo de 24 anos e o máximo de 60 anos. Relativamente às suas habitações literárias (55%) dos participantes detêm o Ensino Superior na área do Desporto, dos quais (22,5%) detêm o Grau de Mestre na área do Desporto, (12,5%) possuem graduação a nível do Ensino Superior fora da área desportiva e, os restantes (32,5%) não possuem qualquer graduação ao nível do Ensino Superior. A localização Geográfica dos 40 treinadores varia entre as Associações de Futebol de Santarém, Lisboa, Porto, Viseu, Guarda, Castelo Branco, Portalegre, Madeira, Aveiro, Leiria e Vila Real.

Para se definir o que era um treinador experiente e um treinador jovem houve os seguintes **critérios de inclusão**: Treinador Experiente: 10 ou mais anos de experiência (Côté et al., 1995; Horton et al., 2005; Saury & Durand, 1998,) com idades igual ou superior a 35 anos (decidido pelo autor do estudo de forma a salientar uma diferença tanto de experiência como de idade entre o treinador experiente e jovem). Treinador Jovem: menos de 10 anos de experiência (Côté et al., 1995; Horton et al., 2005; Saury & Durand, 1998) com idade igual ou inferior a 30 anos.

Relativamente ao Estudo 2, dos 20 treinadores, n=15 do género Masculino (75%) e n=5 do género Feminino (25%). As idades dos indivíduos caracterizam-se por uma média de (As idades dos indivíduos caracterizam-se por uma média de 30,3 anos sendo o valor mínimo de 24 anos e o máximo de 60 anos. Relativamente às suas habitações literárias (65%) dos participantes detêm o Ensino Superior na área do Desporto, dos quais (20%) detêm o Grau de Mestre na área do Desporto, (15,0%) possuem graduação a nível do Ensino Superior fora da área desportiva e, os restantes (20%) não possuem qualquer graduação ao nível do Ensino Superior. A localização Geográfica dos 20 treinadores varia entre as Associações de Futebol de Santarém, Lisboa, Porto, Viseu, Guarda, Castelo Branco e Leiria.

Relativamente ao Estudo 3, Dos 20 treinadores, n=10 do género Masculino (50%) e n=10 do género feminino (50%) As idades dos indivíduos caracterizam-se por uma média de 30,3 anos sendo o valor mínimo de 24 anos e o máximo de 51 anos. Relativamente às suas habitações literárias (70%) dos participantes detêm o Ensino Superior na área do Desporto, dos quais (40%) detêm o Grau de Mestre na área do Desporto, (15,0%) possuem graduação a nível do Ensino Superior fora da área desportiva e, os restantes (15%) não possuem qualquer graduação ao nível do Ensino Superior. A localização Geográfica dos 20 treinadores varia entre as Associações de Futebol de Santarém, Lisboa, Porto, Viseu, Guarda, Castelo Branco, Leiria e Vila Real.

2.5.2. Materiais a Utilizar e Recursos Necessários

Os materiais necessários para a realização dos diferentes estudos são: Computador, plataforma *Skype e Zoom* e os seus respetivos áudios, telemóvel e o seu respetivo recurso a gravação de áudio.

2.5.3. Tarefas, Procedimentos e Protocolos

2.5.3.1. Instrumento

O instrumento utilizado foi um guião de entrevista (Anexo 1) semiestruturada experimental criado para este estudo, não tendo sido previamente validado. O guião é composto por cinco partes: a caracterização pessoal e socioprofissional, em que o entrevistado tinha de responder às seguintes questões: sexo, idade, profissão principal, habilitações literárias, Grau do TPTD, número de anos de experiência como treinador(em Portugal e no estrangeiro) e, por último, os níveis etários com quem trabalhava predominantemente (crianças – dos 11 para baixo, Jovens – entre os 12 e os 17 anos, Adultos I – entre os 19 e 39 anos, Adultos II – entre os 39 e 63 anos e Seniores – acima de 63). Depois da caracterização pessoal e socioprofissional foram realizadas as seguintes questões, com o intuito de saber a opinião dos entrevistados sobre as Competências Profissionais: “Quais os Conhecimentos (Saberes-Saber) mais importantes que um treinador deve possuir?”, “Quais as competências práticas (Saber Fazer) mais relevantes que um treinador deve possuir?” e, por último, “Quais são as atitudes e os comportamentos (saber ser) que mais valoriza num treinador?”. As entrevistas asseguraram as condições de anonimato e confidencialidade exigíveis no perfil ético que subjaz a este tipo de metodologia.

2.5.3.2. Procedimentos

Foi realizado um contacto com os treinadores informando-os e explicando-lhes acerca da finalidade do estudo e de todas as suas condições (através da apresentação do TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido). Nos casos em que o consentimento livre e esclarecido não foi registado por escrito (entrevistas via online) o participante pode ter acesso ao TCLE sempre que solicitado. Nos casos em que o consentimento livre e esclarecido foi registado por escrito (entrevistas presenciais), foi assinado pelo treinador entrevistado e pelo autor do estudo, sendo entregue ao entrevistado. Após a sua aceitação, tornando claro que a participação era voluntária e que as respostas seriam confidenciais, iniciou-se as entrevistas. As entrevistas do tipo semiestruturadas, com uma duração média de 25 minutos, foram

efetuadas por duas vias: por via informática através dos softwares *Skype e Zoom*, e utilizado o recurso do gravador áudio dos mesmos softwares e por via presencial, em que o entrevistador estava na mesma sala que o entrevistado, utilizando o recurso a gravador áudio do seu telemóvel.

2.5.4. Estudo Transversal / Longitudinal / Experimental / Estudo de caso/

Estudos experimentais, através de Entrevistas de nível qualitativo que tiveram como objetivo recolher a opinião dos treinadores relativamente às competências profissionais. Esta entrevista teve como finalidade conhecer a opinião dos Treinadores Desportivos acerca das Competências Profissionais estipuladas no “Programa Nacional de Formação de Treinadores - Referenciais da Componente de Formação Geral” (PNFT- RCFG, 2010). A entrevista foi composta por 5 partes: a Caracterização pessoal e socioprofissional, a importância dada pelos treinadores às Competências: “Saberes-Saber”, “Saberes-Fazer” e “Saberes-Ser”. As respostas dadas pelos treinadores às perguntas foram analisadas, de acordo a se os treinadores experientes e jovens referiram ou não os Referenciais da Componente de Formação Geral, sendo esta uma medida de tendência central indicou-nos o modo como se distribuíram os dados de um estudo.

2.6. Resultados, Discussões e Conclusões dos Estudos

2.6.1. Estudo 1

2.6.1.1. Resultados - Estudos 1

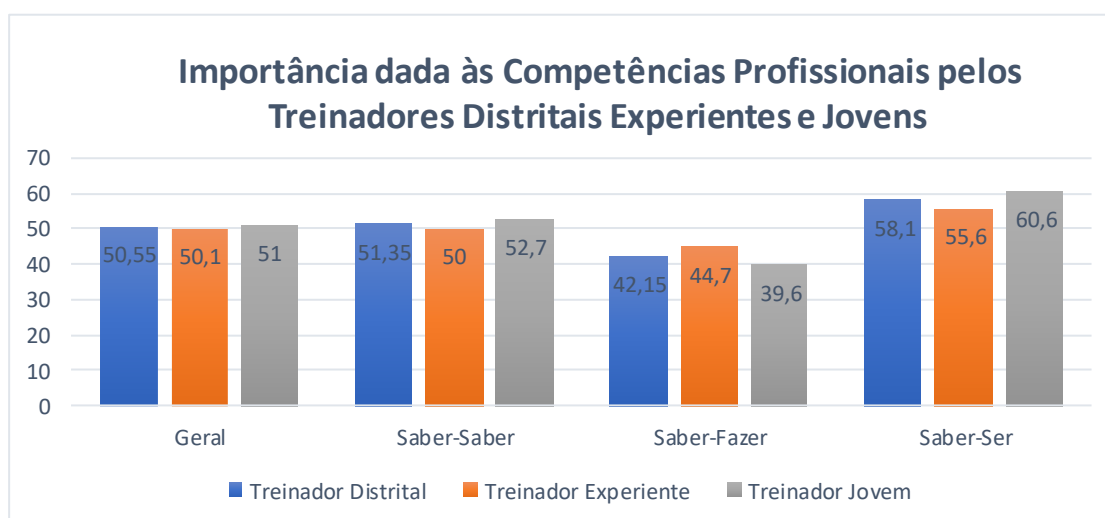


Figura 43. Resultados Gerais Estudo 1

Tabela 6. Competências mais citadas pelos dois grupos (Saber-Saber)

“Saber - Conhecimento”	Treinadores Experientes	Treinadores Jovens
Da modalidade desportiva adequado ao nível de intervenção.	80%	85%
Acerca da formulação de objetivos de preparação e de competição.	75%	60%
Acerca dos diferentes Estilos de Ensino	55%	65%
Sobre os procedimentos de organização, gestão e avaliação do treino.	75%	70%

Tabela 7. Competências menos citadas pelos dois grupos (Saber-Saber)

“Saber - Conhecimento”	Treinadores Experientes	Treinadores Jovens
Sobre nutrição aplicável à otimização do processo de treino e de competição.	20%	30%
Que lhe permitem participar na análise e avaliação dos adversários e demais participantes na sua modalidade desportiva.	30%	40%

Tabela 8. Maiores Diferenças entre os dois grupos (Saber-Saber)

“Saber - Conhecimento”	Treinadores Experientes	Treinadores Jovens
acerca das determinantes do processo de desenvolvimento desportivo do praticante a longo prazo	35%	55%
diferentes modelos de planeamento anual do treino e as suas diferentes componentes	55%	70%

Tabela 9. Competências mais citadas por ambos os grupos (Saber-Fazer).

“Saber – Fazer”	Treinadores Experientes	Treinadores Jovens
utilizar técnicas e estratégias de comunicação adequadas às circunstâncias	85%	70%
dirigir os praticantes na sessão de treino, assegurando o exercício das competências de ensino fundamentais (explicação, demonstração, observação e correção).	70%	65%
participar na conceção do planeamento da atividade de treino e de competição	70%	55%

Tabela 10. Competências menos citadas por ambos os grupos (Saber-Fazer).

“Saber – Fazer”	Treinadores Experientes	Treinadores Jovens
Aplicar técnicas elementares dos primeiros socorros e suporte básico de vida	25%	20%
promover o registo de toda a informação da unidade de treino e da competição pertinente para a monitorização da carreira desportiva do praticante	20%	30%
participar no recrutamento de praticantes para a prática da modalidade desportiva	15%	25%

Tabela 11. Competências mais citadas por ambos os grupos (Saber-Ser)

“Saber-Ser”	Treinadores Experientes	Treinadores Jovens
Adapta-se a diferentes culturas e contextos sociais desportivos.	70%	80%
Promove o espírito desportivo.	70%	80%
Promove atitudes e comportamentos consentâneos com a função social que desempenha	75%	75%
Valoriza estilos de comunicação adaptáveis às circunstâncias.	70%	75%

Tabela 12. Maiores diferenças entre os dois grupos (Saber-Ser)

“Saber-Ser”	Treinadores Experientes	Treinadores Jovens
promove o comprometimento individual do praticante perante a equipa e o clube, bem como a fidelização à modalidade e à prática desportiva	65%	50%
promove o relacionamento interpessoal na prática desportiva, com vista ao desenvolvimento de um bom nível de colaboração, especialmente no que se refere ao suporte parental	35%	45%

2.6.1.2. Discussão - Estudo 1

Com base nos resultados apresentados na figura 43, verifica-se que os treinadores distritais, independentemente de serem treinadores experientes ou jovens, atribuem relativa importância às competências, já que referiram nas entrevistas mais de 50% dos diferentes itens do (PNFT-RCFG). Estes resultados poderão ser explicados, devido a tanto o treinador experiente, como o treinador jovem procurarem potenciar a sua qualidade enquanto treinador, procurando adquirir conhecimentos nos diferentes “saberes.”

Passando para um olhar mais específico dos resultados, em termos das dimensões das competências associadas ao “Saber-Saber/Conhecimento”, os dois grupos apresentam

resultados médios positivos e similares, (é o saber em que os resultados entre ambos são mais próximos). O resultado mais elevado apresentado pelos treinadores jovens poderá ser devido ao facto de terem tirado o curso de treinador há menos tempo que os treinadores experientes.

A tabela 6 que apresenta as competências profissionais mais citadas por ambos os grupos relativos ao “saber-saber”, demonstra que tanto os treinadores experientes como os jovens dão relativa importância ao nível de intervenção e aos diferentes estilos de ensino. Para Vallée e Bloom (2005), os treinadores demonstram a capacidade de alternar entre estilos de lideranças conforme as circunstâncias, procuram que os seus atletas alcancem o alto nível, criando um ambiente seguro e positivo para ensinar as habilidades, bem como procuram valorizar cada jogador de igual forma e o seu staff técnico com respeito.

Jones (2006) diz que o treino é uma das profissões que exigem habilidades críticas e conhecimentos das visões do mundo, direcionando a prática do treino ao ensino.

Para se conseguir ter êxito, num âmbito geral, o treinador tem de ser um líder instruído que direciona as pessoas para que trabalhem todas em prol desse mesmo objetivo de maneira inteligente. As habilidades de liderança dos treinadores são cruciais para obter resultados bem-sucedidos. Treinadores de sucesso “soltam” o potencial dos jogadores, permitindo que eles se realizem e apreciem aquilo que fazem (Acet et al., 2017).

Na tabela 7 podemos ver as competências profissionais do “saber-saber” na qual tanto os treinadores experientes como os jovens apresentaram resultados bastante negativos. Estes resultados são contraditórios ao que defende Veríssimo (1999) pois, este demonstra que uma correta nutrição leva a que os mecanismos de recuperação ocorram com maior eficácia. Esta nutrição é um dos fatores que pode maximizar o desempenho dos atletas, bem como melhorar a sua saúde a longo prazo e reduzir a fadiga, o que permite ao atleta treinar por períodos mais longos ou recuperar mais rapidamente entre sessões de treino.

Por sua vez, Garcia (2000) defende que a melhoria do desempenho passa pela obtenção de informação pontual e objetiva sobre as atuações dos jogadores em competição.

Franck et al. (1999) defendem que os treinadores têm procurado obter informações sobre o desempenho individual ou coletivo dos seus jogadores e equipas. Porém, tanto os treinadores distritais jovens como os experientes não deram grande importância a esta competência profissional.

Na tabela 8 podemos analisar onde existiram maiores diferenças entre os treinadores experientes e jovens, no que concerne ao “Saber-Saber”. No primeiro caso, poderá ser explicado devido a que os treinadores jovens normalmente estão em escalões mais baixos, com claro objetivo formativo e de potenciar os jogadores para os escalões superiores, enquanto os treinadores experientes usualmente já estão em escalões mais de rendimento, seja em termos da formação ou seniores, em que é mais importante o curto prazo do atleta. Porém Para Baker e Horton (2004) o treinador tem responsabilidade ao nível da qualidade do treino, da resposta às exigências da competição e do desenvolvimento dos atletas, enquanto desportistas e pessoas.

Já no segundo caso, ambos dão importância, contudo é o treinador jovem que apresenta maiores resultados, que coincidem com os dados recolhidos por Costa (2005), pois este demonstra que o treinador deverá possuir “conhecimentos técnico táticos da modalidade” e os “conhecimentos de planeamento do treino”.

No que diz respeito ao “Saber-Fazer”, ambos apresentaram resultados negativos, em especial os treinadores jovens com apenas 39.6% comparativamente ao também negativos, 42.7% dos treinadores experientes. Estes dados podem ser explicados devido à pouca experiência do treinador jovem, em que apesar de demonstrar bons resultados no “Saber-Saber” poderá não conseguir fazer o transfere da teoria para a prática.

Na tabela 9, tanto os treinadores jovens como os experientes deram importância à comunicação em diferentes circunstâncias, à forma de dirigir os praticantes na sessão de treino, assegurando o exercício das competências de ensino fundamentais (explicação, demonstração, observação e correção) e ainda a participar na conceção do planeamento da atividade de treino e de competição

Araújo (1994) refere que a profissão de treinador deve obedecer a uma certa organização, em diferentes aspetos, como o estilo e as formas de comunicação (com os jogadores, treinadores, dirigentes, árbitros, comunicação social). Costa (2005) demonstrou que os treinadores do seu estudo deram importância à capacidade de organizar e planear a prática do treino, à capacidade de identificar os erros e fornecer informação de correção. No mesmo estudo, os treinadores também demonstraram grande preocupação em questões relacionadas com o planeamento.

Na tabela 10 é apresentado as competências profissionais menos referidas por ambos os grupos. Carvalhinho et al. (2014) aludem que é fundamental o domínio dos aspetos de

segurança e o saber intervir ao nível do socorrismo, tendo em conta as diferentes etapas de desenvolvimento das crianças e dos jovens praticantes.

No que respeita ao “Saber-Ser” ambos os casos apresentam os seus melhores resultados, com maior pendor para os treinadores jovens (60.6%) em comparação aos (55.6%) dos treinadores experientes.

Na tabela 11 é evidenciado que, ambos os grupos de treinadores dão, praticamente na sua totalidade, importância na forma como se adaptam aos contextos, e de procurarem promover comportamentos seus dignos em frente a toda a estrutura da sociedade. Côté et al. (2007) afirmaram que o conceito de excelência (nos treinadores) deve ser julgada pela forma como os treinadores usam o seu conhecimento, demonstram o seu comportamento e competências sociais durante as suas interações com os atletas em vários contextos desportivos.

No entender de Côté e Gilbert (2009), a excelência nos treinadores é evidente quando a sua eficácia, que consiste na aplicação de conhecimento profissional, interpessoal e intrapessoal para melhorar a competência dos atletas, confiança, ligação emocional e carácter em contextos desportivos específicos.

Os resultados da tabela 12 podem ser explicados devido, a que no primeiro caso, os treinadores experientes já estão há mais tempo no clube e até possuem funções coordenativas, o que leva a procurarem “fixar” os jogadores ao seu clube, do que o treinador jovem que muitas vezes transita de clube em cada final de época. No segundo caso, os resultados poderão ser explicados devido a que normalmente os treinadores jovens estão em escalões mais baixos, o que poderá significar precisarem da ajuda dos pais dos seus jogadores em algumas matérias do futebol (transportes, delegados, apoio técnico, etc.) ao contrário dos treinadores experientes que já não precisam tanto do apoio parental dos jogadores devido a todo um contexto mais elaborado e estruturado.

Em tom de finalização, e devido aos anteriores resultados e estudos, segundo Sullivan et al. (2012) todos os resultados apresentados neste estudo podem ser explicados na medida em que os treinadores ainda não dominam toda a complexidade ao nível das competências profissionais impostas para a função de treinador.

2.6.1.3. Conclusões - Estudo 1

Através dos resultados obtidos com este estudo podemos concluir sobre a importância dada pelos treinadores distritais jovens e experientes em relação às diferentes competências profissionais, as suas divergências e as suas convergências. Devido ao número reduzido de entrevistados (40, sendo 20 de cada grupo), não podemos generalizar os dados obtidos, porém foi possível observar que ambos os grupos atribuíram relativa importância aos diversos “Saberes”, já que ambos referiram mais de 50% das competências profissionais. Não existe grandes diferenças entre os treinadores distritais jovens e experientes, contudo, foram os treinadores distritais jovens que apresentaram resultados mais elevados, referindo (51%) dos itens do (PNFT).

Em relação ao “Saber-Saber” os treinadores jovens apresentaram melhores resultados, referindo (52.7%) dos itens do (PNFT). Por sua vez, em relação ao “Saber-Fazer” foram os treinadores experientes que apresentaram melhores resultados, referindo (44.7%) dos Itens do (PNFT). Por fim, no “Saber-Ser” foi de novo os treinadores jovens a apresentarem melhores resultados, referindo (60.6%) dos itens do (PNFT). Conclui-se ainda que é o “Saber Fazer” em que tanto os treinadores experientes como os jovens apresentam os piores resultados, não conseguindo referir metade dos tópicos deste saber.

Acrescentar ainda que os resultados apresentados responderam às hipóteses lançadas na introdução, uma vez que se conseguiram concluir qual dos grupos de treinadores dão mais importância aos diferentes “saberes” (saber-saber, saber-fazer, saber-ser) e em quais competências específicas de cada saber que estes dão mais importância.

2.6.2. Estudo 2

2.6.2.1. Resultados - Estudo 2

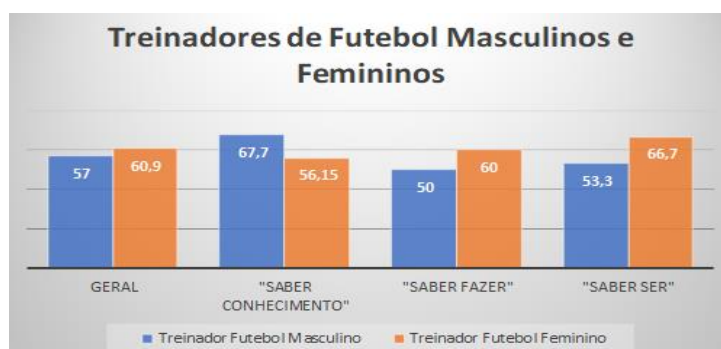


Figura 44. Resultados gerais dos Treinadores Futebol Masculino e de Futebol Feminino

Tabela13. Competências do “Saber-Saber” mais citadas pelos dois grupos

“Saber - Conhecimento”	Treinadores Futebol Masculino	Treinadores Futebol Feminino
Da modalidade desportiva adequado ao nível de intervenção.	80%	90%
Acerca da formulação de objetivos de preparação e de competição.	80%	70%
Acerca dos diferentes Estilos de Ensino	90%	80%
diferentes modelos de planeamento anual do treino e as suas diferentes componentes	80%	70%

Tabela 14. Maiores diferenças entre os dois grupos (Saber-Saber)

“Saber - Conhecimento”	Treinadores Futebol Masculino	Treinadores Futebol Feminino
Sobre nutrição aplicável à otimização do processo de treino e de competição.	10%	70%
Que lhe permitem participar na análise e avaliação dos adversários e demais participantes na sua modalidade desportiva.	60%	20%
sobre os procedimentos de organização e avaliação do desempenho da equipa técnica.	60%	20%

Tabela 15. Competências mais citadas pelos dois grupos (Saber-Fazer)

“Saber-Fazer”	Treinadores Futebol Masculino	Treinadores Futebol Feminino
utilizar técnicas e estratégias de comunicação adequadas às circunstâncias	90%	80%
Avaliar o treino dos praticantes, analisando as atitudes, os comportamentos, e os resultados alcançados.	80%	70%
Participar na conceção do planeamento da atividade de treino e de competição.	80%	70%

Tabela 16. Maiores Diferenças nos dois grupos (Saber-Fazer)

“Saber-Fazer”	Treinadores Futebol Masculino	Treinadores Futebol Feminino
Organizar competições não formais, criando condições de equidade de participação e valorizando o gosto pela modalidade, o espírito desportivo	10%	70%
participar no recrutamento de praticantes para a prática da modalidade desportiva	30%	80%
Aplicar técnicas elementares de primeiros socorros e de suporte básico de vida e de identificar os estados traumáticos que justificam o recurso a agentes especializados	20%	60%

Tabela 17. Competências mais citadas por ambos os grupos (Saber-Ser)

“Saber-Ser”	Treinadores	Selecionadores
Adapta-se a diferentes culturas e contextos sociais desportivos.	60%	80%
Promove o espírito desportivo	70%	90%
Valoriza estilos de comunicação adaptáveis às circunstâncias.	70%	80%

2.6.2.2. Discussão - Estudo 2

Com base nos resultados obtidos verifica-se, que os treinadores, independentemente de serem treinadores de futebol masculino ou treinadores de futebol feminino, atribuem relativa importância das competências, já que ambos referiram nas entrevistas mais de 55% dos diferentes itens do (PNFT-RCFG).

Passando para um olhar mais específico dos resultados, em termos das dimensões das competências associadas ao “Saber-Saber/Conhecimento”, os dois grupos apresentam resultados médios positivos, porém foram os treinadores de futebol masculino que apresentaram melhores resultados, com mais de 11% de referências do que os treinadores de futebol feminino. Estes resultados podem ser explicados pois o desenvolvimento da ciência por meio de pesquisas torna-se fundamental para gerar conhecimentos teórico-científicos que possam auxiliar a prática profissional. Assim, a prática passa a ser entendida como uma ação profissional que necessita constantemente ser refletida antes, durante e após a ação profissional (Rangel & Betti, 1996).

Como na tabela 13 exibe, tanto os treinadores de futebol masculino como os treinadores de futebol feminino dão importância ao nível de intervenção, aos diferentes estilos de ensino e ainda ao planeamento anual. Para Vallée e Bloom (2005), os treinadores

demonstram a capacidade de alternar entre estilos de lideranças conforme as circunstâncias, procuram que os seus atletas alcancem o alto nível, criando um ambiente seguro e positivo para ensinar as habilidades, bem como procuram valorizar cada jogador de igual forma e o seu staff técnico com respeito.

Segundo Magalhães e Nascimento (2010), um treinador quando encontra uma nova realidade (equipa) deve construir o seu planeamento em função de uma análise da situação. Após este primeiro passo, o treinador deve fazer uma organização do processo de treino que leva à programação e um segundo passo que consiste na conjugação de todas as dimensões do jogo e do treino. Garganta (1997) defende que o treinador deve definir objetivos, construir e seleccionar exercícios para o ensino e treino.

Na tabela acima mencionada podemos ver que os treinadores de futebol feminino dão mais importância à nutrição do que os treinadores de futebol masculino. Para Veríssimo (1999) uma correta nutrição leva a que os mecanismos de recuperação ocorram com maior eficácia. Esta nutrição é um dos fatores que pode maximizar o desempenho dos atletas, bem como melhorar a sua saúde a longo prazo e reduzir a fadiga, o que permite ao atleta treinar por períodos mais longos ou recuperar mais rapidamente entre sessões de treino. Uma dieta adequada não só está implicada no rendimento desportivo como na estruturação da composição corporal. Por exemplo, excessiva gordura corporal afeta o rendimento desportivo (Lohman, 1992) e, em mulheres desportistas, tem efeitos negativos na autoestima. Algumas futebolistas procuram manter o peso corporal à custa da crónica restrição energética (Silva & Santos, 2007). Para o autor deste estudo, a maior importância dada à nutrição pelos treinadores de futebol feminino poderá ser explicada, não só pela importância que o fator estético tem para a parte mental (componente psicológica), desde a motivação e o estado de espírito das suas jogadoras, mas também o uso da nutrição como forma de potenciar as suas equipas em termos da componente física.

Já no que diz respeito à análise e avaliação do adversário, Garcia (2000) defende que a melhoria do desempenho passa pela obtenção de informação pontual e objetiva sobre as atuações dos jogadores em competição.

Os resultados apresentados, poderão ser explicados devido ao nível competitivo em que os treinadores estão atualmente, e também a que os treinadores de futebol feminino poderão não ter capacidade para poder analisar o adversário (por este ser bastante longe, por não ter vários elementos da equipa técnica para poder se dedicar apenas à parte da observação, ou pelo facto de para o devido momento existir outras áreas mais importantes para o treinador se dedicar).

No que diz respeito ao “Saber-Fazer”, ambos apresentaram resultados positivos, e similares (foi o “saber” com os resultados mais próximos entre os dois grupos). Os treinadores de futebol feminino apresentaram os melhores resultados, com 60% comparado aos 50% dos treinadores de futebol masculino.

Os resultados acima apresentados na tabela 15 poderão ser explicados, na ótica do autor, devido a que o treinador terá de comunicar com diversas pessoas, seja os seus próprios jogadores, mas também com os seus agregados familiares, com a coordenação do clube, e até com a comunicação social, sendo que para o treinador ter sucesso nas suas diferentes comunicações é necessário definir técnicas e estratégias. Para potenciar os seus treinos, perceber os aspetos positivos ou os aspetos a melhorar, é necessário que o treinador tenha uma visão abrangente do que pode interferir o seu treino, sendo importante analisar as atitudes e os comportamentos dos seus jogadores, da sua própria equipa técnica para potenciar os seus treinos e o seu trabalho. Por último, o treinador tem as suas próprias ideias, o seu modelo de jogo, a sua visão, e é normal que o treinador, seja de futebol masculino seja de futebol feminino queira participar e até mesmo liderar o planeamento da atividade de treino e da competição, para ir ao encontro da sua visão.

Os resultados apresentados na tabela 16 poderão ser explicados, na ótica do autor, devido a que o treinador de futebol feminino tem a noção que para fixar as jogadoras nesta modalidade tem de potenciar o gosto delas pelo futebol, mostrar os bons valores que o futebol tem para oferecer e transmitir a paixão que ele tem pelo futebol às suas jogadoras, sendo para isso pertinente criar competições não formais, que criem condições de equidade a todas as jogadoras, e que valorizem o gosto do futebol e da sua prática. Os resultados sobre a participação no recrutamento de novos atletas podem ser explicados, na ótica dos autores, devido ao facto que no futebol feminino, havendo muitos projetos novos a começar, e procurando aumentar o número de jogadoras, cabe aos próprios treinadores irem à procura, junto das escolas, dos INATEL, dos seus contactos, para viabilizar e dar continuidade aos mesmos. No futebol masculino, em que a base de recrutamento dos jogadores é muito maior, em que existem em muitos clubes, pessoas com essas funções, o treinador poderá não sentir que essa função que deve ter.

Em relação à importância dada aos primeiros socorros, Carvalhinho et al. (2014) alude que é fundamental o domínio dos aspetos de segurança e o saber intervir ao nível do socorrismo, tendo em conta as diferentes etapas de desenvolvimento das crianças e dos jovens praticantes.

No que respeita ao “Saber-Ser” ambos os grupos apresentaram resultados positivos, porém foi neste saber em que houve mais diferenças entre ambos, uma vez que os treinadores de futebol masculino referiram 53.3% das competências comparados aos 66.7% dos treinadores de futebol feminino.

Na tabela 17, ambos os grupos de treinadores dão, importância na forma como se adaptam aos contextos, e de procurarem promover comportamentos seus dignos em frente a toda a estrutura da sociedade. Côté et al. (2007) afirmaram que o conceito de excelência (nos treinadores) deve ser julgada pela forma como os treinadores usam o seu conhecimento, demonstram o seu comportamento e competências sociais durante as suas interações com os atletas em vários contextos desportivos.

De referir que a maior diferença neste saber foi referente ao tópico “promove o relacionamento interpessoal na prática desportiva, com vista ao desenvolvimento de um bom nível de colaboração, especialmente no que se refere ao suporte parental” em que os 30% dos treinadores de futebol masculino deram importância a este tópico, comparado aos 80% dos treinadores de futebol feminino. Estes resultados podem ser explicados devido ao nível competitivo e organizacional onde os treinadores se encontram. Os treinadores de futebol masculino poderão ter uma maior organização e apoio logísticos, do que os treinadores de futebol feminino, em que poderão ser os pais a auxiliar o treinador em aspetos como transportes, delegados ao jogo, seguranças ao jogo. O agregado familiar também poderá ser mais importante no futebol feminino como meio de fixar as jogadoras no seu clube, porque em muitos clubes de futebol feminino, existe uma base social e de espírito de grupo nos pais, por detrás do jogo de futebol propriamente dito.

2.6.2.3. Conclusões - Estudo 2

Através dos resultados obtidos com este estudo podemos concluir acerca da formação dos Treinadores e das competências que estes sentem que são as mais importantes. Devido ao número reduzido de entrevistados (20, sendo 10 de cada grupo), não podemos generalizar os dados obtidos, porém foi possível observar que ambos os grupos atribuíram relativa importância aos diversos “Saberes”, já que deram importância a mais de 50% das competências profissionais. Não existem grandes diferenças entre os treinadores de futebol masculino e os treinadores de futebol feminino, contudo, foram os treinadores de futebol feminino que apresentaram resultados mais elevados, referindo 60.9% dos itens do (PNFT).

Em relação ao “Saber-Saber” os treinadores de futebol masculino apresentaram melhores resultados, referindo 67.7% dos itens do (PNFT), comparado aos 56.2% Por sua vez, em relação ao “Saber-Fazer” foram os treinadores de futebol feminino que apresentaram melhores resultados, referindo 60% dos Itens do (PNFT), enquanto que os treinadores de futebol masculino referiram 50% dos Itens do (PNFT).

Por fim, no “Saber-Ser” foi de novo os treinadores de futebol feminino a apresentarem melhores resultados, referindo 66.7% dos itens do (PNFT), comparado aos 53.3% dos treinadores de futebol masculino.

2.6.3. Estudo 3

2.6.3.1. Resultados - Estudo 3

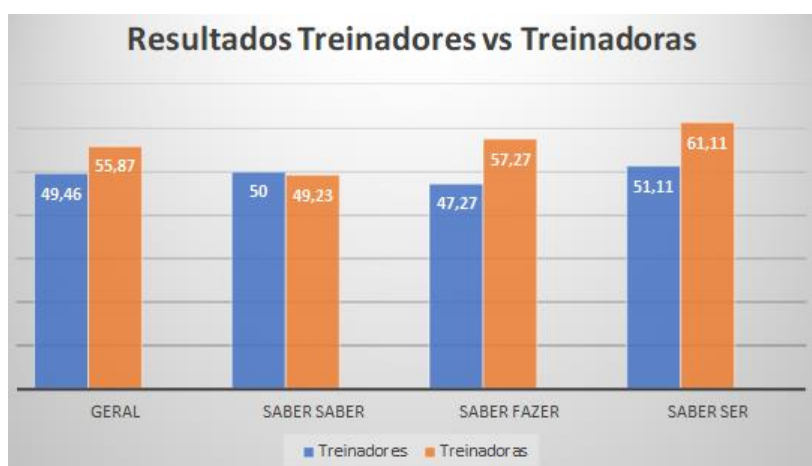


Figura 45. Resultados Treinadores vs. Treinadoras

Tabela 18. Resultados “Saber-Saber” Estudo 3

“Saber - Saber”	Treinadores	Treinadoras
sobre ética desportiva e deontologia profissional do treinador	60%	70%
da modalidade desportiva adequado ao nível de intervenção	70%	80%
acerca dos diferentes estilos de ensino	70%	70%

Tabela 19. Maiores diferenças e resultados mais negativos “Saber-Saber” Estudo 3

“Saber - Saber”	Treinadores	Treinadoras
sobre nutrição aplicável à otimização do processo de treino e de competição	20%	60%
sobre os procedimentos de organização, gestão e avaliação do treino	60%	30%
elementares acerca do processo de formação de treinadores	20%	30%

Tabela 20. Maiores diferenças “Saber Fazer” Estudo 3

“Saber-Fazer”	Treinadores	Treinadoras
organizar e orientar os praticantes na preparação e na participação na competição, assegurando as condições de segurança e a salvaguarda dos mais elevados valores éticos da prática desportiva	40%	70%
participar na conceção do planeamento da atividade de treino e de competição	80%	50%
aplicar técnicas elementares de primeiros socorros e de suporte básico de vida e de identificar os estados traumáticos que justificam o recurso a agentes especializados	20%	60%

Tabela 21. Melhores resultados “Saber Ser” Estudo 3

“Saber - Ser”	Treinadores	Treinadoras
valoriza estilos de comunicação adaptáveis às circunstâncias	60%	80%
promove o espírito desportivo.	60%	70%
adapta-se a diferentes culturas e contextos sociais desportivos.	60%	70%

2.6.3.2. Discussão - Estudo 3

Os treinadores entrevistados apresentaram resultados gerais negativos, não conseguindo referir metade dos itens do PNFT, ao contrário das treinadoras entrevistadas, uma vez que apresentaram 55,87% de referências.

No saber conhecimento, tanto os treinadores como as treinadoras apresentaram excelentes resultados, mais uma vez vai ao encontro do que defende Vallée e Bloom (2005), os treinadores demonstram a capacidade de alternar entre estilos de lideranças conforme as circunstâncias, procuram que os seus atletas alcancem o alto nível, criando um ambiente seguro e positivo para ensinar as habilidades, bem como procuram valorizar cada jogador de igual forma e o seu staff técnico com respeito.

No que diz respeito às maiores diferenças, de realçar o tópico da nutrição, em que foi mais do dobro das treinadoras a referiram este tópico em comparação aos treinadores. Para Verissimo (1999) uma correta nutrição leva a que os mecanismos de recuperação ocorram com maior eficácia. Esta nutrição é um dos fatores que pode maximizar o desempenho dos atletas, bem como melhorar a sua saúde a longo prazo e reduzir a fadiga, o que permite ao atleta treinar por períodos mais longos ou recuperar mais rapidamente entre sessões de

treino. Estes resultados também poderão ser explicados devido a importância que a nutrição tem para as mulheres, em termos de afetar o rendimento, o aumento do peso, a autoestima e a imagem no sexo feminino.

No que diz respeito ao tónica gestão do treino, também existe grandes diferenças, neste caso são os treinadores a apresentarem melhores resultados. Este facto poderá ser explicado pelos treinadores entrevistados estarem num nível mais elevado, seja em termos do escalão seja em termos do contexto da competição do que as treinadoras entrevistadas.

Por fim, ambos apresentam um resultado bastante negativo sobre o processo de formação de treinadores, o que poderá levantar várias questões sobre o que os treinadores realmente pensam sobre este tema.

No que diz respeito ao saber fazer, houve uma diferença de quase 30% entre os treinadores e as treinadoras, no tópico dos primeiros socorros como também no tópico da segurança. Carvalhinho et al. (2014) alude que é fundamental o domínio dos aspetos de segurança e o saber intervir ao nível do socorrismo, tendo em conta as diferentes etapas de desenvolvimento das crianças e dos jovens praticantes. Os resultados mais elevados apresentados pelas treinadoras, poderá demonstrar que o contexto em que estas estão, não tem fisioterapeutas, massagistas, enfermeiros ou médicos, que acompanhem o treino e jogo (staff) e têm de ser estas a ter que interferir quando algo corre mal. Os resultados mais negativos apresentados pelos treinadores, poderá ser explicado pelo inverso.

No que diz respeito ao “Saber-ser” ambos apresentaram os resultados mais elevados, demonstrando ser o saber que estes dão mais importância, porém foi de novo as treinadoras a apresentarem os melhores resultados.

Os resultados elevados apresentados por ambos os grupos na parte do espírito desportivo, da adaptação aos diferentes contextos vão ao encontro do que defendem Côté et al., (2007) pois afirmaram que o conceito de excelência (nos treinadores) deve ser julgada pela forma como os treinadores usam o seu conhecimento, demonstram o seu comportamento e competências sociais durante as suas interações com os atletas em vários contextos desportivos. No entender de Côté & Gilbert (2009), a excelência nos treinadores é evidente quando a sua eficácia, que consiste na aplicação de conhecimento profissional, interpessoal e intrapessoal para melhorar a competência dos atletas, confiança, ligação emocional e carácter em contextos desportivos específicos.

2.6.3.3. Conclusões - Estudo 3

Através dos resultados obtidos com este estudo podemos concluir acerca das diferenças entre treinadores e treinadoras através das competências que estes sentem que são as mais importantes. Devido ao número reduzido de entrevistados (20, sendo 10 de cada grupo), não podemos generalizar os dados obtidos, porém foi possível observar que as treinadoras são as que dão mais importância aos diferentes referenciais, com 55,87% competências profissionais referidas, comparado aos menos de 50% dos treinadores.

Em relação ao “Saber-Saber” foram os treinadores a apresentarem melhores resultados, referindo 50% dos itens do (PNFT), comparado aos 49,23%. Foi o único saber que os treinadores apresentaram melhores resultados do que as treinadoras. Por sua vez, em relação ao “Saber-Fazer” foram as treinadoras a apresentarem melhores resultados, referindo 57,27% dos Itens do (PNFT), enquanto que os treinadores referiram 47,27% dos Itens do (PNFT). Por fim, no “Saber-Ser” foi de novo as treinadoras a apresentarem melhores resultados, referindo 61.11% dos itens do (PNFT), comparado aos 51.1% dos treinadores de futebol masculino.

2.7. Limitações

Todos os três artigos das competências profissionais têm várias limitações, sendo as duas maiores o número de treinadores, pois no estudo 1 apenas houve dados de 20 treinadores de cada grupo, já no estudo 2 e 3 foi apenas 10 de cada grupo, levando a que não se consiga generalizar os dados. A outra grande limitação do estudo é a utilização de um guião experimental, não validado por um quadro de especialistas, tendo sido criado apenas para os presentes estudos.

Linha de Orientação Futura: análise do contexto nacional, amador e profissional e perceber quais as suas diferenças.

2.8. Cronograma

Sendo necessário uma organização ímpar na realização de tudo aquilo que me propus fazer é importante criar uma linha de tempo, com os seus diferentes trabalhos para cada tempo. Assim sendo, a Tabela 22, abaixo apresentada, sendo um cronograma demonstra bem as diferentes fases do trabalho.

Tabela 22 – Cronograma do Trabalho realizado

Ação	Jun	Jul	Ag	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Maio	Jun
Pesquisa													
Recolha de dados													
2ª pesquisa													
Tratamento e análise dos dados													
Organização e discussão resultados													
Pesquisa final													
Revisão e correção													
Entrega do relatório													

3- Parte III – Estudos Idade Relativa no Futebol Feminino

Devido ao segundo confinamento, à interrupção de treinos presenciais e de jogos competitivos, e existindo várias perguntas que o treinador estagiário queria que fossem esclarecidas, este decidiu realizar mais três diferentes estudos sobre o Futebol Feminino, desta vez, como tema base a Idade Relativa no Futebol Feminino. Os 3 diferentes estudos foram: “O Impacto da Idade Relativa no Futebol Feminino Profissional de Elite Português, Época 2020, 2021”, o “Impacto da Idade Relativa no Futebol de Formação Feminino Português” e ainda “O Impacto da Idade Relativa na seleção de jogadoras para as Seleções Nacionais Portuguesas Femininas”.

3.1. Introdução

Durante os primeiros estágios de vida, as crianças são agrupadas em categorias de idade com base nas datas de “corte” específicas (Romann & Fuchslocher, 2013). No futebol, como em várias modalidades, também se usa as categorias de idade, com base no ano de nascimento para agrupar os atletas nos respetivos escalões. A Federação Internacional de Futebol (FIFA) usa o dia 1º de janeiro no sistema de data limite para estabelecer faixas etárias nas Categorias de Base (FIFA, 2015). Isto leva a que na mesma categoria possa existir algum desnível pois, crianças nascidas logo em janeiro são quase um ano mais velhas do que as crianças nascidas em dezembro dentro da sua respetiva faixa etária (Musch & Grondin, 2001).

Na literatura essa diferença de idade das crianças na mesma faixa etária é denominada de idade relativa, sendo o seu impacto conhecido como Efeito da Idade Relativa (EIR) (Musch & Grondin, 2001).

Atletas nascidos no início do ano (mais velhos) podem evidenciar um melhor desempenho e, devido a isso, podem ter mais oportunidades do que os jogadores nascidos no final do mesmo ano (mais jovens). Essa vantagem aumenta a probabilidade de acesso aos níveis mais elevados do treino e da competição (Helsen et al., 1998). Os atletas relativamente mais jovens enfrentam grandes desvantagens na seleção desportiva, o que poderá levar a experiências menos positivas no desporto, e no caso mais drástico, abandono da modalidade (Delorme et al., 2010).

3.2. Enquadramento Teórico

Ao longo dos anos tem sido estudado o impacto que o efeito da Idade Relativa (EIR) tem na carreira dos atletas. Vários estudos demonstraram que atletas nascidos nos primeiros meses do ano tem maior probabilidade de chegarem a profissionais quando chegarem a Sêniores do que os atletas nascidos nos últimos meses dos anos, porém em relação ao sexo feminino a literatura já não é clara. O futebol feminino português tem crescido muito nos últimos anos, porém que o treinador estagiário saiba, não existem, até à data, estudos sobre o EIR no futebol feminino português, sendo então pertinente estudar se ocorre em Portugal, na divisão principal sénior portuguesa, na formação e nas seleções portuguesas.

3.2.1. Estudos de aplicação já realizados

Barnsley e Thompson (1988) estudaram a relação do EIR no desporto. Os autores investigaram 7313 atletas de hóquei e observaram que os mais velhos do escalão tinham mais

vantagens e oportunidades de desenvolvimento devido à altura, peso, força e coordenação, enquanto os mais novos desistiam da prática esportiva.

No Futebol, vários estudos comprovaram que o efeito da idade relativa está patente na seleção e no processo de formação de jovens talentos (Costa et al., 2013) e até de jogadores profissionais (Rogel et al., 2007) porém, a literatura não é tão consensual em relação ao efeito da Idade relativa no Futebol Feminino.

Da Silva et al. (2018) estudaram o EIR nos Mundiais de futebol feminino. Com base numa amostra de 1601 atletas (desde o mundial de 1991 até ao de 2015), chegaram à conclusão que o EIR existe no futebol feminino de acordo com o contexto geral da sua amostra, porém quando os autores dividiram a amostra por continentes, apenas no continente africano se verificou o EIR.

Silva et al. (2015) procuraram estudar o EIR em mundiais de futebol de sub20 e profissional, nos escalões masculinos e femininos. Os autores concluíram que, em relação ao futebol feminino e em ambas as categorias, não ocorre o EIR.

Helsen et al. (2005) apresentam um estudo em que analisaram 2175 jogadores (2103 jogadores do sexo masculino e 72 do sexo feminino) que englobavam várias seleções jovens. Quando analisaram as jogadoras do sexo feminino detetaram que não havia o EIR (a amostra do sexo feminino era referente às seleções sub18).

No que diz respeito às competições nacionais, Roman e Fuchslocher (2011) não identificaram o EIR na Primeira Divisão Sénior Feminina da Suíça. Apesar disso, estudos como de Honert (2012) e Sedano et al. (2015), mostraram a presença de EIR na estrutura do futebol profissional feminino australiano e espanhol respetivamente, o que mostra a necessidade de outras investigações.

3.2.2. Síntese do Enquadramento teórico e ligação com os objetivos em estudo

Os estudos apresentados anteriormente demonstraram as conclusões que até então a literatura prova. Em Portugal, verificou-se um aumento de 15,4% de atletas inscritas de 2018/2019 para 2019/2020 e se alargarmos o período de tempo, notamos um aumento de 2010 para 2019 de aproximadamente o dobro de atletas femininas, no conjunto das duas modalidades (Costa, 2019). Este aumento considerável de jogadoras demonstra uma necessidade clara de perceber o que poderá levar ao sucesso das mesmas, e perceber se algo como o EIR pode interferir ou não.

3.3. Apresentação do Problema/Objetivos

O objetivo destes estudos são perceber se existe o EIR na 1 Divisão Nacional Sénior Feminina, assim como também se existe o EIR no futebol de formação feminino e nas seleções nacionais portuguesas femininas.

3.4. Hipóteses

Hipótese Estudo 1 – Existe ou não o EIR na 1 divisão Nacional Sénior Feminina

Hipótese Estudo 2 – Existe ou não o EIR no Futebol Feminino de Formação

Hipótese Estudo 3 – Existe ou não o EIR nas seleções nacionais femininas

3.5. Metodologia

3.5.1. Caracterização da Amostra

Para o estudo 1 (EIR na 1 divisão Nacional Sénior Feminina) foram recolhidas informações de 465 jogadoras inscritas na FPF como “sénior” dos 20 clubes que competem no Campeonato Nacional Feminino 1ª Divisão, denominada de Liga BPI. Foram excluídas as jogadoras que tinham mais jogos pela Equipas “B” do que jogos pela Equipa Principal, uma vez que as equipas “B” jogam em divisões inferiores (2ª divisão e 3ª divisão). Analisou-se apenas os dados das jogadoras da divisão de elite do futebol feminino português. Das 465 jogadoras, 242 competem na Série Norte e 223 competem na Série Sul. As jogadoras têm uma média de 23,1 anos de idade, sendo o valor mínimo de 16 anos e o valor máximo de 45 anos, com um desvio padrão de 4,32 anos de idade (Tabela 1).

Tabela 23 – Caracterização da Amostra estudo EIR 1

Jogadoras	Dimensão	%	Idade Média	Desvio Padrão da idade
Série Norte	242	52,04%	22,9	4,33
Série Sul	223	47,96%	23,3	4,43
Liga BPI	465	100%	23,1	4,32

Para o estudo 2 (EIR no futebol de formação feminino) Foram recolhidas informações de 232 jogadoras das 8 equipas que competiram na “Liga Feminina Sub19” na época

2019/2020, sendo a competição de formação mais elevada do futebol feminino de formação português. Das 232 jogadoras, 114 jogaram em equipas que se qualificaram para o apuramento de campeão enquanto que 118 jogaram nas equipas que não se conseguiram qualificar para o mesmo. As idades das jogadoras caracterizam-se por uma média de 17,67 anos, sendo o valor mínimo de 14 anos e o máximo de 19 anos, com um desvio padrão de 0,68 anos.

Tabela 24. Caracterização da Amostra estudo EIR 2

Jogadoras	N=	%	Idade Média	Desvio Padrão
Liga Feminina Sub19 2019/2020	232	100%	17,67	0,68

Para o estudo 3 (EIR nas seleções portuguesas femininas) Foram recolhidas informações das últimas cinco convocatórias até fevereiro de 2021, dos diversos escalões de seleções femininas portuguesas (sub15, sub16, sub17, sub19, Sénior), totalizando 261 jogadoras. As jogadoras só foram contabilizadas uma vez em cada escalão, sendo possível serem contabilizadas em diferentes escalões caso tenham sido convocadas. Estas duas normas foram realizadas para a amostra ir ao encontro do pressuposto objetivo do estudo.

3.5.2. Métodos

O método utilizado foi a análise documental. Para o estudo 1 a análise documental foi a partir da lista de jogadoras inscritas em cada equipa Sénior Feminina que competem no Campeonato Nacional Feminino 1ª Divisão disponível no site da Federação Portuguesa de Futebol (FPF). Para o estudo 2 a análise documental foi a partir da lista de jogadoras inscritas em cada equipa de Juniores Feminina que competiram na “Liga Sub19 Feminina” na época 2019/2020 no site da FPF. Por fim, no estudo 3, foi realizado uma recolha da informação das jogadoras presentes nas últimas cinco convocatórias, de cada seleção feminina portuguesa (sub15, sub16, sub17, sub19, Sénior), disponível no site da FPF.

3.5.3. Procedimentos

Para a recolha de dados do estudo 1 foram cumpridas as seguintes etapas. Num primeiro momento, foi recolhida a informação dos 20 clubes que disputavam o campeonato, disponível no Site da FPF, (www.fpf.pt), de acesso livre (bastando seguir os seguintes passos

“Menu”, “clubes”, “escrever o nome do clube”, “jogadores inscritos”, “escalão”, “futebol feminino sénior”). Após a recolha dos dados das 20 equipas, apurou-se as datas de nascimento das jogadoras de cada equipa. Os dados dos nascimentos das jogadoras foram agrupados por Quartis: Quartil 1 “Q1” (janeiro, fevereiro e março), Quartil 2 “Q2” (abril, maio e junho), Quartil 3 “Q3” (julho, agosto e setembro) e Quartil 4 “Q4” (outubro, novembro e dezembro), ficando desta forma as atletas agrupadas em 4 níveis diferentes de idades.

Para a recolha de dados do estudo 2 foram cumpridas as mesmas etapas, apenas com a alteração de procurar o escalão de futebol feminino juniores de cada equipa que competia na liga Nacional Feminina Sub19 na época 2019/2020.

Para a recolha de dados do estudo 3 foi necessário ir as seleções femininas, também no site da FPF, e ir a cada última das 5 convocatórias de cada escalão (sub15, sub16, sub17, sub19, Seniores) retirar a informação das jogadoras convocadas.

3.5.4. Análise Estatística

Foi efetuada a análise descritiva de frequência, percentual das jogadoras nascidas em cada quartil. Para apurar possíveis diferenças estatísticas significativas entre os quartis foi utilizado o teste qui-quadrado (χ^2) sendo $p > 0,05$. Para a análise dos dados, foi utilizado o *software* IBM-SPSS, versão 24, (IBM Corp. (2016))

3.6. Resultados, discussões e conclusões dos estudos EIR

3.6.1. estudo EIR 1

3.6.1.1 Resultados Estudo EIR 1

Tabela 25. Resultados Quadris Liga BPI

Variável	Q1	%	Q2	%	Q3	%	Q4	%
Jogadoras	113	24,30	120	25,81	123	26,45	109	23,44
Liga BPI								

Tabela 26. Teste do Qui Quadrado Liga BPI

Intervalo	Q1	Q2	Q3	Q4	Total
Real	113	120	123	109	465
Esperado	116,25	116,25	116,25	116,25	465

Obs: $p=0.788 > 0.05$

3.6.1.2. Discussão Estudo EIR 1

Os resultados apresentados provam que não existe EIR na divisão de elite de futebol feminino português, pois a probabilidade limite (p) associada à estatística de teste ($Q^2_{\text{calculado}}$) é elevada. Isto significa que os resultados apresentados mostram que o número de nascimentos nos diversos quartis é muito similar. De facto, através da visualização gráfica, é perceptível que as diferenças entre os valores observados (reais) e os valores esperados são pequenas (gráfico nº1). Acresce ainda que o total de jogadoras registadas nos dois primeiros quartis foi de 233 e nos outros dois foi 232, facto que fortalece esta constatação.

Baxter-Jones (1995, *as cited in* Musch & Grondin (2001) apontou para o amadurecimento precoce do sexo feminino e a maior variação do estado de maturidade do sexo masculino como possíveis causas para um EIR mais forte entre atletas masculinos, comparados com as atletas femininas.

Baseado no que Musch e Grondin (2001) apresentam, estes resultados também podem ser explicados devido ao grande aumento do número de equipas na LIGA BPI, pois na época 2019/2020 eram apenas 12, mas na presente época aumentaram para 20, o que levou por sua vez ao aumento exponencial do número de jogadoras que competem no mais alto escalão do futebol feminino português. Existindo mais vagas para competirem na divisão elite, o processo de seleção não é tão rigoroso, o que poderá explicar o facto de não existir o EIR. Se existisse menos equipas de um modo geral, as vagas para as jogadoras seriam muito menores, a seleção seria mais rigorosa e escolhidas as melhores jogadoras. Essas jogadoras poderão ser as que nasceram nos primeiros meses do ano respetivo, e devido ao seu grau de maturidade ao longo do processo de formação face às nascidas nos últimos meses do ano, foram as que tiveram mais oportunidades, mais visibilidade e mais tempo de jogo, o que levaria a que em seniores tivessem mais competências e um nível de capacidades mais elevado que as restantes, existindo então o EIR.

3.6.1.3. Conclusões Estudo EIR 1

Conclui-se então que não existe o Efeito da Idade Relativa na composição das equipas de futebol de elite femininas portuguesas. Em termos gerais da Liga BPI, (a divisão de elite do futebol feminino português) não foi encontrado o EIR, uma vez que a distribuição do nascimento das jogadoras nos quatro trimestres é muito similar, e não existem diferenças estatisticamente significativas. Conclui-se ainda que, se o futebol feminino continuar a crescer nos próximos anos, é possível que num futuro próximo venha a existir o EIR no futebol feminino português de elite.

Limitações: a principal limitação do presente estudo está relacionada com a forma com que a frequência esperada do teste de Qui-Quadrado foi calculada. A frequência esperada do teste de Qui-Quadrado foi calculada assumindo uma distribuição igual entre os trimestres. Ao ser calculada desta forma a frequência esperada para a distribuição dos nascimentos ao longo do ano é homogénea, porém vários estudos, como por exemplo (Condon & Scaglione, 1982) provam que a distribuição de nascimentos ao longo do ano não é homogénea e que a distribuição dos mesmos é afetada por aspetos ambientais, culturais, entre outros. Outra limitação deste estudo é só ser avaliado as jogadoras do Campeonato Nacional Feminino 1ª Divisão, num país que tem 3 divisões seniores femininas, assim como, apenas uma época.

3.6.2. estudo EIR 2

3.6.2.1 Resultados Estudo EIR 2

Tabela 27. Resultados Quadris Liga Nacional Feminina Sub19

Variável	Q1	%	Q2	%	Q3	%	Q4	%	P
Liga Feminina Sub 19	62	26.72	70	30.17	54	23.28	46	19.83	0,14

3.6.2.2. Discussão Estudo EIR 2

Uma possível explicação por não apresentarem diferença significativa entre os quartis está na falta de uma vivência informal, tal como a simulação do Futebol de rua que tem sido enfatizado no processo de formação desportiva (Freire, 2003). Para o género feminino, esta

fase da brincadeira informal é ocupada com outras atividades em detrimento do Futebol, o que poderá determinar a falta de interesse de jogadoras em praticar o desporto (Moura 2003). Além disso, quando estas atletas do sexo feminino começam a despertar o interesse para a modalidade, geralmente não tem acesso à prática desportiva qualificada que influencia no sucesso (Teoldo et al., 2013).

Uma vantagem do EIR é a maturação, porém é bem mais marcante no desempenho físico masculino, o aparecimento precoce ou tardio da mesma quanto ao feminino, parecendo menos consistente ou influente em determinadas medidas de desempenho (Cobley et al., 2011).

3.6.2.2. Conclusão Estudo EIR 2

Conclui-se então que não existe o EIR no futebol feminino português, no que corresponde a Liga Nacional Feminina Sub19 na época 2019/2020. Apesar de não existir diferenças significativas entre quartis, podemos observar que existe um número maior de jogadoras nascidas nos dois primeiros quartis (1 semestre) comparadas às jogadoras nascidas nos dois quartis seguintes (2 semestre), o que poderá significar que existe um residual EIR no futebol de formação português, porém sendo residual não o poderemos considerar suficiente para afirmar que existe o EIR. Por último, esse ligeiro EIR poderá significar que existe uma tendência para o aparecimento significativo do EIR no futebol feminino de formação português num futuro próximo, desde que este continue o seu percurso de crescimento, seja em termos de jogadoras, mas também de visibilidade, infraestruturas, apoios, competência, entre outros fatores.

Limitações: a principal limitação do presente estudo está relacionada com a forma com que a frequência esperada do teste de Qui-Quadrado foi calculada. No presente estudo a frequência esperada do teste de Qui-Quadrado foi calculada assumindo uma distribuição igual entre os trimestres. Ao ser calculada desta forma a frequência esperada para a distribuição dos nascimentos ao longo do ano é homogénea, porém a literatura prova que a distribuição de nascimentos ao longo do ano não é homogénea e que a distribuição dos mesmos é afetada por aspetos ambientais, culturais, entre outros.

3.6.3. estudo EIR 3

3.6.3.1 Resultados Estudo EIR 3

Tabela 28. Resultados Quadris Seleções Nacionais Femininas

	Q1	%	Q2	%	Q3	%	Q4	%	P
Sub15	22	29.33	18	24.00	22	29.33	13	17.33	0,40
Sub16	20	35.09	18	31.58	10	17.54	9	15.79	0,09
Sub17	13	36.11	12	33.33	7	19.44	4	11.11	0,11
Sub19	10	22.73	14	31.82	10	22.73	10	22.73	0,78
Seniores	9	18.37	17	34.69	10	20.41	13	26.53	0,37

3.6.3.2. Discussão Estudo EIR 3

As tabelas acima apresentadas, permitem apresentar um conjunto de resultados em que demonstram que o EIR nas seleções femininas portuguesas não é significativo, porém existe um ligeiro EIR nas seleções sub16 e sub17 femininas, ao contrário das seleções sub15, sub19 e seniores. O EIR não é significativo nos diferentes escalões das seleções femininas pois “p” é superior a 0.05.

Da Silva et al. (2018) estudaram o EIR nos Mundiais de futebol feminino. Com base numa amostra de 1601 atletas (desde o mundial de 1991 até ao de 2015), chegaram à conclusão de que o EIR existe no futebol feminino de acordo com o contexto geral da sua amostra, porém quando os autores dividiram a amostra por continentes, apenas no continente africano se verificou o EIR.

Silva et al. (2015) procuraram estudar o EIR em mundiais de futebol de sub20 e profissional, nos escalões masculinos e femininos. Os autores concluíram que, em relação ao futebol feminino e em ambas as categorias, não ocorre o EIR.

O ligeiro EIR apresentado nas seleções mais jovens (sub16 e sub17) pode ser explicado pelo grande crescimento no futebol feminino português nos últimos anos, com cada vez a existirem mais jogadoras a jogar futebol e a começar as suas carreiras mais cedo, o que poderá levar a que a sua maturação física seja um fator determinante na altura das convocatórias, essa maturação física poderá estar presente então nas jogadoras que nasceram nos primeiros meses comparadas às que nasceram nos últimos meses.

Por último, esse ligeiro EIR nas seleções mais jovens poderá significar que existe uma tendência para o aparecimento significativo do EIR no futebol feminino de seleções num

futuro próximo, desde que o futebol feminino português continue o seu percurso de crescimento, seja em termos de jogadoras, mas também de visibilidade, infraestruturas, apoios, competência na formação, entre outros fatores.

3.6.3.3 Conclusões Estudo EIR 3

O presente estudo conclui que não existe, significativamente, o EIR nas diferentes seleções femininas portuguesas, porém existe um ligeiro EIR nas seleções mais jovens (sub16 e sub17), que poderá significar uma tendência para o surgimento significativo do EIR nas seleções portuguesas.

Limitações: a principal limitação do presente estudo está relacionada com a forma com que a frequência esperada do teste de Qui-Quadrado foi calculada. No presente estudo a frequência esperada do teste de Qui-Quadrado foi calculada assumindo uma distribuição igual entre os trimestres. Ao ser calculada desta forma a frequência esperada para a distribuição dos nascimentos ao longo do ano é homogénea, porém vários estudos, como por exemplo (Condon & Scaglione, 1982) prova que a distribuição de nascimentos ao longo do ano não é homogénea e que a distribuição dos mesmos é afetada por aspetos ambientais, culturais, entre outros.

Linha de Orientação Futura: avaliar o EIR nas seleções distritais femininas portuguesas sub14 e sub17.

Parte IV - Conclusão

Este relatório de estágio conclui então o que foi para o treinador estagiário uma época de grande aprendizagem, seja teórica através dos vários estudos realizados, como prática, em todos os treinos, jogos, preparações, viagens, estadias, problemas e soluções que foi ser treinador adjunto/estagiário nesta equipa. As ferramentas fornecidas pelos professores ao longo do mestrado foram fundamentais para cumprir esta etapa da formação académica, mas também da formação como treinador. Sem os conhecimentos transmitidos através das várias unidades curriculares, seria muito difícil, para o estagiário ter cumprido com tudo aquilo a que se propôs fazer perante a instituição, jogadoras, treinadores e coordenadores.

O estagiário finaliza esta etapa com o sentimento de gratidão e de satisfação, grato por tudo o que o clube fez por ele, como treinador e como pessoa, como as jogadoras, treinadores e coordenadores respeitaram as suas decisões, mesmo quando não concordavam, pelo apoio de toda uma estrutura envolvente, mas também por todo o apoio que o orientador de estágio,

colegas de mestrado e professores deram ao longo deste processo. O estagiário sai também satisfeito, porque sabe que se não fez mais, foi porque não sabia, chegou a um clube com o objetivo claro de demonstrar trabalho e sabe que deu tudo “de si” pela causa.

Ao longo do ano surgiram vários problemas, nas quais sempre procurou arranjar soluções, algumas vezes resultaram outras vezes não, mas isso faz parte da evolução contínua enquanto treinador de futebol.

Sabe ainda que errou muito, em várias situações, e que isso lhe fizeram melhor treinador, mais capaz de lidar com as adversidades e com as situações desfavoráveis que por algumas vezes poderão acontecer na carreira de um treinador.

Realizando uma análise global das diferentes partes do Relatório Final de Estágio, das vivências, das aprendizagens, dos objetivos a que se propôs e que atingiu, o treinador estagiário conclui que, apesar de ter sido uma época de grande desgaste físico e psicológico, cumpriu grande parte dos objetivos. Todos os objetivos gerais foram cumpridos, no que diz respeito a aperfeiçoar competências que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção na dimensão moral, ética, legal e deontológica. O treinador estagiário também ao longo do ano aprofundou as competências que habilitara uma intervenção profissional qualificada, através da experiência de mais um ano como treinador, bem como todo o conhecimento que adquiriu proveniente de todos os treinadores que trabalhou, dos coordenadores, e dos seus próprios atletas. Um dos grandes objetivos cumpridos foi o de atualizar o nível de conhecimento nos domínios da investigação, do conhecimento científico, técnico, pedagógico e no domínio da utilização das novas tecnológicas, através dos seis artigos científicos realizados, no qual “redescobriu” uma vertente importantíssima no futebol, que é a investigação, quando esta é ligada ao desenvolvimento da modalidade. Este Inteveio de forma qualificada em contexto profissionalizante, estando mais astuto, sereno, e maduro, adjetivos fundamentais para cumprir com sucesso a função de treinador e, por fim, refletiu criticamente sobre a sua intervenção profissional, reajustando os procedimentos sempre que foi necessário, criando hábitos de reflexão crítica sobre situações de treino e competição vividas e sentidas com os atletas. Seja em termos intrínsecos, fazendo uma autoavaliação e reflexão critica pessoal, mas também em termos extrínsecos, fazendo com que as suas jogadoras, e restante equipa técnica, conseguissem refletir sobre os diversos processos envolvidos.

No que diz respeito aos objetivos específicos a que este se comprometeu, o treinador estagiário também os cumpriu com sucesso, pois ao longo do tempo, potenciou o seu trabalho, demonstrou claramente aos diretores e coordenadores do clube, que era uma mais valia para a instituição. Em relação às suas jogadoras, acredita que realmente estas foram potenciadas pelo seu trabalho, sendo possível constatar isso através do que a maioria das jogadoras tinha alcançado antes desta época, e o que conseguiram alcançar esta época. Por fim, no último objetivo específico que se comprometeu, que era, trabalhar no desenvolvimento da equipa com vista a uma maior remuneração, também o atingiu, na medida em que foi realizado reuniões com vista a época seguinte, na qual não só iriam oferecer mais equipas ao treinador estagiário, bem como o valor da remuneração de cada equipa era superior ao normal do que o clube costuma oferecer pelas mesmas funções. No que diz respeito aos objetivos com a população alvo, o treinador estagiário cumpriu com sucesso o que prometeu, através das relações cordiais com toda a estrutura, desde a direção, aos treinadores, às empregadas de limpeza, ao roupeiro, ao barman, bem como com todas as jogadoras.

Finalmente, no que toca aos objetivos competitivos, a equipa técnica redefiniu os objetivos a meio da época, que passava pela equipa se qualificar para a segunda fase, não conseguindo cumprir esse objetivo. Foi sem dúvida um dos pontos menos felizes deste estágio, levando a uma grande autorreflexão por parte do treinador estagiário, do que se podia ter feito mais para conseguir esse grande objetivo.

Do ponto de vista da intervenção em contexto de treino, de jogo ou de estágio, apesar de o treinador estagiário achar que foi positiva, existem sempre aspetos a melhorar. Alguns aspetos a melhorar para tornar o treinador estagiário melhor treinador, passa por ter maior controlo nas suas emoções, seja em treino seja em jogo, o que em certos momentos do jogo, poderá ter condicionado as jogadoras, por ter transmitido nervosismo, e insegurança na qualidade das mesmas. Também saber lidar melhor com as próprias ambições e frustrações das suas jogadoras, pois sabendo lidar melhor com esses aspetos, conseguirá rentabilizar melhor a equipa. Outro aspeto a melhorar é a relação treinador jogador, no que diz respeito ao tratamento diferenciado que o treinador estagiário deu a umas jogadoras em comparação a outras, podendo ter levado a algumas intrigas, desmotivação, e comodismo por parte das jogadoras. No momento em que conseguir tratar todas as jogadoras de igual maneira, sejam as jogadoras titulares, suplentes ou reservas, jogadoras fundamentais no processo ou não,

jogadoras com mais ou menos qualidade, e até de acordo com as suas diferentes personalidades, o treinador estagiário acredita que será melhor treinador.

Por fim, outro aspeto a melhorar por parte do treinador estagiário, é a sua observação durante o jogo, no que diz respeito à observação do adversário. Apesar de ser um aspeto que este já percebeu que tinha de melhorar há algumas épocas, continua ainda a não conseguir totalmente observar com sucesso a equipa adversária, por estar muito “preso” a observação da sua própria equipa. No momento em que conseguir analisar totalmente, durante o jogo, o adversário, para perceber os seus pontos fortes e pontos fracos, o treinador estagiário poderá se tornar melhor treinador, pois poderá conseguir mudar a sua estratégia de jogo, e adaptar o seu jogo para ir ao encontro dos pontos mais fracos do adversário para poder conseguir vencer o jogo.

Apesar desses aspetos a melhorar, e para concluir a reflexão do estágio, o treinador estagiário, sabe que conseguiu esta época demonstrar um grande conhecimento, profissionalismo e um saber ser, saber estar e saber fazer elevados, através do reconhecimento por parte de variadíssimas entidades e pessoas em dois momentos diferentes. Num primeiro momento (na semana que informou o clube e a equipa que iria mudar de cidade devido a uma oportunidade profissional), através de um jantar surpresa, levado a cabo por todas as jogadoras, onde estiveram presentes as equipas técnicas da qual fez parte no ADF, todas as 43 jogadoras das duas equipas, bem como os seus familiares, coordenadores e presidente do clube que ao longo desta época conviveram com treinador estagiário. Um jantar que, como nas palavras do presidente “nunca tinha visto uma coisa assim numa despedida de um treinador”, que serviu para demonstrar o carinho, respeito e admiração que todos tiveram pelo treinador estagiário, na qual este saiu claramente emocionado. Bem como, num segundo momento, através das redes sociais, a partilha de fotografias e descrições por parte de diversos treinadores, presidentes, delegados, diretores desportivos, jogadoras que trabalharam com o treinador estagiário, fazendo de novo com que este ficasse orgulhosamente emocionado.

Para o futuro, do ponto de vista profissional, a curto prazo, o treinador estagiário pretende, assim que possível voltar a treinar equipas femininas, pois sente que é aí que consegue ser melhor treinador, melhor profissional do desporto e melhor pessoa. Assim que este tiver oportunidade, voltar a poder treinar o máximo de equipas possíveis, pois é, no treino, no relvado, que este se sente bem e realizado. Em relação a objetivos a longo prazo, o

treinador estagiário ainda pretende ganhar conhecimento e experiência suficiente para poder pertencer a uma equipa técnica feminina de um clube, ou uma seleção de renome.

Do ponto de vista académico, a curto prazo, o treinador estagiário pretende terminar com sucesso o Mestrado em Desporto pela ESRM, bem como a Pós-Graduação em Atividade Física e Desporto Adaptado pelo IPL, e iniciar o seu doutoramento em Ciências do Desporto. A longo prazo, os objetivos/pretenções que o treinador estagiário tem, é poder se tornar professor universitário, transmitindo os valores desportivos e conhecimento que lhe transmitiram, bem como transmitir as suas experiências, o seu conhecimento, e a sua visão às gerações vindouras, para estas poderem dar continuidade à mudança de mentalidade desportiva em Portugal.

Bibliografia

Acet, M., Gumusgul, O., & Isik, U. (2017). Leadership characteristics of football coaches. *Sp Soc Int J Ph Ed Sp*, 7.

Almeida, C. (2011). *O Modelo LTAD, com especial referência aos Jogos Desportivos Colectivos*. Consultado em 10/NOV, 2018 em: <http://linhadepasse.blogspot.com/2011/02/o-modelo-ltad-com-especial-referencia.html>

Araújo, J. M. (1994). *Ser Treinador*. Lisboa: Editorial Caminho

Azevedo, J. P. P. (2009). A construção de uma forma de jogar específica. Um Estudo de Caso com Carlos Brito na Equipa Sénior do Rio Ave Futebol Clube. Porto.

Baker, J., & Horton, S. (2004). A review of primary and secondary influences on sport expertise. *High Ability Studies*, 15(2), 211–228.

Barnsley, R. H., & Thompson, A. H. (1988). Birthdate and success in minor hockey: The key to the NHL. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportment*. <https://doi.org/10.1037/h0079927>

Bloom, G. A., Bush, N., Schinke, R., & Salmela, J. (1998). The importance of mentoring in the development of coaches and athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 29(3), 267-289.

Borges, J. (2016). *Teoria e Metodologia do Treino Desportivo – Modalidades Individuais*. Lisboa: Ed. Instituto Português do Desporto e da Juventude.

Bruden, P. (1990) Teacher Development In: W. Robert Houston (ed.), *Handbook of researche on teacher education*, pp: 311-328. MacMillan, New York.

Buceta, J. M. (2009). Psicologia dos treinadores esportivos: Conceitos fundamentais e áreas de intervenção. In M. R. F. Brandão & A. A. Machado (Eds.), *Coletânea psicologia do esporte e do exercício: O treinador e a psicologia do esporte*, (Vol. 4, pp. 17-40). São Paulo, Brasil: Editora Atheneu.

Castelo, J. (2000). *Planeamento do Treino Desportivo*. Em J. Castelo, H. Barreto, F. Alves, P. Mil-Homens, J. Carvalho, & J. Vieira, *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa: Edições FMH.

Castelo, J. (2009). Futebol. Organização e Dinâmica do jogo (J. Castelo (Ed.); 3a edição). Edições Universitárias Lusófonas.

Carvalhinho, L., Rodrigues, L., Nunes, G. & Rosa, P. (2014). Formação de Técnicos (Treinadores) de Grau I de Desportos de Natureza. Estudo das Competências Profissionais. Em, 2º Congresso da UIIPS, Santarém, 6 e 7 fevereiro.

Cobley S., Wattie, N., Baker, J., Mckenna, J. (2011). Author's Reply: Relative age effects in female contexts. *Sports Medicine*. Vol. 41. Num. 1. p. 88-90.

Condon, R. G., & Scaglione, R. (1982). The ecology of human birth seasonally. *Human Ecology*. <https://doi.org/10.1007/BF01531169>

Costa, I. T. da, Cardoso, F. da S. L., & Garganta, J. (2013). O Índice de Desenvolvimento Humano e a Data de Nascimento podem condicionar a ascensão de jogadores de Futebol ao alto nível de rendimento? *Motriz: Revista de Educação Física*. <https://doi.org/10.1590/s1980-65742013000100004>

Costa, J. (2008). *Defender também é jogar...Organização Defensiva coletiva*. Curso de Treinadores Futebol – Nível II. Associação Nacional de Treinadores de Futebol, Associação de Futebol de Braga e Federação Portuguesa de Futebol. Braga.

Costa, J. P. (2005). A Formação do Treinador de Futebol—Análise de Competências, Modelos e Necessidades de Formação I. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana - Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.

Costa, S. (2019, dezembro 12). *Futebol e futsal feminino duplicam praticantes em Portugal em dez anos*. <https://futebolfemininoportugal.com/futebol-e-futsal-feminino-duplicam-praticantes-em-portugal-em-dez-anos/>

Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*.

Côté, J., Salmela, J., Trudel, P., Baria, A., & Russel, S. (1995). The coaching model: A grounded assessment of expert gymnastic coaches' knowledge. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 1-17.

Côté, J., Young, B. W., Duffy, P., & North, J. (2007). Towards a definition of excellence in sport coaching. *International Journal of Coaching Science*, 1, 3–17.

da Silva, S. P., da Silva, D. P., & Albuquerque, M. R. (2018). Efeito da idade relativa no Futebol feminino: uma análise no decorrer das edições das Copas do Mundo feminina FIFATM. *RBFF - Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 10(37), 116-123. Recuperado de <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/553>

Decreto-Lei nº21.11., de 16 de Abril de 1932. Enquadramento Normativo do Praticante.

Decreto-Lei nº163/85, de 15 Maio. Define os princípios e estabelece as regras que condicionam o acesso e o exercício da atividade dos treinadores desportivos, qualquer que seja a modalidade desportiva, no âmbito do desporto federado.

Decreto-Lei nº 351/91, de 19 de Setembro. Estabelece o regime de formação dos agentes desportivos.

Decreto-Lei nº 350/91 de 19 de Setembro. Estabelece o regime de formação dos treinadores desportivos.

Decreto-Lei nº 407/99 de 15 de Outubro. Estabelece o regime jurídico da formação desportiva no quadro da formação profissional.

Decreto-Lei nº 553/77 de 31 de Dezembro. Reestrutura a Direção-Geral dos Desportos.

Delorme, N., Boiché, J., & Raspaud, M. (2010). Relative age and dropout in French male soccer. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640411003663276>

Duda, J., Olson, L. e Templin, T. (1991). The relationship of task and ego orientation to sportsmanship attitudes and the perceived legitimacy of injurious acts. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 297-334.

Federação Portuguesa de Futebol – Jogadoras Inscritas na liga BPI
<https://www.fpf.pt/Jogadores>

FIFA. (2015). Eligibility of Players. In: Regulations of the FIFA U-17 World Cup Chile 2015.
<https://img.fifa.com/image/upload/nk6umf8llwwjwa3xjaxb.pdf>

Figueiredo, A. (1997). A Formação de Treinadores no Desporto Federado – O Treinador no Segundo Milénio. II Congresso de Gestão do Desporto – Comunicações, APOGESD, Lisboa, 1997, pp 113-121.

Fleurence, P., & Cotteaux, V. (1999). Construction de l'expertise chez les entraîneurs sportifs d'athlètes de haut niveau français. *Avante* (5), 54-68.

Franks, I.; McGarry, T.; Hanvey, T. From notation to training: analysis of the penalty kick. *Insight*, [S.l.], v.3, p.24-5, 1999.

Freire, J.B. (2003). *Pedagogia do futebol*. Campinas, SP: Autores Associados.

Garcia, J. (2000). *Balonmano: perfeccionamiento e investigación*. Barcelona: INDE.

Garganta, J. (2003). Entrevista. In Amieiro, N. (2005). *«Defesa à Zona» no Futebol: A (des)Frankensteinização de um conceito: uma necessidade face à inteireza inquebrantável que o jogar deve manifestar*. Monografia de Licenciatura. Porto: FCDEFUP

Garganta, J. (2006). (Re) Fundar os conceitos de estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos , para promover uma eficácia superior. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20, 201–203.

Getchell, B. (1979). *Physical Fitness: A Way of Life*. 2nd ed., New York: John Wiley and Sons, Inc

Gilbert, W., & Trudel, P. (1999). Framing the construction of coaching knowledge in experiential learning theory. *Sosol sociology of sport online*.

Gomes, A. R., Pereira, A. P., & Pinheiro, A. R. (2008). Liderança, coesão e satisfação em equipas desportivas: Um estudo com atletas Portugueses de futebol e futsal. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 21(3), 482–491. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722008000300017>

González-Ponce, I., Leo, F. M., Jiménez, R., Sánchez-Oliva, D., Sarmiento, H., Figueiredo, A., & García-Calvo, T. (2018). Athletes' perceptions of coaching competency and team conflict in sport teams: A multilevel analysis. *European Journal of Sport Science*, 18(6), 851–860. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1461245>

Gould, D., Giannini, J., Krane, V., & Hodge, K. (1990). Educational needs of elite U.S. National teams, pan american, and olympic coaches. *Journal of Teaching in Physical Education*, 9(4), 332-344.

Helsen, W. F., Van Winckel, J., & Williams, A. M. (2005). The relative age effect in youth soccer across Europe. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640410400021310>

Helsen, W., Starkes, J & Van Winckel, J. (1998) The influence of relative age on success and dropout in male soccer players. *American Journal of Human Biology*. Num. 10. p. 791- 798

Horton, S., Baker, J., & Deakin, J. (2005). Experts in action: A systematic observation of 5 national team coaches. *International Journal Sport Psychology*, 36, 299-319.

IBM Corp. (2016) IBM SPSS Statistics for Windows, Version 24.0. Armonk, NY: IBM Corp.

Jones, R. L. (Ed.). (2006). *The Sports Coach as Educator: Re-conceptualising Sports Coaching*.

Lohman, T. (1992), *Advances in body composition assessment*. Current Issues in Exercise Sciences Series, Monograph nº 3. Human Kinetics Publishers.

Magalhães, R., & Nascimento, L. (2010). *Aprender a Jogar Futebol - Um Caminho para o Sucesso (1ª Ed. ed.)*: Prime Books

Mesquita, I., Isidro, S., & Rosado, A. (2010). Portuguese coaches' perceptions of and preferences for knowledge sources related to their professional background. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 480–489.

Moura, E.J.L. (2003). *As relações entre lazer, futebol e género*. (Dissertação)-Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP

Musch, J., & Grondin, S. (2001). Unequal competition as an impediment to personal development: A review of the relative age effect in sport. *Developmental Review*. <https://doi.org/10.1006/drev.2000.0516>

- Nash, C. S., & Sproule, J. (2009). Career Development of Expert Coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(1), 121–138. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.4.1.121>
- Neves, A, J. (2016). O Fenómeno do futebol em Portugal. Estudo de caso Concelho da Guarda. (Mestrado). Universidade da Beira Interior.
- Oliveira, J. (2004). Conhecimento Específico em Futebol - Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo. Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
- Pacheco, R. (2001). O ensino do Futebol de 7: um jogo de iniciação ao futebol de 11. Porto: Edições Grafiasa.
- Perrenoud, Ph. (1995). La fabrication de d' excellence scolaire: du curriculum Auxpratiquesd' evaluation. Geneve: Droz
- Programa Nacional de Formação de Treinadores – Referenciais de Formação Geral.https://ipdj.gov.pt/documents/20123/117823/PNFT2020_05032020.pdf/fd3b3b3e-5614-0b89-d2b1-c3e79947c99f?t=1585671093558. Consultado a 6 de dezembro de 2020
- Queiroz, C. (1983). Para uma teoria do ensino/treino do Futebol. *Ludens*. 8 (1): 25-44
- Rangel, B., Bett,M. (1996). Novas perspectivas na formação profissional em educação física. *Motriz*, Rio Claro, v. 2, n. 1, p. 10- 15.
- Raposo, A. (2005). Planificación y organización del entrenamiento desportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Resende, R., Gomes, J., Silva, A., Fernández, J., & Castelo, J. (2009). O bom treinador: Um estudo realizado com treinadores experts de Voleibol Portugueses. Paper Presented at the II Congresso Internacional de Deportes de Equipo, Coruña; Espanha.
- Rogel, T., Alves, I., França, H., Vilarinho, R., & Madureira, F. (2007). Efeitos Da Idade Relativa Na Seleção De Talento No Futebol. / Effects of Age on the Selection of Soccer Talent Talents. *Revista Mackenzie de Educacao Fisica e Esporte*.
- Romann, M., & Fuchslocher, J. (2011). Influence of the selection level, age and playing position on relative age effects in Swiss women's soccer. *Talent Development and Excellence*.

Romann, M., & Fuchslocher, J. (2013). Influences of player nationality, playing position, and height on relative age effects at women's under-17 FIFA World Cup. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.718442>

Salmela, J. (1996). *Great job coach! Getting the edge from proven winners*. Ottawa, Canada: Ed. Potentiun.

Salmela, J., Draper, S., & Laplante, D. (1993). Development of expert coaches of team sports. Paper presented at the VIII World Congress of Sport Psychology, Lisbon.

Santos, S., Mesquita, I., Graça, A., & Rosado, A. (2010). Coaches' perceptions of competence and acknowledgement of training needs related to professional competences. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 62–70.

Saury, J., & Durand, M. (1998). Practical knowledge in expert coaches: On-site study of coaching in sailing. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69(3), 254-266.

Sedano, S., Vaeyens, R., & Redondo, J. C. (2015). The Relative Age Effect in Spanish Female Soccer Players. Influence of the Competitive Level and a Playing Position. *Journal of Human Kinetics*. <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0041>

Silva, A. (2018, Janeiro 11). Tornar o futebol feminino numa marca de sucesso. Obtido de <https://futebolfemininoportugal.com/tornar-futebol-feminino-numa-marca-sucesso/>

Silva, D. C. da, Padilha, M. B., & Costa, I. T. da. (2015). O efeito da idade relativa em copas do mundo de futebol masculino e feminino nas categorias sub-20 e profissional. *Journal of Physical Education*, 26(4), 567-572. Retrieved from <http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/27070>

Silva, D. J. L., Santos J. (2007). Ingestão Nutricional de Futebolistas do Sexo Feminino. Comunicação em Poster Apresentada no 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos: Olhares e Contextos da Performance – da Iniciação ao Rendimento, em 12, 13 e 14 de julho de 2007. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Silva, J. (2003). *Avaliação e Controlo do Treino no Futebol. Estudo do impacto fisiológico de exercícios sob forma jogada*. Tese de Mestrado em Ciências do Desporto- Treino de Alto Rendimento Desportivo apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Silva, M. (2008). *O Desenvolvimento do Jogar Segundo a Periodização Tática*. Lisboa: Ed. MCSports.

Silva, M. J. C. Figueiredo, A. Bral, F., & Malina, R. (2002). Variáveis correlatas da motivação para a prática desportiva em jovens futebolistas masculinos de 13 a 14 anos de idade. *Treino Desportivo*. Vol. 19. p. 32-38.

Stafford, I. (2005). *Coaching for long-term athlete development: To improve participation and performance in sport*. Leeds: Sports Coach UK.

Stoszkowski, J., & Collins, D. (2012). Communities of practice, social learning and networks: exploiting the social side of coach development. *Sport, Education and Society*, 1(16).

Sullivan, P., Paquette, K., Holt, N., & Bloom, G. (2012). The Relation of Coaching Context and Coach Education to Coaching Efficacy and Perceived Leadership Behaviors in Youth Sport. *The Sport Psychologist*, 26, 122-134.

Teoldo, I. Cardoso, F.D.S.L., & Garganta, J. (2013). O Índice de desenvolvimento humano ea data de nascimento podem condicionar a ascensão de jogadores de futebol ao alto nível de rendimento? *Motriz: revista de educação física*, Rio Claro, v. 19, n. 1, p. 34-45.

Tschiene, P. (1985). *Il ciclo annuale d'allenamento*. *Rivista de Cultura Sportiva (SDS)*, 2: 14-21

Vallée, C., & Bloom, G. (2005). Building a Successful University Program: Key and Common Elements of Expert Coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, (17), 179–196.

Veríssimo, M. (1999): Alimentação do desportista. In: H. Saldanha. (ed), *Nutrição Clínica*, pp. 113 -143. Lidel Edições Técnicas. Lisboa.

Anexos

Anexo 1

Guião de entrevista

Contextualização:

Este estudo enquadra-se no âmbito da unidade curricular de “Estágio em Treino Desportivo”, do Mestrado em Desporto da ESDRM, e tem como objetivo recolher a opinião dos treinadores de relativamente às competências profissionais.

Notas: i) Garantir a confidencialidade dos dados recolhidos; ii) Solicitar autorização para o registo áudio da entrevista.

1ª Parte: Caracterização do entrevistado

1. Género
2. Idade
3. Profissão (principal)
4. Habilitações literárias
5. TPTD (identificar o grau):
6. N.º de anos de experiência como treinador (em Portugal) (no estrangeiro)
7. Níveis etários com que trabalha/trabalhou (predominantemente)
 - <11 (crianças) entre 12 e 17 (jovens) adultos I (entre 19 e 39 anos)
 - adultos II (entre 39 e 63 anos) seniores >63 anos

2ª Parte: Opinião sobre as Competências Profissionais (Gerais)

1. Quais os conhecimentos (saberes) mais importantes que um treinador deve possuir?
2. Quais as competências práticas (saber fazer) mais relevantes que um treinador deve possuir?
3. Quais são as atitudes e os comportamentos (saber ser) que mais valoriza num treinador?
4. Deseja acrescentar mais alguma informação ou comentário?

Nota: agradecer a colaboração.

Anexo 2

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do Estudo: Importância dada as Competências Profissionais entre Treinadores de Futebol Experientes e Treinadores de Futebol Jovens no Contexto Distrital

Pesquisador Responsável: José Carvalho Araújo

Nome do participante:

Data de nascimento:

O/a senhor/a está a ser convidado/a para ser participante do Estudo “Importância dada as Competências Profissionais entre Treinadores de Futebol Experientes e Treinadores de Futebol Jovens no Contexto Distrital” de responsabilidade do/a pesquisador/a José Carvalho Araújo.

Leia cuidadosamente o que se segue e pergunte sobre qualquer dúvida que possa ter. Caso se sinta esclarecido/a sobre as informações que estão neste Termo e aceite fazer parte do estudo, peço que assine no final deste documento, em duas vias, sendo uma via sua e a outra do pesquisador responsável pelo seu estudo. Saiba que tem total direito de não querer participar.

1. O trabalho tem por objetivo perceber a diferença entre os Treinadores Experientes e Treinadores Jovens sobre a importância a que estes dão às diferentes Competências Profissionais do IPDJ para os Treinadores de Futebol de Grau 2, nos domínios do “Saber-Conhecimento”, “Saber-Fazer” e “Saber-Ser”

2. A participação nesta pesquisa consistirá em uma entrevista semi estruturada experimental, em que o entrevistado irá responder a três questões sobre os diferentes saberes. A Entrevista terá a duração de aproximadamente 20 minutos, sendo efetuada num local próprio, em que o entrevistado estará na mesma sala que o entrevistador, ou via Zoom, em que o entrevistador irá gravar o áudio da entrevista. As respostas serão analisadas para o estudo, em formato de

anonimato, ou seja, não irá aparecer a identificação do entrevistado em nenhum local, a não ser neste termo.

3. Durante a execução da pesquisa poderão ocorrer riscos de, caso a entrevista seja no formato online, que haja possíveis falhas na conexão, o que levará a possíveis repetições de resposta, aumentando assim o tempo previsto da entrevista

4. Os benefícios com a participação nesta pesquisa serão de contribuir para investigação científica na área do treino desportivo, na modalidade do futebol, na questão das competências profissionais nos treinadores de futebol.

5. Os participantes não terão nenhuma despesa ao participar da pesquisa e poderão retirar sua concordância na continuidade da pesquisa a qualquer momento.

6. Não há nenhum valor económico a receber ou a pagar aos voluntários pela participação, no entanto, caso haja qualquer despesa decorrente desta participação haverá o seu ressarcimento pelos pesquisadores.

7. Caso ocorra algum dano comprovadamente decorrente da participação no estudo, os voluntários poderão contestar indenização, segundo as determinações do Código Civil (Lei nº 10.406 de 2002) e das Resoluções 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde.

8. O nome dos participantes será mantido em sigilo, assegurando assim a sua privacidade, e se desejarem terão livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências, enfim, tudo o que queiram saber antes, durante e depois da sua participação.

9. Os dados coletados serão utilizados única e exclusivamente para fins desta pesquisa, e os resultados poderão ser publicados.

Qualquer dúvida, pedimos a gentileza de entrar em contato com José Carvalho Araújo, pesquisador (a) responsável pela pesquisa, telefone: 919244585, e-mail: josearaujo23@gmail.com.

Eu, _____,, declaro ter sido informado e concordo em ser participante do estudo acima descrito.

_____ (Cidade), ____ de _____ de 20____.

Assinatura do participante

Nome e assinatura do responsável por obter o consentimento