



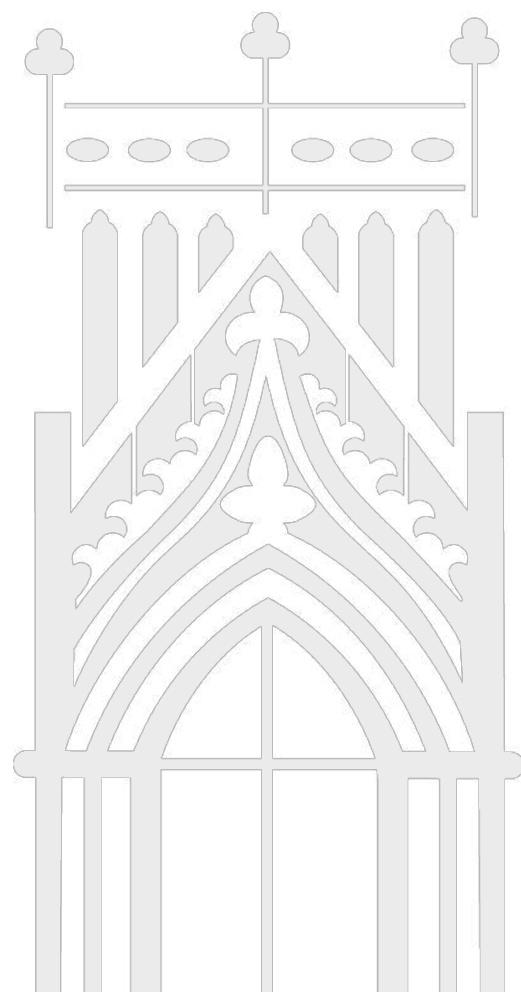
IPG Politécnico
| da | Guarda
Polytechnic
of Guarda

Mestrado em Ciências do Desporto
Treino Desportivo

Escolas de Futebol Geração Benfica - Estádio

Jonathan Mees Fernandes

junho | 2016



Escola Superior de
Educação, Comunicação
e Desporto



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Instituto Politécnico da Guarda

Relatório de Estágio Profissionalizante
Sport Lisboa e Benfica – Escola de Futebol Geração
Benfica - Estádio

Mestrado em Ciências do Desporto – Especialidade de Treino Desportivo

Jonathan Mees Fernandes

junho/2016



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Instituto Politécnico da Guarda

Relatório de Estágio Profissionalizante
Sport Lisboa e Benfica - Escola de Futebol Geração Benfica –
Estádio

Relatório de Estágio profissionalizante realizado no âmbito do Mestrado de Ciências do Desporto – Especialidade de Treino Desportivo, nos termos do estabelecido no Decreto nº 107/2008, de 25 de Julho, sob a orientação da Prof.ª Doutora Teresa Fonseca e supervisão do Prof. António Fonte Santa.

Mestrado em Ciências do Desporto – Especialidade de Treino Desportivo

Jonathan Mees Fernandes

junho/2016

Ficha de Identificação

Aluno estagiário: Jonathan Mees Fernandes

Nº de aluno: 5007288

Curso: Mestrado em Ciências do desporto – Especialidade de Treino Desportivo

Entidade de Formação: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto – Instituto
Politécnico da Guarda

Diretor da ESECD: Prof. Doutor Pedro José Arrifano Tadeu

Diretora de Curso: Prof^ª Doutora Teresa de Jesus Trindade Moreira da Costa e Fonseca

Orientadora do Estágio Profissionalizante: Prof^ª Doutora Teresa de Jesus Trindade Moreira
da Costa e Fonseca

Entidade acolhedora: Sport Lisboa e Benfica – Escola Futebol Geração Benfica - Estádio

Endereço: Av. General Norton de Matos,

1500-313 Lisboa - Portugal

Telefones: 707 200 100

Email: escoladefutebol@slbenfica.pt

Supervisor no local de estágio: Professor António Fonte Santa

Data do início do estágio: 8 de setembro de 2014

Data do término do estágio: 30 de junho de 2015

Agradecimentos

Na concretização deste Estágio, não poderia deixar de agradecer a várias pessoas, pela importância que tiveram durante este ano de luta e superação. Todas as palavras, gestos, atitudes, disponibilidade demonstrada, colaboração e acima de tudo, porque todas as palavras que tivesse de escrever seriam escassas e ficariam muito além de tudo o que desejava expressar, com uma imensurável gratidão, apenas deixo aqui os seus nomes:

A instituição Sport Lisboa e Benfica por ter-me aceite e dado a oportunidade de aprender num dos clubes mais prestigiados a nível internacional;

Ao Instituto Politécnico da Guarda por me acolher no meu percurso académico e dar a hipótese de ir estagiar para o Sport Lisboa e Benfica;

À minha Professora e Orientadora Professora Doutora Teresa Fonseca pelos conselhos, sugestões e disponibilidade na realização deste trabalho;

Ao meu Supervisor Professor Fonte Santa pelo seu ensinamento e confiança que demonstrou em mim e as grandes oportunidades que me tem nomeado;

Aos Treinadores e Estagiários das Escolas de Futebol Geração Benfica Estádio e Cascais, em especial ao João Gião, João Videira, Frederico Costa, Pedro Pires, Paulo Martins, Pedro Fernandes, Igor Sousa Stefano Sousa e Luís Ramalho que foram com os quais tive maior oportunidade de acompanhar;

Aos Treinadores do União Desportiva e Recreativa de Santa Maria, em especial ao Nuno Santos e Miguel Pinto;

Aos meus companheiros Hugo Proença, Pedro Vaz, Mauro Mouralinho e Rafael Martinho;

Aos meus Pais e Irmãos o meu maior agradecimento, porque foram eles que tornaram possível a elaboração do meu estágio e deste trabalho.

A todos eles a minha gratidão, por me terem presenteado com esta oportunidade. Todos sabem o quanto eu os estimo!

Muito obrigado!

Abreviaturas

EFGB – Escola Futebol Geração Benfica

ELD – Escala de Liderança no Desporto

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

SLB – Sport Lisboa e Benfica

UDR Santa Maria – União Desportiva e Recreativa de Santa Maria

Índice

Ficha Técnica

Agradecimentos

Resumo	XIII
Abstract	XIV
Introdução	15
I. Parte Enquadramento Teórico	17
1 Enquadramento Teórico	18
1.1 Futebol numa visão Geral e Moderna	19
1.2 Evolução dos Sistemas Táticos	20
1.3 Dinâmica	23
1.4 Tomada de decisão.....	26
II. Parte Contextualização do Local de Estágio	28
2 Contextualização do Local de Estágio	29
2.1 Caracterização da Escola Futebol Geração Benfica.....	29
2.2 História de Fundação.....	29
2.3 Sport Lisboa e Benfica de Hoje	30
2.4 Escolas Futebol Geração Benfica.....	31
2.5 Escola Futebol Geração Benfica - Estádio.....	32
2.6 Recursos Humanos.....	32
2.7 Recursos Físicos.....	34
2.8 Recursos Materiais	34
2.9 Turmas e Seleções.....	35
2.10 Metodologia utilizada pelas EFGB	36
III. Parte Atividades Desenvolvidas	42
3 Atividades	43
3.1 Objetivos	43

3.1.1	Objetivos Gerais.....	43
3.1.2	Objetivos Específicos.....	43
3.2	Horários.....	44
3.3	As equipas da EFGB Cascais.....	47
3.4	Equipas da EFGB Estádio.....	48
3.5	Minhas atividades.....	50
3.5.1	Treinos.....	50
3.5.2	Jogos / Competições.....	51
3.5.3	Liga Interna.....	53
3.5.4	Liga Geração Benfica.....	54
3.5.5	Formação de Treinadores.....	55
3.5.6	Projeto Elites.....	56
3.5.7	UDR Santa Maria.....	56
3.5.8	Fundação Benfica.....	58
3.5.9	Campo de Férias.....	59
3.5.10	Dias Comemorativos.....	60
3.5.11	Dia do Pai e da Mãe.....	60
3.5.12	Semana do Amigo e Torneio do Amigo.....	60
3.5.13	Dia dos Guarda-redes.....	61
3.5.14	Encontro Feminino.....	61
4.	Estudo de Caso realizado no âmbito do Estágio Profissionalizante.....	62
4.1	Resumo.....	62
4.2	Introdução.....	63
4.3	Enquadramento Conceptual.....	64
4.3.1	Treinador Desportivo – Competências Gerais.....	64
4.3.2	Relação Treinador-Atleta.....	68
4.3.3	Comunicação entre Treinador e Atleta.....	71

4.4 Metodologia.....	73
4.4.1 Amostra	73
4.4.2 Procedimento	73
4.4.3 Instrumento	73
4.4.4 Procedimentos Estatísticos	73
4.5 Resultados e Discussão	74
4.6 Conclusão	80
IV. Parte Reflexão Final	82
5 Reflexão Final	83
6 Bibliografia	85

Índice de Figuras

Figura 1 - Emblema do Sport Lisboa e Benfica atual.....	31
Figura 2 - Emblema das Escolas Futebol Geração Benfica.....	31

Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Valores Médios da Percepção da Turma e Seleção sobre o seu Treinador	74
Gráfico 2 - Preferências de Treinador pela Seleção e Turma	76
Gráfico 3 – Valores comparativos entre a Percepção a Preferência da Turma e a Auto percepção do Treinador.....	78
Gráfico 4 – Valores comparativos entre a Percepção, a Preferência da Seleção e a Auto percepção do Treinador.....	79

Índice de Ilustrações

Ilustração I - Organograma da Escola Futebol Geração Benfica - Estádio.....	33
Ilustração II - Organograma da Escola Futebol Geração Benfica - Cascais.....	33
Ilustração III - Influência do treinador nos processos afetivos.....	70
Ilustração IV - As diferentes fases que constituem o processo de comunicação	71

Índice de Imagens

Imagem 1 – Emblema do Grupo Sport Benfica.....	29
Imagem 2 - Emblema do Sport Lisboa.	30
Imagem 3 - Campo sintético EFGB Cascais.....	34
Imagem 4 - Turma de primeiro passo, Cascais, na visita do Nené.	47
Imagem 5 - Demonstração do exercício no treino.	50
Imagem 6 - Acompanhamento do Mister Frederico Costa numa competição na seleção 2006 ...	52
Imagem 7 - Competição Quinta do Conde.....	52
Imagem 8 - Encontro Nacional das Escolas Futebol Geração Benfica.....	55
Imagem 9 - Iniciados B do UDR Santa Maria	57
Imagem 10 - Equipa da Fundação Benfica da Bela Vista.....	59
Imagem 11 - Dia de treino pela comemoração do dia da mãe.	60
Imagem 12 - Dia do Guarda-Rede em Cascais.	61
Imagem 13 - Dia do Encontro de Futebol Feminino.	62

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Materiais da EFGB Estádio	34
Tabela 2 - Materiais da EFGB Cascais	35
Tabela 3 - Objetivos de Ensino	37
Tabela 4 -Horário de atividades Setembro - Janeiro.....	45
Tabela 5 - Horário de atividades Janeiro - Junho.....	46
Tabela 6 - Valores comparativos entre a Percepção da Seleção e Turma sobre o seu Treinador	75
Tabela 7 -Valores comparativos sobre a Preferência do Treinador entre a Seleção e a Turma....	76
Tabela 8 - Valores comparativos entre a Percepção e a Preferência de Treinador da Turma ..	77
Tabela 9 - Valores comparativos entre a Percepção e a Preferência de Treinador da Seleção.	77

Resumo

O Estágio Profissionalizante realizado na rede de Escolas de Futebol Geração Benfica (EFGB) permitiu-me encontrar treinadores com uma vasta experiência e com a utilização de uma metodologia própria e uniformizada por todas as redes de escolas. A EFGB Estádio deu-me oportunidade de conhecer e aprender com os melhores (quer técnicos, quer as crianças), tendo tido a oportunidade de começar a aprender o fundamental sobre “ser treinador”, sobretudo ao nível dos conhecimentos práticos, mais que os teóricos, e mais importante, poder colocar em prática esses mesmo conhecimentos, tanto ao nível dos treinos como das competições. Estas foram as grandes razões que me motivaram a escolher este local de Estágio na época desportiva de 2014/2015.

Este trabalho, para além da Introdução e das Conclusões/Reflexões Finais, encontra-se dividido em quatro partes. Na primeira faz-se uma caracterização da Escola de Futebol do Sport Lisboa e Benfica, sendo também referidos os recursos disponíveis. Na segunda inclui-se o plano de estágio, onde constam as tarefas a desempenhar assim como os objetivos que me propus concretizar. Na terceira é realizada uma revisão bibliográfica acerca do futebol e dos aspetos relevantes para a formação desportiva de crianças e jovens e onde se apresenta um projeto de investigação desenvolvido no âmbito do estágio. Na quarta e última parte deste relatório são descritas as atividades desenvolvidas ao longo do estágio.

No decurso deste estágio também foi efetuado um estudo de caso sobre a relação treinador-atleta, que não podia ser mais pertinente já que, como iniciante motivado nesta área do futebol, procuro aprender a melhor forma não só de ensinar os meus métodos, mas também ensinar de forma a motivar as crianças, não só motivar para a prática do futebol, mas também para o desporto. E, ainda, não só ensinar as crianças a serem desportistas, mas a serem melhores pessoas no futuro.

Ao longo do ano estive presente em inúmeras atividades, projetos e desafios que me fizeram crescer de forma exponencial, no que diz respeito ao “eu treinador”, e me fizeram pensar sobre o que eu reconheço importante. Desde aí, a minha referência focou-se na dinâmica e na tomada de decisão, já que a metodologia nos leva através de uma descoberta guiada, tornar os jogadores mais inteligentes no momento em que têm que decidir, dando-lhes um vasto número de opções possíveis

Palavra-chave: Geração Benfica; futebol; liderança; relação treinador-atleta; tomada de decisão.

Abstract

The Professional Training held in the network Escolas de Futebol Geração Benfica (EFGB) allowed me to find coaches with extensive experience and with the use of a proper and common methodology for all school networks. The EFGB Estádio gave me the opportunity to meet and learn from the best (either technical or children), having had the opportunity to start learning the fundamental about "coaching", especially at the level of practical knowledge rather than theoretical, and, most important, being able to put into practice these same skills, either in terms of training and competitions. These were the main reasons which I have chosen this place to do my internship for the season of 2014/21015.

This work, in addition to the Introduction and Conclusions / Final Reflections, is divided into four chapters. In the first, I make a characterization of the football school of Sport Lisboa e Benfica, and also refer to the resources available. The second includes the stage plan, which contains the tasks to be performed as well as the goals that I have accomplished. In the third, a literature review on the football and the relevant aspects for sports training of children and young people is carried out and it also presents a research project developed under the stage. In the fourth and final chapter of this report, I describe the activities developed throughout the internship.

During this internship I have also made a study case about the coach-athlete relationship. It could not be more relevant since, as a beginner in football matters myself, I try to acquire the best way, not only to teach my methods, but also to teach the children in order to motivate them, not only in the practice of football, but also in all sports. And yet, not only teach children to be athletes, but to be better people in the future. Throughout the year I was present in numerous activities, projects and challenges that made me grow exponentially in relation to the "**I am coaching**" and made me think about what I consider important. Since then, my reference focused on the dynamics and decision-making, due to the fact that the methodology takes us through a guided discovery, making more intelligent players when they have to decide by giving them a wide range of options possible.

Keyword: Generation Benfica; football; leadership; relationship coach-athlete; decision making.

Introdução

O meu percurso desportivo, apesar de ser ainda jovem, já conta com alguns anos, quer como praticante/atleta quer enquanto estudante da área do desporto. Ao longo deste tempo tive a oportunidade de adquirir bastantes conhecimentos teóricos e práticos e muitas vivências, mas sempre na perspetiva de aprendiz, de atleta e enquanto estudante nesta área que é o futebol. A motivação, por este desporto, tem conduzido as minhas opções e a decisão de querer para o meu futuro trabalhar na área do ensino do futebol, inicialmente como treinador de jovens e, após a aquisição consolidada de novos conhecimentos e experiências pertinentes poder, a seu tempo, chegar ao treino de equipas seniores. Estas foram as razões que fundamentaram a opção pela realização do estágio profissionalizante, do mestrado em Ciências do Desporto-Especialidade de treino desportivo, numa instituição de renome mundial como é o Sport Lisboa e Benfica (SLB) e a sua rede de Escolas Futebol Geração Benfica (EFGB), que me proporcionaram a possibilidade de consolidar competências teóricas, mas fundamentalmente competências em contexto prático, nomeadamente novas habilidades como especialista de ser “mestre” perante novos “aprendizes”.

O meu estágio tem como principal objetivo geral adquirir novos conhecimentos que consolidem e fortifiquem o meu crescimento quer na valência técnica, quer humana, suportada pela partilha de experiências de treinadores com currículos riquíssimos quer ao nível do futebol de formação, quer ao nível da formação de técnicos da modalidade. Foi com esta promessa, de um dos responsáveis da rede de EFGB, que tomei a decisão de “colocar” esta instituição no meu percurso para conseguir atingir os meus objetivos de futuro.

Com este relatório pretende-se apresentar as tarefas desenvolvidas durante todo o meu percurso ao longo deste ano de caminhada que foi a realização deste estágio.

Este trabalho está estruturado em quatro partes, para além da Introdução e da Bibliografia Geral. Na primeira parte apresenta-se toda uma contextualização teórica que fundamenta e suporta todo o trabalho desenvolvido no âmbito deste Estágio. Na segunda parte faz-se a apresentação do enquadramento do local de estágio, tentando fazer a caracterização dos organismos nos quais desenvolvi as tarefas previstas. Quanto à terceira parte far-se-á uma apresentação/descrição das atividades efetivamente desenvolvidas no decurso do Estágio. Neste ponto ainda se apresenta um projeto de investigação (estudo de caso) elaborado no âmbito dos estilos de liderança, dado esta temática ser pertinente dado que a perceção dos atletas é importante para os treinadores e particularmente para a minha aprendizagem,

identificar quais as características que eles identificam a “um bom treinador”. No que se refere à quarta parte será feita uma reflexão final acerca das competências adquiridas, experiências significativas vivenciadas, concretização de objetivos e tarefas concretizadas. Finalmente apresentam-se as referências bibliográficas que suportaram este trabalho.

I. Parte

Enquadramento Teórico

1 Enquadramento Teórico

O desporto é conhecido nos nossos dias como um fator indispensável ao homem, sobretudo nas fases mais prematuras, e que tem um papel fundamental no desenvolvimento das crianças e jovens.

Claeys (1984 cit. por Lourenço, 2005)

entende que são quatro os elementos essenciais da definição actual do conceito de desporto: o movimento (actividade física e intelectual humana), a competição (rivalidade no sentido da relação desporto/performance), a institucionalização (existência de regras e normas institucionalizadas) e o lazer (carácter recreativo e lúdico) (p. 6).

Ainda acrescentou que essas características encontram-se presentes de maneiras distintas nas diferentes modalidades e formas de praticar desporto.

Vários autores têm-se referido ao conceito de desporto, por exemplo Cagigal (1957) referiu que, o desporto era uma diversão liberal, espontânea, expansão desinteressada do espírito e do corpo, geralmente em forma de luta, por meio de exercício físico mais ou menos submetidos a regras. Este autor fez distinção entre os fatores de desporto, competição e regras. Esta descrição é a base, é o desporto de lazer onde não existe um objetivo para além do bem-estar e em que é exteriorizada a vertente de competição. Mas integramos uma sociedade que deixou esse desporto “de rua” para entrar no desporto associativo, ou seja, em que as crianças e jovens são colocados em associações desportivas, deixando de ser ensinadas pelas “livres explorações” e começam a ser treinados e guiados nas suas tarefas, e nas quais as regras passam a ser um fator de enorme importância e é na junção desses dois pontos, do desporto e das regras, que é inserido o professor/treinador, que assume um fator preponderante.

Como referido por Byrne (1999, cit. por Silva, 2004), o desporto em si não é bom nem mau, esses efeitos não são resultantes da participação em si, mas sim da natureza das experiências vivenciadas, sendo que quem determina essas experiências são os adultos que as dirigem. Sendo assim, coloca-se no treinador a função de ensino de uma atividade física conjugada com a vertente de educar. Por isso, diz-se que o treinador tem que ser uma pessoa que seja detentor de capacidades: desportivas, pedagógicas, sociais, éticas entre outras que, todas interligadas, serão essenciais para conseguir desenvolver os jovens atletas. Como refere Maduro (2011, p. 4), o treinador é “um elemento transmissor de princípios, regras,

conhecimentos desportivos, educativos, pessoais, sociais, culturais e por vezes, também políticos e religiosos”.

Mas os jovens nem todos são iguais, as pessoas não são iguais, cada um tem as suas características e as suas peculiaridades. O ideal perfil de um treinador, como referido por Martins (1990, cit. Lourenço, 2005), dificilmente será conseguido através de uma “receita” que seja unicamente eficaz; poderão sim, ser identificados alguns traços de personalidades comuns entre treinadores bem-sucedidos, mas com a diversidade de situações de treino será, certamente, difícil que se consiga apresentar uma conduta estereotipada eficaz. Araújo (1998, p.105) também defende que “não existe treinadores ideais, muito menos um perfil único de treinador”. Por isso, é necessário perceber o que faz de um treinador alguém apto e correto para estar à frente de um grupo.

O papel do treinador não é só o de ensinar o desporto, tem que ser um educador, inculcando valores aos seus atletas que devem fazê-los crescer socialmente e desportivamente. E nesse sentido os treinadores não devem estagnar nos seus conhecimentos, deve haver uma preocupação para aprender /acompanhar as novas ideias, modelos e, importante a “tendência” dos jovens para os entender melhor.

1.1 Futebol numa visão Geral e Moderna

O futebol tem como principal característica o facto de ser um jogo coletivo, tanto ao nível de cooperação como de oposição, em que existe uma permanente coordenação de ações realizadas entre jogadores de grande complexidade.

Por isso, Júlio & Araújo (2005, cit. por Sarmiento, 2012) diz-nos que, o jogo de futebol é como um sistema dinâmico, onde decorrem distintos padrões de ações, os quais são diferentes do comportamento que cada jogador tem individualmente.

Devido ao futebol ser, e cada vez mais, um sistema dinâmico, complexo e de enorme variabilidade é notória a evolução que acompanhou este desporto no que diz respeito ao intelecto e à tomada de decisão. “O futebol é predominantemente um jogo de julgamento e de decisões tomadas numa dinâmica relacional coletiva” (Júlio & Araújo, 2005, cit. por Sarmiento, 2012, p. 15). O conhecimento da psicologia (sendo que neste foco me refiro à inteligência e não às emoções) tem vindo a ganhar forte ênfase no desporto, principalmente na forma como se abordam os treinos e as competições, e na forma como se pensa no atleta dentro do jogo. Mas, o mais importante quando se reflete sobre o atleta não é o nível individual, mas sim, dentro do coletivo, tanto ao nível das intra-relações (entre os elementos da mesma equipa) como das inter-relações (entre os elementos de ambas as equipas). “Uma equipa de futebol

funciona como um organismo, todos os elementos funcionam individualmente e tem os seus objetivos, que agrupados, fazem trabalhar um sistema, e caso haja uma anomalia em algum elemento, todo o sistema é comprometido)”.

Devido ao grande número de elementos que compõem um jogo de futebol, as hipóteses de interações que podem ocorrer numa ação são variadas devido ao número de possibilidades ser extremamente elevada, tendo em conta que cada tomada de decisão não está unicamente sujeita ao jogador em ação, mas sim a todas as decisões tomadas tanto pelos colegas como pelos adversários, juntando também o ambiente que o rodeia. Isto reflete que os sistemas nunca se encontram organizados, já que existe uma “ordem e desordem que emergem do jogo a cada momento, e onde as escolhas dos jogadores servem para criar condições para transição entre configurações do jogo, que assim transformam o próprio jogo” (Gréhaigne et al. 1997, cit. por Araújo, 2009, p. 240).

Neste sentido o futebol tem vindo a evoluir ao longo dos tempos, tentando encontrar formas de melhorar os sistemas para conseguir criar mais desequilíbrios nas equipas contrárias e tentando criar formas para que a desordem que é gerada nas duas próprias equipas seja menor e, conseqüentemente melhorar o seu rendimento.

1.2 Evolução dos Sistemas Táticos

“No começo, era uma bola na frente e quantos fossem capazes de correr atrás dela tentando jogá-la para além da linha de gol, onde outros adversários, lutavam para recuperá-la e voltar em direção à baliza contrária” (Castro, 2006, p. 50).

Esta é a forma de relatar como eram os primeiros jogos de futebol, onde não havia qualquer tipo de organização, unicamente o pensamento do objetivo principal do futebol, marcar golo. Olhando para esta “definição” e observando os nossos dias, este tipo de jogo só se encontra nas escolas/”no futebol de rua”, onde as crianças de forma lúdica praticam futebol pelo prazer, com o objetivo de marcarem golos e divertirem-se, deixando para segundo plano o conceito de tática e a total preocupação defensiva, fazendo juiz à ideia do treinador Sebes, da Hungria, “vence quem faz mais golos, ainda que os adversários possam fazer muitos”.

“A lei de fora-de-jogo, entre 1846 e 1866 do séc. XIX, proibia que fosse realizado um passe para a frente (marca do rãguebi), sendo que os jogadores se posicionavam em campo de forma anárquica (1x1x8)” (Jónatas et al., 2006, p. 58). Nesta época existia um tipo de organização, mesmo sendo de forma involuntária, mas todas as ações eram praticamente individuais, não havendo situações coletivas ofensivas.

Castelo (2009) refere que, o primeiro sistema tático nasceu em 1880, no século XIX devido a uma ação, deliberada, de um jogador escocês que passou a bola a um colega da sua equipa. Foi esta primeira ação coletiva que fez pensar-se o futebol não só como um jogo de “penetração solitária”, onde prevaleciam as ações inteiramente individuais, para haverem interações coletivas para se tentar chegar à baliza adversária. Esta ação também se deve à alteração da lei do fora-de-jogo, que passou a permitir os passes para a frente, desde que houvesse pelo menos três jogadores entre a bola e a linha de golo. Nasce então o sistema, que foi denominado por Castelo (2009) de a “Época dos dois defesas”. Neste momento foi inculcida a noção de espaço, sobretudo em largura, sabendo que os defesas se iriam afastar uns dos outros, criando espaços para que os colegas pudessem progredir mais facilmente. Desta forma, sabendo que quantos mais elementos perto da bola menor seria o espaço livre, deixaram dois elementos sempre na zona defensiva e o resto em zona ofensiva. O sistema tático era então: guarda-redes, dois defesas, dois médios e seis avançados.

No ano de 1884, surgiu a “época do sistema clássico”, um sistema revolucionário para a altura, que se prolongou por quase 50 anos, já que conseguia distribuir os jogadores pelos três sectores hoje utilizados: sector defensivo, intermédio e ofensivo” Com a evolução da ação tático/técnica do passe, o jogo de futebol também foi evoluindo. Foi então necessário criar um maior equilíbrio entre a defesa e o ataque, juntado então mais um médio no centro do terreno, o que permitiria defender constantemente com cinco defesas (os dois defesas mais os três jogadores do meio campo), contra os cinco avançados, criando uma possibilidade de uma marcação individual, o que tornou a defesa mais eficiente. Igual ao sistema anterior, era um sistema de caráter “estático”, uma vez que, os jogadores cumpriam as suas tarefas de forma compartimentada.

Anos mais tarde nasceu um novo sistema tático que viria a privilegiar o jogo como coletivo sobre o jogo individual. Era a “época do sistema em WM”, que foi utilizado pela primeira vez pela Alemanha na Copa do Mundo de 1934, ficando em 3º lugar nessa competição. Este sistema nasceu, sobretudo, na estratégia de recuar sete jogadores no momento de defender. A alteração da lei do fora-de-jogo, de 1925, também teve implicações nesta mudança tática, já que a regra dizia que o atacante deveria ter entre si e a linha de golo dois adversários em vez de três. Assim sendo, colocava-se o médio centro no meio da linha defensiva para marcar o avançado centro da equipa adversária, jogando com três defesas, que não participariam em nenhum momento nos processos ofensivos da equipa. Com um sistema de três defesas, dois médios interiores e dois médios ofensivos e os três avançados (dois extremos e um centro), o sistema proporcionava um equilíbrio numérico entre a defesa e o

ataque, com cinco jogadores em cada. Juntamente à tática, foi introduzida a ideia da importância das relações inter-individuais em discordância com a mera soma individual dos jogadores.

Nos anos 30, do século passado, criaram um sistema tático com quatro defesas, que provocou muitas polêmicas pelo seu carácter bastante defensivo. Este sistema teve duas denominações em virtude das suas características de objetivos pretendidos. A “betão”, utilizada pela seleção da Suíça, que obteve excelentes resultados pela sua forte proteção da própria baliza e da sua rápida saída em contra-ataque, deixando de utilizar a expressão de Sebes, para utilizar o lema de Zezé Moreira (1954, citado por Castro, 2006, p.50): “ganha quem sofre menos golos e faz mais”. O mesmo lema serve para o sistema denominado de “ferrolho”, utilizado sobretudo por equipas e seleção de Itália. Neste sistema a marcação era praticamente de ordem individual com ajuda de um jogador que se deslocava, mediante o posicionamento da bola, nas costas dos companheiros para os ajudar nas ações defensivas, dificultando as jogadas de nível individual por parte os adversários. Mas este sistema é diferente no sentido que os jogadores já não se encontram estáticos as suas posições, existe a dinâmica dos laterais ajudarem nas ações ofensivas de forma a criar superioridade na hora de atacar, dificultando todas as ações defensivas da equipa contrária. Esta revolução na dinâmica, em detrimento do sistema estático, tinha como principal valia a transformação rápida de uma forte defesa num forte ataque, criando superioridade em todas as zonas do campo. O sistema era constituído pelo guarda-redes, dois defesas centro, defesas laterais, dois médios centros e quatro avançados (dois em zona central e um em cada extremidade do campo) (Castelo, 2009, pp. 108-109).

Por último, temos os sistemas que são utilizados nos nossos tempos. Estes sistemas tiveram origem pelas diferentes ideias que foram surgindo com o passar dos anos. Castelo (2009) enumera as ideias que originaram os novos sistemas:

- Redimensionamento da noção estática da ação dos jogadores para uma visão dinâmica (passam a deixar de ser estáticos para ser dinâmicos em relação ao espaço);
- Aperfeiçoamento da interação e sincronização das missões táticas dos jogadores em jogo (em que cada jogador beneficia de uma interação permanente e recíproca nas suas ações);
- Prioridade dada à organização funcional da equipa, melhorando os métodos defensivos e ofensivos (cada ação não se desenvolve de forma isolada devido ao conjunto de ações por parte dos jogadores);

- Incrementação do raio de ação dos jogadores no espaço de jogo, através de um maior número de ações de mobilidade (o problema de um é o problema de todos);
- Incentivo à criatividade, fantasia e improvisação na resolução de situações de jogo no quadro coletivo (cada jogador tem que tomar as duas decisões para a resolução do problema, decisões estas que irão afeta toda a equipa de forma positiva ou negativa);
- Melhor entendimento da lógica interna do jogo, no que concerne às suas Leis e regulamentos (p. 110).

A partir destas ideias, foram criadas ao longo dos anos vários sistemas que foram capazes de melhorar o rendimento da equipa, de forma a conseguir melhorar as equipas em todos os aspetos (ofensivo, defensivo, organização em campo para conseguir superioridade ao atacar e ao defender, conseguir anular os outros sistemas táticos através da ocupação racional do espaço, entre muitos outros aspetos importantes), de forma a elevar a qualidade do futebol da equipa, que consiga conjugar o individual com o coletivo.

Assim sendo, segundo Castelo (2009), são cinco os sistemas de base da nossa atualidade: **1-4-3-3**; **1-4-4-2**; **1-5-4-1**; **1-4-5-1** e **1-3-5-2**. Todos estes sistemas têm em comum serem só sistemas de base, porque o mesmo sistema pode apresentar várias formas de ser constituídos devido à dinâmica que é pedida, ou seja, duas equipas podem ter como base o **1-4-3-3** mas a dinâmica que existe entre os jogadores ser completamente diferente, fazendo com que se transformem dois elementos aparentemente idênticos e encaixados, em dois sistemas completamente desiguais.

1.3 Dinâmica

O ser humano nasce, cresce, desenvolve-se, entra em declínio e morre. Igualmente ao ser humano, as ideias, as organizações e os paradigmas da realidade que nos rodeia também tem este mesmo ciclo de vida. “O amanhã nunca será o hoje e assim sucessivamente” (Castelo, 2006, p.15). Com as organizações, nomeadamente o futebol, o que se pretende é trabalhar de forma a aperfeiçoar a sua própria organização com o intuito de atingir os seus objetivos.

Um jogo de futebol é um sistema complexo, no qual se realizam interações entre 22 jogadores, uns em forma de cooperação e outros de adversidade. Como referido anteriormente, a organização e dinâmica criada por uma equipa, num jogo de futebol “de agora” não é igual à dos primórdios do futebol nem aos de há poucos anos atrás, e esta tendência é para que aumente ao longo do tempo.

Nesta nova fase pensa-se na ação individual como um complemento da cooperação e não como uma solução, já que a cooperação é que conduz a organização até ao objetivo pretendido, com eficácia e eficiência, o que seria impossível por ações meramente individuais, e se cada jogador jogasse de forma isolada (efeito sinérgico). Segundo Castelo (2009, p. 19) “A sinergia produz um maior efeito do que a soma dos efeitos que produziriam os jogadores atuando individualmente ($2+2=6$ – aritmética organizacional).

Esta soma aritmética demonstra a complexidade conjunta dos sistemas (equipas de futebol) que leva a que seja imponderável e imprevisível prever um acontecimento. “Contudo, encontram-se também traços de regularidade e mesmo universalidade no seu comportamento” (Stancey, 1995, p 128). Isto é-nos explicado na Teoria do Caos, teoria que explica que qualquer fenómeno, por mais pequeno que seja, terá um impacto no resultado final, mas é possível, através do tempo conseguir encontrar certo padrão nos acontecimentos. Porém, o resultado, a longo prazo, não pode ser controlado por ser imprevisível, mas pode ser determinável.

Alves & Brito (2011) diz-nos, relativamente à teoria dos sistemas dinâmicos, que a morfologia do comportamento humano pode ser formalizada matematicamente em termos mais simples que a descrição única de cada situação, de modo a serem identificados comportamentos em termos de atractores e transições qualitativas entre estes, através das chamadas bifurcações. Mesmo em sistemas que aparentam ser uma “confusão total” ou com ausência de uma forma legível, é possível observar comportamentos padronizados, observando os comportamentos ao nível micro, do pormenor.

Assim sendo, quando se consegue reconhecer os fenómenos microscópicos, é compreensível a dinâmica do sistema global mesmo numa lógica “de cima para baixo”, analisando-se, por sua vez, a sua influência (macro) nos componentes (micro) dos sistemas (Alves & Brito, 2011).

É possível dessa forma chegar à previsibilidade, e consequentemente à probabilidade, isto é, pode-se estudar um sistema dinâmico (caótico) e conseguir determinar certo padrão. Numa equipa de futebol, por mais que seja impossível prever uma jogada, consegue-se antecipar certos tipos de acontecimentos, devido à probabilidade que certo evento ocorre ao longo do tempo. Isto porque, através da aplicação da teoria dos sistemas dinâmicos, é possível verificar padrões macroscópicos importantes sobre os processos de tomada de decisão. “Deste modo é possível o estudo de padrões macroscópicos emergentes em termos da dinâmica de uma ou de várias variáveis colectivas, sem que se tenha de saber todos os estados microscópicos do sistema” (Alves & Brito, 2011, p. 260) de modo a que seja possível prever certos acontecimentos.

Contudo, Stancy (2001, citado por Gaitero, 2006) diz que

uma equipa de futebol, a qual vive de uma dinâmica de interações (entre as variáveis do sistema e com o meio envolvente) por causa da presença de retroalimentação (feedbacks) simultâneas de carácter positivo e negativo, fazem com que o próximo estado de cada sistema seja fundamentalmente imprevisível (p. 26).

É com este intuito que a maior parte dos treinadores prepara as suas equipas, procurando ser sempre imprevisível nas suas ações dentro do seu modelo de jogo, modelo este que é conhecido e entendido pelos elementos da sua equipa, de forma a ter uma boa organização e cooperação entre todos os jogadores.

Por isso, é possível assistir a um jogo de futebol em que ambas as equipas funcionam no mesmo sistema tático (4-4-2, por exemplo) e dentro de campo têm dinâmicas completamente diferentes entre os seus jogadores e uma dessas duas equipas se pode destacar em relação à outra. Isto acontece, segundo Castelo (2009), porque a

importância e o valor de um qualquer dispositivo tático, depende em larga escala, da atitude e da acção colectiva dos jogadores, sobre o qual ele é aplicado, de forma a facilitar e potenciar a acção coordenada e eficaz da organização da equipa na direcção própria (p. 20).

Por outras palavras, a equipa que consegue ser mais imprevisível dentro do seu próprio modelo de jogo, realizando uma conjugação de ações individuais cooperativas é aquela que tem uma maior possibilidade de criar desequilíbrios na equipa adversária e sobrepor-se no jogo.

É neste sentido, que a dinâmica dentro de um sistema ganha um maior sentido. A criação de uma dinâmica dentro de um modelo de jogo (sistema tático) permite que “cada jogador, independentemente da sua missão tática específica, deverá ocupar e dinamizar uma parte do terreno de jogo, exprimindo individualmente a sua própria personalidade e autonomia, não sendo “prisioneiro” do seu posto (posição)” (Castelo, 2009, p. 76) e participando em ações de ajuda permanente e recíproca com os seus colegas, que permitem manter eficazmente a organização estrutural e funcional da equipa.

É então que se pensa no treino da tomada de decisão, onde a solução não é dada como válida ou errada, mas que existem soluções que se enquadram melhor para o objetivo pretendido para a equipa.

1.4 Tomada de decisão

Cada vez mais nos referimos, sobretudo no desporto, à importância do treino da tomada de decisão, de forma a que o indivíduo tenha um maior leque e capacidade de decidir num determinado momento. Mas isto leva à questão: o que é a “decisão”?

Segundo a Enciclopédia da Psicologia (1999), a decisão é um fator de escolher uma possibilidade de ação ou reação perante uma situação que oferece diversas opções. Também referem a teoria da decisão como modelo matemático para a escolha racional, através das várias probabilidades.

A decisão, segundo Richaudeau (1980), é parcialmente idêntica, só referindo que perante as várias soluções a pessoa afasta as opções que são (para ele) as incorretas e escolhe uma que considera poder ser, ou não, realizada. Sublinha também, a importância que a decisão tem, já que é um momento crucial do ato voluntário do indivíduo.

Gleitman, Fridlund & Reisberg (2011) referenciam a decisão como uma influência entre dois fatores importantes: a atração ao resultado e a probabilidade de atingir esse resultado. Também referem que a decisão se encontra fortemente influenciada por pequenas alterações no modo como a questão é colocada ou como as opções são descritas.

“Tomar uma decisão significa que há uma indecisão entre pelo menos duas eventualidades, o que significa uma escolha por parte do decisor” (Alves & Brito, 2011, p. 267). A decisão tem que seguir sempre um raciocínio, que deve ser realizado segundo as diferentes ações que vão decorrendo. Por isso, tomar uma boa decisão, segundo Alves & Brito (2011), implica:

- Que a informação analisada seja a boa;
- Que o raciocínio seja adaptado;
- Que a solução adotada seja a melhor, entre as diferentes soluções possíveis;
- E, finalmente, que a decisão seja efetuada antes do tempo limite.

Colocando nestas circunstâncias, que a decisão é geralmente de natureza probabilística, a decisão tomada nem sempre é a ideal, mas sim, a “decisão ótima”, isto acontece até mesmo os chamados “experts”, pois é a considerada a que melhor se adapta à situação presente. Como relata Gleitman, Fridlund & Reisberg (2011), uma mudança no enquadramento de uma decisão pode, em muitos casos, mudar a forma da tomada de decisão, transformando uma forte preferência num sentido numa igualmente forte preferência no sentido oposto.

Segundo Richaudeau (1980) para conhecer o valor de uma solução, é necessário apreciar os diferentes futuros possíveis de uma determinada solução, numa mesma escala de

valores, mesmo que os critérios a avaliar sejam tão diversos como o custo, o conforto, a qualidade, a rapidez, etc. Acrescenta ainda que, na maior parte das vezes, essa avaliação é realizada em escala de valores em dinheiro e que, entre os critérios se pode especialmente distinguir:

- O critério do optimista que busca o máximo ganho sem atender ao risco;
- O critério de Wald, que consiste em assumir o mínimo de risco;
- O critério de Laplace, que busca o ganho médio máximo;
- O critério de Savage, que minimiza as perdas e danos;
- O critério de Bernoulli ou “da esperança matemática”.

Como as pessoas normalmente têm um julgamento em escala de valores em dinheiro, as escolhas que fazem tendem a ser as que minimizam ou evitam as perdas, que é conhecido por “aversão à perda”. Como relatado nos estudos de Tversky & Kahneman (1987), as pessoas fazem as suas escolhas de forma a preferencialmente ter ganhos certos do que arriscar a perda para obter ganhos maiores.

É neste sentido que se treina a tomada de decisão, procurando melhorar a estratégia de raciocínio, de forma a dar uma maior capacidade da formação da estatística consoante as situações a que irão estar sujeitos (Gleitman, Fridlund & Reisberg, 2011). Deste modo, existe uma tentativa, através do treino e das vivências, de transformar o tipo de decisão do indivíduo.

Segundo Richaudeau (1980) existem dois tipos de decisões: as verdadeiras decisões, ou as “grandes decisões”, que são aquelas que o indivíduo se empenha, que é ele quem decide; e as pseudodecisões, chamadas as “decisões menores”, que são aquelas em que o indivíduo “decide” por consideração de uma regra não estabelecida por ele. A organização do trabalho, o treino e as vivências, procura automatizar o maior número possível de “grandes decisões”, pela sua transformação em “decisões menores”.

No treino pretende-se que o atleta aprenda a seguir um padrão de pensamentos e a ter o maior número de vivências para, posteriormente conseguir reagir e decidir de uma forma mais rápida e eficazmente. Assim, pretende-se que os primeiros cálculos sejam para captar uma boa informação (o maior número num menor espaço de tempo). Seguidamente, utilizar esta informação pelo raciocínio para conseguir a resposta ótima da situação. E, por último, calcular e avaliar o custo, aceitável ou não, das diferentes soluções possíveis e optar pela melhor solução. Dentro de toda esta ação de pensamento está o compromisso da velocidade-exatidão, que consiste em ser o mais rápido e o mais pertinente possível, e o cálculo custo-benefício, que consiste em ser o mais realista possível (Alves & Brito, 2011).

II. Parte

Contextualização do Local de Estágio

2 Contextualização do Local de Estágio

2.1 Caracterização da Escola Futebol Geração Benfica

As Escolas Futebol Geração Benfica são uma rede de escolas a nível nacional e internacionais ligadas ao clube Sport Lisboa e Benfica.

2.2 História de Fundação

O Sport Lisboa e Benfica (SLB) é um clube conhecido e respeitado internacionalmente, sendo a sua história contada desde 1904. Em Lisboa, mais propriamente em Belém, nos princípios do século XX, que era uma zona aristocrática da cidade, vários rapazes de algumas das melhores famílias do bairro, quase todos os vizinhos de um estabelecimento da Rua Direita – a Farmácia Franco, se reuniam frequentemente para jogar futebol.

Um destes rapazes era Cosme Damião, ex-aluno da casa Pia, juntamente com um grupo de amigos do bairro, deu início à vida de um clube de futebol, ao marcar um treino para 28 de Fevereiro de 1904 – e é nesta data que, em ambiente de grande entusiasmo, surgiu o Sport Lisboa e Benfica (SLB).

Cosme Damião, além de um dos 24 fundadores do novo clube, foi também capitão-geral da equipa de futebol e seu dirigente.

Entretanto, a 26/07/1906 fundava-se o Grupo Sport Lisboa e Benfica, com quinze sócios apenas, mas que passou a dispor de um campo de jogos na Quinta da Feiteira. A 13/09/1908 após a absorção do Grupo Sport Benfica (imagem 1), o Sport Lisboa (imagem 2) altera o seu nome para Sport Lisboa e Benfica (Site Oficial do *Sport Lisboa e Benfica*)



Imagem 1 – Emblema do Grupo Sport Benfica
(Fonte: <http://www.slbcamisolasoriginais.com/1904.html>).

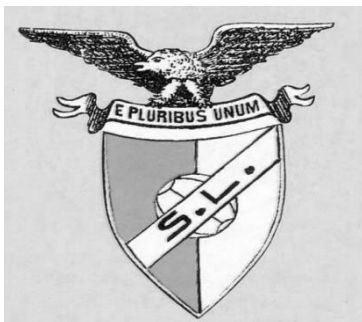


Imagem 2 - Emblema do Sport Lisboa
(Fonte: <http://www.slbcamisolasoriginais.com/1904.html>).

Escrevem os historiadores do clube: “Em verdade, foi mais uma absorção do que uma fusão: o clube de Benfica tinha um campo e uma sede; e o Sport Lisboa tinha um núcleo de bons jogadores” (in: Museu Cosmo Damião).

A nova agremiação, essencialmente, vocacionada para o futebol, adotou o “emblema base” e o equipamento do Sport Lisboa e Benfica: camisola encarnada e calção branco. Mas também se praticava o atletismo e o ciclismo, onde se distinguiram, respetivamente, Francisco Lázaro, falecido quando corria a Maratona Olímpica de 1912, e Luís Gato e Alfredo Piedade. Só que a popularidade crescente do futebol determinava que, em 1913, o clube inaugurasse o seu novo campo. O campo da Quinta de Sete Rios, em Palhavã. E, três anos mais tarde, mudava-se novamente, desta vez para a Quinta de Marrocos na Avenida Gomes Pereira, em Benfica, onde ficava também instalada a sua sede. Duas figuras destacaram nessa altura no futebol benfiquista, e haveriam posteriormente de projetar os seus nomes no desporto nacional. Cândido Oliveira e António Ribeiro dos Reis (*Site Oficial do Sport Lisboa e Benfica*, s/d).

2.3 Sport Lisboa e Benfica de Hoje

Desde a sua fundação até aos dias que correm, passaram 112 anos de glória, e a mistificar o emblema do Sport Lisboa e Benfica (figura 1). O clube conseguiu feitos importantes, tanto a nível nacional como internacional, em todas as suas modalidades. Hoje, tem a sua principal modalidade o futebol, mas também se afirma em outras como o andebol, o atletismo, o basquetebol, o futsal, o hóquei em patins, o triatlo, o voleibol, entre outras. Na modalidade de futebol é onde mais se demonstra a sua grandeza, é um dos três principais clubes portugueses e sempre se afirma nas grandes competições internacionais. Só na modalidade de futebol tem no seu palmarés 34 Campeonatos, 25 Taças de Portugal, 6 Taças da Liga, 2 Taças do Campeões Europeus (atualmente conhecida como Liga dos Campeões) entre outras. O seu estádio é o Estádio da Luz, foi remodelado em 2003/2004 e está situado em Lisboa.



Figura 1 - Emblema do Sport Lisboa e Benfica atual
(Fonte:<http://seeklogo.com/sport-lisboa-e-benfica-logo-237154.html>).

2.4 Escolas Futebol Geração Benfica

Dentro desta instituição encontram-se as Escolas Futebol Geração Benfica (EFGB) (figura 2). De acordo com informação disponibilizada no Site Oficial do SLB (s/d) é possível referir que as escolas se encontram em expansão, tanto em território nacional, contando já com 36 escolas dispersas por todos os distritos de norte a sul de Portugal, como também criando uma rede internacional que se vem expandido, contando já com 5 escolas em países como Angola, Cabo Verde e Espanha.



Figura 2 - Emblema das Escolas Futebol Geração Benfica
(Fonte:<http://www.parquecidas-eim.pt/1o-encontro-geracao-benfica-algarve>).

As EFGB têm como principal objetivo criar hábitos desportivos, promover valores e comportamentos, aproveitando os tempos de lazer para conceder às crianças tempos de convívio e criação de novos laços de amizade. Tudo isto junta-se ao ensino da modalidade de futebol, numa formação de qualidade e com uma metodologia própria do Benfica que é totalmente focada na criança e em vivências que serão enriquecedoras tanto ao nível desportivo (geral) como a nível pessoal (cívico).

2.5 Escola Futebol Geração Benfica - Estádio

A Escola Futebol Geração Benfica - Estádio é a escola “mãe”, sediada no centro de Lisboa e, tem o seu campo dentro das instalações do SLB, junto ao Estádio da Luz. A EFGB do Estádio tem como principais atividades: os treinos, campos de férias, jogos e convívios inter-escolas.

Os treinos eram realizados de segunda-feira até domingo, de segunda-feira até sexta-feira no horário: 17h15 até às 22h30 e sábados e domingos das 8h00 até as 14h00. Os campos de férias são realizados na semana da Páscoa (1 semana) e nas férias de verão (7 semanas de Junho até à segunda semana de Agosto). Os jogos e os convívios são realizados ao fim de semana de forma pontual, sendo que uma vez por mês se realiza o convívio chamado “Liga Interna” que é uma competição interna da EFGB Estádio na qual as várias turmas e seleções jogam entre si. Os convívios inter-escolas têm duas vertentes, a inter-escolas da região de Lisboa que é feita mais regularmente (dois em dois meses sensivelmente) e o interescolar Nacional que é realizado no final da época desportiva dentro do Estádio da Luz.

2.6 Recursos Humanos

Os recursos humanos das Escolas Futebol Gerações Benfica são geridos por diferentes órgãos e respetivos responsáveis, conforme se apresenta na ilustração I.

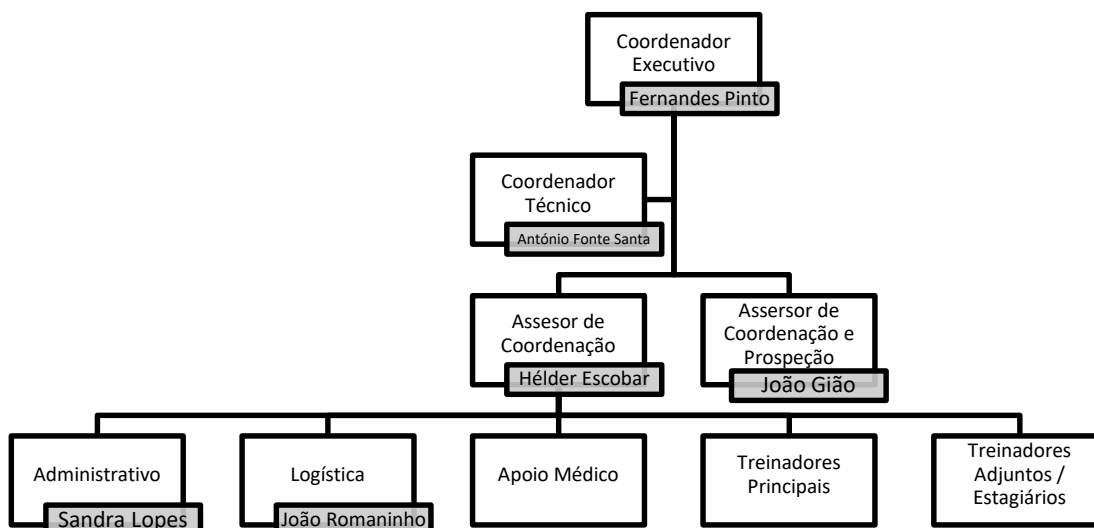


Ilustração I - Organograma da Escola Futebol Geração Benfica – Estádio.

A EFGB Estádio tem essa mesma estrutura de coordenação da escola. Também, esta escola conta com uma equipa de treinadores de grande prestígio, não só pelo seu longo percurso como treinadores nas Escolas Futebol Benfica, mas também pela sua formação académica e/ou cursos de treinador que todos eles apresentam.

A EFGB Cascais tem o acompanhamento destes mesmos coordenadores, mas é gerida de forma independente, tal como se apresenta na ilustração II:

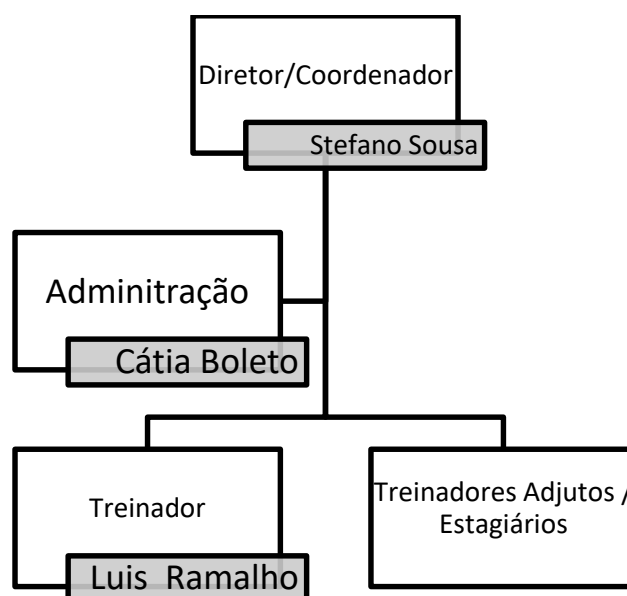


Ilustração II - Organograma da Escola Futebol Geração Benfica – Cascais.

2.7 Recursos Físicos

A EFGB do Estádio possui um campo sintético com 90m x 47,5m, com dois balneários para os atletas, um balneário para os treinadores e uma arrecadação para o material. Além disso tem uma secretaria nas imediações do campo.

A EFGB de Cascais detém um campo de treinos que é sintético, com 60m x 40,32m (imagem 3) e, nas imediações do campo, tem uma edificação onde se encontra, a secretaria, o balneário para os treinadores e a arrecadação do material.



Imagem 3 - Campo sintético EFGB Cascais.

2.8 Recursos Materiais

A EFGB Estádio possui uma diversidade de materiais (ver tabela 1) para a prática das suas atividades, como sejam:

Tabela 1 - Materiais da EFGB Estádio.

Material	Quantidade
Balizas	2 de futebol 11;
	8 de futebol 7;
	10 de futebol 5;
	8 mini-balizas;
Carrinhos de transporte de balizas	8
Grades	12
Pesos para balizas	16
Pesos para as mini-balizas	8
Carrinhos de transporte de pesos	5
Bolas	40 <i>side</i> “3”;
	48 <i>side</i> “4”;

	10 side “5”
Coletes de diferentes cores	200
Peças desmontáveis para bebés	30
Arcos	20
Túneis para os bebés	3
Cones	28 grandes; 25 pequenos
Marcas/chapéus de várias cores	300
Escadas de skipping	4
Varas	100
Encaixes para varas	16
Kits de primeiros socorros	4
Sacos de equipamentos	9

Quanto à EFGB Cascais, esta também possui ao seu dispor, para as duas atividades, algum material, tal como se apresenta na tabela 2.

Tabela 2 - Materiais da EFGB Cascais.

Material	Quantidade
Balizas futebol 7	2
Bolas	15 side “3” 25 side “4”
Cones	20 grandes 15 pequenos
Túneis para os bebés	1
Peças desmontáveis para os bebés	10
Coletes de diferentes cores	50
Marcas/chapéus de várias cores	100
Varas	10

2.9 Turmas e Seleções

Nas EFGB, diferenciando-se das outras escolas de futebol, existe uma forma diferente de organizar os atletas por escalões. Vulgarmente dividem-se por traquinas, benjamins, infantis, iniciados, e por aí em diante. As EFGB dividem os escalões por ano de nascimento e escalões de A a G (sendo que às turmas A pertencem as crianças nascidas em 2009, B são as turmas de 2008, C as turmas de 2007 e assim em diante). Também tem a turma de guarda-redes, a turma feminina (escalão F), as turmas de 1º passo (escalão P) e a turma dos encarregados de educação/seniores (escalão S). E porquê esta divisão?

Como em todas as escolas, na EFGB existem grupos de crianças com níveis de maturação muito diferentes, o que implica algum desfasamento e tipo de treino eficientes para uns, e não eficientes para outros. Por esta razão, decidiram criar grupos homogêneos, pois com a criação de seleções, tanto as turmas, como as referidas seleções ficam mais niveladas, possibilitando assim um maior equilíbrio entre os alunos de cada equipa, e a possibilidade de um maior desenvolvimento das duas partes, visto que para os alunos mais aptos o nível da turma podia ser muito baixo, o que implicaria uma involução nessa criança, e para os alunos menos aptos uma impossibilidade de evoluírem, isto por terem menos capacidades a todos os níveis, naquele momento, o que não implica que não possam num futuro desenvolver-se mais do que as crianças que são agora consideradas “mais aptas”.

A criança que se inscrevem na EFGB – Estádio é inserida numa turma. Caso o coordenador técnico, neste caso, o Professor Fonte Santa observe capacidades para integrar uma seleção, a criança é integrada na seleção.

2.10 Metodologia utilizada pelas EFGB

A metodologia utilizada pelas EFGB é “universal”, ou seja, pretende-se que todas as crianças inseridas na rede de EFGB tenham o mesmo tipo de treinador, com as mesmas ideias de jogo e que ensinem os mesmos conteúdos. Para conseguir esta homogeneidade, todos os treinadores coordenadores, para integrarem as novas escolas, são formados pelas EFGB do Estádio e seguem a metodologia do Professor António Fonte Santa.

Segundo Santa (2004), deve-se visar três objetivos de carácter geral para promover a Escola de Futebol:

- Que os jovens adquiram valores sociais e humanos que lhes possibilitem o equilíbrio, a responsabilidade e a capacidade de participarem de uma forma ativa na sociedade, promovendo assim condições para uma maior identificação entre os jovens;
- A criação das condições necessárias para que os jovens tenham a possibilidade de ter acesso a uma correta iniciação à prática desportiva, mediante o pagamento de uma mensalidade;
- Aos jovens que não tiveram possibilidades de ingressarem nas equipas de competição (por critérios que sustentam uma escolha rigorosa no domínio das capacidades para a prática do futebol), é garantido a oportunidade de se

valorizarem e de adquirirem mais conhecimentos, sendo inseridas nas equipas de formação, que lhes vão permitir uma eventual seleção para essas equipas.

Ainda e segundo Santa (2004), deve existir uma metodologia de ensino, dos meios, métodos e estratégias que visem alcançar objetivos operacionais de carácter mais específicos, tais como sejam os objetivos técnicos, táticos, estratégicos, físicos, cognitivos e os Psicológicos, sociais e afetivos, tal como discriminados na tabela 3, abaixo apresentada a seguir.

Tabela 3 - Objetivos de Ensino.

Técnicos	<p>Remate;</p> <p>Condução de bola;</p> <p>Passe;</p> <p>Proteção da bola;</p> <p>Ensino das diversas formas de drible;</p> <p>Ensino das diversas formas de desarme;</p> <p>Jogo de cabeça;</p> <p>Técnica G.R;</p> <p>Lançamento de linha lateral</p>
Táticos	<p><u>Princípios Gerais do jogo:</u></p> <p><u>- Princípios Específicos do jogo</u></p> <p><u>- Princípios Específicos do ataque</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Progressão; ➤ Cobertura ofensiva; ➤ Mobilidade; ➤ Espaço. <p><u>- Princípios da desmarcação</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Desmarcação em apoio; ➤ Desmarcação de rotura; ➤ Desmarcação com trajetória circular Complexa; <p><u>- Princípios Específicos da defesa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Contenção; ➤ Cobertura defensiva; ➤ Equilíbrio;

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Concentração. ➤ Ensino da marcação, desarme e interceção
Estratégicos	<p><u>Formas jogadas integradas para:</u></p> <p>Desenvolver regras de atuação nas diferentes posições em ação ofensivas;</p> <p>Desenvolver regras de atuação nas diferentes posições em ação defensivas;</p> <p>Racionalização do espaço de jogo;</p> <p>Evitar a aglomeração;</p> <p>Descentração do jogo;</p> <p>Dispersão em relação à bola;</p> <p>Desenvolver a noção de amplitude, profundidade, de equilíbrio e concentração através dos jogos de corredores e setores e com corredores;</p> <p>Estimular a iniciativa individual através do desenvolvimento do drible/finta, especialmente dos alunos mais dotados para essas ações;</p> <p>Educar e desenvolver a visão periférica (capacidade de observação);</p> <p>Educar e desenvolver a imprevisibilidade</p>
Físicos	<p><u>Capacidades Condicionais</u></p> <p>Resistência específica de jogo;</p> <p>Velocidade;</p> <p>Reação:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Simples; ➤ Complexa; <p>Execução;</p> <p>Deslocamento;</p>

	<p>Força rápida (acelerar e travar; alternar distâncias curtas; mudanças de direção e sentido);</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Flexibilidade; ➤ Agilidade; ➤ Destreza. <p><u>Capacidades Coordenativas</u></p> <p>Desenvolver e aperfeiçoar; Capacidade de observação; Apreciação de trajetórias; Orientação espacial; Coordenação óculo – manual; Coordenação óculo – pedal; Coordenação espaço temporal; Lateralidade; Equilíbrio; Controlo motor; Ritmo; Técnica de corrida; Sensibilidade proprioceptiva do pé.</p>
<p>Psicológicos, sociais e afetivos</p>	<p>Desenvolver estratégias para educar, desenvolver e aperfeiçoar; As relações interpessoais; Atitudes; Valores; Normas; Regras; Solidariedade; Altruísmo; Coesão de turma/equipa; Espírito turma/equipa; Atenção; Concentração;</p>

	<p>Autocontrole; Educar a coragem e dominar o medo; Autoestima; Autoconfiança; Humildade; Combatividade; Determinação; Carácter; Postura; Vontade vencer; Estabilidade; Mentalidade forte; Atitude positiva; Persistência; Competitividade; Capacidade sofrimento e Resistência psicológica à fadiga; Tenacidade; Fair – play; Formar a estabilidade psicológica; A confiança e respeito mútuos entre elementos da turma/equipa; A integridade (honestidade nas palavras e coerência nas ações); A preocupação com o próximo (acredita-se mais naqueles que se preocupam connosco).</p>
Cognitivos	<p>Desenvolver e aperfeiçoar a capacidade e velocidade de análise e perceção; Desenvolver e aperfeiçoar a capacidade e velocidade de antecipação/ Prever os comportamentos dos colegas e oponentes na sua relação com o móbil do jogo</p>

	Desenvolver e aperfeiçoar a qualidade e velocidade de decisão; Educar a criatividade tática; Educar e desenvolver a improvisação; Educar e desenvolver a imprevisibilidade; Condicionar a ação do adversário através da sua própria ação
--	--

Os meios mais adequados, segundo Garganta (1994, cit por Santa 2004)

passam por interessar o praticante, recorrendo a formas jogadas divertidas e motivantes, implicando-o em situações-problema que contenham os ingredientes fundamentais do jogo, isto é, presença da bola, oposição, cooperação, escolha e finalização. De acordo com este entendimento, não são de adoptar situações que levem à exercitação descontextualizada e analítica dos gestos técnicos (passe, recepção, condução, drible, remate, entre outros), dado que a execução assim realizada assume características diferentes daquela que ocorre no contexto aleatório do jogo (p. 8).

Neste sentido, a gestão da rede da EFGB é realizada de forma a que todas elas procurem seguir esta metodologia, na tentativa de proporcionar o mesmo método, meio e metodologia de ensino e qualidade prestada em toda a sua rede de escolas. Para isso, na EFGB – Estádio existe uma preocupação muito grande com a formação de treinadores de qualidade, proporcionando uma aprendizagem muito grande a todos aqueles que lá se encontrem a estagiar e que, posteriormente, poderão ser integrados numa outra EFGB do país.

Em jeito de síntese podemos refletir que a metodologia utilizada nas EFGB procura estimular a capacidade de decisão, criatividade tática e inteligência emocional, ao mesmo tempo que procura oferecer valores, atitude, coragem, capacidade de sofrimento, autoconfiança, autoestima, respeito pelas colegas e adversários e cumprimentos de regras a todos os jovens, como meio de crescimento desportivo e cívico.

III. Parte

Atividades Desenvolvidas

3 Atividades

3.1 Objetivos

De forma a haver uma organização e um progresso ao longo do estágio, foram formulados objetivos (gerais e específicos) reais e concretizáveis, visando uma sequência coerente do trabalho e uma evolução correta da minha parte.

Em relação aos objetivos essenciais formulados, no início do ano, foi-se procurando que todos eles fossem sendo concretizados e consolidados de forma natural, com enorme satisfação e rapidez. Como esses objetivos foram rapidamente realizados, a meio do ano, foram formulados outros objetivos de maior importância e exigência superior. Desta forma os objetivos definidos para o Estágio Profissionalizantes foram os seguintes:

3.1.1 Objetivos Gerais

- Complementar o meu percurso académico, com a possibilidade de aplicar os meus conhecimentos teóricos num contexto prático;
- Ampliar o meu conhecimento, na área do futebol, através de novas vivências práticas, numa instituição com expressão mundial;
- Planear e operacionalizar treinos e competições, em auxílio e complemento com vários treinadores de diferentes escalões;
- Conceber, planear, organizar e operacionalizar as atividades realizadas pela instituição (Liga Interna, Encontro Nacional Escolas Geração Futebol Benfica, e Liga Geração Benfica);
- Aprender e entender a metodologia utilizadas na rede de EFGB;
- Aprender os valores pretendidos para o ensino aos jovens (modelo de treinadores formados pela instituição);
- Conhecer e contactar com diferentes meios (escolas) e aprender a solucionar problemas de diferentes ambientes (recursos materiais, humanos, de infraestruturas, entre outros).

3.1.2 Objetivos Específicos

- Conseguir planear e orientar sessões de treino de forma autónoma;
- Adquirir capacidades e competências para conseguir orientar atividades (competições) de forma independente:

- Planear e organizar várias atividades, que não estivessem só ligadas à EFGB Estádio);
- Conseguir colocar em prática os métodos de ensino/treino aprendidos e utilizados nas EFGB;
- Desenvolver competências e experiências não só como treinador, mas como pessoa, essencialmente na liderança de jovens e crianças de diferentes idades;
- Aprender a transmitir conhecimentos e valores, para além dos relacionados com o futebol;
- Potenciar aptidões de capacidades de previsão, identificação e antecipação de situações;
- Conhecer e contactar com pessoas detentoras de largos anos de experiência e de muitos ensinamentos/saberes para me oferecer/partilhar.

3.2 Horários

O meu horário de estágio repartiu-se por duas partes. De setembro (início de estágio) até janeiro/fevereiro e de fevereiro até junho (final de época). Posteriormente, na primeira semana de julho, participei numa semana de estágio no Campo de Férias que não estava inicialmente programada.

No período de setembro – fevereiro estive unicamente nos treinos nas EFGB do Estádio e EFGB Cascais, com treinos durante toda a semana (ver Tabela 4) e com atividades (jogos, torneios e outras atividades) durante os fins de semana (sábados e domingos).

Tabela 4 -Horário de atividades setembro – janeiro.

Dia / Horas	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
17h15	Turma de Bebés (Luís Ramalho)	Seleção 2004 (Pedro Pires)	Turma de Bebés (Igor Santos e Pedro Fernandes)	Turma de Bebés (Luís Ramalho)	Seleção 2004 (Pedro Pires)
18h30		Seleção 2006 (Frederico Costa)	Seleção 2007 (Pedro Fernandes)		Seleção 2006 (Frederico Costa)
18h40					
19h55					
20h00		Turma Feminina (João Videira)	Seleção 2001 (Paulo Martins)		Turma Feminina (João Videira)
21h15					

Legenda -

	EFGB - Cascais
	EFGB - Estádio

No segundo período de estágio houveram alterações no horário devido à minha integração, como treinador principal, numa equipa de competição de 2001 (Iniciados) na equipa do União Desportiva e Recreativa Santa Maria (UDR Santa Maria), que é uma instituição com protocolo com as EFGB, nas equipas das camadas jovens (de formação). O meu supervisor de estágio, Professor António Fonte Santa, entendeu que este novo desafio seria benéfico para o meu crescimento. Esta foi mais uma atividade/objetivo que não estava planeado, inicialmente, no meu estágio, mas que me foi proporcionado concretizar.

Desta forma, houve necessidade de alteração do meu horário, tendo ficando tal como se apresenta na Tabela 5.

Tabela 5 - Horário de atividades janeiro – junho.

Dia / Horas	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã							Jogos - Competição 2001
17h15	Turma de Bebés (Luís Ramalho)	Seleção 2004 (Pedro Pires)	Turma de Bebés (Igor Santos e Pedro Fernandes)	Turma de Bebés (Luís Ramalho)	Seleção 2004 (Pedro Pires)		
18h30							
18h40		Competição 2001	Seleção 2007 (Pedro Fernandes)		Competição 2001		
19h55							
20h00			Competição 2001				
21h15							
17h15		Seleção Feminina (João Videira)			Seleção Feminina (João Videira)		
18h30							

Legenda-	EFGB - Cascais
	EFGB - Estádio
	UDR Santa Maria

As atividades, como os torneios e as competições aos fins de semana continuaram a fazer parte do meu estágio, sendo só inviável aos domingos pela parte da manhã por ter a competição regular dos jogos de competição da equipa dos Iniciados. Porém, a minha saída dos treinos das equipas (seleção 2006 e turma feminina) não me impossibilitaram de os acompanhar nas suas atividades, quando foi necessário.

3.3 As equipas da EFGB Cascais

A minha participação neste novo projeto foi um desafio proposto pelo Assessor de Coordenação (João Gião). A EFGB de Cascais foi inaugurada na época de 2013/2014, por isso, é uma escola que ainda está em fase de implementação/crescimento.

Neste sentido, como a escola se encontrava a necessitar de ajuda em termos de recursos humanos, foi-me proposto que uma das atividades do meu estágio passasse também por ajudar/colaborar com esta escola. A ajuda prestada consistiu na divulgação desta escola e na orientação de treinos. A minha principal tarefa era a orientação do treino da turma de primeiro passo, tendo vindo a assegurar esses mesmos treinos, de forma autónoma.

A turma de primeiro passo (Imagem 4), na EFGB de Cascais, era constituída por cerca de 14 crianças, com idades entre os 4 e 5 anos, que se dividiam entre os treinos de segunda e quinta-feira, havendo, contudo quem frequentasse os dois treinos semanais. Os principais objetivos desta turma eram mais básicos tais como as aprendizagens motrizes básicas dos princípios de jogo, estimular a sua interação com o treinador e com outros colegas, em forma de cooperação ou adversidade, ganhar destreza física, cognitiva e coordenativa. Claro que sempre através da utilização de estratégias alegres e divertidas, através de exercícios lúdicos e recreativos, mas utilizando também exercícios que estavam relacionados basicamente com a modalidade de futebol. Nesta turma colaborava/cooperava com o treinador Luís Ramalho, tendo eu a meio do ano, às segundas-feiras, passado a planear e a liderar os treinos de forma autónoma, como estipulado no início da época.

Imagem 4 - Turma de primeiro passo, Cascais, na visita do Nené.



3.4 Equipas da EFGB Estádio

Na EFGB do Estádio foi onde se desenvolveu a maior parte do meu estágio. Nesta escola tive a oportunidade de integrar um número bastante elevado de treinos e de interagir com diversos treinadores, estagiários e atletas.

O número excessivo de treinos (numa perspetiva positiva), juntamente com as diferentes faixas etárias, com os quais tive de lidar, trouxeram-me imensos benefícios para o meu crescimento em todas as valências do treino (forma de lidar com as crianças de diferentes idades, forma de ensinar e de comunicar/expressar o que pretendemos “fazer passar”, entre muitas outras coisas). A este gratificante aspeto ainda acrescento o número de treinadores, de muita qualidade, com quem tive a oportunidade de trabalhar, conhecer e aprender com a partilha das suas experiências. Quer pelas suas diferentes personalidades quer pelas diferenciadas formas de trabalhar, que retirando os pontos mais positivos de todos eles, foi possível criar uma excelente referencia do que é ser um bom treinador e de um bom perfil perante determinada idade.

O meu estágio nesta escola visava apoiar, como treinador adjunto/estagiário, na turma de primeiro passo, na qual o funcionamento era exatamente igual à da EFGB de Cascais, e nas seleções. Como referido anteriormente, nas seleções estavam inseridos os atletas que eram considerados os mais aptos da escola. Este aspeto foi bastante compensador porque tive sempre a oportunidade de trabalhar com jogadores que eram considerados os melhores e os mais aptos para essa determinada idade. Isto significa que, o grau de treino, em termos de intensidade e de nível, já era mais elevado porque as solicitações efetuadas a estes atletas era já mais elevado e apresentava também uma dificuldade mais elevada. Este facto veio a revelar-se muito mais enriquecedor e por isso foi, também muito gratificante para mim poder acompanhar todas estas equipas.

Em termos de atividades (torneios, competições e jogos), estas equipas encontravam-se inseridas na Liga Interna, na Liga Geração Benfica e eram as equipas que iam representar a EFGB Estádio em todos os torneios. Por isso, estas equipas todos os fins de semanas tinham atividade, e o mais frequente era terem até mais que uma competição por fim de semana.

A turma de primeiro passo da EFGB do Estádio era dividida em 3 grupos e treinavam em dias diferentes. Uma treinava à terça-feira, outra na quarta-feira e a outra ao sábado, havendo igualmente crianças que participavam em dois treinos (um durante a semana e outro ao fim-de-semana). A turma de quarta-feira era orientada pelos treinadores Pedro Fernandes e Igor Santos e contava com a participação de 18 crianças nascidas entre 2010/2011.

A minha primeira seleção da semana era a Seleção 2004, constituída por 18 crianças nascidas nos anos de 2004 e 2005. Esta seleção tinha treinos às terças e sextas-feiras das 17h15 às 18h30 e eram orientados pelo treinador Pedro Pires, com a ajuda de dois treinadores adjuntos/estagiários.

Também acompanhava a Seleção 2006, constituída por cerca de 28 atletas nascidos em 2006. Esta seleção constituída por jogadores muito bons em todos os aspetos (tanto físicos, táticos, como psicológicos) demonstraram ser uma das melhores seleções. Tinham treinos às terças e sextas-feiras, das 18h35 às 19h50 e o treino era orientado pelo treinador Frederico Costa, juntamente com 7 treinadores adjuntos/estagiários.

A turma feminina era constituída por dois grupos: o grupo das menos aptas e o grupo das mais “fortes”, que posteriormente viriam a alterar o treino para a hora seguinte tendo-se passado a designar de Seleção Feminina. As minhas tarefas até essa altura era a orientação do treino à turma feminina em geral e, após a criação da seleção, transitei para os treinos da seleção. A turma geral era constituída por 31 atletas, 17 atletas consideradas menos aptas (sendo que um dos fatores mais relevantes foi o facto das suas idades serem reduzidas) e 14 consideradas mais aptas. O horário do treino desta turma era das 20h00 às 21h15 e o da seleção era das 21h15 às 22h30. O treinador que orientava os dois grupos era o treinador João Videira com a ajuda de 5 pessoas no treino da turma e 2 no treino da seleção.

A seleção 2007 era construída por 20 atletas nascidos no ano de 2007. Esta seleção, similar à anterior, também era constituída por atletas com um nível bastante elevado. Tinham treinos às segundas e quartas-feiras, das 18h35 às 19h50. Estes treinos eram orientados pelo treinador Pedro Fernandes com a ajuda de mais dois treinadores adjuntos/estágio.

3.5 Minhas atividades

3.5.1 Treinos

A orientação dos treinos foi a minha principal atividade de estágio, isto é, o acompanhamento e apoio durante os treinos das diferentes equipas (Imagem 5). Por exemplo, durante um horário de treino, 17h15 às 18h30, se encontravam 4 turmas/seleções a treinar ao mesmo tempo, cada uma delas realizava o treino em ¼ de campo.



Imagem 5 - Demonstração do exercício no treino.

No primeiro treino do dia a organização do terreno era mais facilitada, uma vez que, como o espaço se encontrava desocupado, era possível organizar o terreno de treino com tudo já estruturado para a sessão de treino. Nos treinos posteriores, a preparação já era um pouco mais complicada porque como o tempo de transição era bastante curto para organizar todo o campo, a organização do material de treino à medida que o treino se iniciava colocava alguma dificuldade, contudo este obstáculo foi sempre superado. Era, pois, neste processo que o trabalho dos estagiários também era bastante importante e valorizado pelos treinadores, pois sem a nossa ajuda no terreno, a fase de organização da sessão de treino em termos de material (balizas, coletes, cones, marcas, etc.) e supervisionar a entrada das crianças para os treinos, tornar-se-ia um trabalho mais complicado de gerir.

Mas a minha participação passava, não só pela organização do espaço de treino, mas também pela orientação da própria sessão de treino. Numa primeira fase, tanto na EFGB Cascais como na do Estágio, a minha participação era praticamente enquanto observador do treino, acompanhando sempre o treinador principal, de forma a adaptar-me à forma de treino, orientar e liderar o treino como estipulado nas EFGB.

Aprendi assim, a forma como se ensina nas EFGB. Não é unicamente a metodologia que é importante, mas a par disso, o método de ensino também é um fator preponderante nos treinadores de qualidade que se encontram nas EFGB. Percebi que todos os treinadores utilizam, como modelo de liderança, a descoberta guiada. Apesar de ter aprendido este modelo,

durante o meu percurso académico, foi-me possível, através da observação dos treinos, constatar como lecionavam e orientavam os treinos seguindo este modelo.

Pouco tempo depois, devido ao grande volume de treinos nos quais foi solicitada a minha interação, a participação ativa, nas sessões de treino foi surgindo com mais naturalidade. Todos os treinadores principais, com os quais tive oportunidade de trabalhar, deram-me confiança e colocaram-me à-vontade para começar a intervir. Estas intervenções, inicialmente consistiam em proporcionar feedbacks aos atletas, seguidamente e com outra autoridade, se fosse necessário, podia parar o treino para corrigir algumas falhas, sobre princípios ou erros técnicos, que tivessem ocorrido. O treinador principal sempre que observava as minhas intervenções, numa fase inicial, corrigia-me se necessário e dava ênfase aos aspetos positivos e negativos das minhas intervenções, de forma a eu poder melhorar.

A meio do ano, com a confiança no meu trabalho e a minha participação nos treinos de forma sempre ativa, pude desenvolver um trabalho autónomo, em qualquer das estações que me eram confiadas, ainda que o treinador principal verificasse sempre se estava tudo a ser feito de forma correta. Também, nesta altura e na ausência do treinador principal, por inúmeras vezes orientei algumas sessões de treinos (por vezes não eram as turmas ou as seleções que eu estava a acompanhar). No entanto o planeamento dessas sessões, e fruto da dinâmica interna de trabalho, podiam, ou não, ficar a meu cargo.

Ocasionalmente e com o objetivo de ser avaliado, foi-me solicitado que planeasse e orientasse sessões de treino, sob a supervisão do treinador principal. O principal responsável pelas minhas avaliações foi o treinador Pedro Pires, que se mostrou bastante satisfeito com a minha evolução ao longo de todo o meu percurso enquanto estagiário nas EFGB.

3.5.2 Jogos / Competições

Similarmente às sessões de treino, numa fase precoce do meu estágio, eu acompanhava as competições, ajudando e observando os treinadores (Imagem 6), quanto à forma de desenvolvimento da atividade, desde a concentração dos atletas (que é realizada sempre entre 30 a 60 minutos antes do jogo), ao momento das crianças se equiparem, o aquecimento para o jogo, o decorrer do jogo, o controlo dos banhos após a competição e a entrega das crianças aos pais.



Imagem 6 - Acompanhamento do Mister Frederico Costa numa competição na seleção 2006.

Rapidamente foi necessário inteirar-me de toda esta dinâmica de funcionamento das competições (especialmente porque o número de jogos que havia, para cada equipa, era elevado). Como estava só a trabalhar com as seleções, depressa comecei a estar presente durante as competições e a orientar estas atividades de forma autónoma e sem o acompanhamento de qualquer treinador (Imagem 7). Mas, apesar de já ter bastante confiança neste tipo de atividades, sempre que me era possível também ia acompanhar os treinadores principais, pois não era só uma questão de ganhar autonomia (um dos objetivos do meu estágio), mas também, a aprendizagem obtida através de pessoas experientes nas mais diversas tarefas envolvidas no âmbito do contexto do treino desportivo (lidar com as crianças, pais, árbitros, etc.).



Imagem 7 - Competição Quinta do Conde.

Dada a impossibilidade de descrever todos os torneios nos quais estive envolvido, descrevo apenas alguns, a título de exemplo, nos quais tive a oportunidade de participar com as diferentes seleções. Contudo importa referir, para uma melhor perceção da multiplicidade de competições que se realizavam, que num mesmo torneio existiam vários escalões e participavam várias das equipas, que eu estava a acompanhar, nomeadamente:

- Liga Interna;
- Liga Geração Benfica;
- Torneio anual Futleague;
- Torneio Vale da Pedra;
- Torneio do Pinhalnovense;
- Torneio Playhouse;
- Torneio Quinta do Conde;
- Torneio do Barreirense;
- Torneio M.T.B.A;
- Torneio Paulo Vítor no Tojal;
- Estádio Nacional do Jamor;
- Torneio da Amora *Friends Cup*;
- GB Algueirão;
- Torneio S. J. Brito Escalão.

3.5.3 Liga Interna

A Liga Interna é uma competição, criada pela Coordenação da EFGB do Estádio e como o próprio nome indica, é uma competição entre as várias equipas (turmas/seleções) da escola. Esta atividade era realizada uma vez por mês e consistia na realização de jogos entre as várias turmas, dos diferentes escalões, mas com a particularidade das crianças apenas efetuarem jogos contra as da mesma faixa etária, isto é, os A jogavam contra os A e os B contra os B.

O objetivo desta atividade era proporcionar momentos de competição às crianças, sempre de forma saudável, para que estes também tivessem essas experiências e vivências. Todavia, ela também se assumia como um importante momento para que os treinadores estagiários também tivessem a oportunidade de orientar as suas turmas de formação, nos jogos, dando-lhes vivências competitivas e de liderança. Uma das suas grandes funções prendia-se com a gestão dos tempos de prática dos atletas (todos jogarem o mesmo tempo), dado o objetivo primário destas competições, associado à sua participação e demonstração de uma postura de “*fair-play*”, mas sempre assumindo uma atitude ganhadora.

A minha participação nesta atividade não foi tão regular como desejava, devido às competições das equipas de seleção, que se realizavam todos os fins de semana, tornando-se inviável conciliar as duas atividades. Mas tive a oportunidade de trabalhar e participar enquanto

treinador nos jogos das seleções, nesta competição, e também na sua organização. Nas tarefas organizacionais, colaborava na marcação dos resultados e do “Jogador Mais” (melhor jogador em campo de cada equipa) segundo os seus treinadores, no controlo (arbitragem) dos jogos e na montagem e desmontagem dos campos de jogo.

3.5.4 Liga Geração Benfica

A Liga Geração Benfica tinha o mesmo conceito que a Liga Interna, só que em vez dos jogos se realizarem apenas entre as equipas da EFGB do Estádio, eram jogos que se realizavam entre as equipas das diferentes EFGB da região de Lisboa.

O modelo dos jogos e os objetivos desta atividade eram exatamente idênticos aos da Liga Interna, realizando-se também uma vez por mês, salvo raras exceções em que as jornadas tiveram de ser adiadas. Igualmente eram análogas às competições entre as crianças das mesmas faixas etárias, à organização do tempo de jogo e do número de jogadores em competição. Igualmente eram registados os resultados e identificados os jogadores em destaque de cada equipa.

Nesta competição existiu um fim de semana especial que foi a Liga Geração Benfica no Estádio da Luz e o dia do Encontro Nacional das EFGB. No dia 30 de março (sábado) de 2015, decorreu a Liga Geração Benfica no Estádio da Luz. Nesta competição estive na parte da manhã com a equipa de primeiro passo e em apoio à organização e aos treinadores das EFGB de Cascais e Odivelas. No dia 31 de março (domingo) realizou-se o Encontro Nacional das EFGB (imagem 8). Esta competição implicou a deslocação das várias EFGB do país até ao Estádio da Luz, para participarem num torneio organizado para eles, neste mesmo recinto. Nesse dia a minha função foi meramente na parte da organização (controlo de resultados e observação dos jogos / jogadores).

A minha participação foi idêntica nas atividades que realizei, ainda assim participei mais vezes como treinador na representação não só da EFGB Estádio, com das seleções, mas também e ainda pela EFGB de Odivelas, com a qual tinha contacto por ser treinador naquela instituição (função assumida já próximo do final do ano).



Imagem 8 - Encontro Nacional das Escolas Futebol Geração Benfica.

3.5.5 Formação de Treinadores

Este tipo de atividade foi um dos momentos cruciais do estágio, porque se por um lado as vivências são um fator preponderante, as bases teóricas são também um ponto bastante importante no crescimento, nesta área.

Para esta atividade a rede de EFGB tem um grande número de nomes importantes e conceituados nas áreas da metodologia, do treino e do futebol, que aproveitam para promover a formações aos treinadores que estão agora a iniciar a sua caminhada nesta área.

Tive a primeira formação no dia 10 de outubro de 2014, orientada pelo treinador Stefano Sousa (diretor/ coordenador da EFGB de Cascais). Esta formação foi realizada de uma forma bastante informal, para os treinadores da sua escola, com o intuito de efetuar a apresentação da sua escola e explicar a metodologia das EFGB, para nos ajudar a integrar e a assimilarmos mais facilmente, o que ele pretendia para a sua escola

Posteriormente, por parte da EFGB Estádio tive duas ações de formação, uma no dia 18 de outubro de 2014 e outra no dia 17 de maio de 2015. Nesta segunda formação não participei na sua totalidade por ter competição com a Seleção 2007 nesse mesmo dia e ter sido necessário de me ausentar antes de a formação se concluir. O objetivo destas ações de formação era aproveitar os seus treinadores mais experientes para se debaterem diversos aspetos e assuntos bastante importantes e pertinentes da área da formação e do treino desportivo.

Na primeira formação o tema foi a apresentação da rede de EFGB que existe pelo país e a apresentação da metodologia das EFGB (que se encontra no livro Meios, Métodos e Estratégias de Ensino). Nesta primeira formação os intervenientes foram o professor Fonte Santa e os coordenadores Fernando Pinto e João Gião. Na segunda ação de formação o tema

foi “Qual o Modelo de Jogo para Criança e Jovens”, orientada pelo Professor Silveira Ramos e “Uma palestra sobre Guarda-Redes”, orientada pelo professor António Fonte Santa e pelo treinado João Videira. Em ambas as formações no final da parte teórica, houve parte prática. No primeiro efetuou-se um treino da equipa das Elites (atividade que descreverei no seguinte ponto) e a segunda foi um treino no qual os treinadores mais experientes orientaram o treino e em simulação os estagiários faziam o papel das crianças.

3.5.6 Projeto Elites

O projeto Elites das EFGB é um projeto que se iniciou na época de 2012/2013 e foi desenvolvida pelo Coordenador João Gião, como Coordenador do projeto (com a função de observar e avaliar as crianças das EFGB), e com um antigo colega meu de licenciatura, Ricardo Correia como seu assessor, com a principal função da organização logística (data dos treinos/competições, convocatórias e comunicados às EFGB, entre outras funções organizacionais). Contudo este segundo membro já não se encontra a desenvolver esta função.

O objetivo deste projeto foi a chamada dos melhores jogadores das EFGB de Lisboa, para que participassem primeiramente num treino de observação e, depois, em torneios / competições. A chamada destas crianças, para além de garantir a fidelização nas suas EFGB, permite-lhes também a observação das mesmas, consideradas as mais aptas, num ambiente mais competitivo dado estarem a treinar/jogar contra os melhores. Os escalões de Elites, dessa época, foram os escalões de 2004, 2005, 2006 e 2007.

A minha participação neste projeto surgiu a convite do Coordenador João Gião e a minha tarefa foi a de treinador adjunto na equipa de 2006. Com esta equipa tive oportunidade de realizar duas atividades. Uma realizada no dia 18 de outubro de 2014, após a formação, a parte prática para o grupo foi a observação do treino das Elites 2006 e 2007. Eu como parte integrante da equipa técnica do ano de 2006, juntamente com o treinador principal Filipe Ferreira e com o treinador adjunto Pedro Cruz, orientámos o treino. Posteriormente, no dia 7 de fevereiro de 2015, tive a primeira atividade de competição, no torneio “V Encontro dos Reis do *Footkart*”. Nesta competição, eu e o treinador Pedro Cruz tivemos de assumir a equipa, por falta do treinador principal. O torneio correu muito bem e conseguimos ficar em 1º lugar.

3.5.7 UDR Santa Maria

Esta atividade não estava inicialmente prevista nas minhas tarefas e objetivos de estágio. No mês de fevereiro foi-me proposto pelo treinador Pedro Pires, com o consentimento

do professor Fonte Santa, treinar a equipa de Iniciados “B” (nascidos entre os anos 2000 e 2001) da equipa UDR Santa Maria (Imagem 9). Esta equipa tem protocolo Geração Benfica nas duas equipas das camadas jovens de infantis (até ao ano de 2002).

A equipa era constituída por 18 atletas, com idades compreendidas entre os 14 e os 15 anos. Tinha como equipa técnica os treinadores adjuntos Cesar Escobar e o treinador adjunto/estagiário Miguel Pinto. Uma equipa que vinha de um mau momento, tanto desportivo como em ambiente entre colega. Fruto do trabalho realizado e após umas mudanças, conseguimos melhorar bastante e tornar esta experiência muito boa e compensadora, para todos.



Imagem 9 - Iniciados B do UDR Santa Maria (Fonte: <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1593891514201650&set=a.1375017092755761.1073741827.10007424491680&type=3&theater>).

A minha função nesta atividade foi a de treinador principal. Com todo o gosto e respeito aceitei esse novo desafio que, ao longo do tempo, se revelou bastante gratificante. Tive a oportunidade de ver todo o meu trabalho e empenho serem observados e recompensados com esta prova de confiança. Terminámos no 11º lugar do campeonato distrital de Lisboa. Mas é de referir que o objetivo não se prendia com a tabela classificativa, tendo havido também melhorias, mais especificamente no aspeto de formação da equipa para a época seguinte e, nesse aspeto, o trabalho foi realizado com a maior satisfação e com o sentimento de “missão cumprida”

3.5.8 Fundação Benfica

Esta foi uma atividade extra estágio, mas que se realizou fruto do meu trabalho enquanto estagiário na EFGB Estádio.

Segundo informação disponibilizada no *site* oficial do Sport Lisboa e Benfica (s/d),

A Fundação Benfica desenvolve projectos integrados nos quais se destacam a intervenção precoce sobre os factores de exclusão. Nestas áreas, a Fundação tem como preocupação primordial a prevenção de comportamentos desviantes e a promoção do sucesso educativo de crianças e jovens enquanto factores determinantes de mobilidade social. A nossa organização pretende ser reconhecida, a curto prazo, como uma instituição de referência na área da inovação e responsabilidade social europeia, líder no segmento socio-desportivo, com presença transversal à sociedade portuguesa e sua diáspora, interventiva e com acção de proximidade junto dos públicos em situação de exclusão ou fragilidade social. É objectivo da Fundação Benfica constituir-se como parceira social do estado e da sociedade civil, mobilizadora de pessoas e instituições e catalizadora de dinâmicas locais de desenvolvimento social e capacitação individual e comunitária. Reconhecendo que o Sport Lisboa e Benfica é um Clube global, a Fundação Benfica compromete-se a desenvolver uma implantação internacional recobrando a mancha geo-sociológica, cultural e étnica que caracteriza o Universo Benfica (s/p).

A minha participação neste projeto centrou-se na ajuda em diversas atividades, como por exemplo, no dia da criança (1 de junho de 2014) houve a visita de várias Fundações Benfica (FB) da área de Lisboa ao Estádio da Luz. Neste contexto tive a função da supervisão de algumas atividades lúdicas destas crianças (futebol, andebol, dança, voleibol, entre outras). Também realizei a função de árbitro em alguns dos torneios que foram organizados pela FB, contudo, aqui a minha principal atividade foi a de treinador da equipa da Fundação Benfica da Bela Vista, no torneio “V Encontro Para ti Se não faltares! Ponte de Sor 2015” (Imagem 10). Neste torneio, a minha função foi a de treinador da equipa de sub13 e conseguimos ficar classificados em 4º lugar. Todas estas atividades tiveram um carácter muito positivo por estar

solidário com a causa e porque, além de terem sido dias em que apesar da fadiga também me diverti, fez-me igualmente crescer.



Imagem 10 - Equipa da Fundação Benfica da Bela Vista.

3.5.9 Campo de Férias

Esta atividade foi a última a ser realizada. No final da época (meses de verão) e também uma semana na Páscoa, a EFGB deixa de proporcionar treinos, mas continua com as suas atividades, realizando-se o Campo de Férias. São realizadas, como referido anteriormente, durante uma semana nas férias da Páscoa sete semanas na altura de verão, iniciando no final de junho e terminando em meados do mês de agosto, encerrando as suas atividades por completo na última quinzena deste mês.

O Campo de Férias da EFGB tem o objetivo de proporcionar novas vivências às crianças e ajudar os pais que necessitam de um lugar para “deixar” os seus filhos enquanto se encontram a trabalhar. É destinado a todos os jovens (rapazes e raparigas) dos 6 aos 16 anos de idade. Tem com principal objetivo ajudar a melhorar os conhecimentos do jogo, mas também, proporcionar um ambiente divertido e ensinar os valores sociais e humanos de que o Benfica não abdica.

As atividades que são oferecidas, no Campo de Férias, não são unicamente os treinos de futebol. É também, o facto de as crianças terem oportunidades de conhecer os locais pelos quais os seus ídolos também privam, podendo visitar o balneário da equipa principal do Benfica, conhecer o Estádio, visitar a Águia Vitória, a Benfica TV, o museu e conhecer o Caixa Futebol Campus que é onde decorrem os treinos da equipa principal. Também se desenvolvem atividades lúdicas como as idas ao cinema, à praia e à piscina.

A minha função no Campo de Férias foi o trabalho de Monitor, tendo como principal cargo preparar/enquadrar e vigiar todas as atividades (desde organizar os treinos, conduzir as crianças para o almoço e controlar todas as atividades prevenindo a ocorrência de qualquer tipo de problemas, que felizmente não se verificou).

3.5.10 Dias Comemorativos

Com o intuito de divulgar as escolas, tanto a EFGB do Estádio como a de Cascais, utilizaram-se alguns dias comemorativos e realizaram-se atividades diferentes que proporcionaram às crianças um dia diferente, diferenciando-se das restantes redes de escolas.

Durante a época de realização do meu estágio, realizaram-se, em ambas as escolas, os dias comemorativos: dia do pai, dia da mãe, do guarda-redes, dia da criança e dia do encontro feminino. Na EFGB de Cascais ainda realizamos a semana do amigo e o torneio do amigo.

3.5.11 Dia do Pai e da Mãe

Como o Dia do Pai, que é no dia 19 de março, e para que todas as crianças tivessem a mesma oportunidade, durante a semana do dia 19 (ou seja, a semana de 16 a 21 de março) foi realizada a atividade do Dia do Pai e na semana do 4 a 9 de maio, uma vez que o Dia da Mãe é no primeiro domingo do mês de Maio, a atividade do Dia da Mãe (Imagem 11). Para esta atividade os atletas convidaram os seus pais para participarem a seu lado durante a primeira sessão de treinos da semana (se a criança tinha treinos às terças e sextas-feiras, a sua participação era para ser realizada no treino de terça-feira). Este tipo de atividades pontuais, fazem toda a diferença uma vez que proporciona um dia diferente às crianças, especialmente por poderem ter junto deles os seus pais ou as suas mães e fortalecerem os seus laços, não só dos pais com os filhos, mas também com o treinador, experimentando os processos pelos quais os seus filhos são confrontados durante os treinos.

Imagem 11 - Dia de treino pela comemoração do dia da mãe.



3.5.12 Semana do Amigo e Torneio do Amigo

Esta iniciativa foi de grande importância para a divulgação da escola. Como forma de marketing, fizemos a entrega de “flyers” por Cascais, fomos falar em várias escolas da zona, mas a atividade mais produtiva para angariar novas crianças foi esta, que é uma forma direta das crianças entrarem em contacto com a escola.

Neste sentido, foi realizada a Semana do Amigo (semana de 22 a 26 de setembro de 2014), que consistiu em cada atleta da EFGB de Cascais trazer amigos (não havia número máximo de amigos que poderiam vir) para virem treinar com eles e passar uma hora bem divertida. Posteriormente, como a atividade cativou bastante interesse, a escola decidiu fazer o Torneio do Amigo. Neste Torneio, cada atleta trouxe amigos que participaram num jogo que se realizou durante a tarde do dia 5 de novembro de 2014. Iniciou-se com um “mini-treino” e realizaram-se vários jogos entre eles, sempre acompanhados dos seus amigos.

3.5.13 Dia dos Guarda-redes

No Dia dos Guarda-Redes (Imagem 12) só tive a oportunidade de participar nas atividades que se realizaram na EFGB de Cascais. Este dia consistiu num dia dedicado inteiramente ao trabalho de guarda-redes. Foram convidados todos os atletas da escola, não havendo restrição entre faixa etária ou género, para virem fazer um dia de treino de guarda-redes.

Esta atividade tinha como objetivo valorizar a posição de guarda-redes, homenageando-os, e dando a hipótese de outras crianças realizarem os exercícios que são realizados por atletas dessa posição, através de exercícios de carácter lúdico e não, meramente de treino específico.



Imagem 12 - Dia do Guarda-Rede em Cascais.

3.5.14 Encontro Feminino

Para se promover o futebol feminino (Imagem 13) a EFGB do Estádio organizou o dia do Encontro Feminino, bem como numa tentativa de se valorizar a prática da modalidade de futebol por ambos os géneros.

Nesta atividade foram convidadas quatro equipas: a equipa da EFGB do Estádio como anfitriã, o Estoril, o Sintrense e o Futebol Benfica. Organizou-se de forma informal um torneio, entre estas 4 equipas, tendo-se realizado jogos de futebol 7e todas as equipas jogaram umas contra as outras.

A minha participação nesta atividade prendeu-se essencialmente com a parte da organização e no apoio ao treinador João Videira, nos jogos da equipa do Estádio. Os jogos correram muito bem, ganhámos todos os jogos, mas o mais importante foi a tarde bastante alegre, que se pôde proporcionar, com jogos de qualidade (fator que se menospreza quando se referem ao futebol feminino) que fizeram com que as bancadas do campo sintético da EFGB do Estádio estivessem bem compostas de público e se vivessem bastantes emoções.



Imagem 13 - Dia do Encontro de Futebol Feminino.

4. Estudo de Caso realizado no âmbito do Estágio Profissionalizante

4.1 Resumo

O presente trabalho teve como objetivo estudar a relação treinador-atleta. Sendo esta uma área fulcral de uma boa dinâmica e coesão de equipa, entendeu-se determinante um melhor conhecimento acerca desta temática. Fizeram parte do estudo 16 atletas e o seu treinador, constituindo-se, pois, na nossa amostra. Como instrumento de avaliação foi utilizado o questionário da Escala de Liderança no Desporto (ELD), validado para a língua portuguesa. Para a análise dos dados, optou-se por uma análise descritiva. Os resultados obtidos permitiram-nos verificar a existência de diferenças entre as preferências dos atletas mais jovens, quando comparados com os mais velhos e que, os atletas com mais idade aproximam-se mais das perceções do treinador. Assim, justifica-se a utilização de diferentes estilos de liderança consoante as diferentes idades. Este assunto é importante na aproximação relacional

do treinador-atletas no que se prende com as questões de tarefa, nomeadamente na definição de objetivos e nos estilos de pensamento entre estes dois. Também foi possível verificar que os atletas preferem um estilo mais democrático em oposição ao autocrático e que dão bastante valor aos feedbacks positivos emitidos pelo treinador.

Palavras-chaves: Estilos de Liderança; Treinador, Futebol de Formação; Psicologia do Desporto

4.2 Introdução

Sabendo-se da importância que este agente assume e da sua ação no contexto da formação desportiva, bem como a busca por uma melhor compreensão desta temática, foi a grande motivação para a realização deste trabalho, que assim se justifica.

Por que razão alguns treinadores conseguem estabelecer laços sólidos e essenciais com os seus atletas, para o processo de treino a formação dos jovens e outros evidenciam mais dificuldades? É objetivo deste estudo averiguar o que leva a que os jovens percecionem o seu treinador próximo das suas preferências, no que se prende com a sua forma de liderar o treino. Sabemos que alguns assumem um papel muito importante para o grupo, sobretudo nas camadas mais jovens, com a evidente complexidade de se conseguir conciliar os bons resultados com a aplicação de uma boa pedagogia acrescida de ensinamentos éticos e sociais (cuja emissão/aquisição é cada vez mais transferida para as instituições de formação, que não a família, dado que os jovens já não passam tanto tempo em casa e a complementaridade da sua educação através do desporto, assume-se como um papel fundamental) indispensáveis a uma formação integral, tal como se preconiza na formação desportiva.

Atualmente o desporto cada vez mais, para além da formação de atletas, tem na sua “lista” de prioridades o ensino de regras e compromissos que podem ser utilizadas na sociedade, fora dos âmbitos desportivos, como sejam o respeito, a cooperação, a valorização do indivíduo dentro de um grupo, a ajuda, entre outros fatores que são transmissíveis de uma vertente para a outra. E neste ponto todos os agentes desportivos têm uma grande importância (os dirigentes, atletas, espectadores), ainda que o papel de destaque seja o do treinador (pela relação de proximidade que estabelece com os atletas) a quem é incumbida a árdua tarefa de para além do ensino da modalidade, ensinar os atletas a serem homens e mulheres bem formados. É por isso, que a tarefa de se ser treinador não é só atribuída a quem tem conhecimentos sobre a modalidade, mas sobretudo, a alguns seres especiais que possuem o dom de conciliar o conhecimento desportivo com o conhecimento social, moral e ético.

Como esta é uma das características mais importantes num treinador, pretende-se estudar a relação que é estabelecida com o atleta e qual a forma de melhor fazer desenvolver essa ligação, conhecendo-se os fatores que são atribuídos aos “bons treinadores”.

Neste estudo de caso efetuado com uma amostra constituída por 16 atletas da equipa de seleção 2004 da EFGB e de uma turma de formação da UDR de Santa Maria, pretendeu-se verificar se as perceções e preferências dos atletas das duas turmas eram similares relativamente ao seu treinador e à auto percepção do mesmo.

Neste sentido foram formuladas as seguintes hipóteses de estudo:

H1 – Os atletas das duas equipas percecionam o seu treinador de forma similar;

H2- Os atletas de ambas as equipas preferem um treinador com estilo de liderança democrático;

H3- Os atletas de ambas as equipas evidenciam percecionam mais atitudes de treino/Instrução por parte do seu treinador;

H4 – Existem diferenças estatisticamente significativas entre as perceções que os atletas têm do comportamento do seu treinador e a percepção que o treinador tem de si mesmo.

4.3 Enquadramento Conceptual

4.3.1 - Treinador Desportivo – Competências Gerais

A atividade de treinador não conheceu o mesmo processo de profissionalização que outras profissões liberais. Este processo consistiu na organização dessas profissões através de associações privadas, que constituíram elas mesmas as suas definições e os seus mercados.

Também se pode observar que, segundo a antiga Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, existiam motivos para que os cargos específicos nas áreas da atividade física e do desporto não fossem concebidos da mesma forma que nas outras profissões, relatando que o processo de formação dos Técnicos devia ser obtido através de “processos de aquisição das competências e atualização de conhecimentos específicos para o cargo” e que não deve ser atribuído que qualquer profissional desempenhe as funções nas diversas áreas da atividade física e do desporto, “designadamente (...) do treino desportivo, (...) sem a adequada formação académica ou profissional” (Oliveira, 2004, cit. por Sapata, 2013, p.15).

Segundo Simão (1998, cit. por Lourenço, 2005) a formação do treinador deve assumir um carácter permanente e acompanhar a evolução dos conhecimentos e da própria ciência do

treino, pois o trabalho do treinador desportivo exige uma preparação técnica, pedagógica e científica adequadas.

Estes fatores de atribuição devem-se ao facto do desporto ter de ser corretamente orientado no plano social e pedagógico, uma vez que este representa um dos principais meios educativos e formativos dos cidadãos, com imprescindíveis contributos no âmbito da promoção da saúde e do rendimento profissional das populações, da formação multilateral da juventude, da melhoria da qualidade de vida, no preenchimento do tempo livre ou como fator de desenvolvimento sociocultural e turístico (Araújo, 1998).

Neste sentido, os treinadores, segundo a Classificação Nacional das Profissões, de 1994, eram considerados, apesar de não terem a sua formação associada de forma sistemática com o ensino superior, fundamentalmente como “trabalhadores intelectuais”, sendo o seu trabalho suficientemente valorizado em termos culturais. Este tipo de caracterização pretendia estabelecer uma semelhança entre a atividade de professor e de treinador, uma vez que exercem atividades similares ainda que somente em algumas valências do treino, dado que os objetivos da formação nos dois contextos são diferenciados.

No decreto de Lei nº 40/2012, de 28 de agosto, no artigo 2 são definidos os objetivos específicos que um treinador deve adquirir na sua formação:

- a) “Fomentar e favorecer a aquisição de conhecimentos gerais e específicos que garantam competências técnicas e profissional na área de intervenção desportiva;
- b) Impulsionar a utilização de instrumentos técnicos e científicos, ao longo da vida, necessários à melhoria qualitativa da intervenção no sistema desportivo;
- c) Promover o aperfeiçoamento qualitativo e o desenvolvimento quantitativo da prática desportiva, quer seja de iniciação desportiva, de competição ou de alto rendimento;
- d) Dignificar as profissões e ocupações do desporto e fazer observar a respetiva deontologia, reforçando os valores éticos, educativos, culturais e ambientais, inerentes a uma adequada prática desportiva;
- e) Contribuir para facilitar o reconhecimento, o recrutamento e a promoção de talentos com vista a uma adequada prática desportiva;
- f) Contribuir para o reconhecimento público da importância social do exercício da atividade e da profissão de treinador de desporto”.

É assim, então, que se consegue ver a ambiguidade de características que são inculcadas às tarefas de um treinador. Para Weineck (1986) o treinador deve conceber, planificar, executar e avaliar os procedimentos de treino, coordenar uma equipa de intervenientes, desenvolver estratégias e organizar a descoberta de talentos, formular as necessidades a colocar em matéria de pesquisa, cooperar na formação dos quadros, concebendo os programas e produzindo documentos didáticos, conceber, organizar e promover a atividade desportiva, e seguir a evolução dos conhecimentos.

Para Sarmiento (1991, cit. por Costa, 2005), um treinador, para além de ser um conselheiro e um homem que saiba transmitir ao atleta toda a sua confiança e saber, tem de dominar os aspetos técnicos da modalidade, bem como os de natureza científica, pois se for incompleto em qualquer destas áreas os seus atletas vão notá-lo e a sua confiança decresce, naturalmente, com todas as inerentes consequências ao nível da motivação para o esforço.

Numa definição mais sintetizada, Leith (1992, cit. por Andrade 2009, p. 20) refere que “o treinador tem de ser um bom gestor. Deve possuir capacidade técnica, capacidade de relacionamento humano e capacidade conceptual”.

Para Lima (2001), o treinador deve ser conhecedor de tudo o que diz respeito à modalidade de que é considerado especialista e saber atuar de acordo com os conhecimentos que possui. O que se espera do treinador é que tome as decisões apropriadas às situações, e que estas sejam claras, objetivas e atempadas.

Segundo Araújo (2009), ser treinador exige um conhecimento multidisciplinar, defendendo que são fundamentais os conhecimentos inerentes à tática, à técnica e à preparação condicional do jogo em que o treinador se especialize, bem com o domínio da pedagogia e metodologia de ensino e a necessidade expressa de ser um especialista no provocar do interesse e da motivação dos que consigo aprendem e treinam. Ainda o mesmo autor (op. cit. p.77), refere que “o verdadeiro “segredo” dos treinadores com sucesso reside em, para além do seu “saber” e “saber estar” na relação com atletas e dirigente, serem capazes de criar nuns e noutros a motivação própria de quem se sente a participar e a contribuir de modo efetivo para o progresso coletivo”

A ação do treinador deve subscrever a execução de quatro papéis fundamentais, no contexto desportivo: “Técnico”, dependendo o seu desempenho da sua experiência, competência específica e capacidades adquiridas, assim como competências criativas; “Educador”, pois tem influência na formação da personalidade dos jovens com quem interage; “Gestor”, no que concerne aos aspetos técnicos e sociais; “Líder”, devendo ser aceite, naturalmente, pelos atletas (Antonelli & Salvini, cit. por Serpa, 1995).

Lima (2001) afirma que o treinador tem de saber o que ensina, isto é, ter o conhecimento e dominar suficientemente os aspetos fundamentais da sua modalidade; saber ensinar, ou seja, saber transmitir os conhecimentos da modalidade e ser capaz de motivar e estimular os atletas para que estes os adquiram e os apliquem com entusiasmo, interesse e eficácia; saber aplicar as técnicas e os processos adequados no ensino/aprendizagem e no treino, iniciando os jovens na prática da modalidade e preparando as equipas para os compromissos competitivos e saber intervir na educação desportiva dos atletas, isto é, desenvolver as suas qualidades de modo a contribuir para a formação do carácter e da personalidade de cada um.

Também, Marques (2001, cit. por Marturelli & Oliveira, 2005, p. 6) afirma que “quem quer ter sucesso como treinador no desporto de alto-rendimento, tem que possuir um conjunto vasto de recursos em conhecimentos e competências. Só com intuição e inspiração não se obtém resultados”. Este mesmo autor também refere que, o treinador deve ser versado nos domínios da organização, da administração, da economia, da ciência e da pedagogia. O treinador tem que ser um gestor de recursos e estratégias. Um condutor de homens e um coordenador de uma equipa de especialistas, mesmo sendo este treinador profissional, exerce uma função pedagógica importantíssima, porque é através das suas ações que ele educa e forma homens: os atletas, os dirigentes e os espetadores.

Seguindo, então, a ideia de Rosado (2000), consegue-se verificar que as competências de um treinador se encontram separadas em quatro vertentes:

1. Competências Científico-Pedagógicas, divididas em três grandes dimensões: a dimensão científica (envolvendo os conhecimentos sobre os fundamentos da Motricidade Humana e das Ciências do desporto), técnico - metodológica (associadas às questões do “saber” e do “saber fazer”, de ordem operacional) e a dimensão relacional e deontológica (envolvendo, predominantemente, a maneira de se relacionar com os atletas e outros personagens do seu mundo profissional e as competências orientadas para o desenvolvimento de posturas profissionais fundamentadas e críticas, o “saber estar”).
2. Competências Pessoais (agrupadas, também, em duas dimensões: uma dimensão a que chamaremos de Formação Geral, associada a requisitos de cultura geral, e uma outra de Desenvolvimento Pessoal, envolvendo, predominantemente, competências orientadas para o seu crescimento e desenvolvimento pessoal, para o desenvolvimento do treinador enquanto pessoa).

3. Competências de Gestão e Administração (conhecimentos de gestão das organizações desportivas, de animação desportiva, de conceção, implementação e avaliação de projetos de desenvolvimento desportivo).

4. Competências de Produção e Divulgação de Saberes Profissionais (cumprindo os requisitos colocados pelas funções de Participação na Formação de Treinadores e de Investigação e Criatividade).

4.3.2 Relação Treinador-Atleta

É imprescindível uma boa relação entre um jovem atleta e o seu treinador, uma vez que o treinador adquire um papel modelador na vida deles. A vida que hoje os pais têm de adotar leva a que laços familiares fiquem mais afastados. O aumento do horário laboral dos pais, o aumento de carga horária escolar dos jovens, centros de estudos e de tempos livres ou, ainda, o aparecimento de atividades extracurriculares, leva a que haja um maior distanciamento entre os jovens com a família e, por isso, a transmissão de valores morais e hábitos sociais decrescem, o que conseqüentemente aumenta a fragilidade desses jovens e adotem comportamentos desviantes que podem ser influenciadas pelas suas más companhias. É normal que, hoje em dia, os jovens passem mais tempo com os amigos do que com os pais, passando também mais tempo nos próprios clubes que na própria casa.

Bento (2004) referiu-nos que:

a isto somam-se o eclipse da família e o desaparecimento da socialização primária. Pelo que a educação institucional vê-se hoje obrigada a reforçar o seu papel no capítulo de princípios e valores, e hábitos que era suposto terem sido transmitidos e assimilados na família (p. 107).

Estes são alguns dos motivos do porquê do papel dos professores e dos treinadores ser um dos “pilares base” para a formação dos jovens enquanto pessoas dentro da sociedade. As instituições vêm-se na obrigação de ficar a cargo de educar não só ao nível profissional ou desportivo, mas também ao nível cívico, social e ético. “Através da participação no desporto, assimilam valores e exploram comportamentos que assumem particular importância na integração na sociedade” (McCalliester, Blinde & Weiss, 2000 cit. por Nunomura et al., 2012. p. 680).

É neste sentido que se observa a importância que um treinador tem na vida dos seus atletas, não só na sua formação desportista, de pessoas saudáveis, mas também, de pessoas que estejam enquadradas na sociedade. Mas só o fator treinador não seja é suficiente *per si*, tem que existir uma ligação entre o treinador e o seu atleta, tem que existir uma relação de confiança, em que por vezes o atleta possa ultrapassar a relação de atleta/treinador, adotando quando necessário, uma relação de amizade e, vendo no seu treinador, uma pessoa na qual pode confiar os seus problemas.

Bento (2006, cit. por Sapata, 2013, p. 329-330) defende que “é incontestável a poderosa influência que a figura do treinador (no seu papel e função enquanto personalidade pedagógica) exerce sobre as atitudes, princípios e valores, e os comportamentos dos jovens atletas”. Assim, o treinador deve ter presente que o jovem desportista, mais do que um simples jogador, é alguém que se encontra em processo de construção dos traços da sua personalidade, e que esse processo deve merecer especial preocupação por parte do treinador. A preparação dos jovens deve incentivar o seu entusiasmo pela prática desportiva e ensiná-los a serem respeitadores da ética e das regras que regem o desporto e a vida social.

É neste sentido que se observa a importância que um treinador tem na vida dos seus atletas, não só na sua formação desportista, de pessoas saudáveis, mas também, de pessoas que estejam enquadradas na sociedade. Mas só o fator treinador não seja é suficiente *per si*, tem que existir uma ligação entre o treinador e o seu atleta, tem que existir uma relação de confiança, em que por vezes o atleta possa ultrapassar a relação de atleta/treinador, adotando quando necessário, uma relação de amizade e, vendo no seu treinador, uma pessoa na qual pode confiar os seus problemas (Ilustração III).

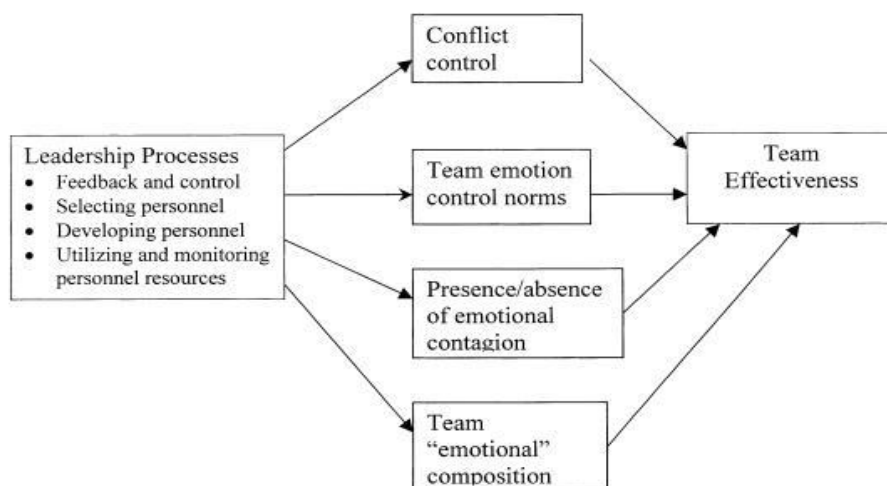


Ilustração III - Influência do treinador nos processos afetivos (Fonte: <http://www.qub.ac.uk/elearning/media/Media,264498,en.pdf>).

A melhor prestação dos atletas acontece quando os objetivos dos atletas e da equipa estão esclarecidos e quando o treinador consegue que os seus atletas se sintam orgulhosos por fazerem parte da equipa.

Segundo Shigunov, Pereira & Manzotti (1993, cit. por Murtinheira, 2014), os atletas sentem insegurança, preocupação e perda de concentração em reação aos comportamentos afetivos negativos do treinador como o punir, gritar ou criticar. Por outro lado, os comportamentos afetivos positivos, como o elogiar ou demonstrar afeto, geraram nos atletas sentimentos de autovalorização, incentivo e satisfação

Num questionário, aplicado por Cassidy, Jones & Potrac (2008), a duzentos atletas para verificar quais as características que o treinador devia ter, foram identificadas as seguintes características: Paciente; Experiente; Bom Comunicador; Conhecedor das Habilidades; Motivador; Sentido de Humor; Gestor de Pessoas; Organizado; Capacidade para Ensinar; Bom Ouvinte, Bom Gestor do Tempo; entre outras.

Verificamos por estes resultados que os atletas procuram um exemplo de pessoa, alguém já com experiências para que possam ver nele algumas das suas características de personalidade e que os leve a poder confiar numa pessoa mais experiente. Também admiram a confiança e a forma como o seu treinador expõem a modalidade, sabendo ser uma pessoa segura, direta, cativante, organizada e de fácil perceção e que, ao mesmo tempo, consiga transmitir simpatia, vontade de socializar e interagir com o grupo.

De acordo com Marques (2002, cit. por Sapata, 2013), a preparação desportiva da criança não pode estar condicionada por objetivos de rendimento desportivo, inserindo-se antes, num conjunto de preocupações que levam à formação e educação do jovem. É nesse

sentido que os treinadores devem trabalhar e não unicamente preocuparem-se com os objetivos competitivos, lembrando-se que, os jovens, ganham mais que uma competição, do que um trofeu, ganham uma pessoa íntegra na sociedade e que, mais tarde, pode chegar igualmente a níveis de competição altos.

4.3.3 Comunicação entre Treinador e Atleta

A comunicação é, segundo Santos (2000, cit. por Santos, 2010. p. 8), o “acto que o treinador utiliza para instruir, ou seja, para transmitir um conjunto de conhecimentos, ordens ou indicações”.

Richheimer & Rodrigues (2000, cit. por Santos, 2010) acrescenta que a “arte” do saber comunicar pode ter influências no rendimento do atleta de forma positiva ou negativa.

É neste sentido que a comunicação entre o treinador e o atleta é imprescindível, a boa comunicação entre os dois faz com que ambos estejam em sintonia e seja possível uma maior coesão e que ocorra evolução (Ilustração IV). Uma boa comunicação entre o treinador e o jogador é vital para o êxito da equipa (Cook, 2001 cit. por Santos, 2010).

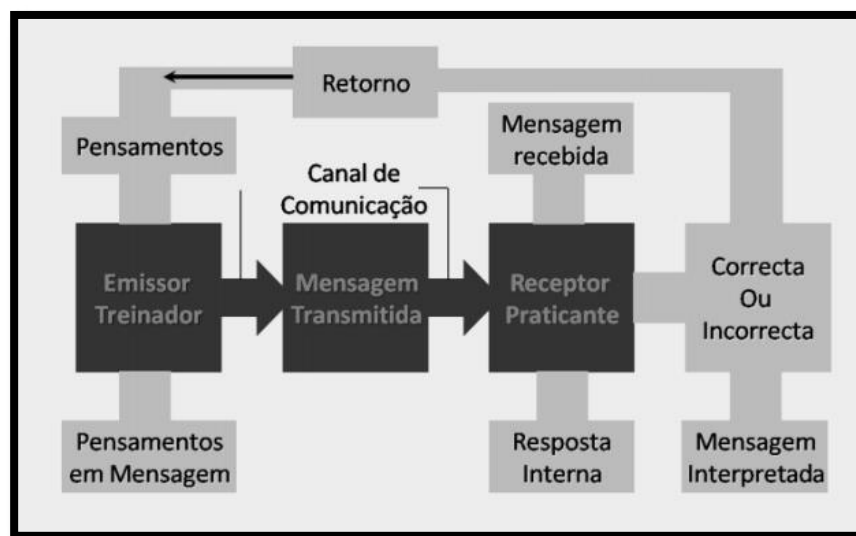


Ilustração IV - As diferentes fases que constituem o processo de comunicação (Castelo, 2002) (Fonte: <http://repositorio.ipsantarem.pt/bitstream/10400.15/395/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20para%20obten%C3%A7%C3%A3o%20Grau%20de%20Mestre%20-%20Fernando%20Santos.pdf>).

É importante que o treinador seja um bom comunicador, é através desta capacidade que ele expõe os seus conhecimentos e servirá de canal para o ensino das competências técnicas e táticas para todos os seus atletas. Se o sistema de comunicação entre ambos for eficaz a execução das ações técnico-táticas será melhorado e, conseqüentemente, o rendimento do individuo e da equipa também irá aumentar (Pina & Rodrigues, 1994, cit. por Santos, 2010).

O treinador pode saber tudo sobre a metodologia, sobre a modalidade, sobre o jogo e ser excelente em termos da sua capacidade de observação, mas se a sua comunicação não for a mais correta a probabilidade de sucesso irá diminuir, por isso, Bolchover & Brady (2008, cit. por Santos, 2010) referem que as ideias mais complexas são as que necessitam de ser transmitidas de forma sintética.

Santos (2003, cit. por Santos, 2010) refere-nos que é importante que a comunicação facultada pelo treinador em competição seja eficaz, para o assim conquistar a liderança perante o grupo de trabalho e para que o jogador obtenha motivação, autoconfiança e autoestima necessária a um ótimo rendimento. Independentemente do estilo de liderança, é importante o treinador dominar técnicas de comunicação para uma eficaz gestão do grupo/equipa.

Nesta sequência e de acordo com Morais (2007) a essência da motivação de todo o grupo de trabalho, tendo em vista o ótimo rendimento, tem por base a articulação do uso adequado dos estilos de liderança, o saber ouvir e a capacidade de elogiar e repreender com critério.

No *“The Official US Youth Soccer Coaching Manual”* (Freck et al., 2002, cit. por Santos, 2010) salienta-se que para um processo de comunicação adequado é necessário que a informação verbal e não-verbal (linguagem corporal e gestos) seja apropriada. Também, refere que é importante a forma como o treinador utiliza as palavras, o tom de voz, o volume, o ritmo e a articulação.

Santos e Rodrigues (2004, cit por Rolla, 2008. p. 15) “acrescentam que a capacidade que o treinador tem para comunicar de forma segura, bem planeada, criativa, direta, com variações na forma e na locução e sempre com um carácter positivo, pode ter consequências na preparação dos atletas para a competição”.

4.4 Metodologia

4.4.1 Amostra

A amostra deste estudo foi constituída por 16 jovens atletas da seleção 2004 e da equipa da Escola Futebol Benfica Estádio, com idades compreendidas entre os 11 e os 12 anos de idade, uma média de 11,3 anos de idade e com o nível de experiência em futebol de 3,625 anos.

Todos eles foram treinados pelo mesmo treinador, que também fez parte deste estudo. O treinador tem 48 anos de idade, possui uma Licenciatura em Educação Física e cerca de 32 anos de experiência desportiva da modalidade de Futebol, enquanto Treinador (mas nunca foi atleta federado desta modalidade).

4.4.2 Procedimento

Para a realização do estudo foi solicitada autorização aos encarregados de educação dos atletas e foi obtido o seu consentimento, tendo sido todos esclarecidos acerca do objetivo deste estudo. Igualmente foi obtida a autorização do treinador e o seu consentimento informado para participar também do mesmo estudo.

Os questionários foram aplicados pessoalmente pelo autor deste estudo, antes de uma sessão de treino (21-04-2015) e a todos, após as explicações acerca do preenchimento dos mesmos, foi solicitada a maior honestidade nas suas respostas.

4.4.3 Instrumento

Para a realização deste estudo foi utilizado o Questionário da Escala de Liderança no Desporto (ELD), traduzido e validado para a língua portuguesa por Serpa et al. (1988), nas suas três versões: Perceção dos atletas acerca do comportamento do seu treinador, Preferência dos atletas sobre o comportamento do seu treinador e o questionário da Auto perceção do treinador acerca do seu próprio comportamento. Este último questionário é preenchido pelo treinador e os dois primeiros, referidos anteriormente são preenchidos pelos atletas. A classificação do ELD é feita numa escala tipo *likert* de 1 a 5 pontos, em que 1 significa “Nunca” (0% das vezes), 2 “Raramente” (25% das vezes), 3 “Ocasionalmente” (50% das vezes), 4 “Frequentemente” (75% das vezes) e 5 “Sempre” (100% das vezes).

4.4.4 Procedimentos Estatísticos

Para a análise dos resultados utilizou-se a estatística descritiva e a inferencial, nomeadamente com recurso à média e ao t-teste.

Os dados foram analisados com os programas «SPSS for Windows» ou «Microsoft Excel». Em todos os casos o nível mínimo de significância considerado foi de 0,05

4.5 Resultados e Discussão

A análise dos resultados será realizada seguindo a seguinte metodologia: 1. análise da Perceção (Turma e Seleção) sobre o seu Treinador; 2. Comparação entre a perceção da Turma e Seleção sobre o seu Treinador; 3. Análise do estilo preferido (Turma e Seleção); 4. Comparação do estilo preferencial entre a Turma e a Seleção; 5. Comparação entre a perceção e a Preferência (Turma e Seleção); 6. Comparação da Perceção e Preferência (Turma e Seleção) com a Auto perceção do Treinador

No que diz respeito à perceção dos atletas sobre o tipo de liderança utilizado pelo seu treinador, existem estudos que apontam que esta perceção sobre o comportamento dos seus treinadores, influencia diretamente o seu rendimento desportivo (Lôbo, Moraes & Nascimento, 2005, cit. por Sonoo, Hoshino & Vieira, 2008).

De forma a que melhor se percebesse como os atletas, tanto da turma como da seleção, percecionam o estilo de liderança do seu treinador, apresenta-se o Gráfico 1.

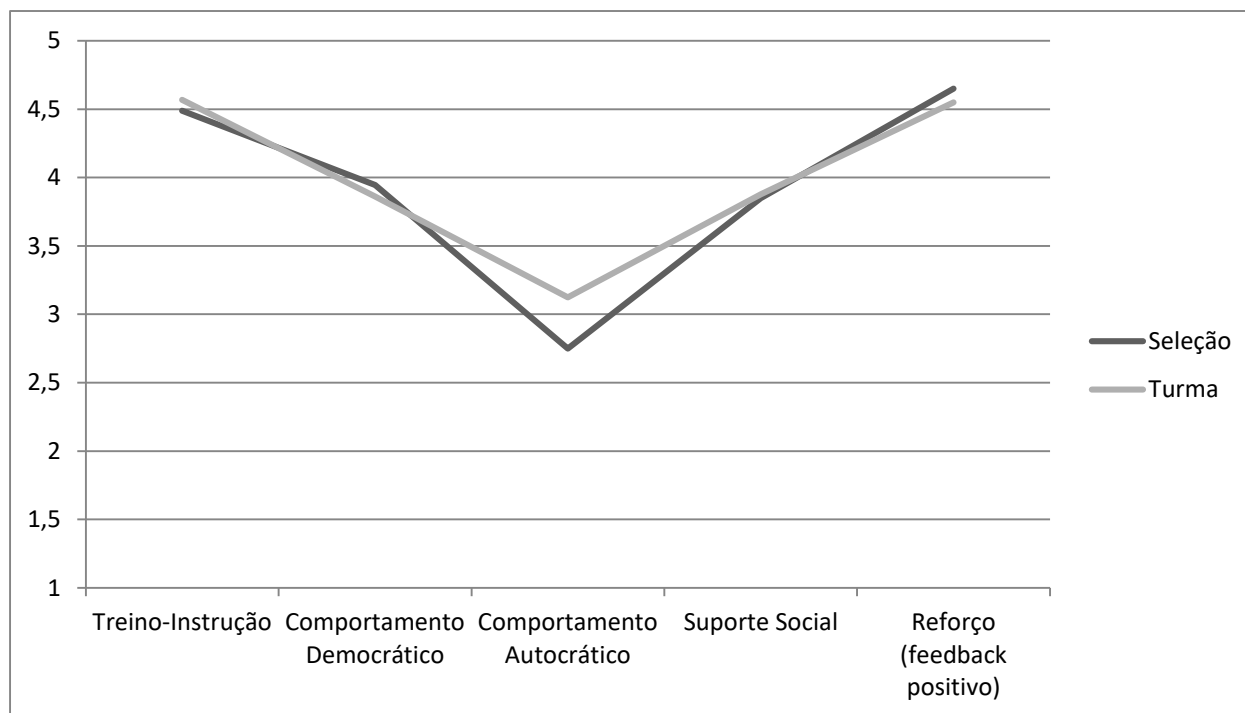


Gráfico 1 – Valores Médios da Perceção da Turma e Seleção sobre o seu Treinador

No gráfico 1 podemos observar bastante similaridade entre os valores médios de ambas as equipas. As dimensões de “Treino – Instrução” e “Reforço” foram as que obtiveram médias mais altas (4,49 e 4,65, respetivamente, para a seleção e 4,57 e 4,55 para a turma), seguidas

pelo “Suporte Social” e “Comportamento Democrático”. Os “Comportamentos Autocráticos” apresentaram a média mais baixa (2,75 para a seleção e 3,13 para a turma). Estes resultados vão de encontro ao já referido pela literatura, da existência de uma valorização dos comportamentos de “treino-instrução” e “reforço” por parte dos atletas (Serpa, 2002; Sonoo, Hoshino & Vieira, 2008). Isto indica que o treinador preocupa-se com a evolução do desempenho dos seus atletas, instruindo-os sobre as habilidades, técnicas e estratégias, e reforçando os seus desempenho através de correções de forma de estímulo positivo. Este facto e tal como é referido por Gouveia (2002, cit. por Sonoo, Hoshino & Vieira, 2008, p.62-82), apresenta-se como “um dos principais desafios com que se depara o treinador de jovens é conseguir manter a motivação e o envolvimento dos seus atletas, quer durante a época competitiva, quer ao longo da sua carreira desportivo”.

No que diz respeito à comparação entre a Seleção e Turma (ver Tabela 6), na perceção sobre o estilo de liderança do seu treinador, não se verificaram diferenças significativas na forma como estes percecionam o seu treinador.

Tabela 6- Valores comparativos entre a Perceção da Seleção e Turma sobre o seu Treinador.

Perceção sobre Treinador			
	Seleção	Turma	P - valor
Treino-Instrução	4,489	4,568	0.29
Comportamento Democrático	3,945	3,861	0.39
Comportamento Autocrático	2,75	3,125	0.22
Suporte Social	3,85	3,878	0.44
Reforço (feedback positivo)	4,65	4,55	0.27

Apesar de se verificarem diferenças no nível de qualidade dos atletas de ambas as equipas, eles percecionam de igual forma o seu treinador, o que nos leva a concluir que para o mesmo treinador o grau de competitividade não é significativo na sua forma de lidar com as crianças (estilo de liderança), de uma mesma faixa etária.

Pela observação e análise do Gráfico 2, consegue perceber-se que as crianças, independentemente de estarem num nível mais ou menos competitivo, dão preferências ao “treino-instrução” e ao “reforço”.

Estes resultados corroboram o referido por Sonoo, Hoshino & Vieira (2008), quando afirmaram que nos níveis de competição mais baixos, as dimensões mais valorizadas são as de “treino-instrução” e o “reforço”, independentemente da sua categoria.

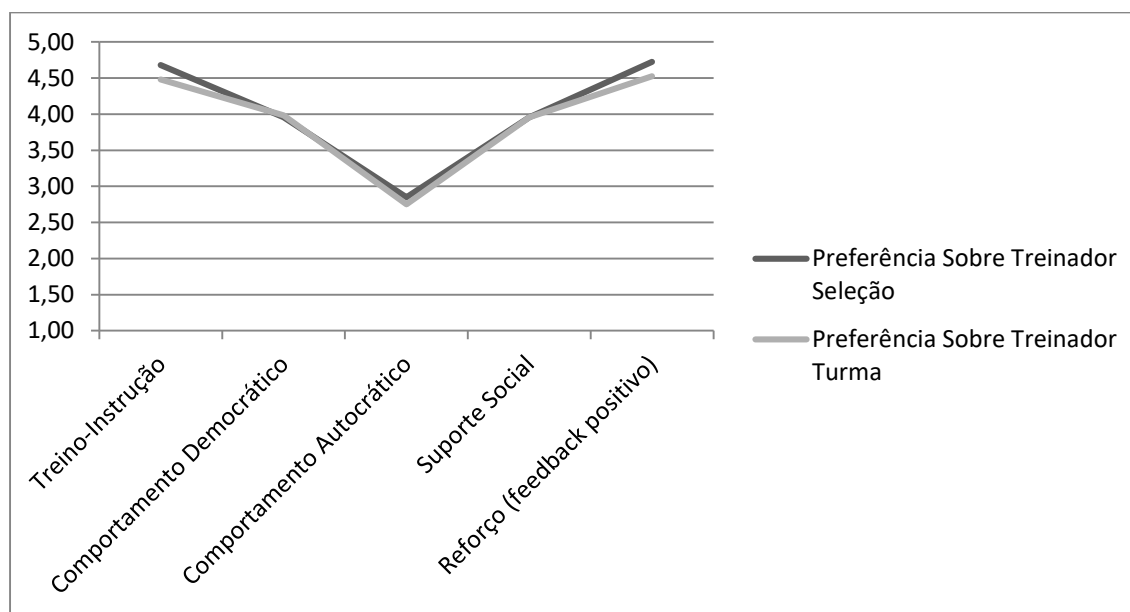


Gráfico 2 - Preferências de Treinador pela Seleção e Turma.

No que diz respeito à comparação do estilo preferencial de ambas as equipas, pode-se verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas em nenhuma das dimensões (ver Tabela 7).

Tabela 7 - Valores comparativos sobre a Preferência do Treinador entre a Seleção e a Turma.

	Preferência sobre Treinador		
	Seleção	Turma	P- valor
Treino-Instrução	4,68	4,48	0.17
Comportamento Democrático	3,96	3,99	0.47
Comportamento Autocrático	2,85	2,75	0.41
Suporte Social	3,96	3,96	0.5
Reforço (feedback positivo)	4,73	4,53	0.18

Mais uma vez os resultados obtidos vão ao encontro dos de Sonoo, Hoshino & Vieira (2008), que nos relatam como preferencial para os jovens os comportamentos de “treino-

instrução” e de “reforço” nos seus treinadores, e o “comportamento autocrático” como o menos desejado.

Nas Tabelas 6 e 7, podemos verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas sobre como os atletas, tanto de turma como da seleção, percebem o treinador e como seria o treinador preferido para eles.

Tabela 8 - Valores comparativos entre a Percepção e a Preferência de Treinador da Turma.

Percepção Vs. Preferência (Turma)			
	Percepção	Preferência	P- valor
Treino-Instrução	4,57	4,48	0.34
Comportamento Democrático	3,86	3,99	0.36
Comportamento Autocrático	3,13	2,75	0.23
Suporte Social	3,88	3,96	0.4
Reforço (feedback positivo)	4,55	4,53	0.45

Tabela 9 - Valores comparativos entre a Percepção e a Preferência de Treinador da Seleção.

Percepção Vs. Preferência (Seleção)			
	Percepção	Preferência	P- valor
Treino-Instrução	4,49	4,68	0.09
Comportamento Democrático	3,95	3,96	0.48
Comportamento Autocrático	2,75	2,85	0.41
Suporte Social	3,85	3,96	0.36
Reforço (feedback positivo)	4,65	4,73	0.34

Na turma verificaram-se valores superiores quanto à percepção do comportamento do seu treinador relativamente ao “treino-instrução”, ao “comportamento autocrático” e ao “reforço” quando comparados com a sua preferência (Tabela 8).

No que diz respeito à seleção, todas as dimensões apresentaram menores valores na forma como os atletas percebem o treinador quando comparados com as suas preferências (Tabela 9).

Estes valores divergem dos resultados obtidos por Sonoo, Hoshino & Vieira (2008), dado que neste nosso estudo e na dimensão do “comportamento autocrático” obtiveram-se valores mais elevados no que diz respeito à preferência na seleção. Por seu turno os valores obtidos nas dimensões de “treino-instrução” e “reforço” tiveram um decréscimo na preferência quando comparados com a perceção dos atletas da turma. As restantes dimensões apresentaram um comportamento idêntico.

Pelos resultados obtidos e dadas as diferenças verificadas não serem significativas, pensamos que talvez sejam reveladores de que o estilo de liderança do treinador é percecionado positivamente por todos os atletas, seja num nível competitivo ou de formação. Segundo Weinberg & Gould (2001, cit. por Sonoo, Hoshino & Vieira, 2008), quando um técnico apresenta o mesmo estilo de decisão que os seus atletas preferem e percebem, a sua efetividade será alta.

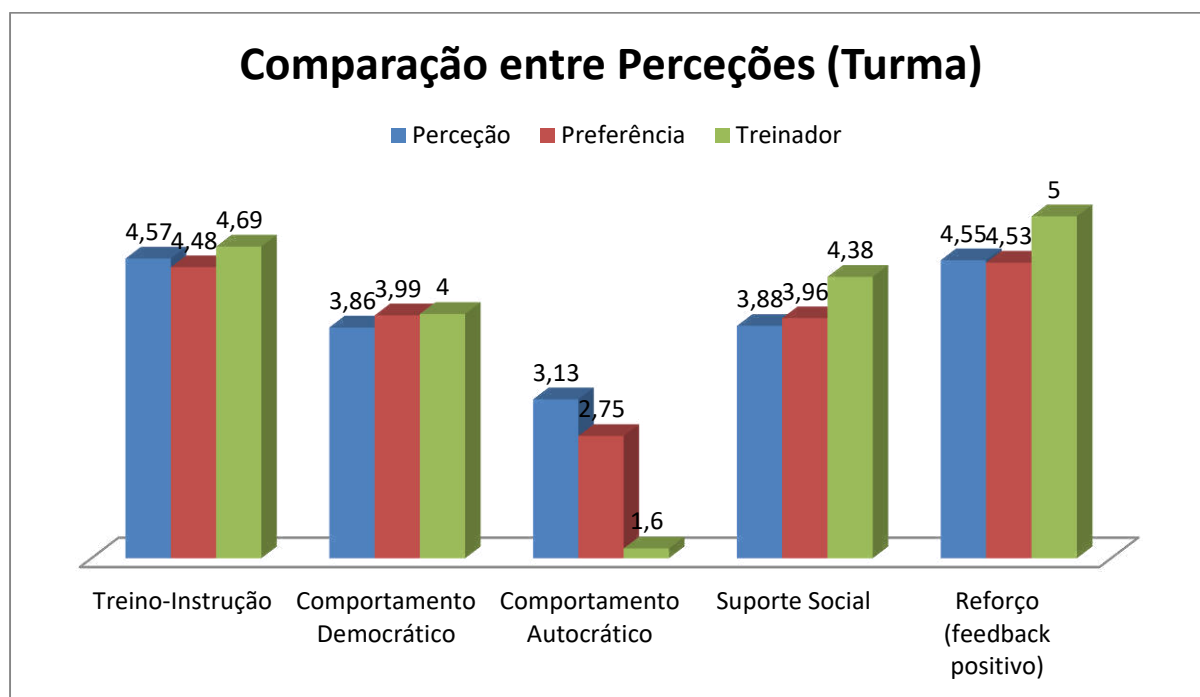


Gráfico 3 – Valores comparativos entre a Perceção a Preferência da Turma e a Auto perceção do Treinador.

No que diz respeito à comparação entre a perceção e a preferência dos atletas da turma e a auto perceção do treinador verificamos, através do Gráfico 3 que em todas as dimensões, à exceção do “comportamento autocrático”, o valor de auto perceção do treinador vai ao encontro do que é percecionado e preferido pelos atletas. Na dimensão do “comportamento autocrático” existem diferenças estatisticamente significativas quer quanto à forma como os atletas percecionam e preferiam que fosse o seu treinador (p-valor 0,01), quer quanto à auto perceção do treinador (p-valor 0,04).

No que diz respeito à seleção, os resultados obtidos, na percepção e preferência do seu treinador e a auto percepção do treinador (Gráfico 4), podemos verificar uma aproximação maior entre os valores da percepção dos atletas e a auto percepção do treinador. Os valores obtidos da preferência de treinador também se aproximam dos da auto percepção do treinador.

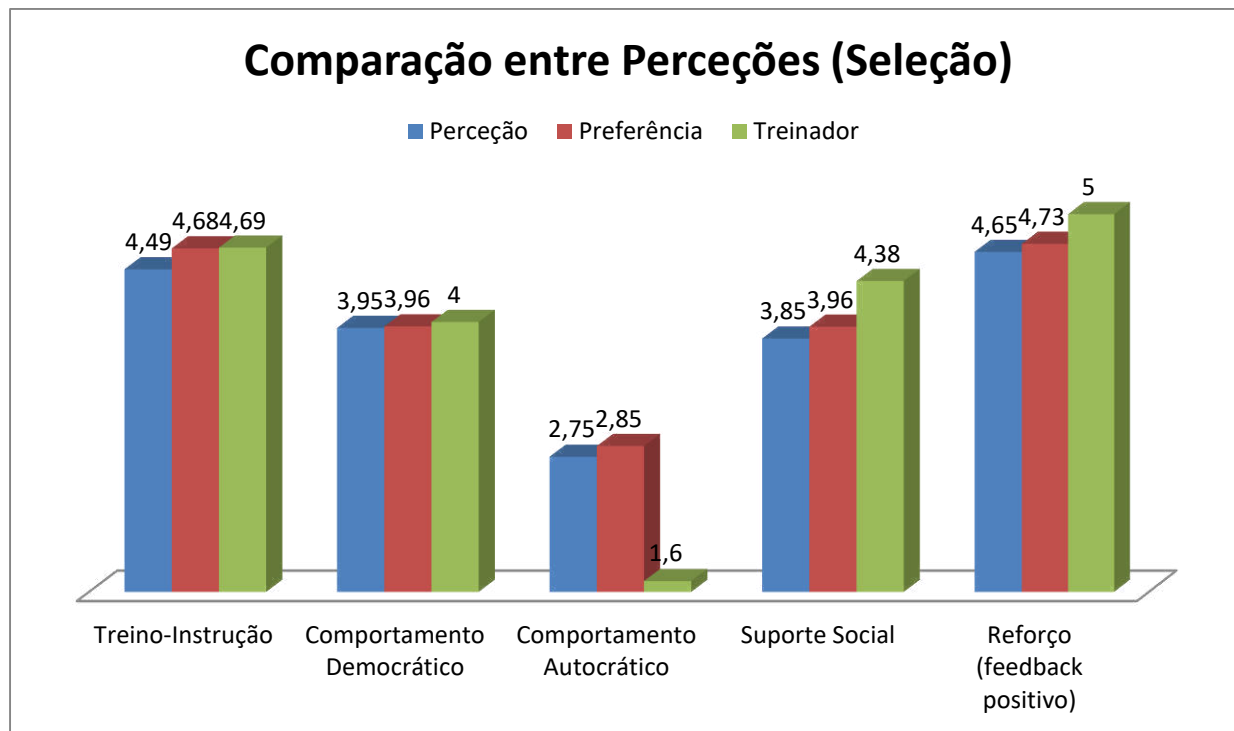


Gráfico 4 – Valores comparativos entre a Percepção, a Preferência da Seleção e a Auto percepção do Treinador.

Após a análise dos valores obtidos, verificou-se que em todas as dimensões, mesmo no “comportamento autocrático” no qual se verifica uma maior diferença (p-valor 0,07 e 0,06, respetivamente), não existem diferenças estatisticamente significativas entre a percepção e a preferência dos atletas acerca dos comportamentos do treinador e a auto percepção deste.

Estes resultados levam-nos a pensar que os atletas com um nível de competição um pouco mais elevada e por conseguinte mais experientes conseguem avaliar melhor o seu treinador bem como o seu estilo de liderança. Na turma, no que diz respeito à diferença estatisticamente significativa verificada no “comportamento autocrático”, leva-nos a pensar que pelo seu nível de competitividade ser menor e a “vertente treino” ser mais orientada numa perspetiva lúdica, estes atletas preferiam que o seu treinador fosse mais liberal e menos rigoroso quanto ao cumprimento das regras.

4.6 Conclusão

A realização deste trabalho fez-me refletir profundamente sobre um dos aspetos que se prendem com o facto de que “ser professor/treinador” não é só saber como avaliar o aluno/atleta! É absolutamente necessário saber estudá-lo, conhecê-lo e, mais importante ainda, fazermos regularmente autoavaliações sobre as nossas prestações e desenvolvemos também um melhor autoconhecimento. É importante sermos rigorosos nessas avaliações pois o ensino não pode ser levado com desprezo ou desapego, quando aquilo que está em causa é o desenvolvimento integral de uma pessoa.

Também foi perceptível ser necessária uma análise correta dos atletas, pois ninguém é igual a ninguém, e aquilo que por vezes o treinador pensa que é o importante para a equipa, pode não ser aquilo que a equipa acha importante para ela mesma. A forma de como se deve abordar o treino é um desses fatores. Saber se os atletas preferem um estilo mais liberal ou mais rigoroso não quer dizer que tenha que ser gerido desse modo ou que a personalidade do treinador tenha que mudar, basta por vezes fazerem-se ajustes na forma de lidar e gerir o treino. Isto também é relevante especialmente quando se trabalha com diferentes faixas etárias, pois o que as crianças pretendem do desporto não é o mesmo que os atletas mais crescidos procuram.

Este é um fator que também tem que ser levado em consideração quando se pretende prescrever atividade física, porque muitas instituições esquecem-se da vertente “crescimento enquanto pessoa na sociedade” e caem no erro da especialização precoce, sendo este um dos fatores apontado com maior relevância para o abandono desportivo. Por isso, entendemos que o fator da prescrição deve ser realizada consoante os objetivos do treinador, da instituição, mas sobretudo, do atleta, e neste aspeto deve ser o treinador a fazer o balanço entre os objetivos dos outros dois intervenientes.

Relativamente às hipóteses formuladas no estudo efetuado, podemos referir que as hipóteses se confirmaram quase todas, nomeadamente a H1, H2 e H3 embora não se tenha confirmado a H4, isto é:

Os atletas das duas equipas percecionam o seu treinador de forma similar; Os atletas de ambas as equipas preferem um treinador com estilo de liderança democrático; e os atletas de ambas as equipas evidenciam percecionarem mais atitudes de treino/Instrução por parte do seu treinador. Mas não se verificou existirem diferenças estatisticamente significativas entre as perceções que os atletas têm do comportamento do seu treinador e a perceção que o treinador tem de si mesmo.

A pertinência deste trabalho teve um valor acrescido na medida em que se enquadra com o meu objetivo para futuro, que é ser treinador de futebol. Posso dizer que com a realização deste trabalho, o estudo da vertente unicamente técnica e tática passou a ter a mesma importância que a aprendizagem das restantes vertentes, como a comunicação e o relacionamento com o atleta. Percebi que ainda que os conhecimentos e as competências estejam aprendidas e assimiladas, sem que exista ou detenha o dom ou a capacidade de expressar concisamente aquilo que pretendo ensinar e se não conseguir uma ligação “pura”, onde exista cumplicidade entre treinador e atleta, a tarefa de ser bem-sucedido torna-se muito mais árdua, para não dizer, impossível.

De um modo geral, referimos que é muito importante que o treinador conheça bem os seus atletas, as suas fases de desenvolvimento, as suas características psicológicas, as suas aspirações, os seus receios, etc..., compete ao treinador ser a cada dia melhor pessoal e profissional competente, dado ser o modelo que muitos deles elegendem.

IV. Parte

Reflexão Final

5 Reflexão Final

Eu acredito plenamente no modelo de ensino teórico, mas existem áreas como o desporto (como sejam as carreiras de professor de Educação Física, treinador, *personal trainer*, entre outras) em que a aprendizagem teórica por si só não é suficiente. Para se aprender é necessário também sentir-se, “na pele”, as vivências, as dificuldades pelas quais se passa todos os dias, o lidar com diferentes pessoas (tanto com os atletas como com os encarregados de educação), são fatores nos quais as aprendizagens em contexto prático se assumem como uma mais-valia e por vezes se apresentam com algumas diferenças do contexto teórico. Foi por esta razão que optei por, realizar o estágio profissionalizante, numa instituição com objetivos elevados, para conseguir vivenciar, na prática, tudo aquilo que fui aprendendo ao longo dos anos, nos diversos enquadramentos da minha formação desportiva pelos quais passei, desde a formação académica à formação desportiva.

Após a conclusão deste estágio, sinto-me plenamente realizado. É impossível, mesmo querendo descrever tudo através de palavras, narrar todos os obstáculos que me foram colocados e que foram ultrapassados, as inúmeras horas passadas a observar diversos treinadores, a lidar com crianças, a gerir os treinos e a aprender. Aquilo que consigo referir é que foram muitas horas de trabalho árduo, muitos fins de semana passados a viajar para a realização de jogos e as outras atividades, algumas noites sem dormir por causa do stress, mas que somando tudo, sei que tudo isto me fez crescer de uma forma inimaginável, não me arrependendo de nenhuma hora “perdida” a deslocar-me para os treinos, jogos e as diferentes atividades.

Foi com enorme orgulho que referi, neste relatório, uma pequena parte do meu longo ano de estágio, sentindo uma satisfação enorme pela opção tomada de estagiar no SLB. Esta Instituição fez-me crescer, como treinador, mas sobretudo, tornei-me numa melhor pessoa, interiorizei novos valores que hoje consigo colocar em prática, não só ao nível do trabalho, mas ao nível da minha vida pessoal.

Numa reflexão relativamente aos objetivos traçados inicialmente e analisando o término do estágio, posso constatar que todos eles foram concretizados e superados, de forma exemplar. Digo isto pelas oportunidades que me foram criadas e pelas propostas desafiantes que me foram formuladas ao longo do ano. À medida que ia ultrapassando alguns obstáculos e cumprindo os objetivos formulados, as pessoas que estiveram atentas ao meu trabalho e evolução foram-me propondo novos desafios, com maior grau de dificuldade. Isto faz-me sentir, hoje, bastante orgulhoso. Sentir que todo o meu empenho, trabalho e dedicação, associado a todos os

conhecimentos adquiridos ao longo do meu percurso acadêmico, foram valorizados e reconhecidos nesta grande instituição (por pessoas com enorme experiência e com um vasto currículo na área do futebol), só me pode encher o peito de um enorme orgulho, ainda que com muita humildade.

Hoje, no mesmo momento que escrevo esta reflexão, posso dizer que me sinto um treinador iniciante de futebol, um treinador humilde que, por tudo o que passou neste ano, sente que ainda tem muito que aprender e que tem um íngreme e longo percurso pela frente, mas com enorme determinação para encarar e tentar superar os obstáculos que se me vierem a deparar. Sinto que vou entrar numa “zona” onde irei passar tempos difíceis, onde irei passar muitas horas a ter que trabalhar arduamente se quiser alcançar os meus objetivos, de chegar mais longe, numa área cada vez mais competitiva, em que o ser só bom já não chega, é preciso ser-se excepcional para conseguir ser reconhecido e ter a oportunidade de trabalhar em equipas de valor. Mas, o meu objetivo e aquilo que eu pretendo para o meu futuro já está decidido e, igualmente aos objetivos deste ano, não tenciono menos que lutar até os conseguir alcançar e ultrapassar. Estes foram os valores adquiridos este ano e que eu irei manter durante toda a minha vida, mesmo que sejam dias difíceis, o cair e não me levantar não acontecerá. Irei sempre à luta, tendo, como diz o grito dos jogadores do SLB, “garra, garra, garra”.

Por todas estas razões, pelas emoções vividas e pelas oportunidades surgidas, eu sinto-me muito honrado e imensamente grato por ter realizado o mestrado de Ciências do Desporto – Especialidade de Treino Desportivo, na ESECD-IPG.

6 Bibliografia

- 1 Alves, J., Brito, A. (2011). *Manual de Psicologia do Desporto para Treinadores*. Lisboa: Visão e Contextos, Edições e Representações, Lda.
- 2 Andrade, R. (2009). *Importância atribuída, auto-percepção e necessidades de formação do treinador de Basquetebol sobre os conhecimentos e competências profissionais*. Consultado em 13/Abr 2015 em <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/22461/2/17925.pdf>.
- 3 Araújo, J. (1998). *Treinador, saber estar e saber ser*. Lisboa: Editorial Caminho.
- 4 Araújo, J. (2009). *Ser Treinador*. Lisboa: Editorial Caminho
- 5 Bento, J. (2004). *Desporto - Discurso e Substância*. Homo Sportivus. Porto: Ed. Campo das Letras
- 6 Cagigal, J. (1957). *Hómbres y Deportes*. Madrid: Taurus Ediciones.
- 7 Cassidy, T., Jones, R., & Potrac, P. (2004). *Understanding sports coaching: The social, cultural and pedagogical foundations of coaching practice*. London: Routledge.
- 8 Castelo, J. (1994). *Futebol - Modelo técnico-tático do jogo*. Lisboa: Edições Faculdade de Motricidade Humana.
- 9 Castelo, J. (2009). *Futebol - Organização Dinâmica do Jogo*. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.
- 10 Castro, J. (2006). *História do Futebol - Estórias da Bola*. Lisboa: Talento, Edições, Publicidade e Promoções, Lda.
- 11 Costa, J. (2005). *A Formação do Treinador de Futebol. Análise de Competências, Modelos e Necessidades de Formação*. Dissertação de Mestrado em Treino do Jovem Atleta, apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa, Consultado em 17/Abr 2015, em <http://repositorio.ipsantarem.pt/bitstream/10400.15/398/1/Tese%20Final%20-%20A%20Forma%C3%A7%C3%A3o%20do%20Treinador%20de%20Futebol.%20Jo%C3%A3o%20Paulo%20Costa.pdf>
- 12 Gateiro, B. (2006). *A Ciência Oculta do Sucesso! - Mourinho aos olhos da ciência*. Porto.

- 13 Gleitman, H., Fridlund, A., & Reisberg, D. (2011). *Psicologia*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- 14 Jónatas, R., Cunha, P. J., Pires, S & Pimentel, J. (2006) *A História dos Campeonatos do Mundo de Futebol*. Lisboa: Ideias & Rumos Edições.
- 15 Júlio, L., & Araújo, D. (2005). Abordagem dinâmica da acção táctica no jogo de futebol. In V. e. Contextos (Ed.), *O contexto da decisão - A acção táctica no desporto*. Lisboa.
- 16 Lima, T. (2001). *Com que então quer ser treinador? Basquetebol – da aprendizagem à competição*. Lisboa: Compendium.
- 17 Lourenço, D. (2005). *O Ideal Perfil de Treinadores de Jovens: O caso da Associação Académica de Coimbra - Organismo Autonomo de Futebol*. Monografia de Licenciatura em Sociologia do Desporto, apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Consultado em 13/Abr 2015, em <https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/17146/3/O%20IDEAL%20DE%20PERFIL%20DE%20TREINADOR%20DE%20JOVENS.pdf>
- 18 Maduro, L. (2011) *A Formação e a sua Influência no Papel do Treinador de Judô no Planeamento dos Treinos e nas Competições*. Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto, apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Consultado em 3/Mai. 2015 em <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/63671/2/dissertao%20Luiz%20Maduro.pdf>
- 19 Marturelli, M & Oliveira, A. (2005) *Treinadores de Futebol de Alto Nível: as evidentes dificuldades que cercam a produtividade destes profissionais*. Consultado em 14/Abr. de 2015 em http://www.uel.br/grupo-estudo/processoscivilizadores/portugues/sitesanais/anais9/artigos/ mesa_debates/art23.pdf.
- 20 MCMXCIX Oceano Grupo Editorial, S.A. (1999). *Enciclopédia da Psicologia*. Lisboa: MCMXCIX Liarte, Editora de Livros, Lda
- 21 Morais, T. (2007). *Compromisso, nunca desistir*. (4ª Ed) Lisboa: Booknomics.
- 22 Murtinheira, T. (2014). *O Bom Treinador de Futebol*. Dissertação de Mestrado em Esino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário apresentada à

- Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Consultado em 14/Abr 2015, em: https://repositorio.utad.pt/bitstream/10348/5427/1/msc_txlmurtinheira.pdf
- 23 Nunomura, M, Oliveira, M. Roble, O. & Carbinatto, M. (2012). Ginástica artística competitiva e a filosofia dos técnicos *Motriz*, v.18, n.4, p. 678-689, out./dez. Consultado em 9/Abr 2015, em Scielo: <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v18n4/a06v18n4.pdf>
- 24 Richaudeau, F. (1980). *Psicologia Moderna - dicionário de psicologia*. Lisboa: Verbo.
- 25 Rolla, M. (2008) *Relação Treinador-Atleta - A Relação entre o Treinador e o Jogador Suplente em Basquetebol*. Dissertação de Doutoramento em Motricidade Humana, na especialidade de Ciências do Desporto, apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa. Consultado em 14/Abr. 2015 em <http://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/538/1/DOUTORAMENTO%20DEFINITIVO%202009-01-12.pdf>
- 26 Rosado, A. (2000). *Um Perfil de Competências do Treinador Desportivo. Formação de Treinadores Desportivos*. Rio Maior: Edições ESDRM IPS, 21-48.
- 27 Santa, A. F. (2004). *Meios, Métodos e Estratégias de Ensino*. Lisboa: (Não Editado).
- 28 Santos, F. (2010). *A Comunicação do Treinador de Futebol em Competição. Comparativa do Comportamento de Instrução em Treinadores de Jovens e Treinadores de Seniores*. Dissertação de Mestrado em Desporto, Especialização em Treino Desportivo, apresentada à Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém. Consultado em 21/Abr 2015 em <http://repositorio.ipsantarem.pt/bitstream/10400.15/395/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20para%20obten%C3%A7%C3%A3o%20Grau%20de%20Mestre%20-%20Fernando%20Santos.pdf>
- 29 Sapata, A. (2013). *Competências do Treinador de Jovens*. A. Sapata: Dissertação de Mestrado em Desporto e Atividade Física, apresentada à Escola Superior de Educação de Viseu do Instituto Politécnico de Viseu. Consultado em 16/Abr 2015, em <http://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/1880/2/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20Andr%C3%A9%20Sapata%20-%20Maio%202013.pdf>

- 30 Serpa, S. (1995) *A relação interpessoal na díade treinador-atleta: desenvolvimento e aplicação de um inventário de comportamentos ansiogénicos do treinador*, Doutoramento. Lisboa: UTL-FMH
- 31 Silva, P. (2004). *A Promoção do Espírito Desportivo no Treino de Jovens Atletas*. Federação Portuguesa de Lutas Amadoras. Curso de Treinadores de Nível I. - Psicopedagogia. Consultado em 13/Abr,2015, em http://www.fplutasamadoras.pt/upload/userfiles/File/Documentos_Tecnicos/A_Promocao_do_Espirito_Desportivo_no_Treino_de_Jovens_Atletas.pdf
- 32 Sonoo, C; Hoshino, & Vieira, L. (2008) *Liderança esportiva: estudo da percepção de atletas e técnicos no contexto competitivo*. *Psicologia Teoria e Prática*, p. 68-82. Consultado em 25/Abr. de 2015 em <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ptp/v10n2/v10n2a06.pdf>
- 33 Stacey, R. (1995). *A Fronteira do Caos*. Lisboa: Biblioteca de Economia e Ciências Empresariais.
- 34 Weineck, J. (1986). *Manual de treinamento esportivo*. São Paulo: Editora Manole.