

# REM

**Relatório de Estágio Curricular  
Realizado no Club Sport Marítimo**  
Treino - Modalidade de futebol

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

**Alexandre Tabullo Moya**

MESTRADO EM ACTIVIDADE FÍSICA E DESPORTO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

*A Nossa Universidade*

[www.uma.pt](http://www.uma.pt)

Setembro | 2014

**Relatório de Estágio Curricular  
Realizado no Club Sport Marítimo**  
Treino - Modalidade de futebol  
RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

**Alexandre Tabullo Moya**  
MESTRADO EM ACTIVIDADE FÍSICA E DESPORTO

ORIENTAÇÃO  
João Filipe Pereira Nunes Prudente

## Agradecimentos

À Universidade da Madeira (UMa), por ter sido a academia que durante esta nova fase de estudos foi como uma segunda casa, dando tudo o que precisei.

Ao Club Sport Marítimo (CSM), pela oportunidade dada em estagiar num dos melhores clubes da região, aprendendo novas metodologias e novos projectos.

Ao Professor Doutor João Prudente por toda a orientação dada, pela bibliografia aconselhada, por toda a ajuda dada em todos os momentos do Estágio e do Trabalho de Projecto.

Ao treinador Carlos Graça por ter aceitado ser o responsável por mim no CSM, estando sempre disposto a ajudar e a ensinar novas formas de treino e por me ter mostrado uma nova forma de treinar.

Ao treinador e olheiro Carlos Mané, por ter sido ele o primeiro a indicar-me o CSM como a organização em que deveria estagiar, por todas as conversas acerca dos treinos que tivemos e pela oportunidade única que me deu para ir conhecer e vivenciar a formação no Futebol do Sport Lisboa e Benfica.

Ao Professor Rui Melo, treinador adjunto dos Juvenis, por se mostrar em todos os momentos disponível para ensinar e para conversar sobre os aspectos mais importantes do treino.

Ao Professor Rodrigo Magalhães e por consequência ao Sport Lisboa e Benfica, pela oportunidade única de ter aprendido uma metodologia de treino diferente e pela oportunidade de estar num dos melhores clubes nacionais.

À minha família, pelo apoio incondicional, toda a força dada e por esperarem sempre o melhor de mim e serem os primeiros a acreditar em mim.

Aos amigos, que em momentos difíceis souberam dar uma palavra amiga para continuar e pela força dada.

Por último um agradecimento ao Futebol, pelas experiências vividas, pelos desafios que apresentou e por sempre cada vez mais a modalidade que me cativa mais.

Ao meu Avô, apesar de ausente está sempre presente  
e à minha Mãe, por ser sempre o melhor apoio que posso ter.

## Índice

<i>Índice de Ilustrações</i> .....	7
<i>Índice de Tabelas</i> .....	7
<b>Resumo</b> .....	<b>8</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>9</b>
<b>Resumé</b> .....	<b>10</b>
<b>Resumen</b> .....	<b>11</b>
<b>1 – Introdução</b> .....	<b>12</b>
<b>2 – Caracterização do Club Sport Marítimo</b> .....	<b>13</b>
<i>2.1 – O Club Sport Marítimo</i> .....	<b>13</b>
<i>2.2 – A Organização e Estruturas de Apoio</i> .....	<b>14</b>
<i>2.3. – O Futebol Jovem no Club Sport Marítimo</i> .....	<b>17</b>
<i>2.4. – O Marítimo LAB</i> .....	<b>17</b>
<b>3 – Revisão de Literatura</b> .....	<b>19</b>
<i>3.1 – O Futebol como Jogo Desportivo Colectivo</i> .....	<b>19</b>
<i>3.2 - Os Fundamentos do Jogo de Futebol</i> .....	<b>21</b>
<i>3.3 – A Iniciação e Formação Desportiva no Futebol</i> .....	<b>22</b>
<i>3.4 – A Especialização no Futebol como Etapa do Processo de Formação</i> .....	<b>24</b>
<i>3.5 – A Competição na Etapa de Especialização</i> .....	<b>25</b>
<b>4 – Actividades Desenvolvidas</b> .....	<b>26</b>
<i>4.1 – Actividades de Pesquisa e Investigação</i> .....	<b>26</b>
<i>4.1.1 – Revisão de Literatura do Projecto</i> .....	<b>26</b>
<i>4.2 – Actividades de Treino realizadas no Club Sport Marítimo</i> .....	<b>27</b>
<i>4.2.1 – Tarefas de Treino</i> .....	<b>27</b>
<i>4.2.2 – Tarefas de Apoio ao Treino</i> .....	<b>28</b>

<i>4.2.3 – Recolha de dados</i> .....	29
<i>4.2.4 – Análise de dados</i> .....	29
<i>4.3 – A Experiência Sport Lisboa e Benfica</i> .....	30
<b>5 – Estudos Realizados</b> .....	34
<i>5.1 – Estudo Realizado para o Artigo para o Seminário Desporto e Ciência</i> .....	34
<i>5.2 – Observação e análise de jogo</i> .....	35
<b>6 – Recomendações para o Treino</b> .....	41
<b>7- Considerações Finais</b> .....	43
<b>8 - Bibliografia</b> .....	45
<b>Anexo I – Declaração do Club Sport Marítimo</b> .....	48
<b>Anexo II – Declaração do Responsável na Organização</b> .....	49
<b>Anexo III – Organigrama do Club Sport Marítimo</b> .....	50
<b>Anexo IV – Artigo científico realizado para o Seminário</b> .....	51
<b>Anexo V – Póster realizado para o Seminário Desporto e Ciência</b> .....	63
<b>Anexo VI – Consentimento para a participação no Projecto</b> .....	64
<b>Anexo VII – Questionários utilizados no Projecto</b> .....	65
<b>Anexo VIII – Entrevista ao Treinador dos Juvenis</b> .....	68
<b>Anexo IX – Microciclo da fase pré – competitiva</b> .....	71
<b>Anexo X – Microciclo da fase Competitiva</b> .....	72
<b>Anexo XI – Certificado do Sport Lisboa e Benfica</b> .....	73

## **Índice de Ilustrações**

Ilustração 1 - Organigrama do Club Sport Marítimo .....	15
Ilustração 2 - Estrutura do Futebol Jovem do CS Marítimo.....	15
Ilustração 3 - Organigrama do Marítimo LAB .....	19
Ilustração 4 - Organograma das áreas de interacção da Iniciação do Sport Lisboa e Benfica.....	31

## **Índice de Tabelas**

Tabela 1 - Resultados do estudo .....	35
Tabela 2 - Análise prospectiva do objectivo analisado .....	36
Tabela 3 - Análise retrospectiva do objectivo observado.....	38
Tabela 4 - Número de acções observadas.....	40
Tabela 1 - Resultados da Motivação da equipa sub-17 do CS Marítimo .....	58
Tabela 2 - Resultados da Percepção de Sucesso da equipa sub-17 do CS Marítimo .....	58
Tabela 3 - Diferenças entre titulares e não titulares nos diferentes níveis de Motivação e Percepção de Sucesso .....	59

## Resumo

O treino desportivo é visto como um processo pedagógico que visa o desenvolvimento de capacidades técnico-táticas, físicas e psicológicas dos desportistas e das equipas no quadro específico das situações competitivas através da prática sistemática e planificada do exercício, orientada por princípios e regras devidamente estabelecidas. Cabe aos treinadores estabelecer o seu modelo de treino e de jogo tendo em conta os princípios biológicos, pedagógicos e metodológicos, que vão ao encontro das necessidades dos seus desportistas e do seu escalão etário.

A crescente procura da prática do Futebol tem contribuindo para o aumento de praticantes. No entanto, a sua prática deverá ocorrer em contextos de segurança, que devem ser proporcionados não só pelos clubes, mas objectivamente pelos treinadores

O relatório tem como objectivo divulgar e expor as actividades e experiências vividas em contexto laboral, nomeadamente em contexto do treino desportivo em Futebol, modalidade escolhida para realizar o Estágio. Este estágio proporcionou a aquisição de novas aprendizagens referentes à metodologia do treino, ao processo de comunicação com os jovens futebolistas quer em contexto de treino quer contexto de competição. Permitiu igualmente estudar diferentes variáveis inerentes ao treino, nomeadamente a motivação e a percepção de sucesso.

Através dos processos de treino e do desenrolar da competição ao longo da época desportiva, foi possível avaliar a motivação e a percepção de sucesso que os jovens futebolistas possuíam, tendo-se concluído que estes apresentavam uma orientação para a tarefa e uma motivação extrínseca por regulação identificada.

Foi igualmente possível observar e analisar alguns momentos da equipa em competição, nomeadamente observar o modo como a equipa recuperava a posse de bola e, a partir da recuperação, como realizava o ataque, através do recurso à análise sequencial com retardos (análises prospectiva e retrospectiva), verificando que a forma de recuperação da posse de bola não influenciava o método de ataque realizado pela equipa.

Palavras – chave: Treino, Futebol, Motivação, Percepção de Sucesso, Metodologia observacional.

## **Abstract**

Sports training is seen as a pedagogical process which aims to develop technical and tactical, physical and psychological skills of athletes and teams in the specific context of competitive situations through the systematic and planned practice of exercise, oriented by principles and rules adequately established. It is up to the coaches to establish their model of training and game taking into account the biological, pedagogical and methodological principles that meet the needs of their athletes and age group.

The growing demand of the Football practice has contributed to the increase of players. However, this practice should occur in security contexts which should be provided not only by the clubs, but more precisely by coaches.

The report aims to disclose and exhibit the activities and experiences in the working context, particularly in the context of Football training, the chosen sport to perform the practice. It provided the acquisition of new learnings regarding the methodology of coaching, the process of communication with young footballers be it either in coaching context or competition. It also allowed to study different variables inherent to coaching, namely the motivation and the perception of success.

Through the coaching processes and the development of the competition along the season it was possible to assess the motivation and the perception of success that young footballers had, and it was concluded that these presented a task orientation and an extrinsic motivation identified by regulation.

It was equally possible to observe and analyze several moments of the team along the matches, namely how it regained the possession of the ball, and once recovered, how it performed the attack, using sequential analysis with lags (prospective and retrospective analysis), verifying that the way of recovering the possession of the ball did not influenced the method of attack carried out by the team.

**Key Words:** Training, Football, Motivation, Perception of Success, Observational Methodology.

## **Resumé**

L'entraînement sportif est envisagé comme un processus pédagogique dont le but est le développement des capacités technico-tactiques physiques et psychologiques des sportifs et des équipes dans le cadre spécifique des situations compétitives à travers la pratique systématique et bien planifiée de l'exercice, guidée par principes et règles correctement établies. Ce sont les entraîneurs qui établissent leurs principes et modèles d'entraînement et de jeu en prenant compte les principes biologiques, pédagogiques et méthodologiques d'accord avec les besoins de leurs sportifs et de leurs âges.

L'accroissement de la demande de la pratique du football a contribué à l'augmentation du nombre de personnes qui le jouent. Pourtant, cette pratique devra avoir lieu dans des contextes de sécurité qui doivent être offerts par les clubs et aussi par les entraîneurs.

Ce rapport a comme but divulguer et montrer les activités et expériences vécues en contexte de travail, à savoir, en contexte d'entraînement sportif en football, modalité choisie pour réaliser ce stage. Celui-ci a permis l'acquisition de nouveaux apprentissages qui concernent la méthodologie de l'entraînement, le processus de communication avec les jeunes footballeurs soit en situation d'entraînement, soit en situation de compétition. Ce stage m'a aussi offert la possibilité d'étudier différentes variables qui concernent l'entraînement, à savoir la motivation et la perception du succès.

Les processus d'entraînement et du déroulement de la compétition pendant l'époque sportive, ont rendu possible d'évaluer la motivation et la perception du succès que les jeunes footballeurs possédaient. Donc, on a conclu qu'ils présentaient une orientation vers la tâche ainsi qu'une motivation extrinsèque par régulation identifiée.

Aussi, a-t-il été possible d'analyser certains moments de l'équipe sur le terrain, surtout observer la manière dont l'équipe récupérait le ballon et puis réalisait l'attaque en utilisant l'analyse séquentielle avec des retards (analyses prospective et retrospective), vérifiant comment la récupération du ballon ne influençait pas la méthode d'attaque réalisée par l'équipe.

Mots-clé: Entraînement, Football, Motivation, Perception du Succès, Méthodologie Observationnelle

## Resumen

El entrenamiento deportivo es visto como un proceso pedagógico que tiene como objetivo desarrollar las habilidades técnicas y tácticas, físicas y psicológicas de los deportistas y equipos en el contexto específico de las situaciones competitivas a través de la práctica sistemática y planificada de ejercicio, orientados por los principios y normas claramente establecidas. Corresponde a los entrenadores establecer el modelo de formación y juego teniendo en cuenta los principios biológicos, pedagógicos y metodológicos que colmatan las necesidades de sus atletas y grupo etario.

La creciente demanda de la práctica de fútbol, ha contribuido para el aumento de los practicantes. Sin embargo, su práctica debe ocurrir en contextos de seguridad que deben ser proporcionados no sólo por los clubes, pero objetivamente por los entrenadores.

El relatório tiene como objetivo difundir y exponer las actividades y experiencias en el contexto profesional, particularmente en el contexto de la formación deportiva en fútbol, modalidad elegida para llevar a cabo la práctica. Esta proporciona la adquisición de nuevos aprendizajes sobre la metodología de la formación, el proceso de comunicación con los jóvenes futbolistas de formación, ya sea en el contexto o marco de la competencia. También se han estudiado diferentes variables inherentes a la formación, incluida la motivación y la percepción del éxito.

A través de los procesos del entrenamiento y del desarrollar de la competición a lo largo de la temporada fue posible evaluar la motivación y la percepción del éxito que tuvieron los jóvenes futbolistas, y se concluyó que éstos presentaban una orientación para la tarea y una motivación extrínseca por regulación identificada .

Fue igualmente posible observar y analizar algunos momentos del equipo en competición, en particular, observar cómo este recuperaba la posesión del balón y seguidamente como realizaba el ataque, recurriendo al análisis secuencial con retardos (análisis prospectivos y retrospectivos), verificando que el modo de recuperación del balón no influenciaba el método de ataque realizado por el equipo.

Palabras – clave: Entrenamiento, Fútbol, Motivación, Percepción del Éxito, Metodología Observacional.

## **1 - Introdução**

No âmbito do segundo ano curricular do Mestrado em Actividade Física e Desporto, é proporcionado aos alunos a oportunidade de realizar um Estágio em contexto profissional e respectivo relatório, com o intuito de colocar em prática a aprendizagem adquirida ao longo do curso e vivenciar novas experiências a nível pessoal e profissional e reflectir sobre essa prática. De forma a adquirir formação profissional, o Estágio permite uma oportunidade de inserção num ambiente laboral, possibilitando compreender as variáveis que estão inerentes ao contexto de trabalho, variáveis essas que são ferramentas importantes para o futuro. Este relatório resultou do Estágio que permitiu a inserção numa equipa técnica de Futebol, possibilitando o vivenciar de toda a preparação, participação na competição e perceber as relações que se estabelecem ao nível do grupo de trabalho no treino desportivo de uma equipa de futebol, problemas que surgem e as diferentes formas de os abordar e ultrapassar.

A realização de um relatório de estágio permite reflectir acerca das actividades realizadas, das experiências vividas no contexto do treino desportivo e se as tarefas desenvolvidas contribuíram para a formação pessoal e profissional. Deste modo, é possível exprimir se os objectivos definidos para o Estágio foram atingidos (tanto objectivos pessoais como curriculares) e de que modo o trabalho realizado foi ao encontro das expectativas.

Uma vez que o Estágio foi realizado em contexto do treino desportivo, definiram-se como objectivos pessoais a possibilidade de aprofundar os conhecimentos acerca da metodologia do treino desportivo na modalidade de Futebol, compreender as variáveis inerentes ao treino, estudar o comportamento da equipa ao longo de uma época desportiva e analisar de que forma os resultados obtidos na competição influenciam a motivação e a percepção de sucesso dos jogadores. Como objectivos profissionais definiram-se a possibilidade de aprender a estruturação do treino, a forma de conduzir uma sessão de treino, aprender novos exercícios de treino e de que forma se prepara a equipa para uma época desportiva e para a competição.

Este Relatório de Estágio está estruturado da seguinte forma: Introdução, Caracterização do Meio onde foi realizado o Estágio, Revisão de Literatura, Actividades

Desenvolvidas, Estudos Realizados, Considerações Finais, Recomendações para o Treino, Conclusão e Anexos.

## **2 – Caracterização do Club Sport Marítimo**

Neste capítulo descrevemos o meio onde foi realizado o Estágio, isto é, caracterizamos o Club Sport Marítimo, desde a sua fundação até aos tempos actuais. Caracteriza-se também o Futebol no clube, a sua organização, o modo como se encontra organizado o Departamento de Futebol, em geral e na área da formação de jogadores de Futebol, abordando-se igualmente as estruturas de apoio às diferentes actividades do clube.

Iniciar-se-á a caracterização por uma breve descrição dos primeiros anos do Club Sport Marítimo, onde se irá “viajar” às suas raízes ancestrais.

### *2.1 – O Club Sport Marítimo*

No Funchal, a 20 de Setembro de 1910, foi fundado um clube que ainda hoje se dá pelo nome de Club Sport Marítimo. Só 15 dias depois acontecerá a implantação da República, mas as duas equipas de futebol que estão na origem deste Marítimo, já ostentam faixas com as cores do pavilhão republicano – o verde e o vermelho. A única fonte que nos permite a certeza que o Club Sport Marítimo foi fundado a 20 de Setembro de 1910 advém dessa ter sido a data em que, logo a partir do segundo ano de existência, se passou a comemorar a passagem dos aniversários da colectividade. Não está identificado qualquer elemento de outra natureza que permita negar a veracidade dessa data, consolidada pelas tradições clubísticas (Rodrigues, 2010).

Cândido Fernandes Gouveia, o “Candinho” será o principal dinamizador da fundação do clube dos marítimos. Devido às suas relações comerciais com diversas tripulações marítimas, “Candinho” desafia essas mesmas tripulações a disputar jogos de Futebol com grupos constituídos sob a sua direcção. Esses jogos ficaram conhecidos como “brincadeiras do “Candinho”.

No que se refere à primeira Direcção (consta nos arquivos do Clube) é constituída por Joaquim de Pontes, que é o Presidente; João Rodrigues, vice-presidente;

Venâncio de Freitas, Tesoureiro; José Olavo Rodrigues, Secretário e por João da Costa, Capitão-Geral.

O Club Sport Marítimo apresenta como missão o fomento da prática de actividades de natureza desportiva, social, cultural e recreativa, com o objectivo de promover o clube, o madeirense e à Madeira, satisfazendo as necessidades intelectuais, de cultura física, desportiva e lazer, bem como o espírito de solidariedade, fraternidade social e respeito pelo valor da ética desportiva, dos seus associados, simpatizantes e das comunidades onde se insere.

Como objectivos gerais a colectividade prima por desenvolver actividades no âmbito da formação desportiva de jovens atletas, bem como proporcionar à população envolvente actividades desportivas e de lazer por forma a promover valores tais como a competitividade saudável, a disciplina, a responsabilidade, desportivismo e ética fundamentais para a formação integral dos jovens como parte integrante de uma sociedade. Actualmente, o clube possui um total de vinte e quatro mil sócios.

## *2.2 – A Organização e Estruturas de Apoio*

O Club Sport Marítimo apresenta uma estrutura directiva composta por três órgãos principais, sendo estes a Assembleia Geral, a Direcção do Clube e o Conselho Fiscal. Relativamente à Direcção, esta é responsável pela gestão permanente do clube e pela orientação da actividade, sendo composta por um Presidente, três Vice-Presidentes e um Vogal. A Direcção é eleita através de voto pelos sócios do clube que possuam as quotas actualizadas.

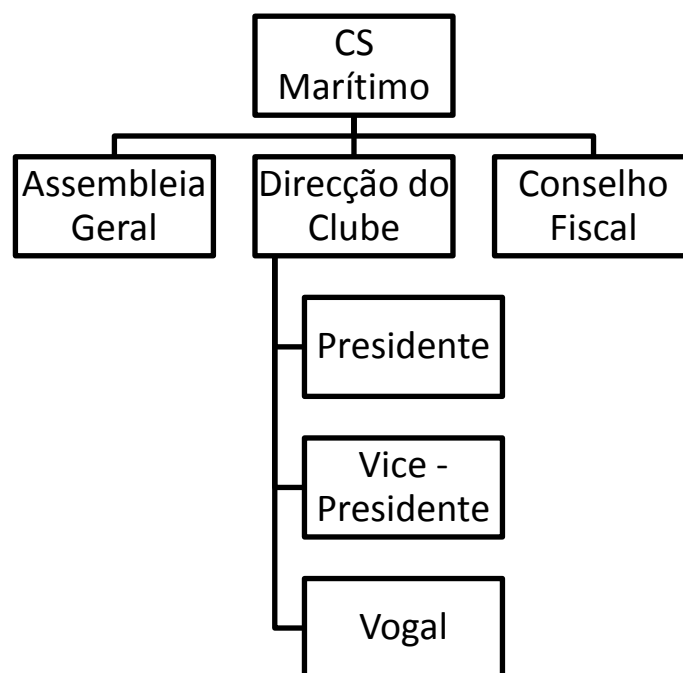


Ilustração 1 - Organograma do Club Sport Marítimo

Relativamente ao Futebol de Formação, a sua estrutura conta com um total de setenta e quatro colaboradores, entre os quais uma psicóloga, um coordenador técnico geral, um coordenador adjunto, um secretário técnico, um coordenador de futebol feminino, sessenta e oito treinadores e monitores e um técnico de equipamentos (roupeiro das equipas de formação).

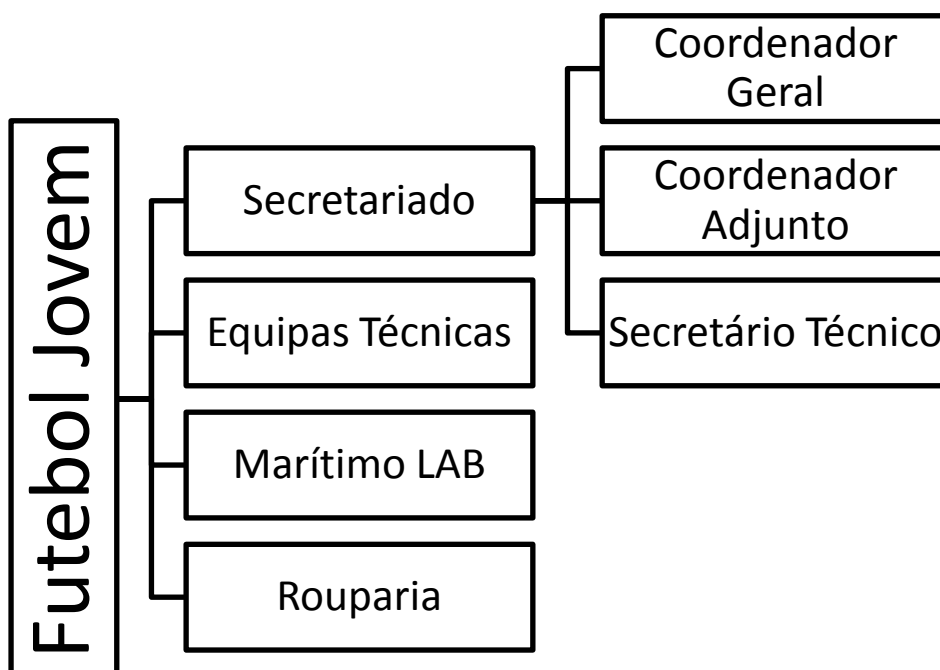


Ilustração 2 - Estrutura do Futebol Jovem do CS Marítimo

Os coordenadores do Futebol Jovem têm como missão fulcral articular não só todo o funcionamento deste departamento, como também assegurar o trabalho técnico das equipas, isto é, inscrições dos desportistas, calendarização das provas e dos treinos e dos exames médicos desportivos. Em sintonia com a Direcção, os coordenadores possuem o papel de transmitir ao órgão superior todo o trabalho desenvolvido e quais as situações que a Direcção deverá ter conhecimento relativamente ao Futebol Jovem.

Para dar resposta às necessidades que o futebol de formação continuamente exigia, em 2006 foi inaugurado o Complexo Desportivo do Club Sport Marítimo (conhecido também como Complexo Desportivo de Santo António). Este complexo encontra-se equipado com um campo de futebol de relva sintética, no qual parte das equipas de formação e a equipa B profissional realizam treinos, um campo de futebol de relva natural, utilizado pelo escalão das escolinhas e pelas equipas profissionais A e B. Este complexo possui também instalações para o futebol profissional, ginásios, secretarias, uma sala de conferências, um pavilhão multiusos, clínica médica de fisioterapia e áreas de restauração e lazer. Recentemente, o clube fundou a Marítimo TV, um canal de televisão no qual é actualizada a informação referente ao clube e na qual há a gravação dos jogos em casa das equipas de futebol de formação (desde iniciados até aos juniores) e também os jogos da equipa profissional B.

Uma vez que o Club Sport Marítimo possui mais do que uma equipa por cada escalão, através de relações protocolares, algumas equipas da formação utilizam também o campo do Clube Futebol Andorinha para os treinos, como também o campo de terra batida do Regimento de Guarnição nº 3 (RG3).

É também importante referir que as equipas profissionais não estão sob a alçada do Club Sport Marítimo, mas sim do Marítimo da Madeira Futebol SAD, isto é, dentro do Club Sport Marítimo foi fundada uma Sociedade Anónima Desportiva (SAD) de modo a satisfazer as necessidades do futebol profissional. Seguindo o advento das recentes sociedades anónimas desportivas, a direcção do clube estabeleceu com o Governo Regional da Madeira a criação de uma SAD (criada em 1999) ficando o clube com 40%, a Região Autónoma da Madeira com outros 40% e os restantes 20% na posse de outros accionistas. Ficariam assim regulamentadas as transferências orçamentais e as contrapartidas existentes (*naming* e promoção da região, assim como a promoção do

desporto e bem – estar da região). Ao Marítimo da Madeira Futebol SAD pertencem 45 jogadores distribuídos pelas equipas A e B.

### *2.3. – O Futebol Jovem no Club Sport Marítimo*

A integração do “Infantil Sport Club” na estrutura CS Marítimo, logo nos primeiros anos após a fundação da colectividade, deu origem ao “Grupo União-Marítimo”. O “grupo” tinha por objectivo a formação de jogadores para a primeira categoria verde-rubra. Esta terá sido a primeira experiência de futebol jovem no seio de um clube de que há memória na Madeira (Rodrigues, 2010).

Uma nova dinâmica foi encontrada na década de 20. Cabe a António Gomes, que desempenha o cargo de secretário da Direcção do clube, organizar um departamento para jovens. A ideia nasceu por observação de actividades semelhantes nos clubes lisboetas, aquando da sua deslocação a Lisboa em 1922. Francisco Figueira e Manuel José Lomelino serão, por assim dizer, os primeiros treinadores do futebol jovem do Marítimo, desenvolvendo uma actividade de preparação de cerca de quarenta jovens recrutados entre os muitos que se entretinham na prática do “futebol com bola de trapos”.

Apesar de toda a importância do futebol jovem no âmbito da actividade do CS Marítimo, o certo é que desde sempre se encontraram dificuldades em integrar os jovens formados nas equipas do clube na categoria de Honra. A solução acaba por ser a busca de enquadramento em equipas de outro nível competitivo. Não estranha, assim, que boa parte dos clubes madeirenses que disputam provas nacionais de futebol tenham integrado, desde sempre, muitos jogadores formados na escola verde-rubra, alguns deles com internacionalizações ao serviço das selecções mais jovens de Portugal (Rodrigues, 2010).

### *2.4. – O Marítimo LAB*

O Marítimo LAB tem como objectivo permitir aos atletas um percurso de desenvolvimento das qualidades físicas, técnicas, tácticas, psicológicas, sociais e biomecânicas segundo orientações previamente definidas, enquadrando os resultados do projecto nas equipas técnicas de modo a melhorar o desempenho dos atletas e do respectivo grupo. Esta intervenção visa possibilitar que todos os atletas, no final do seu

percurso de formação desportiva, estejam preparados em todas estas valências por forma integrar as equipas de alto rendimento.

No Marítimo LAB, para além da componente antropométrica, são realizadas também avaliações às capacidades condicionais/coordenativas, às qualidades técnicas, avaliações psicológicas e sociais. O Marítimo LAB possui um conjunto de exercícios com o intuito de melhorar as componentes anteriormente referidas, apoiando-se nos resultados obtidos em cada teste realizado. Estão definidos 3 grandes momentos de avaliação, um na pré-época (Agosto/Setembro), outro numa fase intermédia (Dezembro/Janeiro) e por último no término da época (Abril/Maio).

Uma vez que este projecto visa a evolução e o rendimento futuro dos jovens desportistas, o Marítimo LAB insere-se no departamento do Futebol Jovem, sendo que alguns dos treinadores deste departamento são responsáveis pela avaliação antropométrica, tática e de aptidão dos jogadores dos diversos escalões. Com um coordenador principal do projecto, este tem como tarefas a designação dos treinadores/monitores que irão avaliar uma equipa num determinado dia; acompanhar todo o processo desde a etapa inicial até à final e, também, liderar toda a equipa para que o projecto tenha sempre o melhor percurso. Dentro do Marítimo LAB, existe também um acompanhamento psicológico que tem como intenção avaliar os comportamentos dos jovens jogadores ao longo da época e avaliar de que forma estes encaram os treinos e a competição e, também, entender o que conduz à desmotivação (quando existe) nos jogadores.

Para a próxima época, o Marítimo LAB irá introduzir um novo “gabinete” ao seu projecto, denominado por “Gabinete de Observação e Análise do Rendimento”. Este gabinete irá ter como objectivo observar e analisar as equipas em contexto de competição, com recurso à metodologia observacional e analisando os dados com uma técnica de análise sequencial com retardos, de forma a compreender a evolução das equipas do Futebol Jovem e identificar quais os pontos fortes e pontos fracos que devem ser reforçados ou treinados para atingir melhores resultados.

Este gabinete surgiu devido às observações realizadas na época passada, no escalão de Juvenis, sendo que a coordenação após conhecer o projecto e os resultados obtidos decidiu que este projecto deveria ser implementado em todos os escalões de formação, pois ter o conhecimento do rendimento das equipas e dos pontos fortes/fracos seria uma mais-valia para o clube.

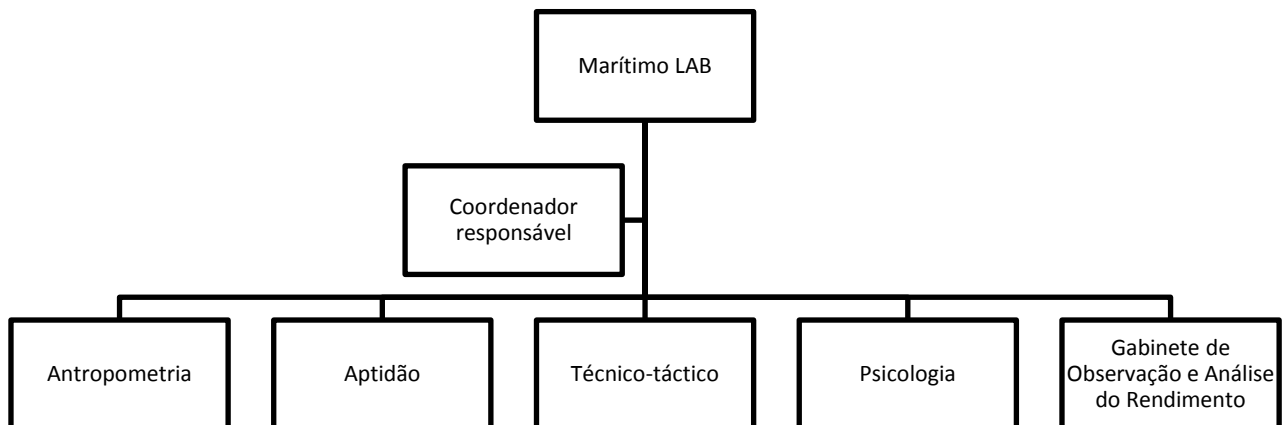


Ilustração 3 - Organograma do Marítimo LAB

### 3 – Revisão de Literatura

#### 3.1 – O Futebol como Jogo Desportivo Colectivo

O jogo desportivo colectivo é apresentado como uma actividade social e organizada, isto é, que apresenta uma forma de manifestação e de prática específica do exercício e da actividade física, onde em que os desportistas ficam agrupados (por) em duas equipas e onde se verifica a existência de uma relação de adversidade não hostil (rivalidade desportiva). Esta rivalidade desportiva é determinada por uma luta (disputa) cujo principal objectivo é a obtenção de vitória através da manipulando um objecto, maioritariamente uma bola, de acordo com regras pré-estabelecidas (Teodorescu, 1984).

. Aos Jogos Desportivos Colectivos estão inerentes acções onde em que a frequência, ordem cronológica e a complexidade não são previstas antecipadamente. Consequentemente, o desportista deverá manter uma atitude tático-estratégica durante todo o período de jogo. Nesta atitude, o conhecimento e a tomada de decisão que o jogador demonstra é influenciada pela qualidade das suas acções e de que forma o desportista interpreta e reage perante os condicionalismos que se apresentam na competição (Garganta, O Ensino dos Jogos Desportivos, 1998)

. O contexto de específico de competição exerce sobre o jogador alguns problemas e variáveis que devem ser contornadas. Para isso, cabe ao jogador conhecer os pressupostos técnicos que cada JDC constitui e de que forma a sua utilização é capaz de resolver o problema encontrado na dita competição. Devemos, no entanto, referir que a aprendizagem dos procedimentos técnicos de cada um dos JDC é apenas um dos pressupostos necessários à solução de problemas que possam surgir em situação de jogo ( contexto específico) (Garganta, O Ensino dos Jogos Desportivos, 1998)

A modalidade de Futebol, pelas suas características, é normalmente classificada como modalidade desportiva colectiva, o que a coloca em comum com outras modalidades como o Andebol, Basquetebol, o Voleibol, o Futsal e o Rugby, entre outras (Neto, 2012).

Esta classificação está assim definida, porque possui uma série de elementos comuns que se caracterizam, entre outros factores, pela aciclicidade técnica, por solicitações e cumulativos morfológicos, funcionais e motores e por uma intensa participação psicológica e mental (Teodoresc, citado por Neto, 2012).

O carácter lúdico e recreativo do Futebol, no qual 11 jogadores que constituem as duas equipas em confronto, disputam a manutenção da posse de bola com o objectivo de a introduzir na baliza adversária para a marcação do golo, encontra-se como já referido uma relação de adversidade típica não hostil. No que concerne ao jogo, existem regras já devidamente estabelecidas (podendo haver algum perfeiçoamento de ano a ano), regras essas que devem ser obedecidas pelos jogadores que se encontram em confronto. O Futebol é uma modalidade desportiva coletiva constituída por duas equipas , cada uma com 11 elementos, que se encontram numa relação de adversidade não hostil num espaço claramente estabelecido e que lutam pela posse de bola com a finalidade de introduzi-la na baliza adversária de acordo com regras pré-defenidas(Castelo, 1994).

A nível nacional, o Futebol destaca-se das restantes modalidades, pelo que é habitualmente designado como *Desport Rei*. É praticado desde cedo, tanto por crianças como por jovens, que nele vêm a prática desportiva preferida e que continua a ganhar adeptos anos após ano (Antão, 2006).

A especificidade do futebol deve ser um dos aspectos primais a ter em conta quando comparado a outros JDC. Quando se observa um jogo de Futebol é possível identificar os jogadores de ambas as equipas através da oposição/cooperação que é exigida aos jogadores e aos comportamentos solicitados nas diversas acções de jogo e tendo em conta os respectivos objectivo pré – estabelecidos (Garganta, O Ensino dos Jogos Desportivos, 1998).

Verifica-se que no estudo dos JDC há um enorme esforço por parte dos investigadores em encontrar certos modelos de desempenho tático que sejam utilizados como reguladores da actividade dos jogadores e que forneçam elementos essenciais aquando da intervenção do treinador. Para isso contribuiu o aparecimento de tecnologias de avaliação, prescrição e intervenção na metodologia de rendimento, viabilizando desta forma o conhecimento e a compreensão de cada modalidade desportiva(Garganta, Prudente, & Anguera, s/d).

Conclui-se então que os Jogos Desportivos Colectivos têm sido objecto de inúmeros estudos que tiveram como objectivo primordial analisar as suas características morfofuncionais, caracterizando e modelando a sua natureza e conteúdo. O Futebol possui uma estrutura própria que se diferencia de outros jogos desportivos colectivos (tais como o Andebol ou o Basquetebol), e o conjunto de todas as suas propriedades tornam-no único. A principal especificidade do Futebol é que não é permitido jogar a bola com as mãos, à excepção do guarda-redes dentro da sua grande área. Por isso, a bola só pode ser recebida e passada com os pés, cabeça ou tronco.

### *3.2 - Os Fundamentos do Jogo de Futebol*

A racionalidade do jogo, que acarreta não só a sua individualidade (equipamento biológico) como também factores dependentes do meio (ordem e regularidade), assenta na correlação entre a complexidade da mudança e a tomada de decisão dos jogadores(Castelo, 1994).

Castelo (1994) afirma que, embora hajam diversas definições de contexto de jogo, estas convergem para 3 patentes que determinam a natureza de um jogo de futebol. A saber: variabilidade das situações de jogo; a constante modificação-transitoriedade; e a capacidade de decisão dos jogadores.

O Futebol é um jogo de oposição em que duas equipas se confrontam de forma dinâmica e invasiva (o que o distingue do Voleibol), onde o contacto físico é permitido (com limites – ao contrário do Basquetebol, isto é, o contacto físico é permitido embora com limites devidamente regulamentados) e que não possui zonas de impedimento dos jogadores (diferindo do Andebol). A sua prática efectua-se ao ar livre (diferente das demais modalidades colectivas) o que determina a uma adaptação às condições climáticas, ao estado do terreno de jogo, o que implica uma atenção especial a uma maior imprevisibilidade e aleatoriedade do resultado (Neto, 2012).

É possível identificar duas estruturas no Futebol: a estrutura formal, onde se engloba o terreno de jogo, a bola, o regulamento, entre outros, e a estrutura funcional, na qual se verifica o desenrolar de acções e as interações que se estabelecem não só entre companheiros da mesma equipa como também com os adversários. É também possível verificar que as capacidades estratégico-tácticas, as capacidades físicas e as capacidades volativas são factores determinantes que influenciam o jogador no que concerne ao seu rendimento (Antão, 2006).

Tendo em conta a literatura referida, os fundamentos técnicos do Futebol diferenciam-se entre si no que diz respeito à aplicação e ao objectivo.. Tendo em conta o passe, este é o elo de ligação entre os elementos de uma equipa. Ao efectuar um passe, o jogador coloca a bola num seu companheiro, permitindo assim que a sua equipa mantenha a posse da mesma. Por se tratar da única forma técnica de ligação entre o individual e o colectivo, o passe é o movimento mais importante a ser executado.

Consideram-se os fundamentos de jogo do Futebol os seguintes: o passe, o drible, o remate, o cabeceamento, o desarme e o domínio/controlo de bola, com as diferentes partes do corpo,. Uma característica importante destes fundamentos técnicos é a relativa precisão com que os mesmos devem ser executados e a consequente dependência de uma adequada capacidade de organização e controlo do movimento.

### *3.3 – A Iniciação e Formação Desportiva no Futebol*

Para aprender a jogar, uma criança deve ter a oportunidade de experimentar um grande número de situações. Cada situação será responsável pela abertura de um grande número de possibilidades, sendo que, cada possibilidade, quando for experimentada, poderá abrir outras tantas. Observa-se que a criança possui algumas limitações no

momento de executar certos elementos de jogo (por exemplo a recepção da bola no ar), pois esta não possui ainda consciencialização das transformações do seu corpo (Filgueira, 2006)

Na formação de base do Futebol, todas as noções devem ser aprendidas através de experiências diversificadas. A prática inicial do Futebol assenta no jogo desportivo, através de manifestações lúdicas que podem ser utilizadas na sua aprendizagem.

Nos escalões de formação, tal como o nome indica, os desportistas estão a iniciar a sua etapa de formação no Futebol. Deste modo, todas as aprendizagens patentes permitem aos jovens futebolistas adquirir os fundamentos bases do jogo, os conhecimentos do jogo e as capacidades físicas, estratégico-táticas e psicológicas, de modo a atingirem o escalão sénior ou, como etapa final, a profissionalização (Pacheco, 2001).

Ao decorrer o desenvolvimento motor, verifica-se que a nível físico, há transformações que ocorrem a nível das capacidades físico-motoras (força, velocidade, resistência e flexibilidade) e também transformações a nível psíquico, ou seja, verifica-se transformações a nível da proprioceptividade (espaço, tempo e corporalidade). Ao se combinar estas duas capacidades, é possível identificar as habilidades motoras básicas e específicas, isto é, é possível identificar as habilidades que estão relacionadas com a manipulação de objectos, a locomoção e estabilidade e, mais concretamente, com a técnica (Suárez, 2007).

Para Gomes e Sousa (2008, citado por Júnior, 2010), o treino do jovem jogador no Futebol deve estar estabelecido com o intuito de ser executado a longo prazo, mais pormenorizadamente, em 3 fases. No entanto, é na infância (a primeira fase) que o objectivo principal do treino deve passar pelo o desenvolvimento das habilidades coordenativas e motoras e a melhoria das capacidades de adaptação e funcionais.

Ao se iniciar o ensino do Futebol, é importante ter em conta a importância dos traços estruturais e funcionais. Estas duas componentes demonstram a singularidade do Futebol enquanto jogo e, desta forma, é possível a melhoria da definição e da orientação dos objectivos. A selecção dos meios, entre eles p terreno de jogo e os princípios específicos de jogo (princípios específicos ofensivos – progressão, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço – e princípios específicos defensivos – contenção, cobertura

defensiva, equilíbrio e concentração) são os aspectos que mais se destacam pela sua natureza e pelo condicionalismo, os quais inferem à lógica do jogo de Futebol e, claro, ao seu ensino (Garganta, O Ensino dos Jogos Desportivos, 1998).

No Futebol Infantil, o jovem constitui o centro de toda a actividade, devendo o jogo ser adaptado às suas características, e o Futebol deverá ser utilizado como um forte meio educativo na perseguição dos objectivos formativos do jovem futebolista (Pacheco, 2001).

### *3.4 – A Especialização no Futebol como Etapa do Processo de Formação*

Para se obter níveis elevados de rendimento no auge de uma carreira desportiva, é necessário que o trabalho realizado desde a formação seja um trabalho a longo prazo, onde existam vários níveis de prática desportiva articulada e equilibrada. Deste modo, antes da especialização do atleta, é necessário formar, ou seja, é necessário criar bases sólidas e consistentes que são resultantes aquando do período de formação. Assim, o treinador deve estar ciente que não pode haver especialização sem formação, senão que o trabalho realizado pelos treinadores desde os escalões jovens determinante no rendimento ao mais alto nível de competição (Antão, 2006).

A treinabilidade exprime o grau de adaptabilidade e de modificação positiva do estado informacional, funcional e afectivo do(s) praticante(s) como resultado dos efeitos dos exercícios de treino. Na infância ou na adolescência, as fases chamadas “sensitivas” são muito importantes para a treinabilidade. Isto significa a existência de períodos de desenvolvimento particularmente favoráveis ao treino de determinados factores da “performance” motora desportiva. Quando o jovem jogador se encontra nas fases “sensitivas” é imperativo que estas fases sejam aproveitadas, pois quando estas fases são passadas pode haver factores de rendimento que num certo período de tempo e com um determinado estímulo que iriam resultar num acuso de taxas elevadas de melhoria e, assim, já não é possível atingi-las a não ser com a utilização de uma taxa de esforço desproporcional utilizada no treino. (Castelo, 1998).

Um dos aspectos negativos inerentes à treinabilidade é a especialização precoce do treino da criança e do jovem. Embora a preparação seja realizada cedo, esta possui erroneamente um carácter multilateral de formação global e integrada dos jovens, e não a obtenção de elevados níveis de rendimento (Castelo, 1998).

A especialização precoce é, para Castelo (1998), “a potencialização do rendimento dos jovens de uma forma rápida. Assim, a preparação dos jovens atletas asentaria nos regimes de treino com ritmos elevados no incremento das cargas”.

Os resultados obtidos não poderão ser a prioridade para o treinador, uma vez que a aprendizagem deverá ser contínua e não inerente ao rendimento imediata. Se assim for, o treinador poderá estar, segundo Antão (2006), “a comprometer toda a evolução futura dos atletas”.

### *3.5 – A Competição na Etapa de Especialização*

A preparação de uma equipa ou do rendimento de um jogador baseia-se na singularidade da competição, tendo como objectivo a obtenção máxima do rendimento desportivo e/ou a vitória na competição. O ranking estabelece de uma forma ordeira a totalidade das competições num dado período, baseando-se na determinação da competição (Martin, 2004).

A competição é um elemento imperativo na formação de rendimento a longo prazo. É vista como um objectivo e como um pressuposto integrante do treino desportivo, uma vez que inclui elementos-chave para a boa prestação do individuo, tais como a vontade competitiva, o esforço no rendimento e a satisfação. Além do facto de que a competição é praticada sob condições de alta tensão psicofísica e conduz a experiências sociais, importante para o desenvolvimento do jovem (Martin, 2004).

Cabe ao treinador preparar a criança no treino fornecendo os elementos básicos para a competição. Quando os jovens futebolistas se encontram em competição, devem ter em conta que não estão a jogar só em prol de quem está com a posse de bola, mas também se devem posicionar constituindo relações com outros participantes e tendo as noções básicas do jogo, como deve ainda saber situar-se no espaço, qual o tipo de ataque que se deve realizar e que posicionamento defensivo deverá levar a cabo (Suárez, 2007).

## 4 – Actividades Desenvolvidas

Neste capítulo, descrevemos todas as actividades desenvolvidas no decorrer do Estágio. Estas actividades desenvolvidas possuem um cariz de actividades de treino, isto é, o que foi realizado em contexto de treino, e um cariz de pesquisa, ou seja, investigações realizadas tendo em conta o projecto desenvolvido no Estágio, como investigações realizadas acerca de alguns exercícios de treino.

### 4.1 – *Actividades de Pesquisa e Investigação*

Primeiramente, definiu-se qual o projecto que se iria realizar no Estágio e se esse projecto seria exequível. De vários temas pesquisados, o que mais chamou a atenção foi o estudo da Motivação e da Percepção de Sucesso ao longo de uma época desportiva e se os resultados obtidos na competição e a metodologia do treino utilizada influenciavam estes indicadores.

#### 4.1.1 – *Revisão de Literatura do Projecto*

Após definição do tema do trabalho de Projecto, “A Motivação e a Percepção de Sucesso de uma equipa de Futebol sub-17”, iniciou-se uma pesquisa referente à literatura acerca desse tema. Verificou-se que esta temática é muito estudada na área da Psicologia do Desporto e verificou-se também a existência de abundante literatura acerca do tema.

No âmbito do Futebol, a motivação é um dos conceitos mais referidos entre as razões justificativas do sucesso e, muitas vezes, do insucesso dos jogadores e das equipas. Tendo em conta que o desporto de competição representa uma importante alternativa para a participação em actividades físicas por parte de jovens e adultos, é importante o conhecimento profundo das forças motivacionais que levam a tal participação (Sarmiento, 2007).

A Teoria da Autodeterminação indica que a motivação varia ao longo de um *continuum* que assume diferentes formas de motivação com diferentes níveis de autodeterminação (Ferreira & Borrego, 2011).

A utilização da Teoria da Realização do Objectivo permite identificar se os jogadores estão mais predispostos para a tarefa ou para o ego (Vasconcelos-Raposo &

Mahl, 2005). Assim, indivíduos com baixas percepções de competência pessoal dificilmente percebem situações em que alcançam o sucesso, pois o mais provável é perceberem situações de frustração devido à falta de confiança (Cervelló, Escartí, & Guzmán, 2007).

Quando existe uma orientação para o ego, o desportista acredita que a competência é referenciada externamente, ou seja, a preocupação central é a obtenção de uma performance superior à dos outros, sentindo-se o indivíduo com mais sucesso.

Quando existe uma orientação para a tarefa, o desportista acredita que a competência é demonstrada sempre que a aprendizagem é alcançada e é despendido imenso esforço. A partir destes pressupostos é possível estudar a variabilidade ou as diferenças das respostas dos indivíduos em contextos desportivos (Pestana, 2009).

Após a recolha da literatura acerca do tema, procedeu-se à realização do estudo e à realização do artigo científico, artigo que pode ser consultado no anexo IV deste relatório. Desse estudo foi apresentada uma comunicação em Poster no Seminário Internacional Desporto e Ciência 2014 (ver anexo V).

#### *4.2 – Actividades de Treino realizadas no Club Sport Marítimo*

Relativamente às tarefas realizadas no treino, estas foram definidas de acordo com o responsável na organização, uma vez que este era o treinador principal da equipa de Juvenis. Todas as actividades realizadas em contexto de treino iam ao encontro do que era definido pelo treinador e pelo que se pretendia para a sessão de treino, tendo em conta os objectivos estabelecidos no microciclo.

##### *4.2.1 – Tarefas de Treino*

Durante o Estágio participámos em diferentes tarefas no âmbito do treino e da competição, entre as quais realizou-se o trabalho específico com os Guarda-Redes e o aquecimento dos jogadores. Em competição, realizava-se o aquecimento específico dos Guarda-Redes.

Relativamente ao trabalho com os Guarda-Redes, procurou-se realizar trabalhos de coordenação motora, agilidade, resistência específica e de potência aeróbia. Ou seja,

pretendia-se o aperfeiçoamento da coordenação óculo-manual e pedal, trabalhando com múltiplos exercícios coordenativos, de curta duração e com uma variabilidade de estímulos; aquisição de mobilidade do trem inferior como uma ferramenta para uma boa colocação e para uma prévia intervenção: aperfeiçoamento da adaptação e da manipulação da bola em situações de dificuldade; integração correcta da posição e participação na equipa tanto em nível defensivo como ofensivo, isto é, papel activo nas duas fases, procurando ser um apoio; posicionar-se correctamente tendo em conta a posição da bola e da baliza em situações de jogo real; assimilação do conceito de aproveitamento da área para iniciar a fase ofensiva.

#### *4.2.2 – Tarefas de Apoio ao Treino*

Na pré-época desportiva (fase pré-competitiva), juntamente com o treinador principal, realizavam-se as observações dos jogadores que iriam integrar o plantel de juvenis para a época desportiva. Foi necessário realizar este trabalho de observação e selecção de jogadores, pois nesta fase da época o plantel encontrava-se com aproximadamente 35 jovens atletas e o máximo de jogadores possíveis no plantel seriam de 24 (21 jogadores + 3 guarda-redes).

As observações para a selecção dos jogadores baseavam-se na adaptação do jogador ao modelo de treino e de jogo definido pelo treinador, ou seja, se os jogadores compreendiam qual a posição que deveriam assumir com e sem posse de bola; à forma como defendiam individualmente e como respondiam às exigências do exercício e do treino, mesmo tendo em conta que os jovens jogadores ainda se encontravam numa fase inicial de especialização. Outro factor utilizado na observação era a capacidade de adaptação ao treino quando se chegava a níveis máximos de esforço, capacidade de compreensão dos exercícios, e por último, as capacidades técnico-tácticas do jovem jogador.

Na fase competitiva da época, uma das tarefas realizadas de apoio ao treino era a arbitragem da “peladinha”. Este exercício era realizado ao sábado, na última sessão de treino antes da competição. Este exercício era realizado por duas equipas em que o objectivo era marcar golo através de cabeceamento. A tarefa de arbitragem tinha como finalidade, em alguns casos, assinalar faltas inexistentes e ignorar alguns lances, tendo de modo a fazer com que os jogadores estivessem preparados para continuar o jogo caso perdessem a posse de bola por falta do adversário sem que o árbitro as assinalasse.

#### 4.2.3 – *Recolha de dados*

Maioritariamente, a recolha de dados acontecia durante competições, isto é, nos dias de jogo. Nestes dias, observava-se o comportamento da equipa em contexto competitivo e se os exercícios de treino, como as circulações tácticas, eram executadas. Estes dados eram recolhidos a partir de vídeos obtidos através de uma câmara de vídeo e posteriormente observados e analisados.

Outros dados recolhidos durante os jogos eram o número de bolas ganhas e perdidas, o número de remates efectuados, o número de golos marcados e sofridos, faltas ganhas e faltas realizadas e por fim, a eficácia da equipa. Ao intervalo, estes dados eram entregues ao treinador de forma a avaliar o rendimento da equipa na primeira parte do jogo e, após discussão dos dados e do que se observou do comportamento da equipa, se seria necessário alterar a estratégia para o segundo tempo.

#### 4.2.4 – *Análise de dados*

Uma vez que os jogos eram captados em formato de vídeo, permitindo a sua posterior visualização, realizou-se um estudo acerca da equipa. O propósito desse estudo era verificar se a forma da recuperação da posse de bola influenciava o método de jogo ofensivo utilizado pela equipa. Uma das primeiras tarefas realizadas para alcançar este objectivo foi a construção de uma ficha de observação, onde se definiram as diferentes variáveis e categorias a observar.

Após a construção desta ferramenta de observação, procedeu-se à observação e recolha dos dados referentes aos jogos que se realizaram no Campeonato Regional. No entanto, só se analisaram os jogos realizados em casa, não se conseguindo a totalidade das imagens de cada jogo, registando-se mais de 10% de inobservabilidade, o que não garantia uma informação fiável. No entanto, face aos objectivos do estágio, foi decidido realizar a análise dos dados recolhidos, apesar da inobservabilidade ser superior a 10%, de modo a treinar a utilização do software de análise GSEQ - SDIS 5.2.

Através deste *software* analisou-se então se a forma de recuperação da posse de bola apresentava um padrão de associação regular com o método de ataque da equipa e de que forma se finalizava esse ataque. Os dados obtidos e a sua interpretação dessa análise encontram-se no capítulo 5.2 deste relatório.

#### 4.3 – A Experiência Sport Lisboa e Benfica

Em Fevereiro, surgiu a oportunidade para realizar um estágio no Sport Lisboa e Benfica de forma a conhecer os modelos de treino que lá se utilizam, possibilitando uma comparação com o modelo de treino utilizado no Club Sport Marítimo.

Esta oportunidade surgiu através de um treinador do Club Sport Marítimo, com funções de *scouter* do Sport Lisboa e Benfica cá na Madeira. Estabeleceu-se então o contacto para Lisboa e em Fevereiro iniciou-se esta nova etapa do Estágio.

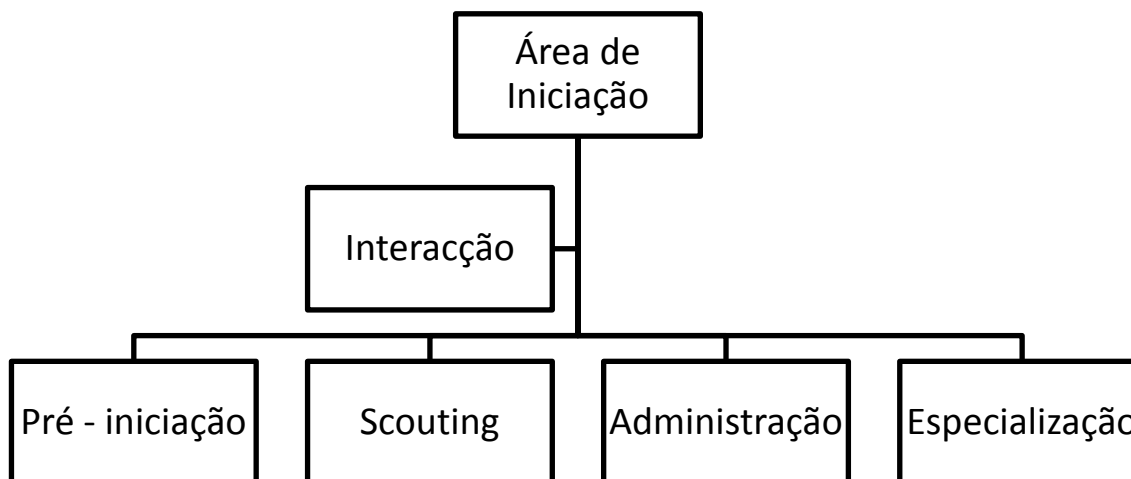
Chegado ao Sport Lisboa e Benfica, houve informações sobre a estrutura orgânica do clube, sobre os projectos que são lá realizados e os modelos de treino e de jogo implementados. Primeiramente, realizou-se observações dos treinos de forma a compreender que tipo de treino se utilizava e a relação que o treinador estabelecia com os seus jogadores. A primeira impressão que se obteve desta experiência foi de uma realidade completamente diferente, ou seja, o trabalho que lá se efectuava era diferente, uma vez que a coordenação do clube encontrava-se sempre presente nos treinos a observar e a avaliar o comportamento dos treinadores e jogadores.

A nível de reuniões, a primeira reunião permitiu o conhecimento da estrutura orgânica do Sport Lisboa e Benfica e do seu modelo de treino. Nesta reunião, foi apresentado o modelo de jogador de referência para o clube, ou seja, quais os requisitos que um jovem jogador deve possuir para ingressar no clube e quais os requisitos que são exigidos para se manter no clube. Foi também apresentado um instrumento de avaliação dos jogadores, utilizados nas avaliações trimestrais realizadas, de forma a verificar a sua evolução ou regressão.

Outra reunião realizada teve como tema o futebol de rua como instrumento de treino. A ideia que o Sport Lisboa e Benfica retém deste tema, é que o futebol de rua é um excelente meio para potencializar os jogadores, visto que as grandes referências mundiais obtiveram muito tempo deste tipo de futebol. Desta forma, no microciclo estruturado pelo Benfica, existe sempre uma componente do futebol de rua que deve ser treinado (seja a utilização de bolas de tamanho diferentes, seja a utilização de novas formas de deslocamento com bola).

Seguidamente descreve-se a experiência no futebol jovem do Sport Lisboa e Benfica, começando por abordar o modo como está organizado.

No Sport Lisboa e Benfica a área de iniciação ao Futebol é coordenada pelo Professor Rodrigo Magalhães, treinador de Futebol da mesma organização. Esta área abrange os jovens jogadores dos 6 até aos 13 anos, isto é, desde o escalão de Petizes até ao escalão de Infantis.



**Ilustração 4 - Organograma das áreas de interação da Iniciação do Sport Lisboa e Benfica.**

A pré-iniciação inicia-se aos 6 anos, quando a criança integra o escalão de Petizes. Nesta idade, o foco do treino dá-se na interação entre o jogador e a bola, ou seja, a progressão com bola, o passe e recepção e algumas regras relativas ao jogo em competição. O treino neste escalão possui uma parte analítica, verificada no aquecimento, estando toda a outra parte da unidade de treino baseada num método de treino sistemático contextualizado (o modelo de treino da organização enquadra-se neste método de treino em qualquer escalão).

O Scouting é, para o Sport Lisboa e Benfica, uma das ferramentas mais importantes na área de iniciação. É através desta área que se identificam os potenciais jogadores, ou seja, aquelas crianças que possuem um elevado nível de margem de progressão, relação com bola, qualidade técnico-táctica e um forte carácter/personalidade (definida segundo a organização como a vontade de querer sempre mais, treinar mais, dar sempre mais).

A Administração foca-se na parte logística da área da iniciação. Tem como principais funções analisar e avaliar todo o processo de treino, a evolução das crianças, analisar os comportamentos das crianças e dos treinadores na competição e realizar os ajustes necessários acerca do treino. A Administração realiza reuniões diárias (antes da sessão de treino), semanais (de carácter técnico), mensais (de carácter geral) e trimestrais (reunião com a direcção do clube).

A especialização, última etapa da iniciação, ocorre quando há a transição dos jovens jogadores de Infantis que jogam já o futebol de 11 (sub-13), isto é, iniciam a competição já com 11 elementos dentro de campo em vez de 7 elementos, para o escalão de Iniciados (sub-14). Esta fase de especialização identifica quais os jogadores que possuem maiores condições para virem a integrar a equipa profissional B, ou seja, nesta fase existe uma certa especialização do atleta em que este é especializado numa determinada posição e nos objectivos dessa posição. O Sport Lisboa e Benfica identifica como objectivos gerais da especialização conduzir os jovens jogadores à profissionalização (capacidade de integrar a equipa B) e fornecer um elevado número de jogadores à Selecção Nacional de Futebol.

Para o Sport Lisboa e Benfica existe um perfil de jogadores que consideram importante. Qualquer dos atletas deve enquadrar-se neste perfil, mesmo aqueles que são identificados pelo Scouting. Deste modo o jogador de elite do Benfica deverá possuir:

- Excelente relação com a bola;
- Capacidade de recurso ao drible;
- Possuir elevada velocidade de deslocamento e de reacção;
- Possuir uma boa coordenação motora (óculo-manual e óculo-pedal);
- Ser forte psicologicamente.
- Possuir um forte carácter e uma forte personalidade.

As sessões de treino aplicadas devem ter sempre em conta o modelo de jogo e o modelo de treino, definidos pela Coordenação. Todo o modelo de treino passa pela criação de um Macro ciclo, Mesociclo, Microciclo e Unidade de Treino próprio. É obrigação do treinador informar a Coordenação sobre a Unidade de Treino elaborada e a ser aplicada.

É então possível identificar alguns pontos diferentes da realidade da Madeira. Um dos aspectos identificados é a presença do Coordenador nas sessões de treino, avaliando o treinador, observando o seu comportamento e relacionamento com os jovens e também o comportamento dos jovens com o treinador e com os colegas. Este acompanhar da sessão de treino permite avaliar, pela Coordenação, se a unidade de treino está sendo respeitada e se existe uma evolução técnico-táctica dos jogadores.

Estivemos presente em 13 treinos passando pelos escalões de Benjamins (Escolinhas) e Infantis (sub-11, sub-12 e sub-13). Estivemos também presente em três jogos dos quais contabilizamos duas vitórias e uma derrota. Nestes jogos foi possível observar que os jogadores colocavam na competição os exercícios de circulação de bola e de colocação no terreno com eficácia, daí verificarmos que havia transferência dos processos de treino para contexto de competição. O treinador nos jogos demonstrava uma postura assertiva, ou seja, dirigia-se aos seus jogadores com educação e corrigia as movimentações e colocações dos jogadores utilizando a terminologia própria (pedindo para se realizar por exemplo a contenção, a cobertura ofensiva ou, então para realizar *overlaps*).

Em relação aos espaços utilizados, o Sport Lisboa e Benfica utiliza o campo de treinos dos Pupilos do Exército tanto para treinos como para jogos, o campo de treino de relvado sintético do Estádio da Luz (denominado por *Campo de Futebol FIFA Seven*) e também o campo sintético número 3 do Casa Pia Futebol Clube, localizado em Pina Manique. Nas sessões de treino verificámos um grande foco na coordenação motora, vertente extremamente importante para o SL Benfica nestes escalões. Verificamos também uma uniformização dos treinos, ou seja, o plano de treino e os objectivos estavam todos definidos de igual forma para todas as equipas do mesmo escalão e registamos que o regresso à calma por parte dos jogadores é através do programa elaborado pela FIFA denominado por *FIFA Eleven*. No que concerne às reuniões do clubenas quais estivemos presentes, estas foram realizadas no Estádio da Luz, em camarote pertencente ao clube (*Benfica Corporate Club*). O estágio no Sport Lisboa e Benfica teve início no dia 3 de Fevereiro e terminou no dia 24 de Fevereiro.

## 5 – Estudos Realizados

Neste capítulo apresentamos os estudos realizados no decorrer do Estágio.

O primeiro estudo realizado tinha como objectivo estudar a Motivação e a Percepção de Sucesso da equipa na qual estávamos a realizar o Estágio. Para este estudo foi realizado um artigo e um póster com o intuito de ser apresentado no Seminário Desporto e Ciência. O segundo estudo realizado tinha como objectivo observar e analisar, em contexto de competição, se o método de ataque realizado pela equipa era influenciado pelo modo de recuperação da posse de bola.

### 5.1 – Estudo Realizado para o Artigo para o Seminário Desporto e Ciência

No âmbito da Unidade Curricular de Trabalho de Projecto elaborou-se um projecto denominado “A Motivação e a Percepção de Sucesso de uma equipa de Futebol sub-17”. Este projecto tinha como objectivo verificar se a motivação e a percepção de sucesso possuía oscilações durante a época desportiva e se os resultados obtidos na competição e os diferentes tipos de treino possuíam alguma influência nestas variáveis.

Já como referenciado, a Teoria da Autodeterminação indica que a motivação varia ao longo de um *continuum* que assume diferentes formas de motivação com diferentes níveis de autodeterminação (Ferreira & Borrego, 2011). Desta forma, consideraram-se cinco níveis de motivação: motivação intrínseca, motivação extrínseca por regulação identificada, motivação extrínseca por regulação introjectada, motivação extrínseca por regulação exterior e, por fim, desmotivação.

Relativamente à percepção de sucesso, recorreu-se à Teoria da Realização do Objectivo, a qual indica que um desportista está orientado para a tarefa ou está orientado para o ego. Quando o desportista encontra-se orientado para a tarefa, este demonstra a sua competência sempre que a aprendizagem e a mestria são alcançadas e quando é despendido muito esforço. Por sua vez, um desportista orientado para o ego é um desportista que está mais focado em si e na sua prestação individual do que a prestação colectiva ou no dispêndio de energia em alcançar o objectivo.

Uma vez que o Estágio também possuía o intuito de realizar este projecto, a equipa foi avaliada em quatro momentos diferentes da época (após o primeiro jogo do campeonato, a meio da primeira volta, após o primeiro jogo da segunda volta e no final do campeonato). Os resultados obtidos encontram-se na seguinte tabela:

Tabela 1 - Resultados do estudo

Motivação e Percepção de Sucesso				
Níveis	1ª Fase	2ª Fase	3ª Fase	4ª Fase
MI	22,125	22,9167	21,5	22,29
MERID	23,8333	23,875	22,63	23,17
MERIN	18,5	17,2917	16,75	16,13
MERE	12,4167	11,5417	10,21	8,96
AMOT	6,7917	9	8	7,42
EGO	2,6667	2,7222	2,85	2,757
TAREFA	4,3452	4,2976	4,19	4,196

Pelos resultados obtidos, verificou-se que a nível da motivação, os desportistas estiveram durante as quatro fases de avaliação no nível da motivação extrínseca por regulação identificada, isto é, o comportamento dos jogadores é motivado pela apreciação dos resultados que produz, centrando-se na consequência ou nos benefícios decorrentes da acção.

Acerca da Percepção de Sucesso, verificou-se que os desportistas estiveram orientados para a tarefa. No entanto, verifica-se que os resultados dessa orientação, ao longo da época, decresceram. Quer isto dizer, que os resultados obtidos na competição influenciaram a orientação dos desportistas.

Outro dado relevante neste estudo é a desmotivação. Verificou-se que a desmotivação possui diferenças significativas, uma vez que foi um nível que aumentou entre a primeira e a segunda fase de avaliação. Este resultado reflecte o comportamento dos jogadores pouco utilizados, isto é, uma vez que não entram tantas vezes na equipa titular ou no jogo, estes começaram a se sentir desmotivados.

O artigo científico e o póster elaborados para o Seminário Desporto e Ciência referentes a este projecto encontram-se em anexo.

## 5.2 – Observação e análise de jogo

Para a realização deste projecto, definiu-se como objectivo “*observar de que forma a equipa recupera a posse de bola e, a partir da recuperação, como realiza o ataque*”. Pretendeu-se com estas observações: 1) analisar se a equipa observada joga em contra-ataque, ataque rápido ou em ataque organizado (os três métodos de jogo de ataque no Futebol); 2) analisar se a forma do ataque da equipa está dependente do local onde a

bola é recuperada; 3) verificar de que modo a equipa lê o jogo, ou seja, se verifica se se encontra em superioridade numérica ou se cria espaços através da variação de flanco do jogo (observação da equipa nos cinco momentos do jogo, ou seja, defesa, a transição defesa-ataque, o ataque, a transição ataque-defesa e bolas paradas).

Neste projecto de observação recorreu-se ao software informáticos de observação e análise de jogo, sendo estes o Match Vision Studio Premium e ao programa GSEQ-SDIS 5.2 para realizar a análise dos dados. O primeiro software permite construir o instrumento de observação e utilizá-lo na observação de jogo. Relativamente ao segundo software, este permite realizar cálculos de frequências e frequências relativas acerca das variáveis previamente definidas e realizar análises sequenciais com retardos, tanto prospectivas, como retrospectivas. Neste projecto, recorreu-se a uma análise prospectiva para identificar se era significativa a probabilidade do local onde a equipa recuperava a posse de bola influenciar o método de ataque utilizado. Recorreu-se, também, a uma análise retrospectiva para verificar quais as acções em que a probabilidade de activar a variável golo era significativa.

Observaram-se cinco jogos da equipa (jogos em casa) uma vez que era possível aceder às filmagens recolhidas pela Marítimo TV. Destas observações obteve-se os seguintes resultados:

Tabela 2 - Análise prospectiva do objectivo analisado

		MACA	MAAR	MAAO	FGOL	FDEF	FFOR	FFO	FPE	FINT
1ª Jornada	IntB	0,52	1,88	<b>-2,4</b>	0	0,9	1,46	-0,2	0,4	<b>-2,5</b>
	FO	-0,16	-0,04	0,2	0	-0,2	1,32	-0,1	-0	-0,7
	PE	0,28	<b>-2,68</b>	<b>2,4</b>	0	0,1	-1,1	-0,4	-1	<b>1,94</b>
	FSS	-0,64	0,84	-0,2	0	-0,8	-1,7	0,7	0,6	1,28
3ª Jornada	IntB	1,881	1,761	<b>-3,642</b>	-0,9	1,16	-1	0,3	-0	0,54
	FO	0,254	-0,49	0,239	0,403	-0,2	-0,3	1,6	0,3	-1,6
	PE	-1,54	-1,08	<b>2,612</b>	-0,03	-0,8	1,43	-1,5	-2	<b>2,42</b>
	FSS	-0,6	-0,19	0,791	0,522	-0,2	-0,1	-0,4	1,4	-1,3
5ª Jornada	IntB	<b>2,051</b>	1,667	<b>-3,718</b>	-0,64	-0,4	<b>-3,6</b>	-0,7	1,8	<b>3,54</b>
	FO	-0,9	-0,17	0,256	-0,13	-0,1	0,58	-0	-0	-0,2
	PE	-1,78	<b>-2,17</b>	<b>3,949</b>	1,026	0,62	1,89	0,8	-1	<b>-3</b>
	FSS	-0,18	0,667	-0,487	-0,26	-0,2	1,15	-0,1	-0	-0,4
8ª Jornada	IntB	0,757	0,543	-1,3	0,586	0,27	<b>-2</b>	0,5	-1	1,23
	FO	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	PE	-0,5	0	0,5	-0,5	0,5	<b>2,5</b>	0	-1	<b>-2</b>
	FSS	-0,26	-0,54	0,8	-0,09	-0,8	-0,5	-0,5	1,1	0,77
9ª Jornada	IntB	0,733	0,967	-1,7	-0,33	<b>3,03</b>	-0,8	-0,8	-1	-0,6
	FO	-0,13	0,733	-0,6	0,333	-0,7	1,87	-0,4	-0	-0,8

PE	-0,47	-0,43	0,9	-0,33	-1,6	-1	1,6	0,1	1,2
FSS	-0,13	-1,27	1,4	0,333	-0,7	-0,1	-0,4	0,7	0,2

Legenda: IntB – Intercepção da bola; FO – falta ofensiva; PE – passe errado; FSS – finalização sem sucesso; MACA – método de ataque por contra-ataque; MAAR – método de ataque por ataque rápido; MAAO – método de ataque por ataque organizado; FGOL – finalização por golo; FDEF – finalização por defesa do guarda-redes; FFOR – finalização para fora; FFO – finalização por falta ofensiva; FPE – finalização por perda de bola; FINT – finalização por intercepção.

Relativamente à primeira jornada do campeonato, verifica-se que quando a equipa recupera a posse de bola por passe errado da equipa adversária (PE), é significativa a probabilidade do método de ataque por ataque organizado ser activado (MAAO) e a finalização por intercepção da bola ou do remate (FINT). Ou seja, detectou-se um padrão em que a equipa realizava com sucesso o ataque organizado quando recuperava a bola através de um passe errado dos adversários. Por outro lado, quando a equipa recuperava a bola por intercepção, ou seja, retirava a bola o adversário através de um corte directo à bola, o método de ataque por ataque organizado era inibido, o mesmo se passando com a finalização por intercepção. Verificou-se a mesma inibição para o método de ataque por ataque rápido (MAAR) quando a equipa recuperava a bola por passe errado. Após esta análise ao primeiro jogo do campeonato, foi possível concluir que a equipa teria que treinar o ataque organizado quando esta recuperava a bola por intercepção.

No terceiro jogo do campeonato voltou-se a verificar ser significativa a probabilidade do método de ataque por ataque organizado e a finalização por intercepção serem activados quando a equipa recuperava a posse de bola por passe errado da equipa adversária. Relativamente a inibições, nenhuma acção foi inibidora de outra (os valores obtidos encontram-se dentro do intervalo de confiança).

À quinta jornada, verifica-se o método de ataque por contra-ataque (MACA) e a finalização por intercepção são activados quando a recuperação da posse de bola é realizada por intercepção e o método de ataque por ataque organizado é activado quando a equipa adversária realiza um passe errado. Relativamente a inibições, verifica-se que o método de ataque por ataque organizado e a finalização para fora (FFOR) são inibidos quando a recuperação da posse de bola é realizada por intercepção e que o método de ataque por ataque organizado e a finalização por intercepção eram inibidos quando a equipa adversária realizava um passe errado. Estes resultados indicam que na quinta jornada era significativa a probabilidade da equipa obter sucesso ao realizar contra-ataques quando recuperava a posse de bola por intercepção e de realizar, também

com sucesso, ataques organizados quando recuperava a posse de bola por passe errado da equipa adversária.

Na oitava jornada, verificou-se que apenas a finalização para fora era activada na sequência da bola ser recuperada por passe errado, ou seja, no que concerne à finalização, era significativa a probabilidade da bola ir para fora quando esta era recuperada por passe errado. No entanto, esta mesma acção era inibida quando a bola era recuperada por intercepção e a finalização por intercepção era inibida quando a equipa recuperava a bola por passe errado.

Na nona jornada, apenas se verificou que a finalização por defesa do guarda-redes era activada quando a bola era recuperada por intercepção.

Tabela 3 - Análise retrospectiva do objectivo observado

Jogo		IntB	FO	PE	FSS	MACA	MAAR	MAAO
1ª Jornada	FGOL	-0,333	0,333	-0,333	0,333	0,667	0,833	-1,5
	FDEF	<b>3,033</b>	-0,733	-1,567	-0,733	-0,367	<b>-2,483</b>	<b>2,85</b>
	FFOR	-0,767	1,867	-0,967	-0,133	0,433	-0,383	-0,05
	FFO	-0,8	-0,4	1,6	-0,4	-0,2	<b>2,1</b>	<b>-1,9</b>
	FPE	-0,533	-0,267	0,067	0,733	-0,133	0,733	-0,6
	FINT	-0,6	-0,8	1,2	0,2	-0,4	-0,8	1,2
3ª Jornada	FGOL	-0,896	0,403	-0,03	0,522	1,806	0,612	<b>-2,418</b>
	FDEF	1,164	-0,224	-0,761	-0,179	1,552	0,104	-1,657
	FFOR	-1,015	-0,343	1,433	-0,075	-1,687	<b>3,627</b>	<b>-1,94</b>
	FFO	0,328	1,552	-1,522	-0,358	-0,896	0,209	0,687
	FPE	-0,119	0,254	-1,537	1,403	-0,493	<b>-1,985</b>	<b>2,478</b>
	FINT	0,537	-1,642	<b>2,418</b>	-1,313	-0,284	<b>-2,567</b>	<b>2,851</b>
5ª Jornada	FGOL	-0,641	-0,128	1,026	-0,256	0,103	0,333	-0,436
	FDEF	-0,385	-0,077	0,615	-0,154	-0,538	-1	1,538
	FFOR	<b>-3,615</b>	0,577	1,885	1,154	1,038	2,5	<b>-3,538</b>
	FFO	-0,692	-0,038	0,808	-0,077	-0,269	-0,5	0,769
	FPE	1,795	-0,141	-1,372	-0,282	0,013	0,167	-0,179
	FINT	<b>3,538</b>	-0,192	<b>-2,962</b>	-0,385	-0,346	-1,5	1,846
8ª Jornada	FGOL	0	0	0	0	0	0	0
	FDEF	0,545	0	-0,409	-0,136	0,591	-0,364	-0,227
	FFOR	-1,091	0	1,318	-0,227	0,318	0,727	-1,045
	FFO	0,364	0	-0,273	-0,091	-0,477	-1,591	<b>2,068</b>
	FPE	-1,864	0	1,023	0,841	-0,273	1,091	-0,818
	FINT	<b>2,045</b>	0	-1,659	-0,386	-0,159	0,136	0,023
9ª Jornada	FGOL	-0,333	0,333	-0,333	0,333	0,667	0,833	-1,5
	FDEF	<b>3,033</b>	-0,733	-1,567	-0,733	-0,367	<b>-2,483</b>	<b>2,85</b>
	FFOR	-0,767	1,867	-0,967	-0,133	0,433	-0,383	-0,05
	FFO	-0,8	-0,4	1,6	-0,4	-0,2	<b>2,1</b>	<b>-1,9</b>
	FPE	-0,533	-0,267	0,067	0,733	-0,133	0,733	-0,6

FINT	-0,6	-0,8	1,2	0,2	-0,4	-0,8	1,2
------	------	------	-----	-----	------	------	-----

Legenda: IntB – Intercepção da bola; FO – falta ofensiva; PE – passe errado; FSS – finalização sem sucesso; MACA – método de ataque por contra-ataque; MAAR – método de ataque por ataque rápido; MAAO – método de ataque por ataque organizado; FGOL – finalização por golo; FDEF – finalização por defesa do guarda-redes; FFOR – finalização para fora; FFO – finalização por falta ofensiva; FPE – finalização por perda de bola; FINT – finalização por intercepção.

Relativamente à análise retrospectiva realizada, verificou-se que na primeira jornada a finalização por defesa do guarda-redes significativamente provável quando a equipa recuperava a posse de bola por intercepção e realizava ataque organizado. Verificou-se também que a finalização para fora era significativa a probabilidade quando a equipa realizava ataque rápido. Verificou-se que a finalização por defesa do guarda-redes era inibida quando a equipa realizava ataque rápido e que a finalização para fora era inibida quando a equipa realizava ataque organizado.

Na terceira jornada verificou-se que a finalização para fora era activada quando a equipa realizava ataque rápido, que a finalização por perda de bola era activada quando a equipa realizava ataque organizado e que a finalização por intercepção da bola era activada quando a equipa recuperava a posse de bola por passe errado e realizava ataque organizado (ou seja, a probabilidade destes acontecimentos eram significativos). Relativamente a inibições, verificou-se que a finalização por golo não era significativa quando a equipa realizava ataques organizados, verificando-se o mesmo para a finalização para fora. Verificou-se também que a finalização por passe errado e a finalização por intercepção eram inibidas quando a equipa realizava ataques rápidos.

À quinta jornada verificou-se que apenas a finalização por intercepção era significativa quando a equipa recuperava a posse de bola por intercepção. Verificou-se que a finalização para fora era não significativa a sua probabilidade quando a equipa recuperava a posse de bola por intercepção e realizava ataque organizado e também que a finalização por intercepção era inibida quando a equipa recuperava a posse de bola por passe errado.

Na oitava jornada apenas verificou-se que a finalização para fora era significativamente provável quando a equipa realizava ataque organizado e, também, que a finalização por intercepção era activada quando a equipa recuperava a posse de bola por intercepção.

Na nona jornada verificou-se que a finalização para defesa do guarda-redes era activada quando a equipa recuperava a posse de bola por intercepção e realizava ataque

organizado. Verificou-se também que a finalização por falta ofensiva (a jogada terminava quando um jogador da equipa se encontrava em fora de jogo ou realizava uma falta para ganhar posição) era significativa quando a equipa realizava ataque rápido. Verificou-se que a finalização para defesa do guarda-redes era inibida quando a equipa realizava ataque rápido e que a finalização por falta ofensiva era activada por ataque organizado.

**Tabela 4 - Número de acções observadas**

Jogo		MACA	MAAR	MAAO	FGOL	FDEF	FFOR	FFO	FPB	FINT	Totals
1ª Jornada	IntB	2	13	23	6	10	10	3	2	7	76
	FO	0	2	2	1	0	3	0	0	0	8
	PE	0	4	10	2	1	3	3	1	4	28
	FSS	0	0	4	1	0	0	0	0	0	5
	Totals	2	19	39	10	11	16	6	3	11	117
3ª Jornada	IntB	8	14	19	4	3	10	4	6	14	82
	FO	1	1	3	1	0	1	2	1	0	10
	PE	1	4	12	2	0	6	0	1	8	34
	FSS	0	1	3	1	0	1	0	2	0	8
	Totals	10	20	37	8	3	18	6	10	22	134
5ª Jornada	IntB	6	9	29	5	3	15	1	8	12	88
	FO	0	0	1	0	0	1	0	0	0	2
	PE	1	3	27	5	3	15	2	3	3	62
	FSS	0	1	1	0	0	2	0	0	0	4
	Totals	7	13	58	10	6	33	3	11	15	156
8ª Jornada	IntB	2	13	23	6	10	10	3	2	7	76
	FO	0	2	2	1	0	3	0	0	0	8
	PE	0	4	10	2	1	3	3	1	4	28
	FSS	0	0	4	1	0	1	0	1	1	8
	Totals	2	19	39	10	11	17	6	4	12	120
9ª Jornada	IntB	2	8	19	1	4	5	3	4	12	58
	FO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	PE	1	9	25	0	5	11	3	5	11	70
	FSS	0	1	5	0	0	1	0	2	3	12
	Totals	3	18	49	1	9	17	6	11	26	140

Legenda: IntB – Intercepção da bola; FO – falta ofensiva; PE – passe errado; FSS – finalização sem sucesso; MACA – método de ataque por contra-ataque; MAAR – método de ataque por ataque rápido; MAAO – método de ataque por ataque organizado; FGOL – finalização por golo; FDEF – finalização por defesa do guarda-redes; FFOR – finalização para fora; FFO – finalização por falta ofensiva; FPE – finalização por perda de bola; FINT – finalização por intercepção.

No total dos cinco jogo observados, verificou-se que em todos estes o método de ataque por ataque organizado foi o que registou maior número de ocorrências, indo de encontro ao modelo de jogo definido pela equipa técnica, ou seja, a equipa jogou constantemente numa organização que evidencia um bloco homogéneo e compacto,

devido a permanentes acções de cobertura ofensiva, especialmente, aos jogadores que intervêm directamente sobre a bola (Castelo, 1994). Relativamente ao modo de como a equipa recuperava a posse de bola, verificou-se que, exceptuando a nona jornada em que a equipa recuperou mais vezes a posse de bola por passe errado, a equipa recuperou um maior número de vezes a posse de bola por intercepção. Quer isto dizer os jogadores exerciam pressão ao adversário que conduzia a bola, de modo a recuperar a posse de bola. Este comportamento era solicitado em atitude defensiva, ou seja, os jogadores deveriam realizar zonas de pressão e não deixar que o adversário colocasse a bola inter e intra-linhas. Acerca do modo de finalização, verificou-se que na primeira, quinta e oitava jornada a equipa finalizou um maior número de vezes para fora e na terceira e nona jornada, a equipa deixou a bola ser interceptada um maior número de vezes. Desta forma, é possível verificar que a forma como a equipa recuperava a posse de bola não influenciava o método de ataque.

## **6 – Recomendações para o Treino**

Após a experiência vivenciada no Estágio, verifica-se que um ambiente de jogo e de treino agradável e seguro, como seja um clube bem gerido e organizado, pode ter um efeito social profundo e positivo nos seus membros e na comunidade local, em especial nos jovens desportistas. Desta forma é possível criar e desenvolver um bom sentido de responsabilidades, do respeito, da atenção e do bem-estar entre todos.

Cabe aos treinadores de um clube preocuparem-se em apoiar o clube na manutenção quer dos terrenos de jogo como das instalações que o complexo possui. Quando por vezes há falta de manutenção (como por exemplo uma fraca iluminação do terreno), o treinador deve ter a responsabilidade de assegurar que a coordenação do clube se encontra informada acerca desta falha, pois pode colocar em risco a segurança dos jovens desportistas no treino.

É também certo que o treinador deve, sempre que possível, levar a cabo a sessão de treino planeada, desde que esta se realize com condições de segurança para todos. Deste modo, o treinador deve ser capaz de se ajustar e adaptar às condições que se apresentam na realização da sessão de treino (sejam essas a fraca iluminação ou

desgaste do terreno de jogo), tal como aconteceu com a equipa de Juvenis do Clube Sport Marítimo orientadas pelo treinador Carlos Graça.

Desta forma, o treinador deve: mostrar empenho na equipa, focalizando a sua energia de uma forma positiva, criar desde o início uma boa relação com os jogadores para que estes possam contar com o treinador para as suas necessidades e elogiar os jogadores quando houver justificações para tal. Ao realizar o planeamento de um exercício, o treinador deve ter em conta que esse vá de encontro aos objectivos previstos no microciclo, que os exercícios encorajem os jogadores a utilizarem-nos em contexto de competição e que esses exercícios produzam um efeito de prazer e de agrado quando são realizados. O treinador deve também conseguir dosear a utilização do feedback, ou seja, não estar constantemente a elogiar ou a criticar o rendimento da sua equipa. No entanto, para uma melhor evolução do jovem desportista, o treinador pode recorrer ao feedback interrogativo, ou seja, questionar o jovem desportista pela atitude ou jogada realizada (ex: “por que razão colocaste a bola no corredor esquerdo? Achas que foi a melhor solução?”). Assim, o jovem jogador irá possuir um maior poder de decisão, retirando alguma dependência da orientação do treinador.

Cabe também ao treinador criar condições que permitam a evolução do rendimento dos seus jogadores e da sua evolução enquanto desportistas. Por vezes, o treinador deverá recorrer a situações de espaços limitados, pois quanto menor for o espaço de jogo, maior será a complexidade do exercício, ou seja, num espaço mais reduzido, o jogador terá um menor tempo de decisão e, conseqüentemente, um menor tempo de reacção. Assim, em situações de pressão no jogo ou em condições em que o espaço de jogo se torna menor, os jogadores terão um rendimento mais eficaz, pois a sua tomada de decisão será mais rápida.

Outro factor em ter em conta é que os treinadores nos escalões de formação estão a trabalhar com jovens desportistas que se encontram nas suas etapas de formação desportista. Não devem ser tratados nem observados como jogadores profissionais, pois a exigência que se impõe aos jogadores profissionais é maior do que aquela que se coloca nos jogadores dos escalões de formação.

Como conclusão, os treinadores devem ter em conta que para se atingir os objectivos desejados, é necessário antecipadamente planear uma época como também as sessões de treino, como também os clubes devem ter em atenção que a formação resulta

de um processo a longo prazo e exigir resultados a curto prazo poderão colocar em causa todo este trabalho.

## **7- Considerações Finais**

Chegado ao fim do Estágio realizado no Club Sport Marítimo, sinto que esta experiência permitiu aprofundar os conhecimentos relativamente ao treino de futebol. A visão da metodologia de treino e de jogo foi constantemente aprendida, percebendo os principais aspectos que devem ser treinados e em que momentos do microciclo é que devem ser administrados.

Este estágio permitiu abrir novos horizontes referentes ao treino, colocando em prática alguns dos conhecimentos adquiridos ao longo do Mestrado em Actividade Física e Desporto, nomeadamente da Unidade Curricular de Treino com Crianças e Jovens, tendo em conta que nestas idades já se deverá iniciar a especialização, pois a competição começa já a ganhar importância.

Através dos estudos realizados neste estágio, o estudo acerca da Motivação e Percepção de Sucesso mostrou que, como esperado, estas duas variáveis possuem oscilações ao longo da época desportiva e que os resultados da competição, os tipos de treinos e o número de vezes que o jogador joga possuem influência directa. Para um futuro próximo, se for possível, idealizou-se realizar o traço motivacional e de percepção de sucesso de todos os escalões de futebol de formação ao longo da época.

A nível da formação, este estágio proporcionou novas aprendizagens que irão acompanhar ao longo da vida profissional. Uma vez que ser treinador profissional é uma ambição, desejo possuir todos os níveis de treinador, de forma a chegar ao futebol profissional ao mais alto nível. Este estágio serviu de mais uma base para compreender os fenómenos do treino desportivo de futebol, que irá servir para complementar com a informação das formações de treinadores.

O trabalho desenvolvido em todos os sectores (desde o treino até aos projectos que me foram incumbidos no Marítimo LAB), possibilitaram a minha continuidade na instituição como treinador, mas como também responsável pelo Gabinete de Observação e Análise do Rendimento, que irá ter o seu início em Agosto de 2014. Esta é uma forma de reconhecimento pela parte da coordenação do Futebol Jovem

do Marítimo, pois a minha continuidade deve-se à valorização do meu trabalho, pela coordenação do clube.

Como aspectos mais marcantes deste estágio fica a vitória no Campeonato Regional, em que o principal objectivo definido pela equipa técnica foi alcançado e verificar que todos os treinos e todo o trabalho realizado contribuíram para isso. Outro aspecto marcante foi a qualificação para a final da Taça da Madeira tanto em Juniores como em Juvenis, na qual o maior destaque foi para a qualificação no escalão de Juniores, pois os jogos dos quartos-de-final e a meia-final foram jogos extremamente competitivos, em que os jogadores aplicaram todos os exercícios do treino, nomeadamente as circulações tácticas e os esquemas tácticos, de forma a garantirem a vitória.

Como nota final, fica o agradecimento ao Club Sport Marítimo por ter possibilitado a realização do estágio. O trabalho desenvolvido foi gratificante e a aprendizagem foi imensa. Fica também o agradecimento pelo interesse em continuar na próxima época, pois este interesse reflecte o agrado que o clube demonstra no trabalho que desenvolvi ao longo do estágio.

## 8 - Bibliografia

1. Antão, N. (2006). *A Visão dos Treinadores na Formação de Futebol*. Porto: Papiro Editora.
2. Castelo, J. (1994). *Futebol. Modelo técnico-tático do jogo. Identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior*. Cruz - Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
3. Castelo, J. (1998). *Metodologia do Treino Desportivo*. Cruz - Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
4. Cervelló, E., Escartí, A., & Guzmán, J. (2007). Youth sport dropout from the achievement goal theory. *Psicothema*, pp. 65-71.
5. Fernandes, H., & Vasconcelos-Raposo, J. (Outubro de 2005). Continuum de Auto-Determinação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. *Estudos de Psicologia*, pp. 385-395.
6. Ferreira, D., & Borrego, C. (2011). *Autodeterminação e Percepção de Sucesso no Futebol - Comparação entre Formação e Rendimento*. Obtido de Associação de Futebol de Leiria: [http://www.afleiria.com/portals/6/Documentos/Associacoes/Dados\\_e\\_Evolucao/Dora\\_Ferreira\\_e\\_Carla\\_Chicau.pdf](http://www.afleiria.com/portals/6/Documentos/Associacoes/Dados_e_Evolucao/Dora_Ferreira_e_Carla_Chicau.pdf)
7. Garganta, J. (1998). *O Ensino dos Jogos Desportivos*. Porto.
8. Garganta, J., Prudente, J., & Anguera, T. (s.d.). *Avaliação da Performance em Jogos Desportivos Colectivos*. Porto: Universidade do Porto.
9. Pacheco, R. (2001). *O Ensino do Futebol*.
10. Pestana, G. (2009). *Ansiedade, Motivação e Burnout no Desporto*. Coimbra: Universidade de Coimbra - Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
11. Porém, R., Almeida, P., & Cruz, J. (Setembro de 2001). Um programa de treino de formulação de objectivos no futebol: Desenvolvimento, implementação e avaliação. *Análise Psicológica*, pp. 27-35.
12. Rodrigues, D. (2010). *História do Club Sport Marítimo*. Funchal: Diário de Notícias.
13. Sarmiento, H. (2007). Objectivos de Realização, Autonomia Percebida e Crenças Sobre a Competência Desportiva. Um estudo realizado com Futebolistas Portugueses. *Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em*

*Ciências do Desporto, na área de especialização de Teino Desportivo de Alto Rendimento*. Porto, Portugal: Universidade do Porto. Faculdade de Desporto.

14. Vasconcelos-Raposo, J., & Mahl, A. (2 de Novembro de 2005). Orientação de atletas profissionais de futebol do Brasil. *Motricidade*, pp. 253-264.

# Anexos

## Anexo I – Declaração do Club Sport Marítimo



### Declaração

O Club Sport Marítimo vem por este meio declarar para todos os efeitos que aceita Alexandre Tabullo Moya, aluno do Mestrado em Atividade Física e Desporto da Universidade da Madeira para a realização do seu Estágio Curricular correspondente ao 2º ano do Mestrado, a decorrer no ano letivo 2013/2014".

Funchal, 30 de Agosto de 2013.

O Coordenador do Futebol Jovem



Club Sport Marítimo da Madeira Complexo Desportivo do Marítimo | Rua Campo do Marítimo | St.º António | 9020 - 208 Funchal | Telf.: + 351 291 708 300 | Fax.: + 351 291 708  
Sede Social: Rua D. Carlos I. 14 | 9064 - 505 Funchal | Telf.: + 351 291 205 000 | Fax.: + 351 291 222 939



## Anexo II - Declaração do Responsável na Organização

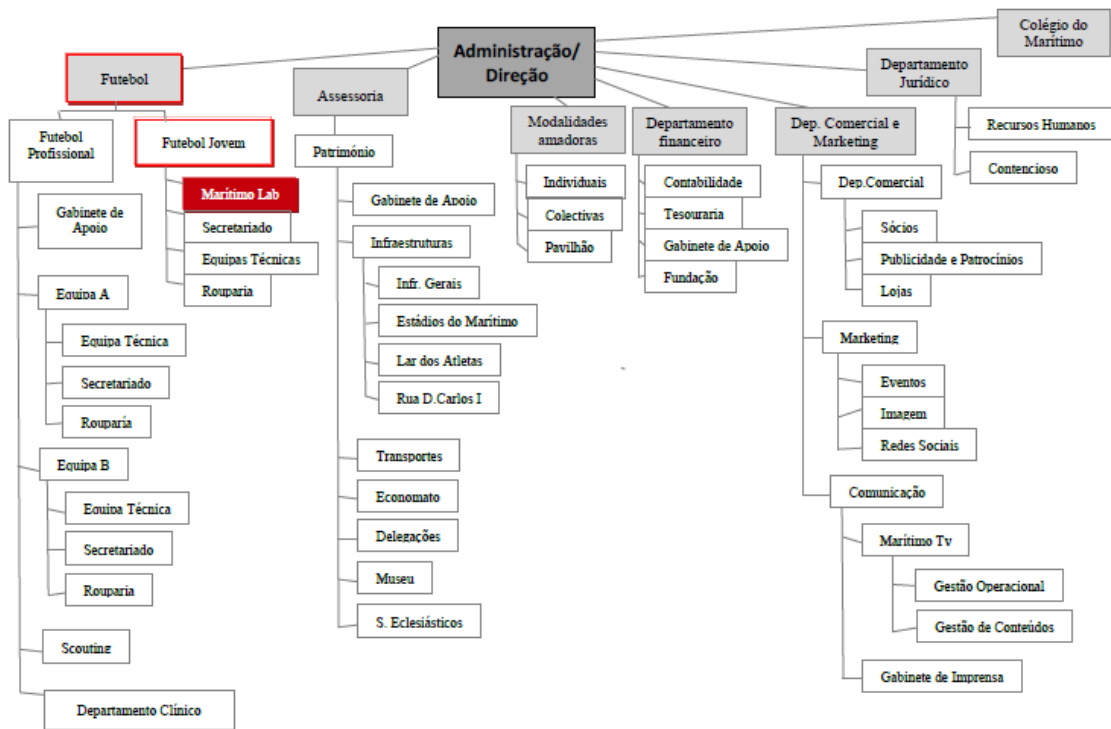
À Universidade da Madeira

Funchal, 30 de Agosto de 2013

Eu, José Carlos Freitas Graça, treinador da equipa de juvenis A do Club Sport Marítimo com o Título Profissional nº 7602 de Treinador de Desporto - Futebol Grau II, emitido pelo Instituto Português do Desporto e Juventude venho, através da presente, informar que aceito Alexandre Tabullo Moya, aluno do Mestrado em Actividade Física e Desporto da Universidade da Madeira como meu orientando de modo a realizar o seu Estágio Curricular, correspondente ao 2º ano do Mestrado, ano lectivo de 2013/2014.

  
JOSÉ CARLOS FREITAS GRAÇA

## Anexo III – Organigrama do Club Sport Marítimo



## **Anexo IV – Artigo científico realizado para o Seminário**

### **A Motivação e a Percepção de Sucesso numa equipa de Futebol Juvenil**

### **Motivation and Success Perception of an under-17 Football team**

Autores:

Alexandre Tabullo Moya (moya.a@live.com.pt).

João Prudente (prudente@uma.pt).

Correspondência:

Universidade da Madeira, Departamento de Educação Física e Desporto. Campus da  
Penteada, Caminho da Penteada, 9000-390 Funchal, Portugal.

## Resumo

Este trabalho tem como objectivo analisar a Motivação e a Percepção de Sucesso de uma equipa de Futebol do escalão de Juvenil (sub-17), verificando se os resultados na competição e os tipos de treino utilizados influenciam o tipo de Motivação e a Percepção de Sucesso. A amostra desta investigação é constituída por 24 jogadores do sexo masculino com idades compreendidas entre os 15 e os 16 anos, da modalidade de Futebol. Verificou-se que a equipa mantinha níveis mais elevados de motivação extrínseca por regulação identificada e uma maior orientação para a tarefa.

Palavras-chave: Motivação, Percepção de Sucesso, Competição, Treino, Futebol.

## Abstract

The aim of this study is to analyze the Motivation and the Perception of Success of an under-17 football team, by verifying if the results obtained in the competition and the different kinds of training do influence the type of Motivation and the Perception of Success. The sample is composed by 24 male football players aged 15 and 16. It has been found that the squad had more levels of extrinsic motivation by identified regulation and a higher task orientation.

Keywords: Motivation, Perception of Success, Competition, Training, Football.

## A Motivação e a Percepção de Sucesso numa equipa de Futebol Juvenil

### Introdução

O estudo da motivação, apoiando-se em modelos predominantemente sociocognitivos, tem abordado prioritariamente questões relacionadas com as orientações motivacionais e motivação intrínseca, expectativas de resultado e a mensuração da motivação (Pestana, 2009). A motivação assume-se como um dos aspectos mais importantes para a compreensão das diferenças individuais na prática desportiva, dado que alguns indivíduos exibem padrões motivacionais adaptativos à medida que aplicam um determinado esforço para o sucesso, enquanto outros, às primeiras ocasiões de insucesso, abandonam a prática desportiva em questão (Fernandes & Vasconcelos-Raposo, 2005).

No âmbito do Futebol, a motivação é um dos conceitos mais referidos entre as razões justificativas do sucesso e, muitas vezes, do insucesso dos jogadores e das equipas. Tendo em conta que o desporto de competição representa uma importante alternativa para a participação em actividades físicas por parte de jovens e adultos, é importante o conhecimento profundo das forças motivacionais que levam a tal participação (Sarmiento, 2007).

A Teoria da Autodeterminação indica que a motivação varia ao longo de um *continuum* que assume diferentes formas de motivação com diferentes níveis de autodeterminação (Ferreira & Borrego, 2011).

A utilização da Teoria da Realização do Objectivo permite identificar se os jogadores estão mais predispostos para a tarefa ou para o ego (Vasconcelos-Raposo & Mahl, 2005). Assim, indivíduos com baixas percepções de competência pessoal dificilmente percebem situações em que alcançam o sucesso, pois o mais provável é

percepcionarem situações de frustração devido à falta de confiança (Cervelló, Escartí, & Guzmán, 2007).

Quando existe uma orientação para o ego, o desportista acredita que a competência é referenciada externamente, ou seja, a preocupação central é a obtenção de uma performance superior à dos outros, sentindo-se o indivíduo com mais sucesso.

Quando existe uma orientação para a tarefa, o desportista acredita que a competência é demonstrada sempre que a aprendizagem é alcançada e é despendido imenso esforço. A partir destes pressupostos é possível estudar a variabilidade ou as diferenças das respostas dos indivíduos em contextos desportivos (Pestana, 2009).

Deste modo, o presente trabalho tem como objectivo realizar um estudo que analise a orientação motivacional e a percepção de sucesso dos desportistas que compõem o plantel da equipa de Futebol de sub-17 (juvenis) do Club Sport Marítimo ao longo da época desportiva, observando se existe alterações destas orientações tendo em conta os resultados competitivos obtidos e os treinos efectuados.

#### Definição do Problema

A motivação apresenta-se como uma das variáveis mais importantes na prestação desportiva. Compreender quais os motivos que levam um desportista a ter elevados níveis de motivação ou de desmotivação podem contribuir para que o treinador compreenda o rendimento desportivo. Também como uma variável de grande importância, a percepção de sucesso pode indicar quais os desportistas que se encontram mais focados na sua prestação e no querer superar os colegas ou identificar aqueles que se encontram mais orientados para a aprendizagem através de um dispêndio energético mais elevado.

Desta forma, verificar as oscilações que estas variáveis possuem ao longo de uma época desportiva poderá fornecer indicações se os treinos e a competição estão a ir ao encontro das expectativas dos jogadores, fornecendo importantes informações ao treinador para a sua intervenção.

## Objectivos

O principal objectivo do projecto é verificar se existem oscilações entre a motivação e a percepção de sucesso durante a época desportiva. A equipa foi avaliada durante 4 momentos: início de campeonato, a meio da primeira volta do campeonato, início da segunda volta e final do campeonato. Deste modo, pretende-se verificar de que forma o treino e os resultados competitivos orientam a percepção do sucesso e a autodeterminação dos atletas em diferentes períodos da época. Assim, pretende-se identificar qual o tipo de treino que proporciona uma orientação para a tarefa e qual que aumenta a motivação do treino.

## Hipóteses

Formularam-se para este estudo as seguintes hipóteses:

H1: Durante a época os jogadores encontram-se com níveis mais elevados de motivação do que desmotivação.

H0: Não se verificam diferenças entre os vários níveis de motivação ao longo da época.

H2: Os jogadores possuem mais orientação para a tarefa do que para o ego ao longo da época desportiva.

H0: Não se verificam diferenças entre os níveis de percepção de sucesso.

H3: Verificam-se diferenças tanto nos níveis de motivação como de percepção de sucesso entre titulares e não titulares.

H0: Não se verificam diferenças entre titulares e não titulares.

#### Metodologia, Amostra e Instrumentos

No projecto participaram todos os jogadores que constituem a equipa de sub-17 (escalão de juvenis) do Club Sport Marítimo, na modalidade de Futebol (n-22), após o consentimento dos seus encarregados de educação, que autorizaram a participação no estudo. Os instrumentos utilizados foram:

O Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto, versão traduzida e adaptada para a língua portuguesa do TEOQSp (Fonseca, 1999). Este instrumento de avaliação pretende avaliar a orientação para a tarefa e/ou ego em contextos desportivos tendo por base o modelo teórico motivacional de Nicholls (1984). Este instrumento é constituído por 13 itens, que reflectem uma orientação motivacional para a tarefa ou uma orientação para o ego, relativamente à percepção de sucesso e êxito no desporto. Assim, os itens do TEOQSp encontram-se distribuídos por 2 sub-escalas: 7 itens para a orientação para a tarefa e 6 itens para a orientação para o ego (Porém, Almeida, & Cruz, 2001).

O Questionário do *Continuum* de Autodeterminação (Fernandes & Raposo, 2005), um instrumento composto por 20 itens, que avaliam cinco dimensões. Os primeiros 4 itens avaliam a dimensão desmotivação que corresponde à motivação que regula os comportamentos resultantes de forças que estão além do controlo intencional do indivíduo. A dimensão regulação externa é avaliada em 4 itens e consiste na motivação que regula o comportamento resultante da imposição de contingências externas por parte de outra pessoa, sendo este controlado por recompensas e ameaças. A dimensão

regulação introjectada é avaliada também em 4 itens e consiste na motivação que regula o comportamento mais afectivo que cognitivo envolvendo a resolução de processos conflituosos. A dimensão regulação identificada é avaliada nos últimos 4 itens e consiste na motivação que regula o comportamento resultante da apreciação dos resultados e benefícios que a participação numa actividade promove. Por último, 4 itens que avaliam a dimensão motivação intrínseca que por sua vez avalia a motivação que é considerada a mais autodeterminada e autónoma do comportamento (Ferreira & Borrego, 2011).

Neste trabalho, obteve-se um valor satisfatório do Alfa de Cronbach para o Continuum de autodeterminação (valor de 0,81) e um valor satisfatório para o TEOQSp (valor de 0,82).

Para a análise e tratamento estatístico recorreu-se ao *Statistic Package for Social Sciences (SPSS)*, versão 20.0 e ao *Microsoft Office Excel 2010*. Para a obtenção dos dados realizou-se uma análise estatística descritiva.

Os questionários foram preenchidos no complexo desportivo do clube horas antes de os participantes iniciarem uma sessão de treino. A realização dos questionários foi supervisionada pela equipa técnica. Tal como já referido, os jogadores que compõem o plantel responderam a este questionário quatro vezes, em períodos diferentes da época, de forma a avaliar a sua motivação e a sua percepção de sucesso.

## Apresentação e Discussão de Resultados

Tabela 5 - Resultados da Motivação da equipa sub-17 do CS Marítimo

Motivação				
Níveis	1ª Fase	2ª Fase	3ª Fase	4ª Fase
MI	22,125	22,9167	21,5	22,29
MERID	23,8333	23,875	22,63	23,17
MERIN	18,5	17,2917	16,75	16,13
MERE	12,4167	11,5417	10,21	8,96
AMOT	6,7917	9	8	7,42

Pelos resultados obtidos, verifica-se que a equipa durante os quatro momentos de avaliação manteve os valores de Motivação Extrínseca por Regulação Identificada (MERID) mais elevados, quando comparados com os outros níveis. A nível geral, verifica-se que na terceira fase de avaliação, os cinco níveis de motivação decresceram em relação às avaliações anteriores. Assim, aceita-se a hipótese formulada, ou seja os jogadores encontram-se com níveis mais elevados de motivação do que desmotivação.

Tabela 6 - Resultados da Percepção de Sucesso da equipa sub-17 do CS Marítimo

Percepção de Sucesso				
Orientação	1ª Fase	2ª Fase	3ª Fase	4ª Fase
EGO	2,6667	2,7222	2,85	2,757
TAREFA	4,3452	4,2976	4,19	4,196

Ao longo das quatro fases de avaliação, verifica-se que a equipa esteve sempre orientada para a tarefa. No entanto, observa-se que estes valores têm decrescido, o que,

por consequência, aumentam os níveis de orientação para o ego. A nível da percepção de sucesso aceita-se a hipótese formulada, os jogadores possuem mais orientação para a tarefa do que para o ego.

Tabela 7 - Diferenças entre titulares e não titulares nos diferentes níveis de Motivação e Percepção de Sucesso

TITULAR	MI	MERID	MERIN	MERE	AMOT	TAREFA	EGO
SIM	22,7892	23,6408	18,0992	10,6925	7,12333	4,28643	2,82293
NÃO	21,3467	22,4092	15,0192	9,67583	9,44668	4,14738	2,7657

Pelos resultados obtidos, verifica-se que apenas no nível de desmotivação (AMOT) os jogadores não titulares possuem um maior valor. Este valor reflecte o estado de motivação do jogador que não é utilizado como titular ou então de forma regular. Novamente, verifica-se que tanto titulares como não titulares apresentam os valores mais elevados na Motivação Extrínseca por Regulação Identificada (MERID). Acerca da Percepção de Sucesso, observa-se que os titulares e não titulares possuem uma maior orientação para a Tarefa, estando os valores mais elevados nos titulares. Assim, aceita-se a hipótese nula (não se verificam diferenças entre titulares e não titulares) uma vez que os resultados não demonstram diferenças significativas entre titulares e não titulares.

#### Considerações Finais

A motivação é um termo ou um conceito utilizado para compreender o complexo processo que coordena e dirige a direcção e intensidade, bem como o esforço dos indivíduos (Antão, 2006).

Pelos valores obtidos nesta investigação, é possível afirmar que os resultados competitivos e os diferentes tipos de treino conduzem a modificações na motivação e na percepção de sucesso destes jovens jogadores. Assim, cabe ao treinador identificar as variáveis inerentes ao treino de forma a manter a sua equipa motivada e orientada para a tarefa ao longo da época desportiva. Das variáveis inerentes ao treino, é possível identificar o feedback como uma das variáveis que mais conduzem às oscilações da motivação, isto é se o feedback for positivo e de reforço pode influenciar positivamente o comportamento do jogador. Por outro lado, se for de crítica, um feedback negativo poderá contribuir para a desmotivação.

Através desta investigação foi possível então determinar de que modo o treino e a competição conduzem a variações na motivação e na percepção de sucesso. Todo este trabalho foi possível tendo em conta a colaboração dos jovens jogadores, da equipa técnica e de todo o processo elaborado. Numa perspectiva futura pretende-se estender este projecto a outros escalões de formação, uma vez que os resultados obtidos foram satisfatórios e permitem avaliar o comportamento motivacional e de percepção de sucesso dos jogadores.

## Bibliografia

1. Alvarez, M; Castillo, I; Duda, J; Balaguer, I (2009). Clima motivacional, metas de logro y motivacion autodeterminada en futbolistas cadetes. *Revista de Psicología General y Aplicada*, pp. 35-45.

*Fascículo 1 - Dos Primórdios à Fundação.* (1 de Maio de 2014). Obtenido de portal.csmaritimo.pt:

[http://portal.csmaritimo.pt/index.php?option=com\\_content&view=article&id=159:fasciculo-no-1-dos-primordios-a-fundacao&catid=90:historial&Itemid=144](http://portal.csmaritimo.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=159:fasciculo-no-1-dos-primordios-a-fundacao&catid=90:historial&Itemid=144)

Antão, N. (2006). *A Visão dos Treinadores na Formação de Futebol*. Porto: Papiro Editora.

- Cervelló, E., Escartí, A., & Guzmán, J. (2007). Youth sport dropout from the achievement goal theory. *Psicothema*, págs. 65-71.
- Fernandes, H., & Vasconcelos-Raposo, J. (Outubro de 2005). Continuum de Auto-Determinação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. *Estudos de Psicologia*, págs. 385-395.
- Ferreira, D., & Borrego, C. (2011). *Autodeterminação e Percepção de Sucesso no Futebol - Comparação entre Formação e Rendimento*. Obtenido de Associação de Futebol de Leiria:  
[http://www.afleiria.com/portals/6/Documentos/Associacoes/Dados\\_e\\_Evolucao/Dora\\_Ferreira\\_e\\_Carla\\_Chicau.pdf](http://www.afleiria.com/portals/6/Documentos/Associacoes/Dados_e_Evolucao/Dora_Ferreira_e_Carla_Chicau.pdf)
- Garganta, J. (1998). *O Ensino dos Jogos Desportivos*. Porto.
- Garganta, J., Prudente, J., & Anguera, T. (s.f.). *Avaliação da Performance em Jogos Desportivos Colectivos*. Porto: Universidade do Porto.
- Pacheco, R. (2001). *O Ensino do Futebol*.
- Pestana, G. (2009). *Ansiedade, Motivação e Burnout no Desporto*. Coimbra: Universidade de Coimbra - Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- Porém, R., Almeida, P., & Cruz, J. (Setembro de 2001). Um programa de treino de formulação de objectivos no futebol: Desenvolvimento, implementação e avaliação. *Análise Psicológica*, págs. 27-35.
- Rodrigues, D. (2010). *História do Club Sport Marítimo*. Funchal: Diário de Notícias.
- Sarmiento, H. (2007). Objectivos de Realização, Autonomia Percebida e Crenças Sobre a Competência Desportiva. Um estudo realizado com Futebolistas Portugueses. *Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto, na área de especialização de Teino Desportivo de Alto Rendimento*. Porto, Portugal: Universidade do Porto. Faculdade de Desporto.
- Vasconcelos-Raposo, J., & Mahl, A. (2 de Novembro de 2005). Orientação de atletas profissionais de futebol do Brasil. *Motricidade*, págs. 253-264.



# Anexo V – Póster realizado para o Seminário Desporto e Ciência

## A Motivação e a Percepção de Sucesso de uma equipa de Futebol Juvenil



Alexandre Moya<sup>1</sup>, João Prudente<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Universidade da Madeira  
Centro de Competências de Ciências Sociais  
Departamento de Educação Física e Desporto



### 1 - Introdução

O estudo da motivação, tem abordado prioritariamente questões relacionadas com as orientações motivacionais e motivação intrínseca, expectativas de resultado e a mensuração da motivação (Pestana, 2009).

A utilização da Teoria da Realização do Objectivo permite identificar se os jogadores estão mais predispostos para a tarefa ou para o ego (Vasconcelos-Raposo & Mahl, 2005).



#### 1.1 - Problema

Compreender quais os motivos que levam a ter níveis de motivação ou desmotivação, orientação para a tarefa ou para o ego.

#### 1.2 - Objectivos

Verificar se existem oscilações entre a motivação e a percepção de sucesso durante a época desportiva. Verificar de que forma os treinos e os resultados competitivos influenciam estas variáveis.

#### 1.3 - Hipóteses

- Durante a época os jogadores têm níveis mais elevados de motivação em relação à desmotivação
- Os jogadores têm mais orientação para a tarefa do que para o ego ao longo da época desportiva.
- Existem diferenças tanto nos níveis de motivação como de percepção de sucesso entre titulares e não titulares.



### 2 - Metodologia, Amostra e Instrumentos

22 jogadores    Juvenis    Clube Sport Marítimo.

Para avaliar a componente Motivação, recorreu-se ao Questionário do Continuum de Autodeterminação (Fernandes & Raposo, 2005), enquanto para a componente Percepção de Sucesso, utilizou-se o Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto (Fonseca, 1999).

A equipa foi avaliada em quatro momentos do Campeonato Regional: após o primeiro jogo do Campeonato, a meio da primeira volta, no início da segunda volta e no fim do Campeonato.

Utilizou-se o SPSS versão 20.0 para a análise e obtenção dos resultados.

#### Referências Bibliográficas

Fernandes, H., & Vasconcelos-Raposo, J. (Outubro de 2005). Continuum de Auto-Determinação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. *Estudos de Psicologia*, págs. 385-395.  
Pestana, G. (2009). *Ansiedade, Motivação e Burnout no Desporto*. Coimbra: Universidade de Coimbra - Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.

### 3 - Resultados

Tabela 1 - Resultados da Motivação E da Percepção de Sucesso da equipa sub-17 do CS Marítimo

Motivação E Percepção de Sucesso				
Níveis	1ª Fase	2ª Fase	3ª Fase	4ª Fase
MI	22,12	22,91	21,5	22,29
MERID	23,83	23,87	22,63	23,17
MERIN	18,5	17,29	16,75	16,13
MERE	12,41	11,54	10,21	8,96
AMOT	6,79	9	8	7,42
EGO	2,66	2,72	2,85	2,75
TAREFA	4,34	4,29	4,19	4,19

Legenda: MI – Motivação Intrínseca; MERID – Motivação Extrínseca por Regulação Identificada; MERIN – Motivação Extrínseca por Regulação Introjectada; MERE – Motivação Extrínseca por Regulação Exterior; AMOT – Desmotivação

Tabela 2 – Resultados da Motivação e da Percepção de Sucesso entre titulares e não titulares

TITULAR	SIM	NÃO
MI	22,78	21,34
MERID	23,64	22,4
MERIN	18,09	15,01
MERE	10,69	9,67
AMOT	7,12	9,44
TAREFA	4,28	4,14
EGO	2,82	2,76

### 4 - Conclusão

Os resultados demonstram que a equipa, durante o Campeonato Regional, manteve o valor mais elevado para MERID e para a Tarefa. Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas a nível da desmotivação (AMOT) entre titulares e não titulares. É possível afirmar que os resultados competitivos tiveram alguma influência, uma vez que os valores para todos os níveis sofreram alteração.



## **Anexo VI – Consentimento para a participação no Projecto**

### Consentimento de Participação

Caro Encarregado(a) de Educação:

No âmbito do Estágio Curricular do Mestrado em Actividade Física, é necessário realizar um Trabalho de Projecto, que se irá reflectir numa investigação integrada no Relatório Final de Estágio.

Deste modo, como mestrando na equipa de Juvenis do Club Sport Marítimo, venho por este meio convidar o seu Educando a participar no Projecto e pedir autorização para que ele participe, realizando um questionário.

Este Projecto tem como objectivo geral analisar a motivação e a percepção de sucesso que os jovens jogadores da equipa demonstram ao longo da época desportiva, verificando se existem modificações destes dois factores com o decorrer dos jogos e treinos.

A participação dos jovens jogadores decorrerá nas instalações do clube, onde a equipa técnica estará supervisionando o decorrer do questionário. As questões colocadas no questionário não vão além da natureza do estudo. Toda a informação recolhida é confidencial e, em nenhum momento, o seu nome ou identidade de qualquer participante será revelado. Toda a informação recolhida será utilizada para fins estatísticos.

Caso necessite de esclarecer algum dúvida não hesite em falar comigo seja no local de treino ou por e-mail (moya.a@live.com.pt). Obrigado pela atenção prestada

\_\_\_\_\_  
(Alexandre Moya, responsável pelo Projecto)

Cortar aqui -----

Eu \_\_\_\_\_ Encarregado(a) de Educação do jogador \_\_\_\_\_, autorizo a sua participação no estudo e que realize o questionário acerca da motivação e percepção de sucesso.

\_\_\_\_\_  
(Assinatura do(a) Encarregado(a) de Educação)

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
Data

## Anexo VII – Questionários utilizados no Projecto

Nome: \_\_\_\_\_

NIDF: \_\_\_\_\_

Data de Investigação: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_      Data de Nascimento: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_      Clube: \_\_\_\_\_

Escalão \_\_\_\_\_      Nível \_\_\_\_\_

Posição: \_\_\_\_\_

Observador \_\_\_\_\_

Fase de administração \_\_\_\_\_

Os seguintes questionários têm como objectivo verificar a tua motivação e a tua percepção de sucesso. Todas as tuas respostas serão apenas e exclusivamente para tratamento de dados estatísticos. As respostas dadas permaneceram confidenciais e não terão qualquer influência nas decisões da equipa técnica. Peço-te que respondas com a maior sinceridade possível

Agradeço desde já a tua colaboração

## Continuum de Autodeterminação

Considera cada frase expressa e indica com um círculo em redor do número que melhor reflectir o que sentes acerca dela. Utiliza para o efeito uma escala de 1 a 7, em que 1 significa que *discordas plenamente*; 2 que discordas bastante; 3 que discordas no geral; 4 que nem discordas, nem concordas; 5 que concordas no geral; 6 que concordas bastante; e 7 que concordas plenamente.

Eu realizo desporto:

1	porque é divertido	1-2-3-4-5-6-7
2	porque eu gosto de aprender novas habilidades	1-2-3-4-5-6-7
3	porque é emocionante	1-2-3-4-5-6-7
4	devido ao prazer que sinto quando aprendo novas habilidades/técnicas	1-2-3-4-5-6-7
5	porque quero aprender novas habilidades	1-2-3-4-5-6-7
6	porque é importante para mim realizar correctamente as actividades	1-2-3-4-5-6-7
7	porque quero melhorar o meu nível desportivo	1-2-3-4-5-6-7
8	porque posso aprender habilidades ou técnicas que poderei utilizar noutras áreas da minha vida	1-2-3-4-5-6-7
9	porque quero que o treinador ache que eu sou bom jogador	1-2-3-4-5-6-7
10	porque iria sentir-me mal, caso não a realizasse	1-2-3-4-5-6-7
11	porque quero que os outros jogadores pensem que eu sou competente em todas as actividades	1-2-3-4-5-6-7
12	porque fico preocupado se não realizar	1-2-3-4-5-6-7
13	porque arranjo problemas se não a alizar	1-2-3-4-5-6-7
14	porque é suposto eu realizar	1-2-3-4-5-6-7
15	para que o treinador não se zangue comigo	1-2-3-4-5-6-7
16	porque é obrigatório	1-2-3-4-5-6-7
17	mas realmente não sei porquê	1-2-3-4-5-6-7
18	mas não compreendo porque existem alguns tipo de treinos	1-2-3-4-5-6-7
19	mas sinto que estou a desperdiçar o meu tempo	1-2-3-4-5-6-7
20	mas não obtenho resultados nos treinos ou jogos	1-2-3-4-5-6-7

## Questionário de Orientação para a Tarefa e para o Ego no Desporto (TEOQSp)

Considera cada frase expressa e indica com um círculo em redor do número que melhor reflectir o que sentes acerca dela. Utiliza para o efeito uma escala de 1 a 5, em que 1 significa discordo totalmente; 2 que discordo; 3 que não discordo nem concordo; 4 que concordo e 5 que concordo totalmente.

Eu sinto-me melhor sucedido no desporto quando:

1	sou o único que consegue executar as técnicas	1-2-3-4-5
2	aprendo uma nova técnica e isso me faz querer praticar mais	1-2-3-4-5
3	consigo fazer melhor do que os meus colegas	1-2-3-4-5
4	os outros não conseguem fazer tão bem como eu	1-2-3-4-5
5	aprendo algo que dá prazer em fazer	1-2-3-4-5
6	os outros cometem erros e eu não	1-2-3-4-5
7	aprendo uma nova técnica esforçando-me bastante	1-2-3-4-5
8	trabalho realmente bastante	1-2-3-4-5
9	ganho a maioria das provas	1-2-3-4-5
10	algo que aprendo me faz querer continuar e praticar mais	1-2-3-4-5
11	sou o melhor	1-2-3-4-5
12	sinto que uma técnica que aprendo está bem	1-2-3-4-5
13	faço o meu melhor	1-2-3-4-5

## Anexo VIII – Entrevista ao Treinador dos Juvenis

### Entrevista Guiada

1. Estando como treinador da equipa de Juvenis do Marítimo, qual o objectivo principal estabelecido?

O principal objectivo é ser campeão e consequentemente disputar a fase nacional.

- O que é para si o treino com crianças e jovens e quais os objectivos deste treino?

Poderei falar do treino com jovens e além do propósito atrás mencionado de ser campeão é fundamental que o treino seja também dirigido numa procura de melhorar as qualidades técnicas e físicas de cada um deles, o entendimento táctico, o comportamento como jogadores de uma equipa e como potenciais futuros jogadores profissionais.

- Então o que implica ser campeão?

Ser campeão é o ponto alto do culminar de uma época. Para sê-lo é fundamental que os jogadores acreditem que o modelo e princípios de jogo definidos, a disciplina e o rigor será o que os vai encaminhar para o sucesso. É necessária também uma estrutura competente quer a nível logístico quer a nível de departamento clínico.

- De que modo a estruturação do treino vai ao encontro do objectivo estabelecido?

O treino é estruturado nos modelo e princípios de jogo aplicados. Tudo o que se faz no treino é baseado nesses pressupostos.

- A filosofia de jogo e o modelo de jogo implantados vão ao encontro do objectivo?

Nem poderia ser de outra forma. Esses itens são por mim definidos e visam ganhar todos os jogos que disputamos. Nesse sentido estão sempre de encontro ao objectivo.

2. Uma vez que se encontra num escalão de formação, o que é para si a formação de um jogador?

Posso divida-la em dois patamares:

- O ganhar o gosto pelo jogo e o aprender a fazer parte de uma equipa;
- Potenciar as qualidades individuais e prepará-los para serem capazes de jogar a alto nível.
- Deve-se colocar os resultados da competição à frente da formação?  
Em primeiro lugar essa questão dependerá muito do clube e da sua filosofia, mas na minha opinião as duas premissas completam-se pois é mais fácil motivar os atletas para o que se pretende quando o fazemos ganhando, sem esquecer que o perder também ajuda a prepará-los para enfrentarem as

situações menos positivas. Respondendo directamente se falarmos de crianças a formação deve ser prioritária.

- Quais os instrumentos que se deve utilizar na formação dos jovens jogadores? O maior número de treinos possível, a qualidade do espaço onde treinam e do material disponibilizado, a diversificação dos exercícios procurando uma abrangência para as questões técnicas e táticas. A nível físico quanto mais individualizado for o treino melhor.
- E de que forma a competição insere-se na formação?

Penso que para a formação de um atleta ser completa é obrigatória a competição.

- Desta forma, devem todos jogar ou só aqueles que dão mais garantias de vitória?

Se estivermos a falar de crianças até aos 12 anos acho que sim deveriam todos jogar. A partir dessa idade deve-se incentivar e ajudar os menos capazes mas que gostam do jogo a se inserirem em equipas onde possam ter maiores probabilidades de jogarem mais vezes.

- Quais os objectivos/capacidades que os jogadores devem dominar no final da época?

Devem ser melhores a nível técnico e mais competentes na percepção e compreensão das questões táticas do que eram no início da época

3. De que modo a motivação e a percepção de sucesso contribuem para a formação do jogador?

Evidentemente que se um jogador perspectiva que o que lhe é proposto irá no futuro contribuir para uma carreira de sucesso a sua motivação para aprender e absorver o que lhe é transmitido é muito maior e desse modo a sua formação estará mais completa.

- E na competição?

Esse para mim é o ponto fulcral para podermos ter sucesso na competição. É importantíssimo que os jogadores acreditem que o modelo e princípios de jogo definidos são o que os vai ajudar a ganhar.

- No treino como se controla os níveis de motivação? E de desmotivação?

Naquela que é a nossa realidade o controle é feito através da nossa percepção em relação aos comportamentos dos jogadores, se existem alterações ao que é habitual quer a nível individual quer como grupo.

- Quais os instrumentos que se utilizam no treino para motivarem os jogadores? E para a percepção de sucesso?

Passam por conversas individuais ou de grupo, pelo estilo de intervenção no treino e pelos exercícios de treino escolhidos.

- Concorda que se a equipa estiver mais orientada para a tarefa irá obter melhores resultados tanto a nível de formação como de competição?  
Evidentemente que sim.
- O que se deve fazer se a equipa apresentar níveis excessivos de motivação/desmotivação?  
Penso que os níveis excessivos de motivação não serão tão preocupantes como os de desmotivação. Neste caso teremos de perspectivar novos ou mais objectivos a atingir tanto a nível individual com a nível de equipa.





## Anexo XI – Certificado do Sport Lisboa e Benfica



### Área de Iniciação do Futebol de Formação do Sport Lisboa e Benfica

Lisboa, 28 de Fevereiro de 2014

O Futebol de Formação do *Sport Lisboa e Benfica*, certifica que **Alexandre Tabullo Moya**, portador do B.I./C.C. número 13489704, realizou um estágio de observação junto das Equipas de Benjamins A, Infantis C e Infantis A no período de 03 a 22 de Fevereiro de 2014.

Rodrigo Magalhães

(Coordenador Técnico da Área de Iniciação do Sport Lisboa e Benfica)