



VOLUME 1, Nº. 1, 2010

Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto

ISSN 1647-9696

Ficha Técnica

Director Editorial:

Pedro Sequeira

Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém; Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Conselho Editorial:

Antonino Pereira

Escola Superior de Educação de Viseu

Ágata Aranha

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Pedro Sarmento

Universidade Lusíada de Lisboa

José Rodrigues

Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Conselho Redactorial:

Armando Costa

REDAF

Mário Cipriano

REDAF

Valter Pinheiro

REDAF

Edição:

Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto

ISSN 1647-9696

Morada:

Av. Dr. Mário Soares – Pavilhão Multiusos

2040-413 Rio Maior

E-mail:

revista@scpedagogiadesporto.com

ÍNDICE

Editorial - Pedro Sarmento

O sentido (pedagógico) do desporto - Antonino Pereira

A Instrução do treinador de jovens na Prelecção de Preparação para a Competição: Caracterização da Instrução de treinadores licenciados do escalão de juniores - David Pereira, José Gouveia, Pedro Pinto, Ricardo Dionísio, Pedro Sequeira, José Rodrigues

Análise da Duração do Processo Defensivo em Andebol. Estudo caso no Campeonato da Europa Masculinos, 2006 - Fernando Gomes, Ana Volossovitch, António Ferreira, Jorge Infante

Satisfação dos Treinadores de Futebol: Competências e Necessidades de Formação - João Canal, Jorge Grosskopf, Nuno Guedes, João Spínola, Emanuel Pinheiro, Pedro Sequeira, José Rodrigues

Ser Treinador de Jovens - Hugo Terroso, Valter Pinheiro

Processo de Desenvolvimento do Atleta a Longo Prazo. O caso específico do Ténis - Adriana Teixeira, Luís Silva, Pedro Felner, José Rodrigues, Pedro Sequeira

Editorial

Falar de Pedagogia do Desporto implica abordar temáticas da pedagogia em contexto desportivo. Criar uma revista com o objectivo próprio de sustentar a produção estimulada por uma Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto, é um propósito que implica uma responsabilidade assumida pelos respectivos professores e investigadores desta área científica.

Neste sentido, pensamos ser útil equacionar e estimular estudos que reflectam uma qualidade de articulação no âmbito dos vários domínios da Pedagogia do Desporto, sejam eles relacionados com a formação académica e profissional (em educação física e desporto) e com as distintas especialidades desportivas e variáveis que influenciam os respectivos processos (desportivos). Publicá-los não será só uma necessidade, mas, também, um dever de partilhar com todos os resultados dos nossos trabalhos. Para tal, torna-se essencial deixar de lado a nossa subjectividade e encontrar análises objectivas e racionais dos problemas em estudo para confrontar opiniões e observações, de uma forma acessível e directa (mais fácil). Assim, esta revista assume uma função de veículo de informação que, só por si, justifica a sua existência.

Ao cuidado dos órgãos científicos da SCPD, esta revista terá, ainda, a oportunidade de se completar com artigos de vária índole, em língua portuguesa mas não só, de forma a que estudantes, docentes e investigadores se sintam convenientemente de acordo com a orientação da mesma.

Não fazendo uma análise sobre os artigos inscritos neste número apresentamo-los tematicamente, salientando “A Instrução do treinador de jovens”, a “Análise da Duração do Processo Defensivo em Andebol”, o “Processo de Desenvolvimento do Atleta a Longo Prazo (Ténis)”, “O sentido (pedagógico) do desporto”, a “Satisfação dos Treinadores de Futebol” e o “Ser Treinador de Jovens”, desejando que todo este espaço de leitura seja objecto de uma reflexão desapaixonada e criteriosa para chegar à verdadeira profundidade, contando que este volume possa ser um “primeiro” pequeno contributo para encontrar esse espaço... e, por tal motivo, os nossos agradecimentos aos autores.

Pedro Sarmento (*Presidente da Comissão Instaladora da SCPD*)

O sentido (pedagógico) do desporto

Antonino Pereira, Escola Superior de Educação de Viseu, CIDESD
apereira@esev.ipv.pt

Resumo

Com este trabalho pretendeu-se desenvolver uma reflexão sobre o sentido do Desporto, uma vez que nos últimos tempos ao desporto se tem levantado uma série de interrogações e colocados problemas novos. O desporto passa por uma grande crise em termos de ideais e normas de conduta cujas manifestações são bem evidentes (violência dos estádios, corrupção, etc.). Verificamos também que, independentemente dos níveis de prática, os aspectos relacionados com os princípios éticos são muitas vezes violados. Tal cenário reproduz, de certo modo, a crise axiológica em que vive o homem contemporâneo.

O apelo vai no sentido do desporto não abrir mão de alguns valores que civilizacionalmente o moldaram e que o apresentam como uma expressão de cultura, com valor pedagógico. A questão central é dar sentido formativo à regulação dos comportamentos em situação desportiva, nomeadamente no âmbito daqueles que dirigem, treinam, assistem ou comentam o desporto.

Palavras-chave: Desporto, Pedagogia, Formação

1. Introdução

O desporto tem evoluído de tal forma nos contextos económico, social e cultural que hoje é um dos símbolos mais representativos do século XXI. Porém, passa por uma grande crise em termos de ideais e normas de conduta cujas manifestações são bem evidentes (violência dos estádios, corrupção, etc.). Também os aspectos relacionados com os princípios éticos são muitas vezes violados.

Como tal, é importante saber quais os tipos de princípios (éticos, filosóficos, culturais, pedagógicos) que norteiam a actuação de todos os actores envolvidos no mundo do desporto ⁽⁸⁾. O desporto necessita, pois, de efectuar uma ampla reflexão, de ser defendido perante os seus desvios.

2. Desenvolvimento

Na Grécia Antiga, desde muito cedo, as crianças e os jovens eram educados, especialmente, através do desporto. A educação no desporto e pelo desporto era, antes de tudo uma idealização moral. Platão, na sua obra *A República*, indica a necessidade da educação dos jovens ser aprimorada pelos desportos (ginástica) e pela música.

Do seu ressurgimento para cá, o desporto tem sido confrontado com a questão dos aspectos económicos, da crescente lógica das ciências e de tecnologia e da racionalidade cognitivo-instrumental. Exactamente por isso, mesmo tendo os ventos desfavoráveis tal como as velas de uma embarcação que aproveita, para sua navegação, até os ventos contrários, o desporto munido dos valores humanistas, culturais e espirituais (como na época do seu aparecimento, em 776 a.C.), baseado nos princípios da amizade e da solidariedade, cruzou o oceano de múltiplos riscos, acabou por conquistar a confiança e adesão de milhões de pessoas, tornando-se hoje um dos maiores eventos de enaltecimento e de elevação da humanidade.

Esses ideais, em grande parte gravados no interior dos templos da Antiga Grécia e sublinhados por Pierre de Coubertin, têm sido os grandes pilares que sustentam a pureza do desporto e ainda hoje fazem parte da sua dimensão ética. Enquanto

instituição, os Jogos Olímpicos renasceram e desenvolveram-se á luz dos mais sublimes ideias éticos, como a superação de barreiras preconceituosas (cor, religião, status social, sexo, etc.) e a busca da paz entre as nações e a amizade, cooperação e solidariedade entre os povos.

Nas últimas décadas o desporto tem vindo a assumir o estatuto de um novo deus do nosso tempo, lançando-se numa nova ofensiva de conquista de novas áreas de intervenção. É nesta conjectura estética e moral que é conferido ao desporto uma valorização incomum. O “*Homo Sportivus*” torna-se objecto de culto, dotado de enorme fascínio e atracção, por prometer uma vida mais bela, longa e activa, por inovar e transportar o sonho da eterna juventude.

Neste tipo de homem, revelam-se tanto as dimensões belas e exaltantes da vida e do homem, como também se mostram sombras que nos apoquentam. É neste contexto que surge uma pluralidade de modelos de homem, e alguns provocam-nos angústia e inquietação, veja-se a título do exemplo o caso do doping. Também em outras áreas da sociedade fala-se do homem “light”, avesso ao esforço, ao suor, ao sacrifício, à disciplina, à persistência e aos compromissos. Porém, tal não deve ser considerado no desporto, porque o homem tem uma ânsia de transcendência que o projecta para novos desafios, avanços e progressos. O desporto acentua a ética do trabalho, da dedicação, do suor e não, como escreve Lipovetsky, a ética indolor.

No desporto em geral encontra-se já em aplicação e concretização a ideia de aperfeiçoamento e no desporto de alto rendimento abre-se um vasto campo de manipulação variada, procurando associar cada vez mais e intensamente o “*Homo Sportivus*” e o “*Homo Technicus*”. O corpo dopado comprova, de certo modo, esta associação e a dimensão atingida pela componente científica e técnica.

O “mundo da técnica” é hoje bem evidente na versão da globalização prevalecente tendo efeitos devastadores sobre o pensamento e a vida dos homens. Porém, o “mundo da técnica” não pode visar dominar, mas sim para ajudar-nos a compreender o mundo e poder, ocasionalmente, servir-se dele com vista a atingir certos objectivos superiores: a liberdade e felicidade do homem. Com este «mundo da técnica»

assistimos ao desaparecimento da preocupação com os fins e os objectivos últimos da história humana, em benefício único dos meios.

Neste tempo de elevada crença na ciência e na possibilidade de reprodução técnica do homem, o “*Homo Sportivus*” parece estar de mãos dadas com o “*Homo Technicus*”⁽⁴⁾. Que implicações poderão daí advir para o futuro do desporto? Será que iremos passar a escolher e encomendar por catálogos os jovens talentos desportivos, fabricados a pedido segundo referências do material genético? Aliás, a dopagem genética pode vir a ser uma realidade no futuro.

Nesse sentido há que reflectir sobre todas estas questões, de modo a questionar: qual é o papel e qual é a mais valia do desporto na construção da homem?

Defendemos que nem tudo vale para se conquistar triunfos e ultrapassar recordes. Tem que haver um limite ético e esse limite é o quadro axiológico por onde o desporto se rege. O apelo vai no sentido do desporto não abrir mão de alguns valores que civilizacionalmente o moldaram e que o apresentam como uma expressão de cultura, com valor pedagógico.

A dependência do desporto terá de ser perante valores culturais e sociais e não outros⁽⁶⁾. Porque só assim o desporto nos pode ajudar a encontrar um sentido para a vida. Um desporto onde as práticas e as competições tenham uma perspectiva de integração social e não de exclusão.

É necessário uma educação desportiva para crianças e jovens, baseada nos princípios de uma *peda(antropa)gogia* do desporto. Segundo Manuel Patrício “o termo pedagogia (...) é hoje inadequado para exprimir o conceito actual da disciplina e actividade humana que tem por objecto a educação”. Nesse sentido, o autor sugere uma disciplina que ele denomina como *antropagogia*, tendo esta como finalidade a formação do homem na sua humanidade: “uma pedagogia que quer despertar o homem presente na criança, mas que quer ao mesmo tempo conservar a criança presente e viva no homem”. Nesta perspectiva, a pedagogia ou antropagogia do desporto passa a ser, simultaneamente, um meio de conhecimento da criança e do

jovem, enquanto homem e recupera o cariz ético do caminho ascensional do ser humano.

Ao pretendermos apontar as configurações antropológicas, ontológicas e axiológicas da pedagogia dos desportos, Jorge Bento ensina-nos que “o apelo pós-moderno ao regresso da Antropologia e da Filosofia pela mão da Pedagogia é, sobretudo, um apelo para penetrarmos na profundidade dos problemas da educação”. A pedagogia (ou antropagogia) dos desportos está especialmente vincada pela filosofia, nomeadamente quando é conformada pelos princípios e os valores da *aretê*.

Por último, gostaríamos de apresentar uma imagem que evidencia o nosso pensamento pedagógico: o mito Sísifo.

A Pedagogia do Desporto tem que levar cada um a ser um Sísifo, ou seja, voltado para a busca da condição humana. Levar a pedra ao cimo da montanha, deixá-la cair monte abaixo, regressar ao ponto de partida, para recomeçar esta eterna tarefa, é a melhor metáfora para uma autêntica Pedagogia do Desporto. Não basta conseguir uma vez; depois de uma vez há que haver uma segunda, uma terceira; uma infinidade de vezes. Depois de uma tarefa realizada com êxito seguir-se-ão infinitas tarefas que terão que ser realizadas com o mesmo êxito. Sísifo ensinou-nos isso.

3. Conclusões

O desporto sempre foi visto como campo de vivência, de transmissão e socialização em valores e princípios humanistas. É orientado por ideias pedagógicas tendo como referenciais a formação, desenvolvimento e autonomia dos atletas. Sendo um instrumento de aperfeiçoamento humano visa formar e desenvolver os atletas na sua globalidade, tornando-os o mais possível completos nas suas múltiplas dimensões enquanto seres humanos.

Esta preocupação pela formação integral dos atletas vai no sentido do conceito da *paideia*. Na Grécia Antiga, a educação e a formação representavam o sentido de todo o esforço humano, sendo a justificação última da comunidade e individualidade humanas. Por outro lado, tendo em conta que o tema essencial da história da

formação grega é o conceito de *aretê*, todos os intervenientes no fenómeno desportivo deverão expressar preocupações e atitudes que vão de encontro a essa intenção, valorizando a disciplina, a superação, a perfeição, na direcção do bem pessoal e colectivo.

4. Referências Bibliográficas

Arnold, P. (2001). Sport, Ethics and Education. London: Cassel Education.

Bento, J. (1999). Contexto e perspectivas. In: Bento J, Garcia R, Graça A, Contextos da Pedagogia do Desporto. Lisboa: Livros Horizonte, pp.19-112.

Bento, J. (2007a). Em defesa do desporto. In: Bento J, Constantino JM (Orgs.), Em defesa do desporto. Mutações e valores em conflito. Coimbra: Almedina, 9-55.

Bento, J. (2007b). Do “Homo Sportivus”: relações entre natureza, cultura e técnica. Rev Brasil Educ Física Esporte, v.21, n.4, Out./Dez, 315-330.

Camus, A. (2005). O mito de Sísifo. Lisboa: Livros Brasil.

Constantino, J. (2006). Desporto. Geometria de equívocos. Lisboa: Livros Horizonte.

Constantino, J. (2007). Os valores educativos do desporto. Representações e realidade. In: Bento, J. & Constantino, J. (Orgs.), Em defesa do desporto. Mutações e valores em conflito. Coimbra: Almedina, 57-80.

Garcia, R. & Lemos, K. (2005). Temas (quase éticos) de desporto. Belo Horizonte: Casa da Educação Física.

Garcia, R. (2007). Antropologia do esporte. Rio de Janeiro: Editora Shape.

Lipovetsky, G. (1994). O crepúsculo do dever. Lisboa: Pub. Dom Quixote.

Lipovetsky, G. (2007). A felicidade paradoxal. Ensaio sobre a sociedade do hiperconsumo. Lisboa: Edições 70, Lda.

Morgan, W. (2007). Ethics in Sport (2nd Edition). U.K.: Human Kinetics.

Patrício, M. (1992). A pedagogia de Leonardo Coimbra. Porto: Porto Editora.

Platão (1990). A República. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian

Sanmartin, M. (1995). Valores sociales y deporte. La actividad física y el deporte como transmisores de valores sociales e personales. Madrid: Editorial Gymnos.

Woods, R. (2008). Social Issues in Sport. U.K. Human Kinetics

A Instrução do treinador de jovens na Prelecção de Preparação para a Competição: Caracterização da Instrução de treinadores licenciados do escalão de juniores

David Pereira, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

José Gouveia, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Pedro Pinto, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Ricardo Dionísio, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

ricardoznuno@gmail.com

Pedro Sequeira, UIIPS, Escola Superior de Desporto de Rio Maior, CIDESD

pedro@pedrosequeira.com

José Rodrigues, Escola Superior de Desporto de Rio Maior, CIDESD

jifrod@gmail.com

Resumo

As transformações e a evolução dos tempos no Futebol têm obrigado o treinador a possuir um leque alargado de conhecimentos e de capacidades, diferente dos treinadores do passado. A Pedagogia do Desporto, como área das Ciências do Desporto, tem procurado identificar os principais padrões e comportamentos dos treinadores (Pina, 1998). A influência exercida pelo treinador é um dos factores mais potenciadores do sucesso dos jogadores e das equipas em competição (Rodrigues e Pina, 1999). Para Castelo (2000), a reunião de preparação para a competição constitui uma etapa de importância vital para a eficácia da planificação estratégica da equipa e encerra um ciclo de preparação antes da realização do confronto com a equipa adversária. O objectivo deste trabalho é analisar e caracterizar a actividade pedagógica do treinador de futebol ao nível da instrução nos treinadores de futebol, do escalão de juniores, na prelecção de preparação para a competição. Pretendemos também verificar a congruência entre aquilo que são as expectativas do treinador para a competição e o conteúdo da instrução na prelecção de preparação para essa mesma competição. A amostra será composta por 4 treinadores de jovens jogadores, de futebol de 11, todos nos escalões de Juniores (sub-19), dos Campeonatos Distritais e

Nacionais (n=4). No nosso estudo, utilizamos o S.A.I.C., estudado e validado em estudos prévios por Pina e Rodrigues (1993), que codifica todos os episódios de informação que o treinador realiza na competição. Será ainda efectuada uma entrevista aos treinadores no sentido de obter informação relativamente às expectativas dos mesmos, em relação á competição. Concluiu-se do estudo, que relativamente à quantidade de informação, em termos gerais, os treinadores de juniores transmitem em média, 4 a 6 unidades de informação por minuto. Nas prelecções de preparação para a competição realizadas verifica-se que a instrução apresentou predominantemente um objectivo prescritivo (88,1%), dirigido quase sempre para a equipa (56,2%) e com um conteúdo essencialmente tático (57,8%). No global os treinadores da amostra transmitem mais informação com objectivo prescritivo, dirigido para a equipa e com conteúdo essencialmente tático e psicológico. Destacamos também que os treinadores dão pouco, ou nenhum ênfase às categorias de afectividade, avaliativa, interrogativa, técnica, física e equipa de arbitragem, o que demonstra que a este tipo de informação não lhe é atribuída muita importância para a preparação da competição. Na análise relacional entre as expectativas e o comportamento da instrução na prelecção de preparação para a competição, dos treinadores analisados, concluiu-se o seguinte dos 4 treinadores, 2 evidenciaram coerência, 1 não alcançou totalmente as suas expectativas e outro não foi congruente.

Palavras-chave: Treinador, Instrução, Prelecção, Preparação, Competição.

1. Introdução

As transformações e a evolução dos tempos no Futebol têm obrigado o treinador a possuir um leque alargado de conhecimentos e de capacidades, diferente dos treinadores do passado.

Segundo Houlier e Crevoiser (1993), citado por Santos (2003), o treinador deve ser um indivíduo que tem um conhecimento profundo do futebol, que revele competências no plano técnico-tático e psicológico, e que tenha uma capacidade de liderança para gerir equipas, conflitos e também se relacionar com diferentes agentes desportivos que actualmente convivem em torno das equipas de futebol.

A Pedagogia do Desporto, como área das Ciências do Desporto, tem procurado identificar os principais padrões e comportamentos dos treinadores (Pina, 1998).

A influência exercida pelo treinador é um dos factores mais potenciadores do sucesso dos jogadores e das equipas em competição (Rodrigues e Pina, 1999). No futebol, o treinador tem a capacidade de poder influenciar o desempenho dos jogadores em dois grandes momentos, na instrução de prelecção de preparação para a competição e no intervalo. Assim, a informação transmitida aos jogadores é um elemento fundamental na orientação da equipa na competição (Pacheco, 2002).

Este trabalho consiste em descrever as intervenções dos treinadores de jovens (juniores, sub-19) na prelecção de preparação para a competição, ao nível da antecedência ao jogo, da duração, do número de unidades de informação e das dimensões objectivo, direcção e conteúdo.

O futebol é o desporto mais conhecido a nível mundial, mas a maioria das pessoas só vê a competição, não observa o que se passa nos treinos, nos balneários, nos estágios, etc, ficando uma pergunta sobre o que se fala nesses momentos que só os jogadores, treinadores, dirigentes tem conhecimento. Por isso com este estudo pretende-se também desmistificar um pouco o que o treinador diz aos atletas na prelecção antes da competição.

Lima (2000) refere que “... tudo o que a equipa tem de fazer no dia anterior ao jogo e no dia do jogo deve ser organizado com pormenor e rigor.”, demonstrando assim “a

necessidade de não só estudar-se a instrução, como também o plano dessa mesma instrução” (Santos, 2003).

O objectivo do trabalho foi analisar e caracterizar a actividade pedagógica do treinador de futebol ao nível da instrução dos treinadores, do escalão de juniores, na prelecção de preparação para a competição.

Como complemento verificou-se a congruência entre aquilo que eram as expectativas do treinador para a competição e o conteúdo da instrução na prelecção de preparação para essa mesma competição.

A direcção da equipa expressa-se fundamentalmente através da instrução que o treinador fornece aos jogadores, de forma, a que este aporte de informação permita um conhecimento dos comportamentos individuais e colectivos mais eficazes da parte dos jogadores, tornando-os autónomos e criativos face à multiplicidade de situações que ocorrem em competição (Santos, 2003).

1.1. A Instrução enquanto forma de comunicação

Segundo Pacheco (2002), saber transmitir passa pelo conhecimento da matéria de ensino e pela capacidade do treinador saber comunicar com os jogadores. O mesmo autor afirma que na actual formação de treinadores de futebol têm-se dado pouca importância ao complexo processo da comunicação. O treinador para ter êxito na comunicação com os jogadores, necessita dominar as técnicas de comunicação, já que estas envolvem não só a capacidade de saber falar mas também de saber ouvir.

Mesquita (1997) defende que a comunicação verbal efectiva envolve o saber fazer perguntas, o saber estimular a comunicação e ainda o saber ouvir. Assim os treinadores na comunicação com os jogadores devem aperfeiçoar a comunicação verbal, desenvolver a capacidade de saber ouvir os seus jogadores, desenvolver a comunicação não-verbal e estimular a comunicação audiovisual.

Os treinadores devem procurar ser claros e positivos quando comunicam com jogadores, evitando ser desmoralizadores, derrotistas ou imprecisos na transmissão das suas informações, já que a grande virtude da comunicação dos treinadores está na

forma como conseguem motivar os jogadores para o treino e para a competição (Pacheco, 2002).

1.2. Importância da comunicação na prelecção de preparação para a competição

Segundo Santos (2004), se todos os treinadores concordam que a comunicação durante os treinos é de vital importância para a obtenção dos objectivos propostos, o mesmo terá de se referir à intervenção verbal estabelecida na preparação para a competição. Alguns treinadores não encaram este momento com a devida preocupação, deixando que a sua capacidade intuitiva e de comunicação, faça o que deveria ser cuidadosamente preparado, tendo em conta que será a última vez que intervêm junto dos atletas antes da competição.

A comunicação do treinador na prelecção de preparação para a competição, é fruto de um conjunto de factores que o treinador tem que ter em consideração, com o objectivo de reforçar a motivação dos jogadores e de conduzir à optimização do rendimento da equipa (Pacheco, 2002).

Alguns treinadores atribuem grande importância à preparação da sua última comunicação antes da competição, onde as palavras, as ideias a exprimir, a forma e o tom de voz a empregar, são precedidas de uma grande reflexão, que tem por objectivo, convencer e de colocar o jogador nas condições mais propícias para a obtenção do sucesso.

Como Pacheco (2002) refere, existem treinadores que não obtêm os efeitos desejados da sua intervenção na prelecção de preparação para a competição, por não prepararem convenientemente a sua comunicação.

Na comunicação, o treinador deverá solicitar a concentração dos jogadores e da equipa para a competição, encontrando sempre as palavras e o tom mais adequado para transmitir as suas convicções de forma clara. Neste contexto, o treinador deverá de forma metódica dirigir o pensamento dos seus jogadores, influenciando positivamente os seus comportamentos, convencendo-os com argumentos válidos da possibilidade de virem a obter êxito na competição (Pacheco, 2002).

1.3. A instrução na prelecção de preparação para a competição

A instrução de preparação para a competição encerra um ciclo de treino semanal, antes da competição. Esta instrução é referida por muitas pessoas como um segredo, o chamado “segredo do balneário”, que desperta um grande interesse e curiosidade de saber o que o treinador diz no balneário (Pacheco, 2002).

A instrução de preparação para a competição, é de carácter eminentemente pedagógico, marcado pela intencionalidade da melhoria do rendimento, onde o treinador tem a tarefa de comunicar aos atletas aspectos da competição, com incidência nos aspectos estratégico-tácticos e psicológicos procurando influenciar favoravelmente o comportamento dos jogadores e da equipa (Mesquita, 1997).

A prelecção tem um carácter fundamentalmente teórico visando aspectos técnicos, tácticos, psicológicos e organizativos, e é vista como um momento chave na planificação estratégica da equipa antes do confronto com a equipa adversária (Castelo, 2000).

A intervenção do treinador é um momento em que deve fazer uma revisão dos conteúdos abordados ao longo do ciclo de preparação, especialmente na organização estratégico-táctica da equipa e nas particularidades da equipa adversária. A instrução antes da competição torna-se ainda mais importante, porque durante a competição é muito mais difícil modificar os comportamentos dos atletas, por isso, é fundamental a preparação cuidadosa e sistematizada da mesma (Pacheco, 2002).

Segundo Santos (2003), a elevada importância da prelecção deve-se ao facto de um momento de congregação dos objectivos, ideias, pensamentos e expectativas de todos os jogadores em função de um objectivo de equipa. Para Peseiro, Santos e Costa (2000), esta congregação só existe se todas as partes intervenientes tiverem uma participação consciente das diferentes missões individuais e colectivas, ofensivas e defensivas.

1.4. Objectivos da Prelecção

O objectivo desta prelecção é transmitir à equipa uma síntese das informações transmitidas aos jogadores no decorrer do ciclo semanal de preparação que antecede

a competição, bem como reforçar a coesão e a concentração da equipa de forma a dotar os jogadores de todos os meios que os levem a alcançar o êxito na competição (Pacheco, 2002).

1.5. Recursos

A realização da prelecção de preparação para a competição pressupõe a existência de condições de envolvimento adequadas que permitam uma eficaz comunicação, nomeadamente quanto ao local, aos meios de apoio, aos participantes, à duração, à antecedência em relação à hora do início da competição até à interacção verbal dos jogadores (Pacheco, 2002).

Santos (2004), apresenta os diferentes valores de referência encontrados em estudos por si pesquisados, conforme o quadro 1 e 2.

Data	Autor	Duração (minutos)
1984	Teodorescu	60
1986	Nerin	30
1993	Houlier e Crevoisier	20
1996 e 2000	Castelo	30 a 45
2000	Lima	15
2001	Cook	40
2002	Pacheco	20
2004	Santos	13

Quadro 1 - Duração em minutos da prelecção de preparação para a competição (Santos, 2004)

Data	Autor	Duração (horas)
1984	Teodorescu	24
1988	Bauer e Ueberle	3 a 5
1990	Gomelski	2 a 3
1993	Houlier e Crevoisier	3 a 5
1996 e 2000	Castelo	2 a 24
2001	Cook	2
2002	Pacheco	2
2004	Santos	2

Quadro 2 - Tempo em horas que medeia a prelecção de preparação para a competição e a competição (Santos, 2004)

1.6. Princípios de Aplicação Metodológica

Segundo Santos (2003), a prelecção é um momento fundamental para a preparação da equipa para a competição, que nunca se deve esquecer que o seu princípio decorre das soluções estudadas, preparadas, sistematizadas e treinadas durante o microciclo que antecede a competição. Apesar da maioria das instruções referidas pelo treinador serem a respeito das soluções treinadas nesse microciclo, poderão ser abordadas algumas soluções colocadas em prática, em jogos e microciclos anteriores, mas que estão entendidos e conhecidos pela equipa (Castelo, 1996; Castelo, 2000).

De acordo com Peseiro, Santos e Costa (2000), o treinador deverá com a prelecção, transmitir à equipa, sentimentos de segurança, força de decisão, certezas, disposição para o risco, autonomia, auto-responsabilidade, tranquilidade, resistência à ansiedade e à adversidade, pois estas serão características psicológicas fundamentais para a obtenção de elevado rendimento.

Os mesmos autores apresentam 4 grandes medidas que o treinador deve ter presente e que têm um efeito psicológico positivo no jogador/equipa, tais como a distribuição clara de funções e responsabilidades especiais, determinar jogadores de acções de difícil execução que comportam maior risco, devendo ser acompanhado de informação de apoio (feedback positivo) que despenalize o insucesso e que promova a segurança do jogador, este feedback positivo (deve substituir sempre a critica) ajudará também os outros jogadores nos seus desempenhos e destacar os pontos fortes do jogador/equipa e reduzir a importância dos seus pontos débeis.

1.7. Composição Metodológica

Segundo Santos (2003), a composição metodológica tem por objectivo, conhecer quais os conteúdos que compõem a prelecção, sabendo que cada treinador poderá realizar uma metodologia diferente. A prelecção deve estar sempre sustentada em dois parâmetros, a preparação motivacional e a preparação teórica para o jogo. A primeira visa uma estabilidade psicológica dos jogadores para que acreditem no seu valor e consigam expressar as suas competências técnico-tácticas, físicas e psicológicas em competição. A preparação teórica, segundo Castelo (1996) tem um carácter fundamentalmente teórico, abordando os aspectos técnico-tácticos, psicológicos e organizativos relativos às duas equipas que se apresentam em competição.

Castelo (1996 e 2000) e Peseiro, Santos e Costa (2000) realizaram diferentes obras de conhecimento específicas aos desportos colectivos e fundamentalmente no futebol, levando-nos a considerar que os conteúdos metodológicos da prelecção apresentam duas grandes dimensões: Dimensão Organizativa (todos os aspectos organizativos intrínsecos à competição) e dimensão Táctico-Estratégica (decomposição do plano táctico-estratégico previamente estabelecido pelo treinador).

Segundo Castelo (1996), a dimensão táctico-estratégica ocupa maioritariamente a prelecção (25 a 35 minutos para uma prelecção de 30 a 45 minutos) pois segundo Santos (2004) contém todos os aspectos que devem orientar o comportamento dos jogadores em competição. Este, sistematiza esta dimensão em 9 itens: A importância e contextualização do jogo, caracterização da equipa de arbitragem do jogo, caracterização da equipa adversária, plano táctico-estratégico, comparação de forças

entre as equipas, previsão de possíveis alterações no decorrer do jogo, testar a interpretação dos jogadores em relação ao plano tático-estratégico, revisão das atitudes e dos comportamentos técnico-táticos fundamentais e aspectos morais.

1.8. Características da Instrução

Segundo Almeida (2001), para uma comunicação eficaz, a mensagem deve apresentar várias características, tais como ser directa e incisiva, dirigida ao sujeito, ser completa, específica, clara, consciente, verdadeira, simples, significativa, unificada e centrada numa coisa de cada vez. O mesmo autor refere que o treinador deve ser redundante sempre que necessário, utilizando uma terminologia adequada aos atletas, percebendo se a interpretação da comunicação foi correcta, solicitando feedback ao atleta e por último, as mensagens verbais e não verbais deverão ser congruentes.

Segundo Peseiro, Santos & Costa (2000), o treinador deverá falar com os atletas aumentando e diminuindo o tom de voz, introduzir e finalizar a prelecção num tom de voz superior, utilizar várias formas de comunicação para ajudar os atletas a perceberem melhor (voz, gestos, emoções, etc.) e mostrar segurança, liderança e competência.

Durante a prelecção o treinador deverá evitar o nervosismo, pois pode provocar a diminuição dos níveis de confiança, e até mesmo a sensação de medo dos jogadores. Ele deverá apelar à concentração individual e colectiva para a competição e dirigir o pensamento dos jogadores para a obtenção do máximo rendimento, influenciando positivamente nos seus comportamentos (Pacheco, 2002).

No estudo realizado por Pacheco (2002), os treinadores de futebol, incidem a sua prelecção fundamentalmente na dominante tático-estratégica (60,2%), seguindo-se a dominante do rendimento desportivo (20,1%), a dominante psicológica (16,8%) e por último a dominante técnica (2,9%), com poucas unidades de informação. Os treinadores não apresentam qualquer unidade de informação relativa à dominante física. Em relação à dominante tático-estratégica, os treinadores dão maior importância às variáveis da tática colectiva ofensiva (19,4%), tática colectiva defensiva (15,8%) e equipa adversária (11,1%) respectivamente. Relativamente a

dominante psicológica, os treinadores centram-se nas questões da superação e do empenhamento, seguidas da auto-confiança e da concentração.

Em relação ao objectivo da informação, o mesmo autor verificou que era maioritariamente prescritiva (56,4%) e descritiva (18,6%). Os treinadores dirigem preferencialmente a informação para toda a equipa (61,8%) e para o jogador individual (33%). Neste último contexto verificou-se que os treinadores dirigem preferencialmente a palavra para o médio-centro (8,6) e o defesa central (6,5%), sendo o guarda-redes, o jogador com menor número de informações.

No estudo realizado por Santos (2003), os treinadores demonstram a existência de uma evidente predominância dos conteúdos tácticos (55,5%) e psicológicos (35%). De seguida aparece a categoria equipa adversária (4,3%), a categoria técnica com 2% e a dominante física com 0,9% de conteúdo. De referir que os treinadores não fizeram qualquer referência ao conteúdo da arbitragem.

Relativamente ao objectivo da informação, o mesmo autor verificou que os treinadores apresentam uma clara tendência para transmitir informação maioritariamente prescritiva (79,2%), seguindo-se a informação descritiva (17,5%). Os treinadores utilizam pouca informação interrogativa (2,5%), avaliativa positiva (0,2%) e avaliativa negativa (0,1%). Verificou-se que a maioria da informação era dirigida para toda a equipa (75,9%), seguindo-se para o atleta (15,9%) e grupo de jogadores (8,4%). O grupo dos defesas foi o que recebeu maior número de informações (3,4%), seguindo-se os avançados (2,4%) e os médios (2,2%). Em relação ao grupo de suplentes os treinadores quase não dirigem informação para estes.

2. Metodologia

2.1. Amostra

A amostra foi composta por 4 treinadores de jovens jogadores, distribuídos por outras tantas equipas de futebol de 11, todos nos escalões de Juniores (sub-19), dos Campeonatos Distritais e Nacionais (n=4). Para a escolha da amostra tivemos em conta os seguintes pressupostos: todos os elementos exercem a sua actividade em Portugal

Continental, em clubes de futebol, todos eles são treinadores principais, licenciados em Educação Física e Desporto, com especialização na modalidade de Futebol, exercendo actividade no escalão de Juniores e com experiência profissional (entre 5 a 10 anos).

2.2. Variáveis do Estudo

Variáveis Dependentes

- Antecedência à competição da Prelecção de Preparação para a Competição;
- Duração da Prelecção de Preparação para a Competição;
- Número de unidades de informação da Prelecção de Preparação para a Competição;
- Instrução na Prelecção de Preparação para a Competição ao nível da dimensão objectivo;
- Instrução na Prelecção de Preparação para a Competição ao nível da dimensão direcção;
- Instrução na Prelecção de Preparação para a Competição ao nível da dimensão conteúdo;

Variáveis Independentes

- Treinadores Licenciados, em Educação Física e Desporto, com especialização em Futebol;

2.3. Instrumento

- Sistema de Análise da Informação em Competição – S.A.I.C.

No nosso estudo, utilizamos o S.A.I.C., estudado e validado em estudos prévios por Pina e Rodrigues (1993). O S.A.I.C. é um sistema que pretende codificar todos os episódios de informação que o treinador realiza na competição, conforme quadro 3.

Este sistema foi adaptado no estudo realizado por Santos (2003), para poder analisar a instrução na competição e na prelecção de preparação para a competição. Como o

nosso estudo apenas contempla a prelecção de preparação para a competição, usamos este sistema para alcançar os objectivos fundamentais deste trabalho.

2.4. Entrevista

Foi realizada uma entrevista aos treinadores no sentido de obter informação relativamente às expectativas dos mesmos, em relação à competição.

- Tendo em conta o adversário desta competição, qual é o objectivo principal para este jogo (se consideram o próximo jogo difícil, acessível, fácil, etc.).

Objectivo	Forma	Direcção
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Avaliação Positiva ❖ Avaliação Negativa ❖ Descrição ❖ Prescrição ❖ Interrogação ❖ Afectividade Positiva ❖ Afectividade Negativa 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Auditiva ❖ Visual ❖ Auditivo-Visual <p>Nota: A Dimensão Forma não pode ser considerada, porque a prelecção só foi registada em áudio</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Atleta ❖ Equipa ❖ Grupo <ul style="list-style-type: none"> a) Defesas b) Médios c) Avançados d) Suplentes ❖ Suplente
Conteúdo		
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Técnica <ul style="list-style-type: none"> a) Ofensivas b) Defensivas ❖ Tática <ul style="list-style-type: none"> a) Sistema de Jogo b) Métodos de Jogo 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Psicológico <ul style="list-style-type: none"> a) Ritmo de Jogo b) Pressão Confiança c) Pressão Eficácia d) Atenção e) Concentração 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Físico <ul style="list-style-type: none"> a) Resistência b) Velocidade de Execução c) Velocidade de Deslocamento

c) Esquemas Tácticos	f) Pressão Combatividade	d) Velocidade de
d) Princípios de Jogo	g) Responsabilidade	Reacção
e) Funções/Missões	Colectiva	e) Força
f) Combinações/Circulações	h) Resistência às	f) Aquecimento
g) Eficácia Geral	Adversidades	❖ Equipa Adversária
		❖ Equipa de Arbitragem
		❖ Sem Conteúdo
		❖ Indeterminado

Quadro 3 – Dimensões e Categorias do S.A.I.C., Santos (2003)

2.5. Procedimentos

2.5.1. Recolha de dados

Para a recolha de dados foi realizada a gravação áudio da prelecção na sua totalidade. A intervenção verbal do treinador na prelecção foi captada através de um microgravador.

O sistema de registo de codificação da informação do treinador (S.A.I.C.) foi aplicado à totalidade do tempo de duração da reunião, procedendo-se após cada prelecção, à sua audição e transcrição para protocolo escrito. Seguidamente, realizou-se a análise de cada unidade de informação, registando-as nas devidas categorias e sub-categorias definidas pelo S.A.I.C.

A recolha de dados foi realizada nos meses de Março e Abril de 2009. A recolha dos dados foi realizada nos balneários dos campos dos clubes onde se realizou a competição.

2.6. Registo das observações

Foi utilizado o método de registo de duração, em que registámos todas as unidades de informação transmitidas pelo treinador aos seus atletas, na prelecção de preparação

para a competição. Qualquer unidade de informação observada, depois de definidas as categorias e as sub-categorias, foi registada através de um registo cumulativo, produzindo-se um resultado numérico (valor absoluto) em cada categoria e sub-categoria, efectuando-se a passagem para um valor de frequência (%) face ao total de ocorrências. Optámos por realizar o registo de duração durante todo o tempo que ocorreu a prelecção de preparação para a competição, de forma a obter uma maior fiabilidade da realidade.

2.7. Fidelidade

Verificou-se que existiu elevada consistência nos resultados obtidos no processo de fidelidade intra-observador e inter-observador. Em todas as categorias e sub-categorias apresentaram um nível de acordos que se situam no intervalo 85% e 100% de acordos, podendo considerar-se que observam e codificam da mesma forma.

2.8. Tratamento de Dados e Procedimentos Estatísticos

Para o tratamento dos dados recolhidos, utilizámos a estatística descritiva, nomeadamente parâmetros de tendência central (média) e parâmetros de dispersão (desvio padrão).

Foram quantificados e analisados estatisticamente os dados relativos ao comportamento da instrução dos treinadores, descrevendo as informações recolhidas através do instrumento. Os dados relativos ao comportamento de instrução do treinador na competição foram recolhidos através de uma escala de proporção percentual (0 a 100%).

3. Resultados e Discussão

3.1. Antecedência, duração e quantidade de informação

Nº da Prelecção / Identificação do Treinador	Antecedência ao Jogo	Duração	Nº de Unidades de Informações (UI)	Média UI / min
1ª - T1	60m	15m 30s	96	6,3
2ª - T2	60m	18m 5s	78	4,3
3ª - T3	70m	20m 20s	120	5,9
4ª - T4	50m	19m 17s	83	4,3
Média	60 m	18m 17s	94,75	5,2

Quadro 4 - Antecedência ao jogo, duração, nº e média de unidades de informação – Prelecção de Preparação para a Competição dos treinadores do escalão de Juniores:

Verificamos que no escalão de juniores, em termos médios, o tempo de antecedência em relação à hora do início dos jogos com que se efectua a prelecção de preparação para a competição situa-se nos 60 minutos. De referir que os quatro treinadores estudados realizam a prelecção de preparação para a competição entre os 50 minutos (mínimo) e os 70 minutos (máximo). Embora não exista consenso entre os vários autores pesquisados, encontrando-se valores entre as 2 horas e 24 horas antes do jogo, podemos referir que os nossos resultados não se aproximam de nenhum destes valores, sendo que os valores mais próximos se aproximam dos apresentados por Cook (2001), Pacheco (2002) e Santos (2004). De referir que todos os treinadores estudados por nós, realizam a prelecção de preparação para a competição no próprio dia, no

balneário do campo onde se realiza o jogo, por isso a prelecção de preparação para a competição é realizada mais próxima da hora do jogo.

Relativamente à duração da prelecção de preparação para a competição, obtivemos aproximadamente 18 minutos (18m 17s), o que vão ao encontro dos valores referidos por Lima (2000), que refere 15 minutos como o tempo suficiente e adequado para o tempo da prelecção. Dentro da nossa amostra existe alguma variação, existindo prelecções com 15 minutos e outras de 20 minutos. Assim poderemos dizer que, poderão existir particularidades específicas ao próprio perfil do treinador, que determinam esta elevada amplitude, bem como da própria importância da competição. Além de Lima (2000), verifica-se que existe alguma unanimidade entre os valores obtidos no nosso estudo e com os estudos de Castelo (1996), Houlier e Crevoisier (1993), citado por Santos (2003), Pacheco (2002) e Santos (2004). Este último autor, referiu que a duração da prelecção deve ser inferior nos escalões mais jovens, o que no nosso estudo não se verificou nos treinadores de juniores, porque como foi referido anteriormente o perfil do treinador e as características da competição poderá determinar as diferenças na duração da prelecção.

No que respeita à quantidade de informação transmitida na prelecção de preparação para a competição, o nosso estudo, revela que em média os treinadores do escalão de juniores transmitem aproximadamente 95 unidades de informação aos seus atletas, verificando-se uma média ligeiramente superior a 5 unidades de informação por minuto. Estes valores vão de encontro aos apresentados por Santos (2003) que menciona que os treinadores da 2ª Divisão B têm em média 95 unidades de informação, verificando-se uma média de 7 unidades de informação por minuto. Enquanto que comparando com os valores apresentados por Pacheco (2002) verifica-se que os treinadores da 1ª Liga e da 2ª Divisão B apresentam uma média de 79 unidades de informação na prelecção, valor bastante inferior aos treinadores de juniores (sub-19). Os valores obtidos no nosso estudo, demonstram que apesar do escalão ser inferior aos estudados por Pacheco (2002) e Santos (2003), verifica-se que estes treinadores caracterizam a prelecção de preparação para a competição como um momento bastante importante, onde transmitem toda a informação que acham pertinente para o dado momento.

3.2. Dimensão Objectivo

Categorias	Média
Avaliativo +	1,3
Avaliativo -	0,0
Descritivo	8,8
Prescritivo	88,1
Interrogativo	1,9
Afectividade +	0,0
Afectividade -	0,0

Quadro 5 - Dimensão Objectivo da instrução na prelecção de preparação para a competição dos treinadores do escalão de juniores: média de frequência relativa (Média).

Os treinadores do escalão de juniores, nas prelecções de preparação para a competição transmitem bastante informação com um objectivo prescritivo (88,1%), seguindo-se a informação com um objectivo descritivo (8,8%), que é bastante reduzido em relação ao anterior.

O elevado valor das informações prescritivas, face às restantes categorias, faz todo o sentido, pois, se o treinador tem como objectivo preparar a equipa mentalmente para o jogo, instruindo os atletas sobre os comportamentos tático-estratégicos individuais e colectivos, fazendo-o através de mensagens que prescrevem atitudes e comportamentos.

Destacamos também, o número de informações descritivas, que embora com valores bastante inferiores à anterior categoria se sobrepõe às restantes, visto que o treinador

também necessita de descrever acções e/ou comportamentos que tenham sido efectuados pelos atletas nos treinos ou em anteriores competições. Estas duas categorias contêm 96,9% das unidades de informação. Estes resultados vêm demonstrar que existe correspondência com anteriores estudos encontrados na literatura. Os resultados obtidos por Santos (2004) demonstram que os treinadores da 2ª divisão B utilizam maioritariamente a informação prescritiva (79,2%), seguido da informação descritiva (17,5%), e no estudo realizado por Pacheco (2002) verifica-se que os treinadores da 1ª Liga e 2ª Divisão B também assentam a sua instrução na informação prescritiva (56,4%), seguida da informação descritiva (18,6%). Embora não tenhamos encontrado outros estudos relativos à prelecção de preparação para a competição, Pina & Rodrigues (1997) e Dias, Sarmiento & Rodrigues (1994) citados por Santos (2003), apresentam resultados relativos à instrução nas prelecções iniciais, isto é, imediatamente antes do início do jogo, nas modalidades de voleibol e rugby, idênticos aos nossos, referindo que a informação é predominantemente prescritiva e descritiva. Nas restantes categorias registámos que os treinadores utilizam pouca informação interrogativa (1,9%) e avaliativa positiva (1,3%), verificando-se que na categoria avaliativa negativa não se encontrou qualquer tipo de informação, tal como nas categorias de afectividade, o que é bastante positivo, pois as informações claramente negativas, criticando individual ou colectivamente poderão colocar em causa o bem-estar psicológico dos atletas, impedindo-os de uma maior rentabilização competitiva.

Relativamente à categoria interrogativa os treinadores usam pouco o questionamento, o que poderia ser importante para se conseguir ter um feedback da aprendizagem dos atletas à informação transmitida pelo treinador. Para Santos (2003) os treinadores também deviam utilizar mais vezes o questionamento, como forma eficaz de reconhecimento da aprendizagem adquirida pelos atletas.

Ao nível avaliativo positivo encontramos algum tipo de informação transmitida pelos treinadores. Apesar dos valores obtidos no nosso estudo, vão de encontro com Santos (2003) que refere, que o treinador na prelecção de preparação para a competição não têm necessidade de emitir uma estimacção qualitativa de uma acção ou

comportamento, pois ela ainda não ocorreu, exceptuando se a informação for relativa a situações ocorridas anteriormente.

3.3. Dimensão Direcção

Categorias e Sub-Categorias	Média
Atleta	23,6
Grupo	
Atleta Suplente	0,0
Grupo de Defesas	6,4
Grupo de Médios	6,6
Grupo de Avançados	7,2
Grupo de Suplentes	0,0
Sub-Total	19,6
Equipa	56,2

Quadro 6 - Dimensão Direcção da instrução na prelecção de preparação para a competição dos treinadores do escalão de juniores: média de frequência relativa (Média).

Verificamos que no quadro acima apresentado, os treinadores estudados dirigem a sua palavra essencialmente para a equipa (56,2%) e para o atleta (23,6%), seguindo-se para o grupo (19,6%), o que demonstra que neste escalão, os treinadores além de darem bastante importância à informação transmitida à equipa, de forma a explicar o plano táctico-estratégico para o jogo e a desenvolver em todos os jogadores uma

estabilidade psicológica ideal para o rendimento, também dão bastante importância à informação individual e de grupos, no sentido de particularizar algumas funções/missões enquadradas no plano de jogo.

Ao nível da especificidade do tipo de grupo, verificamos que o grupo de avançados foi alvo do maior número de informações (7,5%), seguindo-se os médios (6,6%) e o grupo de defesas (6,4%). Os treinadores não dirigem informação para o grupo de suplentes, guardando na nossa opinião, essa situação para o momento da substituição. Verifica-se que os treinadores da nossa amostra, transmitem aproximadamente a mesmo número de unidades de informação aos diferentes grupos (defesas, médios e avançados).

Os resultados obtidos seguem a mesma tendência aos encontrados na revisão bibliográfica, nomeadamente aos resultados apresentados por Santos (2004), que refere que os treinadores da 2ª divisão B, transmitem 75,9% da informação para a equipa, 15,9% para o atleta e 8,4% para os sub-grupos de jogadores, verificando-se contudo que os valores apresentados nas categorias Atleta e Grupo são inferiores ao nosso estudo.

Os resultados obtidos por Pacheco (2002), referem que os treinadores da 1ª liga e 2ª divisão B, transmitem 61,8% da informação para a equipa, 33% para o jogador individual e 5,2% para os sub-grupos de jogadores. Os resultados de Pacheco (2002) são mais próximos dos obtidos por nós, em especial na categoria equipa, havendo diferenças nas outras categorias. Relativamente a outros estudos, Dias, Sarmiento e Rodrigues (1994), Moreno (2001) e Pina e Rodrigues (1997), refere que os autores transmitem o mesmo tipo de resultados, ou seja, os treinadores de rugby e de voleibol nas suas preleções iniciais dirigem a informação na sua grande maioria para toda a equipa.

Relativamente aos sub-grupos verificámos que os resultados da nossa amostra correspondem aos apresentados por Pacheco (2002), em que o grupo de avançados são os que recebem maior número de informação. O autor verificou maior número de informações transmitidas ao grupo dos avançados (2,2%), seguido dos médios (1,8%) e por último os defesas (1,2%), enquanto que nos resultados obtidos por Santos (2004)

verificou-se que o grupo dos defesas recebe maior número de informação (3,4%), seguido dos avançados (2,4%) e dos médios (2,2%). Os resultados obtidos no nosso estudo relativamente à informação transmitida aos grupos, é muito superior aos estudos referidos, verificando-se contudo que a informação transmitida por parte do treinador ao grupo é muito próxima da que é dirigida individualmente, isto porque na nossa opinião os treinadores começam a ter uma tendência para falar por sectores, informando os atletas sobre as funções que pretendem deles naquela zona.

3.4. Dimensão Conteúdo

Categorias e Sub-Categorias	Média	Categorias e Sub-Categorias	Média
Categoria Técnica		Categoria Psicológico	
Técnicas Ofensivas	1,1	Ritmo de Jogo	1,1
Técnicas Defensivas	0,3	Confiança	8,2
<i>Sub-Total</i>	1,3	Pressão Eficácia	3,2
Categoria Tática		Atenção	4,5
Sistemas de Jogo	5,0	Concentração	3,2
Métodos de Jogo	11,9	Pressão Combatividade	2,1
Esquemas Táticos	6,4	Resistencias Adversidades	0,3
Princípios de Jogo	0,5	Responsabilidade	5,0
Funções/Missões	20,4	<i>Sub-Total</i>	27,6
Combinações	0,5	Categoria Físico	

Eficácia Geral	13,0	Resistência	0,5
Sub-Total	57,8	Veloc. Execução	1,1
Outras Categorias		Veloc. Deslocamento	0,0
Equipa Adversária	5,8	Veloc. Reacção	0,0
Equipa de Arbitragem	0,3	Força	0,0
Sem Conteúdo	5,0	Aquecimento	0,3
Indeterminado	0,3	Sub-Total	1,9

Quadro 7 - Dimensão Conteúdo da instrução na prelecção de preparação para a competição dos treinadores do escalão de juniores: média de frequência relativa (Média).

Os dados recolhidos, relativamente ao conteúdo das informações transmitidas pelos treinadores de juniores da nossa amostra na prelecção de preparação para a competição, demonstram que existe uma predominância dos conteúdos tácticos (57,8%), seguido dos psicológicos (27,6%). As duas categorias em conjunto recolhem 85,4% da informação transmitida, o que demonstra a importância das mesmas, indo ao encontro da maioria dos autores que referem a prelecção como um momento fundamental de preparação teórica, através de aspectos táctico-estratégicos e de preparação psicológica, através do aumento da motivação, atenção, concentração, confiança e outros aspectos de ordem psicológica, com vista a optimização do rendimento competitivo (Castelo, 1996; Houlier & Crevoisier, 1993, citado por Santos, 2003; Pacheco, 2002; Peseiro, 1998; Santos, 2003).

Os resultados obtidos têm muita semelhança com o estudo de Santos (2003), que na categoria táctica obteve 55,5% e 35% na categoria psicológica e Pacheco (2002) obteve 60,2% na primeira categoria citada e 16,8% na categoria psicológica. Ao existirem poucos estudos relativos à prelecção propriamente dita, podemos referenciar que Dias, Sarmiento & Rodrigues (1994) e Pina & Rodrigues (1997), ao analisarem as

prelecções imediatamente antes do jogo em treinadores de rugby e de voleibol, mencionam que a informação apresenta um conteúdo maioritariamente tático e psicológico.

Depois das categorias tática e psicológica, a categoria equipa adversária (5,8%), foi a que obteve maior número de informações. No estudo realizado por Santos (2003) verificou-se que apenas 4,3% da informação transmitida às equipas da 2ª divisão B são relativas à equipa adversária. Apesar do valor ser bastante inferior relativamente às categorias Tática e Psicológica, nota-se que os treinadores lhe atribuem alguma importância, com o intuito de anular os pontos fortes e aproveitar os pontos fracos do adversário.

Santos (2003) regista que os treinadores de futebol da 2ª divisão B, apresentam 4,3% da sua instrução relativa à equipa adversária, e Pacheco (2002) refere que os treinadores da 2ª divisão B utilizam 3,8%, enquanto que os treinadores da 1ª liga utilizam 15,9% da instrução relativa à equipa adversária, justificando que estes últimos possuem um maior número de recursos humanos e materiais e atribuindo maior nível de importância nesta categoria. Estes estudos vão ao encontro dos nossos resultados, demonstrando tal como foi referido por Santos (2003) que caso os treinadores tivessem possibilidades instruiriam mais sobre o adversário.

Seguidamente, a categoria sem conteúdo obteve 5,0%, isto leva-nos a dizer que os treinadores de juniores estudados, transmitem alguma informação sem conteúdo, ao contrário dos treinadores de seniores abordados na amostra estudada por Santos (2003), que na prelecção de preparação para a competição utilizam este momento para dar informações quase sempre com conteúdo.

Relativamente à categoria técnica e física os treinadores transmitiram pouca informação. Na categoria técnica apenas 1,3% e na categoria física 1,9%. Como referiu Santos (2003), o futebol é uma modalidade de dominante tática, ao contrário de outras, onde se verifica precisamente o oposto, apesar de os factores técnicos e físicos serem bastante importantes para o rendimento individual e colectivo em competição. Com base na nossa experiência estas categorias terão mais destaque no processo de treino.

Quanto aos estudos encontrados, verificou-se valores idênticos na categoria física, em que Santos (2004) e Pacheco (2002) referem que é praticamente nula, enquanto que na categoria técnica, o primeiro, refere que os treinadores da 2ª divisão B transmitem 2,0%, e o segundo autor citado, refere 2,9% de informação técnica, o que também vão ao encontro dos resultados obtidos no nosso estudo. Pina & Rodrigues (1997) não encontraram qualquer conteúdo técnico quer nas preleções iniciais, quer em toda a competição, e Dias, Sarmiento & Rodrigues (1994) encontraram valores mais elevados, mas continuando a serem os mais baixos dentro da dimensão conteúdo da informação.

Os treinadores do escalão estudado emitiram pouca informação com conteúdo relativo à equipa de arbitragem (0,3%), sendo praticamente nula. Isto leva-nos a pensar que estes treinadores não consideram a equipa de arbitragem como um factor importante a referir. Santos (2003) refere no seu estudo que os treinadores não fazem referência à equipa de arbitragem, para que os jogadores se centrem exclusivamente nos aspectos inerentes ao jogo propriamente dito, e que provavelmente se abordassem a equipa de arbitragem poderia levar à desconcentração dos jogadores nos aspectos realmente importantes e determinantes para o sucesso desportivo. No entanto Castelo (1996 e 2000) refere que o treinador deve caracterizar a equipa de arbitragem, para que os jogadores possam intervir de forma positiva com os mesmos, embora não deva centrar-se exageradamente em tais elementos. Concordamos com Castelo (1996 e 2000), mas tal como Santos (2003) aceitamos que no nosso estudo os treinadores não façam qualquer referência à equipa de arbitragem, porque tal como foi referido anteriormente aspectos de carácter tático-estratégico terão mais importância no desempenho desportivo dos jogadores.

Relativamente às sub-categorias que compõem a categoria tática verificamos que as funções/missões (20,4%) são as que têm maior número de informação, seguido da eficácia geral (13,0%) e dos métodos de jogo (11,9%). Seguidamente surgiram as sub-categorias esquemas táticos (6,4%), sistema de jogo (5,0%), princípios de jogo (0,5%) e combinações (0,5%). Verificamos que os treinadores de juniores da nossa amostra dão grande importância às funções/missões individuais e colectivas da equipa, onde emitem informações claramente específicas a um ou mais jogadores. A segunda sub-

categoria com maior número de informação é relativa às indicações gerais relativas à eficácia táctica, ou seja, estratégia geral, performance e resultados desportivos. A sub-categoria métodos de jogo também é fundamental na prelecção de preparação para a competição, pois os treinadores atribuem grande importância a aspectos tácticos fundamentais para o sucesso competitivo, como os objectivos do ataque e da defesa, organização ofensiva e defensiva, equilíbrios e recuperações. Segundo os resultados obtidos, podemos dizer que os treinadores deste escalão, para a obtenção da vitória, consideram que estas sub-categorias são as mais determinantes para o cumprimento dos objectivos pretendidos.

Dos estudos encontrados relativos à prelecção demonstram que existe alguma conformidade com os nossos dados. Reflectindo sobre os dados recolhidos por Santos (2003) verificamos que existem algumas diferenças nas sub-categorias da categoria táctica. O autor obteve 18,3% nos métodos de jogo, 16,4% nos esquemas tácticos e 13,2% na eficácia geral, enquanto que de seguida surgiram sub-categorias quase sem expressão. Ao contrário deste estudo, o nosso demonstrou que os treinadores de juniores dão bastante mais importância às funções/missões dos atletas, verificando-se que relativamente à eficácia geral encontramos valores muito idênticos (13,0% vs 13,2%), enquanto que em ambos os estudos os treinadores consideram que os métodos de jogo são bastante importantes.

Relativamente ao estudo realizado por Pacheco (2002), verifica-se que os seus resultados estão em conformidade com os de Santos (2003), ou seja, caso seja agregado a táctica colectiva ofensiva (19,4%) e defensiva (15,8%) que corresponde terminologicamente às sub-categorias de métodos de jogo (18,3%) e esquemas tácticos (16,4%), verifica-se valores muito idênticos (35,2% vs 34,7%), ou seja, os resultados obtidos por Pacheco (2002) têm a mesma diferença que o de Santos (2003), em relação ao nosso. Relativamente à nossa sub-categoria eficácia geral (13,0%), verifica-se que existe conformidade com os valores obtidos por Santos (2003) (13,2%) e Pacheco (2002) (15,6%), assim podemos afirmar que os treinadores da nossa amostra também dão bastante importância a este aspecto na prelecção de preparação para a competição. Em nossa opinião justifica-se uma grande diferença nos valores por nós obtidos na sub-categoria funções/missões, relativamente Santos (2003) e Pacheco

(2002), pelo facto da amostra dos estudos destes autores ter por base jogadores profissionais com superior tempo de treino e conseqüente incremento no que diz respeito à especialização nas suas funções/missões na organização de jogo.

No que concerne à categoria psicológica, encontramos uma maior percentagem nas sub-categorias confiança (8,2%) e responsabilidade (5,0%). Isto leva-nos a perceber que uma das principais preocupações do treinador na prelecção de preparação para a competição, é transmitir confiança aos jogadores e responsabilizar os mesmos com vista à eficácia do jogo. Seguidamente a estas sub-categorias importa registar que a atenção (4,5%), pressão eficácia (3,2%), concentração (3,2%) e pressão combatividade (2,1%), são as sub-categorias com maior predomínio.

Nesta categoria, Santos (2003) e Pacheco (2002) consideram que os treinadores das suas amostras atribuem maior importância às questões ligadas à superação e empenho, pressionando-os positivamente, ao contrário dos treinadores da nossa amostra que dão importância a este aspecto, mas em muito menor escala, podendo estes valores explicar-se na diferença do nível da exigência da própria competição. Na nossa opinião o factor psicológico é importantíssimo, visto que um dos objectivos que o treinador deve ter na prelecção de preparação para a competição é a tentativa de estabilização emocional dos jogadores, pressionando-os positivamente, no sentido de os motivar para uma maior eficácia de jogo, por isso, apesar de podermos concordar com os resultados obtidos no nosso estudo, achamos importante que haja uma maior predominância da sub-categoria pressão eficácia.

Relativamente à categoria técnica, encontramos 1,1% de informação relativa à sub-categoria técnica ofensiva e 0,3% de informação relativa à sub-categoria defensiva, verificando-se que os treinadores não dão grande importância a estes aspectos. No estudo de Santos (2003) verificou-se os mesmos resultados obtidos por nós, o que vem a comprovar que os treinadores não dão muito ênfase a esta categoria.

Na categoria física registou-se 1,1% de informação relativa à velocidade de execução, 0,5% à resistência e 0,3% à sub-categoria aquecimento. No estudo de Santos (2003), também se verificou uma percentagem baixíssima (0,9%), mas todas as unidades de informação transmitidas foram relativas à sub-categoria velocidade de execução.

Como esperávamos esta categoria teve uma percentagem muito baixa, porque como já foi referido, os treinadores na prelecção de preparação para a competição utilizam o seu tempo com conteúdos mais táticos e psicológicos, para uma maior eficácia do jogo.

3.5. Expectativas dos treinadores para a competição

Objectivos Valores Absolutos (n) Valores Relativos (%)

Objectivos	Valores Absolutos (n)	Valores Relativos (%)
Ganhar	2	40
Fazer o melhor possível	1	20
Pontuar	1	20
Ganhar e Jogar Bem	1	20

Quadro 8 - Objectivos para a competição

A nossa amostra é constituída por 4 competições, mas um dos treinadores respondeu que queria Ganhar e Jogar Bem, obtendo-se assim, 5 objectivos. Dois dos nossos treinadores tinham as expectativas elevadas para a competição, enquanto que os outros dois tinham as expectativas baixas.

O treinador A demonstrou estar com as expectativas muito elevadas para o jogo, devido à equipa estar num bom momento e o adversário encontrar-se bastante abaixo na classificação. Juntamente com a vitória era seu desejo apresentar qualidade no seu jogo.

O treinador B também demonstra estar com as expectativas elevadas, tanto pelas últimas prestações demonstradas colectivamente como individualmente. Este afirmou que a equipa ia procurar desde o primeiro ao último minuto uma estratégia bastante ofensiva, procurando constantemente situações de finalização.

O treinador C não está muito confiante para o jogo, devido ao adversário ser muito superior quer individualmente como colectivamente, tendo assim apenas o objectivo de tentar fazer o melhor possível. Este também referiu que a estratégia para o jogo passa por um processo defensivo bastante organizado, com as linhas sempre muito próximas, tentando encurtar o máximo de espaço entre os jogadores e sectores.

O treinador D tem as expectativas baixas, apesar de acreditar que consigam pontuar, visto a sua equipa ser capaz do melhor e do pior.

Análise Relacional entre as Expectativas e o Comportamento da Instrução na Prelecção de Preparação para a Competição

Relacionando aquilo que são as expectativas de cada um dos treinadores com o conteúdo de cada uma das prelecções por si efectuadas iremos verificar se existe alguma congruência entre estas variáveis.

Assim e no que diz respeito ao treinador A, o qual demonstrou ter elevadas expectativas para a competição a realizar - vitória, verifica-se no que diz respeito ao conteúdo da sua instrução, a qual teve uma duração de 15' 30'', deu mais ênfase à organização ofensiva da equipa, em especial na eficácia táctica da mesma. Numa primeira análise observa-se que o treinador demonstra bastante confiança no que diz respeito às questões psicológicas da equipa. As referências encontradas ao adversário dizem respeito quase na sua totalidade aos seus pontos fracos. A direcção da sua instrução centra-se na equipa, seguida pelos jogadores dos diferentes sectores de jogo. Na nossa opinião verificou-se que neste caso existe efectivamente uma congruência entre aquilo que eram as expectativas do treinador para aquela competição e a instrução na prelecção de preparação para a competição.

Relativamente ao treinador B, apresentou elevadas expectativas para a competição, desejando alcançar a vitória.

A prelecção para a competição teve uma duração de 18'05'', a qual foi dirigida com predomínio à equipa, seguindo-se instrução ao atleta e grupo de atletas. De salientar que a instrução ao grupo centrou-se nos avançados, onde apelou a um maior rigor na articulação entre os avançados e maior objectividade no momento da finalização.

No domínio da dimensão táctica o treinador focou-se nas missões e funções específicas dos jogadores e esquemas tácticos, procurou alertar os médios alas para a finalização ao segundo poste, incidiu na procura do golo com remates de fora de área. Relativamente aos esquemas tácticos, procurou corrigir aspectos como as zonas de entrada dos jogadores nos cantos ofensivos, nomeadamente ao 1º e 2º poste.

Quanto ao domínio psicológico, pressionou os jogadores apelando à responsabilidade e atenção, focando maior atitude competitiva e comunicação verbal entre todos os jogadores especialmente entre os avançados.

Podemos aferir, com base nas expectativas do treinador, que a sua instrução centrou-se maioritariamente na questão do resultado, dando pouco ênfase para as questões relacionadas com a qualidade de jogo da própria equipa. Assim, o treinador não alcançou na totalidade da sua instrução, as suas expectativas.

Relativamente ao treinador C, não apresentou grandes expectativas, inclusivamente centrou a sua instrução em aspectos de organização defensiva.

A prelecção para a competição teve uma duração de 20'20'', a qual foi dirigida com predomínio à equipa, seguindo-se instrução ao atleta e grupo de atletas (ênfase para os médios). Foi notório a preocupação defensiva, estimulando a concentração entre sectores de jogo e se possível jogar na zona média do campo.

No domínio da categoria táctica, o treinador apresenta uma elevada percentagem de unidades de informação relativas às missões e funções específicas dos jogadores. Procurou melhorar alguns comportamentos individuais, nomeadamente o posicionamento dos defesas laterais e médios alas, após a perda da posse de bola (equilíbrio defensivo). Existiu também a preocupação de alertar os seus jogadores quanto à transição defesa-ataque realizada pela equipa adversária.

Relativamente à categoria psicológico, foi evidente uma maior pressão ao nível da responsabilidade, atenção e confiança. O treinador apelou a uma maior coesão entre todos os jogadores, sabendo que não seria fácil alcançar os objectivos propostos, estimulando a atenção dos jogadores e a confiança dos mesmos.

De uma forma geral, o treinador revelou coerência entre aquilo que eram as suas expectativas para a competição e a instrução de preparação para a competição.

Relativamente ao treinador D, apresentou expectativas baixas, embora a alternância da performance desportiva da sua equipa, o levem a pensar que é possível pontuar.

A sua prelecção teve uma duração de 19'17", a qual foi dirigida com predomínio à equipa, seguindo-se instrução ao atleta e grupo de atletas, preocupando-se de igual forma com os defesas e avançados.

No domínio da categoria tática, a instrução focou-se nos métodos de jogo, missões e funções táticas específicas dos jogadores. A informação centrou-se no método de jogo “contra-ataque” e “ataque rápido” sem existir ligação com a ocupação racional do espaço de jogo.

Quanto à categoria psicológico, o treinador preocupou-se em transmitir confiança aos jogadores e estimular o carácter combativo dos mesmos, utilizando uma linguagem agressiva e pouco própria.

De uma forma geral, o treinador não revelou coerência entre a instrução e as expectativas visto que não aproveitou este momento de preparação para a competição para suprimir algumas limitações de ordem organizativa da equipa, centrando-se apenas em determinadas fases de jogo.

4. Conclusões

O primeiro objectivo do nosso estudo consistia na descrição da instrução da prelecção de preparação para a competição dos treinadores de jovens do escalão de juniores (Sub-19). A partir da descrição dos dados, começamos por destacar as seguintes conclusões:

I. Os treinadores de juniores antecedem a prelecção de preparação para a competição 60 minutos antes do início do jogo, com uma duração média da prelecção de 18 minutos, contendo em média 94 unidades de informação, correspondendo a 5 unidades de informação por minuto.

II. No que respeita ao comportamento, o perfil da instrução dos treinadores de juniores caracteriza-se por ser predominantemente prescritivo (instruções que prescrevem atitudes e comportamentos para a competição), dirigido para a equipa e com um conteúdo essencialmente tático e psicológico.

III. Os treinadores de juniores não emitem qualquer tipo de informação de carácter afectivo, e emitem muito pouca informação do tipo avaliativo, sendo nula a informação avaliativa negativa.

IV. Os treinadores de juniores dirigem bastante informação individual e por grupos, verificando-se também que não emitem informação aos atletas suplentes, o que demonstra que os treinadores esperam pelo momento da substituição para o fazer.

V. Na instrução dos treinadores do escalão de juniores ao nível do conteúdo tático, predomina as informações relativas às funções/missões (emissão de informações claramente específicas a um ou mais jogadores sobre determinadas funções/missões a terem no jogo), eficácia geral (estratégia geral, performance e resultados desportivos) e métodos de jogo (aspectos táticos fundamentais para o sucesso competitivo, como os objectivos do ataque e da defesa, organização ofensiva e defensiva, equilíbrios e recuperações).

VI. No conteúdo psicológico, os treinadores de juniores transmitem maior número de informação ao nível da confiança e da responsabilidade. Isto leva-nos a perceber que uma das principais preocupações do treinador na prelecção de preparação para a competição, é transmitir confiança aos jogadores e responsabilizá-los com vista à eficácia do jogo.

Destaca-se o facto de a maioria dos treinadores não basear a sua instrução em unidades de informação apenas do tipo de agressividade e emotividade, dando grande ênfase a outros aspectos bem mais importantes para a preparação do jogo, como os

aspectos tático-estratégicos que visam anular as potencialidades e aproveitar as dificuldades dos adversários para a obtenção do êxito, não esquecendo os aspectos psicológicos da confiança e responsabilidade. De salientar que treinadores da nossa amostra, parecem demonstrar preocupação de preparar anteriormente a prelecção, o que se vê a notar na hora de instruir os atletas.

A realização da prelecção de preparação para a competição é nos balneários dos campos onde se realizaram as competições, por isso consideramos normal que o tempo de antecedência à competição seja idêntico, já que não existe a possibilidade de realizar a prelecção noutros locais, como se verifica em equipas profissionais da 1ª Liga e da 2ª Divisão B, que dispõem de centros estágio, várias horas antes do jogo.

Estaríamos à espera que os treinadores de juniores transmitissem menor número de unidades de informação, isto porque, os atletas têm menor capacidade de captação de informação, mas pelo contrário verifica-se que estes transmitem maior número de unidades de informação, relativamente aos estudos encontrados.

Relativamente à análise relacional entre as expectativas e o comportamento da instrução na prelecção de preparação para a competição, dos treinadores analisados, concluiu-se o seguinte:

O treinador A demonstrou congruência, porque direccionou a sua instrução no sentido daquilo que eram os seus objectivos para a competição.

O treinador B direccionou a sua instrução maioritariamente na questão do resultado, dando pouco ênfase para as questões relacionadas com a qualidade de jogo da própria equipa. Assim, o treinador não alcançou na totalidade da sua instrução, as suas expectativas.

Já o treinador C de uma forma geral, revelou coerência entre aquilo que eram as suas expectativas para a competição e a instrução de preparação para a competição, procurando minimizar as fragilidades da sua própria equipa, tendo consciência das dificuldades da competição.

O treinador D não revelou coerência entre a instrução e as expectativas visto que não aproveitou este momento de preparação para a competição para suprimir algumas

limitações de ordem organizativa da equipa, centrando-se apenas em determinadas fases de jogo.

5. Referências Bibliográficas

Almeida, P. (2001). “Ciências do Comportamento”, Sebenta de apoio ao curso de IIIº Nível de Treinadores de Futebol da A.F.L. – F.P.F. – Junho a Novembro de 2001.

Castelo, J. (1996). Futebol – A Organização do Jogo, Edição do autor.

Castelo, J. (2000). “Reunião de Preparação para o jogo”. Training, 3, 24-29.

Cook, M. (2001). Dirección y entrenamiento de equipas de fútbol. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Dias, Sarmiento & Rodrigues (1994). Análise da Instrução do Treinador em Competição. Lisboa: FMH-UTL.

Lima, T. (2000). Saber Treinar, Aprende-se. Ministério da Juventude e do Desporto. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva,.

Mesquita, I. (1997). Pedagogia do treino. A formação em jogos desportivos colectivos. Lisboa: Livros Horizonte.

Pacheco, R. (2002). Caracterização da intervenção do treinador na reunião de preparação da equipa para a competição no futebol – Estudo comparativo de treinadores da 1ª Liga e da 2ª Divisão B no escalão de seniores masculinos. Tese de Mestrado não publicada. Porto: FCDEF-UP.

Peseiro, J. (1998). “Futebol I e II” – Sebenta de apoio ao Curso de Treino Desportivo em Alto Rendimento da Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém. Rio Maior.

Peseiro, J., Santos, A. & Costa, J. (2000). “Futebol I e II” – Sebenta de apoio ao Curso de Treino Desportivo em Alto Rendimento da Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém. Rio Maior.

Pina, R. (1998). Análise da instrução do treinador em competição. Estudo das tomadas de decisões em Voleibol. Tese de Mestrado não publicada. Lisboa: FMH-UTL

Pina, R. & Rodrigues, J. (1993). Episódios de informação do treinador e a reacção dos atletas numa situação de competição. *Ludens*, 14, 4, Outubro-Dezembro, 1994.

Pina, R. & Rodrigues, J. (1997). Análise do comportamento do treinador em competição. Estudo dos episódios de informação em voleibol. *Pedagogia do Desporto. Estudos* 5, 71-89. Lisboa: FMH-UTL.

Rodrigues, J. & Pina, R. (1999). Análise da instrução na competição em voleibol. *Pedagogia do Desporto. Estudos* 6, 45-53. Lisboa: FMH-UTL.

Santos, A. (2003). Análise da Instrução na Competição em Futebol - Estudo das Expectativas e dos Comportamentos de Treinadores da 2ª Divisão B, na Prelecção de Preparação e na Competição. Tese de Mestrado não publicada. Lisboa: FMH-UTL.

Santos, A. (2004). “Intervenção do treinador na preparação para a competição”. *Treino Desportivo*, nº 24, Abril, (pp. 26-33).

Análise da Duração do Processo Defensivo em Andebol. Estudo caso no Campeonato da Europa Masculinos, 2006

Fernando Gomes, Faculdade de Motricidade Humana
fgomes@fmh.utl.pt

Ana Volossovitch, Faculdade de Motricidade Humana

António Ferreira, Faculdade de Motricidade Humana

Jorge Infante, Faculdade de Motricidade Humana

Resumo

O conhecimento da duração das diferentes fases do jogo relacionando-a com as acções e consequências associadas a cada duração, serão por certo mais um elemento com contribuição positiva para um melhor conhecimento do jogo.

O objectivo central do presente trabalho é caracterizar os processos defensivos, das equipas de sucesso, em situação de igualdade numérica 6x6 quanto à sua duração.

Foram analisados todos os jogos efectuados pelas selecções classificadas nos três primeiros lugares no Campeonato da Europa de seniores masculino de 2006.

Para o registo e análise dos indicadores defensivos durante o jogo foi construído o instrumento “ORAND” destinado ao registo e análise dos indicadores defensivos durante o jogo, relacionados com a acção realizada, zona do campo, sistema defensivo, fase do jogo e DURAÇÃO DO PROCESSO DEFENSIVO (PD).

Com recurso à estatística descritiva procedeu-se à análise dos dados das três equipas em conjunto.

Palavras-chave: Andebol, Defesa, Processo defensivo, Análise do Jogo

1. Introdução

Os Jogos Desportos Colectivos (JDC) distinguem-se dos outros grupos de modalidades, pela relevância do factor técnico-táctico. Esta relevância está associada ao carácter situacional destas modalidades, ou seja, o nível de incerteza que caracteriza o jogo.

Desta forma a observação e análise da actividade competitiva dos jogadores e das equipas representam uma condição indispensável para o estudo do factor técnico-táctico do jogo (Hughes & Franks, 2005).

A estatística é uma actividade presente em qualquer competição, de qualquer JDC. Analistas e treinadores utilizam os indicadores de performance para avaliar o desempenho de um indivíduo, de elementos da equipa ou de uma equipa (Volossovitch, 2002).

Os indicadores podem ser utilizados de forma comparativa com os adversários, ou com outros atletas ou grupos de pares de atletas ou com ainda outras equipas, mas, muitas vezes, são utilizados de forma isolada como medida da performance de uma equipa ou de um indivíduo apenas (Hughes & Bartlett, 2002).

Um indicador de performance é uma acção, ou a sua combinação e pretendem definir determinados aspectos da performance. Para serem úteis, os indicadores de performance devem estar relacionados com o desempenho ou com os resultados dos jogos, sucesso ou insucesso (Hughes & Bartlett, 2002).

A análise da Duração do Processo Defensivo (DPD) não é um indicador muito estudado, quer nas estatísticas das principais competições, quer nos estudos académico existente. Na nossa opinião é uma falta que justifica *per si*, a realização deste trabalho (Gomes, 2008).

A gestão do tempo de jogo é um factor que preocupa os treinadores. Contudo a sua atenção centra-se, na maioria das vezes, no controlo do tempo de ataque. Em nossa opinião, a capacidade de gerir o tempo de defesa, ou seja, o período de tempo em que a equipa não tem posse de bola, é um indicador de qualidade das equipas.

2. Material e Método

Foram analisados 23 jogos efectuados pelas três selecções durante a prova (8 da França 7 da Espanha e 8 da Dinamarca).

Foi construído o instrumento “ORAND” destinado ao registo e análise dos indicadores defensivos durante o jogo, relacionados com a acção realizada, zona do campo, sistema defensivo, fase do jogo e *duração do processo defensivo (PD)*.

A análise foi realizada, comparando os PD em situação de igualdade numérica de 6x6, pelo que foram excluídos todos os outros PD. Procedeu-se à análise dos dados de cada uma das equipas observadas, seguida de uma análise comparativa dos registos das duas equipas. Utilizámos a estatística descritiva para a apresentação e discussão dos resultados.

Considerou-se como *duração do processo defensivo* o tempo de jogo em que a bola estava disponível para ser jogada.

Definimos cinco intervalos de duração do PD. Menos de 10 segundo, de 11 a 20 segundos, de 21 a 30 segundos, de 31 a 40 segundos e mais de 40 foram os intervalos definidos. Estes intervalos foram analisados quanto à forma como terminam cada PD, quanto à forma de terminar o PD em Golo, com recuperação da posse de bola pela defesa, ou com recuperação da posse de bola através de defesa do guarda-redes.

3. Resultados

4.		Como termina o PD			% de "como termina" por DPD		% "DPD" por TPD	
Tempo Segundos	Golo	Recuperação		Total DP	% Golo	% RDef	% RGR	
		Pela defesa	Pelo GR					
<10"	125	57	53	235	24,80%	22,98%	18,40%	22,60%
11"-20"	80	45	46	171	15,87%	18,15%	15,97%	16,44%
21"-30"	167	74	95	336	33,13%	29,84%	32,99%	32,31%
31"-40"	93	46	60	199	18,45%	18,55%	20,83%	19,13%
>40"	39	26	34	99	7,74%	10,48%	11,81%	9,52%
Total	504	248	288	1040	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%

Tabela 1 – Resultados Globais

Da análise da tabela 1 podemos observar que os intervalos [0"-10"] e [21"-30"] são os que tem maior frequência, 54,91% do total de PD com um valor absoluto de 571 PD.

A eficácia defensiva destas equipas em situação de 6x6 é de 51,54%, indicador relevante para a qualidade do jogo defensivo destas equipas. Esta percentagem corresponde a 541 recuperações de posse de bola sem sofrer golo, das quais 289, ou seja 53,50% são defesas do guarda-redes.

Um dado curioso destes resultados, é a importância que o guarda-redes vai ganhando com o aumento da duração do processo defensivo. Assim, até aos 20 segundos de DPD a defesa tem uma percentagem maior de recuperações da posse de bola, contudo quando os PD duram mais de 20 segundos, os guarda-redes tem maior percentagem de responsabilidades na eficácia defensiva das equipas de sucesso.

O intervalo de DPD mais crítico é o [21"-30"], ou seja quando o ataca consegue finalizar dentro deste intervalo de tempo, a probabilidade de marcar aumenta claramente, 33,13%, atingindo um valor superior mesmo à percentagem de golos sofridos no intervalo [0"-10"], correspondente à fase de jogo do contra-ataque, com 24,80%.

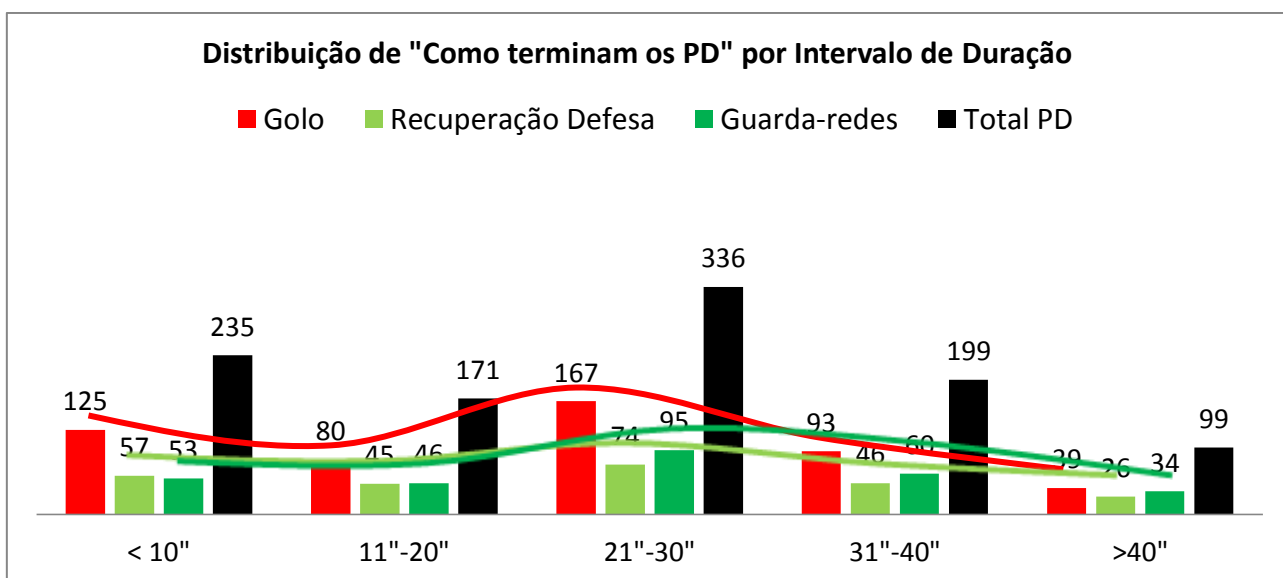


Gráfico 1- Distribuição do modo como termina o PD por intervalo de duração.

O gráfico 1 mostra dois picos claros de marcação de golos (linha vermelha), o intervalo [0"-10], correspondente a fase de jogo do contra-ataque/recuperação defensiva e o intervalo [21"-30], correspondente à fase de jogo de ataque organizado/defesa organizada.

A estas duas fases do jogo correspondem as menores percentagens de eficácia defensiva, com 46,80% e 50,29% respectivamente.

Quando a DPD vai aumentando, a percentagem de sucesso defensivo também aumenta, chegando a 60,6% no PD com duração superior a 40 segundos.

Para finalizar a análise dos dados, verificar que estas equipas conseguem ter uma percentagem de PD descontínuos, ou seja em que a circulação da bola é parada através de uma acção defensiva, de 45,1%. Isto significa que tem grande capacidade de provocar descontinuidade no ataque adversário, retirando fluidez ao mesmo.

Analisando a duração dos PD em função da Continuidade e Descontinuidade, verificamos que os PD Contínuos tem uma duração média de 20 segundos, tendo 95% destes dentro do intervalo de [18,99"-21,01"], mas com um desvio padrão de 12 segundos. Este dado vem evidenciar que quando estas equipas não conseguem

interromper a circulação de bola do adversário, o PD termina no intervalo de tempo em que a sua eficácia defensiva é menor, primeiro e terceiro intervalo.

A duração dos PD Descontínuos é em média de 27,45%, tendo 95% destes no intervalo de [26,28"-28,62"] com um desvio padrão de 12 segundos também. Por aqui podemos observar que quando estas equipas conseguem retirar a fluidez ao ataque contrário, aumentam a sua possibilidade de sucesso defensivo.

5. Recomendações para o treino

A análise da performance das equipas de sucesso nas provas de elite permite conhecer os padrões de jogo mais eficazes e deste modo, obter uma fonte de informação útil e pertinente para a intervenção do treinador na sua prática diária.

Os resultados do estudo permitem deixar um conjunto de recomendações práticas para a organização do processo de treino:

- Apostar no desenvolvimento de uma atitude antecipativa na defesa, crucial para provocar incerteza no ataque adversário.
- Gerir de forma eficiente a possibilidade de interromper a circulação da bola, retirando fluidez ao ataque.
- Estimular uma atitude proactiva em detrimento da expectante na defesa, no sentido de tentar permanentemente provocar o erro do adversário.
- Apostar nas acções que permitem prolongar a duração do PD, provocando a descontinuidade do ataque da equipa adversária.

6. Referências Bibliográficas

Hughes, M., & Franks, I. (2005). *Notational Analysis of Sport* (2ª Edição ed.). London: Routledge.

Hughes, M. D., & Bartlett, R. M. (2002). The use of performance indicators in performance analysis. *J Sports Sci*, 20(10), 739-754.

Gomes, F. (2008) Análise do Jogo no Andebol. Caracterização do processo defensivo, em situação de 6x6, dos três primeiros classificados no Campeonato da Europa 2006, seniores masculinos. Unpublished Mestrado, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.

Volossovitch, A. (2002). Tendências do Jogo - O que dizem as estatísticas. *Andebol Top*, 13, 13-16.

Satisfação dos Treinadores de Futebol: Competências e Necessidades de Formação

João Canal, Escola Superior de Desporto de Rio Maior
joaopr canal@gmail.com

Jorge Grosskopf, Escola Superior de Desporto de Rio Maior
jorge.grosskopf@gmail.com

Nuno Guedes, Escola Superior de Desporto de Rio Maior
nuno.f.guedes@hotmail.com

João Spínola, Escola Superior de Desporto de Rio Maior
spinolaj@sapo.pt

Emanuel Pinheiro, Escola Superior de Desporto de Rio Maior
eman_pinh8@hotmail.com

Pedro Sequeira, UIIPS, Escola Superior de Desporto de Rio Maior, CIDESD
pedro@pedrosequeira.com

José Rodrigues, Escola Superior de Desporto de Rio Maior, CIDESD
jjfrod@gmail.com

Resumo

O treinador surge como um elemento fundamental na elevação do rendimento e consequente sucesso no fenómeno desportivo da Equipa/Atleta. Considerámos então que a forma como o Treinador influencia o rendimento está relacionada com as suas competências ou aquisição das mesmas. Araújo (1994) defende que ser treinador exige conhecimento e requer experiências que ultrapassam as aquisições de uma carreira de atleta.

Este estudo tem então como objectivos: verificar o nível de importância que os treinadores atribuem a um conjunto de competências e conhecimentos que fazem parte da modalidade de futebol; Verificar o grau de satisfação relativamente à sua formação; e Verificar a Auto-Percepção do treinador relativamente às suas próprias competências e conhecimentos. Para tal foi utilizada uma amostra constituída por 35 treinadores que frequentaram o curso de Nível III de Treinadores de futebol UEFA, 2009.

Para a recolha dos dados foi utilizado o questionário adaptado e modificado de Mesquita (Sd) que foi aplicado no projecto “Formação de treinadores em Portugal.

Podemos verificar que planear, organizar e conduzir a sessão de treino surgem como elementos fundamentais no que consideram competências e conhecimentos importantes para o treinador de Futebol, e que se encontram satisfeitos com a formação profissional onde adquiriram essas mesmas competências.

Palavras-chave: Treinadores, Futebol, Competências, Formação.

1. Introdução

O presente estudo teve como objectivo conhecer a satisfação dos treinadores de futebol, relativamente à sua formação e necessidades de formação. Para este efeito estudámos um grupo restrito de treinadores, mais concretamente, os treinadores que frequentaram o III nível da formação de treinadores de futebol de 11, UEFA A na Federação Portuguesa de Futebol no ano de 2009.

De acordo com Cruz & Gomes (1996), os treinadores exercem sobre os seus atletas influências que vão muito além do contexto desportivo (interferindo na vida, desenvolvimento e crescimento pessoal dos atletas). Assim também é verdade que muitos treinadores, sobretudo por falta de formação e informação, não têm uma consciência clara de como e até que ponto afectam os seus atletas.

Só quem treina sabe o que é preciso saber para treinar (Lima, 2001) e, neste sentido, quem treina também saberá quais são as necessidades de formação para adquirir as competências que estão em falta ou pecam por serem escassas. Sendo assim um estudo que pegue nas duas dimensões (competências e necessidades de formação) é um estudo necessário para clarificar toda a situação.

Este estudo insere-se numa linha de investigação que pretende verificar o nível de importância que os treinadores atribuem a um conjunto de competências e conhecimentos que fazem parte da envolvente da modalidade de futebol, verificar o grau de satisfação do treinador relativamente à sua formação nesse conjunto de competências e conhecimentos, e verificar a auto-percepção do treinador em relação às competências e conhecimentos.

Desta forma será possível obtermos um conjunto de informações relativas à formação e satisfação dos treinadores de futebol e assim otimizar os processos de formação, contribuindo para uma melhor intervenção profissional dos treinadores e desenvolvimento do desporto nacional.

2. Metodologia

2.1. Amostra

A amostra do estudo é constituída por 35 treinadores de futebol, que se encontram a frequentar o curso de treinadores de futebol de 11 da Federação Portuguesa de Futebol – Nível III – UEFA A.

2.2. Variáveis

As variáveis do estudo apresentam como característica, o facto de serem concorrentes, sendo que não se pode considerar que existe influência de uma variável nos valores de outra variável. Desta forma, foi necessário encontrar o grau de correlação que existe entre as seguintes variáveis:

- Nível de importância dos conhecimentos e competências.
- Grau de satisfação na formação profissional das várias competências e conhecimentos.
- Auto-percepção dos conhecimentos e competências.

2.3. Instrumentos

Para a realização do estudo foi necessária a aplicação de um questionário adaptado e modificado de Mesquita (Sd). De forma a ir de encontro aos objectivos propostos no estudo, foi necessário realizar as devidas alterações e validação.

O processo de validação do questionário seguiu as seguintes etapas:

- a. Procedeu-se às respectivas modificações no questionário;
- b. O questionário foi validado por um especialista;
- c. Aplicação piloto do questionário a três treinadores da ESDRM;
- d. Criação do questionário final para a aplicação à amostra.

2.4. Procedimentos

Para a realização dos questionários aos treinadores, foi necessário proceder-se às devidas autorizações por parte dos treinadores e órgãos ou entidades responsáveis pelo curso de treinadores.

Na aplicação dos questionários aos treinadores, realizou-se a explicação e mencionou-se o propósito da sua realização, de forma a não serem levantadas dúvidas relativamente ao seu preenchimento. Todos os treinadores realizaram o questionário individualmente no mesmo tempo. A amostra do estudo encontra-se reduzida a 34 questionários, devido ao facto de um dos questionários do total de 35, se encontrar preenchido de forma incompleta.

2.5. Tratamento Estatístico

Para o tratamento estatístico foi utilizado o programa de análise estatística o SPSS versão 17.0. Realizou-se a verificação da existência de distribuição normal e a presença de outliers, sendo que estes foram incluídos no estudo devido à reduzida dimensão da amostra.

Para a verificação de relação significativa entre as variáveis foi aplicado o teste de correlação de Pearson entre cada duas variáveis, utilizando um nível de significância igual a 0,05.

3. Apresentação e Análise dos Resultados

A apresentação e análise dos resultados, serão organizados de acordo com a caracterização da amostra; a caracterização das variáveis do estudo e por fim a análise das correlações.

3.1. Caracterização da amostra

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Idade	34	25	47	34,00	5,715
Nível de Treinador (FPF)	34	2	2	2,00	0,000
Experiência como Jogador	34	0	30	12,59	7,283
Experiência como Treinador	34	1	15	6,56	3,106

Tabela 1: Descrição das variáveis idade, nível de treinador, experiência como jogador e experiência como treinador.

A idade dos treinadores está compreendida entre os 25 e os 47 anos, sendo que a média de idade é de 34 +/- 5,715 anos, onde cerca de 68% da amostra encontram-se entre os 29 e os 39 anos de idade.

Nos anos de experiência enquanto jogador ocorre uma variação grande, sendo o mínimo de 0 anos e o máximo de 30 anos. Verifica-se assim que a amostra nesta variável é heterogenia (desvio padrão elevado), apresentando uma média de 12,59 +/- 7,283 anos.

Em relação aos anos como treinador, a amostra apresenta uma média de 6,56 +/- 3,106 anos.

Formação	Frequência	Porcentagem
9º Ano	9	26,5
12º Ano	3	8,8
Licenciado	13	38,2
Mestre	4	11,8
Outras formações superiores	5	14,7
Total	34	100,0

Tabela 2: Frequência e percentagem da variável formação

Verificamos na tabela 2 que 38,2% dos treinadores apresenta uma licenciatura, 26,5% apresenta o 9º ano de escolaridade e 64,7% continuou os estudos para além do 12º ano de escolaridade.

3.2. Caracterização dos grupos de variáveis

Nas tabelas 3, 4 e 5 apresentamos as 5 perguntas que apresentam as médias com os valores mais elevados.

	Perguntas	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
P10	Preparar um atleta/equipa para participar de forma digna e segura numa competição oficial.	4	5	4,74	0,448
P4	Organizar e conduzir a sessão de treino, garantindo um ambiente de trabalho seguro e produtivo.	3	5	4,71	0,524
P1	Planear a sessão de treino em função das necessidades da equipa/grupo e do atleta em particular.	3	5	4,62	0,551
P24	Conhecimentos sobre a gestão do treino (estruturação da sessão, tempo de treino e organização das actividades, gestão dos materiais e equipamentos).	3	5	4,56	0,613
P7	Avaliar e modificar o plano da sessão de treino, adaptando-o a circunstâncias imprevistas.	3	5	4,53	0,662

Tabela 3: As perguntas com os valores mais altos da importância das competências e conhecimentos para a função do treinador.

	Perguntas	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
P4	Organizar e conduzir a sessão de treino, garantindo um ambiente de trabalho seguro e produtivo.	3	5	4,21	0,687
P24	Conhecimentos sobre a gestão do treino (estruturação da sessão, tempo de treino e organização das actividades, gestão dos materiais e equipamentos).	3	5	4,21	0,729
P10	Preparar um atleta/equipa para participar de forma digna e segura numa competição oficial.	3	5	4,12	0,729
P1	Planear a sessão de treino em função das necessidades da equipa/grupo e do atleta em particular.	3	5	4,03	0,577
P7	Avaliar e modificar o plano da sessão de treino, adaptando-o a circunstâncias imprevistas.	3	5	3,94	0,886

Tabela 4: As perguntas com valores mais altos da satisfação com a sua formação nas várias competências e conhecimentos

	Perguntas	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
P7	Sou capaz de avaliar e modificar o plano da sessão de treino adaptando-o a circunstâncias imprevistas.	3	5	4,26	0,666
P4	Sou capaz de organizar e conduzir a sessão de treino, garantindo um ambiente de trabalho seguro e produtivo.	3	5	4,24	0,654
P24	Tenho conhecimentos sobre a gestão do treino (estruturação da sessão, tempo de treino e organização das actividades, gestão dos materiais e equipamentos).	3	5	4,24	0,741
P1	Sou capaz de planear a sessão de treino em função das necessidades da equipa/grupo e do atleta em particular.	2	5	4,09	0,866
P10	Sou capaz de preparar um atleta/equipa para participar de forma digna e segura numa competição oficial.	2	5	4,09	0,753

Tabela 5: As perguntas com valores mais altos da auto-percepção das competências e conhecimentos do treinador.

	Importância	Satisfação	Auto-percepção
Competências	3,83	3,502609	3,735217
Conhecimentos	3,966429	3,488571	3,637857

Tabela 6: médias das competências e conhecimentos da importância na função do treinador, na satisfação com a formação e auto-percepção das competências e conhecimentos.

Constatamos que os valores das médias das perguntas referentes à importância das competências e conhecimentos apresentam valores superiores aos da satisfação da formação e auto-percepção das competências e conhecimentos. Assim, os treinadores consideram que poderão evoluir ainda nestas competências e conhecimentos, sendo que a importância destes é elevada.

Verificamos que tanto na importância para o treinador, na satisfação da formação ou na auto-percepção das competências e conhecimentos, as 5 competências e conhecimentos com as médias mais elevadas, são os mesmos, no entanto numa sequência difere:

- Planear a sessão de treino em função das necessidades da equipa/grupo e do atleta em particular (perg. 1);
- Organizar e conduzir a sessão de treino, garantindo um ambiente de trabalho seguro e produtivo (perg 4);
- Avaliar e modificar o plano da sessão de treino, adaptando-o a circunstâncias imprevistas (perg. 7);
- Preparar um atleta/equipa para participar de forma digna e segura numa competição oficial (perg. 10);
- Conhecimentos sobre a gestão do treino (estruturação da sessão, tempo de treino e organização das actividades, gestão dos materiais e equipamentos) (perg. 24).

Relativamente às médias dos valores atribuídos a cada grupo de questões, competências e conhecimentos, podemos verificar que são muito semelhantes (tabela 6).

3.3. Correlações

No que se refere à correlação obtemos os seguintes resultados:

Importância das competências e conhecimentos na actividade profissional do treinador e o grau satisfação da formação profissional nessas competências e conhecimentos

Verificamos que das 37 competências e conhecimentos, em 75,68% destas existe uma correlação média (entre 0,3 e 0,7) entre a importância e o grau de satisfação, mas significativa ($P=0,05$). Significa assim, que existe correlação entre as duas variáveis, ou seja, em 75,68% das questões sobre as competências e conhecimentos que os treinadores consideram mais importantes também apresentam valores mais elevados de satisfação. Nas restantes perguntas já tal não se verifica, sendo que a correlação é baixa, com um nível de significância superior a 0,05.

Relativamente às competências, verificamos uma correlação média e significativa em 78,24% das perguntas. Em relação aos conhecimentos, verificamos uma correlação média e significativa ($P=0,05$) em 71,43%. Assim, os resultados indicam que existe correlação média, e significativa, em um maior número de questões sobre as competências do que nas questões sobre os conhecimentos.

Importância das competências e conhecimentos na actividade profissional do treinador e auto-percepção de competências e conhecimentos

Apuramos que das 37 perguntas sobre os conhecimentos e competências, existiu uma correlação média (entre 0,3 e 0,7) e significativa ($P=0,05$) em 51,35% dos casos entre a importância e a auto-percepção. Verificamos assim que em metade das questões existe uma correlação média, ou seja, às competências e conhecimentos que os treinadores atribuem maior importância também consideram ter um maior conhecimento pessoal. Na outra metade das questões verifica-se uma correlação fraca (inferior a 0,3) e não significativa (P maior que 0,05).

Atestamos que existe correlação média e significativa ($P=0,05$), numa percentagem maior nas questões sobre as competências (56,52%) do que nas questões sobre os conhecimentos (42,84%).

O grau de satisfação da formação profissional das competências e conhecimentos e auto-percepção de competências e conhecimentos.

Entre estas duas variáveis, verificamos que existe uma correlação média e significativa ($P=0,05$) em 43,24 % das questões sobre as competências e conhecimentos, assim, nestes conhecimentos e competências, quando o treinador está satisfeito com a formação, também terá atribuído um nível alto nos conhecimentos e competências pessoais. No entanto, na maior parte das questões, 56,76%, existe meramente uma correlação fraca (inferior a 0,3) e não significativa (P superior a 0,5), o que significa que quando os treinadores se consideram satisfeitos com a formação existe uma leve tendência para considerarem também ter conhecimentos e capacidades elevadas.

Em relação à distribuição das perguntas onde existe correlação média e significativa ($P=0,05$) entre estas duas variáveis, os valores dos conhecimentos e das competências são idênticos, 42,86% e 43,48%, respectivamente.

4. Conclusões

Podemos concluir no estudo, que os treinadores atribuem uma maior importância a um conjunto de competências e conhecimentos das quais destacamos:

- O planeamento da sessão de treino em função das necessidades da equipa/grupo e do atleta em particular;
- A organização e condução da sessão de treino, garantindo um ambiente de trabalho seguro e produtivo;
- A avaliação e modificação do plano da sessão de treino, adaptando-o a circunstâncias imprevistas;
- A preparação do atleta/equipa para participar de forma digna e segura numa competição oficial;
- Os conhecimentos sobre a gestão do treino (estruturação da sessão, tempo de treino e organização das actividades, gestão dos materiais e equipamentos).

Verificamos que os treinadores estão mais satisfeitos com a formação profissional que tiveram nas capacidades e competências que consideram mais importantes, sendo que

existe uma correlação média e significativa ($P=0,05$) em 75,68% das capacidades e competências questionadas. Verificamos que o nível médio de satisfação em todas as competências e conhecimento é de 3,5 +/- 0,89, ou seja, que se encontram satisfeitos.

No que diz respeito a correlações entre a satisfação da formação e a importância das capacidades e conhecimentos, e da correlação entre a satisfação e a auto-percepção das capacidades e conhecimentos, verificamos que existe uma correlação média e significativa ($P=0,05$) em metade das competências e conhecimentos questionados, ou seja, verifica-se que quando estão mais satisfeitos com a formação também dão maior importância e apresentam maior auto-percepção em metade das competências e conhecimentos questionados.

5. Referências Bibliográficas

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

Constantino, J. (1992). Desporto Português - as decisões adiadas. Lisboa: Horizonte.

Cruz, J., & Gomes, A. (1996). Liderança de equipas desportivas e comportamento do treinador. In J. Cruz, Manual de Psicologia do desporto (pp. 389-409).

Cruz, J., Dias, C., Gomes, R., Alves, A., Sá, S., Ivoiros, I., et al. (2001). Um programa de Formação para a eficácia dos treinadores da iniciação e formação Desportiva.

Curado, J. (1982). Planeamento do treino e Preparação do treinador. Lisboa: Editorial Caminho.

Fraser, T. (1983). Human Stress, work in job satisfaction: a critical approach. Germany: International Labour Office.

Lima, T. (2001). Com que então quer ser treinador. Lisboa: CEFD.

Loke, E. (1976). The nature and causes of job satisfaction. In R. McNally, Handbook of industrial and organizational psychology (pp. 1297-1349). Chicago: Dunnette MD.

Mantyneva, M. (Julho de 2002). Customer satisfaction related competence development. *Academy of Marketing Studies Journal* , pp. 73-87, Volume 6.

Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do treino - a formação em desportos colectivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

Resende, R., Mesquita, I., & Fernandez, J. (2007). *Concepções dos Treinadores Acerca dos Conhecimentos e Competências no Exercício da Função e de Acordo com o Género e a Experiência*. Obtido em 4 de Junho de 2009, de www.antvoleibol.org: www.antvoleibol.org/Artigos/Metodologia_do_Treino_no_Voleibol/H-50%20-%20Resende.PDF

Rodrigues, J., Carvalhinho, L., & Sequeira, P. (Novembro de 2003). *Avaliação da Formação de Treinadores de Basquetebol*. *Desporto.investigação & Ciência* , pp. 7-38.

Rope, F., & Tanguy, L. (1994). *Savoirs et compétences*. Paris: L'Harmattan.

Rosado, A. (2000). *Um Perfil de Competências do Treinador Desportivo*. In P. Sarmiento, A. Rosado, & J. Rodrigues, *Formação de Treinadores Desportivos* (pp. 21-48). Rio Maior: Escola Superior de Rio Maior.

Simão, J. (1998). *A formação do treinador: análise das representações dos treinadores em relação à sua própria formação*. Lisboa: FMH.

Ser Treinador de Jovens

Hugo Terroso, Instituto Superior de Ciências Educativas de Odivelas
hugoterroso@hotmail.com

Valter Pinheiro, Instituto Superior de Ciências Educativas de Odivelas, REDAF
prof_valterpinheiro@hotmail.com

Resumo

Como é que a sociedade em geral pensa sobre o que é “Ser Treinador”? Como base para a realização deste trabalho obtive um conjunto de experiencias e depoimentos de diversos autores ligados ao treino desportivo. A elaboração do presente trabalho tem como principal objectivo abordar o tema “Ser Treinador” nas suas principais funções e responsabilidades no treino desportivo quer seja este de alta competição ou formação.

Palavras-chave: Treinador, Formação, Alta Competição.

1. Introdução

“Torna-se fundamental, diríamos mesmo decisiva, a confiança no trabalho e na capacidade de empreendimento dos técnicos de desporto, esses sim, os únicos verdadeiramente capazes de assegurar a continuidade de uma política desportiva, independentemente dos sobressaltos do poder político e desejavelmente independentes, ate da alternância desse poder”

Victor Serpa, Editorial do jornal A Bola, 9-12-1993

Tendo em conta os dias de hoje, as dificuldades económicas e as grandes carências ao nível de espaços úteis para a prática desportiva, cabe ao treinador a responsabilidade de ser um dos principais promotores da actividade física desportiva. Para que isto seja uma realidade o treinador tem que investir cada vez mais na sua formação pessoal para que possa de uma forma eficaz agir e ser um veículo de motivação para que os jovens pratiquem desporto, são inquestionáveis os inúmeros benefícios da prática desportiva mas também são muito elevadas as percentagem de abandono precoce da prática de desportiva e neste aspecto a intervenção do treinador pode e tem que fazer toda a diferença.

2. Ser Treinador

Ser treinador nos dias de hoje exige conhecimentos e requer experiências que ultrapassam as aquisições de uma carreira de atleta de alta competição. Um excelente atleta, nem sempre terá a garantia de ter capacidade para ensinar e, muito menos de ser capaz de criar climas de trabalho próprios para a aprendizagem ou desenvolvimento do treino.

Vergílio Ferreira afirma que a experiência do atleta é importante, mas para ser treinador, para além da lógica do jogo e dos seus elementos, torna-se fundamental dominar a lógica pedagógica do ensino e a lógica interna da modalidade que se ensina. A função do treinador implica a tomada de decisões, organizadas com base em

indicadores e segundo critérios que obedecem a uma certa ordem e em diferentes domínios, como a organização do treino, liderança, estilo e forma de comunicação com os jogadores, dirigentes, árbitros, jornalistas, opções estratégicas e táticas decorrente da observação do jogo, gestão das pressões contidas na competição, do controlo da capacidade de concentração e emoção.

Ser Treinador transporta-nos para a necessidade de dominarmos um conjunto de função que vão muito para além daquilo que podemos imaginar.

Jorge Araújo elaborou um conjunto de funções e missões nas quais acredito que são muito importantes no sucesso de um treinador:

- Leaders

Apontamos os caminhos que devem ser trilhados e o modo como consideramos necessário fazê-lo, o mais possível com a intenção de vermos a nossa liderança naturalmente aceita e reconhecida como necessária.

- Professores

Ensinamos e treinamos com evidentes exigências de equilíbrio entre a eficácia necessária e a preocupação de formar e educar os que estão sob a nossa responsabilidade.

- Organizadores e Planificadores

Organizamos e planificamos toda a actividade das equipas por quem somos responsáveis, tomando a participação responsável dos que nos rodeiam, como base essencial de suporte da nossa acção.

- Motivadores

Conseguir a melhor das entregas e a maior das ambições daqueles que nos cercam, conquistando a adesão entusiástica e responsável de jogadores e dirigentes.

- Guias e Conselheiros

Enormes responsabilidades de intervenção formativa e educativa, influenciando positivamente os componentes da equipa, par além de meros espectadores inerentes ao treino e à competição.

- Disciplinadores

Conseguir que a disciplina vivida no seio da equipa seja assumida responsabilmente por todos os seus componentes, imperando a autodisciplina e a autopreparação relativamente ao autoritarismo.

Qualidades imprescindíveis tais como:

- Saber e Conhecimento

Domínio dos conhecimentos requeridos pelo exercício da função, com a profundidade necessária e a noção fundamental de que, consoante as condições de trabalho e os objectivos a alcançar, necessitamos de determinar quais os aspectos desses conhecimentos sobre os quais iremos incidir.

- Habilidade para ensinar

Temos de ser capazes de transmitir os nossos conhecimentos, pois não basta saber, é preciso também saber ensinar.

- Qualidades próprias

Ser leal para o grupo de trabalho, liderar todas as suas actividades, trabalhar árdua e entusiasticamente, ser natural e actuar de modo conforme com a personalidade que se possui.

- Trabalhar em equipa

Os atletas e os dirigentes representam o grupo de trabalho sobre o qual incide fundamentalmente e acção do treinador. Um grupo de trabalho baseado exclusivamente na valia individual de cada um dos seus elementos, apenas fornecer maiores possibilidades para ganhar, não garante vitórias.

- Criar clima de sucesso

O pretendido clima de sucesso, depende do entusiasmo e dedicação do treinador, pertencendo-lhe dar o seu melhor em benefício de cada atleta e do grupo de trabalho. É da responsabilidade do treinador ajudar os atletas a superarem-se época a época e, principalmente, a tornarem-se confiantes nas suas capacidades.

3. O papel do treinador

A evolução dos tempos e as grandes transformações geradas no desporto originaram que o treinador actual tenha de possuir um reportório alargado de conhecimentos e de capacidades, inquestionavelmente superiores àqueles que eram exigidos aos treinadores do passado.

Segundo Javier Irureta (2003) “Quando comecei a treinar, nas equipas de Futebol Juvenil e na terceira divisão, o treinador encarregava-se de tudo. Agora tudo mudou, os meios e os métodos de treino, temos o apoio dos preparadores físicos, do treinador-adjunto, do treinador de guarda-redes e o interesse da comunicação social”

Pensamos que isto deve-se, principalmente, ao alargamento dos meios e dos interesses que englobam o mundo do desporto mas também à sua grande mediatização e ao conseqüente aumento da pressão resultante sobre os treinadores e os resultados.

Actualmente, os treinadores têm toda a responsabilidade nos resultados das equipas, mas têm pouca autoridade para decidir sobre as mesmas, estando assim numa posição de alguma fragilidade.

Carlos Queiroz (2004) Refere “Veja o caso do treinador Francês Jacques Santini, que trocou a selecção de França para ingressar no Tottenham e ao fim de dois meses veio dizer que ia embora, que não estava ali a fazer nada. Dizia que tinha cem por cento de responsabilidades do que acontecia com equipa e trinta por cento de autoridade para decidir. No meu caso específico, não é importante ser manager do Manchester United.

Você pode ser manager do Real Madrid e, se calhar, ter menos autoridade e capacidade de controlar o seu destino.”

A principal missão do treinador está ao nível da preparação e formação dos jogadores, que é, sem dúvida, um processo complexo, exigindo um reportório diversificado de capacidades e competências.

Neste sentido, parte-se do princípio que o treinador possui um conhecimento alargado que revela competências no plano tático-técnico, que sabe preparar convenientemente os jogadores do ponto de vista funcional e psicológico, que tem uma grande capacidade de liderança para gerir grupos e os seus conflitos, e que possui uma considerável capacidade para se relacionar com os diferentes agentes desportivos (Houlier e Crevoiser, 1993)

Para que esta ideia fique mais clara apresentamos o exemplo de um treinador de referência a nível mundial:

José Mourinho é o primeiro a chegar ao local de trabalho (08h30), normalmente duas horas antes do início da sessão (10h30). Consulta a imprensa desportiva, ultima os pormenores da sessão de treino que já havia sido anteriormente preparada em consonância com o modelo de jogo estipulado pela equipa, dialoga e distribui as tarefas que cada um dos seus treinadores-adjuntos ira desempenhar nos diferentes exercícios, no decurso da sessão de treino, inteira-se com a equipa médica do estado clínico dos jogadores, desloca-se ao relvado, para se inteirar do seu estado e distribui pelo terreno de jogo juntamente com os treinadores-adjuntos o material necessário para a execução dos exercícios, dialoga com os jogadores, dirige e coordena o desenvolvimento da sessão de treino e no final dialoga com os jornalistas na conferencia de imprensa.

Há uma criteriosa organização da sessão de treino, com realização de exercícios intensos, mas de curta duração, que geram uma grande concentração, empenho e motivação no trabalho desenvolvido pelos jogadores.

Os treinos realizam-se normalmente a porta fechada, de forma a permitir que o plantel trabalhe com a máxima concentração possível.

À semelhança do que ocorre nos grandes clubes europeus, as sessões de treino realizam-se sistematicamente da parte da manhã.

4. A Formação do Treinador

Na opinião Jorge Araújo (1998) cabe ao treinador assumir a sua função sociodesportiva, face a um triplo compromisso:

- Actualização permanente.
- Formação integral dos atletas.
- Desempenho de um papel activo no desenvolvimento da sua modalidade e do desporto em geral.

O treinador necessita de adquirir formação que o ajude oriente no sentido de conseguir relacionar, criticamente, todo o saber teórico adquirido com a experiência oriunda dos terrenos de jogo, conciliando e promovendo as motivações e necessidades dos diferentes agentes desportivos envolvidos no processo de treino.

Sem a vivência da prática, não há tomada de consciência objectiva do conteúdo geral e específico da intervenção sociodesportiva que lhe corresponde desempenhar. Sem uma cuidada preparação teórica e o seu relacionamento e aplicação concreta nos treinos e nas competições torna-se impossível que o treinador possa evoluir e melhorar a qualidade da sua acção.

Estas ideias levam-nos para a importância da formação e experiência desportiva bem como a formação académica, uma suporta a outra.

A formação do treinador implica preocupações relativas à:

- Aquisição de conhecimentos.
- Domínio das técnicas.
- Transformação positiva e continuada das atitudes.

Formar treinadores subentende habilitá-los para uma constante aberta à inovação científica, pedagógica e técnica (Jorge Araújo).

A formação de treinadores deve obedecer a um conjunto de princípios gerais:

- Intervenção científico-pedagógica

Formar significa respeitar de modo equilibrado a formação científica e pedagógica. Os treinadores necessitam de uma formação bem dimensionada em termos pedagógicos que lhes possibilite saber transmitir, e uma formação científica que lhes permita transmitir saber.

- Áreas fundamentais da formação

As áreas fundamentais da formação do treinador são as seguintes:

- . Gestão e organização
- . Didáctico-metadológica
- . Psico-pedagógica
- . Biologia
- . Psicologia

- Continuidade

A formação tem de ser permanente. A uma formação inicial deve seguir-se uma formação permanente, extensiva á duração da vida activa do treinador.

A formação inicial prepara para a realização de uma actividade profissional com competências próprias, a formação permanente deve completar a inicial

- Intencionalidade

O acto de formar treinadores não pode ser neutro relativamente á intencionalidade da sua intervenção futura.

O treinador requer uma formação que o incentive no sentido de um constante interesse pela inovação científica, pedagógica e cultural e lhe desenvolva uma necessária atitude crítica que lhe permita a recusa permanente de atitudes seguidistas ou subservientes.

Jorge Araújo (1998) defende que na formação inicial como na permanente, deve proporcionar condições para uma participação responsável dos formadores, incentivando-os para a autoformação.

Na opinião de José Curado (1982), a actividade do treinador revela-se particularmente complexa e é dificilmente imaginável vê-la desempenhada por homens ou mulheres com uma formação deficiente. Segundo este autor, a formação e preparação dos treinadores terá de respeitar um sucessivo e lógico encadeamento e alargamento dos seus conhecimentos, onde cada novo conhecimento adquirido ou cada novo domínio abordado se encaixam perfeitamente naquilo que já anteriormente se adquiriu.

Podemos assim concluir que a formação de treinadores, qualquer que seja o grau para que aponte, deve obedecer a um conjunto de regras, e neste sentido Jorge Araújo define os seguintes pontos:

- Dirige-se prioritariamente aos treinadores cujo vínculo concreto á função mais e melhor justifica o apoio formativo.
- Não ser concebida a nível de conteúdos de modo desligado das experiencias e conhecimentos anteriores dos candidatos.
- Para ser eficaz, tem de estar profundamente relacionada com a realidade prática da modalidade, ilustrando como se traduzem no dia-a-dia dos treinadores os conhecimentos a ministrar.
- À atribuição de um grau de treinador, deveriam corresponder três fases: frequência da acção de formação, período de trabalho prático enquadrado por estrutura regional de trabalho prático e, por fim, a apresentação e discussão de um relatório da actividade desenvolvida e defesa de um tema a escolha.

Na opinião de José Constantino (1992), o conhecimento evolui, as modalidades todos os anos recebem o impacto de alterações técnicas, táticas, condicionais, volitivas, etc., introduzidas pelo estudo e investigação dos especialistas, tornando essencial que a estrutura nacional de formação de treinadores apresente respostas adequadas no âmbito da necessária actualização dos treinadores e estes tenham consciência plena de que o seu desempenho depende da autopreparação e da abertura á actualização constante dos seus conhecimentos.

5. O Treinador e a alta competição

“Durante várias décadas, o sistema desportivo baseou-se numa única expressão desportiva: a competição. Actualmente põem-se em causa os meios necessários para se atingir um alto nível desportivo, tendo de ser ter em conta o tipo de provas, estado de saúde do atleta e a marginalização social”

Jean Paul, O Desporto para Todos, Pratica Colectiva de Interesse Social.

Segundo Jorge Araújo (1998), a alta competição desportiva deve ser entendida como um sistema cujo objectivo é alcançar os melhores resultados possíveis a nível nacional e internacional e que:

- Tem como base um conceito de desenvolvimento desportivo apontado para a criação de condições sociais que possibilitam o acesso de todos os cidadãos á prática de educação física e do desporto.
- Se estrutura orgânica e temporalmente, através de acções programadas de detecção e selecção de talentos, formação, orientação e especialização desportiva.

Só a partir de uma alta competição correctamente orientada se tornara possível influenciar decisivamente todos os restantes sectores de prática desportiva, através do aproveitamento do entusiasmo popular gerado ao seu redor como meio motivador da sociedade em geral e dos jovens em particular para a pratica do desporto.

Mais do que aceitar, ou não, a alta competição tal como se apresenta na actualidade, o treinador deve contribuir para que:

- Atletas, treinadores e dirigentes vejam claramente definidos os enquadramentos necessários á sua actividade e as funções a desempenhar por cada um deles nesse nível de prática.

- Seja recusada a limitação da alta competição desportiva á exclusiva função de espectáculo a ser consumido passivamente pelas populações, encaminhando-a cada vez mais no sentido de o entusiasmo gerado ao seu redor poder ser canalizado para a conquista de novos praticantes.

- Se aproveite o seu potencial de relações nacionais e internacionais para o necessário desenvolvimento da paz e fraternidade entre os cidadãos e os povos.

Ao treinador de alta competição, pertence uma necessária e imprescindível acção desmistificadora da ideia mais ou menos generalizada de que só a profissionalização desportiva constitui solução para as exigências do treino e da competição.

6. O treinador e a formação de jovens atletas

A preparação desportiva dos jovens é hoje considerada uma das principais razões de futuros êxitos ou abandonos extemporâneos da prática desportiva, consoante os responsáveis pela intervenção nessa área de prática fomentem, ou não, uma especialização precoce.

“Quando se tem um objectivo na vida, ele pode ser melhor ou pior, depende do caminho que escolhermos para atingi-lo e da maneira como cruzamos esse caminho” (Paulo Coelho, Diário de Um Mago).

Iniciação precoce e especialização precoce representam aspectos diferentes da preparação infantil e juvenil, referindo-se a primeira ao escalão etário em que se inicia a prática e a segunda, à adopção de um modelo de preparação dos jovens exclusivamente preocupado com resultado a curto prazo.

Para nós, a preparação desportiva dos jovens deve apontar para o reforço da saúde dos praticantes, o desenvolvimento das suas capacidades físicas através de uma grande variedade e quantidade de propostas de aquisições motoras, bem como a

melhoria das capacidades condicionais, nunca devendo os seus responsáveis permitir que ela se limite a uma pura e simples imitação do treino dos adultos.

A preparação desportiva dos jovens obedece a princípios perfeitamente determinados como sejam:

- Preponderância da preparação multilateral nas fases mais baixas do processo de preparação.
- Adequar o treino à idade biológica.
- Privilegiar o desenvolvimento tático e técnico em relação ao desenvolvimento físico.
- Progressividade das cargas de treino, compatibilizando as necessidades e obrigações de carácter profissional e social com as da preparação desportiva.
- Variar os meios de treino e de exercitação.
- Valorização do jogo com referências a meio de treino desportivo.

A periodização da preparação dos jovens, ao contrário da alta competição, não deve conter uma distinção nítida entre o período preparatório e o competitivo, nem comportar um curto período preparatório e um longo período competitivo.

Traduzindo este parágrafo, as competições dos jovens não podem respeitar as necessidades próprias da sua formação, conforme reclamam os clubes e os seus treinadores, porque as exigências do calendário de provas nacionais, se sobrepõem ao respeito das regras básicas da calendarização da preparação desportiva dos jovens.

Neste capítulo o treinador pode e deve assumir um papel preponderante na calendarização desportiva dos jovens:

- Mínimo de quatro competições por época, escalonadas nos tempos de modo a integrarem períodos intermédios de preparação com a duração mínima de 30 a 45 dias.
- Avaliação inicial de possibilidades das equipas participantes, de modo a permitir que as competições sejam disputadas entre equipas de valor equilibrado.

- Procurar abrir o mais possível o leque de determinação de vencedores, diversificando os títulos a serem alcançados, como forma importante de motivar os dirigentes, treinadores e jogadores.

Segundo Jorge Vieira (Bases do Treino do Jovem Praticante), o treinador de jovens deve ter em conta o seguinte:

- O jovem não é um mero produtor de resultados, possuindo personalidade específica cuja formação e desenvolvimento global devem constituir preocupação fundamental.
- A preparação dos jovens deve incentivar o seu entusiasmo pela prática desportiva e ensiná-los a serem respeitadores da ética e das regras de regem o desporto.
- Quem acelera nos jovens a obtenção de resultados imediatos está a seguir o caminho mais curto para o insucesso!

7. O Treinador Modelo

“ Não se recebe da profissão de treinador nada mais do que aquilo que lhe damos, estando o sucesso e insucesso de cada treinador directamente relacionado com o tempo que dedica a sua actividade, as exigências de disciplina e trabalho árduo que consiga impor.”

Norm Stewart, Basketball, Building a Complete Program

Ao treinador modelo de hoje exigem-se-lhe, ainda mais que no passado, uma formação cultural, científica, ética e deontológica acima da média e uma forte personalidade que lhe permitam resistir de modo positivo ao crescendo de pressões que passaram a exercer-se sobre a sua acção e desta forma conseguir lidar da melhor forma com os problemas com que se deparam.

8. Conclusões

“Antever o desporto do futuro é compreender os homens e os acontecimentos que ao longo deste século e meio de história moderna lhe têm vindo a moldar o futuro”

Roberto Carneiro, As Portas do Terceiro Milénio

Com a realização deste trabalho percebemos que a revolução tecnológica teve um grande impacto nos meios de comunicação e conseqüentemente ajudaram a transformar de forma radical todos os ramos do conhecimento acerca do desporto.

Segunda esta nova tendência de evolução, o treinador deve tentar procurar perceber como estas mudanças se processaram até à actual história desportiva.

Segundo Gomes Tubinho (1992) “para que o desporto seja entendido na sua perspectiva do sec. XXI, terá de ser abordado num processo sócio-cultural nos quais os aspectos gerais e específicos das suas relações com a sociedade terão que invariavelmente ser referenciados”

Por fim, como treinadores, cabe-nos concluir que os valores humanistas, culturais e educativos que fazem parte das actividades de Educação Física e Desporto justificam da nossa parte uma grande atenção e valorização na formação de atletas.

9. Referencias Bibliográficas

Araújo, J. (1998). Ser Treinador. 2ª Edição. Lisboa: Editorial Caminho.

Pacheco, R. (2005). Segredos de Balneário. 2ª Edição. Lisboa: Prime Books,

Marinho, J. (2007). Jose Mourinho Vencedor Nato. Lisboa: Texto Editores.

Castelo, J. (2000) O Exercício de Treino Desportivo a Unidade Lógica de Programação e Estruturação do Treino Desportivo. Capítulo III. Edições FMH Universidade Técnica de Lisboa.

Pinheiro, V. (2010). Material de apoio da disciplina de Teoria do Treino. ISCE

Processo de Desenvolvimento do Atleta a Longo Prazo. O caso específico do Ténis.

Adriana Teixeira, Escola Superior de Desporto de Rio Maior
adrianacf.br@gmail.com

Luís Silva, Escola Superior de Desporto de Rio Maior
luis1207@gmail.com

Pedro Felner, Escola Superior de Desporto de Rio Maior
pfelner@hotmail.com

José Rodrigues, Escola Superior de Desporto de Rio Maior, CIDESD
jifrod@gmail.com

Pedro Sequeira, UIIPS, Escola Superior de Desporto de Rio Maior, CIDESD
pedro@pedrosequeira.com

Resumo

O processo de formação dos atletas é vital para o seu sucesso. Sem um percurso bem estruturado e bem conduzido, mesmo os atletas mais talentosos terão dificuldade em chegar ao topo. Estruturar o caminho a seguir, estabelecendo etapas e definindo objectivos facilita o processo e permite uma contínua reavaliação em ordem a um aperfeiçoamento.

O presente trabalho teve por objectivo pesquisar sobre o estado actual no que respeita à temática da formação de atletas a longo prazo, incidindo mais profundamente na modalidade de Ténis. Desta forma, tecemos algumas considerações iniciais ao tema, e apresentamos alguns modelos de desenvolvimento gerais e depois especificamente aplicados ao ténis. A detecção de talentos vem logo a seguir, pois está intimamente relacionada com este processo (e é desejável que assim seja) e a formação de treinadores também é focada, uma vez que estes são, a par dos atletas, os principais intervenientes e impulsionadores do processo. Finalmente, tecemos breves considerações sobre como poderá ser elaborado um programa de formação para uma escola de ténis, tendo em conta os resultados da pesquisa efectuada.

Não foi fácil sistematizar a informação, pois esta, apesar de relativamente abundante no que ao ténis diz respeito, de uma forma geral encontra-se muito dispersa e em

fontes de pesquisa não muito habituais como apresentações em conferências proferidas pelos autores. A validade científica das mesmas não será a esperada, mas isso reflecte o estado da investigação no que se refere a este tema.

Palavras-chave: Ténis, Atletas, Talentos, Desenvolvimento, Formação.

1. Introdução

O desenvolvimento humano é um processo contínuo, que começa no momento da concepção e termina na morte do indivíduo. Ao longo desse processo, o ser humano vai passando por várias etapas, mais ou menos caracterizadas e comuns a todos os indivíduos, se bem que sempre com diferenças devido a inúmeros factores que vão influenciando esse desenvolvimento (genéticos, ambientais, entre outros).

O desenvolvimento desportivo acompanha o processo de desenvolvimento dos indivíduos e, portanto, passa também por processo que se vai construindo ao longo do tempo. Definir fases ou etapas com características bem marcadas não é, porém, um processo fácil, sobretudo quando falamos de um ser tão complexo como o ser humano. Contudo, é importante sistematizar este processo, para se conhecer as características de homogeneidade e de integração existentes na continuidade que é o desenvolvimento humano e desportivo, o que permitirá potenciar de forma mais eficiente a capacidade de performance desportiva, com vista à excelência.

Um treino específico e bem planeado, com tempos de competição e de recuperação adequados a cada uma das etapas de desenvolvimento dos atletas, irá certamente conduzir a uma carreira duradoura e de sucesso, construída com bases sólidas e com frutos nos momentos adequados. O sucesso passa, assim, mais por treinar bem e ter uma boa performance ao longo do tempo do que por ganhar no curto prazo, “queimando” etapas de desenvolvimento e conduzindo ao abandono precoce.

A este processo de desenvolvimento chamamos Modelo de Desenvolvimento do Atleta a Longo Prazo. A investigação tem revelado que um atleta talentoso demora entre oito a dez anos a alcançar a excelência, sendo necessário cerca de 10,000 horas de prática até alguém realizar todo o seu potencial numa actividade (Balyi & Hamilton, 2003).

Contudo, neste processo, que representa mais de três horas diárias de prática efectiva, tão importante como a quantidade é a qualidade do treino. É absolutamente “necessário saber o que fazer, quando o fazer, e como o fazer de modo a obter os melhores resultados” (Coutinho, 2008). Para Peter McCraw (s/d), treinador de

desenvolvimento da alta competição na IMG-Bollettieri Tennis Academy, todo este tempo exige que tenhamos um plano que seja capaz de lidar da melhor forma com os picos de crescimento, maturação tardia ou mesmo com os aspectos de sociabilidade inerentes ao desenvolvimento dos jogadores.

O conceito de desenvolvimento do atleta a longo prazo envolve, assim a definição de linhas de orientação para um processo de treino bem conduzido e apropriado para a idade de desenvolvimento em que os atletas se encontram em cada fase. Não é apenas um plano mas uma filosofia que visa maximizar o potencial de cada indivíduo e a sua participação no desporto.

Sendo o desenvolvimento dos atletas um tema comum a todas as modalidades, neste trabalho centrar-nos-emos na nossa modalidade de eleição: o ténis. Importa, assim, salientar algumas especificidades desta modalidade, a fim de melhor compreendermos a estruturação dos modelos de desenvolvimento que em seguida pretendemos desenvolver. César Coutinho (2008), ajuda-nos a identificá-las:

- O ténis é um desporto de especialização tardia, pois são necessárias capacidades básicas de suporte sem as quais dificilmente o atleta se poderá desenvolver.
- Os aspectos técnicos e táticos são absolutamente vitais para o sucesso no ténis, pelo que devem ser introduzidos logo desde o início do processo de desenvolvimento.
- Sendo necessários entre 8 a 12 anos para atingir a excelência, é necessário saber gerir bem o tempo de modo a, por um lado não saltar etapas e, por outro lado, gerir a relação sucesso/insucesso mantendo o atleta sempre motivado.
- É necessário respeitar o desenvolvimento biológico e psicológico das crianças, sabendo otimizar o trabalho de determinadas capacidades nos períodos correctos para o seu desenvolvimento.
- Elementos técnico-táticos ou estratégicos novos devem ser introduzidos quando o atleta sente essa necessidade, sob pena de não terem o impacto desejado.

- Sendo necessário salvaguardar a execução dos padrões biomecânicos necessários para a eficiência do gesto, é importante dar a possibilidade ao atleta de construir o seu estilo pessoal e no qual ele se sente melhor.
- É possível estabelecer um programa de treino anual e plurianual tendo em conta todos os factores referidos e ainda os aspectos fisiológicos e de desenvolvimento e treino psicológico.

2. Modelos de Desenvolvimento de Atletas a Longo Prazo

Jean Côté (2005), na apresentação que fez no Workshop do ICCE International Masterclass, realizado em Limerick, Canadá, a 1 de Setembro de 2005, apresentou uma retrospectiva dos resultados da investigação sobre o desenvolvimento de atletas a longo prazo:

- Existência de estádios qualitativos distintos de desenvolvimento, envolvendo diferentes tipos de actividades.
- Os recursos e suporte dos treinadores e pais modificam-se ao longo destes estádios de desenvolvimento.
- O desenvolvimento dos atletas é focado quase exclusivamente em actividades práticas.
- Os atletas começam o seu envolvimento no seu desporto principal praticando 2 a 5 horas por semana e esta quantidade aumenta para aproximadamente 25-30 horas uma década mais tarde.
- Os atletas atribuem valor a actividades que são não só elevadas em concentração e esforço mas também lhes causam prazer e divertimento.
- Diversidade e prática de jogo livre são actividades importantes nas primeiras fases de desenvolvimento dos atletas.
- Existem anos específicos para os diferentes estádios: anos iniciais, anos de especialização, anos de investimento e anos de recreação.

- Os estádios de desenvolvimento podem ser quantificados.

Com base nestas pesquisas, construímos um modelo de participação e desenvolvimento no desporto (ver Figura 1), que apresenta fundamentalmente três caminhos distintos: um que leva à participação recreacional, isto é, ao longo da vida, mantendo os indivíduos activos e praticantes até idades avançadas; outro que conduz à performance de elite, realizada com prazer e de forma saudável; e outro, não aconselhável, que, conduzindo também à performance de elite, leva muitos ao abandono e culmina num processo que muitas vezes não é saudável nem agradável para o próprio atleta.

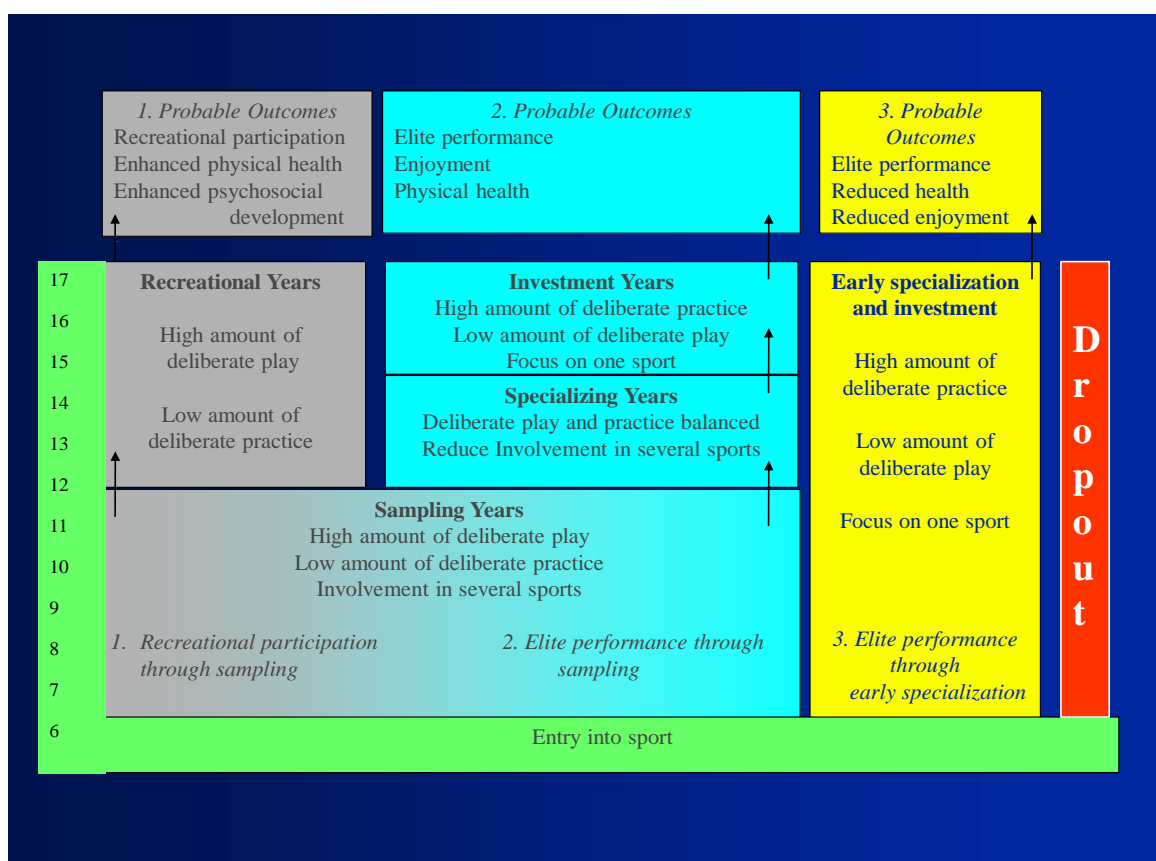


Figura 1 – Modelo de desenvolvimento do participante no desporto. Côté (2005).

Miguel Crespo, na ICCE Global Coach Conference, realizada em Beijing, China, de 30 de Agosto a 3 de Setembro de 2007, apresenta o modelo de desenvolvimento de praticantes desportivos de Guise e Atkins, o qual preconiza, apesar de estádios comuns, dois caminhos distintos: um orientado para a participação e outro orientado

para a performance (ver Figura 2). Este tipo de modelos orientados para a performance vem substituir os antigos modelos de expert performance, originários de contextos extra desportivos e nos quais só os indivíduos extremamente dotados, com uma prática intensiva, treinadores dedicados e famílias que os apoiassem entusiasticamente, conseguiam atingir o alto nível.

Os actuais modelos de desenvolvimento dos atletas a longo prazo apoiam-se nestes modelos orientados para a performance. Balyi e Hamilton (2003), afirmam que uma revisão da literatura existente levou-os a concluir que desportos com especialização mais cedo requerem um modelo de quatro estádios, enquanto desportos de especialização mais tardia requerem um modelo de seis estádios.

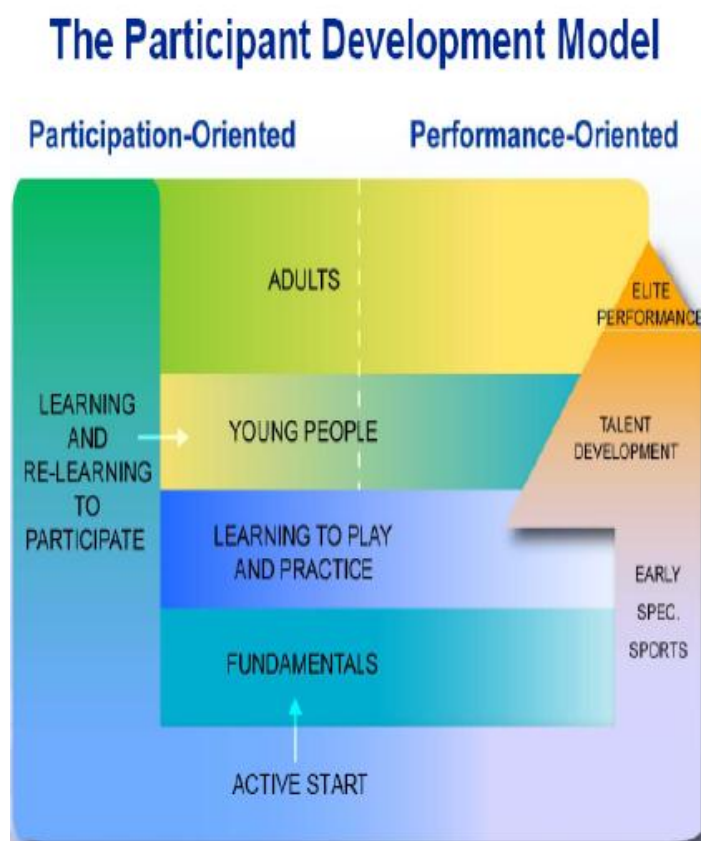


Figura 2 – Modelo de desenvolvimento do participante no desporto. Guise & Atkins (2006).

O que distingue o tipo de especialização (mais cedo ou tardia) tem a ver com os requisitos e exigências do próprio desporto. Desportos como a ginástica rítmica, em que determinados aspectos físicos como a flexibilidade são determinantes para o

sucesso das ginastas, necessitam de uma especialização mais cedo, pois se assim não acontecer, o sucesso competitivo ficará comprometido. Outros desportos, como o ténis, que requerem uma base sólida de repertório motor básico, quer físico quer técnico, devem ter uma especialização mais tardia, a fim de desenvolver bem a base que permitirá mais tarde ao atleta fazer render todo o potencial adquirido.

Os estádios ou fases apontados por Balyi e Hamilton (2003), estão apresentados na tabela abaixo:

Modelo de especialização mais cedo	Modelo de especialização mais tardia
<ol style="list-style-type: none">1. Treinar para treinar2. Treinar para competir3. Treinar para ganhar4. Abandono/Manutenção	<ol style="list-style-type: none">1. Fundamentos2. Aprender a treinar3. Treinar para treinar4. Treinar para competir5. Treinar para ganhar6. Abandono/Manutenção

Tabela 1 – Modelos de especialização no desporto. Balyi, I. & Hamilton (2003)

3. Modelos de Desenvolvimento de Atletas a Longo Prazo no Ténis

O ténis, pela sua complexidade e exigência quer em termos físicos quer mentais, é uma modalidade em que só é possível atingir o máximo potencial numa idade madura, muito próxima da maioridade. É, portanto, um desporto de especialização tardia.

Neste sentido, o modelo de especialização tardia de Balyi e Hamilton (2003) assenta-lhe bem e estes autores definem bem quais as idades de referência e os objectivos gerais de cada estádio ou etapa, conforme se apresenta em seguida na tabela 2.

Etapa	Idades de referência		Objectivos gerais
	Rapazes	Raparigas	
Fundamentos	6 aos 9 anos	6 aos 8 anos	Desenvolvimento das habilidades motoras e capacidades físicas fundamentais (literacia física). O Jogo e a diversão devem estar sempre presentes. Encorajar a participação noutros desportos.
Aprender a treinar	9 – 12 anos	8 – 11 anos	Elevar o nível da literacia física e aprender bem os gestos básicos específicos do ténis. Continuar a encorajar a participação noutros desportos.
Treinar para treinar	12 – 16 anos	11 – 15 anos	Desenvolvimento das capacidades físicas e introdução de técnicas de treino técnico e físico avançado e actividades de recuperação.
Treinar para competir	16 – 18 anos	15 – 17 anos	Individualização e elevada intensidade no treino, centrando-se nos pontos fortes e fracos do atleta. Aprender a competir em diversos envolvimentos e circunstâncias (frio, calor, altitude, etc.).
Treinar para ganhar	18 anos e mais	17 anos e mais	Optimização da performance. Estabilização de todas as capacidades do atleta: físicas, tácticas, técnicas e mentais.
Abandono/Ma nutenção	Mais de 18 anos	Mais de 18 anos	Manter os atletas que se retiraram da alta competição ligados à modalidade como treinadores, dirigentes, empresários, etc.

Tabela 2 – Modelo dos seis estádios dos desportos de especialização tardia (Balyi & Hamilton, 2003)

O modelo de desenvolvimento do ténis nos Estados Unidos da América assenta em três fases fundamentais, que são consideradas a chave para uma orientação correcta e progressiva do desenvolvimento de um jogador de ténis de topo mundial:

I. Introdução/Fundamentos: Esta fase caracteriza-se essencialmente pelo divertimento e pelo desenvolvimento do gosto pelo ténis nos praticantes. É dada liberdade para a prática de outros desportos e muita ênfase ao encorajamento por parte dos pais e treinadores, que devem proporcionar o máximo de experiências de sucesso com o mínimo de pressão competitiva. É muito importante nesta fase adquirir os fundamentos do ténis, que serão a pedra angular de todo o desenvolvimento técnico, físico e mental ao longo das outras fases.

II. Aperfeiçoamento/Transição: Durante esta fase o atleta transforma-se num verdadeiro jogador de ténis, isto é, não quer apenas jogar ténis mas sobretudo ser um bom jogador de ténis. Frequentemente recorre à ajuda de especialistas nas várias áreas do desenvolvimento. Os atletas aprendem a praticar com intencionalidade e intensidade, aprofundando e melhorando os fundamentos do ténis, tornando-se competidores positivos. O estabelecimento de objectivos é particularmente importante nesta fase assim como a aprendizagem de competências de concentração, estratégias de controlo da ansiedade e outras estratégias de preparação mental.

III. Performance de topo mundial: Esta fase é marcada por muitas horas de prática e pelo aperfeiçoamento técnico e por uma marcada especialização, competindo sempre no mais elevado nível de competição. Enquanto o jogador mantém o seu gosto pelo jogo, o ténis torna-se um negócio sério e uma parte significativa da vida do jogador. Aprender a manter o foco e lidar com as distrações dentro e fora do court é muito importante nesta fase. Os jogadores têm de encontrar formas de se desafiarem e motivarem continuamente, ao mesmo tempo que têm de desenvolver competências de auto-regulação, a fim de tomarem decisões por eles próprios e gerirem um envolvimento físico e social altamente complexo.

Segundo Paul Lubbers (s/d), nos primeiros anos de contacto com a modalidade, o mais importante para se fazer um campeão é fazer crescer na criança o gosto e a paixão pelo jogo, proporcionando-lhe divertimento, dando-lhe bons fundamentos e encorajando o seu envolvimento. Uma vez conquistada a criança para o ténis, o caminho para a excelência surge quase naturalmente. Daí que seja muito importante

não saltar etapas em ordem a fazer campeões antes de os mesmos estarem preparados para isso. Desenvolver bem e com sucesso um jogador é uma tarefa que requer de todos os envolvidos muito saber, tempo, paciência e sobretudo competência.

Outra forma de olhar para o desenvolvimento de longo prazo dos atletas é entendê-lo numa perspectiva filosófica, isto é, uma base unificadora que consubstancia os princípios, decisões e crenças fundamentais sobre os quais deve ser alicerçado o desenvolvimento dos atletas.

A IMG-Bollettieri Tennis Academy está alicerçada, segundo Peter McCraw (s/d), em quatro filosofias distintas que, contudo, estão alicerçadas umas nas outras:

I. Filosofia de desenvolvimento do atleta a longo prazo: Esta filosofia assenta no princípio da especialização tardia, na chamada janela de dez anos ou processo das 10,000 horas, que aponta esse tempo como o necessário para que um atleta atinja o topo da alta competição. Assim, são identificados quatro estádios (ver figura 3), que constituem pontos de referência para aferir o estado de desenvolvimento dos atletas. Uma monitorização cuidada em cada estádio assegura que os atletas não estão nem sub-treinados nem sobre-treinados.

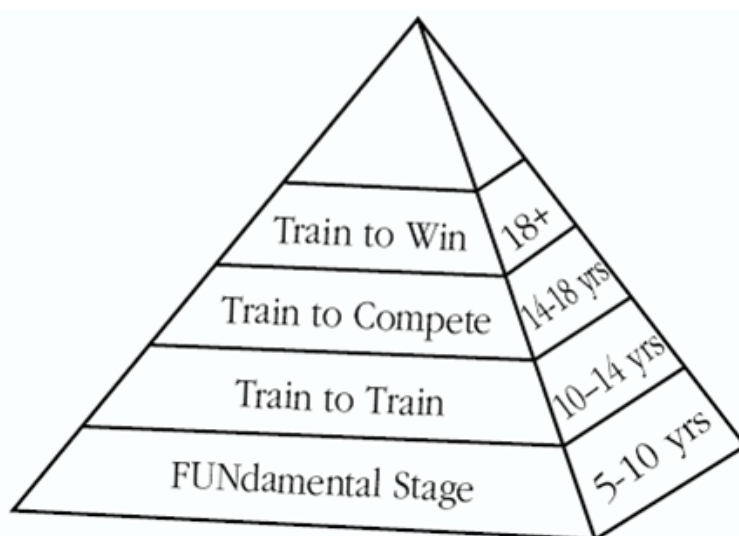


Figura 3 – Modelo de quatro estádios do desenvolvimento de longo prazo dos atletas. McGRAW (s/d)

II. Filosofia de treino e coaching: A metodologia de treino identifica e integra os aspectos físicos, técnicos, táticos, psicológicos, nutricionais e ambientais da performance. Incorpora também os princípios do desenvolvimento e crescimento e é centrada no jogador. A ênfase é colocada no processo (treinar e competir para o nível actual da capacidade do atleta) e não no resultado (ganhar).

III. Filosofia de ensino Bollettieri: Consiste em ter uma linguagem comum de ensino que garanta a passagem para todos os atletas da mesma informação essencial, o que gera um processo de confiança quer por parte do treinador, quer por parte do atleta, quer ainda no sistema, que apresenta resultados e fala por si.

IV. Estilo pessoal de ténis coaching: É dada a cada treinador liberdade para desenvolver o seu próprio estilo, o que é fundamental para construir uma relação de confiança, respeito e crença no trabalho que é desenvolvido por parte dos treinadores. Isto permite também uma adaptação do ensino de cada treinador aos diferentes atletas, gerando mais confiança mútua e produtividade nos resultados.

Podemos considerar ainda que determinados modelos competitivos podem constituir-se como ferramentas importantes para o desenvolvimento dos atletas sendo assim um importante regulador do processo de desenvolvimento dos atletas a longo prazo. Essa é uma discussão que se vive actualmente no Canadá, sobre a qual Paul Jurbala (2007) preparou um documento com reflexões e sugestões interessantes, com vista a tornar os Jogos do Canadá um instrumento efectivo para o desenvolvimento dos atletas a longo prazo.

Recomendações como relembrar a regra dos dez anos, levando à competição apenas atletas que se encontrem no estádio de desenvolvimento adequado a esse nível de competição, ou assegurar a participação dos atletas no contexto de uma planificação anual bem estruturada, são dois exemplos de como um modelo competitivo pode regular e potenciar o desenvolvimento de atletas a longo prazo.

Todos os modelos apresentados têm aspectos comuns, o que nos faz concluir que se caminha actualmente para uma uniformização ou consenso universal sobre o desenvolvimento dos atletas a longo prazo. Miguel Crespo, na Global Coach

Conference do International Council for Coach Education, realizada no ano de 2007, mostrou as semelhanças entre vários modelos de desenvolvimento de atletas a longo prazo, os quais já foram focados anteriormente, no quadro que se segue:

Cote (1999)	Bayli and Hamilton (2003)	USTA (2001)	Other
Sampling Years (6-12 years)	Fundamental Stage (6-9 years)	Introduction / Foundation (10-12 years)	Active start
	Learning to Train Stage (9-12 years)		
Specialising Years (13-15 years)	Training to Train Stage (13-16 years)	Refinement / Transitional (10-20 years)	Early specialisation
Investment Years (16 and over years)	Training to Compete Stage (16-18 years)	World class performance (15-30 years)	Talent development
	Training to Win (18 and over years)		
	Retirement/Retraining Stage		High performance

Figura 4 – Semelhanças entre modelos de desenvolvimento de atletas a longo prazo. Crespo (2007)

Como se pode verificar, existem pontos comuns, sobretudo no que respeita aos estádios principais do desenvolvimento, seus conceitos inerentes e idades maturacionais de referência. Tal facto deixa-nos a convicção de que, apesar de não ser possível um único modelo, uma vez que o contexto desportivo é diverso nos vários países e mesmo dentro do mesmo país, há pontos-chave comuns, que nos permitem com alguma garantia traçar o caminho de sucesso para determinada modalidade.

4. Modelos de desenvolvimento de jogadores e a detecção de talentos

Identificar jogadores talentosos nas mais tenras idades e poder desenvolver todo o seu potencial é o sonho de qualquer treinador ou nação. Todavia, a investigação nesta área tem mostrado que o talento é algo de muito complexo, multidimensional, que envolve muitas variáveis, e para o qual não é possível estabelecer um modelo com garantia de sucesso.

O modelo utilizado pela Austrália baseia-se na identificação de qualidades que os jogadores talentosos da actualidade já evidenciavam quando eram ainda crianças e que os tornaram campeões, tentando encontrá-las em jovens praticantes mesmo de outras modalidades que não o ténis (Ayres, s/d). Utilizar testes físicos e outros para identificar estas características é um processo utilizado. Contudo, o facto de se testarem estas capacidades e dos seus resultados serem promissores, não assegura que mais tarde o talento “não se perca”.

A investigação recente tem demonstrado que a detecção de talentos e o desenvolvimento dos jogadores são dois temas que estão interligados e se cruzam mutuamente. Todos os modelos de desenvolvimento têm como base e ponto comum a intenção de possibilitar aos jogadores mais talentosos a possibilidade de desenvolverem da melhor forma todo o seu potencial, e todos os programas de detecção de talentos têm por objectivo identificar jogadores talentosos numa idade o mais baixa possível e colocá-los num processo de desenvolvimento que lhes permita evidenciar as suas potencialidades.

Para Piotr Unierzyski (s/d), do departamento de ténis da universidade de Poznan, Polónia, é importante que cada nação tenha o seu programa de identificação de talentos, mas que saiba interligá-lo com o programa de desenvolvimento dos jogadores e com a formação de treinadores, devendo estes três sistemas actuar em conjunto como um todo.

O processo de desenvolvimento dos jogadores a longo prazo é complexo e envolve sempre algum grau quer de identificação quer de selecção de jogadores talentosos em todos os estádios de desenvolvimento. Neste sentido, Miguel Crespo e Patrick

McInerney (s/d), do departamento de desenvolvimento da Federação Internacional de Ténis, concluem que a investigação recente no que respeita ao desenvolvimento da excelência em jovens jogadores de ténis e tendo em conta os anos de prática no court e de dedicação necessários, sugerem que o processo de identificação e selecção de talentos seja substituído pelo princípio de desenvolvimento do jogador de ténis a longo prazo. Para tal, será necessário criar condições para o desenvolvimento do talento em todos os estádios de desenvolvimento.

5. Modelos de desenvolvimento de atletas e implicações para a formação dos treinadores

Embora não faça parte dos nossos objectivos falar da formação de treinadores, o tema torna-se inevitável, dado que são estes profissionais que aplicam e gerem no terreno o desenvolvimento dos atletas. Falar num modelo de desenvolvimento de atletas implica, assim, necessariamente, falar num modelo de formação de treinadores.

Considerando o modelo de Balyi e Hamilton (2003) como o modelo de desenvolvimento de atletas a seguir, podemos considerar os estádios “Aprender a Treinar” e “Treinar para Treinar” como os mais críticos para o desenvolvimento futuro dos atletas, pois é neles que são aprendidos, trabalhados e maximizados os skills básicos necessários. Erros graves que aconteçam nestas fases dificilmente poderão ser corrigidos no futuro.

Esta constatação leva à conclusão de que os treinadores devem ser também especializados para trabalharem nestes estádios de desenvolvimento dos atletas, conhecendo profundamente o desenvolvimento não só físico, mas também psicológico e social dos jovens com que trabalham, sabendo responder às suas necessidades e sabendo potenciar o seu desenvolvimento nos momentos certos e adequados. Uma incompetência do treinador nestes níveis nunca poderá ser compensada mais tarde nos estádios “Treinar para Competir” e “Treinar para Ganhar” por muito boas que sejam as condições dadas aos atletas.

É necessário, portanto, mudar o tradicional percurso de desenvolvimento dos treinadores, que exigia trabalhar nos estádios mais avançados de desenvolvimento dos atletas para obter um nível mais elevado de qualificação, para um percurso mais vertical, dentro de um único estádio de desenvolvimento dos atletas, especializando-se nesse nível de performance e sendo possível atingir a excelência trabalhando sempre nesse nível.

Ian Stafford (2005), no seu livro “Coaching for Long-Term Athlete Development: To Improve Participation and Performance in Sport”, apresenta o modelo de Harrison e Crouch (2002) como paradigmático no que respeita a esta nova forma de encarar a formação dos treinadores em função do modelo de desenvolvimento dos atletas:

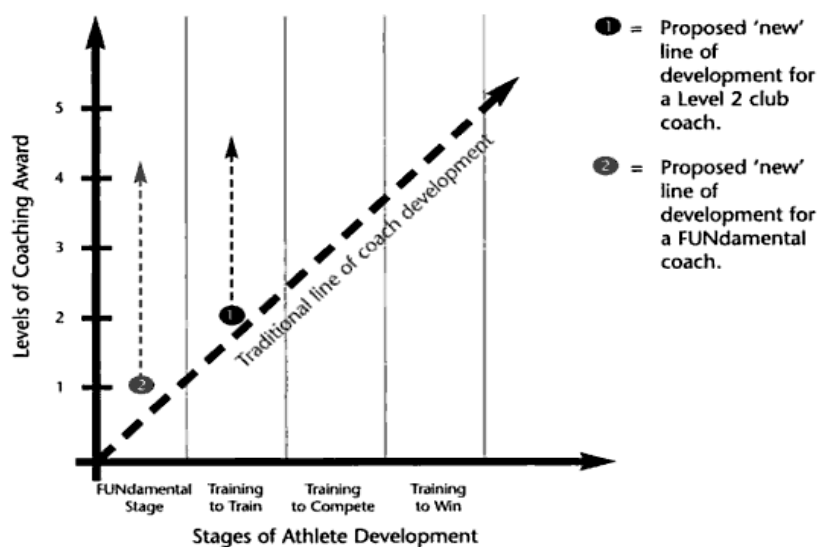


Figura 5 - Caminho de desenvolvimento dos treinadores (Harrison & Crouch, 2002 in Stafford, 2005)

Esta nova perspectiva na formação dos treinadores lança desafios importantes que apelam a uma cada vez maior unidade e integração entre os processos de formação de atletas e os processos de formação de treinadores.

6. O modelo de desenvolvimento a longo prazo no ténis e a construção de programas nos clubes

Pela pesquisa efectuada e chegados ao ponto da situação, parece-nos claro que este é um contributo importante para os clubes terem uma base de partida para a construção de um programa de formação dos seus jogadores coerente e correctamente ajustado, que permita levar de forma mais eficiente os seus atletas a alcançarem os objectivos pretendidos.

Deste modo, podemos concluir que um programa de uma escola de ténis terá de ser mais que um simples elenco da sequência das competências técnico-tácticas que o jovem praticante deve desenvolver desde a base à competição. Neste programa há que ter em conta também os aspectos físicos, psicológicos e mesmo sociais, definindo objectivos gerais e específicos para cada uma das dimensões.

É preciso ter em conta as fases de desenvolvimento críticas das várias capacidades e saber quando aplicar determinados métodos de treino. Miguel Crespo e Machar Reid (2009) dão-nos algumas orientações no que respeita aos elementos a ter em consideração quando da construção de planos de desenvolvimento de jogadores de ténis de nível principiante e intermédio e que vão de encontro a tudo o que registámos anteriormente:

- Visão de longo termo (aproximadamente dez anos) do tipo de jogador que se quer construir.
- Métodos de treino e idades específicas a ter em conta para promover o desenvolvimento dos factores pretendidos
- Competências do jogador (técnicas, tácticas, psicológicas, etc.) devem ser adquiridas nas várias fases do desenvolvimento.
- Métodos e sistemas de controlo da saúde, crescimento, progresso físico e psicológico do jogador e sistemas de monitorização a usar no treino e competição.
- Orientações a seguir no que respeita a nutrição e hidratação.

- Elenco de práticas a seguir para alcançar um positivo desenvolvimento emocional/psicológico/social.
- Caminhos e perfis competitivos a seguir (tipo e nível de torneios).
- Determinação da extensão de participação em outros desportos e outras actividades complementares.
- Estabelecer objectivos gerais e específicos para cada etapa de desenvolvimento.
- Planificação e periodização do treino, competições e períodos de recuperação nas diferentes fases de desenvolvimento.
- Papéis e responsabilidades do jogador, pais e treinador.

Finalmente, com base em tudo o que foi dito, deixamos uma proposta de construção de um programa de formação de longo prazo para uma escola de ténis. Definimos cinco fases ou níveis de desenvolvimento:

1. Pré-Ténis (fundamentos);
2. Mini-Ténis (Aprender a treinar);
3. Iniciação (Treinar para treinar);
4. Aperfeiçoamento (Treinar para competir);
5. Competição (Treinar para vencer).

Para cada uma das fases entendemos importante definir os seguintes parâmetros:

- a) Idades de referência;
- b) Número de sessões semanais;
- c) Duração de cada sessão;
- d) Número de alunos por treinador e por campo;

- e) Tipo de bola a utilizar;
- f) Formas de organização dos treinos;
- g) Estilos/metodologias de ensino;
- h) Prática de outras modalidades;
- i) Multilateralidade/especialização oportuna;
- j) Objectivos gerais e específicos para o:
 - a. Desenvolvimento técnico;
 - b. Desenvolvimento tático;
 - c. Desenvolvimento físico;
 - d. Desenvolvimento psicossocial.

7. Conclusões

A principal conclusão que retiramos deste trabalho de pesquisa à volta do tema do desenvolvimento dos atletas a longo prazo, é que este é um tema complexo, que interage com muitos factores, que vão desde o desenvolvimento humano com toda a sua multiplicidade de factores, passando pelas características da modalidade, até aos aspectos relacionados com os outros agentes que entram no processo: treinadores, dirigentes, pais, ambiente social.

Julgamos ter efectuado uma sistematização do tema com vista a uma melhor compreensão do que é o desenvolvimento a longo prazo e das variáveis que ele implica. Este será sempre um processo em construção, pois o conhecimento é dinâmico, a investigação produz avanços e as adaptações vão surgindo. Portanto, este é um assunto que nunca se esgota.

Um contributo que julgamos importante diz respeito à detecção de talentos. De facto, com um modelo de desenvolvimento bem estruturado, a detecção de talentos por si só, como método de procurar não perder eventuais jogadores talentosos, deixa de fazer sentido, pois o processo de desenvolvimento dos atletas a longo prazo vai fazendo esse trabalho em cada uma das suas fases ou etapas.

Outra conclusão relevante tem a ver com a formação de treinadores, que deve ajustar-se ao processo de desenvolvimento dos jogadores, que exige uma cada vez maior especialização e aprofundamento de todos os factores inerentes ao atleta num dado estágio de desenvolvimento.

Finalmente, podemos retirar como conclusão final que o futuro e o sucesso do processo de desenvolvimento de atletas a longo prazo passa por uma fusão e integração (sempre difícil de conseguir) de todos os factores que o envolvem: a formação dos atletas, a formação dos treinadores, os recursos disponíveis e os planeamentos e modelos de competição.

8. Referências Bibliográficas

(McGraw, P. (s/d). Tennis Player Development Philosophy. Recuperado em 10 janeiro, 2010, de <http://www.tenniscoach.com/members/player-development/tennis-player-development-philosophy.php>.

Balyi, I. & Hamilton, E. (2003). Long-Term Athlete Development, Trainability, and Physical Preparation of Tennis Players. In Reid, M., Quinn, A. & Crespo, M. (eds.), *Strength and Conditioning for Tennis*. London: ITF, pp. 49-57.

Coutinho, C. (2008). *Sucesso no Ténis: A Ciência por trás dos resultados*. Edição do Autor.

Côté, J. (2005). Long-Term Athlete Development, Associated Coaching Pathways, and Implications for Coach Education. Workshop do ICCE International Masterclass, Limerick, 1 September 2005 (Powerpoint). Recuperado em 10 janeiro, 2010, de http://www.icce.ws/conference/Limerick_2005.htm.

Lubbers, P. (s/d). Phases of World-Class Tennis Player Development. Recuperado em 10 janeiro, 2010, de <http://www.tenniscoach.com/members/player-development/phases-of-world-class-tennis-player-development.php>.

Jurbala, P. (2007). Fixing the Broken Middle: Making the Canada Games an Effective Instrument for long Term Athlete Development (Texto para discussão). Canada Games Council.

Ayres, T. (s/d). Talent Search Programme – Tennis Australia. Recuperado em 10 janeiro, 2010, de <http://www.tenniscoach.com/members/player-development/talent-search-programme-tennis-australia.php>.

Unierzyski, P. (s/d). Foundations for Tennis Talent Identification and Player Development Tennis Programmes. Recuperado em 10 janeiro, 2010, de <http://www.tenniscoach.com/members/player-development/foundations-for-tennis-talent-identification-player-development-tennis-programmes.php>.

Crespo, M. & McInerney, P. (s/d). Talent Identification and Development in Tennis. Recuperado em 10 janeiro, 2010, de <http://www.tenniscoach.com/members/player-development/talent-identification-and-development-in-tennis.php>.

Crespo, M. & Reid, M. (2009). Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players. London: ITF Ltd, 2ª Ed.

Reid, M., Quinn, A. & Crespo, M. (Eds.). (2003). Strength and Conditioning for Tennis. London: ITF, Ltd.

Crespo, M. (2007). Athlete and coach pathways. Em: ICCE Global Coach Conference – Beijing 2007 (Apresentação). Recuperado em 10 janeiro, 2010, de <http://www.icce.ws/conference/beijing2007/index.htm>.

Stafford, I. (2005). Coaching for Long-Term Athlete Development: To Improve Participation and Performance in Sport. Headingley: Sports Coach UK.