



INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DA MAIA

Mestrado em Ciências da Educação Física e
Desporto – Especialização em Treino
Desportivo

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Supervisor

Professor Doutor Hugo Sarmento

Orientador Cooperante

Professor Tiago Dias

Discente

Carlos Tiago Moura N°21381

Julho, 2015

Agradecimentos

O presente estudo, devido aos aspectos inerentes à sua natureza, implicou a participação de várias pessoas, sem as quais a sua concretização estaria comprometida. Gostaria assim de deixar publicamente a expressão do meu sentimento relativamente a todos aqueles que me apoiaram ao longo de todo este processo.

Ao Professor Doutor Rui Resende, o meu sincero agradecimento por me ter dado a oportunidade de desenvolver este trabalho.

Ao Professor Doutor Hugo Sarmiento, pela orientação, auxílio, informação, disponibilidade e incentivo ao longo deste estudo.

A todos os professores que me acompanharam ao longo deste ciclo, por todos os conhecimentos, informações e colaboração.

Ao Lusitano Futebol Clube Vildemoinhos, por me abrir as portas e por tornar a realização deste trabalho possível, agradeço profundamente Presidente António Loureiro e dirigentes do clube.

À equipa técnica do LFCV, pela receptividade, por toda a ajuda, transmissão de informações e por uma época de sucesso, muito obrigado “Misters”.

Aos jogadores do Lusitano, pela disponibilidade que demonstraram ao longo da recolha dos dados, pela amizade, ajuda, pela total preocupação, compreensão e estímulo encorajador no decorrer deste processo.

Aos colegas de turma, ao longo de 5 anos, pelo apoio demonstrado e amizade que nos une.

Aos meus amigos, que sempre estiveram presentes e por todo o carinho demonstrado.

À minha namorada Catarina Cunha, por estar sempre presente, ser tolerante e compreensiva nos momentos mais difíceis, pelo apoio firme, pela paciência demonstrada ao escutar as minhas angústias e lamentações, pelo

estímulo constante e ajuda determinante para este trabalho... o meu muito obrigado.

Aos meus Pais e Avós, pelas suas referências, por todo o seu esforço e dedicação, bem como o apoio prestado nos momentos mais difíceis, pelos seus conselhos, valores e amor demonstrados.

Por fim, pela ajuda, compreensão, amizade, tolerância, interesse na minha realização profissional e pessoal, e fundamentalmente por estar sempre presente, um abraço de gratidão ao meu irmão Fábio Moura.

A todas estas pessoas muito importantes, dedico o meu trabalho com um carinho e agradecimento especial.

Índice Geral

Agradecimentos.....	i
Índice Geral.....	iii
Índice de Tabelas.....	v
Índice de Figuras.....	vi
Resumo.....	vii
Abstract.....	viii
Lista de Abreviaturas.....	ix
1. Introdução.....	1
2. Objetivos.....	2
2.1. Objetivos da intervenção profissional.....	2
2.2. Objetivos a atingir com a população-alvo.....	4
2.3. Calendarização dos objetivos do estágio.....	5
3. Enquadramento da prática profissional.....	7
3.1. Descrição das funções desempenhadas.....	7
3.2. Enquadramento teórico da análise da atividade a desenvolver.....	9
3.3. Análise do envolvimento.....	12
3.3.1. Região e envolvimento.....	12
3.3.2. Local ou locais.....	13
3.3.3. Recursos necessários.....	14
3.3.4. Recursos disponíveis.....	14
3.4. Análise dos praticantes.....	15
3.4.1. Caracterização geral dos praticantes.....	15
3.4.2. Cuidados e necessidades específicas da população-alvo.....	16
3.4.3. Recrutamento da população-alvo.....	17
3.4.4. Formas de avaliação da população-alvo.....	18
4 – Realização da prática Profissional.....	19
4.1 – Definição, planeamento e realização.....	19
4.2– Rotinas diárias de trabalho.....	27
4.3 – Análise e reflexão acerca do desenvolvimento/implementação do processo de treino/jogo.....	28
4.4 – Dificuldades sentidas.....	29
4.5 – Sistema de avaliação e controlo do trabalho desenvolvido.....	30
5 – Investigação de Cariz Científico.....	31
5.1. Resumo.....	32
5.2. Abstract.....	33
5.3. Introdução.....	34
5.4. Metodologia.....	39

5.4.1. Participantes.....	39
5.4.2. Instrumentos	39
5.4.3. Procedimentos	41
5.4.4. Análise dos dados.....	41
5.5. Resultados/Discussão.....	42
5.6. Conclusão	47
5.7. Referências	48
6. Formação realizada pelo estagiário	52
7. Conclusão	53
8. Referências	55

Índice de Tabelas

Tabela I. Calendarização dos objetivos de estágio	6
Tabela II. Caracterização geral dos atletas do LFCV	15
Tabela III. Calendarização semanal	27
Tabela IV. Avaliação dos objetivos de realização	42
Tabela V. Avaliação da autonomia percebida.....	45
Tabela VI. Correlação entre a orientação para a tarefa e a orientação para o ego	46
Tabela VII. Correlação entre os objetivos de realização e os níveis de autonomia percebida.....	47

Índice de Figuras

Figura I. Brasão da Cidade de Viseu.....	13
Figura II. Emblema do Lusitano FCV	13
Figura III. Estádio dos Trambelos.....	13
Figura IV. Pavilhão das Cavalhadas	14
Figura V. Sede do Lusitano FCV.....	14
Figura VI. Capa do Relatório.....	21
Figura VII. Equipas titulares nos últimos 3 jogos	21
Figura VIII. Equipa provável e informações relevantes.....	22
Figura IX. Organização ofensiva	22
Figura X. Transição defensiva.....	23
Figura XI. Organização defensiva	23
Figura XII. Transição ofensiva.....	24
Figura XIII. Bolas paradas.....	24
Figura XIV. Plano Anual da época 2014/2015 do LFCV	26

Resumo

O presente relatório surge no âmbito do estágio do 2º ano de Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, realizado no Instituto Universitário da Maia. Entre outros, o principal objectivo do estágio consistiu na observação e análise das equipas adversárias, realizado no Lusitano Futebol Clube Vildemoinhos.

Pretendeu-se com este trabalho, contribuir para um melhor conhecimento das equipas adversárias, através da apresentação de relatórios sobre cada adversário onde constassem aspetos importantes, tornando possível o aproveitamento de todas as informações de modo a poder beneficiar dos pontos fracos e amenizar os pontos fortes das equipas em cada jogo e contribuir para os treinos correlacionando com o que foi observado, pois poder-se-ia trabalhar aspetos que surgissem em jogo e desta forma preparar melhor os atletas.

Este estudo, juntamente com o processo de observação e análise e respectivos relatórios, ajudou também naquilo que é a aquisição de competências, melhoria de rendimento, dinâmicas de grupo organizadas pela equipa técnica, o modo de lidar com os problemas/dificuldades e a sensação de bem-estar.

Realizaram-se 26 relatórios de análise de equipas adversárias, sendo que 12 foram referentes à primeira fase do campeonato onde o Lusitano Futebol Clube Vildemoinhos terminou no 1º lugar, sendo que ficou esses mesmos 12 jogos sem perder, e 14 jogos da fase final e respectivo apuramento para a 2ª Liga onde terminou em 8º lugar.

Este estágio foi o primeiro ponto de contacto com uma realidade prática, onde se procurou evidenciar o conhecimento adquirido em todos os anos de estudo, juntamente com a experiência obtida enquanto atleta bem como ajudar no crescimento sustentado do clube.

Palavras-chave: Futebol. Observação. Análise de jogo. Relatório.

Abstract

This present report consists on the work taken under the internship of the 2^o Year of the Masters in Sciences of Physical Education and Sports - Specialty in Sports Training, taking place in Instituto Universitário da Maia. Among others, the main objective of this internship consists on the observation and analysis of opponent teams of Lusitano Vildemoinhos Football Club.

The intention of this work, was to contribute to a better understanding of opponent teams, through the presentation of reports about each team containing important aspects, to make use of all the information in order to benefit from the weak points and to ease the strong points of opponent teams in every game. It was also possible to contribute in day-to-day training correlating with what had been observed prior, that way important aspects that came up during the games could be addressed in order to prepare the athletes in a much effective way.

This study, along with the process of observation and analysis and their reports, also helped in the acquisition of skills, improvement of performance, group dynamics organised by the Coach Staff in order to have a better management of problems/difficulties and also improve the overall well-being of the team.

26 opponent team analysis reports were carried out, 12 of which were related to the first phase of the championship where Lusitano Vildemoinhos Football Club finished in 1st Place and remained unbeaten in those same 12 games; and also 14 games of the final phase which lead to the qualifying of the 2^a Liga Promotion Playoff, where they finished in 8th Place.

This internship was the first experience with a practical reality, where I tried to bring up the knowledge acquired along all the years of study, along with the experience obtained whilst being an Athlete myself in order to help the Club have a sustained growth.

Keywords Football. Observation. Game analysis. Report.

Lista de abreviaturas

AV - Avançado

BRA – Brasil

CV – Cabo Verde

DC – Defesa Central

DD – Defesa Direito

DE – Defesa Esquerdo

EX – Extremo

GR – Guarda-Redes

MC – Médio Centro

POR – Portugal

1. Introdução

O presente relatório surge no âmbito do estágio do 2º ano de Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, realizado no Instituto Universitário da Maia. Entre outros, o principal objectivo do estágio consistiu na observação e análise das equipas adversárias, tendo como supervisor o Professor Doutor Hugo Sarmiento e orientador o mister Tiago Dias, treinador adjunto da equipa sénior do Lusitano Futebol Clube Vildemoinhos, do Campeonato Nacional de Seniores – série D.

A ideia surgiu após termos verificado que era uma necessidade do clube e também por ser um tema com uma importância acrescida nos dias de hoje. Como diz Ventura (2013), nem todos os clubes apresentam condições financeiras para satisfazer esta necessidade aos treinadores, no entanto, estes devem encontrar soluções dentro da estrutura do clube para colmatar esta lacuna. Pudemos assim perceber que era exatamente esta a realidade e foi uma das soluções para resolver este problema.

Tendo em conta a retratada valorização que se atribui à observação de jogo, permitiu-nos atribuir a devida importância ao objeto de estudo deste trabalho. Tivemos também em conta, para além da identificação dos processos de observação, a valorização da prática desta.

De realçar que o estagiário era também um elemento do plantel, ou seja, jogador da equipa sénior e assim decidiu-se que seria uma mais-valia para todos apostar nesta área, pois colmatava a falta de recursos humanos para ajudar o clube. Era alguém que conhecia o clube e o plantel, tinha contacto direto com todos os intervenientes, podendo assim verificar o que estava bem e rapidamente corrigir o que estava menos bem.

O estágio, realizado no espaço de tempo de uma época desportiva, teve o seu início em outubro de 2014 e findou em meados de maio de 2015.

Pretendemos com este trabalho, contribuir para um melhor conhecimento das equipas adversárias, através da apresentação de relatórios sobre cada adversário onde constassem aspetos importantes, tornando

possível o aproveitamento, da melhor maneira, de todas as informações de modo a poder beneficiar dos pontos fracos e amenizar os pontos fortes das equipas em cada jogo e contribuir para os treinos correlacionando com o que foi observado, pois poderíamos trabalhar aspetos que surgissem em jogo e desta forma prepararmos melhor os nossos atletas. Assim, Caixinha (2004) define o scouting como um processo de recolha e tratamento de informação acerca dos pontos fortes e pontos fracos dos adversários, no sentido da sua utilização na preparação dos jogos. Já para Pacheco (2005), a observação da equipa adversária (Scouting) é um meio essencial a que o treinador deverá recorrer na preparação da equipa para a competição.

Esta área deve ser uma das que merece especial atenção, uma vez que pode contribuir para que todo o trabalho do plantel tenha ainda mais sucesso.

Realizou-se também uma investigação de cariz científico relacionada com a motivação, de modo a poder entender qual a melhor maneira para motivar os nossos jogadores e percebermos um pouco mais sobre quem treinamos e com quem estávamos a lidar. Como referem Weinberg e Gould (1995), motivação é o termo utilizado para se compreender o complexo processo que coordena e dirige a direção e a intensidade do esforço dos indivíduos.

Em suma, o estágio foi o nosso primeiro ponto de contacto com uma realidade prática e onde procurámos evidenciar o conhecimento adquirido em todos estes anos de estudo, juntamente com a experiência obtida enquanto atleta.

2. Objetivos

2.1. Objetivos da intervenção profissional

Este estágio teve como objetivos ajudar a equipa sénior do Lusitano Futebol Clube Vildemoinhos a tornar-se mais forte, mais conhecedora do seu campeonato e dos seus adversários, mais ambiciosa e competitiva; para além de que no papel de estagiário devíamos colaborar no processo de treino de um clube integrando uma equipa técnica. Como tal, o principal objetivo passou por ajudar na observação da equipa adversária e apresentar um relatório sobre

cada adversário, onde constavam aspetos importantes que podiam ser aproveitados da melhor maneira, de modo a poder beneficiar dos pontos fracos e amenizar os pontos fortes das equipas em cada jogo. Nunca descorando a nossa identidade, este foi um meio viável de tornar a equipa ainda mais forte e com a possibilidade de ter conhecimento do que poderia aparecer em cada jogo. Foi também uma maneira de contribuir para os treinos, pois foi possível trabalhar aspetos que surgiram em jogo e deste jeito prepararmos melhor os nossos jogadores. Posto isto, torna-se necessário saber aplicar os conhecimentos e a capacidade de compreensão e de resolução de problemas em cada tipo de situação que surgisse, fosse ela familiar ou não.

Também foi objetivo deste estágio, levar a cabo um estudo de investigação sobre motivação, que para além do cariz científico que teve no estágio, foi também uma maneira de motivar os nossos jogadores e percebermos um pouco mais sobre quem treinámos e com quem estávamos a lidar.

Desta forma, foi realizada uma avaliação em três momentos distintos da época (a primeira no início, a segunda a meio e a terceira no final da época), onde os jogadores foram avaliados através de questionários sobre motivação.

Para a avaliação dos objetivos de realização utilizou-se o *Questionário de Orientação para a Tarefa e para o Ego no Desporto* (TEOSQp); e para avaliar a autonomia percebida dos futebolistas recorreu-se ao *Questionário da autorregulação no Desporto* (RAIp).

Em suma, pretendemos com o nosso trabalho, ajudar na continuidade do crescimento do clube de uma forma sustentada e competente; e fazer dele um dos clubes mais importantes e requisitados da cidade de Viseu.

2.2. Objetivos a atingir com a população-alvo

Quanto aos objetivos a atingir com a população-alvo, pretendemos contribuir na evolução e no desenvolvimento dos jogadores para que todos juntos pudessemos atingir objetivos individuais e colectivos, mas sobretudo ajudar o clube. Assim sendo, com a observação e análise do adversário pretendeu-se dar aos nossos jogadores informações técnicas e táticas relevantes sobre pontos fortes das equipas opositoras de maneira a tentar contrariá-los, e também sobre os pontos onde são mais débeis e assim explorá-los. Foi uma maneira de contribuir para o sucesso da equipa e de cada um, pois todos os elementos tinham conhecimento do que fazer para o sucesso em cada jogo.

Deste modo, tivemos que ser capazes de comunicar as nossas informações, os conhecimentos e raciocínios aos jogadores de uma forma clara e sem ambiguidades.

Quanto ao estudo de investigação, permitiu a cada jogador estipular objetivos individuais e coletivos de maneira a motivarem-se para se ajudarem mutuamente e o clube que representam, tentando também que todos eles tivessem a percepção daquilo que os move e deste jeito manterem sempre o foco.

Este estudo, juntamente com o processo de observação e análise e respectivos relatórios, ajudou também naquilo que é a aquisição de competências, através de técnicas de treino, aprendizagem observacional e processamento da informação; a melhoria de rendimento, com rotinas de preparação, atenção, auto-confiança e formulação de objetivos; a dinâmica de grupo organizadas pela equipa técnica, recorrendo a processos de interação, moral e coesão; o modo de lidar com os problemas/dificuldades; e a sensação de bem-estar, através da percepção de competência para a tarefa e motivação para os treinos e jogos bem como melhorar a cada dia de se sentirem realizados pessoalmente.

Deste modo, foi possível identificar fatores que influenciavam a motivação entre os jogadores bem como fatores que influenciavam a satisfação dos mesmos.

No papel de jogador, foi também uma experiência gratificante e enriquecedora pois foi possível aprender e descobrir diferentes formas de falar, incentivar e compreender cada colega de equipa.

Concluindo, o grande objectivo de todo este processo passou por tirar o melhor partido dos jogadores e tentar potenciá-los.

2.3. Calendarização dos objetivos do estágio

Como é possível verificar na tabela apresentada no final deste ponto (tabela I), desde o início do mês de outubro que nos apresentámos a toda a equipa como elemento de observação (enquanto estagiário). Nessa altura foram também divulgadas metas a atingir e foram efetuados planos de trabalho de modo a recolher e transmitir os dados. Desde então, até ao final de época (meados de maio) pretendeu-se aplicar todos os conceitos adquiridos, realizar as observações de todas as equipas adversárias, transmitir à equipa semanalmente as informações detalhadas dessas observações (em conformidade com o jogo em causa), fazer com que fosse possível relacionar os treinos semanais com o que foi observado da equipa em questão. Assim, tivemos que apresentar o relatório de observação todas as quartas-feiras de cada semana à equipa técnica.

Quanto ao estudo científico, foram realizados três momentos de avaliação através de questionários sobre motivação em alturas diferentes da época. O primeiro momento realizou-se no início da segunda volta da primeira fase do campeonato, ou seja, na quarta semana de novembro de 2014, onde foram também estipulados novos objetivos individuais e coletivos. Já o segundo momento de avaliação efetuou-se na primeira semana de fevereiro de 2015, que coincidiu com o primeiro jogo da fase de subida. Por fim, o terceiro momento realizou-se na última semana de maio, posteriormente ao último jogo da época 2014/2015. Desta forma, tentamos avaliar os jogadores em momentos diferentes da época, tendo em conta a fase do campeonato em que

se encontravam, o momento que passavam e os objetivos pessoais e da equipa.

Tabela I. Calendarização dos objetivos de estágio

Mês	Objetivos
Outubro	<ul style="list-style-type: none">▪ Apresentação ao grupo de trabalho;▪ Definição de objetivos;▪ Realização de planos de trabalho de modo a recolher e transmitir os dados.
Outubro a Maio	<ul style="list-style-type: none">▪ Aplicação de todos os conceitos adquiridos;▪ Realização das observações de todas as equipas adversárias;▪ Transmissão semanal das informações detalhadas dessas observações (em conformidade com o jogo em causa);▪ Tentar relacionar os treinos semanais com o que foi observado da equipa em questão;▪ Aplicação desses conceitos em contexto de jogo;▪ Análise do desempenho individual e colectivo do adversário e da nossa equipa;▪ Realização dos questionários para avaliação do estudo científico sobre motivação (3 momentos distintos).

3. Enquadramento da prática profissional

3.1. Descrição das funções desempenhadas

Durante a época desportiva 2014-2015, desempenhámos as funções de observador das equipas adversárias do Lusitano Futebol Clube Vildemoinhos. Esta função consistiu em realizar a observação e análise do adversário, de modo a dar a conhecer todas as informações necessárias, quer aos treinadores quer aos jogadores.

Um elemento da equipa técnica era responsável pela filmagem dos jogos que, posteriormente, eram visualizados em conjunto para se efetuar a sua análise.

O objectivo era apresentar um relatório sobre cada adversário, onde constavam aspetos importantes que podiam ser aproveitados de modo a poder beneficiar dos pontos fracos e tentar contrariar os pontos fortes das equipas em cada jogo.

Esta análise continha as informações pretendidas pelo treinador principal, que numa reunião inicial estipulou o que era desejado, a saber: dados gerais, organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva, transição defensiva e esquemas táticos (cantos, livres, lançamentos, pontapés de baliza e grandes penalidades). Juntamente com esta análise colocávamos também sugestões de quais os pontos a explorar e quais os pontos fortes que deveríamos tentar contrariar.

Tendo em conta as reuniões com a equipa técnica, tentávamos sempre ir de encontro as ideias da mesma, de maneira a que as informações teriam que ser transmitidas da forma pretendida. Este foi um processo relativamente simples visto que a equipa técnica era clara e concisa quanto à comunicação e transmissão de informações.

Nunca esquecendo a nossa identidade, encontrou-se aqui uma possibilidade de ter conhecimento do que poderia aparecer em cada jogo. Foi também uma maneira de contribuir para os treinos, pois foi possível trabalhar aspetos que surgiram em jogo e deste jeito prepararmos melhor os jogadores.

Na quarta-feira de cada semana, os observadores reuniam-se novamente para ultimar os detalhes e posteriormente entregar o relatório de análise e observação da equipa adversária à equipa técnica, para que estes fossem conhecedores do que iríamos defrontar e assim correlacionar os treinos com o que foi observado e aquilo que poderia ser o jogo.

Depois de analisado pela equipa técnica, caso fosse necessário, eram feitos reajustes com o intuito de ficar toda a informação pretendida pelos treinadores. Deste modo, era imprescindível os observadores estarem em sintonia com aquilo que era o modelo de jogo da equipa.

Todo este trabalho era feito e apresentado em PowerPoint, onde estavam também inseridos vídeos de cada momento para tornar a informação mais clara e fidedigna.

O relatório final tinha que ser entregue às quartas-feiras de cada semana ao treinador, para que este pudesse relacionar os treinos com aquilo que seria o próximo jogo e também transmitir as informações mais relevantes aos jogadores.

Inicialmente, e tendo em conta a falta de experiência, era necessário observar cada momento do jogo 3 a 4 vezes de maneira a verificar aquilo que era padrão em cada equipa e aquilo que a equipa técnica pretendia ter conhecimento para passar aos jogadores. Ao longo do tempo e com a realização de várias análises de jogo, passou a observar-se apenas 1 a 2 vezes cada momento. Tudo isto porque antes da análise, propriamente dita, dividiam-se os vídeos pelos diferentes momentos de jogo.

Realizaram-se 26 relatórios de análise de equipas adversárias, sendo que 12 foram referentes à primeira fase do campeonato onde o Lusitano Futebol Clube Vildemoinhos terminou no 1º lugar, sendo que ficou esses mesmos 12 jogos sem perder, e 14 jogos da fase final e respectivo apuramento para a 2ª liga onde terminou em 8º lugar.

Foi também nossa função tentar colocar esta análise em prática durante o jogo, pois jogávamos e fazíamos parte do plantel.

3.2. Enquadramento teórico da análise da atividade a desenvolver

Segundo Romão e Pais (2005), a observação vai desde o simples “olhar e ver o que se passa”, até ao rigoroso estudo sistemático de comportamentos e situações, apoiado em técnicas treinadas e meios sofisticados. O Homem sempre observou o decorrer dos acontecimentos. A observação é uma técnica utilizada, em contexto desportivo, para poder identificar e registar indicadores de prestação dos atletas.

A capacidade de observar não é inata. É algo que pode ser continuamente aperfeiçoado. A rapidez com que conseguimos assinalar as particularidades de uma ação depende de vários factores, entre os quais, os conhecimentos que possuímos sobre o objecto, a experiência prévia e o modo como organizamos a observação em termos de clarificação dos métodos a utilizar, as exigências a obedecer e as tarefas a realizar (Garcia, 1989).

Há cada vez menos tempo para treinar e as equipas técnicas tem a necessidade de alargar as suas tarefas a outras áreas com influência na preparação dos jogadores e das equipas, que não só a realização do treino, contando para isso com equipas multidisciplinares (Cunha, 2003).

Para Neto (2014), a análise de jogo tem constituído uma das tarefas prioritárias da investigação nos últimos anos, tendo-se assumido como um aspeto cada vez mais importante na procura da maximização do rendimento quer individual quer coletivo, uma vez que procura a identificação dos fatores associados à excelência, quer nas situações de treino, quer em competição. Assim, a análise de jogo pode ser um elo de ligação da relação existente entre o treino e a competição.

A função da análise do jogo é fornecer ao treinador informação sobre a performance individual e coletiva (observação da tática e da técnica). Neste sentido procura-se detetar e interpretar métodos que conduzem a equipa à obtenção do sucesso. Como nos refere Castelo (2003), a análise do jogo é normalmente utilizada como instrumento para detetar características fundamentais das equipas e dos jogadores bem-sucedidos, mas ganhou nestes últimos anos uma importância extrema num outro contexto, uma vez que

permite aos treinadores estudar as equipas adversárias de uma forma bastante exaustiva, procurando, detetar mediante uma série de critérios algumas invariáveis dessas mesmas equipas, de forma a criar condições mais propícias ao sucesso na competição.

Tendo de encontrar estratégias, meios e instrumentos, para que nenhum aspeto que possa intervir na competição seja descurado, Garganta (1998) refere que num âmbito mais restrito, mas não menos importante, a planificação das partidas tem implicado o estudo da estrutura básica do adversário e tem-se recorrido a uma modalidade particular de observação-análise denominada Scouting, que (também) consiste na detecção das características da equipa adversária.

A definição de Scouting, não significa somente a observação da equipa adversária, mas também um processo que abrange a própria equipa. Para Wooden (1988), o Scouting significa muito mais do que obter informação sobre o estilo de jogo do adversário. É também uma análise da informação em relação ao efeito que terá na sua própria equipa.

Assim, o Scouting é um instrumento de trabalho que permite aos treinadores retirarem informações sobre os aspetos que acharem mais relevantes para o estudo que pretendem (Rocha, 1996).

Green (2000), refere-nos o porquê da realização do Scouting: poder preparar o jogo; aceder a pontos fortes e fracos; seleccionar tendências e padrões; observar sistemas; incutir confiança na preparação; recolher dados detalhados e organizados; criar situações de treino; e não ser forçado a fazer ajustamentos.

Para Martins (2000), os objetivos específicos do Scouting são: caracterizar o jogo do adversário, apoiar o treino, avaliar o trabalho desenvolvido e avaliar o rendimento da equipa.

O scouting como observação das equipas adversárias serve para analisar as características dessas equipas, tentando identificar padrões de comportamento coletivos, que possam ajudar o treinador a preparar da melhor

forma o jogo e fazer com que os jogadores entendam também todas as informações que lhes serão passadas. Como nos refere Neto (2014), com a análise dos dados é possível detetar e realçar as fraquezas ou debilidades da equipa adversária. O plano estratégico ou tático elaborado deve então aproveitar as limitações do adversário. Deve-se também tentar contrariar as suas virtudes e habilidades. As estratégias para o jogo serão aplicadas aos treinos, contra situações idênticas às dos jogos, analisando a sua eficácia e remodelando sempre que os resultados não forem os esperados.

Tendo em conta que estivemos presentes enquanto observador e jogador foi mais simples percebermos se essas indicações eram transmitidas da melhor forma.

Garganta (2000) salienta que a caracterização da estrutura da atividade e a análise do conteúdo do jogo de futebol têm vindo a mostrar uma importância e uma influência crescente, quando o treinador estrutura e organiza o seu treino. O sucesso das equipas depende em grande medida do conhecimento dos aspetos multidimensionais da preparação das equipas para a competição. Como tal, o trabalho a ser desenvolvido para além de dar a conhecer os pontos fortes e fracos dos adversários, ajuda também naquilo que é o planeamento dos treinos.

O tipo de observação realizada foi a observação mista que diz respeito à utilização conjugada da vertente direta (é necessária a presença física do observador levando a que este se desloque para observar o jogo ao vivo) e indireta (esta operação é feita por visualização posterior ao jogo, através de vídeos, DVD's ou em formato digital), em que um dos observadores via o jogo em direto e gravava-o e depois em conjunto fazíamos a observação e análise do mesmo. Este método é considerado pelos especialistas o mais rigoroso e aquele que permite uma melhor identificação das características do adversário.

Posteriormente, tentámos que a informação recolhida fosse detalhada, relevante e precisa de maneira a que pudesse influenciar a tomada de decisão do destinatário; mostrar também de forma objetiva as características da equipa

e/ou dos jogadores e apresentar uma estrutura correta e simples de maneira a facilitar a consulta de todas as informações.

Por último, dizer que da maneira que o médico, o fisioterapeuta, o psicólogo e os treinadores especializados em diferentes dimensões não são descorados de uma equipa técnica, o scouter tem também cada vez mais um papel preponderante na equipa técnica, pela necessidade que há, hoje em dia, em conhecer as equipas e os jogadores detalhadamente.

3.3. Análise do envolvimento

3.3.1. Região e envolvimento

Vildemoinhos é uma localidade que fica encostada ao perímetro urbano da cidade de Viseu. Nasceu no lado poente da cidade de Viseu e entre Vildemoinhos corre o rio Pavia.

Foi a povoação que viu nascer o atleta olímpico Carlos Lopes. Assim, este símbolo que fez ecoar por todos os cantos do planeta o nome de Portugal é nascido em Vildemoinhos.

Em 1485 já existia uma pitoresca povoação com alguns moinhos a moerem “pão”. Nos dias de hoje Vildemoinhos é exatamente a linha que delimita Viseu a poente. Onde acaba Vildemoinhos logo começa a cidade de Viseu.

A origem do nome vem Villa de Molinis era uma primeira designação, outro nome que nos prova a existência deste povoado é Vil de Moinhos e nos dias de hoje Vildemoinhos.

As gentes desta povoação são pessoas simples mas com empenho no que fazem. Outrora as pessoas viviam totalmente da agricultura e quando tinham tempo dedicavam-se ao fabrico de cestos isto porque era uma forma de passar o tempo enquanto estavam a vigiar os moinhos. Atualmente, a grande maioria da população trabalha na cidade.



Figura I. Brasão da Cidade de Viseu

3.3.2. Local ou locais

Este clube foi fundado a 14 de agosto de 1916. Lusitano Futebol Clube de Vildemoinhos tem no seu historial vários títulos de campeão distrital e várias participações nos campeonatos nacionais. Este clube teve várias modalidades desde o basquetebol, ping-pong, atletismo e ciclismo. O desporto principal desta coletividade sempre foi o futebol. Era esta modalidade que levava pessoas ao estádio e enchia de orgulho as gentes de Vildemoinhos.

O Lusitano de Vildemoinhos tem no seu património uma sede que foi transferida para o pavilhão das Cavalhadas e assim tem instalações condignas e proporcionais à dimensão do clube, que é grande nem que seja nos corações dos adeptos mais antigos. O Lusitano tem também um estádio relvado numa zona privilegiada da cidade. Entre a Quinta do Bosque, Vildemoinhos e Viseu.

Assim, faz com que seja aproveitado da melhor maneira, não só para a coletividade mas também para a comunidade trambela.



Figura II. Emblema do Lusitano FCV



Figura III. Estádio dos Trambelos



Figura IV. Pavilhão das Cavalhadas



Figura V. Sede do Lusitano FCV

3.3.3. Recursos necessários

Para além de todos os recursos no ponto seguinte mencionados eram necessários também computador portátil, câmara de vídeo e Ipad para que fosse possível realizar os relatórios de observação; no entanto, este material era pessoal e servia de apoio ao clube.

3.3.4. Recursos disponíveis

Ao que se refere às instalações, o clube possui três campos de Futebol de 11, um de relva natural, um relvado sintético e outro de terra batida, em que o estádio de relva natural é utilizado pela equipa sénior e os outros dois são para a formação. Para além disto, o clube dispõe ainda de um posto médico, três balneários, uma sede, uma lavandaria, um bar, um gabinete, um pavilhão e quatro arrecadações.

Em relação aos recursos humanos existentes, o clube é constituído por um presidente, um vice-presidente, um coordenador de formação, dois secretários e 4 vogais. Quanto à equipa principal, conta com uma equipa técnica composta por três treinadores (principal, adjunto e treinador dos guarda-redes), 22 jogadores, 3 diretores de escalão, um fisioterapeuta, um massagista, um observador e dois técnicos de equipamentos.

Quanto aos recursos materiais, o plantel tem ao seu dispor: 30 bolas, sinalizadores, cones, barreiras, elásticos e estacas em grande quantidade, 5 jogos de 10 coletes, duas balizas e quatro mini-balizas.

3.4. Análise dos praticantes

3.4.1. Caracterização geral dos praticantes

O plantel sénior é constituído por 22 atletas (ver tabela II) com idades compreendidas entre os 18 e os 35 anos ($M=25,1$; $dp=4,8$), dos quais 2 são Brasileiros, 1 Cabo-Verdiano e 19 Portugueses. Esta equipa conta com 2 guarda-redes, 4 defesas laterais, 4 defesas centrais, 6 médios, 3 extremos e 3 avançados. O Lusitano F.C.V pertence à Associação de Futebol de Viseu e milita no Campeonato Nacional de Seniores – série D.

Tabela II. Caracterização geral dos atletas do LFCV

Nome	Posição	Idade	Altura(cm)	Peso(kg)	Nacionalidade
Guilherme Maló	GR	27	178	73	POR
Nuno Ricardo	GR	35	183	76	POR
Marco Almeida	DD	35	174	71	POR
Hugo Pires	DD	26	176	57	POR
Fábio Cunha	DE	23	174	73	POR
Simão Batista	DE	19	181	69	POR
Calico	DC	26	180	75	POR
Thiago Pereira	DC	30	182	79	BRA
João André	DC	19	187	81	POR
Miguel Rodrigues	DC	20	180	75	POR
Carlitos	MC	24	165	64	POR
Sérgio Duarte	MC	21	180	74	POR
Álvaro Dias	MC	28	176	78,2	POR
Trinta	MC	24	175	73	POR
Paulo Oliveira	MC	18	176	69	POR
Tiago Moura	MC	23	166	68	POR
Marco Toipa	EX	25	178	77	POR
Costinha	EX	22	166	67	POR
Zé Rui	EX	31	180	72	CV
Vieirinha	AV	29	178	74	POR
Ricardo Pires	AV	26	187	88	BRA
Diogo Braz	AV	22	179	78,4	POR

3.4.2. Cuidados e necessidades específicas da população-alvo

Em relação aos cuidados a ter com os nossos atletas, passou por tentarmos ser capazes de comunicar as nossas informações, os conhecimentos e raciocínios de uma forma clara e sem hesitações, de maneira a que estes acreditassem no trabalho realizado e pudessem aplicar essas observações em prática no jogo.

A necessidade de tentar transmitir as informações de forma eficaz de maneira a que os jogadores percebessem rapidamente o que se pretendia e assimilassem o que lhes era comunicado, levou a que fosse necessário criar algo apelativo e que lhes chamasse a atenção. Como tal, recorreu-se à utilização de PowerPoints e vídeos para passar as informações pretendidas de maneira a facilitar todo o processo.

Segundo Joyce (2002), a utilização, por parte do treinador, de outros meios auxiliares de apoio ao processo de treino permite-lhe obter um conjunto de dados, que possibilitem uma intervenção mais ajustada junto dos jogadores e da equipa.

Era também necessário fazer uma seleção detalhada da informação de modo a não desfocar a atenção dos jogadores e que estes não ficassem “cansados”.

Outro cuidado a ter foi a gestão dos aspetos emocionais dos jogadores, quer na observação do adversário quer em treino e em jogo e até mesmo na preparação para os respectivos momentos. Desta maneira, foi também importante a realização do estudo científico sobre motivação, pois levou-nos a conhecer mais e melhor cada atleta e as suas ideias e pretensões.

Na área específica do scouting, pensámos que uma das necessidades que os jogadores têm é o desenvolvimento da observação e análise da própria equipa. Apesar dos jogos serem filmados e posteriormente analisados pela equipa técnica e transmitidos os aspetos importantes aos jogadores, achámos que poderiam ser recolhidas mais informações quer individuais quer coletivas, seja numa vertente mais qualitativa, seja numa vertente quantitativa. No

entanto, isso não é papel dos treinadores mas sim de alguém altamente competente para o cargo e tendo em conta que o clube é semiprofissional condiciona um pouco a aquisição desse membro.

Um cuidado especial remeteu-se para a situação de sermos jogador/observador. Cuidado este que levou a uma necessidade de melhorar o modo de interpretação do jogo quer como observador quer como atleta, tendo em conta aquilo que era e como funcionava a equipa e as características de cada jogador. Desta forma, foi uma dificuldade acrescida tentar observar o jogo de um modo mais abrangente de maneira a conseguir perceber o jogo como um todo e não apenas relativamente a uma posição específica. Esta tarefa foi verdadeiramente enriquecedora pois para além de se conseguir aperfeiçoar a análise de jogo enquanto observador ajudou também a ler e a interpretar melhor as coisas em jogo enquanto jogador.

Inicialmente, houve o cuidado de perguntar a cada jogador se poderia haver algum tipo de constrangimento relativamente à posição de jogador/observador, no qual cada um aceitou de bom grado e todos sentiam a necessidade de ter mais informações sobre os adversários. De tal forma, que na maioria dos treinos os atletas procuravam ter essas informações e pediam sugestões com o intuito de melhorar semana após semana, tendo em conta a equipa se iria defrontar.

3.4.3. Recrutamento da população-alvo

Este é um processo habitual realizado pela maioria das equipas pois tratando-se de uma equipa sénior e semiprofissional o recrutamento é feito pela equipa técnica e direção, onde os treinadores escolhem os jogadores que pretendem e a direção tenta contratar e chegar a acordo com esses mesmos jogadores.

Muitas das vezes poderá não ser um procedimento simples pois, apesar da oferta de jogadores para este nível ser cada vez maior, nem sempre é fácil recrutar os jogadores pretendidos para clubes com poucos recursos comparativamente a clubes profissionais.

3.4.4. Formas de avaliação da população-alvo

No que diz respeito aos jogadores do clube, a avaliação é feita pelos treinadores. Esta pode ser realizada através de vídeos, de observações diretas de jogos ou de períodos à experiência com o plantel. Quanto ao plantel é avaliado constantemente a cada treino e a cada jogo pelas suas capacidades inerentes à forma de jogar pretendida pela equipa técnica.

Quanto aos jogadores adversários, onde era feita a observação da equipa adversária e que dizia respeito ao estágio a ser realizado, eram avaliados os cinco momentos de jogo, registo e transmissão de dados para que toda a equipa tivesse acesso às informações sobre as equipas a defrontar.

Os relatórios de análise dos adversários, para além de ser “avaliados” pelos atletas, eram também avaliados semanalmente pela equipa técnica onde diziam quais os pontos que queriam dar mais ênfase; se a informação recolhida era a necessária e pretendida; e se essa informação era transmitida da melhor maneira aos jogadores. Posto isto, todas as semanas tinha-se o cuidado de tentar melhorar a preparação detalhada da informação para a equipa técnica (para que ficasse do modo pretendido pela mesma) e para os jogadores (de maneira a que estes ficassem a saber o que poderiam defrontar em cada jogo).

No que toca ao estudo científico, os jogadores foram avaliados de uma forma objectiva através de questionários sobre motivação onde foram utilizados:

- Para a avaliação dos objetivos de realização o *Questionário de Orientação para a Tarefa e para o Ego no Desporto* (TEOSQp), que é uma versão traduzida e adaptada para a realidade portuguesa (Fonseca, 1999; Fonseca e Biddle, 1995, Fonseca e Brito, 2005) do Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TESQ) elaborado por Duda e Nicholls (1992);
- Para avaliar a autonomia percebida dos futebolistas, a versão traduzida e adaptada para português (Fonseca e Biddle, 1997; Fonseca, 1999) do *Self-Regulation Questionnaire* (SRQ, Ryan e

Connell, 1989), designado por Questionário da autorregulação no Desporto (RAIp).

Esta avaliação foi realizada em três momentos distintos da época, a primeiro no início a segunda a meio e a terceira no final da época, de maneira a que pudessemos perceber melhor os jogadores e quais as suas ideias sobre o desporto que praticam e o que pretendem dele.

4 – Realização da prática Profissional

4.1 – Definição, planeamento e realização

Para o desenvolvimento do estágio abordou-se, num primeiro momento, o presidente do clube, o treinador principal, treinador adjunto e o elemento da equipa técnica responsável pela observação dos adversários, que prontamente se mostraram dispostos a colaborar. Esclareceu-se no que consistia o estágio e, logo aí disponibilizaram várias hipóteses para assegurarem a orientação do estágio.

De realçar que o estagiário era também um elemento do plantel, ou seja, jogador da equipa sénior e assim decidiu-se que seria uma mais-valia para todos apostar nesta área, pois colmatava a falta de recursos humanos para ajudar o clube, era alguém que conhecia o clube e o plantel, tinha contacto direto com todos os intervenientes podendo assim verificar o que estava bem e rapidamente corrigir o que estava menos bem. Deste modo, juntamente com a opinião e concordância do supervisor, chegou-se à conclusão que seria benéfico para todas as partes que o estágio consistisse em ajudar o clube a fazer a observação e análise das equipas adversárias.

É necessário perceber o que o treinador faz relativamente à área de observação e análise, como o faz, quem o faz, que métodos são utilizados, quais os recursos necessários, como é utilizada a informação retirada e por fim, como é transmitida essa informação aos jogadores. Desta forma, Caixinha (2004) refere que o scouting consiste num processo comum de observação e análise das equipas baseado em três fases fundamentais de tratar o conhecimento: (i) Observação – O objetivo desta fase é obter informação detalhada acerca dos comportamentos individuais e coletivos das equipas

antes, durante e depois da competição analisada; (ii) Preparação – Esta 2ª fase centra-se no tratamento da informação recolhida; (iii) Aplicação – A 3ª fase, centra-se na utilização da informação tratada no intuito de ajustar as estratégias táticas existentes.

As orientações metodológicas para análise do jogo de futebol são: observação e análise do adversário, dados gerais do jogo, caracterização individual dos jogadores (alguns casos), organização ofensiva, organização defensiva, transição ataque-defesa, transição defesa-ataque e bolas paradas (esquemas táticos).

As observações e respetivos relatórios realizados para a equipa Sénior do Lusitano Futebol Clube Vildemoinhos vão de encontro às palavras e ideias de Peseiro (citado Pacheco, 2005), que refere que o importante é avaliar aspetos que se repetem mais sistematicamente ou que são determinantes, como o sistema de jogo e o método de jogo habitualmente utilizados, a definição das linhas defensivas, zonas de pressão, esquemas táticos, como e por onde é que constroem o seu processo ofensivo, os jogadores mais determinantes, a sua capacidade volitiva e física momentânea, com posterior apresentação em PowerPoint e em vídeos aos jogadores.

O relatório de observação constitui-se como o resultado de todo o processo daquilo que foi observado e analisado. É onde estão visíveis todas as acções desenvolvidas e que permitem nele conjugar as informações consideradas essenciais para transmitir os dados, de uma forma clara, curta e objectiva, referentes às características das equipas adversárias.

Este é um relatório que segue um padrão definido pela equipa técnica e observadores, onde estão contemplados os adversários (figura VI) os aspetos colectivos e individuais do adversário (figura VIII), os onze titulares utilizados nos últimos 3 jogos (figura VII), a organização ofensiva (figura IX) e defensiva (figura XI), as transições (figura X e XII) e as bolas paradas (figura XIII).

Nota para que não se trata de um trabalho profissional e estamos perante uma realidade com poucos recursos a todos os níveis. Desta forma, passámos a descrever cada parte do relatório:

- Capa com o nome da equipa adversária.



Figura VI. Capa do Relatório

- A seguir são apresentados os 11 iniciais dos últimos 3 jogos, com o respetivo nome, número e posição. Contém também as substituições realizadas em cada jogo.



Figura VII. Equipas titulares nos últimos 3 jogos

- No slides seguintes encontram-se o 11 provável com que a equipa poderia jogar, bem como a estrutura com que se apresentava ofensivamente e defensivamente, os espaços e jogadores mais relevantes e a explorar e breves informações com aspetos (individuais e coletivos) a ter em especial consideração.



Figura VIII. Equipa provável e informações relevantes

- De seguida, apresenta-se o momento de organização ofensiva, onde se consideram aspetos como a caracterização da equipa, número de linhas, estrutura de jogo, combinações ofensivas, movimentos padrão grupal e individual, jogadores em evidência, possíveis posturas com o decorrer do jogo e jogadores castigados ou lesionados.

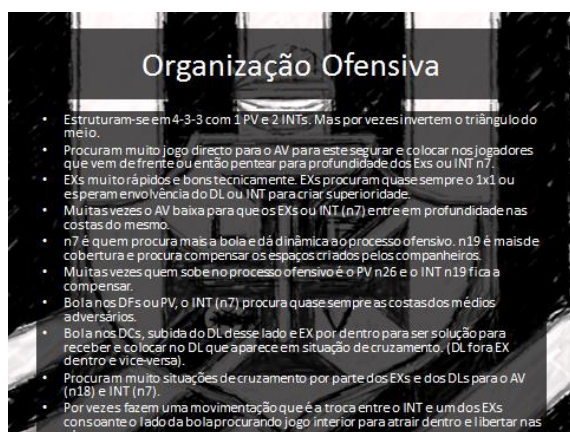


Figura IX. Organização ofensiva

- Na transição defensiva, contemplam-se informações acerca da reacção à perda da bola, se existe pressão ou recuo de linhas, quais os jogadores em destaque, quais os pontos a explorar e o posicionamento dos jogadores.



Figura X. Transição defensiva

- Quanto ao slide da organização defensiva, caracteriza-se a equipa em relação à estrutura de jogo em momento defensivo, postura defensiva, jogadores que se destacam, movimentos frequentes, espaços e jogadores a explorar.

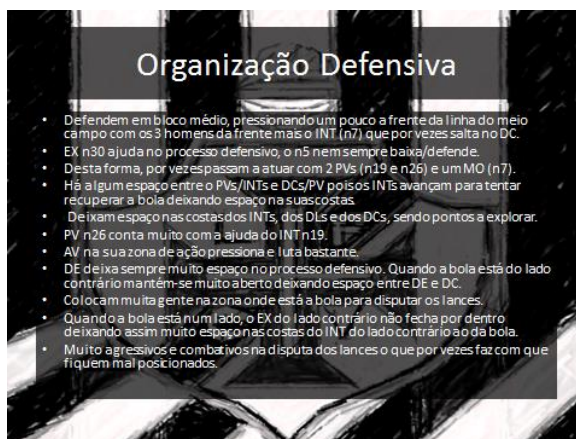


Figura XI. Organização defensiva

- No que se refere à transição ofensiva, evidencia-se os jogadores que se evidenciam nesta acção, quais os espaços que procuram, zonas onde recuperam mais bolas, como retiram a bola da zona de pressão e o jogo posicional no momento do ganho da bola.

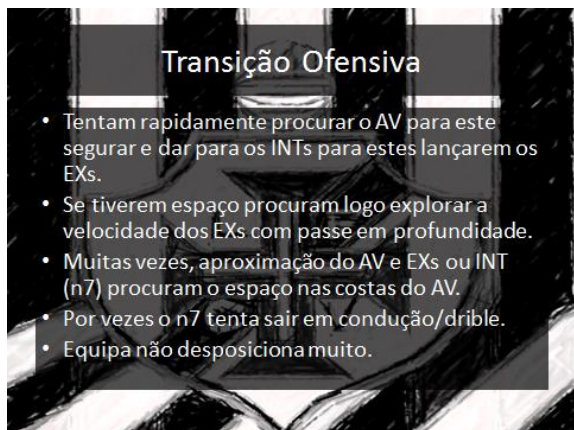


Figura XII. Transição ofensiva

- Nos slides seguintes, apresentam-se as bolas paradas ofensivas e defensivas – aspeto descritivo – onde se consideram a bola de saída, os cantos, livres, penáltis e lançamentos laterais.

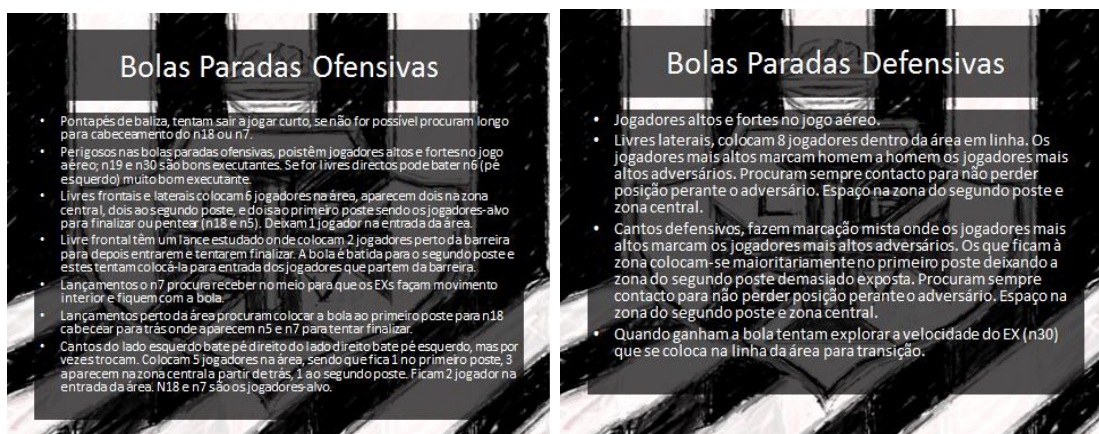


Figura XIII. Bolas paradas

- Todo este relatório era auxiliado por vídeos para os diferentes momentos de jogo, tendo em conta que se torna muito mais simples comunicar e transmitir as informações necessárias recorrendo a este apoio. Desta maneira, torna-se mais fácil explicar o que se pretende de uma forma mais clara, completa e dinâmica podendo ilustrar cada ponto de vista e repeti-la as vezes necessárias.

De seguida, podemos observar (Figura XIV) o plano anual do plantel sénior do clube onde estão apresentados todos os treinos, jogos amigáveis, jogos oficiais e os dias que se entregam os relatórios de observação à equipa técnica. Não consta na figura os dias que realizam a observação do jogo pois não era possível realizar *in loco*, como tal os jogos eram vistos, divididos e analisados às segundas e terças-feiras de cada semana que se defrontava o respetivo adversário.



Treino

Jogo-Treino

Jogo Oficial

Entrega Relatório-Jogo

Futebol Sénior

	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maiο	Junho	
S			1			1						1	S
T			2			2						2	T
Q			3	1		3				1		3	Q
Q			4	2		4	1			2		4	Q
S		1	5	3		5	2			3	1	5	S
S		2	6	4	1	6	3			4	2	6	S
D		3	7	5	2	7	4	1		5	3	7	D
S		4	8	6	3	8	5	2		6	4	8	S
T		5	9	7	4	9	6	3		7	5	9	T
Q		6	10	8	5	10	7	4		8	6	10	Q
Q		7	11	9	6	11	8	5		9	7	11	Q
S		8	12	10	7	12	9	6		10	8	12	S
S		9	13	11	8	13	10	7		11	9	13	S
D		10	14	12	9	14	11	8		12	10	14	D
S		11	15	13	10	15	12	9		13	11	15	S
T		12	16	14	11	16	13	10		14	12	16	T
Q		13	17	15	12	17	14	11		15	13	17	Q
Q		14	18	16	13	18	15	12		16	14	18	Q
S		15	19	17	14	19	16	13		17	15	19	S
S		16	20	18	15	20	17	14		18	16	20	S
D		17	21	19	16	21	18	15		19	17	21	D
S		18	22	20	17	22	19	16		20	18	22	S
T		19	23	21	18	23	20	17		21	19	23	T
Q		20	24	22	19	24	21	18		22	20	24	Q
Q		21	25	23	20	25	22	19		23	21	25	Q
S		22	26	24	21	26	23	20		24	22	26	S
S		23	27	25	22	27	24	21		25	23	27	S
D		24	28	26	23	28	25	22		26	24	28	D
S		25	29	27	24	29	26	23		27	25	29	S
T		26	30	28	25	30	27	24		28	26	30	T
Q		27		29	26	31	28	25		29	27		Q
Q		28		30	27		29	26		30	28		Q
S		29		31	28		30	27		31	29		S
S		30			29		31	28			30		S
D		31			30			29			31		D
S								30					S
T								31					T

Figura XIV. Plano Anual da época 2014/2015 do LFCV

4.2– Rotinas diárias de trabalho

Tendo em conta que os jogos eram ao domingo, um dos scouters deslocava-se para observar/filmar o próximo adversário, ou seja, a equipa que se iria defrontar no jogo seguinte. Em seguida, como é possível verificar na tabela III, na segunda-feira, o vídeo era analisado e dividido em partes (momentos de jogo) de maneira a que o trabalho ficasse mais organizado e facilitado para que na terça-feira fosse possível analisar os diferentes momentos de jogo e assim concretizar o PowerPoint e editar os vídeos. Na quarta-feira os observadores reuniam-se novamente para ultimar os detalhes e posteriormente entregar o relatório de análise e observação da equipa adversária à equipa técnica, para que estes fossem conhecedores do que iríamos defrontar e assim correlacionar os treinos com o que foi observado e aquilo que poderia ser o jogo, sendo que era imprescindível os observadores estarem em sintonia com aquilo que era o modelo de jogo da equipa.

Posteriormente, tornava-se necessário sistematizar toda a informação recolhida para que esta pudesse ser transmitida aos atletas de uma forma simples, clara, curta e incisiva, de modo a que conseguissem ter conhecimento do que iriam defrontar e quais as estratégias, que eram treinadas durante a semana e reforçadas na palestra. Esta palestra era realizada ao domingo de manhã, estipulada e concretizada pelo treinador principal, sendo que o jogo se realizava ao domingo à tarde.

Tabela III. Calendarização semanal

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Recolha e divisão do vídeo em partes	Análise dos vídeos	Entrega do relatório	Sistematizar informação e ultimar detalhes	Sistematizar informação e ultimar detalhes	—	Palestra
Folga	Treino 19h00	Treino 19h30	Treino 19h30	Treino 19h30	Treino 11h00	JOGO

Todas as semanas o trabalho seguia este processo. No ponto anterior podemos verificar um dos relatórios de observação e análise do adversário realizados para serem entregues à equipa técnica.

4.3 – Análise e reflexão acerca do desenvolvimento/implementação do processo de treino/jogo

Muitos são os que dizem que se deve treinar como se joga e jogar como se treina. Assim, a observação e análise do adversário tem um papel importante nos treinos e preparação para os jogos pois, em função daquilo que foi analisado do adversário, pode-se treinar estratégias de maneira a poder beneficiar e aproveitar os pontos fracos e amenizar os pontos fortes das equipas em cada jogo, nunca descorando a identidade da equipa, nunca fugindo aos seus princípios. Segundo Raposo (2002), a sessão de treino é o elemento de ligação de todo o sistema de preparação do atleta; desta maneira foi possível trabalhar/treinar aspetos que viriam a surgir em jogo e deste jeito prepararmos melhor os jogadores.

Uma das coisas que se fez quando se começou a desempenhar a função foi alterar os relatórios de análise, não por uma questão de credibilidade, mas sim por uma questão de visualização e assimilação pois inicialmente eram muito extensos e os jogadores desviavam a atenção passados alguns minutos. Desta forma e em conversa com a equipa técnica chegou-se à conclusão que seria favorável para a equipa apresentar uma análise mais curta, mais clara e mais concisa focando apenas as informações mais relevantes e os detalhes mais significativos.

De uma forma geral, pode-se considerar que o trabalho desenvolvido foi bastante positivo, tendo em conta as dificuldades sentidas (no ponto seguinte mencionadas), uma vez que sempre se tentou arranjar maneira de contrariar isso para, desta forma, poder construir um trabalho fidedigno para apresentar aos atletas e equipa técnica. Não estamos perante um trabalho profissional, até porque os recursos e falta de experiência não o permite, mas dentro destes condicionalismos tentou-se sempre aprender com os erros que se cometeram, com observações feitas quer pelos treinadores quer pelos jogadores e desta forma tentar sempre melhorar a todos os níveis.

Outro fator importante foi o facto da vertente jogador estar quase sempre presente pois ao longo do tempo e à medida que se ia conhecendo melhor os atletas/colegas sabíamos o que eles queriam ouvir, a maneira como se devia lidar e dizer o pretendido. Foi também importante para aprender e melhorar o modo de interpretação do jogo quer como observador quer como atleta, não focando apenas na nossa posição específica mas sim tentar compreender e ajustar todos os movimentos face às restantes posições e respetivas formas de jogar da equipa e de cada jogador.

Os feedbacks da equipa técnica e dos jogadores foram positivos quanto ao trabalho de observação e análise, tendo em conta que se tentava dar sempre as melhores informações de uma forma clara e concisa de maneira a que se assimilasse facilmente. Nota também para o interesse e satisfação dos jogadores que todos os treinos perguntavam informações sobre o adversário principalmente quais os pontos que se podiam explorar pedindo sugestões para o fazer.

A partir do momento que se começou a desempenhar a função de observador juntamente com a equipa técnica, todo o trabalho realizado: as observações, relatórios, conjugação dos treinos com aquilo que foi analisado, a vontade dos jogadores em querer aprender e saber sempre mais; coincidiu na primeira fase do campeonato com 12 jogos sem perder, equipa com menos golos sofridos da série, terceira equipa com menos derrotas a nível nacional até ao final da primeira fase (meados de janeiro), campeões da série D do Campeonato Nacional de Seniores e respetivo apuramento para a Segunda Liga. O que poderá ser apenas coincidência mas todos estes resultados enche-nos de orgulho e sentimento de um bom trabalho realizado de um plantel que fez história no clube e na cidade de Viseu.

4.4 – Dificuldades sentidas

As dificuldades sentidas durante o estágio surgiram logo no início do mesmo, pois não era possível realizar a visualização *in loco* dos jogos visto que na mesma hora que era necessário estar presente para observar o adversário seguinte realizava-se o jogo do Lusitano, e sendo jogador estava presente no respetivo jogo.

Outra dificuldade encontrada foi a quantidade dos jogos observados, tendo em conta que seria necessário observar mais que um jogo para verificar os momentos que seriam padrão, no clube só era possível mesmo observar um jogo de cada adversário pois a instituição detinha poucos recursos.

As conversas e reuniões com a equipa técnica eram um pouco limitadas tendo em conta que para além de observador éramos também jogador e que por si só era necessário gerir bem os momentos e os assuntos a tratar para não misturar informações ou diferentes tipos de feedbacks.

A maneira de ver o jogo foi mais uma dificuldade sentida pois era necessário um cuidado especial ao dilema - olhos de observador/olhos de jogador; onde nos encontrávamos condicionados ao observar um jogo enquanto observador tendo sempre o olhar de jogador presente.

4.5 – Sistema de avaliação e controlo do trabalho desenvolvido

O trabalho desenvolvido foi controlado e avaliado mensalmente pelo supervisor, através de reuniões com o intuito de aferir os pontos de trabalho estipulados no início do ano e esclarecimento de dúvidas que poderiam surgir ao longo do tempo; e todas as semanas pelo orientador (treinador principal) e, de certa forma, também pelos jogadores do plantel, pois todas as semanas o relatório de observação da equipa adversária era entregue à equipa técnica e posteriormente transmitido aos jogadores, onde mais tarde nos davam os seus feedbacks acerca da compreensão e credibilidade dos relatórios de análise.

5 – Investigação de Cariz Científico

Objetivos de realização e autonomia percebida em futebolistas séniores

Tiago Moura^{1*}; Adilson Marques²; Hugo Sarmiento^{3,4}

¹ISMAI (Instituto Superior da Maia); ²Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa; ³Polytechnic Institute of Viseu, Centre for the Study of Education, Technologies and Health (CI&DETS), Portugal; ⁴Research Center in Sports Sciences, Health and Human Development (CIDESD), University Institute of Maia (ISMAI), Portugal;

Autor de Correspondência – Tiago Moura, t_moura1991@hotmail.com

5.1. Resumo

O objectivo do presente estudo foi analisar a autonomia percebida e os objetivos de realização, numa equipa sénior masculina de futebol, ao longo de uma época desportiva.

A amostra foi constituída plantel Sénior do Lusitano Futebol Clube Vildemoinhos, que competiu no Campeonato Nacional de Seniores 2014/2015, e é constituído por 22 atletas com idades compreendidas entre os 18 e os 35 anos ($25,1 \pm 4,8$), os quais preencheram as versões portuguesas do Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ) e do Self-Regulation Questionnaire (SRQ).

A análise dos resultados sugeriu que, sob o ponto de vista cognitivo, os futebolistas tendem a orientar-se de uma forma mais intensa para a realização de tarefas do que para o ego. Em relação à autodeterminação, os atletas demonstram uma motivação bastante autónoma, com predominância da motivação intrínseca e regulação identificada. Ao longo da época desportiva, os níveis desmotivação foram diminuindo progressivamente. Denotou-se uma correlação significativa entre a orientação para a tarefa e a regulação introjetada, regulação identificada e motivação intrínseca; e uma correlação entre a orientação para o ego com a regulação externa.

Palavras-chave: Futebol. Motivação. Objetivos de realização. Autodeterminação.

5.2. Abstract

The purpose of this study was to analyze the perceived autonomy and achieving goals, in a senior males football team, along a sports season.

The sample consisted of the male senior football team of Lusitano Vildemoinhos Football Club, which competed in the Portuguese Senior National Championship 2014/2015 and consists of 22 athletes aged between 18 and 35 years (25.1 ± 4.8), that completed the Portuguese versions of Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ) and Self-Regulation Questionnaire (SRQ).

The results suggested that, under the cognitive point of view, the players tend to orient themselves in a more intense way to perform tasks. With regard to the self-determination the athletes present high levels for the most self determined forms of motivation, intrinsic motivation and identified regulation. Throughout the racing season, the motivation levels were decreasing gradually. A significant correlation is denoted between the task orientation and introjected regulation, identified regulation and intrinsic motivation; and a correlation between the orientation for the ego with external regulation.

Keywords: Football. Motivation. Achievement goals. Self-determination.

5.3. Introdução

A investigação na psicologia, em geral, e na psicologia do desporto, em particular, tem-se centrado, especialmente, no estudo da motivação (Duda, 1993). Finch (2002), defende que a motivação é um dos aspetos mais estudados pela Psicologia do Desporto. É, seguramente, um dos conceitos que mais se desenvolveu, tendo sido alvo de inúmeras investigações ao longo dos anos (Fonseca, 2001; Roberts, 2001). Segundo Eubank e Gilbourne (2005) no âmbito do futebol, a motivação é um dos conceitos mais referidos entre as razões justificativas do sucesso e, muitas vezes, do insucesso dos jogadores e das equipas. É frequente treinadores, jogadores e espectadores associarem a performance coletiva e individual a diferentes estados motivacionais.

O termo motivação deriva do verbo Latino *movere* (mover) e é frequentemente utilizado como sinónimo de necessidade, tendência, motivo, objetivo, incentivo, reforço, entre outros. A ideia de movimento é refletida nas ideias de senso comum acerca da motivação, como algo que nos faz seguir, nos faz mexer e nos ajuda a completar tarefas (Pintrich & Schunk, 1996). A motivação resulta de uma complexa interação de culturas, ambientes e características pessoais que, no contexto desportivo, inspiram os atletas a alcançar as suas melhores performances (Finch, 2002).

Segundo Silva e Weinberg (1984), a motivação aparece ligada significativamente ao comportamento, por vezes, como uma causa determinante. Por outro lado, é reconhecido também que a motivação, a par da aptidão (física e intelectual), é a variável mais importante que condiciona o rendimento e o grau de eficácia do comportamento. Tal como em muitos outros conceitos usados para estudar o comportamento humano, não existe uma definição precisa e uniformemente aceite. Contudo, parece aceitável defini-la como o conjunto dos mecanismos internos e dos estímulos externos que atuam e orientam o nosso comportamento (Cratty, 1983).

Também na opinião de Silva e Weinberg (1984) e Gould et al. (1985), a motivação é talvez melhor compreendida quando considerada a interação contínua

entre o atleta e a sua situação específica. Assim sendo, o nível motivacional de um atleta é determinado pela interação de fatores pessoais, tais como a personalidade, as necessidades, os interesses, as habilidades e os fatores situacionais específicos, como as instalações de prática, a qualidade do treinador e vitórias/derrotas da equipa.

Cook (2001), refere que as necessidades dos jogadores são muito variáveis, pelo que a conservação da motivação dos jogadores durante a temporada é uma das tarefas mais difíceis para o treinador, uma vez que o estado anímico da equipa, a coesão e as atitudes variam segundo as oscilações da performance e dos resultados desportivos.

Intimamente relacionada com a motivação está a orientação motivacional, que distingue duas importantes fontes de motivação: i) Intrínseca ou para a Mestria – razões motivacionais relacionadas com o processo de participação desportiva (Desenvolvimento de Competências, Afiliação, Divertimento ou Aptidão Física); ii) Extrínseca ou para o Resultado – razões motivacionais relacionadas com a vitória/sucesso (Reconhecimento e Estatuto Social e Recompensas provenientes da participação desportiva).

É reconhecido que os motivos intrínsecos e extrínsecos são potenciais influenciadores quando um indivíduo toma decisões acerca da participação e envolvimento na atividade física/desporto (Weinberg et al., 2000). O clima do futebol moderno faz com que o jogador esteja mais motivado por recompensas extrínsecas (externas), como o ganho financeiro, do que os motivos intrínsecos (internos), tais como sentimentos de realização e o prazer de jogar (Horn, 2001).

A importância do reforço das pessoas importantes e significativas (e.g., pais, amigos, familiares, treinadores, etc.), varia consoante as etapas de desenvolvimento e a faixa etária do atleta, revelando-se de primordial importância para o envolvimento e persistência na prática e/ou competição desportivas. Assim, o professor/treinador deverá estar atento a estes fenómenos motivacionais subjacentes, para saber moderar a intensidade e a orientação do seu ensino/treino (Rego, 1998).

Uma das teorias mais utilizadas neste âmbito, é a teoria da realização dos objetivos (Paulson, 1999). De acordo com alguns autores (Duda, 1992,1993; Roberts, 1992), só é possível alcançar uma compreensão completa da motivação e dos comportamentos dos indivíduos se se compreenderem os seus objetivos de realização, isto é, o que eles procuram alcançar através desses mesmos comportamentos. Esta abordagem, postula que as variações nos comportamentos dos indivíduos podem não resultar de diferentes níveis de motivação, mas serem sim o reflexo de diferentes percepções acerca dos objetivos a perseguir (Roberts, 1992; Duda, 1993).

Um atleta orientado para a tarefa, define o sucesso num ambiente desportivo através da melhoria, domínio e mestria das suas habilidades. O atleta é orientado para a aprendizagem e aperfeiçoamento da tarefa, avaliando a sua performance através de um modo autorreferenciado. O atleta orientado para o ego define o sucesso de um modo normativo e tende a avaliar o seu nível de competência através da performance dos outros, ou seja, a sua performance só é boa quando melhor que a dos seus adversários. Só assim o atleta conseguirá experienciar o sucesso (Barić & Horga, 2006).

As orientações para a tarefa e para o ego não se consideram, na opinião de Cervelló et al. (1999), extremos opostos de um continuum, sendo preferível considerá-las como orientações independentes, o que significa que as pessoas podem estar muito orientadas para o ego e para a tarefa, apresentar uma baixa orientação numa das duas e também apresentar uma baixa orientação em ambas.

Por sua vez, a teoria da autodeterminação propõe, essencialmente, que a motivação humana varia em função da autonomia (autodeterminação) ou da forma controlada que os indivíduos revelam quando se envolvem nas atividades. Os comportamentos e ações autónomos são iniciados livremente e dependem da vontade do indivíduo. Por outro lado, quando os comportamentos são controlados, existe uma regulação por parte de forças externas que leva à vivência de sentimentos de pressão quando o atleta se envolve em determinada atividade (Edmunds et al, 2006).

Surge, assim, o aspeto central da teoria da autodeterminação que é a proposta das diferentes formas de motivação que variam num continuum de acordo com diferentes níveis de autodeterminação. Num dos extremos situa-se a motivação intrínseca, caracterizada por níveis elevados de autodeterminação; no outro extremo situa-se a desmotivação caracterizada pelos níveis mais reduzidos de autodeterminação. Ao longo deste continuum de motivação, situam-se diversas formas de motivação extrínseca caracterizadas em função do grau de autodeterminação (Deci & Ryan, 1985; Edmunds et al, 2006; Ryan & Deci, 2000). Segundo Deci e Ryan (1985), a motivação intrínseca, representativa da maior autodeterminação, é a propensão inata e natural para envolvermos o nosso interesse e exercitarmos as nossas capacidades e, ao fazê-lo, procurar e superar níveis ótimos de desafio e aprender, sendo esta realizado pelo simples prazer que dele advém (Deci & Ryan, 2000).

Os atletas quando são motivados extrinsecamente, geralmente, não se envolvem nas atividades pelo prazer inerente à prática, mas sim com o objetivo de obter recompensas (Vallerand, 2004). Caracterizada por um menor grau de autodeterminação, a motivação extrínseca pode ser subdividida em dois tipos: a motivação extrínseca não autodeterminada que compreende a regulação externa e a introjetada; e a motivação extrínseca autodeterminada que compreende a regulação identificada e integrada (Deci & Ryan, 2000; Mallet, 2005; Mallet & Hanrahan, 2004).

Por Regulação Externa, entende-se ser a regulação mais externa, através de outrem ou por meio de recompensas. Por exemplo, o jogador que vai treinar porque teme que o treinador o coloque no banco de suplentes no próximo jogo, caso ele falte (Vallerand, 2004). Por sua vez, a Regulação Introjetada é entendida como a interiorização de valores onde o controlo é oferecido como externo à pessoa, a procura da aprovação dos outros. Quando um atleta se sente completamente orgulhoso e engrandecido quando a sua performance é boa e deprimido ou desonrado aquando de fracas performances (Gagné et al., 2003). Na Regulação Identificada já se verifica mais controlo interno e investimento no próprio, valores e objetivos. As pessoas envolvem-se na atividade porque a consideram importante para si, por exemplo, o envolvimento numa atividade física pela importância que tal

tem para a manutenção do seu estado de saúde (Gagné et al., 2003). No nível seguinte deste continuum, encontra-se a Regulação Integrada, caracterizada por um elevado controlo interno, congruência entre o eu, os valores e os objetivos. Por exemplo, os atletas que decidem não sair com os amigos, optando por descansar para, no dia seguinte, estarem em forma para o jogo (Sarmiento, 2007).

O terceiro nível neste continuum sugerido pela teoria da autodeterminação, que corresponderia ao grau mais baixo de autodeterminação, seria a desmotivação que se traduziria na ausência absoluta, tanto de motivação intrínseca como de motivação extrínseca (Vallerand, 2004).

Tendo em conta o contexto apresentado, segundo Nicholls (1989) e Wang et al (2010) a teoria dos objetivos de realização e Deci e Ryan (1985) e Gillet et al (2013) a teoria da autodeterminação são comumente utilizadas para explicar os aspectos motivacionais em contextos de atividade física e desportiva. Sendo naturalmente distintos, os constructos motivacionais destas duas teorias encontram-se relacionados, considerando-se que os indivíduos orientados para a tarefa são mais autónomos e mais motivados intrinsecamente; por sua vez, os indivíduos que privilegiam uma orientação para o ego são menos autónomos e mais suscetíveis à motivação extrínseca. A investigação realizada tem permitido concluir que a orientação para a tarefa é preditiva da participação na atividade física. Contudo, as evidências de que isto é igualmente verdade para equipas e indivíduos adultos envolvidos em competições, são ainda escassas (Etnier et al, 2004).

Parece, também, evidente que o facto de um indivíduo se orientar de forma mais pronunciada para o ego ou para a tarefa, e também a forma mais ou menos autodeterminada como se envolve nas atividades, está relacionada com comportamentos que podem ser considerados como mais ou menos vantajosos em termos motivacionais. Neste sentido, importa investigar em profundidade os objetivos de realização e autonomia percebida nos futebolistas portugueses (Sarmiento, 2007).

Apesar da importância que se reconhece a estes fatores, a investigação centra-se, sobretudo, nos estudos com jovens e adolescentes praticantes de várias

modalidades, verificando-se ainda uma escassez de estudos na modalidade de futebol, sobretudo com atletas adultos que competem em campeonatos profissionais (Sarmiento, 2007).

Desta forma e em decorrência do exposto anteriormente, este estudo procurou conhecer e analisar, alguns aspectos referentes à motivação em jogadores de futebol numa equipa semiprofissional que milita no Campeonato Nacional de Seniores em Portugal, em três momentos diferentes da época, no que concerne aos seus objetivos de realização e os níveis de autonomia percebida. Foi também nosso objetivo investigar o tipo de relações estabelecidas entre objetivos de realização e autonomia percebida.

5.4. Metodologia

5.4.1. Participantes

Participaram neste estudo os atletas do plantel Sénior do Lusitano Futebol Clube Vildemoinhos que milita na Série D do Campeonato Nacional de Seniores 2014/2015 e pertence à Associação de Futebol de Viseu. O plantel é constituído por 22 atletas com uma média de idades de 25,1 anos, dos quais 2 são Brasileiros, 1 Cabo-Verdiano e 19 Portugueses. Esta equipa conta com 2 guarda-redes, 4 defesas laterais, 4 defesas centrais, 6 médios, 3 extremos e 3 avançados.

5.4.2. Instrumentos

Utilizámos para a avaliação dos objetivos de realização o Questionário de Orientação para a Tarefa e para o Ego no Desporto (TEOSQp), que é uma versão traduzida e adaptada para a realidade portuguesa (Fonseca, 1999; Fonseca & Biddle, 1995, Fonseca & Brito, 2005) do Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TESQ) elaborado por Duda e Nicholls (1992).

O TEOSQp visa saber a opinião do atleta acerca do significado do sucesso no contexto desportivo. Esta versão é constituída por treze itens relativos ao sucesso desportivo, que se encontram agrupados em dois fatores de orientação cognitiva, 6 de orientação para o ego e 7 de orientação para a tarefa, precedidos pela afirmação

inicial: “Sinto-me com mais sucesso no desporto quando...”, os quais permitem avaliar o modo como os indivíduos se orientam para a tarefa (ex., “...trabalho realmente bastante”) e para o ego (ex., “...sou o melhor”) em contextos desportivos, neste caso, no futebol de competição. Para o efeito, os indivíduos indicam o seu grau de concordância com cada um dos referidos itens através do recurso a uma escala tipo Likert de cinco pontos (de 1 = discordo totalmente a 5 = concordo totalmente). Os valores do alfa de Cronbach (tarefa = 0,79; ego = 0,81) demonstram uma boa fidelidade ou consistência interna.

Para avaliar a autonomia percebida dos futebolistas, foi utilizada a versão traduzida e adaptada para português (Fonseca & Biddle, 1997; Fonseca, 1999) do Self-Regulation Questionnaire (SRQ, Ryan & Connell, 1989), designado por Questionário da autorregulação no Desporto (RAIp).

O instrumento é constituído por uma afirmação genérica inicial (“Eu pratico o meu desporto [neste caso, a afirmação circunscreveu-se ao futebol]...”) seguida de dezassete itens relativos a cinco dimensões: desmotivação (ex., “mas realmente não sei bem porquê”), regulação externa (ex., “...porque é obrigatório”), regulação introjectada (ex., “...porque quero que os meus colegas pensem em mim como um bom atleta”), regulação identificada (ex., “...porque é importante para mim progredir no futebol”) e motivação intrínseca (ex., “...porque é excitante”). Relativamente a cada item, os respondentes indicam o modo como entendem que se aplica, ou não, à sua situação concreta, através de uma escala tipo Likert, de cinco pontos (de 1 = discordo totalmente a 5 = concordo totalmente).

Ao analisarmos os valores relativos à consistência interna das cinco dimensões do instrumento, foram os seguintes: regulação externa (0,70), regulação introjectada (0,65), regulação identificada (0,69), motivação intrínseca (0,65), desmotivação (0,75). O valor considerado aceitável para o alfa deverá situar-se entre o 0.70 e o 0.80 (Nunnally & Bernstein, 1995). No entanto, Ribeiro (1999) refere que são considerados aceitáveis valores acima do 0.60. O autor refere ainda que o facto da escala ter um reduzido número de itens pode influenciar o valor da correlação.

5.4.3. Procedimentos

Inicialmente foi requerida a autorização da equipa técnica, a fim de se poder realizar o estudo com os jogadores do clube. Após autorização, foram explicados aos atletas os objetivos da investigação, bem como dos questionários a aplicar, sendo pedida a maior sinceridade nas respostas. Foi também referido que qualquer participação era de carácter voluntário e que, para qualquer resposta facultada, a confidencialidade era garantida.

Os questionários envolvidos no estudo foram aplicados no decorrer da época desportiva 2014/2015, em três momentos diferentes. O primeiro momento realizou-se no início da segunda volta da primeira fase do campeonato, ou seja, na quarta semana de novembro de 2014, onde foram também estipulados novos objetivos individuais e coletivos. Já o segundo momento de avaliação efetuou-se na primeira semana de fevereiro de 2015, que coincidiu com o primeiro jogo da fase de subida. Por fim, o terceiro momento realizou-se na última semana de maio, posteriormente ao último jogo da época 2014/2015. Desta forma, tentamos avaliar os jogadores em momentos diferentes da época, tendo em conta a fase do campeonato em que se encontravam, o momento que passavam e os objetivos pessoais e da equipa.

Estes foram preenchidos no início da sessão de treino, tendo em conta a disponibilidade dos Treinadores.

5.4.4. Análise dos dados

Para todas as a variáveis foi calculada a estatística descritiva, através dos valores médios, desvio padrão, máximos e mínimos. Para a análise da existência de relações entre os diversos constructos, utilizámos o coeficiente de correlação R de Pearson. Para comparação dos níveis de orientação dos objetivos (orientação para a tarefa e orientação para o ego) e de motivação (desmotivação, regulação externa, regulação introjetada, regulação identificada, motivação intrínseca) no início, a meio e no final da época usou-se a Anova de medidas repetidas. Para a verificação da assunção de esfericidade recorreu-se ao teste de Mauchly. As análises foram feitas com o programa Statistical Package for Social Sciences® (SPSS) versão 20.0 para Microsoft Windows®. O grau de significância foi de 0.05.

5.5. Resultados/Discussão

Na tabela IV constam os valores relativos às orientações para a tarefa e para o ego de acordo com os diferentes momentos de avaliação, sendo possível verificar que os valores pertencentes à orientação para a tarefa foram estatisticamente superiores aos do ego. Os resultados da análise dos contrastes das medidas repetidas mostram que as diferenças significativas estavam entre o primeiro e o terceiro momento de avaliação ($F(2, 42)=5.152, p=0.010$). Relativamente à orientação para o ego, também foram encontradas diferenças significativas entre os resultados da segunda e terceira avaliação ($F(2, 42)=3.872 p=0.029$).

Tabela IV. Avaliação dos objetivos de realização.

	1º Momento	2º Momento	3º Momento	<i>p value</i>
Orientação para a Tarefa	4.14 ± 0.45	4.18 ± 0.48	3.79 ± 0.34	*1º/3º – 2º/3º
Orientação para o Ego	2.79 ± 0.85	2.68 ± 0.97	3.29 ± 0.54	*2º/3º

* $p < 0.05$

De uma forma geral, em todos os momentos de análise, os resultados obtidos para as diversas determinantes motivacionais permitiu concluir, à semelhança do verificado em estudos anteriores (Chian & Wang, 2008; Etnier et al., 2004; Hodge & Petlichkoff, 2000; Wang et al., 2010) que, do ponto de vista cognitivo, estes atletas pareciam orientar-se de uma forma mais intensa para a demonstração de competências relativamente a si mesmos que para a comparação dos seus níveis de performance com os seus pares. Tal facto afigura-se como positivo, tendo em conta as associações que têm sido estabelecidas entre uma elevada orientação para a tarefa e os comportamentos de persistência e empenho na prática desportiva (Roberts, 2001). Boixadós et al. (2004), observaram que a motivação baseada numa orientação para a tarefa é usualmente preferida a uma orientação para o ego. Tornando-se um benefício, pois estes atletas não acusam, necessariamente, os mesmos níveis de frustração e decepção que os indivíduos que se caracterizam

para o ego, aquando de situações em que os outros demonstram um desempenho superior.

Os valores são mais acentuados na orientação para a tarefa e mais baixos na orientação para o ego no 2º momento de avaliação. Este momento corresponde à fase em que esta equipa se qualificou para disputar o acesso à Segunda Liga, evidenciando que do ponto de vista cognitivo, estes atletas pareciam orientar-se de uma forma mais intensa para a demonstração de competências relativamente a si mesmos que para a comparação dos seus níveis de performance com os seus pares.

Por sua vez, os valores da orientação para o ego são mais elevados no 3º momento, correspondente ao momento em que finaliza a época, de uma forma pouco gloriosa, uma vez que o trajeto desta equipa nessa fase final não correspondeu às expectativas. Como tal, os resultados poderão ser interpretados como uma necessidade de os jogadores demonstrarem competência perante os seus pares, num momento em que não o conseguiram traduzir através dos resultados. Todavia, será de realçar que apesar de terem diminuído significativamente em cada momento de avaliação, os valores de orientação para a tarefa mantiveram-se relativamente elevados, o que representa uma situação motivacional vantajosa, quando os resultados não são os esperados (Sarmiento, 2007).

A tabela V apresenta os dados relativamente aos níveis de níveis de autonomia percebida para os vários construtos da motivação. Verificou-se que houve uma diminuição progressiva ao longo da época para os níveis de desmotivação. Todavia, as diferenças significativas foram observadas entre o primeiro e o terceiro momento ($F(2,42)=6.612$, $p=0.003$). Para a motivação identificada também se verificaram diferenças significativas, mas desta feita foi entre o terceiro momento e os dois antecedentes, uma vez que os valores do primeiro e do segundo eram praticamente iguais ($F(2, 42)=59.840$, $p<0.001$). Para os restantes construtos da motivação (regulação externa, regulação introjetada e motivação intrínseca) não se registaram diferenças significativas ao longo da época.

A diminuição progressiva dos níveis de motivação, poderá ser explicada pelo enquadramento competitivo destes atletas. sendo este um campeonato amador, em que a maioria dos atletas desempenha esta atividade de forma semi-profissional, augurando por níveis competitivos superiores, os valores mais elevados no início da época poderão revelar algum descontentamento pelo facto de não estarem a competir na divisão e no clube que pretendem. Todavia, o desenrolar da época e o averbar de resultados muito positivos, que poderão ter incrementado uma perspetiva de futuro num nível competitivo superior, poderá ser a razão justificativa para a diminuição dos níveis de desmotivação ao longo da época desportiva.

A regulação identificada apresentou valores expressivos no perfil motivacional, de forma a poder considerar-se que a maioria destes atletas reconhece e aceita o valor do futebol nas suas vidas. Deste modo, os jogadores procuram investir neles próprios e envolvem-se na atividade porque a consideram importante para si (Gagné et al., 2003). Ainda assim, estes atletas aliam, na realização da sua atividade, o prazer e alguns ganhos externos, tal como revelam os valores obtidos para os níveis menos autodeterminados de motivação.

No entanto, as diferenças estatisticamente significativas que se verificaram ao longo dos três momentos, revelando uma diminuição desta componente da motivação, poderão ser reveladores que os atletas, ao longo da época, e de forma progressiva, foram reconhecendo de forma mais ténue a importância que a atividade teria para eles mesmo, de um modo mais prático, deixaram de reconhecer de forma tão veemente que, por exemplo, o facto de seguirem um plano de treino poderia ser importante para o seu desempenho.

Tabela V. Avaliação da autonomia percebida.

	1º Momento	2º Momento	3º Momento	<i>p value</i>
Desmotivação	3.03 ± 0.45	2.80 ± 0.39	2.64 ± 0.31	*1º/3º
Regulação Externa	2.90 ± 0.35	2.75 ± 0.34	2.63 ± 0.46	
Regulação Introjetada	2.99 ± 0.78	3.08 ± 0.48	2.82 ± 0.31	
Regulação Identificada	4.50 ± 0.56	4.50 ± 0.38	3.29 ± 0.40	*1º/3º – 2º/3º
Motivação Intrínseca	3.36 ± 0.37	3.27 ± 0.24	3.39 ± 0.41	

* $p < 0.01$

Tendo em conta referências apresentadas (e.g., Deci & Ryan, 1985; 2000), é positivo o facto dos valores da motivação intrínseca se apresentarem elevados, pois revela que os jogadores tendem a procurar a sua satisfação pessoal e vêm no seu desporto uma atividade prazerosa. Desta maneira, tornam-se indivíduos mais autodeterminados, logo mais capazes de praticar a sua modalidade. Também no estudo realizado por Wilson et al. (2004), se verificou que tanto a regulação identificada como a motivação intrínseca são importantes preditores de consequências motivacionais adaptativas para a prática da modalidade.

No caso da regulação introjetada, são exibidos valores relativamente altos, apontando para um comprometimento com a atividade controlado por factores externos à pessoa (por exemplo, a procura da aprovação dos outros).

Na tabela VI estão apresentados os resultados da correlação entre a orientação para a tarefa e a orientação para o ego nos três momentos de avaliação. A orientação para a tarefa não apresenta uma relação significativa com a orientação para o ego em nenhum momento ao longo da época.

Estes resultados surgem na linha de outros estudos realizados anteriormente com futebolistas portugueses, (e.g., Sarmiento, 2007). Assim, perante o facto da orientação para o ego e orientação para a tarefa não se encontrarem correlacionadas sugere que estes jogadores podem procurar alcançar, simultaneamente, objectivos relacionados com as duas orientações cognitivas pois,

segundo Biddle (1999) os atletas poderão apresentar elevada orientação para o ego e para a tarefa ao mesmo tempo, o que representa, provavelmente, o perfil característico dos atletas de maior sucesso, verificando-se igualmente que a orientação para a tarefa desempenha um papel adaptativo, isoladamente ou em combinação com uma elevada orientação para o ego.

Tabela VI. Correlação entre a orientação para a tarefa e a orientação para o ego.

	1º Momento	2º Momento	3º Momento
	Ego	Ego	Ego
Tarefa	-0.17	0.18	-0.31

A orientação para a tarefa apresentou uma correlação significativa e positiva com a motivação intrínseca, tanto no 1º como no 2º momento (0.65 e 0.51, respetivamente). Por sua vez, a orientação para o ego correlacionou-se de forma significativa e positiva com a regulação externa, quer no 1º, quer no 2º momento (0.52 e 0.71, respetivamente). Já no 3º momento de avaliação não se verificou, de forma significativa, a existência de correlação entre os objectivos de realização e os níveis de autonomia percebida, no entanto parece haver apenas uma tendência de correlação positiva entre a orientação para o ego e a regulação introjetada (Tabela VII).

Os resultados surgem na linha do postulado por Biddle (2001), que refere que a investigação tem demonstrado a existência de uma relação entre os constructos da teoria dos objetivos de realização e os constructos da teoria da autodeterminação. Assim, os indivíduos que se caracterizam sobretudo por uma orientação para a tarefa são mais autodeterminados e, conseqüentemente, mais motivados intrinsecamente. Por sua vez, os indivíduos caracterizados por uma orientação para o ego são menos autodeterminados e, conseqüentemente, mais motivados extrinsecamente. Estes resultados estão, também, de acordo com um estudo realizado com nadadores (Faria, 2003), onde comprovam que a orientação para a tarefa se associava positivamente a comportamentos mais autodeterminados

e a orientação para o ego direccionava-se para comportamentos mais regulados externamente.

Tabela VII. Correlações entre os objectivos de realização e os níveis de autonomia percebida.

	1º Momento		2º Momento		3º Momento	
	Tarefa	Ego	Tarefa	Ego	Tarefa	Ego
Desmotivação	-0.17	0.35	-0.27	0.18	0.09	-0.12
Regulação Externa	0.01	0.52**	0.27	0.71*	-0.14	0.06
Regulação Introjetada	0.32	0.30	0.14	0.05	0.03	0.33
Regulação Identificada	0.15	0.18	0.38	0.14	0.01	0.12
Motivação Intrínseca	0.65*	0.17	0.51**	-0.10	0.04	0.12

* $p < 0.01$; ** $p < 0.05$

5.6. Conclusão

Os resultados do presente estudo permitiram concluir que os atletas deste clube tendiam a orientar-se, sob o ponto de vista cognitivo, de uma forma mais intensa para a realização de tarefas, por exemplo, de desenvolvimento e domínio de execuções técnicas, do que para a comparação dos seus níveis de rendimento perante os seus pares. Envolviam-se na atividade futebolística motivados, sobretudo por razões relacionadas com o valor e importância que atribuíam à mesma, bem como por razões de natureza intrínseca (ex., interesse em exercitar as capacidades, procurar superar níveis ótimos de desafio e aprender). Tais resultados parecem revelar-se vantajosos em termos motivacionais, sendo de realçar o facto de os seus níveis de desmotivação terem diminuído ao longo da época desportiva.

5.7. Referências

- Barić, R., & Horga, S. (2006). Psychometric Properties Of The Croatian Version Of Task And Ego Orientation In Sport Questionnaire (CTEOSQ). *Kinesiology*, 38(2), 135-142.
- Biddle, S. (1999). Targeting goal: But which goal? Motivating the child in football. "Insight". *The F. A. Coaches Association Journal*, 4(2), 40.
- Biddle, S. (2001). Enhancing motivation in physical education. In G. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 101-127). Champaign: Human Kinetics.
- Boixadós, M., Cruz, J., Torregrosa, M., & Valiente, L. (2004). Relationship among motivational climate, satisfaction, perceived ability and fair play attitudes in Young soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 301-317
- Cervelló, E., Garcia, J., & Rwas, D. (1999). Un estudio piloto de las características motivaáonales de los tenistas y de los tenistas en silla de ruedas en competición. *Apunts - Education Física Y Deportes*, 58, 73-78.
- Chian, L., & Wang, C. (2008). Motivational profiles of junior college athletes: A cluster analysis. *Journal of Applied Social Psychology* 20, 137-156.
- Cook, M. (2001). *Dirección y entrenamiento de equipas de fútbol*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Cratty, B. J. (1983). *Motivação. Psicologia no esporte*. Rio de Janeiro: Editora Prentice - Hall do Brasil, Lda.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of goal pursuits: human needs and self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Duda, J. (1992). Motivation in sport and settings: A goal perspective approach. In G. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 57-91). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Duda, J. (1993). Goals: a social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport. In R. Singer, Murphey, M. & Tenant, L. (Eds.), *Handbook of Research Sport Psychology* (pp. 421-436). Champaign: Human Kinetics.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. (2006). A test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology, 36*(9), 2240-2265.
- Eubank, M., & Gilbourne, D. (2005). Stress, performance and motivation theory. In T. Reilly, A. Williams (Eds.), *Science and Soccer* (pp. 214-229). New York: Routledge.
- Etnier, J., Sidman, C., & Hancock, L. (2004). An examination of goal orientation profiles and motivation in adult team sport. *International Journal of Sport Psychology, 35*, 173-188.
- Faria, G. (2003). *Determinantes Motivacionais e Intenção de Praticar Natação Competitiva na Região Autónoma da Madeira*. Dissertação de Mestrado. FCDEF-UP, Porto, Portugal (trabalho não publicado).
- Finch, L., (2002). Understanding individual motivation in sport. In Silva, J. & Stevens, D. (Ed.), *Psychological Foundations of Sport* (pp. 66-79). Boston: Allyn and Bacon.
- Fonseca, A. (1999). *Atribuições em contextos de actividades físicas e desportivos: perspectivas, relações e implicações*. Dissertação de Doutoramento, FCDEF - UP, Porto, Portugal.
- Fonseca, A. (2001). A Psicologia do Desporto e a “batalha da qualidade”. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 1*(1), 114-123.
- Fonseca, A., & Bidlle, S. (1995). Questionário de Orientação para a Tarefa e para o Ego no Desporto. FCDEF - UP.
- Fonseca, A. M., & Biddle, S. J. (1997). *Versão portuguesa do Self-Regulation Questionnaire*. FCDEF – UP, Porto.
- Fonseca, A., & Brito, A. (2005). A questão da adaptação transcultural de instrumentos para avaliação psicológica em contextos desportivos nacionais – o caso do Task and ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ). *Psychologica, 39*, 95-118.

- Gagné, M., Ryan, R., & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of Gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*, 372-390.
- Gillet, N., Vallerand, R., & Paty, B. (2013). Situational motivational profiles and performance with elite performers. *Journal of Applied Social Psychology, 43*, 1200-1210.
- Gould, D., Feliz, D., & Weiss, M. (1985). Motives for participating in competitive youth swimming. *International Journal of Sport Psychology, 16*(2), pp. 126-140.
- Hodge, K., & Petlichkoff, L. (2000). Goal Profiles in Sport Motivation: A Cluster Analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 22*, 256-272.
- Horn, R. (2001). World-wide review of science and football research. *The F.A. Coaches Association Journal, 4*, 20-22.
- Kim, J., Williams, L., & Gill, D. (2003). A cross-cultural study of achievement orientation and intrinsic motivation in young USA and Korean athletes. *International Journal Sport Psychology, 34*, 168-184.
- Mallet, C. (2005). Self-determination theory: a case study of evidence-based coaching. *The Sport Psychologist, 19*, 417-429.
- Mallet, C., & Hanrahan, S. (2004). Elite athletes: why does the 'fire' burn so brightly? *Psychology of Sport and Exercise, 5*, 183-200.
- Nicholls, J. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nunnally, J., & Bernstein, I. (1995). *Teoria Psicométrica*. Toronto: McGraw-Hill.
- Paulson, R. A. (1999). *A Comparison Of The Goal Orientations And Perceived Motivational Climate Of NCAA Division II Basketball Players And Cross Country Runners*. Sonoma State University.
- Pintrich, P., & Schunk, D. (1996). Motivation. In P. Pintrich & D. Schunk (Eds.), *Motivation in Education - Theory, Research and Applications* (pp. 4-22).
- Rego, M. L. (1998). Motivação para a prática desportiva. *Horizonte, XIV* (81), 22-26.

Ribeiro, J. (1999). *Investigação e avaliação em psicologia da saúde*. Lisboa: Climepsi Editores.

Roberts, G. (1992). Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and convergence. In G. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 3-30). Champaign, IL: Human Kinetics

Roberts, G. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes. In Roberts, G. (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 79-100). Champaign: Human Kinetics.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.

Sarmiento, H. (2007). *Objetivos de realização, autonomia percebida e crenças sobre a competência desportiva – Um estudo realizado com futebolistas portugueses*. Dissertação de Mestrado, FCDEF – UP, Porto, Portugal.

Silva, J., & Weinberg, R. (1984). Motivation. In J. Silva III & R. Weinberg (Eds.), *Psychological Foundations of Sport* (pp. 171-176).

Vallerand, R. (2004). Intrinsic and extrinsic motivation in Sport. In Spielberger C. (Ed.), *Encyclopedia of Applied Psychology*, 2, 427-435. Florida: Elsevier.

Wang, C., Liu, W., Sun, Y., Lim, B., & Chatzisarantis, N. (2010). Chinese students' motivation in physical activity: Goal profile using Nicholl's achievement goal theory. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8, 248-301.

Weinberg, R., Tenenbaum, G., Mckenzie, A., Jackson, S., Anshel, M., Grove, B., & Fogarty, G. (2000). Motivation for youth participation in sport and physical activity: Relationships to culture, self-reported activity levels, and gender. *International Journal of Sport Psychology*, 31(3), 321-346.

Wilson, P., Rodgers, W., Fraser, S., & Murray, T. (2004). Relationships between exercise regulations and motivational consequences in university students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(1), 81-91.

6. Formação realizada pelo estagiário

As formações realizadas neste ano lectivo direccionaram-se para reuniões semanais com a equipa técnica para discutir assuntos inerentes ao estágio e respetivo trabalho realizado; leitura de livros e artigos relacionados com os temas; e a realização de uma formação profissional em “Psicologia do Desporto”, ministrado pelo Professor Doutor Jorge Silvério, no dia 6 de Junho de 2015 nas instalações da Bwizer.

7. Conclusão

A observação sistemática de uma equipa, de aspetos grupais em zonas e fases do jogo, assim como da dinâmica individual dos jogadores, conferem à equipa técnica um suporte informacional que permite realizar ajustes e adaptações nas equipas, de maneira a conduzir ao máximo rendimento em competição. O Scouting assume-se no futebol moderno como um grande recurso de argumentação na tomada de decisão das equipas técnicas e dos próprios jogadores, bem como na formulação de estratégias e objetivos de uma equipa.

Face a tudo o que foi apresentado, pode-se referir que o scouting tem uma grande influência naquilo que é o microciclo competitivo, onde é incorporado nos hábitos e rotinas de preparação quer dos jogos quer dos treinos. No entanto, é fundamental que se perceba que a observação/análise das equipas adversárias é um processo essencial na preparação da equipa para a competição, mas deverá ter sempre uma importância relativa e não ser nunca sobrevalorizado, uma vez que as principais preocupações, deverão recair sobre o nosso modelo de jogo, sobre a nossa forma de jogar. Desta forma, só uma equipa que apresente um padrão de jogo bem definido e que evidencie uma série de regularidades, terá capacidade para acumular alguns ajustes estratégicos que lhe permitirão uma enorme capacidade de adaptabilidade em diferentes contextos.

O scouting é mais do que observar os pontos fortes e fracos do adversário. Assim, Green (2000, citado por Lopes, 2005) aponta objetivamente para um conjunto de questões que o futebol de alto-rendimento não pode dispensar na atualidade: preparar o jogo, aceder a pontos fortes e fracos, selecionar tendências e padrões, observar sistemas, inculcar confiança na preparação, recolher dados detalhados e organizados, criar situações de treino e não ser forçado a fazer ajustamentos táticos inesperados.

Como sugestão para trabalhos futuros, e tendo em conta todo o trabalho que foi feito, quer de observação e análise quer o estudo científico sobre motivação, achamos que seria pertinente poder relacionar estes dois temas de modo a tentar

perceber o modo como a observação e análise do adversário pode influenciar na motivação dos jogadores.

8. Referências

Caixinha, P. (2004). A análise dos adversários: da caracterização colectiva à individual. *III Jornadas Técnicas de Futebol + Futsal*, UTAD, Vila Real.

Castelo, J. (2003). *Futebol - Guia prático de exercícios de treino*. Lisboa: Edição Visão e contextos.

Cunha, F. (2003). Correlação entre vitórias e passes errados no futebol profissional [em linha]. *Lecturas Educación Física y Deportes*. Ano 9, Nº62. Acedido a 20-05-2015, em www.efdeportes.com.

Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimension of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84, 114-131.

Fonseca, A. M. (1999). *Atribuições em contextos de actividades físicas e desportivos: perspectivas, relações e implicações*. Dissertação de Doutoramento, Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Fonseca, A. M., & Biddle, S. J. (1997). *Versão portuguesa do Self-Regulation Questionnaire*. FCDEF – UP, Porto.

Fonseca, A. M., & Paula-Brito, A. (2005). A questão da adaptação transcultural de instrumentos para avaliação psicológica em contextos nacionais - o caso do Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ). *Psychologica*, 50, 155-162.

Garcia, C. (1989). Observação: antes de efectuarmos devemos compreendê-la. *Revista 7 metros*, 31 e 32, 21-23.

Garganta, J. (1998). Analisar o jogo nos jogos desportivos colectivos. *Horizonte*, XVI(90), 7-14.

Garganta, J. (2000). Análisis del juego en el fútbol. El recorrido evolutivo de las concepciones, métodos e instrumentos. *Entrenamiento Deportivo*, IV(2), 5-14.

Green, S. (2000). Scouting the Opposition, NSCAA Convention [em linha]. IN: *Portal NSCAA*. Acedido a 20-05-2015, em www.nscAA.com.

Joyce, J. (2002). News from the professional footballers association. Match analysis - a simple exercise? *Insight*, 5(3), 52-54.

Lopes, R. (2005). *O scouting em futebol, importância atribuída pelos treinadores à forma e ao conteúdo de observação do adversário*. Monografia de Licenciatura, FCDEF – UP, Porto, Porto.

Martins, M. (2000). *O Scouting no basquetebol no escalão de cadetes*. Monografia de Licenciatura, FCDEF – UP, Porto, Portugal.

Neto, J. (2014). *Preparar para Ganhar*. Camarate: Edição Prime Books.

Pacheco, R. (2005). *Segredos de Balneário – A palestra dos treinadores de futebol antes do jogo*. Camarate: Edição Prime Books.

Raposo, A. (2002), *O Planeamento do Treino Desportivo - Desportos Individuais*. Lisboa: Editorial Caminho, S.A.

Rocha, J. (1996). *Scouting – A realidade dos sub-22*. Monografia de Licenciatura, FCDEF – UP, Porto, Portugal.

Romão, P., & Pais, S. (2005). *Práticas Desportivas e Recreativas 11º ano*. Porto: Porto Editora.

Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749-761.

Sarrazin, P., Famose, J., Biddle, S., Foz, K., Durand, M., & Cury, F. (1995). Buts d'accomplissement et croyances relatives à la nature de l'habileté Motrice. *Science & motricité*, 26(9), 21-32.

Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar – O scouting como ferramenta do treinador*. Estoril: Prime Books.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (1995). Arousal, stress, and anxiety. In R. S. Weinberg & D. Gould (Eds.), *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (pp. 91 – 113). Champaign, IL: Human Kinetics.

Wooden, J. (1988). *Practical Modern Basketball*. New York: McMillan Publishing Company.