

Perfis Motivacionais em Contexto de Formação Desportiva: Uma Abordagem da Teoria da Autodeterminação

Ricardo Jorge Sousa Freire

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Orientação: Prof.^a Doutora Alexandra M. Araújo

Coorientação: Doutora Sara Silva

Outubro, 2018



UNIVERSIDADE PORTUCALENSE

Ricardo Jorge Sousa Freire

Perfis Motivacionais em Contexto de Formação Desportiva: Uma
Abordagem da Teoria da Autodeterminação

Dissertação apresentada na Universidade Portucalense Infante D. Henrique
para obtenção do grau de mestre em psicologia clínica e da saúde realizada
sob a orientação da Professora Doutora Alexandra M. Araújo



UNIVERSIDADE PORTUCALENSE

Departamento de Psicologia e
Educação

Outubro, 2018

Agradecimentos

À Professora Doutora Alexandra Araújo, não apenas pela orientação, mas também e sempre pelo exemplo de profissionalismo em todos os pormenores. Um bem-haja pelo apoio, pela dedicação, pelo empenho e pelos ensinamentos ao longo de todo o meu percurso académico. Sinto-me grato por ter partilhado esta etapa consigo e por me ter ensinado a crescer nesta área que tanto nos apaixonou. O meu obrigado pela pessoa que demonstrou ser e pela profissional impar que sempre foi.

À Doutora Sara Silva, pelo contributo indispensável ao projeto. O meu agradecimento pelo tempo despendido, pelos conselhos sábios e sempre enriquecedores e pelo apoio demonstrado.

À instituição acolhedora, pela oportunidade proporcionada e pelo profissionalismo revelado.

A todos os treinadores, notáveis profissionais e seres humanos, pela disponibilidade genuína, pelo interesse constante, pela abertura com que me receberam e pela colaboração extraordinária e vital durante todo o processo de recolha de dados.

Aos atletas exemplares que se encontram em formação enquanto homens e desportistas. A eles, pela colaboração demonstrada, pela receptividade e pela postura irrepreensível ao longo de toda a recolha de dados.

Aos meus amigos, meus capitães, por juntos sermos pais, filhos e irmãos consoante o momento. Em vocês habita a forma incondicional do apoio que sempre me sustentou e a pureza da amizade que é beleza do princípio ao fim.

Ao Boris, por ser a minha paz. A ele, por me reerguer sempre.

À Valentina, minha companheira, por ser a minha confidente e o meu equilíbrio. A ela por ser uma inspiração. A ela por me compreender, por me mostrar a direção, por me ter acontecido e por ser o meu caminho. A ela por me sentir completo.

Aos meus avós, porque sou. A eles, porque como eles sempre quizeri ser. A eles, que tanto de mim fizeram e que todos os dias me ensinam. A eles, sempre.

À minha irmã, pelo carinho e pela doçura. A ela, por ser a parte mais alegre do que sou. A ela, por estar sempre ao meu lado em todos os momentos e por sempre ter sido a mais forte. A ela, porque quero que me olhe com orgulho.

Ao meu Pai, por sempre me ter ensinado a ser um Homem e a lutar em nome da justiça e da honra. A ele, por me mostrar que a bondade, a empatia e a humildade são a resposta sempre.

À minha mãe, por ser a personagem principal destas palavras. A ela, porque sem ela estas páginas estariam em branco. A ela, por sempre ter acreditado em mim. A ela, porque sei o orgulho que sentirá e o quanto isso me carregou em muitos momentos.

A todos, o meu profundo agradecimento!

Resumo

O presente estudo, assente nos princípios na teoria da autodeterminação (TAD; Deci & Ryan, 1985, 2000), procura contribuir para a investigação da motivação no contexto desportivo de formação. Estudos prévios orientados pela TAD demonstraram a existência de diferentes perfis motivacionais no contexto do exercício físico e do desporto de competição, com variações nas configurações de motivação autónoma e controlada e consequentes variações em termos de rendimento e bem-estar. Contudo, a investigação neste domínio não identificou, ainda, tais perfis, no contexto da formação desportiva, e especificamente no futebol. Adotando uma metodologia mista com um projeto sequencial exploratório (qualitativo/quantitativo), o presente estudo procurou explorar perfis motivacionais junto de 81 atletas de competição, com idades compreendidas entre os 11 e os 16 anos ($M = 12.68$, $DP = 1.11$) e compreender as suas relações com a perceção de suporte parental, as necessidades psicológicas básicas e o rendimento desportivo. Numa primeira fase, o estudo qualitativo incluiu a realização de grupos focais a seis treinadores de futebol ($M = 30.5$ anos, $DP = 6.7$). Através da análise das entrevistas, foi possível identificar indicadores de rendimento desportivo que contribuíram para o desenvolvimento de um instrumento capaz de medir, de forma ecologicamente válida, o rendimento no contexto de formação desportiva. Numa segunda fase, e na sua vertente quantitativa, a análise de clusters permitiu identificar quatro perfis motivacionais com configurações diferenciadas de formas autónomas e controladas de motivação para a prática desportiva. De um modo global, os resultados demonstram associações entre a regulação comportamental para a prática desportiva, a satisfação de necessidades psicológicas básicas, a perceção de suporte parental e o rendimento desportivo, no entanto não foram observadas diferenças nestas associações entre os clusters. Por fim, os resultados são discutidas à luz da TAD, sendo apresentadas as suas implicações práticas e teóricas e reflexões sobre futuras investigações.

Palavras-chave: motivação, autodeterminação, necessidades psicológicas básicas, perceção de suporte parental, rendimento desportivo.

Abstract

The present study, based on self-determination theory (SDT, Deci & Ryan, 1985, 2000), aims to contribute for the investigation of motivation in the context of sports training. Previous studies guided by SDT have suggested the existence of different motivation profiles in physical exercise and competitive sports, with specific variations between autonomous and controlled motivation and consequent differences in terms of performance and well-being. However, research in this field has not yet identified those profiles in the context of sports training, more specifically in football. Adopting a mixed methodology with a sequential exploratory project (qualitative / quantitative), this study aimed to explore motivational profiles with a sample of 81 competition athletes with ages ranging from 11 to 16 years ($M = 12.68$, $SD = 1.11$) and understand their relations with parental support perception, basic psychological needs and sports performance. First, a qualitative study included focus groups with six football coaches ($M = 30.5$ years, $SD = 6.7$). Through the analysis of the interviews, it was possible to identify indicators of sports performance that contributed to the development of an instrument capable of measuring, in an ecologically valid way, sports performance in the context of sports training. In a second phase, and in its quantitative phase, cluster analysis allowed to identify four motivational profiles with differentiated configurations of autonomous and controlled forms of motivation for sports practice. Globally, the results demonstrated associations between behavioral regulation in sports, basic psychological needs satisfaction, parental support perception and sports performance, but differences in these associations were not observable across the clusters. Finally, the results are discussed in the light of the SDT, presenting its practical and theoretical implications and reflections about future research.

Keywords: Motivation; self-determination; basic psychological needs; parental support perception; sports performance.

Índice

Introdução.....	11
O Presente Estudo.....	14
Estudo 1 – Fase Qualitativa.....	19
Método.....	19
Participantes.....	19
Procedimento.....	19
Recolha de Dados.....	19
Análise de Dados.....	20
Resultados.....	21
Características Psicológicas.....	21
Características Físicas.....	22
Características Técnicas e Táticas.....	23
Tomada de Decisão.....	23
Rendimento em Jogo.....	24
Rendimento em Treino.....	25
Estudo 2 – Fase Quantitativa.....	26
Método.....	26
Participantes.....	26
Instrumentos.....	26
<i>Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire-2</i>	26
<i>BPNESp: Basic Psychological Needs in Exercise Scale</i>	27
<i>Questionário de Comportamentos Parentais no Desporto (QCPD), Versões para Atletas (Avaliação do Pai e da Mãe)</i>	27
Escala de Avaliação do Rendimento Desportivo.....	28
Procedimento.....	29
Recolha de dados.....	29
Análise de dados.....	29
Resultados.....	30
Discussão.....	38
Referências Bibliográficas.....	47
Anexos.....	53
Anexo I – Guião de entrevista.....	54
Anexo II – Declaração de consentimento informado (treinadores).....	57
Anexo III – Transcrição das entrevistas.....	59
Anexo IV – Tabela de análise de dados qualitativos.....	93

Anexo V – Protocolo / Exemplo de itens para cada um dos instrumentos	105
Anexo VI – Pedido de autorização	111

Índice de tabelas

Tabela 1: <i>Análise Descritiva das Regulações Motivacionais, do Rendimento Desportivo, da Satisfação de Necessidades Psicológicas Básicas, da Perceção de Suporte Parental e seus resultados</i>	31
Tabela 2: <i>Matriz de Correlações entre Rendimento Desportivo, Satisfação de Necessidades Psicológicas Básicas e Perceção de Suporte Parental por parte da Mãe e do Pai</i>	34
Tabela 3: <i>Estatística Descritiva dos Clusters relativamente às Regulações Motivacionais para a Prática Desportiva</i>	36
Tabela 4: <i>Rendimento Desportivo, Satisfação de Necessidades Psicológicas Básicas e Perceção de Suporte da Mãe e do Pai</i>	38

Índice de Figuras

Figura 1. Sequência metodológica adotada no presente estudo e objetivos específicos 18

Lista de Abreviaturas, Siglas e Acrónimos

TAD - Teoria da autodeterminação

SNPB - Satisfação de necessidades psicológicas básicas

Introdução

A Teoria da Autodeterminação (TAD; Deci & Ryan, 1985) é uma teoria assente na descrição da motivação humana e da personalidade, que defende que os seres humanos têm uma propensão inata para o crescimento pessoal desenvolvendo-se em direção a uma maior autorregulação, competência e integração na ação, estando estes processos dependentes da satisfação de três necessidades psicológicas básicas: competência, relacionamento e autonomia (Ryan & Deci, 2000b). A necessidade de competência é apoiada quando os indivíduos têm a oportunidade de procurar desafios, expressar as suas capacidades e desenvolver a sua confiança. A necessidade de relacionamento é vista como um sentimento de pertença com os, sendo satisfeita através de conexões interpessoais e de cuidados recíprocos. A autonomia existe quando um indivíduo pode agir de forma congruente com os seus próprios interesses e valores. A satisfação de necessidades psicológicas básicas (SNPB) conduz a níveis mais elevados de motivação autónoma, num maior bem-estar psicológico e em regulações comportamentais mais adaptativas, resultando consequentemente em rendimentos mais positivos. No entanto, quando as necessidades se encontram frustradas é mais provável que o indivíduo experiencie uma motivação controlada e consequentemente rendimentos mais negativos (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2008, 2000a). Estes resultados têm sido observados em vários contextos, nomeadamente no mundo do trabalho (Baard, Deci, & Ryan, 2004) e escolar (Sheldon & Krieger 2007).

Relativamente à motivação, a TAD baseia-se nos objetivos e nas razões que levam o indivíduo a realizar uma ação para dessa forma distinguir os diferentes tipos de motivação (Deci & Ryan, 1985). Assim, a motivação intrínseca é vista como a realização de uma atividade, por parte do indivíduo, pelo prazer e pela satisfação que essa atividade lhe proporciona. Do lado oposto, encontramos a motivação extrínseca que define a realização de uma atividade como um meio para conseguir um fim separado da atividade propriamente dita. Neste caso, existem outros fatores a motivar o indivíduo que não a atividade em si (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000a). Um fator diferenciador da TAD, em relação a outras teorias que estudam o comportamento humano, é a categorização dos tipos de motivação externa, sendo que algumas dessas motivações externas são mais internalizadas e autónomas do que outras (Ryan & Deci, 2000b). Esses diferentes tipos de motivações externas em conjunto com a motivação intrínseca e a

amotivação (inexistência de intenção para agir) formam um contínuo que procura explicar a internalização e integração de regulações comportamentais por parte do indivíduo (Deci & Ryan, 1985). O contínuo vai desde comportamentos de amotivação até formas de motivação intrínsecas, existindo entre eles diferentes tipos de motivação externa: regulação externa, regulação introjetada, regulação identificada e regulação integrada. Os comportamentos com base na regulação externa são vistos como comportamentos que procuram a obtenção de uma recompensa ou o evitamento de uma punição (Deci & Ryan, 2000). Por sua vez, a regulação introjetada é um tipo de regulação interna bastante controlada, uma vez que a ação é realizada com o objetivo de evitar um sentimento de culpa ou uma pressão interna. Segue-se, no contínuo, a regulação identificada. Neste caso, o indivíduo realiza a atividade porque identifica-a como importante para si. Por fim, temos a forma mais autónoma de motivação externa, a regulação integrada, que ocorre quando um comportamento é percebido pelo indivíduo como congruente com os seus valores e crenças pessoais (Deci & Ryan, 2002; Gillet, Vallerand, & Rosnet, 2009; Pelletier & Ricard, 2016; Ryan & Deci, 1985, 2000b).

Na sua aplicação ao domínio do desporto e à atividade física, importa referir a existência das motivações externa e interna como parte do comportamento dos atletas (Gillet et al., 2009; Ryan & Deci, 2000b). As evidências emergentes do estudo da TAD na vertente desportiva demonstram que formas de regulação comportamental mais autónomas, tais como a motivação intrínseca e a regulação integrada, quando comparados com regulações controladas, como a regulação identificada, a regulação introjetada e a regulação externa, assim como quando comparadas com a amotivação, produzem no atleta resultados mais adaptativos, tais como níveis mais elevados de esforço, persistência e rendimento (Gillet et. al, 2009;; Ryan & Deci, 2007, 2008; Vallerand, 1997; Vallerand & Loisier, 1999;).

Vallerand e Losier (1999) referem que os fatores sociais, tais como os pais e o treinador, influenciam indiretamente a motivação do atleta através da SNPB. Segundo Grolnick (2009), os pais podem apoiar a necessidade de autonomia dos seus filhos considerando e dando relevância às perspetivas e aos pontos de vista da criança ou adolescente, permitindo-lhe opções de escolha e apoiando as suas iniciativas e tentativas de resolução dos seus problemas. Estas práticas permitem que a criança ou adolescente se sinta um agente ativo no meio que a envolve. Contrariamente a estas práticas intimamente relacionadas com a facilitação da autonomia, os pais podem agir de maneira controladora, tentando resolver os problemas que a criança ou adolescente vai

encontrando ao longo do seu desenvolvimento, direcionando o seu comportamento e seguindo a sua própria perspectiva. Vários estudos baseados na TAD têm vindo a mostrar o impacto positivo do suporte à autonomia percebida dos pais, bem como dos treinadores, em formas autodeterminadas de motivação (Amorose, Anderson-Buthcer, Newman, Fraina, & Iachini, 2016; Grolnick, 2009; Pelletier, Fortier, Vallerand, & Brière, 2001; Ricard & Pelletier, 2016). Os pais desempenham, desta forma, um papel determinante no desenvolvimento da motivação dos seus filhos. A literatura existente sobre o tema refere a importância da percepção dos jovens atletas em relação às atitudes e aos comportamentos manifestados pelos pais, mostrando que existe uma associação entre essa percepção e a orientação motivacional, o afeto positivo e negativo, a percepção de competência e a persistência no desporto (Amado, Sánchez-Oliva, González-Ponce, Pulido-González, & Sánchez-Miguel, 2015; Fredericks & Eccles, 2014; Jungert, Landry, Mageau, & Gingras, 2014; Ntoumanis & Vazou, 2005).

A investigação sobre a motivação autónoma e controlada adota, normalmente, uma abordagem dimensional, examinando os efeitos dos tipos de motivação através de técnicas estatísticas como a análise de regressão e de trajetória (path-analysis) (Gillet et al., 2009). No entanto, uma nova abordagem tem sido considerada: a abordagem centrada na pessoa. Esta abordagem procura identificar indivíduos com atributos comuns e em seguida descrever o funcionamento desses grupos de indivíduos homogéneos (Aldenderfer & Blashfield, 1984), o que produz uma série de vantagens, tanto no nível prático quanto no nível teórico. Esta metodologia permite aumentar a compreensão sobre como diferentes regulações comportamentais coexistem no indivíduo, fornecendo assim evidências para a validade interna da TAD (Gillet et al., 2009; Ratelle, Guay, Vallerand, Larose, & Senécal, 2007; Vansteenkiste, Sierens, Soenens, Luyckx, & Lens, 2009). A metodologia permite também identificar subgrupos de participantes relativamente homogéneos que diferem qualitativa e quantitativamente no que toca ao tipo de motivação (Wang, Morin, Ryan, & Liu, 2016). Dentro do estudo dos perfis motivacionais, suportado pela TAD, quatro perfis com qualidades de motivação diferente têm emergido na literatura: um perfil de elevada autonomia e elevado controlo, outro de elevada autonomia e baixo controlo, um perfil de elevado controlo e baixa autonomia e um outro de baixo controlo e baixa autonomia (Amoura et al., 2015; Vansteenkiste et al., 2009). No entanto, outros estudos apenas identificaram três perfis motivacionais (Friederichs, Bolman, Oenema, & Lechner, 2015; Gillet et al., 2009; Ratelle et al., 2007). Nestes estudos, os perfis resultantes foram diferentes em todos eles, sendo que o perfil de elevada motivação

autónoma e baixa controlada surgiu apenas num dos estudos, o perfil com elevados valores de autonomia e de controlo surgiu em dois dos estudos, assim como o perfil com elevada motivação controlada e motivação autónoma moderada ou baixa. O único perfil que emergiu em todos os estudos foi um perfil com níveis baixos a moderados de motivação autónoma e de motivação controlada.

O Presente Estudo

Os estudos que aplicam a TAD ao domínio desportivo têm focado essencialmente a atividade física e exercício (Ntoumanis & Vazou, 2005; Vlachopoulos et al., 2000; Wang et al., 2016) e não o desporto de competição, existindo também uma lacuna na investigação junto de crianças e adolescentes em percursos de formação desportiva. Os estudos realizados neste domínio têm demonstrado vantagens na utilização de abordagens centradas na pessoa e na identificação de perfis, não só na categorização dos indivíduos em termos do nível autónomo e controlado da sua motivação, mas também fornecendo informações sobre como diferentes regulações comportamentais influenciam o comportamento da pessoa. Um dos poucos estudos centrados na pessoa, à luz da TAD, desenvolvido no âmbito do desporto de competição foi o estudo de Gillet et al. (2009), que procurou, através da análise de clusters, investigar se a avaliação dos resultados motivacionais no início de época desportiva de atletas adolescentes de elite permitia prever o conseqüente rendimento ao longo de uma época de competição. Este estudo foi o primeiro a confirmar o papel que os diferentes perfis motivacionais têm na previsão do rendimento desportivo ao longo do tempo, isto é o estudo de Gillet et al. (2009) permitiu verificar uma relação entre diferentes perfis motivacionais e diferentes rendimentos desportivos. Como pistas para o futuro, os autores realçaram os seguintes pontos: necessidade de realizar pesquisas futuras com atletas de diferentes idades, culturas, desportos e níveis de competição, uma vez que a amostra do estudo foi composta por atletas de nacionalidade francesa com idade entre os 11 e os 15 anos de desportos individuais (ténis e esgrima); necessidade de pesquisas futuras para determinar se os clusters motivacionais identificados podem ser replicados com uma amostra maior de atletas de elite adolescentes; e ainda a necessidade da utilização de outros instrumentos de avaliação da regulação comportamental que não a Sport Motivation Scale para a obtenção dos clusters motivacionais (Gillet et al., 2009). Estas pistas têm vindo a ser reforçadas por outros estudos, posteriores, que procuraram identificar empiricamente

clusters motivacionais no domínio do exercício físico e do desporto (e.g., Vansteenkiste et al., 2009; Wang et al., 2016).

Atendendo às pistas apresentadas por Gillet et al. (2009), o presente estudo procurará assim identificar perfis motivacionais em atletas adolescentes portugueses, em formação desportiva na modalidade de futebol. Este estudo recorre a uma abordagem centrada na pessoa e procura confirmar a existência de quatro perfis motivacionais e suas relações com o contexto e rendimento, contribuindo assim para a consolidação da aplicação da TAD ao domínio desportivo. Não existem em Portugal, até à data, estudos semelhantes no que respeita a esta abordagem centrada na pessoa à luz da TAD em contexto desportivo e com jovens atletas. Como tal, é do maior interesse estudar perfis motivacionais de jovens atletas, com recurso à análise de clusters, e compreender de que forma esses perfis diferem em termos de clima motivacional e de rendimento desportivo. Assim sendo, os objetivos deste estudo são os seguintes: 1) identificar diferentes perfis motivacionais em jovens futebolistas de competição, através da análise de clusters, e compreender se os perfis emergentes se enquadram com os perfis emergentes em investigações anteriores; 2) relacionar esses perfis com o clima motivacional que os antecede e com os seus resultados de rendimento desportivo para compreender de que forma esses perfis variam tanto nos seus antecedentes (clima motivacional) como nos seus consequentes (rendimento desportivo). Em termos do clima motivacional, o foco foi a perceção de suporte parental – contexto mais apoiante da autonomia vs. contexto controlador. No que se refere à regulação do comportamento, procurou-se avaliar os motivos pelos quais os jovens participam no desporto (de formas mais autónomas, a formas mais controladas) e tentar compreender a influência da qualidade da motivação na SNPB e no rendimento desportivo dos atletas. Assim, levantam-se as seguintes hipóteses:

H1 - Existem diferenças de perfis motivacionais em jovens atletas de competição, identificando-se quatro perfis que diferem tanto ao nível da autonomia como do controlo.

H2 - Perfis mais autodeterminados estão positivamente associados a contextos mais apoiantes da autonomia, enquanto perfis menos autodeterminados estão positivamente mais associados a contextos parentais mais controladores.

H3 - Perfis mais autodeterminados estão associados a níveis superiores de SNPB e rendimento desportivo, enquanto perfis menos autodeterminados estão associados a níveis inferiores de SNPB e rendimento desportivo.

Um dos desafios na investigação no domínio desportivo tem sido a definição do rendimento desportivo. Para uma compreensão adequada do conceito de rendimento neste contexto em particular é necessário atender às especificidades do contexto e ao testemunho dos principais intervenientes no mesmo. Assim, o presente estudo procura obter descritores capazes de avaliar as dimensões do rendimento pertencentes ao contexto específico de formação desportiva na modalidade de futebol e atendendo à fase de desenvolvimento dos atletas. Segundo Creswell et al. (2011), tal poderá ser possível através de uma abordagem mista na investigação, que explora dados qualitativos obtidos e utiliza esses resultados para projetar um instrumento quantitativo a ser aplicado à amostra pretendida. Standage (2012) reforça a importância do desenvolvimento e do aperfeiçoamento de ferramentas de medição ecologicamente válidas e afirma que tal só é possível à medida que os investigadores tentam entender melhor os constructos psicológicos, neste caso a base motivacional do rendimento, levantando ainda a necessidade de estudar os fatores e os processos motivacionais, incluindo as necessidades psicológicas básicas e a motivação, que apoiam o rendimento desportivo, utilizando medidas com alta validade consoante o desporto em questão, uma vez que existe pouca investigação nesta área. Standage e Vallerand (2008) referem ainda o benefício que traria a estudos futuros envolver os membros do contexto específico em todas as fases do processo de desenvolvimento do questionário, utilizando, por exemplo, grupos focais para tal. Este benefício, segundo os autores, prende-se com o facto de os instrumentos de medição captarem adequadamente os relatos dos intervenientes e a especificidade do ambiente desportivo.

Em suma, após a identificação de lacunas na investigação e sugestões de investigação sobre a aplicação da TAD ao contexto desportivo, o presente estudo aprofunda esta aplicação ao contexto de formação desportiva, com jovens atletas, e recorrendo a um instrumento com validade ecológica para a medição do rendimento. Assim, o presente estudo recorre à avaliação de variáveis centrais à TAD (contínuo motivacional e SNPB), na sua relação com o rendimento desportivo, neste caso recorrendo-se a uma medida ecologicamente válida. Para tal, identificaram-se duas fases no estudo, tendo-se utilizado um método misto de investigação. A metodologia mista baseia-se nos pontos fortes da pesquisa qualitativa e quantitativa, onde os dados qualitativos e quantitativos são recolhidos e analisados separadamente, sendo depois

integrados em favor do objetivo da pesquisa (Creswell, Klassen, Plano Clark, & Smith, 2011).

A primeira fase do presente estudo procurou responder ao objetivo secundário da medição do rendimento desportivo. Para tal, procurou-se compreender quais os principais descritores utilizados pelos treinadores dos jovens atletas para avaliar o rendimento nestes escalões de formação. Estes descritores contribuíram para a construção de uma medida quantitativa de avaliação do rendimento desportivo que, neste estudo, é identificada como a variável dependente das configurações motivacionais dos atletas. A segunda fase do estudo procurou responder ao principal objetivo de identificar clusters motivacionais, influenciados por diferenças na perceção de suporte parental de autodeterminação e com impactos diferenciados na SNPB e no rendimento desportivo. Finalmente e após a recolha e a análise de todos os dados qualitativos e quantitativos, procedeu-se à integração e à interpretação dos resultados (figura 1).

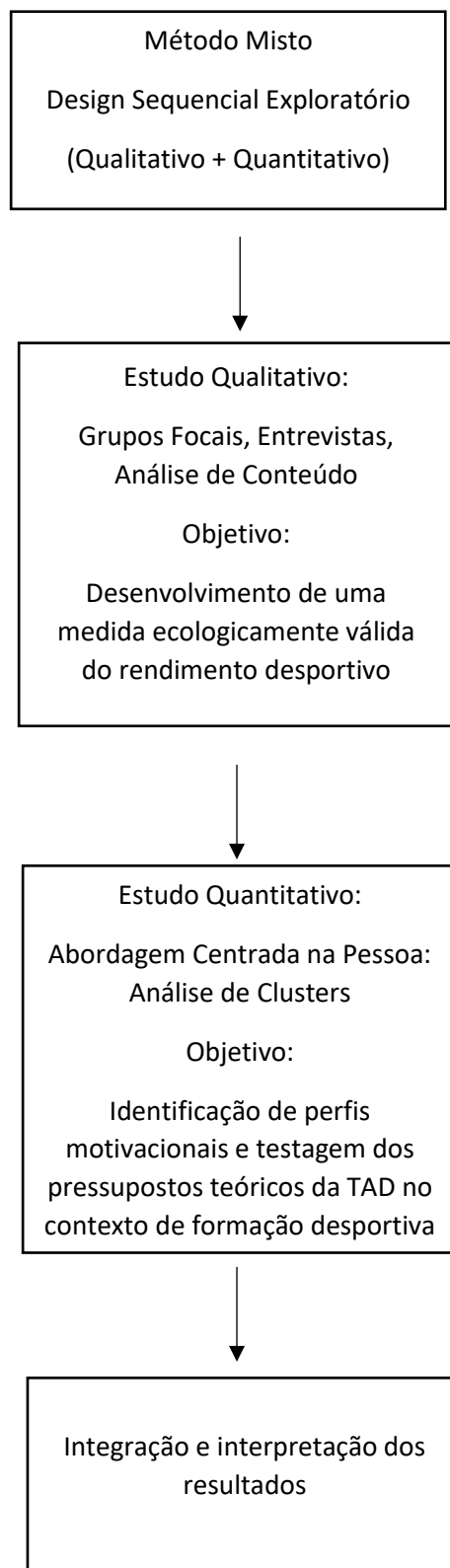


Figura 1. Sequência metodológica adotada no presente estudo e objetivos específicos

Estudo 1 – Fase Qualitativa

Método

Participantes

O presente estudo teve a participação voluntária de seis treinadores de futebol, com idades compreendidas entre os 24 e os 42 anos ($M= 30.5$ anos, $DP= 6.7$). Os participantes eram treinadores de cada uma das equipas respeitantes à amostra do estudo, isto é, as equipas de Sub-13 A e B e Sub-15 masculina e feminina (apenas uma equipa) de escolas de formação de futebol do Norte de Portugal. Os treinadores tinham à data entre 3 e 7 anos de experiência. Os participantes eram maioritariamente do sexo masculino, existindo apenas uma treinadora do sexo feminino. Dos seis treinadores, cinco possuíam experiências anteriores em diferentes clubes e escalões. Os participantes foram selecionados tendo em consideração a amostra quantitativa do estudo e os objetivos do mesmo, tendo sido atribuído a cada um deles um número de 1 a 6 no que concerne à transcrição das entrevistas realizadas.

Procedimento

Recolha de Dados.

Os participantes foram escolhidos tendo em consideração os atletas da amostra final do estudo. De forma a obter pistas para a construção de um instrumento de avaliação do rendimento desportivo individual de atletas de competição adaptado às características dos escalões a que se destina, procedeu-se a entrevistas (Anexo I) junto dos treinadores de cada uma das equipas de competição acerca da sua perceção acerca do que consideram ser um bom rendimento desportivo. As entrevistas aos seis treinadores foram realizadas no mês de janeiro, através de dois grupos focais e uma entrevista individual junto de um treinador que não teve disponibilidade para participar no grupo focal. As entrevistas com os grupos focais duraram uma hora e trinta minutos e uma hora e dez minutos, respetivamente. A entrevista individual teve a duração de quarenta minutos. As entrevistas foram realizadas em salas de reunião da instituição, num ambiente calmo e livre de distrações visuais e auditivas. Antes de se iniciarem foi especificado o âmbito do trabalho, o objetivo da entrevista e ainda todas as informações relativamente à natureza confidencial da recolha de dados e garantia do anonimato, assim como a solicitação de autorização para a gravação das entrevistas através de uma declaração de consentimento informado assinada por todos os treinadores (Anexo II). A entrevista aplicada tanto nos

grupos focais como individualmente foi construída com base na revisão da literatura (e.g., Gomes 2005, 2006, 2007, 2008) e consultadoria de uma psicóloga do desporto pertencente ao contexto. As entrevistas foram gravadas e transcritas na íntegra (Anexo III).

Análise de Dados.

A análise do conteúdo das entrevistas foi realizada através do método de Bardin (2009). Esta análise engloba um conjunto de técnicas que visam analisar aspetos da comunicação com o objetivo de interpretar o conteúdo analisado, estabelecendo a correspondência entre todas as variáveis inerentes ao contexto e ao indivíduo. Este método permite interpretar e inferir sobre o conteúdo, tendo em consideração a linguística, as variáveis psicológicas do indivíduo, as variáveis sociológicas e culturais e as variáveis respeitantes à situação e ao contexto da comunicação (Bardin, 2009). A análise efetuada seguiu as seguintes fases: pré-análise, exploração do material e o tratamento dos resultados obtidos, com inferência e interpretação (Bardin, 2009).

Pré-análise. Inicialmente, realizou-se uma transcrição integral das entrevistas realizadas aos treinadores, tanto dos grupos focais como da entrevista individual. Nesta fase, o material foi organizado e em seguida selecionado para a posterior análise. Seguidamente, estabeleceu-se o primeiro contacto com os dados através da “leitura flutuante” (Bardin, 2009) do material, sendo possível obter uma primeira impressão sobre o conteúdo a analisar. Dessa forma, realizou-se uma exploração prévia do conteúdo com vista a compreender quais os temas emergentes das entrevistas e agrupando-os em categorias iniciais em função dos objetivos do estudo.

Exploração do material. Realizada a primeira fase, seguiu-se a fase de exploração do material (Bardin, 2009). Nesta fase, o material foi detalhadamente explorado e sistematizado em categorias de análise tendo em consideração o objetivo da análise, isto é a obtenção de descritores de rendimento capazes de avaliar todas as dimensões do rendimento pertencentes a este contexto de formação desportiva. Foi realizada uma leitura exhaustiva do material das entrevistas atendendo aos temas emergentes e agrupando os mesmos em função dos temas inicialmente delineados. Esta fase de codificação, onde foi enumerada a frequência de cada elemento para compreender a importância do mesmo e

categorização, através do critério semântico e dos objetivos do estudo, permitiu desenvolver categorias e subcategorias que se encontram detalhadas na descrição dos resultados.

Tratamento de resultados obtidos e interpretação. Após a codificação e categorização, o material foi interpretado com a finalidade de criar um instrumento de medição do rendimento desportivo no contexto específico de formação. Para tal, analisou-se o material resultante da fase anterior e procedeu-se a inferências para estabelecer a correspondência entre as estruturas semânticas do conteúdo dos enunciados e a expressão do mesmo em indicadores de avaliação do rendimento desportivo.

Resultados

Através da análise das entrevistas realizadas, foram identificadas seis categorias, englobando 33 subcategorias, que seguidamente serão apresentados de seguida e que se encontram disponíveis de forma detalhada no Anexo IV. Os resultados serão apresentados tendo em consideração as seis categorias emergentes: Características Psicológicas, Características Físicas, Características Técnicas e Táticas, Tomada de Decisão, Rendimento em Jogo e Rendimento em Treino.

Características Psicológicas

Na dimensão **Características psicológicas** foram vários os subtemas a emergir como importantes para a avaliação do rendimento, sendo a **Atitude positivamente competitiva** um deles: “(...) valorizo muito a competitividade entre elas de uma forma positiva e delas para com o contexto em questão” (T2). Um outro indicador levantado foi a **Persistência**: “O que é importante é a tua capacidade de persistência, é o não desistir. Ser persistente, do género correu bem, mas quero ainda mais. (...) Nunca parar. Não desistir a meio.” (T4); o querer melhorar dia a dia (...)” (T6). A **Capacidade de gerir emoções** foi outro indicador que gerou concordância entre dois dos treinadores: “A capacidade de gerir emoções é fundamental para mim” (T5), existindo concordância

imediate na afirmação por parte do treinador seis. Outra característica psicológica a ser nomeada foi a **Resiliência**: “Grande capacidade de superarem perante os erros.” (T5) com concordância do treinador 6; “Espírito de superação (...) (T2); “Superação (...) (T1); “Vontade, superação, no sentido de serem melhores do que aquilo que são.” (T5); “Quando se consegue superar. (...) Quando sentimos que ele está a dar tudo para atingir aquele objetivo. É fácil sentir isso, mas não é fácil explicar por palavras, é um feeling, a experiência, intuitivo.” (T1). Um outro indicador levantado foi a **Paixão** pelo desporto: “(...) paixão, muita paixão. Se houver paixão há tudo o resto.” (T2). O **Relacionamento com os colegas e com o treinador** é uma característica também valorizada: “Valorizo muito o relacionamento que eles têm uns com os outros, com os treinadores, uma questão de saber estar e de valores, eles perceberem que não vale tudo só para serem melhores, perceberem que têm que respeitar os outros.” (T5). A **Concentração** foi outro indicador referido pelos treinadores “(...) concentrados durante os períodos de exercitação (...) (T5); (...) “estar concentrado e ouvir aquilo que o treinador diz (...)” (T6), assim como a **Solidariedade**: “(...) solidariedade com os colegas e as capacidades individuais de cada um (...)” (T5). Finalmente, foram assinaladas as necessidades de **Foco** “(...) cada vez acredito mais na questão do foco como fundamental.” (T3) e de **Empenho** “(...) o empenho de cada um que é diferente, muitos querem chegar a um determinado nível outros nem por isso, uns têm a fasquia mais alta.” (T6).

Características Físicas

Os treinadores que participaram nos grupos focais concordaram todos com a importância que as **Características Físicas** apresentam para o rendimento desportivo. Aqui, foram assinaladas características como a **Velocidade**: “No futuro não, mas no nosso contexto quem tem mais velocidade tem vantagem” (T3); “Sim, sim. No nosso escalão é gritante” (T1); “Se calhar a velocidade, mas se calhar mais a velocidade de decidir. Mas a velocidade é uma coisa importante.” (T5), existindo concordância por parte do treinador seis, e a **Força Física**: “É um pouco a lógica do mais forte, as miúdas com mais corpo, mais rápidas, mais fortes (...)” (T2); “Se viesse cá um *scout* da formação diria que a morfologia dos miúdos mais corpulentos tem vantagem” (T3). Estes indicadores parecem estar ainda relacionados com um terceiro apontado, a **Resistência física**: “Para mim é

velocidade, força e resistência. (...) Acho que esse é melhor, porque torna-o um jogador que executa mais rápido e mais forte para duelos individuais (...)” (T4).

Características Técnicas e Táticas

Dentro das **Características Técnicas e Táticas**, a **Compreensão que o atleta tem dos diferentes momentos do jogo** é visto como um indicador importante: “(...) Compreender os princípios básicos do jogo, para nos diferentes momentos conseguirem tomar as decisões para dar resposta ao contexto. (...) Quanto mais perceberem do jogo mais eles vão ser capazes de se adaptar.” (T4). Ainda dentro deste tema emergiram outros indicadores preponderantes, segundo o testemunho dos treinadores: o **Primeiro toque na bola** dado pelo atleta - “O primeiro toque, basicamente o controlo de bola. Se deres um bom primeiro toque consegues criar logo vantagem a partir daí.” (T4); a **Relação com a bola** - “A relação com bola (...) (T4); “(...) uma boa relação com a bola, isso determina tudo. Se tecnicamente não és bom tudo vai ser mais difícil.” (T5); “(...) a relação que ele mantém com a bola é fundamental.” (T6); e, ainda, a **Capacidade de observar o jogo sem necessitar de manter contacto ocular com a bola**: “(...) se não precisares de olhar para a bola quando tocas. Ao fim ao cabo a bola é um corpo estranho, se conseguires ver o jogo sem olhar para a bola (...)” (T4).

Tomada de Decisão

Uma outra dimensão relevante na avaliação do rendimento desportivo, de acordo com a perspetiva dos treinadores entrevistados, é a **Tomada de Decisão** por parte do atleta, sendo que os treinadores consideraram que uma boa tomada de decisão seria uma ação que obtivesse sucesso: “(...) sucesso nas suas ações.” (T1), (...) uma boa tomada de decisão é ajudar a equipa a atingir o sucesso e depois dependendo dos vários momentos conseguir responder perante esses momentos com sucesso” (T6). Outro indicador levantado foi a capacidade de o atleta **Solucionar o problema colocado pelo contexto**: “(...) continuamos a querer uma ação útil que permite responder a um determinado constrangimento e ao mesmo tempo ele vai ter mais ferramentas para poder criar algo novo, ajustado e surpreendente.” (T2); “Tens um contexto, o contexto coloca-te um

problema e tu consegues ultrapassar o problema ou não.” (T4). A **Intencionalidade** foi outro aspeto levantado como determinante na avaliação da tomada de decisão: “Se calhar, elas agora arriscam um passe e às vezes falham, mas percebemos o que ela viu, percebemos uma intenção por trás.” (T2); “(...) ideia boa” (T1); “(...) podes estar focado e concentrado, mas podes ter limitações técnicas e não se pode penalizar um jogador quando ele pelas limitações dele comete erros (...)” (T5). A capacidade para **Decidir autonomamente** foi outro aspeto relevante que emergiu: “(...) capacidade de decidir por eles. Não gosto de criar jogadas estudadas (...) É tomar a decisão correta, se a decisão foi segura, se teve sucesso, se não perdemos a posse de bola é o princípio para ser uma boa decisão (...)” (T5); “(...) era o que o T5 dizia, há vários caminhos e é importante dar-lhes liberdade para eles decidirem e aprenderem com os erros.” (T6). Outro fator referido foi a **Criatividade**: “Acima de tudo baseio isso, não perdermos bola já é uma boa decisão. Aquele jogador que consegue arriscar mais e fazer coisas mais criativas sem perder a bola são decisões ainda melhores.” (T5); “Eu acho que a tomada de decisão é muito individual (...) não pode depois castrar a resposta nem a criatividade deles.” (T1); “A criatividade (...)” (T3). Outro indicador identificado pelos treinadores foi a **Capacidade de antecipar as jogadas do adversário**, que é visto pelos treinadores como um indicador determinante quando avaliam a tomada de decisão de um atleta: “(...) o ver antes permite tomar uma decisão mais rápido (...) Vejo antes o contexto (...)” (T4); “É conseguir perceber o jogo. Conseguir antecipar as jogadas.” (T6); “(...) o ver antes, o adivinhar. Eu digo às vezes que é xadrez, se eles conseguirem ver o que está a acontecer à volta, vão tomar uma decisão melhor.” (T3). Por fim, outro indicador relevante para uma tomada de decisão positiva foi a capacidade de a decisão tomada **Ajudar a equipa a atingir os seus objetivos**: “(...) uma decisão que nos ajude a chegar àquilo que é mais importante no futebol que é o golo, garantindo sempre a posse da bola, isto quando temos bola (...) são decisões que ajudam a equipa.” (T5).

Rendimento em Jogo

Embora os treinadores considerem existir indicadores similares na forma como avaliam o **Rendimento em jogo** e o **Rendimento em treino**, ao longo das entrevistas abordaram algumas diferenças entre os contextos determinantes para os diferenciar. Relativamente ao rendimento em jogo, a capacidade de os atletas conseguirem **Lidar**

positivamente com o ambiente do jogo foi uma característica valorizada pelos treinadores: “(...) o principal fator diferenciador em relação ao treino é a capacidade de no calor do jogo, das emoções, (...) esta resposta, esta capacidade que queremos promover no treino mas que no jogo é diferente, porque o próprio ambiente promove isso.” (T2); “Lá está, é o aspeto emocional.” (T3). O **Compromisso com a equipa** também foi um fator valorizado: “(...) o que eu lhes peço acima de tudo é o compromisso com a equipa e apelar muito àquilo que é o espírito de grupo” (T4). Um outro fator importante na avaliação feita pelos treinadores relativamente ao rendimento positivo em jogo é a capacidade de o atleta **Cumprir as suas funções em jogo**: “Fazer o que nós pedimos, conseguir concretizar.” (T3); “(...) No jogo já se atribuem funções, cada jogador sabe que tem que cumprir determinadas funções, determinados comportamentos(.) (T5), sendo possível verificar uma relação com o **foco em jogo**: “Se ele tem esses comportamentos quer dizer que ele está focado no jogo. Pode cometer erros, mas pelo menos está a fazer as coisas de forma correta (...)” (T5). Neste âmbito, um outro indicador apontado pelos treinadores foi o **Empenho em jogo**: “É esforçarem-se e darem tudo. Se eu vir que perdem a bola e vão atrás, se são o primeiro a defender, coisas que nós valorizamos e eles estão empenhados em tentar melhorar durante o jogo.” (T3); “o que tem que haver no jogo é máximo empenho” (T4).

Rendimento em Treino

O foco em treino e o empenho em treino são características valorizadas não só como **Características Psicológicas** fundamentais na avaliação do rendimento, como também nos contextos específicos de jogo (como se verifica na categoria anterior) e de treino, merecendo assim ser destacadas como uma nova subcategoria: **Foco em treino** - “Gosto de miúdos que dão tudo, estão no treino e estão focados no treino (...) do início ao fim, isso para mim é o essencial daquilo que é treino. (T4); e **Empenho em treino** - “Aquilo que mais valorizo no treino e depois leva para os jogos para as convocatórias é o empenho deles e a concentração no treino” (T4); “Eles quererem, estarem empenhados em dar o máximo.” (T3). A **Capacidade de compreender o próprio erro** em treino foi outra característica assinalada: “Quando falham, a capacidade de perceberem perante o erro (...)” (T2); “(...) o erro é fundamental no processo de formação (...), sem erro não há evolução.” (T3). Além desta, os treinadores assinalaram a necessidade de **Ajustar e**

corrigir comportamentos tendo em conta as palavras do treinador: “(...) perante o erro e a nossa ação eles conseguirem ajustar e corrigir e usar proveito do erro.” (T2). A capacidade de os atletas **Compreenderem o objetivo dos exercícios treinados durante a semana** foi um fator considerado importante: “(...) num treino, num exercício, têm que estar concentrados nas regras, em fazer bem o exercício” (T5); “(...) consigam perceber o objetivo do exercício coletivo, a nível individual, que sejam capazes de executar as ação pretendidas em determinado exercício e que tenham sucesso” (T6).

Estudo 2 – Fase Quantitativa

Método

Participantes

A amostra do estudo foi composta por 81 atletas (67 do sexo masculino e 15 do sexo feminino), com idades compreendidas entre os 11 e os 16 anos ($M = 12.68$, $DP = 1.11$). Todos os participantes competiam na modalidade de futebol. Relativamente à divisão competitiva, 30 atletas competiam no escalão Sub-15 (17 do sexo masculino e 13 do sexo feminino) e 51 atletas competiam no escalão Sub-13, 19 na equipa A do escalão e 32 na equipa B. Todos os atletas treinavam três vezes por semana.

Instrumentos

Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire-2.

O Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire (Markland & Tobin, 2004) é um questionário de autopreenchimento utilizado para medir as formas de regulação externa, introjetada, identificada e intrínseca do comportamento na prática de exercício físico e tem como base a conceção do contínuo de motivação extrínseca e intrínseca proposto por Deci e Ryan (1985). Este instrumento é composto por 19 itens, sendo que a resposta aos mesmos é efetuada numa escala Likert de cinco opções (1 = “Nada verdade para mim”; 5 = “Completamente verdade para mim”). A versão adaptada para a população portuguesa (Palmeira, Teixeira, Silva, & Marklans, 2008) revelou boa fiabilidade, apresentando os seguintes resultados de alfa de Cronbach para cada uma das dimensões (cf. Anexo V para exemplos de cada dimensão): Amotivação=.71; Regulação

Externa=.74; Regulação Introjetada=.63; Regulação Identificada=.64; Regulação Intrínseca=.79. Uma vez que os itens do instrumento se encontram direcionados para a prática de exercício físico, foi necessário proceder a uma ligeira adaptação com o objetivo de enquadrar os itens do instrumento com o pressuposto da investigação, substituindo a conotação de exercício físico para a prática de futebol.

BPNESp: Basic Psychological Needs in Exercise Scale.

O BPNES, dos autores Symeon Vlachopoulos e Sotiria Michailidou (2006), avalia o grau de SNPB previstas na TAD no contexto do exercício físico. Este instrumento foi validado para a língua portuguesa por Moutão, Cid, Leitão, Alves e Vlachopoulos (2012) e possui 12 itens com resposta que recorre a uma escala Likert de cinco pontos (1 = “Discordo Totalmente”; 5 = “Concordo Totalmente”). É um instrumento de autopreenchimento que procura medir as dimensões da autonomia, competência e relacionamento (cf. Anexo V para exemplos de cada dimensão). A pontuação é obtida através da média da cotação dos itens de cada subescala. Pontuações mais elevadas indicam níveis superiores de SNPB. No que concerne à sua consistência interna, o instrumento revelou boa fiabilidade, tendo-se obtido os seguintes resultados de alfa de Cronbach: Relacionamento $\alpha=.83$; Autonomia $\alpha=.75$; Competência $\alpha=.75$ (Barnette, 2005). Uma vez que os itens do instrumento se encontram direcionados para a prática de exercício físico, foi necessária uma ligeira modificação do termo, tendo sido substituído pela prática de futebol (de competição), com o objetivo de enquadrar os itens do instrumento com o pressuposto da investigação.

Questionário de Comportamentos Parentais no Desporto (QCPD), Versões para Atletas (Avaliação do Pai e da Mãe).

O Questionário de Comportamentos Parentais no Desporto - QCPD (Gomes, 2010; Gomes & Zão, 2007) propõe-se a avaliar a relação entre pais e filhos no contexto desportivo. O instrumento encontra-se dividido em duas versões, uma para avaliar o pai (19 itens) e outra para avaliar a mãe (17 itens). De forma a existir uma equivalência total nos itens para mãe e pai, para o presente estudo procedemos a uma adaptação dos itens, originando um total de 20 itens em cada uma das versões. Os itens, respondidos através

de uma escala Likert de cinco pontos (1 = Discordo totalmente, 5 = Concordo totalmente), avaliam as percepções dos atletas relativamente a quatro dimensões diferentes, quer na perspetiva do suporte do pai, quer da mãe: I) Apoio desportivo, II) Influência técnica e desportiva, III) Insatisfação com o rendimento desportivo e IV) Acompanhamento de treino/competições (cf. Anexo V para exemplos de cada dimensão).

Escala de Avaliação do Rendimento Desportivo.

Através das seis categorias que emergiram da análise de conteúdo das entrevistas realizadas com os treinadores, desenvolveu-se a *Escala de Avaliação do Rendimento Desportivo* (Freire, Araújo, & Silva, 2018), um instrumento a ser utilizado pelos treinadores enquanto heteroavaliação do rendimento do atleta e enquanto autoavaliação do atleta sobre o seu rendimento. O instrumento é composto por 36 itens, que são respondidos através de uma escala Likert de cinco pontos (1 = “Discordo Totalmente”; 5 = “Concordo Totalmente”). Assim, os itens foram obtidos através de uma adaptação das subcategorias respeitantes a cada uma das categorias obtidas através da análise de conteúdo no Estudo 1. Procurou-se manter os itens com uma linguagem próxima da linguagem utilizada pelos especialistas do contexto (treinadores) e recorreu-se a uma adaptação da linguagem para a versão a ser utilizada pelos jovens atletas em formação. As seis dimensões que fazem parte do instrumento (Características Psicológicas, Características Físicas, Características Técnicas e Táticas, Tomada de Decisão, Rendimento em Jogo e Rendimento em Treino; cf. Anexo V para exemplos de cada dimensão) procuram avaliar, de forma ecologicamente válida, o rendimento em contexto de formação desportiva. O instrumento possui uma conceitualização abrangente da fase desenvolvimental em que os atletas se encontram, tendo em consideração as variáveis do desenvolvimento com especial atenção aos aspetos psicológicos do rendimento desportivo. Após a criação do instrumento, o mesmo foi administrado a um pequeno grupo, através de uma simulação do seu preenchimento, existindo nesse momento uma reflexão falada com os treinadores. Esta reflexão permitiu recolher o feedback dos mesmos quanto à compreensão e à validade da escala e originou, segundo recomendação dos referidos treinadores, a modificação dos itens 4 e 8.

Para o presente estudo, foi calculado um resultado total considerando todos os itens do instrumento. A fiabilidade mostrou-se adequada para a administração de

autoperceção (α Cronbach = .92) e de avaliação por parte dos treinadores (α Cronbach = .93)

Procedimento

Recolha de dados.

Após a aprovação dos requisitos éticos necessários, estabeleceu-se uma parceria com a instituição que permitiu a realização da recolha de dados junto das equipas de formação desportiva. De seguida, realizou-se o contacto com os responsáveis do Departamento de Psicologia e com os responsáveis técnicos da instituição para verificação da disponibilidade de participação no estudo e respetiva marcação da data da recolha de dados. Posteriormente, entregou-se a cada um dos atletas um pedido de autorização e consentimento informado a ser preenchido por parte dos encarregados de educação (Anexo VI), com informações acerca dos objetivos do estudo. Foi assegurado o carácter voluntário de participação e forneceu-se a garantia da confidencialidade dos dados fornecidos pelo atleta. Anteriormente a cada aplicação dos questionários junto dos atletas, os objetivos do estudo foram explicados de forma sucinta e foram prestadas as instruções necessários para o preenchimento dos mesmos, tendo sido garantido o anonimato dos dados fornecidos. A amostra do estudo foi selecionada por conveniência. Os instrumentos (Anexo V) foram preenchidos num único momento, durante o mês de junho de 2018 (de forma a proporcionar uma avaliação global sobre toda a época desportiva do atleta), em salas da instituição, num ambiente calmo e livre de distrações visuais e auditivas. Paralelamente, os treinadores foram convidados a preencher, de forma voluntária, para cada atleta da sua equipa, a *Escala de Avaliação do Rendimento Desportivo* (Anexo V), após a garantia da confidencialidade das informações e do seu anonimato.

Análise de dados.

Após a recolha dos dados, a construção da base de dados e a análise dos mesmos foi realizada com recurso ao programa estatístico IBM SPSS 24.0. Inicialmente, e com o objetivo de explorar a confiabilidade da *Escala de Avaliação do Rendimento Desportivo*, calculou-se o alfa de Cronbach. Seguidamente, realizou-se uma análise descritiva das variáveis assim como o estudo de correlações entre as variáveis, com recurso ao r de

Pearson. Posteriormente, foi conduzida uma análise de clusters, método estatístico que agrupa indivíduos em grupos tendo em conta as suas características, através de uma combinação entre os métodos de clusters hierárquico e não-hierárquico (duas etapas), com o objetivo de gerar perfis motivacionais com elevada homogeneidade interna e externa (Hair & Black, 2000). Primeiro, desenvolveu-se uma análise de clusters hierárquica utilizando o método de Ward's com a distância euclidiana ao quadrado. De seguida, realizou-se uma análise de clusters com recurso ao método *K-means* e utilizando os centros de clusters resultantes do método hierárquico para a definição dos clusters. Por fim, procedeu-se a análises de variância dos indicadores de suporte parental, SNPB e rendimento desportivo (auto e heteroavaliação), com o objetivo de identificar diferenças significativas entre os clusters identificados, para as diferentes variáveis em estudo.

Resultados

De forma a descrever as variáveis em estudo, efetuou-se o estudo do mínimo e máximo, média e desvio-padrão, assimetria e curtose. A observação da tabela permite concluir que as variáveis motivação identificada, motivação intrínseca, relacionamento, apoio desportivo (mãe), apoio desportivo (pai) e acompanhamento treino competições (pai) apresentam uma assimetria negativa, o que indica que os atletas apresentam valores concentrados no pólo positivo da escala de resposta. Podemos também concluir que os atletas apresentam em média níveis relativamente superiores de motivação autónoma - motivação intrínseca ($M = 4.70$, $DP = 0.47$) e motivação identificada ($M = 4.27$, $DP = 0.65$), do que motivação controlada - motivação introjetada ($M = 2.91$, $DP = 1.09$) e motivação externa ($M = 1.66$, $DP = 0.90$) para a prática desportiva. É possível ainda verificar que as variáveis motivação externa, motivação introjetada, influência técnica desportiva por parte da mãe ($M = 3.03$, $DP = 1.03$) e por parte do pai ($M = 3.62$, $DP = 0.92$), insatisfação com o rendimento desportivo por parte da mãe ($M = 1.80$, $DP = 0.99$) e por parte do pai ($M = 2.11$, $DP = 1.16$), acompanhamento de treino/competições por parte da mãe ($M = 3.19$, $DP = 1.07$) e por parte do pai ($M = 4.00$, $DP = 1.05$) apresentam dispersão suficiente, sendo que as restantes variáveis apresentam pouca dispersão, variando entre 0.35 e 0.67. No que respeita à SNPB, os atletas reportam níveis elevados em todas as variáveis. Relativamente à perceção de suporte, encontramos valores

elevados e com pouca dispersão na variável apoio desportivo, tanto para a mãe ($M = 4.28$, $DP = 0.67$), como para o pai ($M = 4.50$, $DP = 0.51$).

Tabela 1

Análise Descritiva das Regulações Motivacionais, do Rendimento Desportivo, da Satisfação de Necessidades Psicológicas Básicas, da Perceção de Suporte Parental e seus Resultados

	Mín.	Máx.	<i>M</i>	<i>DP</i>	Ass.	Curt.
Regulação Motivacional						
Amotivação	2	5	2.11	.43	5.15	29.32
Motivação externa	1	4.75	1.66	.90	1.48	1.67
Motivação introjetada	1	5	2.91	1.09	.33	-.82
Motivação identificada	1.25	5	4.27	.65	-1.51	4.71
Motivação intrínseca	1.75	5	4.70	.47	-3.60	19.15
Avaliação do Rendimento dos Atletas						
Autoperceção	3.50	5	4.42	.35	-.49	-.46
Avaliação dos treinadores	2.31	4.89	3.78	.56	-.29	-.15
SNPB						
Autonomia	3.25	5	4.57	.46	-.84	-.15
Competência	3	5	4.44	.55	-.69	-.44
Relacionamento	3.25	5	4.70	.45	-1.67	2.35
Perceção de Suporte da Mãe						
Apoio desportivo	1.88	5	4.28	.67	-1.47	2.32
Influência técnica desportiva	1	5	3.03	1.03	-.39	-.84
Insatisfação com o rendimento desportivo	1	4.75	1.80	.99	1.31	.93

Acompanhamento de treino/competições	1	5	3.19	1.07	.01	-1
Perceção de Suporte do Pai						
Apoio desportivo	2.88	5	4.50	.51	-1.38	1.80
Influência técnica desportiva	1.50	5	3.62	.92	-.41	-.59
Insatisfação com o rendimento desportivo	1	5	2.11	1.16	.76	-.47
Acompanhamento de treino/competições	1	5	4.00	1.05	-1.15	.46

Os resultados apresentados na tabela 2 permitem-nos verificar as correlações existentes entre as variáveis. Através da observação da tabela podemos verificar uma correlação positiva moderada e estatisticamente significativa entre as variáveis relacionamento e competência ($r = .45, p < .01$). É possível verificar ainda uma correlação negativa e estatisticamente significativa entre a competência e o diferencial de rendimento, o que nos indica que quanto maior a competência menor é o diferencial de rendimento entre a autoperceção do atleta e a avaliação realizada pelo treinador. Os resultados demonstram ainda que a variável autonomia se relaciona positivamente com as restantes variáveis da dimensão SNPB. Relativamente à variável apoio desportivo por parte da mãe, encontramos uma correlação positiva com todas as variáveis relativas à SNPB, o que indica que os atletas que percebem maior apoio desportivo por parte da mãe assumem níveis superiores de SNPB. Na variável influência técnica desportiva por parte da mãe, encontramos correlações positivas fracas com a competência ($r = .26, p < .05$) e com o apoio desportivo por parte da mãe ($r = .63, p < .01$), indicando que atletas que percebem a mãe como influente na vertente técnica do contexto desportivo demonstram valores mais elevados de competência e de perceção de apoio desportivo por parte da mãe. Na variável insatisfação com o rendimento desportivo por parte da mãe, é possível observar uma correlação positiva moderada com a influência técnica desportiva por parte da mãe ($r = .34, p < .01$), o que nos indica que quanto maior a perceção do atleta face à influência técnica desportiva por parte da mãe, maior é a perceção do atleta face à insatisfação com o rendimento desportivo por parte da mãe. A variável acompanhamento

de treino/competições por parte da mãe correlaciona-se positivamente com a competência ($r = .25, p < .05$) e com as restantes variáveis pertencentes à dimensão de perceção de suporte da mãe, isto é com o apoio desportivo por parte da mãe ($r = .60, p < .01$), a influência técnica desportiva por parte da mãe ($r = .52, p < .01$) e a insatisfação com o rendimento desportivo por parte da mãe ($r = .27, p < .05$), o que nos indica que um maior acompanhamento desportivo por parte da mãe está relacionado com uma maior satisfação de competência, um maior apoio desportivo, uma maior influência técnica desportiva e uma maior insatisfação com o rendimento desportivo.

Relativamente à perceção de suporte do pai, no que concerne à variável apoio desportivo encontramos correlações positivas com todas as variáveis da SNPB, com o apoio desportivo por parte da mãe ($r = .45, p < .01$) e com a influência técnica desportiva por parte da mãe ($r = .23, p < .01$). Estes resultados revelam que os atletas que percecionam o pai como apoiante manifestam valores mais elevados de SNPB e ainda que existe uma relação positiva entre o apoio por parte do pai e o apoio por parte da mãe. A variável influência técnica desportiva por parte do pai é aquela que apresenta o maior número de correlações, correlacionando-se negativamente com a variável diferencial de rendimento ($r = -.23, p < .05$) e positivamente com as variáveis autonomia ($r = .29, p < .05$), apoio desportivo por parte da mãe ($r = .25, p < .05$) influência técnica desportiva por parte da mãe ($r = .59, p < .01$), insatisfação com o rendimento desportivo por parte da mãe ($r = .24, p < .01$) e apoio desportivo por parte do pai ($r = .39, p < .01$). Na variável insatisfação com o rendimento desportivo podemos verificar uma correlação negativa moderada com o relacionamento ($r = -.25, p < .05$) e correlações positivas moderadas com a influência técnica desportiva por parte da mãe ($r = .23, p < .05$) e por parte do pai ($r = .34, p < .01$) e uma correlação positiva forte com a insatisfação com o rendimento desportivo por parte da mãe ($r = .79, p < .01$), o que nos indica que atletas que percecionam uma maior insatisfação do pai com o seu rendimento também percecionam uma maior insatisfação por parte da mãe para com o seu rendimento. Quanto à variável acompanhamento de treino/competições, verificam-se correlações positivas moderadas com as variáveis apoio desportivo por parte do pai ($r = .55, p < .01$) e influência técnica desportiva por parte do pai ($r = .39, p < .01$), indicando-nos que os pais mais acompanhamentos dos atletas são percecionados pelos mesmos como mais apoiantes e como mais influentes na vertente técnica desportiva.

Tabela 2

Matriz de Correlações entre Rendimento Desportivo, Satisfação de Necessidades Psicológicas Básicas e Perceção de Suporte Parental por parte da Mãe e do Pai

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
1. Diferencial Rendimento	-											
2. Autonomia	-.16	-										
3. Competência	-.24*	.67**	-									
4. Relacionamento	-.07	.47**	.45**	-								
5. Apoio Desportivo (Mãe)	-.21	.37**	.47**	.46**	-							
6. Influência Técnica Desportiva (Mãe)	-.20	.18	.26*	.08	.63**	-						
7. Insatisfação Rendimento Desportivo (Mãe)	-.09	-.17	-.15	-.17	.13	.34**	-					
8. Acompanhamento Treino Competições (Mãe)	-.02	.09	.25*	.17	.60**	.52**	.27*	-				
9. Apoio Desportivo (Pai)	-.16	.25*	.32**	.27*	.45**	.23*	-.09	.18	-			
10. Influência Técnica Desportiva (Pai)	-.23*	.29*	.18	-.08	.25*	.59**	.24*	.20	.39**	-		
11. Insatisfação Rendimento Desportivo (Pai)	-.08	-.06	-.13	-.25*	.03	.23*	.79**	.14	-.04	.34**	-	
12. Acompanhamento Treino Competições (Pai)	-.06	.09	.08	.08	.07	.10	.09	.03	.55**	.39**	.17	-

Nota: * $p < .05$; ** $p < .01$.

O agrupamento dos participantes neste estudo relativamente à sua regulação motivacional para a prática desportiva foi inicialmente explorado através de uma análise de clusters hierárquica com o método Ward e usando a distância euclidiana quadrada como medida de dissemelhança entre sujeitos. O coeficiente de aglomeração e os dendogramas sugeriram que uma solução de quatro clusters seria a mais adequada. Dessa forma, considerando a interpretação dos clusters obtidos e o princípio de parcimónia, optou-se por uma solução de quatro clusters. Num segundo momento e com o objetivo de validar a solução de quatro clusters resultantes da análise hierárquica, procedeu-se ao método de análise k-Means utilizando os centróides resultantes da primeira análise.

Na tabela 3 podemos encontrar as médias e desvios-padrão das variáveis que fazem parte de cada um dos clusters, bem como a estatística F para cada variável de

agrupamento. O Cluster 1 é composto por 37 atletas, o Cluster 2 por 6 atletas, o Cluster 3 por 23 atletas e o Cluster 4 por 15 atletas. É possível verificar a existência de diferenças significativas nas variáveis de agrupamento entre os quatro clusters, sendo que a variável com maior contribuição para a diferenciação dos clusters é a motivação externa [$F(3,77) = 92.41, p < .001$], seguida pela motivação introjetada ($F(3,77) = 66.38, p < .001$). Observando a tabela é possível verificar que a motivação identificada e a motivação intrínseca apresentam médias elevadas nos quatro clusters, encontrando-se no cluster 2 ($n = 6$) os valores mais elevados na média da motivação identificada ($M = 4.83, DP = .20$) e no cluster 3 ($n = 23$) a média mais elevada de motivação intrínseca ($M = 4.80, DP = .34$). Relativamente à amotivação, podemos verificar médias relativamente semelhantes em todos clusters, sendo o cluster 3 aquele que manifesta os valores mais baixos ($M = 2.00, DP = .00$). No que respeita à motivação externa, a consulta da tabela demonstra que a média mais baixa ($M = 1.21, DP = .35$) se encontra no cluster 3 ($n = 23$) e a mais elevada ($M = 3.70, DP = .80$) no cluster 2 ($n = 6$). Considerando a motivação introjetada, verificamos os valores mais elevados ($M = 4.61, DP = .53$) no cluster 2 e os valores mais baixos ($M = 2.20, DP = .58$) no cluster 1 ($n = 37$).

Posto isto, o cluster 1 ($n = 37$) é composto por atletas com níveis elevados de motivação autónoma e níveis mais baixos de motivação controlada, isto, é valores elevados de motivação intrínseca ($M = 4.78, DP = .28$) e de motivação identificada ($M = 4.28, DP = .55$) e valores baixos de motivação introjetada ($M = 2.20, DP = .58$) e motivação externa ($M = 1.22, DP = .34$), assim como valores baixos de amotivação ($M = 2.04, DP = .17$). O cluster 2 ($n = 6$) é constituído por atletas que revelam valores elevados em todos os tipos de motivação. Podemos verificar que é o cluster que revela o valor mais elevado de amotivação ($M = 3.00, DP = 1.26$), de motivação introjetada ($M = 4.61, DP = .53$), de motivação externa ($M = 3.70, DP = .80$) e de motivação identificada ($M = 4.83, DP = .20$). Já o cluster 3 ($n = 23$) é composto por atletas com elevada motivação autónoma, isto é valores elevados de motivação identificada ($M = 4.53, DP = .47$) e de motivação intrínseca ($M = 4.80, DP = .34$). Ainda neste cluster, podemos verificar níveis elevados de motivação introjetada ($M = 4.00, DP = .55$) e níveis baixos de motivação externa ($M = 1.31, DP = .35$) e de amotivação ($M = 2.00, DP = .00$). Relativamente ao cluster 4 ($n = 15$), este é constituído por atletas com elevados níveis de motivação autónoma, verificando-se valores elevados de motivação identificada ($M = 4.27, DP = .65$) e de motivação intrínseca ($M = 4.70, DP = .47$) e baixos níveis de motivação

controlada, verificando-se níveis baixos de motivação introjetada ($M = 2.91$, $DP = 1.09$) e de motivação externa ($M = 1.66$, $DP = .90$). Este cluster é ainda aquele que revela valores mais elevados de amotivação ($M = 2.11$, $DP = .43$) quando comparado com os clusters 1, 2 e 3.

A análise da tabela 3 permite ainda concluir que todos os quatro clusters revelam níveis elevados de motivação autónoma (motivação intrínseca e motivação identificada) para a prática desportiva. Ainda observando a tabela 3, podemos verificar que o principal ponto diferenciador entre os clusters 1 e 3, os clusters com maior representatividade, é o valor de motivação introjetada.

Tabela 3

Estatística Descritiva dos Clusters relativamente às Regulações Motivacionais para a Prática Desportiva

	Cluster 1 (n = 37)		Cluster 2 (n = 6)		Cluster 3 (n = 23)		Cluster 4 (n = 15)		F
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	
Amotivação	2.04	.17	3.00	1.26	2.00	.00	2.11	.43	13.82***
Motivação externa	1.22	.34	3.70	.80	1.21	.35	1.66	.90	92.41***
Motivação introjetada	2.20	.58	4.61	.53	4.00	.55	2.91	1.09	66.38***
Motivação identificada	4.28	.55	4.83	.20	4.53	.47	4.27	.65	9.82***
Motivação intrínseca	4.78	.28	4.70	.40	4.80	.34	4.70	.47	3.54*

Nota: * $p < .05$; *** $p < .001$; gl = 3,77.

Tendo como propósito a identificação de diferenças significativas entre os quatro grupos formados para as diferentes variáveis em estudo, efetuaram-se análises de variância (ANOVA). A leitura da tabela 4 permite-nos concluir que existem diferenças estatisticamente significativas relativamente à percepção de suporte, mais concretamente nas variáveis apoio desportivo por parte da mãe [$F(3, 75) = 4.07, p < .05, \eta^2 = .14$] e insatisfação com o rendimento desportivo por parte da mãe [$F(3, 75) = 4.20, p < .05, \eta^2 = .14$].

Os testes Post-Hoc de Bonferroni permitiram-nos observar que relativamente ao apoio desportivo por parte da mãe, a maior diferença existe entre o grupo 1 e o grupo 4, sendo que o grupo 1 apresenta resultados significativamente superiores ao grupo 4, $p < .05$. Ainda na mesma variável, é possível verificar que o grupo 3 também apresenta resultados significativamente superiores ao grupo 4, $p < .05$. No que respeita à insatisfação com o rendimento por parte da mãe, o grupo 2 foi aquele que reportou resultados significativamente superiores comparativamente ao grupo 1, $p < .05$, grupo 3, $p < .05$ e grupo 4, $p < .05$. De referir ainda que na variável influência técnica desportiva por parte da mãe, existem diferenças que embora não sejam estatisticamente significativas, são marginalmente significativas e encontram-se entre os grupos 1 e 2, $p = .056$ e os grupos 2 e 4, $p = .056$, sendo o grupo 2 aquele que revela valores superiores quando comparado com os outros grupos. Ainda no que concerne à variável insatisfação com o rendimento desportivo por parte do pai, existem diferenças marginalmente significativas entre o cluster 1 e o cluster 2, $p = .054$, sendo o cluster 2 aquele que apresenta resultados superiores.

Tabela 4

Rendimento Desportivo, Satisfação de Necessidades Psicológicas Básicas e Perceção de Suporte da Mãe e do Pai por Clusters

	Cluster 1		Cluster 2		Cluster 3		Cluster 4		<i>F</i>	η^2
	(n = 37)		(n = 6)		(n = 23)		(n = 15)			
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>		
Avaliação do Rendimento dos Atletas										
Autoperceção	4.41	.34	4.53	.19	4.49	.33	4.30	.43	1.14	.04
Avaliação dos treinadores	3.83	.50	3.30	.60	3.84	.59	3.73	.60	1.73	.06
Diferencial	-.58	.52	-1.2	.55	-.65	.62	-.56	.50	2.51	.90
SNPB										
Autonomia	4.60	.46	4.50	.42	4.63	.36	4.46	.60	.55	.02
Competência	4.46	.54	4.33	.52	4.47	.57	4.40	.61	2.03	.07
Relacionamento	4.75	.36	4.50	.42	4.80	.40	4.50	.65	.13	.005
Perceção de Suporte da Mãe										
Apoio desportivo	4.39	.51	4.63	.13	4.36	.74	3.79	.81	4.07*	.14
Influência técnica desportiva	2.98	.96	4.26	.31	2.96	1.15	2.87	.97	2.69	.10
Insatisfação com o rendimento desportivo	1.66	.87	3.20	1.39	1.66	.96	1.88	.90	4.20*	.14
Acompanhamento de treino/competições	3.19	1.06	3.50	.59	3.26	1.17	2.99	1.10	.35	.01
Perceção de Suporte do Pai										
Apoio desportivo	4.55	.42	4.25	.84	4.66	.47	4.25	.56	2.49	.09
Influência técnica desportiva	3.43	.89	4.25	.97	3.64	1.01	3.83	.73	1.70	.07
Insatisfação com o rendimento desportivo	1.81	1.06	3.13	1.61	2.08	1.14	2.54	.93	3.19	.12
Acompanhamento de treino/competições	3.88	1.13	3.88	1.29	4.12	1.02	4.17	.79	.39	.02

Nota: * $p < .05$; *** $p < .001$; $gI = 3,75$.

Discussão

O presente estudo procurou investigar diferentes perfis motivacionais subjacentes à prática desportiva de atletas em contexto de formação. Procurou-se, para tal, identificar grupos de atletas homogéneos entre si relativamente à regulação motivacional, variando de acordo com os tipos de motivação propostos pela TAD e, em seguida, explorar as relações desses perfis motivacionais com a perceção de suporte parental, a SNPB e o rendimento desportivo, sendo que para o estudo da variável rendimento foi desenvolvida uma medida de avaliação ecologicamente válida para este contexto específico de formação desportiva. O estudo procurou ainda fornecer um contributo inovador na

testagem dos pressupostos da teoria de autodeterminação (Deci & Ryan, 1985, 2000) aplicados ao contexto da formação desportiva, no desporto de competição, utilizando uma abordagem centrada na pessoa como ponto de partida para a identificação dos perfis motivacionais. A combinação das metodologias qualitativa e quantitativa, através de um *design* sequencial exploratório, foi determinante para a exploração das hipóteses apresentadas, sendo que esta abordagem permite uma exploração em profundidade sobre o fenómeno de estudo (Creswell et al., 2011). Seguindo este modelo, a utilização deste *design* garantiu a avaliação ecologicamente válida da variável rendimento e ainda a possibilidade de avaliar relações existentes com variáveis centrais identificadas pela TAD (perfis motivacionais e SNPB). Em suma, este estudo permitiu confirmar diversos pressupostos teóricos da TAD.

Considerando a primeira hipótese levantada, podemos verificar que existem diferenças de perfis motivacionais em jovens atletas de competição, identificando-se, tal como a literatura refere em estudos anteriores (Amoura et al., 2015; Vansteenkiste et al., 2009) quatro perfis motivacionais. Os perfis que emergiram neste estudo diferem maioritariamente nos tipos de motivação controlada, isto é, nos valores de motivação externa e de motivação introjetada. O cluster 1 é caracterizado por elevados níveis de motivação autónoma, ou seja valores elevados de motivação intrínseca e de motivação identificada, e baixa motivação controlada, manifestando valores baixos de motivação externa e de motivação introjetada. Este tipo de perfil tem emergido em estudos anteriores da TAD, mais particularmente no contexto do desporto de competição e do exercício físico (Amoura et al., 2015; Friederichs et al., 2015; Vansteenkiste et al., 2009). Da mesma forma, o cluster 4, por apresentar semelhanças claras com o cluster 1, é também caracterizado por ter elevada motivação autónoma e baixa controlada, apresentando contudo valores em média menores do que o cluster 1 nos tipos de motivação intrínseca e identificada e ligeiramente superiores nos tipos de motivação introjetada, externa e amotivação. O cluster 3 difere do cluster 1 sobretudo nos valores de motivação introjetada, que a TAD caracteriza como sendo uma motivação externa em que o indivíduo realiza uma ação com o objetivo de evitar um sentimento de culpa ou uma pressão interna (Deci & Ryan, 2002). Assim, embora os atletas pertencentes a este perfil manifestem níveis elevados de motivação autónoma e níveis baixos de amotivação e de motivação externa, a verdade é que manifestam também elevados níveis de motivação introjetada, não podendo dessa forma ser considerado um perfil com um nível baixo de motivação controlada. O cluster 2 é o perfil que revela valores mais elevados em

praticamente todos os tipos de motivação, principalmente nos tipos controlados. Este perfil é caracterizado como um perfil de alto controlo e alta autonomia e tem emergido em estudos anteriores (e.g., Gillet et al., 2009; Ratelle et al., 2007). Neste estudo, o tipo de motivação que menos diferenciou os clusters foi, de forma clara, a motivação autónoma, estando este resultado relacionado com o elevado valor de motivação autónoma manifestado pelos atletas nas respostas ao instrumento de avaliação de regulação motivacional. Resumindo, todos os atletas que participaram no estudo revelaram valores elevados de motivação autónoma, não sendo este o tipo motivacional que gerou alterações nos perfis motivacionais encontrados. A existência de elevados níveis de motivação autónoma nos atletas estará relacionada com o nível elevado de autonomia manifestado pelos atletas deste estudo, indicando que a prática desportiva é uma opção dos atletas, sendo, portanto, uma atividade do seu interesse e onde os atletas sentem prazer. Contudo, contrariamente a estes resultados em contexto de competição desportiva, podemos observar que em estudos anteriores na área do exercício físico em contexto escolar junto de crianças e adolescentes (e.g., Vansteenkiste, 2009) ou com a população em geral (e.g., Friedrich et al., 2015), foram encontradas maiores diferenças na qualidade e na quantidade de motivação.

A segunda hipótese levantada por este estudo prendeu-se com a perceção de suporte parental e a sua relação com os perfis motivacionais. Assim, procurou-se explorar se perfis mais autodeterminados estão positivamente associados a contextos mais apoiantes de autonomia, enquanto perfis menos autodeterminados estariam positivamente mais associados a contextos parentais mais controladores. Embora os resultados na maioria das dimensões de perceção de suporte parental não tenham sido estatisticamente significativos, provavelmente porque o número da amostra é bastante reduzido, avaliando a tendência de resultados são várias as conclusões que podemos retirar acerca da relação entre a perceção de suporte parental e a motivação para a prática desportiva. Relativamente ao apoio da mãe, foi possível compreender que o cluster 2, que é um cluster caracterizado por elevados níveis de motivação autónoma e motivação controlada, é aquele que manifesta maior perceção de apoio, sendo que o cluster 4, que é um cluster com elevada motivação autónoma e baixa controlada, é aquele que revela valores inferiores na perceção de apoio por parte da mãe. Estes resultados permitem-nos concluir que, neste contexto específico, atletas que percecionam maior apoio por parte da mãe apresentam níveis mais elevados de motivação controlada, levando a crer que este apoio é percecionado pelos atletas como controlador. De facto, as principais diferenças

encontradas neste estudo são na insatisfação com o rendimento por parte da mãe (estatisticamente significativa) e do pai (marginalmente significativa) e ainda na influência técnica por parte da mãe (marginalmente significativa), sendo que em todas elas o cluster que revela valores mais elevados é o cluster 2. Ou seja, os atletas do cluster 2, que é um cluster caracterizado por elevados níveis de motivação autónoma e motivação controlada, percecionam o suporte parental como mais controlador. Neste contexto específico de formação desportiva, a proximidade que os pais mostram ter à prática técnica no desporto e o apoio instrumental que fornecem estão a contribuir para formas quer controladas quer autónomas de motivação, existindo pouca diferenciação na forma como os atletas deste clusters percecionam o suporte dos pais. Esta conclusão vai parcialmente de encontro aos pressupostos da TAD, uma vez que são vários os estudos que confirmam a relação positiva entre a perceção de suporte à autonomia e formas autónomas de motivação, assim como a perceção de controlo e formas controladas de motivação (Amorose et al., 2016; Grolnik, 2009; Pelletier et al., 2001; Ricard & Pelletier, 2016). Em estudos futuros, seria importante aprofundar os resultados positivos que a associação entre o suporte à autonomia e o controlo parental poderão ter nos resultados de desenvolvimento e de rendimento desportivo destes atletas. Em suma, os resultados do presente estudo sugerem que os atletas que apresentam valores mais elevados de motivação controlada (cluster 2) são atletas que percecionam o suporte parental, principalmente o suporte por parte da mãe, como mais controlador.

A terceira hipótese levantada por este estudo observava que perfis mais autodeterminados estariam associados a níveis superiores de SNPB e rendimento desportivo, enquanto perfis menos autodeterminados estariam associados a níveis inferiores de SNPB e rendimento desportivo. Os resultados manifestados pelos quatro perfis revelaram globalmente valores elevados de motivação autónoma, assim como níveis elevados de SNPB e valores elevados de perceção e de avaliação do rendimento desportivo. De facto, o estudo permite-nos confirmar a relação existente entre a SNPB e elevados níveis de motivação autónoma, dado que todos os clusters manifestam níveis elevados de motivação autónoma e níveis elevados de SNPB em todas as dimensões. Contudo, não foram identificadas como previsto diferenças entre clusters nestas associações, não se tendo confirmado na totalidade a terceira hipótese. Refira-se que o estudo incide numa amostra saudável e proveniente de contextos familiares e socioeconómico positivos, o que poderá ter contribuído para a homogeneidade de

resultados encontrados. Estes resultados estão, assim, parcialmente de acordo e procuram reforçar as conclusões obtidas em estudos anteriores da TAD que encontraram uma relação positiva entre a SNPB, elevados níveis de motivação autónoma e rendimento desportivo positivo (Deci & Ryan, 1985, 2000; Deci & Vansteenkiste, 2004; Ryan & Deci, 2008). No que respeita ao rendimento desportivo, embora a diferença entre os quatro clusters seja muito ténue, podemos verificar que o cluster que revela uma avaliação menos positiva por parte dos seus treinadores é o cluster 2, isto é, o perfil com valores mais elevados de motivação controlada, sendo também aquele que manifesta uma perceção de rendimento positivo superior aos outros clusters. Assim, o perfil que manifesta valores mais elevados de motivação controlada obteve uma avaliação ligeiramente inferior por parte dos seus treinadores, mas revela simultaneamente uma perceção do seu rendimento mais elevada do que os clusters com motivações mais autónomas. Ainda no que respeita ao rendimento, podemos verificar que os atletas têm em média uma perceção superior à avaliação que é feita pelos seus treinadores, independentemente do perfil motivacional. Este resultado demonstra que os atletas percecionam e conseqüentemente autoavaliam o seu rendimento de forma superior àquela que a heteroavaliação dos treinadores revela. No entanto, esta tendência de resultados obtidos na variável rendimento não nos permite retirar conclusões definitivas, uma vez que os resultados não se revelaram significativamente estatísticos. Tal pode ser explicado considerando que todos os perfis demonstraram resultados elevados na variável autonomia, o que indica que a prática desportiva é uma opção dos atletas. Para além disso, estamos num contexto onde existe pouca diferenciação entre atletas, visto tratar-se ainda de um contexto de formação desportiva, onde a seleção desportiva ainda não é muito notória.

Uma das principais vantagens deste estudo encontra-se na criação de uma medida de rendimento desportivo ecologicamente válida através de informações de qualidade fornecidas pelos treinadores do contexto. A *Escala de Avaliação do Rendimento Desportivo* procurou avaliar o rendimento considerando os aspetos específicos do desporto de formação e o testemunho fornecido pelos especialistas do contexto. O instrumento foi criado seguindo os pressupostos de Creswell et al. (2011), que sugeriram uma abordagem mista de investigação capaz de explorar dados qualitativos. Neste caso, foi explorado o testemunho dos treinadores que forneceram descritores avaliativos do rendimento desportivo. Conseqüentemente, utilizaram-se esses dados para a construção

de um instrumento quantitativo capaz de ser aplicado à amostra pretendida. O desenvolvimento deste instrumento foi ainda de encontro às recomendações de autores prévios na área do desporto, tais como Standage e Vallerand (2008) que abordaram os benefícios da utilização de instrumentos capazes de atender aos relatos dos intervenientes e às especificidades do ambiente desportivo no que respeita à medição do rendimento desportivo. O instrumento foi apreciado pelos intervenientes do contexto e revelou-se vantajoso para o presente estudo, tendo possibilitado uma avaliação ecológica do rendimento desportivo. No entanto, é um instrumento que necessitará de reformulações e de revalidações no futuro uma vez que a sua aplicação requer uma adaptação ao contexto desportivo específico.

Relativamente à avaliação das regulações motivacionais para a prática desportiva, a utilização do instrumento Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire foi determinante na diferenciação dos perfis, principalmente se observarmos as diferenças entre os clusters 1 e 4. Neste caso em particular, podemos comprovar que uma avaliação entre os tipos de motivação autónoma e controlada apenas iria resultar num cluster que seria composto pelos atletas dos clusters 1 e 4. Contudo, e uma vez que este instrumento diferencia os tipos de motivação considerando todos os tipos pertencentes ao contínuo motivacional, foi possível verificar que apesar de ambos os clusters poderem ser caracterizados como clusters com elevada motivação autónoma e baixa controlada, existem diferenças entre os clusters em cada uma das motivações, tanto as mais autónomas como as mais controladas. O instrumento utilizado para a avaliação da perceção de suporte parental não tendo sido um instrumento originalmente baseado na TAD, permitiu a avaliação de dimensões de controlo e de autonomia congruente com as particularidades do contexto desportivo. Refira-se que por não ter sido encontrado nenhum instrumento útil para a avaliação das dimensões pretendidas com base na TAD, no contexto desportivo e validado para a população portuguesa, escolheu-se o *Questionário de Comportamentos Parentais no Desporto* para aceder à perceção dos atletas sobre o suporte parental. A escolha deste instrumento contemplou ainda a diferenciação que o mesmo faz entre a perceção de suporte da mãe e do pai, uma vez que poderiam existir diferentes entre ambos. Embora estudos anteriores que examinaram a perceção das crianças sobre o suporte à autonomia ou comportamentos de controlo por parte dos pais tenham revelado que estas geralmente percecionam os pais de forma similar (Guay, Ratelle, Larose, Vallerand, & Vitaro, 2013; Gillet, Vallerand, & Lafrenière, 2012),

a verdade é que neste estudo encontramos algumas diferenças estatisticamente significativas na percepção de suporte e na influência da mesma.

O presente estudo permitiu ainda validar as recomendações levantados por estudos realizados anteriormente por diversos autores (e.g., Gillete et al., 2009; Ratelle et al, 2007; Vansteenkiste, 2009) que recomendaram a utilização de uma abordagem centrada na pessoa para o estudo dos diferentes tipos de motivação, uma vez que consideram existir uma combinação dos diferentes tipos de motivação na formação dos perfis motivacionais. A composição motivacional dos perfis obtidos neste estudo, através da análise de clusters, comprova tais recomendações, uma vez que todos os perfis emergentes neste estudo são compostos por todos os tipos de motivação. Embora difiram no que respeita à sua quantidade, a verdade é que os resultados demonstram que os diferentes tipos de motivação coexistem em todos os atletas. Este estudo empírico demonstrou-se ainda congruente com a teoria, contribuindo para a afirmação da TAD como uma teoria bem operacionalizada, tal como comprovam os instrumentos com base na mesma que foram utilizados para a medição da regulação motivacional e da satisfação de necessidades psicológicas básicas. Tais instrumentos, previamente validados para a população portuguesa e com diversas utilizações na avaliação do exercício físico e do desporto, permitem-nos confiar na validade da avaliação realizada.

O presente estudo apresenta, no entanto, limitações que necessitam de ser consideradas na análise e interpretação dos resultados. É importante considerar o número bastante reduzido de participantes, o qual para além de diminuto é constituído apenas por atletas de uma única escola de formação desportiva, fatores que não permitem a generalização dos resultados. Para além das limitações relacionados com a amostragem do estudo, não foi correlacionada nenhuma medida objetiva na avaliação do rendimento desportivo (e.g., golos marcados, assistências para golo, número de passes corretos, número de ações realizadas com sucesso em jogo) como Vallerand, Gillet e Rosnet (2009) utilizaram no seu estudo ou como outros estudos de avaliação do rendimento desportivo utilizam.

No futuro, será importante replicar o estudo com diferentes participantes (e.g., diferentes fases desenvolvimentais, maior número de participantes do sexo feminino, diferentes modalidades de competição desportiva), de forma a poder confirmar-se e revalidar-se os clusters que emergiram neste estudo. No futuro, a inclusão de uma medida objetiva de avaliação do rendimento permitirá aprofundar a validade dos clusters

identificados e uma visão ainda mais aprofundada sobre o rendimento e resultados com maior possibilidade de generalização a outros contextos.

Por fim, este estudo levanta ainda algumas implicações práticas consideráveis, permitindo a identificação de atletas com níveis elevados de motivação controlada e que podem estar em situações de risco ao longo do seu desenvolvimento. Vários estudos têm apontado resultados negativos associados a motivações controladas, tais como menor determinação e conseqüentemente maior procrastinação (Senécal, Julien, & Guay, 2003; menor realização (Soenens & Vansteenkiste, 2005) e utilização de estratégias de coping mal-adaptativas (Ryan & Connell, 1989). Por outro lado, é também possível identificar atletas com elevados valores de motivação autónoma e conseqüentemente maior potencial de rendimento e de evolução ao longo do seu percurso de formação desportiva. Uma outra implicação prática importante prende-se com a relação positiva entre regulações comportamentais autónomas, a SNPB e conseqüentemente o bem-estar. Os atletas que revelam motivações autónomas para a prática desportiva apresentam níveis elevados de SNPB que produzem maior bem-estar aos atletas e, conseqüentemente, favorecem a adaptação psicológica dos mesmos. Desta forma, podemos concluir que a prática de atividades alinhadas com as próprias motivações do indivíduo promovem o bem-estar e conseqüentemente a adaptação psicológica. Uma outra implicação prática do presente estudo prende-se com o potencial para a intervenção psicológica neste contexto, uma vez que a diferenciação dos perfis permite ao psicólogo compreender qual a melhor estratégia de intervenção a utilizar com o atleta à medida do seu desenvolvimento de carreira, com o objetivo de potenciar o seu bem-estar e o seu rendimento. A intervenção psicológica futura pode contribuir para o desenvolvimento de formas mais diferenciadas de perceção de qualidade do rendimento (uma vez que os atletas apresentaram em média avaliações muito positivas do seu rendimento e discrepantes daquelas apresentadas pelos seus treinadores) e também da qualidade dos suportes dos contextos, tanto parental como dos treinadores. Neste sentido, a intervenção pode ser direta com os próprios atletas ou indireta envolvendo os agentes que participam no processo de formação desportiva através de formação e consultoria psicológica.

Como conclusão, este estudo exploratório reforça os pressupostos teóricos da TAD (Deci & Ryan, 1985, 2000) no contexto específico de formação desportiva junto de uma amostra de futebolistas portugueses, confirmando a existência de diferentes perfis motivacionais e demonstrando globalmente a existência de relações entre a regulação

comportamental para a prática desportiva, a satisfação de necessidades psicológicas básicas, a perceção de suporte parental e o rendimento desportivo, no entanto não foram observadas diferenças nestas associações entre os clusters. São, assim, levantados novos caminhos a explorar no estudo da regulação comportamental no desporto, em jovens atletas em formação desportiva.

Referências Bibliográficas

- Aldenderfer, M. S., & Blashfield, R. K. (1984). *Cluster analysis*. Newbury Park: Sage.
- Amado, D., Sánchez-Oliva, D., González-Ponce, I., Pulido-González, J. J., & Sánchez-Miguel, P. A. (2015). Incidence of parental support and pressure on their children's motivational processes towards sport practice regarding gender. *PLoS One*, *10*(6), e0128015. doi:10.1371/journal.pone.0128015
- Amorose, A. J., Anderson-Buthczer, D., Newman, T. J., Fraina, M., & Iachini, A. (2016). High school athletes' self-determined motivation: The independent and interactive effects of coach, father, and mother autonomy support. *Psychology of Sport and Exercise*, *26*, 1-8. doi: 10.1016/j.psychsport.2016.05.005.
- Amoura, C., Berjot, S., Gillet, N., Caruana, S., Cohen, J., & Finez, L. (2015). Autonomy-supportive and controlling styles of teaching. *Swiss Journal of Psychology*, *74*(3), 141-158. doi: 10.1024/1421-0185/a000156
- Baard, P. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, *34*(10), 2045-2068. doi: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1559-1816.2004.tb02690.x>
- Bardin, L. (2009). *Análise de conteúdo*. Lisboa, Portugal: Edições 70, LDA.
- Barnette, J. J. (2005). ScoreRel CI. An Excel program for computing confidence intervals for commonly used score reliability coefficients. *American Journal of Evaluation*, *65*, 980–983. doi: 10.1177/0013164405278577
- Creswell, J. W. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods*. Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- Creswell, J. W., Klassen, A. C., Plano Clark, V. L., Smith, K. C. (2011). *Best practices for mixed methods research in the health sciences*. Bethesda MD: National Institutes of Health. Retirado de: http://Best_Practices_for_Mixed_Methods_Research.pdf
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: The University of Rochester Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology, 49*(1), 14-23. doi: 10.1037/0708-5591.49.1.14
- Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia, 27*(1), 23-40.
- Freire, R., Araújo, A., & Silva, S. (2018). *Escala de Avaliação do Rendimento Desportivo* (Documento de circulação limitada). Porto: Universidade Portucalense.
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2004). Parental influences on youth involvement in sports. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 145–164). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Friederichs, S. A., Bolman, C., Oenema, A., & Lechner, L. (2015). Profiling physical activity motivation based on self-determination theory: A cluster analysis approach. *BMC Psychology, 3*(1), 1. doi: 10.1186/s40359-015-0059-2
- Gillet, N., Vallerand, R. J., & Rosnet, E. (2009). Motivational clusters and performance in a real-life setting. *Motivation and Emotion, 22*, 49-62. doi: 10.1007/s11031-008-9115-z
- Gillet, N., Vallerand, R. J., & Lafrenière, M. A. K. (2012). Intrinsic and extrinsic school motivation as a function of age: The mediating role of autonomy support. *Social Psychology of Education, 15*(1), 77-95.
- Gillet, N., Berjot, S., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Rosnet, E. (2012). Examining the motivation-performance relationship in competitive sport: A cluster-analytic approach. *International Journal of Sport Psychology, 43*(2), 79-102.
- Gomes, A. R. (2005). *Liderança e relação treinador-atleta em contextos desportivos*. Tese de Doutoramento. Braga: Universidade do Minho.

- Gomes, A. R., & Cruz, J. F. (2006). Relação treinador-atleta e exercício da liderança no desporto: A percepção de treinadores de alta competição. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 11, 5-15
- Gomes, A. R. (2007). Liderança e gestão de equipas desportivas: Desenvolvimento de um guião de entrevista para treinadores. In J. F. Cruz, J. M. Silvério, A. R. Gomes, & C. Duarte (Eds.), *Actas da conferência internacional de psicologia do desporto e exercício* (pp. 100-115). Braga: Universidade do Minho.
- Gomes, A. R. (2008). Revisão e melhoria do guião de entrevista de avaliação psicológica de atletas. In A. P. Noronha, C. Machado, L. Almeida, M. Gonçalves, & V. Ramalho (Eds.), *Actas da XIII Conferência Internacional de Avaliação Psicológica: Formas e Contextos*. Braga: Psiquilíbrios Edições.
- Gomes, A. R. (2010). Influência parental no desporto: A percepção de pais e jovens atletas portugueses. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 27(4), 491-503.
- Gomes, A. R. (2011). A relação e comunicação entre treinador, pais e atletas em contextos de formação desportiva. In A. A. Machado & A. R. Gomes (Eds.), *Psicologia do esporte: Da escola à competição* (pp. 131-164). Várzea Paulista: Editora Fontoura.
- Gomes, A.R., & Zão, D.V. (2007). Envolvimento parental e orientação motivacional na prática desportiva: Desenvolvimento de instrumentos de avaliação e análise das percepções de pais e atletas. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 12(2), 319-339.
- Grolnick, W. S. (2009). The role of parents in facilitating autonomous self-regulation for education. *School Field*, 7(2), 164-173. doi: 10.1177/1477878509104321
- Guay, F., Ratelle, C., Larose, S., Vallerand, R. J., & Vitaro, F. (2013). The number of autonomy-supportive relationships: Are more relationships better for motivation, perceived competence, and achievement? *Contemporary Educational Psychology*, 38(4), 375-382
- Hair, J. F., & Black, W. C. (2000). Cluster analysis. In L. G. Grimm & P. R. Yarnold (Eds.), *Reading and understanding more multivariate statistics* (pp. 147–206). Washington, DC: American Psychological Association.

- Jungert, T., Landry, R., Joussemet, M., Mageau, G., Gingras, I., & Koestner, R. (2015). Autonomous and controlled motivation for parenting: Associations with parent and child outcomes. *Journal of Child and Family Studies*, *24*(7), 1932-1942. doi: 10.1177/1477878509104321
- Moutão, J., Cid, L., Leitão, J. C., Alves, J., & Vlachopoulos, S. P. (2012). Validation of the basic psychological needs in exercise scale in a Portuguese sample. *Spanish Journal of Psychology*, *15*(1), 399-409.
- Ntoumanis, N., & Vazou, S. (2005). Peer motivational climate in youth sport: Measurement development and validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *27*(4), 432-455.
- Palmeira, A., Teixeira, P. Silva, M., & Markland, D. (2007). *Confirmatory factor analysis of the behavioural regulation in exercise questionnaire - Portuguese Version*. Paper presented at the 12th European Congress of Sport Psychology, Halkidiki, Greece.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, *25*, 279-306. doi:10.1023/A:1014805132406
- Ratelle, C. F., Guay, F., Vallerand, R. J., Larose, S., & Senécal, C. (2007). Autonomous, controlled, and amotivated types of academic motivation: A person-oriented analysis. *Journal of Educational Psychology*, *99*(4), 734. doi: 10.1037/0022-0663.99.4.734
- Ricard, N. C., & Pelletier, L. G. (2016). Dropping out of high school: The role of parent and teacher self-determination support, reciprocal friendships and academic motivation. *Contemporary Educational Psychology*, *44-45*, 32-40.
- 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*(5), 749-761.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, *25*(1), 54-67. doi:10.1006/ceps.1999.1020

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*, 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. In M. S. Hagger, & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 1-19). Leeds: Human Kinetics Europe Ltd.
- Senécal, C., Julien, E., & Guay, F. (2003). Role conflict and academic procrastination: A self-determination perspective. *European Journal of Social Psychology*, *33*(1), 135-145.
- Sheldon, K. M., & Krieger, L. S. (2007). Understanding the negative effects of legal education on law students: A longitudinal test of self-determination theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *33*(6), 883-897.
- Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2005). Antecedents and outcomes of self-determination in 3 life domains: The role of parent's and teacher's autonomy support. *Journal of Youth and Adolescence*, *34*(6), 589-604.
- Standage, M. (2012). Motivation: Self-determination theory and performance in sport. In S. M. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 233-249). Oxford: Oxford University Press.
- Standage, M., & Vallerand, R. J. (2008). Self-determined motivation in sport and exercise groups. In M. R. Beauchamp & M. A. Eys (Eds.), *Group dynamics advances in sport and exercise psychology: Contemporary themes* (pp. 179-199). New York: Routledge.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, *29*, 271-360.
- Vallerand, R.J., & Losier, G.F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, *11*, 142-169.
- Vansteenkiste, M., Sierens, E., Soenens, B., Luyckx, K., & Lens, W. (2009). Motivational profiles from a self-determination perspective: The quality of motivation matters. *Journal of Educational Psychology*, *101*(3), 671. doi: 10.1037/a0015083

- Vlachopoulos, S. P., & Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence and relatedness in exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10, 179–201. doi: 10.1207/ s15327841mpee1003_4
- Wang, J. C., Morin, A. J., Ryan, R. M., & Liu, W. C. (2016). Students' motivational profiles in the physical education context. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(6), 612-630. doi: 10.1123/jsep.2016-0153

Anexos

Anexo I – Guião de entrevista

Guião de Entrevista

Informação Sociodemográfica

Nome: _____

Idade: _____

Estado Civil: _____

Escalão atual: _____

Percurso Profissional/ Experiências anteriores (Clubes e Nº de anos nos respetivos clubes): _____

Anos de experiência na Dragon Force: _____

1. Como descrevem a vossa relação com os atletas?
2. Quais as atitudes e comportamentos que mais valorizam nos vossos atletas?
3. Como avaliam o rendimento global da vossa equipa até este momento?
4. Tendo em conta a vossa experiência, o que é para vocês uma boa performance desportiva, isto é como consideram que um atleta obtém um rendimento positivo no contexto de treino?

5. De que forma consideram possível medir esse rendimento? Utilizam algum tipo de referência, como análise estatística, alguma técnica de observação ou um outro método para concluir se o rendimento foi positivo ou negativo?
6. Sabendo de antemão a existência de diferenças entre o contexto de treino e o contexto de jogo, o que consideram ser um rendimento positivo de um atleta em jogo?
7. Tal como questionado anteriormente em relação ao treino, de que forma consideram possível medir o rendimento desportivo em jogo? Utilizam algum tipo de referência específica?
8. O que consideram ser uma boa tomada de decisão por parte de um atleta? Se possível, forneçam alguns exemplos.
9. Quais as características físicas que consideram indispensáveis para o atleta obter um rendimento desportivo positivo?
10. Quais as características psicológicas que consideram indispensáveis para o atleta obter um rendimento desportivo positivo?
11. Quais as características táticas que consideram indispensáveis para o atleta obter um rendimento desportivo positivo?
12. Quais as características técnicas que consideram indispensáveis para o atleta obter um rendimento desportivo positivo?

Anexo II – Declaração de consentimento informado (treinadores)

Declaração de consentimento informado

Caro(a) treinador(a),

No âmbito do 2o ciclo de estudos em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade Portucalense Infante D. Henrique, encontro-me a desenvolver um projeto de dissertação intitulado: “Clima motivacional, regulação comportamental e performance desportiva em jovens atletas de competição: Uma perspetiva da autodeterminação”, cujo objetivo principal é identificar diferentes perfis motivacionais em jovens atletas de competição e compreender de que forma esses perfis diferem em termos do clima motivacional que os antecede e dos consequentes resultados de bem-estar afetivo, satisfação de necessidades psicológicas básicas e performance desportiva.

A intenção deste grupo focal passa pela discussão e posterior obtenção de informações que possibilitem compreender a forma como os treinadores caracterizam a performance desportiva. Deste modo, é expectável obter descritores da performance desportiva essenciais para que seja possível desenvolver um instrumento de observação capaz de avaliar o rendimento desportivo de forma congruente com a visão dos treinadores.

Duração estimada da entrevista em grupo: 1h30

Assim:

Eu,

_____,
declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações verbais que me foram fornecidas. Desta forma, aceito participar neste estudo, permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando que os mesmos serão utilizados apenas para esta investigação, e autorizo a gravação em áudio da entrevista, confiando nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pelos investigadores.

Data: ____ / ____ / _____

Assinatura:

Anexo III – Transcrição das entrevistas

Como descrevem a vossa relação com os atletas?

Treinador 1: Complicada, no meu caso. São um grupo muito difícil, sempre com problemas comportamentais tanto no campo como fora do campo, no balneário. Sou um treinador que tem que dar muitas "duras", porque o comportamento deles não é o melhor e depois disso desgasta um bocadinho a nossa relação. Às vezes tento levantar um bocadinho o pé, tentar fingir que não vejo uma ou outra coisa. Desgasta um bocadinho e por isso digo que é um bocado complicada tentar manter este equilíbrio, porque depois em jogo eu preciso deles e eles precisam que eu também esteja bem. Preciso que eles confiem em mim e eu também quero confiar neles e conseguir estabelecer esse equilíbrio não é fácil depois.

Entrevistador 1: Em que sentido é que sente que eles confiam em si?

Treinador 1: Que confiem nas minhas ideias. Porque são eles que jogam, se eles não acreditam na equipa técnica, e sendo eu um líder, as coisas não correm bem.

Entrevistador 1: E o que considera ser essencial para criar esta confiança? O que é que um treinador tem que fazer para criar esta relação de confiança?

Treinador 1: Primeiro, eles reconhecerem conhecimento em nós. Reconhecerem que nós passamos bem a mensagem. A mensagem é clara. E depois que dentro do jogo, do treino, que haja sucesso mediante o que dizemos. Que eles sintam que ao serem guiados pela nossa ideia que tenham sucesso naquilo que estão a fazer. Acho que quando não têm sucesso começam a desacreditar e quando os resultados não aparecem começam a desacreditar do processo.

Entrevistador 1: Processo no sentido de ganhar ou de evoluir?

Treinador 1: Pode ser os objetivos que temos para determinar sector do campo, para determinado atleta, sendo um jogador em que digamos que se fizer determinado tipo de movimento consegue ultrapassar mais vezes o adversário e ele efetivamente consegue. Pode não se refletir no resultado final, mas na ação dele reflete-se. E ele sente que tem sucesso.

Treinador 2: No meu caso é uma relação de muita proximidade, o facto de ser equipa feminina e terem uma treinadora acho que há uma relação diferente daqueles que já tive em todas as equipas por onde passei. Porque acho que é um contexto diferente, estamos inseridas numa realidade em que somos as únicas e acho que isso cria uma aproximação grande, o que é bom em alguns momentos, mas às vezes quando nós queremos exigir, quando nós queremos chegar mais fundo elas não conseguem distinguir. Encaram aquilo quase como um estar a quebrar uma ligação, mas não é. Temos que ter que ter esse patamar exigência momentos de mais partilha.

Treinador 3: A minha relação com os meus é positiva, é mesmo honesta. Eu não posso pedir mais honestidade do que aquilo que eu acho que eles têm comigo. Eles falam de

problemas com as namoradas, com os pais, que às vezes o pai e a mãe não sei o quê, que na escola aconteceu isto. Eu tento ter essa proximidade com eles e eles têm essa abertura comigo. Posso dizer que eles comigo dizem asneiras. Eu sei que é mau, mas eles já dizem asneiras dos anos anteriores. Mas eu sei que se eles estivessem aqui com vocês não diziam asneiras. Ou seja, nós temos determinadas regras e faço isto por experiência, porque não quero que eles quando falam comigo tenham um discurso, ou um handicap de não vou falar se não o mister. Eles falam à vontade, sabem quando é a sério. Eu não me cheio, basta olhar às vezes. Portanto, a minha relação com eles é muito próxima. É uma equipa fácil, tenho essa vantagem. Não me posso queixar.

Entrevistador 1: O que consideram, a nível geral, ser os ingredientes mais importantes na relação com os atletas? Confiança já foi dito...

Treinador 2: Eu acho que o ponto que o T3 falou, o da honestidade. Existir uma ligação em que eles ou elas se sentem confortáveis para falar connosco, expor os problemas, o dia-a-dia deles, o próprio treino. E nós sermos capazes dentro daquilo que são as nossas ideias, as nossas regras, sermos sempre honestos e diretos com eles. Acho que é o ponto fundamental.

Entrevistador 1: E sentem que podem ser sempre genuínos e transparentes com os atletas? Ou tem que haver aquele papel de ator?

Treinador 2: Exatamente. Elas são todas diferentes e a mensagem que queremos passar até pode ser a mesma para as duas, mas a maneira de a transmitir tem que ser moldada.

Entrevistador 2: Ou seja, tem de haver uma certa flexibilidade de comunicação. E para além desta flexibilidade há assim alguma coisa?

Treinador 1: Eu ia dizer coerência. Mas por vezes é difícil devido ao momento.

Treinador 3: Coerência é um campo de minas. Podemos nos defender disso. Eu tenho uma vantagem e aproveito-me um pouco disso. Eu joguei cá, eu fui internacional e não dei em nada. A partir do momento em que me apresento eles reconhecem que têm uma figura que jogou aqui 8 anos e digo-lhes de erros que cometi e que eles podem não cometer. Mas depois, pela experiência que eu tenho, podemos dividir isto em 3 coisas: Escola de futebol, que é o que nós estamos, em que os fatores externos, principalmente os pais, lhes moldam a cabeça toda. Podemos dividir isto, por exemplo, num contexto de formação em que eles estão na Casa do Dragão, mas em frente têm o Barcarola e umas miúdas aqui e ali. Depois podemos dividir isto como uma formação já top, entre aspas, e profissional como são os centros de treino isolado como tem o Manchester City ou os nossos rivais de Lisboa em que eles não têm nada. Ou seja, têm um foco. Essa questão do foco e nós aqui temos que lidar principalmente com o foco dos pais, porque eu acho que eles é que lhes moldam a cabeça toda. E a nossa atitude no treino perante os pais, eu muitas vezes passo à porta e não digo “boa tarde” nem “boa noite” e eles devem pensar “este gajo é maluco”. Eu não lhes dou confiança, são estratégias que vou

criando. Outros dias cumprimento-os e falo com eles, mas amanhã sou menino de chegar aí pego no telefone e não digo nada a ninguém. Acho que alguns colegas nossa, com menos experiência, têm algumas dificuldades com isso.

Treinador 2: Eu passei numa escola em que era o clube da vila, a Dragon Force foi para lá e as pessoas eram as mesmas, só que éramos Porto. E isto não fez uma diferenciação na cabeça das pessoas. Era muito difícil para os treinadores que viviam lá ter esta separação, porque eles podiam não falar connosco no clube, mas encontravam um treinador no supermercado e diziam “mas não acha que o meu filho podia jogar aqui”.

Treinador 3: Mas eu acho que é essa questão do foco. Cada vez acredito mais na questão do foco como fundamental.

Entrevistador 1: Manter uma coerência pessoal, vocês sabem que têm as vossas convicções, mas existem outras e que têm que se proteger disso. Sentem-se capazes de definir estratégias para diminuir esse tipo de ruído?

Treinador 1: A nível da coerência? Tento fazer regras que não me comprometam. Por exemplo, “se chegarem atrasados à convocatória não jogam”, não faço esse tipo de coisas. Já fiz e não me dei bem, aprendi com isso e deixei de o fazer. Porque o contexto e as situações são diferentes. Há mais, lembrei-me dessa...

Treinador 3: Há mais, tabelas de pontos. Depois podemos manipular as tabelas e jogar com convocatórias, prémios, o que for. Eu acho que é mesmo a questão de fechar um bocadinho o grupo, de os ter connosco e educar os pais.

Treinador 1: Sim, mas eu pelo menos no meu não consigo fechar como tu consegues fechar o teu.

Treinador 3: Sim, é complicado. No caso dele tem os pais em conjunto há muito tempo.

Treinador 1: E são grupos de pais diferentes, não se dão todos uns com os outros. Eu sei que tudo o que se passa ali dentro, a minha mensagem vai para fora. Por isso, eu este ano tenho tido o cuidado na mensagem que passo, porque sei que não é só para eles, sinto que também estou a passar a mensagem para fora. Isso tem-me desgastado muito.

Entrevistador 2: Sente que os pais são muito tóxicos então, neste caso.

Treinador 2: Sim.

Treinador 1: Sim, senti isso claramente nas reuniões que tive com os pais. As reuniões individuais. Eu compreendo que eles tenham opinião, mas aqui têm que perceber o papel do treinador e é difícil eles terem essa separação.

Lá está, eles na escola, ou no médico, não abordam da mesma maneira como nos abordam a nós. Existe a ideia que toda a gente tem um conhecimento total de tudo o que está a acontecer no treino só porque está a ver. Isto dá uma sensação de conhecimento aparente e depois é o facto de o futebol ser uma área onde toda a gente fala, toda a gente dá opinião, é generalizado na sociedade.

Treinador 1: Falaste numa coisa importante. O nosso treino estar sempre a ser observado. Condiciona um pouco. Sabemos que estamos a ser observados. Fazemos um carinho a este ou àquele, não percebem que naquele momento... Eles estão preocupados com um elemento e nós com um grupo.

Treinador 2: É a principal dificuldade. É que toda a análise da maior parte dos pais é em função do filho deles, que é o que lhes diz respeito. E nós temos que olhar para todos.

Treinador 3: E hoje em dia há aquele problema não é? Os pais pagam, sentem-se no direito de exigir. No Porto não e é uma vantagem, estão lá os melhores, não querem estar vão outros. E mesmo assim ouvem-se comentários. É uma questão de educação das pessoas, eles criticam os pais e os treinadores. Não nos adianta dizer determinada coisa no treino se depois o pai em casa lhes diz outra coisa. Eu digo-lhes sempre que quando os pais falam eles é que vão ser prejudicados. Os pais precisam de perceber. Eu tenho que ser direto com eles e sei que isto vai para casa e os pais podem não gostar de mim ao início. O que interessa é que os pais acompanhem a viagem deles e se metam o menos possível. Ou seja, os próprios pais pensam que a consequência do que eu digo eu sei que o treinador vai reparar e ele pode ficar de castigo. Nós temos que nos proteger, é o nosso trabalho.

Quais as atitudes e comportamentos que mais valorizam nos vossos atletas?

Treinador 3: Questão da honestidade e espontaneidade deles, não só no jogo, mas também no discurso, nas relações com os colegas, a amizade uns com os outros.

Treinador 1: As relações entre eles. Podem não me encarar tão bem, o importante é que sejam um grupo unido.

Treinador 2: No caso das miúdas valorizo muito a competitividade entre elas de uma forma positiva e delas para com o contexto em que estão, porque eu sinto que para elas é muito igual ganhar ou perder. Jogam, divertem-se, se calhar até ficam chateadas num jogo porque perderam. Mas é um chateado que dura um, dois minutos. Passados 5 minutos passou e não as marca e isso para quem quer competir a um nível top, isso é outra barreira que elas têm em relação ao ideal masculino. Eu tenho miúdas que sonham ser jogadoras profissionais, mas sabem que não vão viver daquilo.

Entrevistador 1: Será que o facto de no feminino ser mais difícil viver como jogadora profissional baixa o nível de compromisso?

Treinador 2: Eu tenho 2 jogadoras que querem chegar a um patamar profissional e fazem disto uma prioridade e são competitivas, mas o resto... elas gostavam de ser jogadoras, mas parece uma coisa tão longe, tão difícil, e o facto de no nosso contexto não haver uma equipa sénior, uma perspetiva de futuro dentro do clube, faz com que encarem isto como uma passagem e não como um percurso e eu valorizo muito isso nas miúdas que têm esse compromisso.

Treinador 3: É o que eu já tinha dito. A competitividade. E é o foco. É quem quer. A partir dos sub 14, sub 15 é quem quer já.

Entrevistador 1: Sentem que é fácil para vocês ver quem quer por motivos internos, de querer porque isto me dá prazer e realiza, dos que querem pelos fatores externos em tudo aquilo que o futebol implica?

Treinador 3: Eles andam aqui na competição porque querem. Nós vemos isso em relação às turmas, miúdos que andam quase por obrigação e para dar uns chutos na bola e depois vemos os de competição. É o foco e a motivação que os pode levar a querer ficar a meio do caminho ou continuar a tentar.

Entrevistador 1: Ou seja, valorizam a capacidade deles persistirem...

Treinador 3: Sim, a resiliência.

Treinador 2: Sim, superação.

Como avaliam o rendimento global da vossa equipa até este momento?

Treinador 1: Altos e baixos. Equipa inconstante, por várias razões. Não foi um caminho ascendente.

Treinador 2: Semelhante ao T1. Crescimento muito rápido ao início, atletas entusiasmadas porque não estavam habituadas a ter sucesso. Depois chegamos ao

campeonato e nos jogos difíceis conseguimos jogos bons, resultados positivos. Com equipas abaixo de nós tivemos sempre desempenhamos abaixo do esperado e resultados pouco positivos. Com as equipas de topo conseguimos disputar, com as equipas de baixo há um desligar nelas, uma perda de motivação, ideia de que vai ser fácil, que vamos golear, mas no campo não se traduz nisto, as coisas começam a ficar complicadas e não conseguimos reagir a isso.

Apesar disso, apesar dos resultados, a evolução tem sido positiva, mas parece que falta sempre um degrau. Estamos a trabalhar para superar isso.

Treinador 3: A minha equipa vai em 1º, não lhes podia exigir muito mais. Mas o contexto é fácil, 2ª divisão, creio que para o ano estarão preparados para jogar na 1ª quando estiverem na idade equivalente ao escalão.

Mas sinto que quando as coisas apertam na bancada, quando o árbitro nos prejudica, eles sentem isso, vão um bocadinho abaixo e têm dificuldade em superar e concentrar e desmotivam porque acham que vamos perder. E choram, tenho 2 ou 3 que ainda choram. No início da época metade chorava, agora ainda choram 1 ou 2. Chorar não é mau, mas passa uma imagem negativa para os outros e positiva para o adversário. Eu quero transmitir isso. Se quiserem chorar chorem, mas que ninguém os veja chorar. Por acaso é engraçado, eu sinto que as miúdas são muito contagiadas pelo rumo do jogo, pelo erro dela, mas em relação ao árbitro e bancada sinto que conseguem desligar-se disso. Podem reclamar com o árbitro, mas acho que não as contagia no jogo. Que é uma coisa que eu gosto delas. Agora o erro delas faz com que elas vão desaparecendo do jogo.

Entrevistador 1: Como é que lidam com isto do impacto do erro na performance do atleta?

Treinador 3: Eu tento, quando eles erram, incentivar a que arrisquem para tornar as coisas de forma diferente e que se errarem não é problema. Agora, quando vejo que erram um passe com medo eu aí vou para cima deles, porque prefiro que errem mas que tenham a certeza que vão fazer o passe com convicção.

Treinador 1: Medo do desleixo. Se eu sentir que não houve compromisso na ação eu aí vou para cima deles, se eu sentir, como estás a dizer, que ele fez tudo para aquilo sair bem mas saiu mal dou uma palavra de incentivo e siga.

Treinador 3: Todos os jogadores da minha equipa têm a convicção de querer fintar e ultrapassar um adversário. E se perder a bola, não há nenhum no banco que diga “para o meio não”, isso acabou. Eles arriscam onde têm que arriscar e valorizo isso. Se falharem bato palmas por arriscarem, mas lá está se forem displicentes e facilitarem vou para cima deles.

Entrevistador 1: Ou seja, são mais punitivos ou dão um feedback mais negativo quando sentem que não há esforço ou compromisso, mas quando têm esse compromisso fazem com que eles vejam o erro como parte do processo.

Treinador 1: Exatamente.

Treinador 2: Tento que elas olhem para o erro não como algo negativo, mas que se foquem para melhorar e como vais fazer para superar o erro. E aquilo que o T3 disse do erro acho que é fundamental, elas não terem medo de arriscar. É um jogo de risco, é assim que vamos chegar a um patamar fundamental.

Treinador 3: O erro é fundamental no processo de formação.

Treinador 2: Sem dúvida.

Treinador 3: Sem erro não há evolução.

Treinador 2: Sem dúvida, não há aprendizagem.

Entrevistador 1: E, por exemplo, é fácil centrarem a vossa crítica quando o erro não é propositado mais na ação do que na pessoa? Ou seja, mais no que eles estão a executar do que no próprio jogador.

Treinador 1: Sim, estamos a falar de um jogador que jogue menos, ou seja não sermos influenciados por quem cometeu o erro. Tenho casos, em reuniões com os pais, em que o pai diz que a tolerância ao erro para o filho dele era zero. E eu disse-lhe que não. Como era um jogador com menos minutos eu estava interessado em dizer-lhe porquê quando ele errava e quando ele tivesse sucesso que o apoiasse. E lá está, nesse caso já é o jogador a pensar: ele não gosta de mim.

Entrevistador 1: Sentem que eles gerem isto muito a nível pessoal?

Treinador 1: Sim, com os meus sinto.

Treinador 2: Elas levam para o lado pessoal, mas não porque as tenha corrigido, eu sou jogadora errei e isso é um peso para mim. E eu tenho um papel contrário, o de ajudar a

desmontar o erro. Mas acho que elas quando as chamo à atenção não levam aquilo para o “não gosta de mim”. Não, eu sinto, também porque tenho que ter uma atitude um pouco diferente, porque elas estão sempre à espera que eu as critique, apesar de eu tentar ter uma postura de naturalidade de lhes explicar o porquê das coisas, de centrar na ação, é uma preocupação que temos com elas porque elas já têm o lado individual do lado crítico.

Treinador 3: Eu acho que isso também podemos planear. Faz parte do treino. Eu ontem no treino, isto aconteceu, peguei em jogadores e disse: olhem para a cara de um e de outro. Um estava a suar e o outro normal. E depois disse: pensem e vão treinar. Às vezes temos um miúdo, eu tenho que admitir, que me anda a tirar do sério. E eu não digo nada hoje, mas depois do treino ou amanhã vamos apanhá-lo e vamos para cima. Até porque ele pode ter tido um dia mau. Temos que ter sensibilidade, mas às vezes é displicência e aí temos que ir para cima dele porque é o nosso processo que está em causa. E depois o contágio do grupo. Mas podemos prepara isso em casa, amanhã vamos fazer isso e vamos ver como reage, ou no jogo, às vezes não é preciso dizer nada, eles percebem, eles são inteligentes.

Treinador 2: A própria articulação com os adjuntos, às vezes no querer perceber um jogador, chegar até ele, sem querer ser eu a chegar lá e às vezes através deles estabelecemos estratégias para motivar ou como dizia o T3 também conseguimos fazer alguém ver que o caminho não é por ali.

Treinador 1: Temos que saber como falamos com cada um.

Treinador 3: E mesmo o que falamos antes do jogo é preparado.

Treinador 2: Sim, sim, sim.

Treinador 3: Eu, vídeos motivacionais acho que eles próprios já se desacreditaram, mas ver os ídolos deles a fazer fintas nos jogos aquilo dá-lhes...

Tendo em conta a vossa experiência, o que é para vocês uma boa performance desportiva, isto é como consideram que um atleta obtém um rendimento positivo no contexto de treino?

Treinador 1: Sucesso nas suas ações. Disputa de duelos, no passe, no remate, no drible. Num drible se consegue ultrapassar, num remate se consegue marcar golos. Guarda-redes defender.

Treinador 3: É a valorização. Eles próprios valorizam. Eles quererem, estarem empenhados em dar o máximo. Agora aqueles que falham e se riem.

Treinador 2: Há outro fator. Quando falham, a capacidade de perceberem perante o erro e a nossa ação eles conseguem ajustar e corrigir e usar proveito do erro. Acho isso.

Entrevistador 1: Como acham que o rendimento de um atleta está a ser bom mais na parte mental?

Treinador 1: Quando se consegue superar. Quando às vezes lançamos um objetivo difícil e ele consegue lá chegar. Quando sentimos que ele está a dar tudo para atingir aquele objetivo. É fácil sentir isso, mas não é fácil explicar por palavras, é um feeling, a experiência, intuitivo.

Treinador 3: Mesmo o empenho nas ações, nós conseguimos sentir. Às vezes damos 10 minutos para um exercício mas as coisas estão a correr tão bem e nós deixamos continuar. Às vezes superam as nossas expectativas e nós sentimos.

Treinador 2: É aquela ideia do até comem a relva. Nós percebemos que se estão a entregar de corpo e alma para atingir o objetivo.

Entrevistador 1: É difícil criar esse clima no treino?

Treinador 3: É um bocado.

Treinador 2: Depende muito do grupo. Acho que estão rodeados por um contexto muito de facilitismo e quando chegam aqui e exigimos é frequente arranjam desculpas, é muita esta mentalidade e quando encontramos alguém que foge desta mentalidade é ouro.

Treinador 1: E mesmo num exercício que desenhei de forma a ser mais difícil. E eles diziam que era impossível. E eu digo: isto não é facilitismo, quero que tu te superes. E houve uns que perceberam.

Treinador 3: E depois olham para cima para ver se o pai os vai julgar depois no carro. E nós percebemos isso e podemos dizer “se voltas a olhar para a bancada vais embora do treino” e o pai ouve e ele não olha mais.

Entrevistador 1: E tendo em conta esta geração que está habituada a ter tudo fácil, e rápido e agora, vocês como treinadores também devem sentir que precisam de criar estratégias novas porque não treinam os mesmos jogadores da geração anterior. Sentem, como treinadores, que têm que ter novas armas, novas estratégias para lidar com esta geração?

Treinador 3: A toda a hora.

Entrevistador 1: Quais são? Para aumentar o rendimento positivo quando sentem que estão desligados, o que os liga ao treino?

Treinador 1: Procurar um exercício que tenham gostado e tentar colocar lá a nossa ideia.

Treinador 2: Eu agora com as Sub-15 estou a fazer uma coisa que nunca fiz, mas com elas acho que as liga muito, que é usar muito a dinâmica da recompensa castigo. Uso muito a competição por equipas e a equipa que ganha escolhe o castigo da equipa que perde. Isto, se elas estiverem mais cansadas, quando coloco no treino, sinto que isto as puxa. Ficar num patamar acima e castigar quem fica abaixo elas adoram aquilo. Nunca usei, nem gostava, mas com ela sinto que tem que ser muito valorizá-las.

Treinador 3: Eles têm uma tabela de pontos e valorizo os castigos.

Treinador 1: O exercício tem que valer qualquer coisa. Se não valer nada é só fazer por fazer.

Treinador 3: Mas há dias que nem isso chega. No meu caso, acho que é preciso ser espontâneo como eu ontem peguei nos dois e mostrei a cara de um e de outro.

Treinador 2: Acho que é a nossa principal arma, até porque eles são miúdos que estão numa altura em que se saturam de tudo rápido. Estão habituados a ser confrontados com imensa coisa e têm acesso a tanta coisa que facilmente se aborrecem de um jogo, de uma dinâmica qualquer. Não estão habituados a fazer nada que leve muito tempo. Quando começa a haver uma coisa muito rotineira sinto que com elas que preciso de as surpreender. E é muito a questão da espontaneidade.

Treinador 3: Nos anos 2000 é tudo muito rápido, o que os marca hoje amanhã já não vale nada. Já não se valorizam...

Treinador 2: É, é verdade.

Entrevistador 1: E a vossa relação de proximidade com eles baseada na confiança e no respeito sentem que é importante para os cativar?

Treinador 1: Sim, eles têm que perceber que há limites que não podem ultrapassar.

Entrevistador 1: A questão do carisma.

Treinador 1: Sim, há diversas formas de uma pessoa se impor, somos todos diferentes na forma de liderar e da nossa personalidade, mas acho que todos nós temos o respeito do nosso grupo.

Treinador 3: Mas eles também têm que saber os limites. Posso ser muito amigo de um atleta meu, mas ele não pode chegar à minha beira e dar-me um cachaço.

Treinador 1: Exatamente são as regras.

Treinador 3: Eu às vezes não me chateio, basta olhar.

De que forma consideram possível medir esse rendimento? Utilizam algum tipo de referência, como análise estatística, alguma técnica de observação ou um outro método para concluir se o rendimento foi positivo ou negativo?

Treinador 1: Temos os vídeos dos jogos, analisamos o vídeo, por vezes posso-lhes mostrar cortes. Para marcá-los, de erros ou de coisas boas. Já aconteceu num jogo mostrar imagens de sucesso para os motivar. Análise estatística não faço.

Treinador 2: Também não.

Treinador 3: A questão do vídeo todos nós fazemos. A estatística acho negativa para eles. Eu passei por isso, quando estava a jogar: “Ei, se fizer 10 cruzamentos amanhã no papel vai dizer que fiz 10 cruzamentos.” Sempre fui contra contar iniciativas em jogo, porque acho que o importante é potenciar que eles arrisquem mas ao mesmo tempo estarem a pensar quando devem arriscar.

Treinador 1: É isso.

Entrevistador 1: E se não lhes mostrassem acham que seria útil?

Treinador 1: Eu nunca usei.

Treinador 2: Eu prefiro uma abordagem qualitativa à análise ao jogo.

Treinador 3: As estatísticas mentem.

Treinador 2: Exatamente. Estamos a olhar para números que sem a parte qualitativa perdem muito significado e às vezes somos contagiados por aquilo e perdemos a base do problema. Eu sinto que não acrescenta muito ao trabalho.

Entrevistador 1: E a observação de vídeo em que se focam?

Treinador 3: Eu é padrões.

Treinador 2: Sim, padrões positivos e negativos. O que é já padrão positivo que nós já queremos que apareça e os negativos para percebermos a origem do problema.

Entrevistador 1: E a parte mental aí vem integrada ou vem à parte? Ou seja, vêm a parte técnica e tática e depois a mental ou a mental só vem quando alguma coisa vos chama à atenção.

Treinador 3: Acho que está tudo interligado. Faz parte do treino e do jogo.

Treinador 1: Sim, eu só consigo ver isso interligado.

Treinador 2: Muitas vezes venho do jogo e vou ver o vídeo e quando vou ver eu própria já tenho uma marca do que foi a postura da equipa, a sensação do que foi o jogo no global e quando vejo o vídeo estou atenta se aquela reação com que eu fiquei coincide depois com o que está no vídeo.

Entrevistador 1: E acontece ser diferente?

Treinador 2: Acontece.

Treinador 1: Acontece.

Treinador 3: Acontece. É o sermos reflexivos. No final do jogo o nosso coeficiente emocional está desequilibrado e não estamos a pensar em determinadas coisas, mas em casa, mais tranquilos vemos o vídeo e já refletimos de outra maneira.

Entrevistador 2: Já se conseguem distanciar mais das emoções, não é? E do jogo?

Treinador 3: Sim, sim.

Treinador 2: Exatamente.

Entrevistador 1: O controlo emocional é mais difícil antes ou depois do jogo?

Treinador 1: Para mim é difícil nos dois momentos. Primeiro é a tensão do desconhecido, o que vai acontecer, estamos preparados? E a seguir é um turbilhão emocional tão grande, parece que fico esgotado.

Treinador 2: E principalmente quando estamos num contexto muito competitivo. Ou então num contexto em que as coisas não estão a correr como nós esperamos. Cria alguma frustração e o nós queremos contagia-las, queremos que elas sejam competitivas e antes do jogo há um pouco essa tensão e no fim do jogo é lidar com a frustração, a expectativa, é uma descarga.

Treinador 1: Mas mesmo quando corre bem, parece que uma pessoa fica um pouco mais leve, mas a pessoa não para de trabalhar. É complicado.

Treinador 3: Nós dizemos aos miúdos e aos pais que têm que saber gerir as expectativas, mas também temos que saber gerir as nossas.

Entrevistador 1: Têm que ser os melhores gestores, não é? São os líderes.

Treinador 3: E depois o que passamos para os miúdos, somos a imagem. E mesmo com os pais cá fora.

Treinador 2: Sim, eu sinto que isso desgasta muito. Estamos por dentro tudo às voltas, mas para fora isso não pode passar.

Treinador 1: Exatamente. Um controlo emocional muito grande.

Entrevistador 1: O ator aí tem que funcionar muito bem.

Treinador 1: Exatamente. E esse desgaste tão grande deixa-nos esgotados.

Entrevistador 1: Qual é para vocês a melhor estratégia depois de um jogo quando corre mal ou menos bem? Quando corre bem se calhar é mais fácil, continuam a pensar mas a carga emocional é diferente.

Treinador 1: Sim, quando ganhamos é tudo bonito. Sinto isso no grupo, quando

ganhamos são todos amigos e quando perdemos parece que se separam e é logo pessoal. A crítica é logo pessoal.

Treinador 2: O próprio comportamento dos pais, quando ganhamos tudo o que dizemos está certo.

Treinador 1: É muito “resultadista”.

Treinador 2: É, exatamente, podemos ter feito a mesma coisa em 20 jogos ganhamos 1 naquele acertamos tudo nos outros para trás somos uns “nabos” etc. Não é que para mim faça diferença, evito ouvir, mas contagia as miúdas pelo negativo e quando ganhamos não é um problema, porque sabemos que em casa vão reforçar tudo o que nós fizemos.

Entrevistador 1: E, por exemplo, quando perdem ou empatam, todo o treinador quer ganhar mesmo quando diz que não, como lidam com isso?

Treinador 1: Eu tento manter-me calmo, não reagir a tempo.

Entrevistador 1: E, por exemplo, Sentem que a maneira como controla as emoções também afeta a perceção sobre o rendimento do atleta? Por exemplo, se um atleta até está a ter uma boa performance e comete um erro que implica sofrer um golo a vossa emoção em relação ao atleta consegue relativizar ou naquela altura como ficam muito negativos porque aquilo deu golo para a outra equipa...

Treinador 1: Posso para dentro, para mim. Mas para ele não.

Entrevistador 1: Mas para vocês?

Treinador 1: Ah, sim. Posso ficar chateado com um erro.

Treinador 2: Mas acho que é uma coisa de um momento, é instantâneo.

Treinador 3: Eu não me lembro de culpar miúdos quando falham.

Treinador 2: Por exemplo, num jogo uma das minhas melhores centrais que estava a fazer um jogo impecável comete dois erros, um deles dá um penákti e a seguir está descontrolada e volta a cometer um erro. E cometeu o erro no momento em que eu a ia tirar, porque senti que ela estava a precisar, mas eu não deixei de achar que ela fez um bom jogo. Eu senti foi que aqueles dois erros a marcaram muito e na altura quando ela fez o penákti eu pensei: “não me acredito que tu fizeste isso”, mas perante ela e a minha perceção do rendimento dela não foi que ela de repente passou a fazer um jogo, acho

que isso nós conseguimos.

Entrevistador 1: Conseguem relativizar.

Sabendo de antemão a existência de diferenças entre o contexto de treino e o contexto de jogo, o que consideram ser um rendimento positivo de um atleta em jogo?

Treinador 3: Fazer o que nós pedimos, conseguir concretizar.

Treinador 1: Acho muito parecido com o treino.

Treinador 3: É esforçarem-se e darem tudo. Se eu vir que perdem a bola e vão atrás, se são o primeiro a defender, coisas que nós valorizamos e eles estão empenhados em tentar melhorar durante o jogo. O que é que nos podemos dizer? Às vezes as outras equipas são mais fortes.

Treinador 1: Exatamente, não jogamos sozinhos.

Treinador 3: E depois tem outra coisa, eles querem vir cá ganhar-nos. Ou por sermos uma Escola do Porto, ou por sermos betinhos.

Treinador 2: Eu acho que o principal fator diferenciador em relação ao treino é a capacidade de no calor do jogo, das emoções, onde vale a sério, esta resposta, esta capacidade que queremos promover no treino mas que no jogo é diferente, porque o próprio ambiente promove isso. Isto é o principal ponto diferenciador.

Treinador 3: Lá está, é o aspeto emocional.

Entrevistador 2: E vocês nas vossas equipas não notam muitas diferenças no rendimento de alguns atletas de um treino para o jogo?

Treinador 3: Sim, isso há e vai sempre haver. Porque há miúdos e profissionais que treinam mal e jogam muito bem e o contrário.

Treinador 1: Sim, às vezes não conseguem lidar com as emoções.

Treinador 3: Agora, a maior parte que treina bem joga bem.

Treinador 2: Tem mais probabilidade de jogar bem quem joga bem.

Treinador 3: Evoluir. Pode na semana seguinte não dar, mas daqui a 2 ou 3 meses vemos a diferença de quem quer, quem treina a sério e os que fingem que treinam.

Entrevistador 1: E é fácil para vocês se eu vos pedir para escolher os 3 jogadores com a melhor performance no último jogo?

Treinador 2: Eu acho que depende do jogo. Há jogos em que não é fácil, porque estiveram num patamar muito próximo.

Treinador 3: Nós ganhamos 10-0, como é que... ? Ganhamos 10-0, mas os nossos miúdos são nivelados por baixo e isso é muito mau. Ninguém quer perder, mas perdemos um jogo e se calhar foi o que nos deu as vitórias nos jogos seguintes. Porque perdemos e eles acordaram. Estivemos a pré-época toda sem perder até à 7ª jornada, perdemos e depois tínhamos 2 caminhos: o choque perdemos e vai ser por aí abaixo ou tentamos nos levantar e aí já entra o nosso papel e o dos miúdos, mas saber lidar com isso é complicado. Acho que nos nivelamos por baixo.

Entrevistador 1: Quando se ganha por 10-0 é difícil, mas quando se perde ou empata é mais fácil?

Treinador 1: Eu consigo neste jogo, mas é específico no jogo.

Entrevistador 1: Isso é interessante, ou seja quando o jogo dificultou...

Treinador 1: E houve alguns que se superaram.

Entrevistador 1: Exato superar.

Tal como questionado anteriormente em relação ao treino, de que forma consideram possível medir o rendimento desportivo em jogo? Utilizam algum tipo de referência específica?

Todos: Vídeo de jogo.

O que consideram ser uma boa tomada de decisão por parte de um atleta? Se possível, forneçam alguns exemplos.

Treinador 1: Ideia boa, fazer um bom passe.

Treinador 3: É o ver antes, o adivinhar. Eu digo às vezes que é xadrez, eles conseguem ver o que está a acontecer à volta vão tomar uma decisão melhor.

Treinador 2: Controlar o espaço-tempo.

Treinador 3: Isso também tem a ver o córtex pré-frontal deles, se eles estão ligados, se o desenvolvemos na idade certa (7 e 11, 12 anos). Faz parte do treino, quem potencia isso.

Entrevistador 1: Como é que se potencia a tomada de decisão?

Treinador 3: Treino, exercício. Cores, ver antes, adivinhar.

Treinador 2: Depende também dentro da tomada decisão do ponto concreto que queremos tocar se é a questão da antecipação, do ter o mapa espacial, o mapa mental do que nos envolve ou se é às vezes a própria questão do critério para tomar aquela decisão. Eu com as miúdas sinto muito esta dificuldade, elas colam-se ao que eu digo, se eu disser: “agora é para passar sempre para a direita.” Elas podem estar a sair do campo que passam sempre. E nós tivemos que começar a dar-lhes critério para decidir, só que temos que lhes dar critério sem que elas se colam. O critério tem vários pontos, as ferramentas e nós temos que ir desmontando isso e ajudando-as a perceber os sinais e a filtrar.

Treinador 3: Com o treino conseguimos fazer isso: cores, buracos, portas. Referências. Agora como fazer, na prática...

Treinador 1: Era aí que eu queria chegar, não pode depois castrar a resposta nem a criatividade deles.

Treinador 3: A criatividade e a espontaneidade, todos nós os treinadores, às vezes pensamos primeiro no nosso jogo.

Treinador 1: É isso, nós pensamos o que queremos corrigir, o que falta no nosso jogo e estamos a limitar a resposta.

Eu acho que a tomada de decisão é muito individual, que depois se torna coletiva, mas individual seja para ficar com bola, driblar, passar...

Treinador 2: Ela assenta muito na perceção e a perceção não é uma perceção de

equipa. Nós tentamos que haja uma ideia coletiva, mas eu posso ter a mesma base de referência que o T1 mas a minha percepção é jogo, o mapa mental que eu crio é diferente do que ele vai criar. E portanto, nós temos que desenvolver isto no grupo, mas depois dentro de cada jogador dar o estímulo.

Treinador 3: E depois há várias teorias, treinadores que acham que potenciar o ver antes quando és muito novo, como ele vai adivinhar tudo, quando está sob pressão não consegue resolver. Agora, nós podemos treinar tudo. Nem uma coisa nem outra, equilíbrio.

Entrevistador 1: Refere-se a dar menos feedback ou mais feedback, por exemplo?

Treinador 3: Não era a questão do feedback, é a questão de lhes darmos coisas no treino, não irmos só por um caminho. Ou seja, um miúdo que adivinha tudo, muito inteligente, se calhar numa situação de aperto, como ele já adivinha tudo não vai estar tão habituado porque nunca está sob aperto. Agora, podemos ter os dois caminhos: em vez de estar em situações de 1 contra 1, se calhar podemos pôr numa situação de 1 contra 2, 1 contra 3 e aí já vai ter aperto. Agora, descurar uma parte só para ele estar confronto não porque depois a um nível alto eles não vão ser todos Messi's e o que for mais inteligente e potenciar essa inteligência vai ser mais facilmente jogador de futebol.

Treinador 2: Esta questão que o T3 disse da variabilidade e aquilo que o T1 estava a dizer da criatividade acho que é um ponto muito importante na tomada de decisão, porque se os nossos jogadores forem sujeitos a contextos diferentes, situações de pressão ou não, decidir rápido, estímulos totalmente diferentes e em que está a ser orientada para uma determinada direção mas tem margem para poder tentar coisas diferentes como o T1 disse a tomada de decisão dele vai continuar a desenvolver-se, porque continuamos a querer uma ação útil que permite responder a um determinado constrangimento e ao mesmo tempo ele vai ter mais ferramentas para poder criar algo novo, ajustado e surpreendente. São ingredientes...

Entrevistador 1: Como é que avaliam se a tomada de decisão é boa a nível do impacto do rendimento? Ou seja, isto foi uma boa decisão que aumentou o rendimento positivo do atleta?

Treinador 3: Se deu um golo, se teve sucesso, deu um passe para golo, fez um corte do "caraças" e festejou e ficou contente e a equipa está com ele.

Entrevistador 1: E se não estiver a ver com eles?

Treinador 1: E se for uma boa decisão, mas executei mal? Como é que ele vai perceber que a ideia foi boa, mas como é que o erro se vai refletir nas tomadas de decisão seguintes dele?

Entrevistador 1: Será que para vocês uma boa tomada de decisão a nível de rendimento tem que dar frutos?

Treinador 2: Não, porque aí entramos na intencionalidade.

Treinador 3: Exatamente.

Treinador 2: Nós temos que discernir e nem sempre é linear. Por exemplo, arriscou uma “cueca” e perdeu a bola, mas nem era a melhor opção, ou ele arrisca porque identifica que há ali uma vantagem que ele pode aproveitar. Tentamos perceber o que é que ele está a ver no jogo. Eu com as miúdas tenho esse problema, entre aspas, porque sentia que o jogo delas era muito mecânico. Elas procuravam “passes no buraco”, mas era sem critério. Eu recebia a bola e queria aquele passe e às vezes nem era o melhor, mas elas não discerniam isto. Se calhar, elas agora arriscam um passe e às vezes falha, mas percebemos o que ela viu, percebemos uma intenção por trás.

Entrevistador 1: E, por exemplo, como é que vocês acham que o vosso feedback influencia a tomada de decisão dos vossos atletas?

Treinador 1: Acho que é grande. Eles querem corresponder àquilo que nós pensamos. Agora, lá está, e se eles não concordarem com a nossa ideia vão ouvir? Não vão ouvir. Se a ideia do pai é diferente....

Treinador 3: Se ele teve sucesso temos que estar calados... Mas aí temos que valorizá-los também.

Treinador 1: Mas sim, tem muito impacto.

Entrevistador 1: Por exemplo, a nível mental quando um atleta está a tomar uma decisão vocês acham que é bom dar bastante feedback?

Treinador 1: Nada, nem gosto que digam.

Treinador 3: Não.

Treinador 2: No jogador da bola é raro dar uma instrução.

Treinador 1: À volta. Ajustamentos.

Treinador 3: No momento em que tem a bola não.

Treinador 2: Vamos distraí-lo.

Treinador 3: E depois temos que ver que ele tem o adversário, o amigo a pedir a bola, o treinador, o pai na bancada.

Treinador 1: E a bola.

Treinador 3: Exato.

Treinador 2: E ele não vai ouvir nada.

Quais as características físicas que consideram indispensáveis para o atleta obter um rendimento desportivo positivo?

Treinador 3: No futuro não, mas no nosso contexto sim. Quem tem mais força e velocidade tem vantagem.

Treinador 1: Sim, sim. No nosso escalão é gritante.

Treinador 1 e Treinador 3: A partir dos sub-16, sub-17 já se esbate.

Treinador 2: No contexto das miúdas é diferentes. Nós não jogamos num escalão na verdade, a nossa equipa é sub 15 e tenho sub-13, sub-15, sub-12 e já jogamos contra miúdas sub-17 e apanhamos uma grande variabilidade. É um pouco a lógica do mais forte, as miúdas com mais corpo, mais rápidas, mais fortes, mas muito fruto da variabilidade do contexto. O que eu destacaria é que nós temos muitas miúdas com excesso de peso e encontramos muitas equipas em que isso é um padrão, por isso eu destacaria uma qualidade física que influencia o jogo no feminino é esse handicap de haver um excesso de peso, ou seja se elas tivessem um índice de massa corporal normal, cuidado com a alimentação, têm claramente vantagem no rendimento.

Treinador 3: Se viesse cá um scouting da formação diria que a morfologia dos miúdos mais corpulentos tem vantagem, num nível alto faz diferença, no nosso contexto nem tanto, porque neste contexto os nossos miúdos do Porto são top. Um nível muito alto.

Quais as características psicológicas que consideram indispensáveis para o atleta obter um rendimento desportivo positivo?

Treinador 2: Espírito de superação, paixão, muita paixão. Se houver paixão há todo o resto.

Treinador 1: Superação, resiliência. Extremamente competitivos.

Treinador 3: Sacrifício. Foco.

Entrevistador 1: É fácil trabalharem isto em contexto de treino?

Treinador 2: Cada vez mais difícil.

Treinador 1: É, é o que dizia a T2, é a questão do facilitismo, se construirmos um exercício que exige superação, competição

Treinador 2: Acho que depende muito da relação que criam connosco, se eles encararem connosco, se eles gostarem de nós, se houver uma empatia muito grande acho que os conseguimos arrastar. Se não, somos aquelas pessoas com quem eles ainda não criaram empatia, que lhes provoca um problema que mais ninguém lhes coloca. Aqueles gajos chatos, que exigem, que querem que passem por dificuldades, enquanto têm um exército de pessoas que os protegem disso e isto também pode limitar que nós consigamos potenciar isso.

Como descrevem a vossa relação com os atletas?

Treinador 4: No geral é uma relação muito tranquila, muito cordial, eu como sou o principal procuro não dar tantas confianças e entrar em demasiadas brincadeiras com os miúdos, isso fica mais ao cargo do Vítor, se bem que também entro e desafio e se calhar até sou pior que eles todos, mas de resto muito da minha relação é motiva-los, perguntar se está tudo bem, como estão as coisas, perceber como é que eles andam e desafiá-los. E às vezes quando tenho de intervir, quando percebo que algum miúdo está assim mais a não trabalhar bem, ou assim mais caladito, não está a ser aquele miúdo a que estamos habituados, falar com ele e então como é que está a ser esta semana, e os pais também as vezes agradecem. Mas é misto.

Entrevistador: Sente que tem de definir o seu papel?

Treinador 4: Tenho de me adaptar sempre ao contexto, tenho de ter a posição do líder, mas também tenho de ter a sensibilidade de gerir as diferentes coisas que acontecem no dia-a-dia.

Entrevistador: Tem de se moldar e adaptar também aos jogadores que tem?

Treinador 4: Às vezes ser mais brincalhão, mais rijo, gerir emoções.

Quais as atitudes e comportamentos que mais valorizam nos vossos atletas?

Treinador 4: Gosto de miúdos que dão tudo, estão no treino e estão focados no treino e empenhados no treino do início ao fim, isso para mim é o essencial daquilo que é treino, porque, lá está, o meu sonho é ser treinador a maior parte do tempo que eu passo com eles é no treino, não é fora dele, porque o balneário é deles, tanto antes como depois, dou-lhes essa liberdade para estar lá, mas também é um acrescento de responsabilidade, mas aquilo que mais valorizo no treino e depois leva para os jogos para as convocatórias é o empenho deles e a concentração no treino até pode não treinar a nível quantitativo de ser muito bom, mas qualitativo, eventualmente o qualitativo vai se aproximar do quantitativo, é o que eu estou sempre a dizer “arranjem desculpas para continuar, não arranjem desculpas para desistir”.

Como avaliam o rendimento global da vossa equipa até este momento?

Treinador 4: Sinto que o rendimento tem sido crescente, não é fácil ter num grupo de miúdos diferentes níveis, quantitativos e qualitativos, tinha 4 miúdos do sub-15 que nem eram os melhores, tinha miúdos do sub13-F1 equipa principal, depois com os miúdos da equipa de sub13 F2, ou seja tens ali 3 níveis diferentes e eles próprios têm a perceção de que este ou aquele joga bem ou não joga nada e no início juntar aquelas cabecinhas todas demora até criarem aquelas sinergias entre eles, mas no essencial o rendimento tem sido crescente, pois começam a habituar-se às dinâmicas coletivas e até à maneira como jogamos, porque muitos estavam habituados a jogar de uma maneira passaram a jogar de outra não muito diferente, mas com coisas novas, são complexas. Mas num campeonato de sub15, em que temos responsabilidade de ganhar, mas temos de pôr todos a jogar. Não tenho nenhum miúdo que tenha o rendimento a decrescer, tenho miúdos que estão a crescer a um ritmo muito interessante, miúdos que crescem normalmente e miúdos que crescem mais devagar. Têm diferentes ritmos de crescimento mas todos eles estão a aumentar o rendimento, individual e coletivo.

Tendo em conta a vossa experiência, o que é para vocês uma boa performance desportiva, isto é como consideram que um atleta obtém um rendimento positivo no contexto de treino?

Treinador 4: Em cada treino tenho objetivos mais ou menos específicos, podem ser individuais ou coletivos, é importante para os miúdos executarem com sucesso os objetivos, por exemplo: que a nível mental tenham empenho, a nível tático consigam perceber o objetivo do exercício coletivo, a nível individual que sejam capazes de executar as ação pretendidas em determinado exercício e que tenham sucesso, juntando toda aquela “sopa” no final seja uma boa sopa. Objetivo mental é que eles estejam empenhados e concentrados no treino, a nível coletivo/tático é conseguiam cumprir: fazer o 5 para 5 mais 2 e que mantenham a posse de bola e não que a despachem, a nível técnico serem capazes de executar qualquer passe que eu pretenda. Existem diferentes objetivos/vertentes e eu quero que eles sejam capazes de ir ao encontro desse objetivo e obter sucesso.

Entrevistador: Por exemplo, se vires que um atleta se esta a esforçar ao máximo, mas até não está a ter sucesso.

Treinador 4: Nós a nível de exercícios, criamos exercícios de modo a que o sucesso deles aconteça várias vezes, tens 5 min de jogo e nesses 5 minutos eles criam 10 oportunidades e pelo menos 1 eles concretizam, portanto eles tem sucesso, agora temos de saber se acontece muitas vezes, ou menos vezes, ou se o que está por trás do sucesso é uma coisa válida, se é o acaso, se o que motiva o insucesso é uma falha técnica, falha mental, se é uma falha na compreensão dele no exercício ou nossa na comunicação, ou seja eu fui claro e específico no que queria dizer, muitos dizem que entendem ou dizem que não. O que eu costumo fazer com eles é faço-lhes a resposta errada para ver se eles me dão a resposta certa, do género: imagina, eles estão habituados a cumprir o exercício de uma determinada maneira e eu do género o lateral está habituado a jogar por fora pronto, e por onde tem de jogar o lateral, o lateral tem de jogar pelo meio, não é? Alguns estão habituados a dizer que sim sempre, se dizem que sim, olha, apanhei-te, se dizem não mister: então o mister disse que o lateral é por fora. Estava só a ver se estavas atento, que é porque, lá está, o que eles querem é jogar e às vezes o seca para eles é estar ali um minuto ou dois a ouvir o que nós estamos para ali a dizer, e nós aprendemos os conceitos de maneira mais técnica e depois temos de ser capazes de explicar a um miúdo de 13/14 anos para que ele consiga perceber o que aquilo que é. Temos de ser capazes de perceber e também de fazermos essa avaliação no final do treino, o que correu bem o que correu mal, o que falhamos, o que fizemos bem, o que temos de corrigir/melhorar, mas acima de tudo um bom desempenho no treino é cumprir com os objetivos do treino nas diferentes vertentes que têm umas diferentes variantes do efeito psicológico, tático, técnico e físico.

De que forma consideram possível medir esse rendimento? Utilizam algum tipo de referência, como análise estatística, alguma técnica de observação ou um outro método para concluir se o rendimento foi positivo ou negativo?

Treinador 4: Não dá para fazer uma análise estatística, porque eu costumo fazer observação e demora horas a fazer e não dá para fazer as análises estatísticas que eu queria, que era por exemplo filmar os treinos, ter ali, por exemplo, umas pequenas variáveis a considerar, deixa ver quantos passes é que eles erraram, quantos passes acertaram, não consigo fazer isso todos os dias, consigo fazer isso ao fim de semana depois de ter o vídeo de jogo, e ir registando, e ter essa estatística para mim, para depois ir comparando ao longo do tempo, mas aquilo que eu uso mais é a aplicação visual, é os vídeos, mas é do jogo, não é do treino, porque lá está o que é mais importante é filmar o teste ou filmar as aulas? É filmar as aulas, porque no teste, somos todos... Bem comportadinhos, não é? E o que é que é importante, é ver os treinos. Treinaste bem é provável que jogues bem, não é certo, não é linear, mas é aumentar-lhes a probabilidade de sucesso, do género aquilo é mostrar-lhes, olha, tiveram bem aqui, do último jogo temos vindo a melhorar aqui, aquilo que eu quero que façam vezes é isto, quando vocês tem que caprichar um bocadinho mais aqui neste pormenor, primeiro toque. Ok e são quinze minutos se calhar eles olham para aquilo e preferiam estar com bola, mas também eu considero que eles estarem ali durante quinze minutos é um bom treino para a capacidade profissional, para o foco intencional que os obriga a estar ali, concentrados, focados.

Entrevistador: E acabam por ter que refletir também sobre aquilo que fizeram.

Treinador 4: Só se quiserem, mas só se quiserem, não é, isto a gente faz sempre quem quiser aproveita, quem não quiser não aproveita, eu não controlo o que eles fazem com aquilo, sei alguns vão para o vídeo e dizem é pá foi neste corte que eu fiz mal, ou aquela receção e tal e reparam que o mister estava atento.

Sabendo de antemão a existência de diferenças entre o contexto de treino e o contexto de jogo, o que consideram ser um rendimento positivo de um atleta em jogo?

Treinador 4: Há uma coisa que eu costumo dizer que é eles nos treinos são muito bons uns com os outros mas chega aos jogos e são uns “cagões”, porque uma coisa é aquele jogo entre família, outra coisa é jogar contra pessoas que não conhecem, já não falam. E tu estás ali, estás com outro peso em cima e até no treino eles conhecem quem é bom e quem não é bom e aproveitam isso. E no jogo, ou eu costumo fazer, digo olha eles jogam assim, por isso vamos jogar desta maneira para ultrapassar estes problemas e normalmente eles conseguem cumprir com isso. A diferença que eu noto do treino para o jogo é eles não conhecerem, o facto de não conhecerem ao certo o que vão encontrar

faz com que depois ao tomada a decisão deles e a resposta aos diferentes micro-contextos que acontecem no jogo, possa, em vez de dar 2 caminhos, dar 20 caminhos.

Entrevistador: Acha que eles têm facilidade em escolher depois essa tomada de decisão?

Treinador 4: Têm se eu antes dos jogos lhes disser: olha, eles jogam em posse por isso bloco alto, antecipar passe, eles jogam a bater, por isso baixar o bloco.

Entrevistador: Ou seja, acaba por tentar antecipar a adversidade que eles vão encontrar.

Treinador 4: Sim, antecipar os cenários. Mas acima de tudo o que tem que haver no jogo é máximo empenho, porque lá está os treinos são as aulas e o jogo é o teste e é nos testes que temos que dar tudo, sei que há miúdos que estão nas aulas e estão atentos e chegam a casa e não tem que estudar, há miúdos que estão nas aulas não estão atentos e acabam por estudar em casa, mas no fundo vão ter que chegar ao teste e dar tudo, não é, se há miúdos que tentam mais no treino e depois não treinam em casa ou se treinam menos no treino e depois treinam em casa, isso é uma coisa que eu não controlo também, mas o que eu lhes peço acima de tudo é

Entrevistador: É a atitude, digamos assim.

Treinador 4: Sim, é o compromisso com a equipa e apelar muito àquilo que é o espírito de grupo, porque ninguém gosta e eu costumo dizer: imaginem que vocês estavam todos com uma corda atada, se os 11 pontinhos remarem todos na mesma direção, vocês vão chegar de A a B mais rápido ou mais lento? E se estiver ali, basta 1 ponto a puxar para trás até podem chegar lá, mas chegam mais devagar e às vezes essa diferença pode ser fundamental. E digo mesmo aos capitães que têm de puxar por eles também.

Entrevistador: Sente que eles comunicam bem nesse sentido?

Treinador 4: Não, é uma coisa que eu ando sempre a dizer. Desde o início da época que lhes digo: quero-vos a cantar o jogo todo.

Entrevistador: E o guarda-redes, por exemplo, comunica muito com a equipa?

Treinador 4: Depende. O X não, mas o Y sim. O K se calhar é o central que mais fala, o Z fala mas metade das coisas diz mal, o J fala pouco, o R que joga um bocado mais à frente vai falando, mas jogadores influentes como o M não falam muito e eu já várias vezes que tentei ir para cima: É pá tens de falar para equipa, não basta ver, às vezes quando estou a olhar para o chão e ouço alguém à assobiar, estou a andar na rua, e alguém assobia para mim eu sei para que lado me vou virar, porque eu ouço e sei que não é daquele lado, olha assobiou dali, eu não vou olhar para ali e às vezes não precisa de olhar. Mas é um processo, lá está.

Tal como questionado anteriormente em relação ao treino, de que forma consideram possível medir o rendimento desportivo em jogo? Utilizam algum tipo de referência específica?

Treinador 4: Filmo o jogo e nós conseguimos sempre... eu tenho uma grelha de observação: passes certos, passes errados, onde falham...

Entrevistador: Mas durante o jogo alguém faz isso?

Treinador 4: Não, no fim.

Entrevistador: Ah, sim. Fazem com o vídeo.

Treinador 4: Exatamente. Durante o jogo estou focado a ver o jogo e a ter de intervir, o Vítor por exemplo está preocupado a fazer a função de delegado. É difícil, durante o jogo a gente mede a olhómetro. O que queremos jogar e o nosso modelo de jogo é o nosso referencial de sucesso.

O que consideram ser uma boa tomada de decisão por parte de um atleta? Se possível, forneçam alguns exemplos.

Treinador 4: Tudo se resume a uma coisa: todas as tomadas de decisão têm um objetivo. Por isso se naquele contexto a maneira de solucionar o problema se o jogador conseguiu. Olha, eu estou nesta situação: 3 contra 1, o que é que eu posso fazer? Ir para a frente? Para o lado? Posso conduzir? Faço um passe por baixo? Por cima? Passo para um jogador mais forte? Mais fraco? Que drible é que eu faço? Uma boa tomada de decisão é aquela que permite ultrapassar o problema do contexto com sucesso e quantas mais maneiras tiveres OK, vou tornar-me num jogador mais completo. Mas isso também tem um problema: tu tens uma mente tão aberta, é como os miúdos hoje em dia que têm tantas coisas à disposição que acabam por não saber o que querem e eu acho que eles às vezes ficam nervosos durante o jogo, porque são tão bons, pensam tão rápido e com tanta antecedência que depois: E agora o que é que eu faço? E o problema é mesmo decidir, é mesmo escolher. Eles em 90% das decisões acabam por resolver a situação independentemente da tomada de decisão que tomem, porque a maneira como executam, como o colega o ajudou acabou por dar sucesso e o que é que vamos dizer? Não era bem assim, mas resultou, sim senhor. É um problema, mas prefiro gerir esse problema, do que o problema de ter um jogador que quando tem a bola faz sempre a mesma coisa, se tiver uma parede à frente vai contra a parede não vai à volta. Essencialmente a tomada de decisão é: Tens um contexto, o contexto coloca-te um problema e tu consegues ultrapassar o problema ou não.

Quais as características físicas que consideram indispensáveis para o atleta obter um rendimento desportivo positivo?

Treinador 4: No contexto de sub-15. Agora digo-te depende da posição. Se calhar prefiro um lateral rápido e que seja também forte o suficiente. Velocidade, força e resistência. Para mim é velocidade, força e resistência. Também é assim que modelamos o planeamento, nos 3 dias de treino focamos: num dia mais força, mais acelerações,

mudanças de direção, noutra que joguem durante mais tempo e noutra curta mas longa distância. Não há uma característica em si mais importante, eu diria: força, velocidade, resistência. Mas existe evidência que diz: um jogador forte fisicamente, não é longo, é um jogador capaz de produzir altos níveis de força no menor curto espaço de tempo. Acho que esse é melhor, porque torna-o um jogador que executa mais rápido e mais forte para duelos individuais. Se tivesse que escolher um dos três eu escolhia a força.

Quais as características psicológicas que consideram indispensáveis para o atleta obter um rendimento desportivo positivo?

Treinador 4: Persistência, porque é como tudo na vida. Não interessa como caímos, mas sim como nos levantamos. Vais ter sempre um percurso com altos e baixos. O que é importante é a tua capacidade de persistência, é o não desistir. Ser persistente do género correu bem, mas quero ainda mais.

Entrevistador: Acaba por estar relacionado com a superação.

Treinador 4: Exatamente. Nunca parar. Não desistir a meio.

Quais as características táticas que consideram indispensáveis para o atleta obter um rendimento desportivo positivo?

Treinador 4: Depende sempre. Isto é como uma empresa, cada um tem a sua função. Os avançados defendem, todos defendem e todos atacam, mas as funções táticas específicas são diferentes. Se calhar o que consegue ser mais completo é o médio. Eu diria que os jogadores apanham tantos contextos diferentes durante um jogo... Não acho que haja uma característica principal, acho que devem desenvolver o todo. Compreender os princípios básicos do jogo que é para nos diferentes momentos conseguirem tomar as decisões para dar resposta ao contexto. Temos princípios fundamentais no jogo: evitar desigualdade, procurar superioridade, contenção, pressão, organização... É mesmo a base do jogo que está sempre lá e os jogadores precisam de ter essa pressão total. O sistema para funcionar bem tem que estar em sintonia. Quanto mais perceberem do jogo mais eles vão ser capazes de se adaptar. O ver antes, permite tomar uma decisão mais rápido do género eu vou buscar a bola e é para ali. Vejo antes o contexto e quando a tiver OK. É um micro-comportamento tático que influencia, porque dá mais tempo para tomar a decisão e dá para excluir tomadas de decisão.

Quais as características técnicas que consideram indispensáveis para o atleta obter um rendimento desportivo positivo?

Treinador 4: O primeiro toque, basicamente o controlo de bola. Se deres um bom primeiro toque consegues criar logo vantagem a partir daí. Se todos os jogadores derem um bom primeiro toque aquilo tem um ritmo, se um jogador tem que dar 3 toques para deixar a bola pronta vai demorar mais tempo e não vamos conseguir ultrapassar as dificuldades do contexto.

A relação com bola, se não precisares de olhar para a bola quando tocas. Ao fim ao cabo a bola é um corpo estranho, se conseguires ver o jogo sem olhar para a bola... Quanto melhor o teu primeiro toque, a tua relação com a bola. Claro que o remate é importante, mas para ter as condições para rematar preciso de um bom primeiro toque. O remate em si só acontece se eu criar as condições ideais.

Entrevistador: Um atleta até pode pensar no que quer fazer, pensar bem, e não conseguir executar.

Treinador 4: Sim, sim. Tenho miúdos assim, são inteligentes, mas depois não conseguem executar. Porque lá está a bola ainda não faz parte deles. É um processo.

Como descrevem a vossa relação com os atletas?

Treinador 5: É bom, tenho um bom relacionamento. Com algum distanciamento devido à posição, à idade, mas existe alguma proximidade. Acho que adequada na minha opinião. Tento mesmo dentro do treino muitas vezes brincar com eles, às vezes é possível fazê-los render mais dessa forma. Procuro fazer essa gestão tendo em conta a perceção que eu tenho. Não tenho as coisas definidas. Tem que ser uma coisa natural fruto das circunstâncias do treino

Treinador 6: No meu caso também acho que há uma boa relação. Há sempre uma determinada distância sobretudo mais focada no treino. Por fora sou totalmente diferente, estou sempre na brincadeira com eles e vice-versa. Mas dentro do treino é treinador-jogador. Tem que se conseguir equilibrar as duas coisas.

Quais as atitudes e comportamentos que mais valorizam nos vossos atletas?

Treinador 5: Vontade, superação, no sentido de serem melhores do que aquilo que são, solidariedade com os colegas e as capacidades individuais de cada um. Superação no sentido de serem melhores do que aquilo que são, nota-se por aquilo que eles fazem no dia-a-dia aqueles que têm isso presente e aqueles que não têm, ou até que sentem que têm mas que não fazem muito por isso. Valorizo muito o relacionamento que eles têm uns com os outros, com os treinadores, uma questão de saber estar e de valores, eles perceberem que não vale tudo só para serem melhores, perceberem que têm que respeitar os outros.

Treinador 6: No meu caso também é basicamente a mesma coisa, o querer melhorar dia a dia com o treino, o querer ser melhor nem sempre acontece, no meu caso tenho muitos que andam aí por andar, não sinto que eles estão a dar aquilo que poderiam dar.

Como avaliam o rendimento global da vossa equipa até este momento?

Treinador 5: Acho que, tendo em conta o cenário inicial, não as expectativas, é bom. Estamos a fazer um campeonato relativamente tranquilo que começou difícil mas conseguimos estabilizar numa zona de conforto digamos assim e para que seja possível todos participarem no processo é difícil, possível mas difícil, eles fazerem muito melhor. Eles podiam se, fossemos só pelo rendimento era possível este ser melhor mas isso iria implicar que alguns não participassem tanto no processo, fossem menos importantes porque, a verdade é só uma, uns têm mais rendimento desportivo do que outros mas queremos integrar todos. Conseguimos chegar a este patamar de conforto que permite que todos se sintam importantes. Procuo dar oportunidades a todos, o que não é ser justo, justo seria dar mais oportunidades aqueles que se esforçam mais e não é o caso. Aqueles que conseguem mais e que têm mais rendimento desportivo nesta equipa são aqueles que fazem e se sacrificam mais, mas dado o contexto em que nós estamos eu procuro dar oportunidades a todos mas sei que alguns se fosse pela questão da justiça só se calhar deviam era sair da equipa. Um erro que cometemos muito tendo em conta a minha experiência é, preocuparmo-nos muito com aqueles que têm dificuldades e às vezes esquecemo-nos de ajudar aqueles que têm talento e que poderiam ser muito melhores. Apesar de tudo, cometemos alguns erros e poderíamos estar melhor. Erros que eu cometi nessa gestão de tentar equilibrar as oportunidades porque estamos num campeonato de 1ª divisão muito competitivo onde não podemos desperdiçar oportunidades por isso, não estou satisfeito apesar de não transmitir isso para eles.

Treinador 6: É o meu primeiro ano numa equipa de 11, sub-13 f2, desde o início que não foram impostos objetivos desportivos à equipa. A ideia era eles adaptarem-se ao futebol de 11, prepará-los para um próximo ano que se avizinha muito complicado que é jogar na primeira divisão e mantermo-nos lá. De maneira geral, eu defini para mim, mas nunca passei isto para eles porque para mim o objetivo era passar para a próxima fase, não o conseguimos fazer mas no entanto conseguimos melhorar bastante da primeira volta para a segunda, acho que isso é fruto do trabalho deles e do empenho e aumento de rendimento que eles têm vindo a demonstrar quer nos treinos quer no campo. De um modo geral, a equipa tem melhorado bastante.

Tendo em conta a vossa experiência, o que é para vocês uma boa performance desportiva, isto é como consideram que um atleta obtém um rendimento positivo no contexto de treino?

Treinador 5: Estando concentrados durante os períodos de exercitação, há jogadores que são mais brincalhões e outros que são mais concentrados, outros mais relaxados mas independentemente dessa personalidade quando chega o momento de passar ao exercício têm que estar concentrados no exercício e que só param quando termina. Foco e atenção, sobretudo.

Treinador 6: Acho que depende muito da forma que eles se sentem no treino e da sua motivação. Mas para mim baseia-se em estar concentrado e ouvir aquilo que o treinador diz, porque mais importante do que ouvir é prestar atenção, compreender e pensar naquilo que o treinador está a dizer e depois, depende muito também da sua motivação, o foco e o empenho de cada um que é diferente, muitos querem chegar a um determinado nível outros nem por isso, uns têm a fásquia mais alta.

De que forma consideram possível medir esse rendimento? Utilizam algum tipo de referência, como análise estatística, alguma técnica de observação ou um outro método para concluir se o rendimento foi positivo ou negativo?

Treinador 5: Na minha altura, na faculdade, falava-se muito no olhómetro. Sei que talvez existam instrumentos melhores mas como treinador no contexto em que nós estamos, acho que a experiência te dá-te essa sensibilidade principalmente quando os jogadores estão focados no exercício e quando não estão. Basta se estar mais atento a um treino para perceber os que estão dedicados e os que não estão, por exemplo, que um jogador não passe um treino a olhar para a bancada, para o treino ao lado, que não se distraia porque o colega fez algo que ele não gostou e reage, o importante é continuar o exercício, são tudo conectores de quem está focado no fundamental.

Treinador 6: Concordo, temos que tentar fazer as coisas bem e não percebendo à primeira vez colocar perguntas ao treinador e aí percebe-se quando não só a nível da comunicação do treinador para o atleta mas a concentração com que ele estava a ouvir e que na cabeça dele pode até nem estar a fazer muito sentido, por vezes até desenho o exercício que é para eles terem uma visualização mental. Ajuda bastante quando é um exercício novo. Exercícios novos e como os explicamos influência bastante na performance deles no treino. Quando estamos a explicar um exercício novo a eles que não sai bem à primeira porque estavam distraídos e não perceberam isso pode afetar bastante a performance deles mas se calhar se voltarmos na semana a seguir a explicar e a fazer várias vezes, as coisas já vão ser muito mais fluídas até porque já sabendo o que vão fazer é para eles muito mais fácil e natural.

Treinador 5: Um outro indicador importante que me lembrei é quando estamos a fazer um exercício e há atletas que sabem um resultado e outros não, que é um indicador de

quem está concentrado naquilo que está a fazer. Outros que os exercícios têm normalmente sempre regras, há uns que estão atentos, são jogos condicionados em que só é golo quando a equipa passa toda para o meio campo adversário e há jogadores que reparam e outros que não reparam nisso, que é um relevante indicador de concentração.

Sabendo de antemão a existência de diferenças entre o contexto de treino e o contexto de jogo, o que consideram ser um rendimento positivo de um atleta em jogo?

Treinador 5: Em relação à avaliação eu acho que não há grandes diferenças. Aquilo que se pede num jogo é ligeiramente diferente daquilo que se pede num treino. Enquanto num treino num exercício têm que estar concentrados nas regras, em fazer bem o exercício. No jogo já se atribuem funções, cada jogador sabe que tem que cumprir determinadas funções, determinados comportamentos. Se ele tem esses comportamentos quer dizer que ele está focado no jogo, pode cometer erros, mas pelo menos está a fazer as coisas de forma correta, depois claro pode apanhar adversários mais fortes que conseguem ser melhores do que eles.

Entrevistador: Ou seja, o foco acaba por ser a atitude e o comportamento que pode levar ao resultado, não o resultado propriamente dito.

Treinador 5: Sim. Por exemplo, em termos defensivos um jogador ter noção que tem que ter um certo comportamento, tipo variar para o lado da bola, fechar os espaços, fazer cobertura ao colega, pressionar o jogador com bola, perdemos bola rápido a reagir e a pressionar, há comportamentos que eles sabem que têm que cumprir e que se eles fazem isso estão concentrados. A parte técnica é diferente, porque podes estar focado e concentrado, mas pode ter limitações técnicas e não se pode penalizar um jogador quando ele pelas limitações dele comete erros, tens que perceber que ele comete esses erros e tentar encontrar exercícios que o ajudem durante a semana.

Treinador 6: Para mim acho que o jogo é o espelho da semana de treinos. Nós nos treinos pedimos mediante a nossa ideia daquilo que queremos para a equipa e depois queremos fazer transferência desses comportamentos para o jogo, com maior ou menor dificuldade, que também condiciona bastante aquilo que pedimos aos miúdos, mas no jogo conseguimos perceber se ao longo da semana a nossa mensagem foi transmitida e se o papel deles durante a semana se vai refletir no jogo. Nós transmitimos uma mensagem e estamos a prepará-los para aquilo que nós queremos.

Entrevistador: Fazendo uma comparação, na escola eles têm as aulas e no teste mostram aquilo que aprenderam.

Treinador 6: Exatamente é a avaliação deles. Exatamente. E conseguimos perceber bastante se um jogador percebeu ou não. Às vezes é a capacidade técnica, o estar

concentrado e ele não consegue. E uma pessoa vai medindo assim a olhómetro.

Entrevistador: Certo, mas então em termos do jogo não usam referência estatística, é principalmente na base da observação.

Treinador 6: Sim, sim.

Tal como questionado anteriormente em relação ao treino, de que forma consideram possível medir o rendimento desportivo em jogo? Utilizam algum tipo de referência específica?

Treinador 5: Eu não uso estatística, não sou contra, mas aqui não é viável porque não há recursos. Mas poderia ajudar a identificar determinadas dificuldades. A estatística é uma ferramenta boa como complemento.

O que consideram ser uma boa tomada de decisão por parte de um atleta? Se possível, forneçam alguns exemplos.

Treinador 5: Eu baseio o meu treino em que eles tentem ser autónomos e decidam bem e não há só uma boa solução. Fazer um passe curto e na mesma decisão fazer um passe longo pode ser uma boa decisão. Rematar à baliza pode ser uma boa decisão. O que eu procuro é que eles tenham a capacidade de decidir por eles. Não gosto de criar jogadas estudadas a não ser lances de bola parada. É tomar a decisão correta, se a decisão foi segura, se teve sucesso, se não perdemos a posse de bola é o princípio para ser uma boa decisão depois há decisões melhores. Aquele jogador como acontece alguns na nossa equipa, já tiveste oportunidade de ouvir comentários meus, que fazem coisas que eu nem sequer tinha visto. Tomaram decisões arriscadas mas que são melhores para ter sucesso no jogo que é conseguir marcar golos. Acima de tudo baseio isso, não perdermos bola já é uma boa decisão. Aquele jogador que consegue arriscar mais e fazer coisas mais criativas sem perder a bola são decisões ainda melhores. É uma decisão que nos ajude a chegar àquilo que é mais importante no futebol que é o golo garantindo sempre a posse da bola, isto quando temos bola. Quando não temos bola pode ser a decisão de fechar os espaços para prevenir que um colega possa falhar, perceber quando temos bola que há um espaço livre e podemos ser uma boa solução para a bola não tendo bola, mas tendo bola a equipa. Tendo a bola com ele decidir a quem a passar, pode ser um passe sem risco com sucesso ou um jogador que arrisca mais e esse sim esse decide mais de encontro àquilo que nós desejamos que é chegar ao golo, sem bola ter comportamentos que permitam ao jogador com bola passar-lhe a bola, ser uma boa solução para o jogador que tem a bola passar a bola. Quando a equipa adversária tem bola são decisões que ajudam a equipa a recuperar, a defender, seja pressionar a recuperar a bola, ser agressivo nesses comportamentos.

Treinador 6: É basicamente o que o T5 estava a dizer. Uma boa tomada de decisão é ajudar a equipa a atingir o sucesso e depois dependendo dos vários momentos conseguir responder perante esses momentos com sucesso e era o que o T5 dizia, há vários caminhos e é importante dar-lhes liberdade para eles decidirem e aprenderem com os erros.

Quais as características físicas que consideram indispensáveis para o atleta obter um rendimento desportivo positivo?

Treinador 5: Cérebro criativo. Já vi de tudo, anões fenomenais e já vi gajos muito grandes a não servirem para nada e o contrário. Claro que um jogador grande, que compreenda o jogo, muito forte, vai tirar vantagem física. Ou jogador mais pequeno tem que ter mais qualidade, mas não é determinante. Se calhar a velocidade, mas se calhar mais a velocidade de decidir. Mas a velocidade é uma coisa importante.

Treinador 6: Concordo plenamente. É isso mesmo.

Quais as características psicológicas que consideram indispensáveis para o atleta obter um rendimento desportivo positivo?

Treinador 5: Uma personalidade forte é determinante porque é um jogo muito duro, de pressão dos adversários e colegas de equipa, expectativas dos pais, treinadores, primos, colegas, expectativas em relação a eles, se marcam ou não golos, se a culpa do golo foi deles. Se os guarda-redes sofrerem um “frango”... Personalidades fraquinhas, miúdos que quebram facilmente perante o erro, até às vezes nem são deles mas eles entendem como sendo deles normalmente não têm grande sucesso. Grande capacidade de superarem perante os erros. A capacidade de lidar com falhanços,

Entrevistador: A gestão emocional?

Treinador 5: É isso, a capacidade de gerir emoções é fundamental para mim

Treinador 6: Subscrevo totalmente o que ele disse e aí acho o papel do treinador fundamental para torna-los mais fortes por assim dizer.

Quais as características táticas que consideram indispensáveis para o atleta obter um rendimento desportivo positivo?

Treinador 5: É um bocadinho aquilo que estávamos a falar, os comportamentos que têm que ter no jogo, ao nível das decisões: decidir fechar os espaços, fazer cobertura ao colega.

Ocupar espaços que são boas soluções para a bola que nos levam mais perto da baliza para ser uma boa opção para o jogador que tem a bola, pronto essas são questões táticas.

Treinador 6: É conseguir perceber o jogo. Conseguir antecipar as jogadas.

Quais as características técnicas que consideram indispensáveis para o atleta obter um rendimento desportivo positivo?

Treinador 5: Uma boa relação com a bola, mas é possível jogar sem ser um fenómeno no relacionamento com a bola, mas isso determina tudo. Se não fores bom tecnicamente vai ser mais difícil passares a bola, rematares, cortares. Se tecnicamente não és bom tudo vai ser mais difícil.

Treinador 6: Acho que é isso, a relação que ele mantém com a bola é fundamental.

Anexo IV – Tabela de análise de dados qualitativos

Categorias	Subcategorias	Excerto
Características Psicológicas	Persistência	“O que é importante é a tua capacidade de persistência, é o não desistir. Ser persistente do género correu bem, mas quero ainda mais. (...) Nunca parar. Não desistir a meio.” (T4); o querer melhorar dia a dia (...)” (T6)
	Capacidade de gerir emoções	“A capacidade de gerir emoções é fundamental para mim” (T5)
	Empenho	“(…) o empenho de cada um que é diferente, muitos querem chegar a um determinado nível outros nem por isso, uns têm a fasquia mais alta.” (T6)
	Concentração	“(…) concentrados durante os períodos de exercitação (...) (T5); (...) “estar concentrado e ouvir aquilo que o treinador diz (...)” (T6)
	Resiliência	“Grande capacidade de superarem perante os erros.” (T5); “Espírito de superação (...) (T2); “Superação (...) (T1);

		<p>“Vontade, superação, no sentido de serem melhores do que aquilo que são.” (T5);“(..); “Quando se consegue superar. Quando às vezes lançamos um objetivo difícil e ele consegue lá chegar. Quando sentimos que ele está a dar tudo para atingir aquele objetivo. É fácil sentir isso, mas não é fácil explicar por palavras, é um feeling, a experiência, intuitivo.” (T1)</p>
	Paixão	<p>“(..) paixão, muita paixão. Se houver paixão há todo o resto.” (T2)</p>
	Competitividade Positiva	<p>“(..) valorizo muito a competitividade entre elas de uma forma positiva e delas para com o contexto em questão” (T2)</p>
	Foco	<p>“(..) cada vez acredito mais na questão do foco como fundamental.” (T3)</p>
	Solidariedade	<p>“(..) solidariedade com os colegas e as capacidades individuais de cada um (...) (T5)</p>

	Relacionamento com os colegas e o treinador	“Valorizo muito o relacionamento que eles têm uns com os outros, com os treinadores, uma questão de saber estar e de valores, eles perceberem que não vale tudo só para serem melhores, perceberem que têm que respeitar os outros.” (T5)
Características Físicas	Velocidade	“No futuro não, mas no nosso contexto quem tem mais velocidade tem vantagem” (T3); “Sim, sim. No nosso escalão é gritante” (T1); “Se calhar a velocidade, mas se calhar mais a velocidade de decidir. Mas a velocidade é uma coisa importante.” (T5)
	Resistência	“Para mim é velocidade, força e resistência. Mas existe evidência que diz: um jogador forte fisicamente, não é largo, é um jogador capaz de produzir altos níveis de força no menor curto espaço de tempo. Acho que esse é melhor, porque torna-o um jogador que executa mais rápido e mais

		forte para duelos individuais (...)” (T4)
Características Técnicas e Táticas	Força física	“É um pouco a lógica do mais forte, as miúdas com mais corpo, mais rápidas, mais fortes (...)” (T2); “Se viesse cá um <i>scout</i> da formação diria que a morfologia dos miúdos mais corpulentos tem vantagem” (T3)
	Relação com a bola	“A relação com bola (...) (T4); “(...) uma boa relação com a bola, isso determina tudo. Se tecnicamente não és bom tudo vai ser mais difícil.” (T5); “(...) a relação que ele mantém com a bola é fundamental.” (T6)
	Primeiro toque na bola	“O primeiro toque, basicamente o controlo de bola. Se deres um bom primeiro toque consegues criar logo vantagem a partir daí.” (T4)
Compreensão do jogo	“Não acho que haja uma característica principal, acho que devem desenvolver o todo. Compreender os princípios básicos do jogo que é para	

		<p>nos diferentes momentos conseguirem tomar as decisões para dar resposta ao contexto. (...) Quanto mais perceberem do jogo mais eles vão ser capazes de se adaptar.” (T4)</p>
	<p>Observar o jogo sem necessitar de olhar para a bola</p>	<p>“(...) se não precisares de olhar para a bola quando tocas. Ao fim ao cabo a bola é um corpo estranho, se conseguires ver o jogo sem olhar para a bola(...)” (T4)</p>
<p>Tomada de Decisão</p>	<p>Sucesso nas ações do jogo</p>	<p>“(...) sucesso nas suas ações.” (T1), (...) uma boa tomada de decisão é ajudar a equipa a atingir o sucesso e depois dependendo dos vários momentos conseguir responder perante esses momentos com sucesso” (T6)</p>
	<p>Intencionalidade</p>	<p>“Nós temos que discernir e nem sempre é linear. Por exemplo, arriscou uma “cueca” e perdeu a bola, mas nem era a melhor opção, ou ele arrisca porque identifica que há ali uma vantagem que ele pode aproveitar. Tentamos</p>

		<p>perceber o que é que ele está a ver no jogo. Eu com as miúdas tenho esse problema, entre aspas, porque sentia que o jogo delas era muito mecânico. Elas procuravam “passes no buraco”, mas era sem critério. Eu recebia a bola e queria aquele passe e às vezes nem era o melhor, mas elas não discerniam isto. Se calhar, elas agora arriscam um passe e às vezes falham, mas percebemos o que ela viu, percebemos uma intenção por trás.” (T2); “(...) ideia boa” (T1); “(...) podes estar focado e concentrado, mas podes ter limitações técnicas e não se pode penalizar um jogador quando ele pelas limitações dele comete erros (...)” (T5)</p>
	Criatividade	<p>Acima de tudo baseio isso, não perdermos bola já é uma boa decisão. Aquele jogador que consegue arriscar mais e fazer coisas mais criativas sem perder a bola são decisões ainda</p>

		melhores.” (T5); “Eu acho que a tomada de decisão é muito individual (...) não pode depois castrar a resposta nem a criatividade deles.” (T1); “A criatividade (...)” (T3)
	Decidir autonomamente	“O que eu procuro é que eles tenham a capacidade de decidir por eles. Não gosto de criar jogadas estudadas a não ser lances de bola parada. É tomar a decisão correta, se a decisão foi segura, se teve sucesso, se não perdemos a posse de bola é o princípio para ser uma boa decisão (...)” (T5); “Uma boa tomada de decisão é ajudar a equipa a atingir o sucesso e depois dependendo dos vários momentos conseguir responder perante esses momentos com sucesso e era o que o T5 dizia, há vários caminhos e é importante dar-lhes liberdade para eles decidirem e aprenderem com os erros.” (T6)
	Ajudar a equipa	“(...) uma decisão que nos ajude a chegar àquilo que é

		<p>mais importante no futebol que é o golo garantindo sempre a posse da bola, isto quando temos bola. (...) são decisões que ajudam a equipa.” (T5)</p>
	<p>Solucionar problemas</p>	<p>“Esta questão que o T3 disse da variabilidade e aquilo que o T1 estava a dizer da criatividade acho que é um ponto muito importante na tomada de decisão, porque se os nossos jogadores forem sujeitos a contextos diferentes, situações de pressão ou não, decidir rápido, estímulos totalmente diferentes e em que está a ser orientada para uma determinada direção mas tem margem para poder tentar coisas diferentes como o T1 disse a tomada de decisão dele vai continuar a desenvolver-se, porque continuamos a querer uma ação útil que permite responder a um determinado constrangimento e ao mesmo tempo ele vai ter</p>

		<p>mais ferramentas para poder criar algo novo, ajustado e surpreendente.” (T2); “Tens um contexto, o contexto coloca-te um problema e tu consegues ultrapassar o problema ou não.” (T4)</p>
	Antecipar jogadas	<p>“(…) o ver antes permite tomar uma decisão mais rápido (…) Vejo antes o contexto (…)” (T4); “É conseguir perceber o jogo. Conseguir antecipar as jogadas.” (T6); “(…) o ver antes, o adivinhar. Eu digo às vezes que é xadrez, se eles conseguirem ver o que está a acontecer à volta vão tomar uma decisão melhor.” (T3)</p>
Rendimento em Jogo	Foco em jogo	<p>“Se ele tem esses comportamentos quer dizer que ele está focado no jogo, pode cometer erros, mas pelo menos está a fazer as coisas de forma correta (…)” (T5)</p>
	Empenho em jogo	<p>“É esforçarem-se e darem tudo. Se eu vir que perdem a bola e vão atrás, se são o primeiro a defender, coisas</p>

		que nós valorizamos e eles estão empenhados em tentar melhorar durante o jogo.” (T3); “o que tem que haver no jogo é máximo empenho” (T4)
	Lidar positivamente com o ambiente do jogo	“Eu acho que o principal fator diferenciador em relação ao treino é a capacidade de no calor do jogo, das emoções, onde vale a sério, esta resposta, esta capacidade que queremos promover no treino mas que no jogo é diferente, porque o próprio ambiente promove isso. Isto é o principal ponto diferenciador.” (T2); “Lá está, é o aspeto emocional.” (T3)
	Compromisso com a equipa	“(…) o que eu lhes peço acima de tudo é o compromisso com a equipa e apelar muito àquilo que é o espírito de grupo” (T4)
	Cumprir funções em jogo	“Fazer o que nós pedimos, conseguir concretizar.” (T3); “(…) No jogo já se atribuem funções, cada jogador sabe que tem que cumprir determinadas

		funções, determinados comportamentos(..) (T5)
Rendimento em Treino	Compreensão dos objetivos dos exercícios	“(...) num treino num exercício têm que estar concentrados nas regras, em fazer bem o exercício” (T5); “(...) consigam perceber o objetivo do exercício coletivo, a nível individual que sejam capazes de executar as ação pretendidas em determinado exercício e que tenham sucesso” (T6)
	Foco em treino	“Gosto de miúdos que dão tudo, estão no treino e estão focados no treino (...) do início ao fim, isso para mim é o essencial daquilo que é treino. (...) T4
	Empenho em treino	“Aquilo que mais valorizo no treino e depois leva para os jogos para as convocatórias é o empenho deles e a concentração no treino” (T4); “Eles quiserem, estarem empenhados em dar o máximo.” (T3)
	Compreensão dos próprios erros	“Quando falham, a capacidade de perceberem perante o erro (...)” T2;

		(...) o erro é fundamental no processo de formação (...) sem erro não há evolução.” (T3)
	Correção de comportamentos tendo em conta o feedback dos treinadores	“(...) perante o erro e a nossa ação eles conseguem ajustar e corrigir e usar proveito do erro.” (T2)

Anexo V – Protocolo / Exemplo de itens para cada um dos instrumentos



Clima Motivacional, Regulação Comportamental e Performance Desportiva em Jovens Atletas de Competição

CONSENTIMENTO INFORMADO:

Este estudo é desenvolvido no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, na Universidade Portucalense, Porto, pelo investigador Ricardo Freire, com a orientação da Professora Doutora Alexandra Araújo e coorientação da Doutora Sara Silva. Tem como objetivo explorar a motivação desportiva de jovens atletas de competição e compreender as suas relações com os suportes parentais, a satisfação de necessidades psicológicas básicas e a performance desportiva.

Pedimos que respondas de forma honesta aos seguintes questionários. Não existem respostas certas ou erradas; apenas queremos conhecer a tua opinião sincera. Os teus resultados são confidenciais e garantimos o teu anonimato. Agradecemos a tua participação.

Compreendi os objetivos deste estudo e concordo em participar de forma voluntária no mesmo.

Data: ____ de Junho de 2018

Nome:

Dados de Caracterização:

Idade: _____ Sexo: M____ F____

Equipa de Competição _____

Ano Escolar: ____ Já alguma vez reprovaste? Sim____ Não____

Vives com ambos os pais?

Sim ____

Não, vivo apenas ou maioritariamente com a minha mãe ____ Não, vivo apenas ou maioritariamente com o meu pai ____

Não, vivo com outras pessoas da minha família ____

Escolaridade da Mãe		Escolaridade do Pai	
Ensino Básico (até ao 9º ano)		Ensino Básico (até ao 9º ano)	
Ensino Secundário (12º ano)		Ensino Secundário (12º ano)	
Ensino Superior (Licenciatura, Mestrado, Doutoramento)		Ensino Superior (Licenciatura, Mestrado, Doutoramento)	

Disciplina	Notas do 1º período	Notas do 2º período
Língua Portuguesa		
Matemática		

Quantas vezes frequentas os treinos por semana? _____

Costumas treinar fora dos treinos? S____ N____

Se sim, quantas horas em média treinas por semana (fora dos treinos)? _____ horas

Questionário de Comportamentos Parentais no Desporto (QCPD) Versões para atletas (avaliação do pai e da mãe) (Gomes, 2010)

Nesta secção, deves referir a tua opinião relativamente a um conjunto de afirmações sobre os comportamentos e atitudes do teu PAI e da tua MÃE face à tua atividade desportiva. Assim, para cada situação deves assinalar a tua opinião utilizando as seguintes alternativas: 1 = Nunca; 2 = Raramente (cerca de 25% das vezes); 3 = Algumas vezes (50% das vezes); 4 = Muitas vezes (cerca de 75% das vezes) e 5 = Sempre.

Se alguma situação apresentada não se aplicar aos teus pais e ao teu caso em concreto então, por favor, passa à frente deixando “em branco” essa questão (ex: se os teus pais não costumam assistir às tuas competições, então não deves responder às perguntas que procuram saber como eles se comportam quando te vão ver jogar/competir). Por fim, não te esqueças de que não há “boas” ou “más” respostas, mas sim formas diferentes de ver a mesma situação.

Exemplos de itens em cada uma das dimensões:

Mãe

Apoio desportivo (e.g., “Apoia-me e fica satisfeita pelo facto de eu praticar futebol.”; “Demonstra apoio e agrado se estiver a ter um bom rendimento, durante as competições.”)

Influência técnica e desportiva (e.g., “Dá-me conselhos sobre a forma como devo treinar ou jogar/competir.”; “Faz planos para mim enquanto futuro atleta.”)

Insatisfação com o rendimento desportivo (e.g., “Fica dececionada comigo se eu estiver a jogar/competir mal.”; “Demonstra desagrado se eu estiver a ter um mau rendimento, durante as competições.”)

Acompanhamento de treino/competições (e.g., “Assiste aos meus treinos.”; “Assiste aos meus jogos/competições.”)

Exemplos de itens em cada uma das dimensões:

Pai

Apoio desportivo (e.g., “Apoia-me e fica satisfeito pelo facto de eu praticar futebol.”; “Demonstra apoio e agrado se estiver a ter um bom rendimento, durante as competições.”)

Influência técnica e desportiva (e.g., “Dá-me conselhos sobre a forma como devo treinar ou jogar/competir.”; “Faz planos para mim enquanto futuro atleta.”)

Insatisfação com o rendimento desportivo (e.g., “Fica dececionado comigo se eu estiver a jogar/competir mal.”; “Demonstra desagrado se eu estiver a ter um mau rendimento, durante as competições.”)

Acompanhamento de treino/competições (e.g., “Assiste aos meus treinos.”; “Assiste aos meus jogos/competições.”)

Questionário de Regulação no Exercício Físico-2 (Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire-2, Markland & Tobin, 2004; adaptação Portuguesa: Palmeira, Teixeira, Silva, & Markland, 2008)

Estamos interessados nas razões fundamentais das pessoas na decisão de se envolverem ou não envolverem no exercício físico. Usando a escala abaixo, por favor indica qual o nível mais verdadeiro para ti. Relembramos que não há respostas certas ou erradas, nem perguntas traiçoeiras. Queremos apenas saber como é que te sentes em relação ao exercício.

Exemplos de itens em cada uma das dimensões:

Amotivação (e.g., “Não vejo porque é que tenho de praticar futebol.”; “Penso que o futebol é uma perda de tempo.”)

Regulação externa (e.g., “Pratico futebol porque outras pessoas dizem que o devo fazer.”; “Pratico futebol porque os meus amigos/família dizem que o devo fazer.”)

Regulação introjetada (e.g., “Sinto-me culpado/a quando não pratico futebol.”; “Sinto-me envergonhado/a quando falto a um treino de futebol.”)

Regulação identificada (e.g., “Dou valor aos benefícios/vantagens do futebol.”; “É importante para mim praticar futebol regularmente.”)

Regulação intrínseca (e.g., “Pratico futebol porque é divertido.”; “Gosto dos meus treinos de futebol.”)

BPNEsp: Escala e Necessidades Psicológicas Básicas no Exercício Físico (Basic

Psychological Needs in Exercise Scale, Vlachopoulos & Michailidou, 2006; versão portuguesa, Moutão, Cid, Leitão, Alves, & Vlachopoulos, 2012)

Exemplos de itens em cada uma das dimensões:

Relacionamento (e.g., “Sinto-me confortável com as pessoas com quem pratico futebol.”; “Sinto que tenho uma relação muito amigável com as pessoas com quem pratico futebol.”)

Autonomia (e.g., “Sinto que praticar futebol está de acordo com os meus interesses.”; “Sinto que praticar futebol está de acordo com aquilo que quero fazer.”)

Competência (e.g., “Sinto que tenho feito grandes progressos em relação ao(s) objectivo(s) que pretendo atingir.”; “Sinto que realizo com sucesso as actividades dos meus treinos de futebol.”)

Escala de Avaliação do Rendimento Desportivo (Versão para Atletas) (Freire, Araújo, & Silva, 2018)

Gostaríamos agora que pensasses em ti como ATLETA. Por favor, indica o teu grau de acordo para cada uma das afirmações:	Discordo totalmente	Discordo	Não discordo, nem concordo	Concordo	Concordo totalmente
	1. Sou um atleta persistente.	1	2	3	4
2. Mostro capacidade de concentração.	1	2	3	4	5
3. Sou um atleta focado e empenhado no treino.	1	2	3	4	5
4. Sou capaz de compreender os diferentes momentos do jogo.	1	2	3	4	5
5. As minhas tomadas de decisão ajudam a equipa a atingir os seus objetivos.	1	2	3	4	5
6. Relaciono-me bem com os meus colegas de equipa.	1	2	3	4	5
7. As minhas decisões são intencionais.	1	2	3	4	5
8. No jogo, executo as dinâmicas treinadas durante a semana.	1	2	3	4	5
9. Sinto compromisso com a minha equipa.	1	2	3	4	5
10. Tenho paixão pelo futebol.	1	2	3	4	5
11. Tenho uma boa relação com a bola.	1	2	3	4	5
12. Consigo obter sucesso na maioria das minhas jogadas em jogo.	1	2	3	4	5
13. Sou solidário com os meus colegas de equipa.	1	2	3	4	5
14. Sou resistente, isto é, quando tenho dificuldades, persisto.	1	2	3	4	5
15. Lido bem com o ambiente do jogo.	1	2	3	4	5
16. Relaciono-me bem com o meu treinador.	1	2	3	4	5
17. Sou um jogador que tem velocidade.	1	2	3	4	5
18. Compreendo o objetivo dos exercícios treinados durante a semana.	1	2	3	4	5
19. O meu foco é ser o melhor jogador possível.	1	2	3	4	5
20. Consigo gerir as minhas emoções.	1	2	3	4	5
21. No treino, sou capaz de ajustar e corrigir os meus comportamentos perante as palavras do treinador.	1	2	3	4	5
22. Dou um bom primeiro toque na bola.	1	2	3	4	5
23. Consigo tomar decisões por mim durante o jogo.	1	2	3	4	5
24. Tenho vontade de melhorar o meu rendimento.	1	2	3	4	5
25. Sou capaz de compreender os meus erros no treino.	1	2	3	4	5
26. Sou capaz de solucionar os problemas que o jogo vai colocando.	1	2	3	4	5
27. Sou capaz de cumprir as minhas funções no jogo.	1	2	3	4	5
28. Sou um jogador fisicamente forte.	1	2	3	4	5
29. Estou empenhado durante todo o jogo.	1	2	3	4	5

30. Tenho uma atitude positivamente competitiva.	1	2	3	4	5
31. Tenho vontade de melhorar o meu próprio rendimento, dia após dia.	1	2	3	4	5
32. Vejo o jogo sem necessitar de olhar para a bola.	1	2	3	4	5
33. Sou um atleta focado e empenhado no jogo.	1	2	3	4	5
34. Tenho resistência física.	1	2	3	4	5
35. Sou um jogador criativo.	1	2	3	4	5
36. Consigo antecipar as jogadas do meu adversário.	1	2	3	4	5

Agradecemos a tua participação.

Escala de Avaliação do Rendimento Desportivo (Versão para Treinadores) (Freire, Araújo, & Silva, 2018)

Por favor, indique o seu grau de acordo para cada uma das afirmações, numa escala de 1 a 5, sendo que 1 corresponde a “Discordo totalmente” e 5 a “Concordo totalmente”.

	Discordo totalmente	Discordo	Não discordo, nem concordo	Concordo	Concordo totalmente
1. É um atleta persistente.	1	2	3	4	5
2. Mostra capacidade de concentração.	1	2	3	4	5
3. É um atleta focado e empenhado no treino.	1	2	3	4	5
4. É capaz de compreender os diferentes momentos do jogo.	1	2	3	4	5
5. As suas tomadas de decisão ajudam a equipa a atingir os seus objetivos.	1	2	3	4	5
6. Relaciona-se positivamente com os seus colegas de equipa.	1	2	3	4	5
7. As suas decisões em jogo possuem intencionalidade.	1	2	3	4	5
8. Executa as dinâmicas treinadas durante a semana.	1	2	3	4	5
9. Demonstra compromisso com a equipa.	1	2	3	4	5
10. Mostra paixão pelo futebol.	1	2	3	4	5
11. Tem uma boa relação com a bola.	1	2	3	4	5
12. Obtém sucesso na maioria das suas ações em jogo.	1	2	3	4	5
13. Mostra solidariedade com os seus colegas de equipa.	1	2	3	4	5
14. É resiliente, isto é, face às dificuldades mostra vontade de persistir.	1	2	3	4	5
15. É capaz de lidar positivamente com o ambiente do jogo.	1	2	3	4	5
16. Tem um bom relacionamento com o seu treinador.	1	2	3	4	5
17. É um jogador que tem velocidade.	1	2	3	4	5
18. Compreende o objetivo dos exercícios treinados durante a semana.	1	2	3	4	5
19. Está focado em ser o melhor jogador possível.	1	2	3	4	5
20. Tem capacidade de gerir as suas emoções.	1	2	3	4	5
21. No treino, é capaz de ajustar e corrigir os seus comportamentos perante as palavras do treinador.	1	2	3	4	5

22. Dá um bom primeiro toque na bola.	1	2	3	4	5
23. É capaz de decidir autonomamente durante o jogo.	1	2	3	4	5
24. Tem vontade de melhorar o seu rendimento.	1	2	3	4	5
25. É capaz de compreender os seus erros no treino.	1	2	3	4	5
26. É capaz de solucionar os problemas que o jogo vai colocando.	1	2	3	4	5
27. É capaz de cumprir as suas funções no jogo.	1	2	3	4	5
28. É um jogador fisicamente forte.	1	2	3	4	5
29. Demonstra-se empenhado durante todo o jogo.	1	2	3	4	5
30. Tem uma atitude positivamente competitiva.	1	2	3	4	5
31. Mostra vontade de superar o seu próprio rendimento, dia após dia.	1	2	3	4	5
32. Vê o jogo sem necessitar de olhar para a bola.	1	2	3	4	5
33. É um atleta focado e empenhado no jogo.	1	2	3	4	5
34. Tem resistência física.	1	2	3	4	5
35. É um jogador criativo.	1	2	3	4	5
36. Consegue antecipar as jogadas do adversário.	1	2	3	4	5

Anexo VI – Pedido de autorização**Assunto: Pedido de Autorização ao Encarregado de Educação**

Exma./o. Sra./Sr. Encarregada/o de Educação

No âmbito do mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade Portucalense Infante D. Henrique, encontro-me a desenvolver um projeto de dissertação, sob a orientação da Prof. Doutora Alexandra Araújo e coorientação da Doutora Sara Silva, intitulado: “Clima Motivacional, Regulação Comportamental e Performance Desportiva em Jovens Atletas de Competição”, cujo objetivo é explorar a motivação desportiva de jovens atletas de competição e compreender as suas relações com os suportes parentais, a satisfação de necessidades psicológicas e a performance desportiva. Como tal, solicito a autorização de Vossa Excelência para a participação do seu educando. Os dados serão recolhidos em duas sessões de 25 minutos cada e serão tratados de forma a garantir o anonimato e a confidencialidade de todos os participantes.

Agradecendo desde já a Vossa disponibilidade, deixo os mais respeitosos cumprimentos,

Ricardo Freire

AUTORIZAÇÃO DA/O ENCARREGADA/O DE EDUCAÇÃO

Eu, _____, Encarregada/o de Educação do atleta _____, autorizo o meu educando a participar na investigação “Clima Motivacional, Regulação Comportamental e Performance Desportiva em Jovens Atletas de Competição”, no âmbito da Dissertação de Mestrado de Ricardo Freire.

(Encarregada/o de Educação)

____/____/____