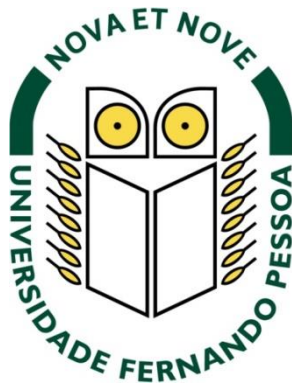


Renato Luís Figueiredo



**Resistência Mental, Resiliência e Polivalência em Campo em
praticantes de futebol, dos 13 aos 17 anos**

Universidade Fernando Pessoa
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Porto

2023

Renato Luís Figueiredo



**Resistência Mental, Resiliência e Polivalência em Campo em
praticantes de futebol, dos 13 aos 17 anos**

Universidade Fernando Pessoa
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Porto

2023

Resistência Mental, Resiliência e Polivalência em Campo em praticantes de futebol, dos 13 aos 17 anos

Renato Luís Figueiredo

Assinatura: _____

Dissertação apresentada à
Universidade Fernando Pessoa,
como parte dos requisitos para
obtenção do Grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde sob
orientação da Professora Doutora
Ana Costa.

Resumo

Este estudo propõe-se a explorar a importância dos conceitos de Resistência/Robustez Mental (RM) e Resiliência (RE) no contexto do futebol de formação, de modo a perceber qual a sua relação com vários aspetos, tais como idade, polivalência, escalão competitivo, bem como qual a melhor forma de os potenciar, de modo a que os atletas tenham o melhor desenvolvimento possível.

A Resistência Mental (RM) está associada a contextos positivos e negativos, podendo comportar-se como um escudo primário que pode levar a uma resposta resiliente em situação adversa. A Resiliência (RE) associa-se a contextos mais negativos, que levam a uma adaptação positiva à tomada de riscos em situação adversa.

Como perguntas de partida “Há diferenças ao nível de RM e RE consoante a posição ocupada em campo? Há diferenças entre os valores de RM e RE consoante a polivalência do indivíduo num campo de futebol quanto às possíveis posições ocupadas?”.

Deste modo temos como objetivo geral desta investigação a medição e comparação dos níveis de RE e RM e aferir como estes níveis afetam o seu desenvolvimento posicional, tático, técnico, de jovens atletas de futebol, dos 13 aos 17 anos. Assim como verificar se existe uma correlação entre RE, RM e polivalência posicional dos atletas. Os participantes 82, do sexo masculino, praticantes de futebol e com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos; sete treinadores (três treinadores assistentes, dois treinadores de guarda-redes, e dois treinadores principais).

Para a recolha de dados foi utilizado um questionário sociodemográfico, a Escala Breve de Autocontrolo (BSCS) Para Jovens Portugueses [BSCS, (Alberto et al., 2018)]; o Questionário de Orientação para a Tarefa e para o Ego no Desporto (QOMD-TEOSQ) (Fernandes & Serpa, 1997); a Escala de Rendimento Percebido (Sequeira, 2005), e a Escala de Fatores de Resiliência de Takviriyannun: Versão Portuguesa (Lucas et al., 2013). Para recolha de informação junto dos treinadores foi utilizado um guião de entrevista.

Como principais resultados obtivemos uma definição consensual daquilo que é a Resiliência e a Resistência Mental; Verificamos a existência de uma influência mútua por parte destes dois construtos; Existe uma relação positiva entre os níveis de

Resiliência e Resistência Mental. Estes conceitos demonstram-se centrais para o desenvolvimento dos atletas, podendo aquilo que são fatores externos ao desporto contribuir para um bom ou mau desenvolvimento destas características, cabendo aos treinadores, *staff* do clube e família auxiliar o atleta no seu processo de desenvolvimento relativamente ao seu objetivo. Não foram encontradas diferenças entre os perfis de atletas polivalentes ou específicos na sua posição, no que toca à relação entre a Resiliência e a Resistência Mental e a polivalência do atleta assim como nenhuma relação entre o Escalão Competitivo/Idade e a Resiliência e a Resistência Mental.

Palavras-Chave: Resiliência; Resistência; Polivalência Posicional; Desenvolvimento; Formação; Futebol.

Abstract

This study proposes to explore the importance of the concepts of Mental Resistance/Toughness (RM/MT) and Resilience (RE) in the context of youth football, in order to understand how these relate to variables such as age, age group and versatility, as well understanding the best way to develop these concepts in order to help athletes develop.

Mental Resistance (RM) is associated to positive and negative contexts, potentially behaving as a shield that can lead to a resilient answer in an adverse situation. Resilience (RE) is associated to more negative contexts, leading to taking risks in an adverse situation. This study had the following starting questions: “Are there any differences between the levels of RM and RE according to the position of a player in the field? Are there any differences between the levels of RM and RE according to the versatility of the player, in the field?”

Considering this, our main goal for this investigation is to measure and compare the levels of RE and RM and figuring out how these affect the positional, tactical, technical development of young players, between the ages of 13 and 17, as well as if there is any correlation between RE, RM and an athlete’s versatility on the field. The sample 82 male participants, football players, between the ages of 12 and 18, as well as a sample of seven coaches (three being assistant coaches, two goalkeeper coaches and two coaches).

To get data from the players, a socio-demographic questionnaire was used, as well as the Escala Breve de Autocontrolo (BSCS) Para Jovens Portugueses (Alberto et al., 2018) , o Questionário de Orientação para a Tarefa e para o Ego no Desporto (QOMD-TEOSQ) (Fernandes & Serpa, 1997, a Escala de Rendimento Percebido (Sequeira, 2005), e a Escala de Fatores de Resiliência de Takviriyannun: Versão Portuguesa (Lucas et al., 2013). To get data from the coaches, an interview was conducted.

As the main results we were able to achieve a consensual definition of what is Resilience and Mental Resistance; We verified a mutual influence of these two concepts on one another. The existence of a positive relation between the levels of Resilience and Mental Resistance was verified. There was not found any difference between more versatile and less versatile athletes when it came to Resilience and Mental Resistance does not seem to relate to it, as well as there also seems to be no relation between Age/Age Bracket and Resilience and Mental Resistance. It was also verified that these concepts are fundamental in the development of players in the youth football system, being that external factors can also contribute to a better or worse development of these characteristics, being that the coaches, staff and family are an important part in helping the athlete through this development process, when it comes to their objective.

Key Words: Resilience; Resistance; Positional Versatility; Youth Football; Player Development; Football.

Agradecimentos

Antes de mais gostaria de agradecer à minha orientadora académica, a Professora Ana Costa, pois sei que teve muito no seu prato além do meu trabalho para corrigir, sendo que espero não a ter chateado muito.

Gostaria também de agradecer ao Departamento de Psicologia do Futebol Clube do Porto pela grande ajuda e apoio que me deu durante a recolha dos dados e período de construção da tese (que correspondeu com o estágio), com especial menção para a Dra. Joana Cerqueira, para o Doutor Ângelo e Dr. Pedro Assis.

Gostava também de agradecer ao meu colega e amigo Pedro, que foi alguém com quem pude contar quando precisava de qualquer coisa.

Além destas pessoas um agradecimento muito especial vai para a minha companheira e melhor amiga Joana Cardoso, que me apoiou durante o processo de construção desta tese, bem como me ajudou como pôde, sempre de uma forma íntegra e muito competente. Aguentou-me durante os momentos mais difíceis experienciados durante este processo, alguns advindos dele e outros não. Foi o meu porto seguro e sem ela não sei se teria conseguido terminar este processo.

E por fim gostaria de agradecer ao meu núcleo familiar pelo apoio prestado durante esta fase, que facilitou todo o processo, tentando torná-lo o mais conveniente possível.

Índice

Resumo	1
Abstract	2
Agradecimentos	4
Índice	5
Introdução Geral	7
I. A Resiliência e a Resistência/Robustez Mental	9
1.1 Introdução	9
1.2 Definição de conceitos	9
1.3 Síntese	24
II. Estudo Empírico.....	25
2.1 Introdução	26
2.2 Objectivos	26
2.3 Método	27
2.3.1 Participantes	27
2.3.2 Materiais.....	31
2.3.3 Procedimentos	34
2.3.4 Considerações Éticas	37
III. Apresentação de Resultados.....	38
3.1 Quantitativos	38
3.2 Qualitativos	41
Discussão	71

Conclusão	77
Referências	82
Anexos	89

Introdução Geral

Hoje em dia, para se ser um atleta de sucesso é necessário não só ter excelentes capacidades físicas, mas também mentais, sendo que estes têm um grande peso sob a forma como o seu desenvolvimento posicional, tático e mesmo físico poderá ser influenciado.

Atingir um nível de excelência no futebol é algo complexo e difícil, especialmente quando temos em conta que para tal é necessário um grande nível de proficiência motora e uma capacidade mental robusta. De acordo com Nadjah (2015) elevados níveis de stresse, ou baixa capacidade de *coping* dentro e fora do campo poderão impactar a performance via alteração na tensão muscular e coordenação motora, comprovando-se assim a influência do estado mental para ser possível uma boa performance a nível motor, técnico e tático.

Dentro do que conseguimos caracterizar como uma capacidade mental robusta os construtos da Resistência Mental (RM) e Resiliência (RE) têm-se demonstrado bastante pertinentes na Psicologia do Desporto, mas grande parte dos estudos não os conjuga diretamente e diferenciadamente. Segundo Bryan et al. (2017), estes dois conceitos são indevidamente usados como sinónimos, o que pode justificar esta ocorrência. Devem, contudo, ser encarados como componentes que se sobrepõem e interagem numa mesma estrutura à qual se pode chamar Capacidade de Confronto de Adversidade Situacional (CCAS) que por sua vez fará parte das Competências da Inteligência Emocional (IM).

Desta forma, verifica-se a necessidade de aprofundar o conhecimento no que toca à relação entre a RM e a RE, bem como a sua importância para o desenvolvimento do sujeito no contexto da prática do desporto e performance desportiva, o que poderá proporcionar um melhor conhecimento sobre a psique do atleta dentro da realidade portuguesa e desmistificar estereótipos sobre este, a prática do desporto e a Psicologia do Desporto.

Os dados para o estudo foram recolhidos no contexto dos escalões de formação do Futebol Clube do Porto, englobando um espectro de idades definido pelos escalões Sub-14 a Sub17.

No seguinte estudo pretende-se trabalhar estes construtos considerando a sua importância para a performance, desenvolvimento e potencialização do atleta consoante as características pessoais, e a relação destes construtos considerando a idade, o escalão e a polivalência dos atletas. Segundo Page e Sarkar (2020), será também útil ver como uma intervenção individualizada poderá potencializar a promoção destes para cada indivíduo dentro do coletivo do grupo posicional, o que impactará positivamente a capacidade de RE e RM dentro da equipa, levando à sua coesão e melhoria de performance. Para além disto, apesar de existir investigação direcionada para o jovem atleta, não há investigação que englobe todas estas faixas etárias.

É também importante referir que ainda estamos a falar de futebol de formação, com a perspectiva de profissionalização, pois os atletas que tendem a conseguir chegar a estes escalões de prática já tendem a demonstrar um nível de rendimento elevado; no entanto, não lhes é garantido que o seu percurso seguirá sem grandes oscilações, podendo até mesmo nunca vir a profissionalizarem-se, pois uma percentagem muito pequena destes atletas chega a consegui-lo.

Para se efetuar este estudo será efetuada a revisão da literatura exaustiva daquilo que é o material disponível para a fundamentação deste trabalho, seguindo-se uma explicação do método de recolha e análise dos dados bem como uma descrição dos materiais utilizados e princípios éticos seguidos para a realização deste trabalho, bem como do tratamento dos dados quantitativos e qualitativos, além de uma exposição desta análise e uma discussão dos resultados onde serão comparados os resultados deste estudo com as conclusões retiradas relativamente a outros estudos relevantes. Por fim, será efetuada uma conclusão onde haverá uma sumarização dos resultados explicando as limitações deste estudo, bem como haverá a exposição de possíveis pistas de investigação para o futuro.

Capítulo I. A Resiliência e a Resistência/Robustez Mental

1.1. Introdução

Neste capítulo proceder-se-á a uma revisão da literatura e o estado da arte relativamente à resiliência (RE) e à resistência/robustez mental (RM) e ao esclarecimento deste termo de modo a percebermos qual a importância destas naquilo que é o desenvolvimento do atleta no que toca ao processo de formação enquanto futebolista e enquanto cidadão integrante de um grupo e da sociedade.

Será feita uma caracterização do contexto desportivo do futebol, considerando o que é o desporto e quais as posições que existem no desporto, procedendo-se depois a uma caracterização dos construtos RE e RM e como se relacionam com o futebol e os atletas, contextualizando estes construtos naquilo que é contexto desportivo e, especificamente, qual a relevância destes construtos no futebol de formação.

1.2. Definição de Conceitos

O futebol é uma modalidade desportiva colectiva, das mais praticadas no mundo. É um desporto que se assenta como “um processo dinâmico que visa a envolvimento de várias unidades, interagindo entre si em prol de um objectivo comum” (Jacinto, 2022). Como parte deste processo temos duas equipas de 11 elementos cada, que executam determinadas ações individuais e coletivas num espaço definido, respeitando as regras do jogo, com o objetivo de introduzir a bola na baliza adversária e impedir que a bola entre na sua baliza.

Neste contexto do futebol, é importante considerar que há um conjunto de papéis e posições que se definem no campo dependendo das características dos jogadores, do modelo tático implementado, bem como da capacidade de adaptação dentro do jogo ao que acontece dentro dele.

De acordo com o site da FPF existem quatro grupos posicionais, sendo dois grupos percebidos como defensivos, um atacante e um grupo que apresenta características de ambos com vista a organizar o jogo.

Segundo a Bundesliga (2020) (primeira divisão de futebol alemã, sob a tutela da federação alemã) dentro destes grupos posicionais existem algumas posições com denominações características, bem como com papéis específicos, mas percebendo a prática da modalidade como algo dinâmico podemos perceber estas posições como algo orientador do jogo individual e coletivo da unidade (equipa).

Desta forma, pode dizer-se que dentro do futebol atual existem as seguintes posições de acordo com os grupos posicionais definidos:

Guarda-redes – Guarda-Redes

Defesas (L/C/A) – Defesa Lateral/Defesa Central/ Defesa ALA

Médios (A/C/AT/DF) – Médio Ala/Médio Centro/Médio Atacante/Médio Defensivo

Atacantes (PL/SA/AF/E) – Ponta de Lança/Segundo Avançado/Avançado de Faixa/Extremo

Das constantes interações e evoluções apareceram e desapareceram algumas posições e papéis ou até pode existir a criação de uma interação polivalente entre diferentes papéis e posições, face ao que é o jogo moderno, como o avançado de faixa (posição híbrida entre o ponta-de-lança, o segundo avançado e o extremo. Ex.: Sadio Mané) e o líbero (posição cujo papel passou a ser desempenhado pelos centrais e/ou pelo guarda-redes, de modo a que a equipa consiga jogar mais avançada no terreno. Ex.: Manuel Neuer), respectivamente.

Também de acordo com a Bundesliga (2020), é possível definir o jogo de futebol como um conjunto de interações, que se influenciam diretamente umas às outras, sendo que estas mesmas podem ter resultados positivos ou negativos.

Tendo isto em consideração, pode ver-se o futebol de formação como um processo de desenvolvimento do atleta em que lhe são fornecidas as bases para no futuro praticar a modalidade a alto nível, não sendo possível descurar esta formação como um processo de aprendizagem. Segundo a Federação Portuguesa de Futebol a formação deve “delinear uma direção para permitir a evolução desportiva, social e educativa dos jogadores e respetivas equipas.” (FPF, 2018, p.4), tendo um cariz pedagógico, com base num processo de ensino-aprendizagem de complexidade crescente. Quando falamos dos

escalões Sub-14 a Sub-17, encaramos o desenvolvimento do futebolista não só como atleta, mas também como adolescente, sendo esta uma idade de desenvolvimento físico, moral, social, cognitivo e da sua identidade, pelo que a FPF (2018) postula que durante estes escalões, além do que é o desenvolvimento técnico-tático mais acentuado, deve haver a estimulação da capacidade de resiliência, do individual, da procura da identidade própria, etc.. Desta forma, naturalmente, observa-se o desenvolvimento do atleta a vários níveis, sendo que um deles e dos mais importantes é o desenvolvimento do foro psicológico.

Considerando ainda Lobinger e Muluscus (2018), as competências psicológicas e a personalidade de um atleta são parâmetros relevantes no que é a predição do que poderá vir a ser o desenvolvimento de um jogador de futebol.

Segundo Eccles e Riley (2014) as competências psicológicas de um atleta englobam uma série de comportamentos e pensamentos, preparados e estruturados para que os atletas consigam utilizá-los a seu favor em situações de stresse, permitindo-lhes obter bons índices de performance. Contudo, Aidman e Schofield (2004) referem que as competências psicológicas são algo mais instável do que as características da personalidade, o que explica o porquê destas variarem consoante o contexto em que somos inseridos.

Segundo Álvarez-Kurogi et al. (2019), em desportos como o futsal e o futebol a capacidade de performance de um atleta é impactada por diversos fatores, desde físicos, biomecânicos, psicológicos, fisiológicos, etc., referindo que estas componentes devem ser potenciadas cedo, sendo que o desenvolvimento do aspeto psicológico de forma precoce poderá ajudar a uma maior capacidade de performance naquilo que pode ser um futuro jogador de elite. Najah e Rejeb (2015) elaboram e explicam que ser-se fisicamente dotado não é o suficiente para se ter sucesso naquilo que é o futebol de alto nível, pelo que para se atingir isto é necessário uma conjugação específica de capacidades motoras e mentais, afirmando que “high levels of stress or low coping skills, whether on or off the field, can cause alterations in cognitive appraisal and focus that can interfere with physical performance via alterations in muscular tension and physical coordination” (Najah e Rejeb, 2015). Verificamos que está também de acordo com Taylor e Wilson (2005), que explicam que o estado mental de um atleta tem a mesma importância quanto à performance, como o nível técnico e tático deste.

Tendo isto em consideração, os clubes e investigadores focam-se naquilo que é o processo de desenvolvimento de perfis dos jogadores com quem trabalham, que desenvolvem e contratam. Quando falamos da construção deste perfil, temos que ter em conta o perfil psicológico do atleta, e no que toca ao âmbito psicológico existem certas competências que tornariam os atletas confiáveis em termos de performance, sendo importante perceber que estas características são mensuráveis dentro do que são as competências psicológicas do atleta. Entre estas características estão presentes o controlo do stresse e ansiedade, tomada de decisão, motivação e autoconfiança.

Estas competências acima referidas fazem parte daquilo que são os construtos maiores e agregadores de Resistência Mental (RM) e Resiliência (RE).

A RE e RM são vistas como características essenciais, que devem ser cultivadas e potenciadas, para que o atleta atinja os seus objetivos na face de situações adversas ou obstáculos. São, por vezes, confundidas ou utilizadas como sinónimos mas, apesar das suas semelhanças, devem ser encaradas como partes diferentes de um construto maior – componentes que se sobrepõem e interagem numa mesma estrutura à qual se pode chamar Capacidade de Confronto de Adversidade Situacional (CCAS), que por sua vez fará parte das competências da Inteligência e Regulação Emocional (IRE).

Segundo Bryan et al. (2017) e Bédard et al. (2020) tanto o conceito de RE como de RM, respetivamente, são consensuais na dificuldade da sua concetualização, particularmente quanto a uma definição fixa para cada construto, ao longo do desenvolvimento do conhecimento no plano científico. Contudo, após efetuar uma extensa revisão da literatura, conseguimos chegar a uma definição satisfatória para cada um dos conceitos, na nossa perspetiva.

Bédard et al. (2020) define a RE como um estado dinâmico sujeito a mudanças e desenvolvimento através da capacidade de aprendizagem do indivíduo quando confrontado repetidamente com situações adversas, criando respostas adaptativas. De acordo com Fletcher e Sarkar (2016), a RE é vista como proativa, protetora, reativa e reintegrativa oferecendo ao indivíduo a capacidade de flexibilidade de resposta antes, durante e após um evento stressor, utilizando ferramentas já presentes no sujeito para lidar com estes eventos e integrando novos recursos para lidar com a mesma ou uma

situação semelhante da próxima vez que a confrontar, o que é corroborado pela investigação de Hartigh et. al (2018, p. 333):

A definition of resilience that is commonly used in sports emphasizes “the role of mental processes and behavior in promoting personal assets and protecting an individual from the potential effect of negative stressors” (Fletcher & Sarkar, 2012, p. 675; 2013, p. 16). This definition acknowledges both the underlying trait-like protective factors and (mental) processes, which define how one adapts to adversity (Fletcher & Sarkar, 2012, 2013). In addition, the speed of the resilience process can vary across different setbacks and people over time (Carver, 1998; Egeland, Carlson, & Sroufe, 1993; Fletcher & Sarkar, 2012).

Considerando as perspectivas dos autores acima referidos, pode assim ser entendida como um estado dinâmico, caracterizado por um processo proativo de ativação de fatores de proteção, já presentes no indivíduo e no contexto em que se insere, e a potenciação da criação de fatores de proteção desenvolvidos através da aprendizagem, vinda do confronto frequente com situações adversas, criando respostas adaptativas (comportamentos) para proteger um indivíduo do efeito do *stressor* negativo.

É importante referir que estes fatores protetores referidos acima advêm da nossa capacidade intrínseca de resolução de problemas e daquilo que são as nossas competências sociais pessoais e o que o nosso contexto nos pode proporcionar, mais especificamente o nosso suporte social.

De acordo com Coifman e Bonanno (2010), os fatores de proteção resultam das características extrínsecas e/ou intrínsecas, que diminuem ou reforçam as reacções de um indivíduo ao stress bem como a sua capacidade de adaptação ao evento *stressor*. Isto permite ao indivíduo ganhar ou fortalecer as suas ferramentas que poderá utilizar perante eventos *stressores* futuros. Esta protecção proporcionada pelos fatores não elimina a forma como é vivida uma situação menos favorável ou menos confortável, mas transforma como ela é enfrentada. Desta forma, de acordo com Masten e Wright, (2010) e Cummins (2010), a existência de um maior número dos fatores de proteção, irá ter uma influência sobre a forma como a pessoa irá reagir a uma situação adversa, afectando o resultado desta experiência.

No que toca ao construto RM, em inglês denominado *Mental Toughness*, este apresenta duas possíveis denominações advindas da sua tradução para português, sendo que temos robustez mental e resistência mental. Estas duas denominações referem-se ao mesmo construto sendo que dependendo do autor tende a escolher-se robustez mental ou resistência mental.

De acordo com Fonseca, Rosado e Serpa (2013) a robustez mental pode ser caracterizada como “Representa a força mental, a capacidade de resistir e vencer obstáculos e desafios que o meio coloca aos indivíduos (ou estes a si próprios) no seu trajeto de vida e face às diferentes tarefas existenciais (Clough et al., 2002).”

Fonseca (2012) aceita a definição proposta por Connaughton, Hanton e Jones (2002) que caracteriza a robustez mental como algo que “permite, geralmente, lidar melhor do que os adversários com várias exigências (competição, treino e estilo de vida) que o desporto coloca e, especificamente, ser mais consistente e melhor que os oponentes a manter a determinação, foco, confiança e controlo” (p.209). Este autor alicerçou o modelo de Brooks et al. (2005) para a robustez mental

O seu trabalho resultou numa pirâmide de três dimensões que tem por base a Influência Ambiental (Environmental Influence) caracterizada, principalmente, pela influência parental e por experiências da infância, que serve de suporte para o desenvolvimento do carácter, atitudes, e pensamento robustos. (Fonseca, 2012, p.7)

Autores como Fourie e Potgier (2001) defendem que a resistência mental pode ser encarada como uma subcategoria da robustez mental. Para estes autores ambos os construtos são caracterizados pela resiliência, perseverança, enfrentamento da pressão (coping) ou adversidade, motivação para alcançar o sucesso (principalmente intrínseca), um profundo sentido de propósito e consequente envolvimento em diferentes atividades.

Contudo, quando olhamos para as definições de robustez mental e resistência mental defendidas por vários outros autores chegamos à conclusão de que na verdade estes construtos são o mesmo.

De acordo com a Federação Portuguesa de Ciclismo (2013) a resistência mental é caracterizada como um conceito que no contexto desportivo permite lidar melhor com o adversário, assessorar e responder às necessidades, de forma mais consistente,

mantendo o foco e o controlo da situação em que se encontra, o que por sua vez vai de acordo com Matos (2011) para quem a resistência mental é uma característica psicológica que permite ao sujeito:

- (a) lidar melhor do que os adversários com as várias necessidades desportivas; e
- (b) ser mais consistente e melhor do que os adversários em manter-se determinado, focado, confiante e em controlo em situações de pressão. Os atributos envolvem a auto-confiança, a vontade e motivação, o lidar com a pressão e a ansiedade, a focalização (no desempenho e na vida) e factores relacionados com a dor/sofrimento. (Matos, 2011, p.45).

O que por sua vez está em concordância com a definição explicada acima de Connaughton, Hanton e Jones (2002).

Como exemplo da utilização do termo numa instância anterior, Bastinello e Hutz (2015) em *Do Otimismo Explicativo ao Disposicional* referem que para Backhouse et al. (2008) “os níveis mais elevados de resistência mental são apresentados por atletas otimistas e estão associados com maior utilização de estratégias de enfrentamento do tipo imagens mentais positivas, empreendimento de mais esforços, controle do pensamento e análise lógica das situações” (Bastinello & Hutz, 2015, p.243).

E de acordo com Crum e Crum (2008) em *HBR 10 artigos essenciais Resistência Mental* “Pensar estes desafios como parte inerente do seu ciclo de vida...”pode facilitar à aquisição de alguma resistência mental, laços sociais mais profundos...”uma sensação de domínio...” (Crum & Crum, 2018, p.99). Logo a resistência mental é encarada como algo construído, que permitirá ao indivíduo enfrentar uma situação difícil mantendo um nível de controlo e motivação.

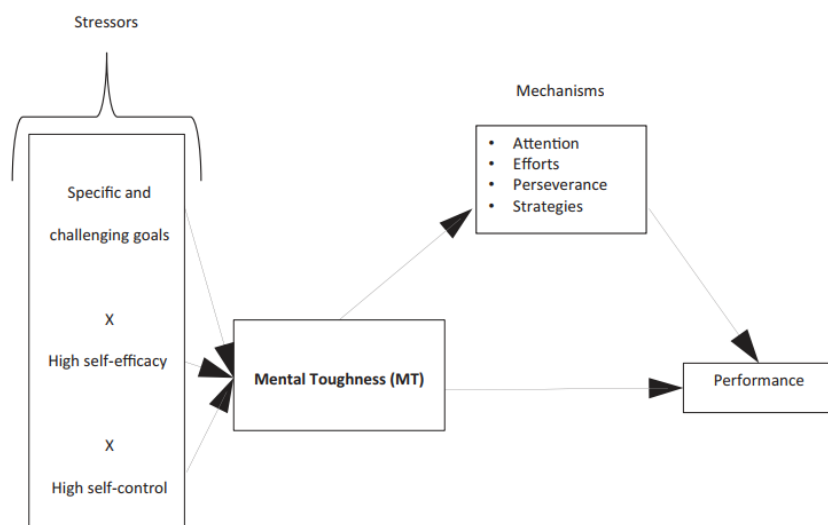
No que toca à RM podemos observar uma evolução marcada no que foi a sua definição desde 2002, sendo que para manter esta evolução atual observamos as definições de Clough e Strycharczyk: “The quality which determines in large part how people deal effectively with challenge, stressors and pressure... irrespective of prevailing circumstances” (2012, p.1); Hardy et al. “Mental toughness is the ability to achieve personal goals in the face of pressure from a wide range of different stressors” (2014, p.70); Gucciardi et al. “Mental toughness is a personal capacity to produce consistently high levels of subjective (e.g., personal goals or strivings) or objective

performance (e.g., sales, race time, GPA) despite everyday challenges and stressors as well as significant adversities” (2015, p.28).

Bryan et al. (2017) e Gucciardi (2017) apresentam-na de forma consensual como um recurso psicológico de natureza estável e flexível, direcionado para um propósito, para atingir uma meta ou manter um objetivo presente. A RM é contextualizada como um processo que permite ao indivíduo direcionar a sua energia e recursos para as tarefas e metas definidas, o que torna o processo direcionado para o *self* e para os seus recursos. Bryan et al. (2017) explica a RM através do *Goal-Expectancy-Self-Control* modelo (GES), definindo-a como a interação entre um elevado autocontrolo, com um elevado nível de autoeficácia, metas específicas e desafiadoras e eventos stressores, o que irá levar à ativação de certos mecanismos (atenção, esforço, perseverança e estratégias) de forma a atingir objetivos, como explicado pelo esquema abaixo.

Figura 1.

Modelo GES



Nota: Retirado de Thom, Guay, e Trottier (2020, p.8)

De acordo com Thom, Guay e Trottier (2020) muitos autores consideram que a resistência mental é importante para se ter sucesso em situações exigentes do ponto de vista mental, sendo que o modelo GES engloba o termo *stressor* como experiência que afeta a maioria dos atletas em competição.

Este modelo explica também que para a utilização da resistência mental ter o efeito mais otimizado possível, quando a pessoa se encontra perante uma situação de stress elevado, a presença de três recursos é algo essencial: metas específicas e desafiantes, autoeficácia elevada e um nível elevado de autocontrolo.

Segundo Gucciardi et al. (2015) e Hardy, et al. (2014) no contexto desportivo um atleta normalmente escolhe aquilo que é a sua meta, algo que quer atingir, algo que é um componente necessário para a ativação da RM sendo que a literatura refere que metas desafiantes e específicas são algo que leva a um nível de performance mais elevado, o que explica que metas mais específicas e mais relacionadas com o objetivo a atingir, levam a melhores resultados, isto de acordo com Weinberg (2013) e Block et. al (2019). Logo, segundo Thom, Guay, e Trottier (2020), atletas com metas específicas e desafiantes conseguem ter um melhor desempenho sob pressão.

Este modelo mostra ainda que, sob pressão, para ser possível ter sucesso, há que apresentar um nível alto de autoeficácia, sendo este um conceito central de muitos modelos de RM, como o em Middleton, Matim e Marsh (2011). É também relevante referir que, segundo Bandura (2012). a RM pode também ser descrita, relativamente a situações específicas, como autoconfiança, o que pode ajudar a explicar o porquê de muitos atletas talentosos não serem capazes de atingir o seu potencial, exactamente por falta desta segurança em si mesmos perante uma situação difícil (ex.: Harry Maguire).

Por fim o modelo GES, que explica RM, refere que grande parte dos atletas deve ser capaz de exercer autocontrolo, estando este conceito presente na maior parte dos modelos e definições de RM, como exemplificam Gucciardi et al. (2015) e Coulter et al. (2010). De acordo com Baumeister (2002), o autocontrolo é uma aptidão que permite mudar, influenciar ou retardar a gratificação a longo e curto prazo bem como orientar impulsos que poderiam ser algo nefastos para o indivíduo. De acordo com Beattie et al. (2019) é ainda proposto que este construto é algo que precede a RM.

De acordo com Thom, Guay, e Trottier (2020), níveis baixos de autocontrolo estão associados a um declínio da performance atlética e podem afetar o atleta em situações de alta pressão. Um dos modelos de autocontrolo mais proeminente, o “strength model” (Baumeister et al., 2007), estudado em contextos desportivos e de exercício físico, define o autocontrolo como um recurso limitado, que é ativado depois de um

determinado período de tempo, e que permite que o indivíduo se regule a si mesmo de forma a atingir objetivos.

É também dito que, porque este recurso não pode ser reabastecido imediatamente, pode causar problemas de performance em questões que requeiram autocontrolo, semelhante à fadiga muscular.

Portanto de acordo com Baumeister et al. (2018) “the body still has energy, but having expended some, seeks to conserve what remains. It can however, still perform well when sufficiently motivated”. Logo os atletas que sintam um nível de eficácia maior e consigam demonstrar maior autocontrolo atingindo uma melhor autorregulação relativamente ao que são as suas metas em momentos difíceis e terão uma melhor performance.

Tendo isto em mente e de acordo com Asante et al. (2016) a RM está associada a contextos positivos e negativos, podendo comportar-se como um escudo primário que pode levar a uma resposta resiliente em situação adversa, e a RE associa-se a contextos mais negativos, que levam a uma adaptação positiva à tomada de riscos em situação adversa.

No contexto desportivo estes dois processos demonstram-se centrais quando se enfrentam situações adversas, uma vez que colocam os atletas e equipas sob pressão. Um atleta que demonstra uma boa capacidade de resposta resiliente e demonstra boa RM atinge sucesso, como citado por Asante et al. (2016, p.6) – “both resilience and MT are associated with effective adaptation, coping, maintaining functioning or performance, and achieving despite experiencing adversity, pressure, setbacks, or stress (Fourie & Potgieter, 2001; Clough et al., 2002; Galli & Vealey, 2008; Hosseini & Besharat, 2010).” Desta forma, quando se potenciam estas características a nível individual, é possível criar um nível de resiliência colectiva, levando a uma boa adaptação num contexto adverso, como referido por Fletcher et.al (2013) “It comprises of processes whereby team members use individual and combined resources to positively adapt when experiencing adversity.” (p.549).

Apesar da existência de literatura sobre o cultivo destas características individuais no plano coletivos e sobre o papel do treinador e staff na promoção destes construtos no atleta, de acordo com Lobinger e Muluscus (2018), a opinião profissional do staff e dos

clubes, em relação às características mais relevantes para a performance de um atleta, é muitas vezes ignorada pela literatura. No entanto, verifica-se algum interesse no desenvolvimento destas características em jovens atletas por parte das estruturas clubísticas

Segundo Najah e Rejeb (2015) “Regardless of the existing findings pertaining to diversity of psychological attributes in each playing position, knowledge about psychological skills within soccer environment is limited.” (p.162). É possível explicar que a causa para isto se deve à dificuldade em perceber quais as capacidades psicológicas de um indivíduo num contexto grupal, pois existe uma conexão entre as capacidades individuais e do grupo.

. Esta conexão é corroborada por Fletcher, Morgan e Sarkar (2013):

“Team resilience is defined as a “dynamic, psychosocial process which protects a group of individuals from the potential negative effect of the stressors they collectively encounter. It comprises of processes whereby team members use their individual and collective resources to positively adapt when experiencing adversity” (p.552)

De acordo com Jooste (2014) e Kurt et al. (2012) não existem diferenças significativas entre o jogo posicionalmente específico e os diversos atributos psicológicos presentes nos atletas.

No entanto a nível de investigação temos o estudo de Najah e Rajeeb (2015), com 180 jovens Tunisinos, entre os 15 e 19 anos, divididos em três grupos posicionais e doze competências psicológicas e o de Álvarez-Kurogi et al. (2019) que analisa características e perfis psicológicos de jovens jogadores de futsal, relativamente à sua performance, num papel defensivo ou ofensivo. No entanto, não há foco específico na RE e RM, privilegiando uma aproximação holística relativamente ao perfil psicológico do atleta.

Mas de acordo com Najah e Rejeb (2015) existem diferenças marcadas entre as competências psicológicas dos jogadores de futebol, especialmente quando os analisamos de um ponto de vista posicional, visto que jogadores com uma vertente de

jogo mais ofensivo demonstram uma maior instabilidade emocional quando comparados com jogadores que joguem em posições defensivas.

Olhando para a literatura relativamente a outros desportos, percebemos que existe uma relação entre algumas competências psicológicas e algumas posições dentro do jogo especialmente quando analisadas relativamente ao seu papel ofensivo e defensivo.

Isto pode ser observado quando olhamos para a investigação de Álvarez-Kurogi et al. (2019) que teve como objetivo analisar as características e o perfil psicológico relativamente à performance desportiva, consoante o papel ofensivo ou defensivo. Na investigação de Álvarez-Kurogi et al. (2019) conclui-se que os guarda-redes mostravam um maior nível de autoconfiança e controlo de stresse quando comparados com outros jogadores posicionalmente específicos, como pivôs, fixos e alas.

Os jogadores não específicos, ou polivalentes apresentaram os níveis mais baixos em termos de controlo de stresse quando comparados com os outros atletas, como diz Álvarez-Kurogi et al. (2019, p.7) “higher scores in the summation of psychological characteristics (self-confidence, mental attitude and preparation, stress control and anxiety, concentration, and motivation) were found in the goalkeepers, too. These scores diminished as the playing position became more offensive”.

Tendo em consideração que as diversas capacidades e competências psicológicas de um atleta são algo que irá sendo desenvolvido e potenciado ao longo do seu processo de crescimento, é importante perceber que estas se vão desenvolver de forma singular em cada atleta enquanto pessoa e praticante do desporto, acontecendo o mesmo relativamente à RM e RE.

Com isto em mente, temos que ter em consciência que durante o período de formação estes atletas são acompanhados por diversos agentes, que lhes poderão proporcionar um ambiente mais ou menos ajustado para o desenvolvimento destas e de outras competências, sendo uma das figuras mais importantes para este processo o treinador. Considerando o quão importante RM e RE são para um atleta, é bastante importante que os treinadores cultivem nos atletas estes construtos, de forma a ajudar ao seu desenvolvimento. Percebendo que para se ter sucesso no futebol não só a parte técnico-tática e física é necessária, tendo aqui os treinadores um papel que irá ter um impacto no desenvolvimento, devemos também perceber que os treinadores são alguém

que irá ter um impacto no psicológico do atleta, especialmente naquilo que será o processo de criação de RM e RE.

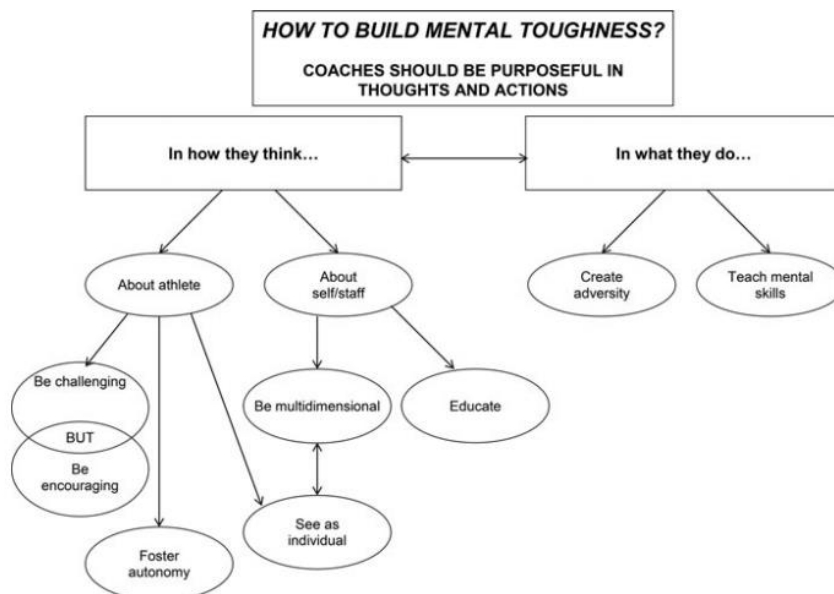
Como exemplo disto Gucciardi, Gordon e Dimmock (2009) pela identificação de quatro áreas em que a atuação do treinador irá impactar o desenvolvimento de RM “(a) coach-athlete relationships, (b) coaching philosophy, (c) training environment and specific strategies, and (d) negative experiences and influences” (p.2), sendo que estas áreas irão impactar a RE, visto que a RM e RE estão em constante interação no que é o contexto desportivo.

Do ponto de vista daquilo que é a literatura sobre a questão de como desenvolver este tipo de capacidades num atleta, podemos direcionar-nos para Mellano, Freysinger e Weinberg (2018), que referem que grande parte dos treinadores não se sente capacitado para desenvolver recursos mentais nos seus atletas, existindo uma colaboração entre o trabalho do psicólogo no desporto e o treinador para se desenvolverem planos de fortalecimento mental, que, por sua vez, podem segundo Mellano, Freysinger e Weinber (2018, p.2) “help coaches in developing mental toughness programs that combine the latest in research and practice”.

Como exemplo disto temos a seguinte figura:

Figura 2.

Programa de desenvolvimento de fortificação mental.



Nota: Retirado de Mellano, Freysinger, e Weinberg (2018, p.3)

Com isto em mente, a comparação dos níveis de RM e RE consoante as especificações posicionais dos atletas poderá ajudar a perceber a forma como estas competências impactam o desenvolvimento do atleta, permitindo a possibilidade de projetar o seu desenvolvimento posicional, desde o escalão Sub-14 até aos Sub-18 (FPF, 2018) – isto porque nos escalões Sub-14 a Sub-18 é quando observamos as tendências dos jogadores tornarem-se definidas na sua compreensão tática do jogo, existindo atletas mais novos que já atuam no escalão Sub-14 – e as consequências que isto poderá trazer a nível técnico-tático para um clube e para a sua forma de jogar, quer este seja posicionalmente mais fixo ou polivalente.

Esta comparação poderá também ajudar a perceber como ajudar a capacitar um jovem atleta no contexto do futebol a perceber onde são mais bem empregues as suas capacidades, qualidades e competências, bem como no que toca aos seus treinadores, ajudando assim a que estes possam tomar as melhores escolhas para si no seu contexto formativo e para que lhe sejam proporcionados os melhores contextos para o seu crescimento e aumento dos níveis de performance.

Isto irá ajudar o atleta a perceber qual o melhor caminho a seguir em termos de desenvolvimento futebolístico para que este tenha a oportunidade de atingir um patamar de excelência que lhes dê a capacidade de se manter na formação dos seus clubes e chegar a um patamar a que muito poucos chegam – o patamar profissional.

1.3.Síntese

O futebol é uma modalidade desportiva coletiva, com um conjunto específico de papéis e posições dentro do contexto de jogo. O futebol de formação é o processo de desenvolvimento do atleta, no qual lhe são fornecidos conhecimentos para integrar a modalidade, tendo em consideração os aspetos físicos, psicológicos, sociais e educativos.

As competências psicológicas de um atleta apresentam-se como relevantes para o seu desenvolvimento e entre elas podemos destacar a Resistência Mental (RM) e a Resiliência (RE). Estes dois conceitos interagem entre si, permitindo ao atleta criar respostas adaptativas a diferentes situações desafiantes.

Perceber a relação entre a RM e RE no que toca ao desenvolvimento de um atleta poderá trazer benefícios para o desenvolvimento individual e coletivo da equipa, podendo ajudar treinadores e *staff* a melhor potenciar estas características, que terão impacto na performance do atleta.

Capítulo 2. Estudo Empírico

2.1. Introdução

Este estudo teve como perguntas de partida ‘‘Há diferenças ao nível de RM e RE consoante a posição ocupada em campo? Há diferenças entre os valores de RM e RE consoante a polivalência do indivíduo num campo de futebol quanto às possíveis posições ocupadas?’’.

Para a sua consecução iremos referir os objetivos gerais e específicos que norteiam a nossa investigação, abordaremos os materiais utilizados para a recolha dos dados, bem como os procedimentos efetuados para que esta recolha pudesse ser efetuada, assim como os participantes e a caracterização da amostra, e os resultados conseguidos após a análise qualitativa e quantitativa dos dados recolhidos.

Neste capítulo serão apresentados os resultados deste estudo, de modo a responder à pergunta de partida e aos objetivos delineados.

2.2. Objetivos (geral e específicos)

Após ter sido feita uma descrição daquilo que são os construtos de RM e RE, da forma como estes se relacionam e como podem impactar o desenvolvimento de um jovem atleta durante o período de formação, bem como uma breve descrição daquilo que poderá ser o papel dos treinadores no que é o desenvolvimento destas competências e como decorre o processo de formação no futebol, assim como das responsabilidades posicionais de cada atleta em campo, dentro de uma determinada estrutura, através da revisão da literatura, resultam dois tipos de objetivos para a realização da investigação.

Assumindo a complexidade característica do desenvolvimento humano, dentro de um paradigma positivo focado na promoção do bem-estar e da saúde mental, num contexto do desporto, este estudo pretende analisar o impacto de construtos, cujo interesse científico tem vindo a entrar em crescendo no paradigma actual.

Deste modo, temos como objetivo geral desta investigação a medição e a comparação dos níveis de RE e RM, e aferir como estes níveis afetam o seu

desenvolvimento posicional, tático, técnico, de jovens atletas de futebol, dos 13 aos 17 anos, assim como se podem potenciar estas características e verificar se existe uma correlação entre RE, RM e polivalência posicional dos atletas.

Como objetivos específicos temos:

- 1) Verificar se existem relações entre a RE e da RM e o perfil posicional dos atletas;
- 2) Verificar se existem diferenças entre perfis de RE e RM do atleta especializado posicionalmente e do atleta polivalente;
- 3) Verificar se existe relação entre os níveis de RE e RM, a idade e os escalões;
- 4) Perceber quais as melhores formas de potencializar e construir estas características em contexto desportivo para a atingir um melhor rendimento.

As respostas às primeiras duas questões serão complementadas a partir da análise quantitativa e as últimas duas serão complementadas com a componente qualitativa, que permitirá a exploração do potencial de intervenção junto do staff de modo a potenciar a RE e RM junto dos atletas.

2.3. Método

2.3.1. Participantes

Este estudo contou com uma amostra de 82 participantes, sendo esta uma amostra de conveniência, obedecendo aos critérios de inclusão. Aplica-se o mesmo quanto aos treinadores (7 – treinador principal e treinador adjunto ou treinador de guarda-redes de cada escalão).

Os critérios de inclusão para a seleção dos atletas foram: a) Sexo Masculino; b) praticantes de futebol com idades entre os 12 e os 18 anos/17 anos c) Fluente em português; e) Posição em campo definida ou preferida.

Os critérios de inclusão para a seleção dos treinadores foram: a) Treinar com os escalões dos sub-14 aos sub-17; c) Responsável pela planificação dos treinos ou parte

específica destes; d) Responsável pela aplicação de treinos específicos de acordo com o grupo posicional dos jogadores; e) Fluente em português.

Os participantes são 82 atletas do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos ($M=15$; $Md=15$; $dp=1,34$). Fazem parte dos escalões sub-14 a sub-17, sendo que, em termos competitivos, fazem-no em escalões superiores, disputando campeonatos de divisões distritais e nacionais ou ambos, em alguns casos, sendo que a classificação das equipas varia entre o 1º e o 5º lugar de classificação, existindo alguns atletas que apresentam mais do que uma classificação, pois apesar de estarem num específico escalão, já atuaram durante a época num escalão diferente. Em termos do que é a competição, estes atletas competem na sua maioria contra equipas de escalões pelo menos um escalão acima, daí o escalão competitivo da maior parte dos atletas sub-14 ser o escalão sub-15. Contudo, dependendo daquilo que for a necessidade para o desenvolvimento dos atletas, estes poderão atuar até num escalão mais baixo, ou correspondente à sua idade.

Este grupo de atletas integra praticantes do desporto cuja prática varia entre os intervalos de 1 a 12 ou mais anos, sendo que 14,6% dos atletas já teve pelo menos uma internacionalização em nome da seleção nacional.

Estes atletas têm entre 4 a 5 treinos por semana, com a duração de uma hora e meia cada. Durante uma época desportiva a amplitude de jogos realizados nesta época varia entre os 0 e 55 jogos.

Para uma caracterização mais completa desta amostra podemos remeter-nos para a tabela 1.

Tabela 1.

Caracterização Dos Participantes Considerando A Idade, O Escalão E A Quantidade De Posições Ocupadas Em Campo.

Posição Ocupada em Campo			Escalão Competitivo					Total
			Sub-14	Sub-15	Sub-16	Sub-17	Vários	
uma posição	Idade	12	0	1	0	0	0	1
		13	4	1	0	0	1	6
		14	6	8	0	0	4	18
		15	0	6	2	2	1	11
		16	0	1	9	0	0	10
		17	0	0	0	6	0	6
		18	0	0	0	1	0	1
Total			10	17	11	9	6	53
duas posições	Idade	13	1	1	0	0	0	2
		14	4	2	0	0	1	7
		15	0	1	0	0	1	2
		16	0	0	3	1	0	4
		17	0	0	0	4	0	4
Total			5	4	3	5	2	19
três posições ou mais	Idade	14			0	0	1	1
		16			5	2	0	7
		17			0	2	0	2
Total					5	4	1	10
Total	Idade	12	0	1	0	0	0	1
		13	5	2	0	0	1	8
		14	10	10	0	0	6	26
		15	0	7	2	2	2	13
		16	0	1	17	3	0	21
		17	0	0	0	12	0	12
		18	0	0	0	1	0	1
Total			15	21	19	18	9	82

Na teabela acima podemos verificar que a amostra se encontra distribuída por quatro escalões competitivos (Sub-14, Sub-15, Sub-16 e Sub-17), tendo os atletas idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos.

O escalão Sub-14 é composto por 15 atletas, 10 dos quais com 14 anos e cinco com 13 anos. Neste escalão, 10 atletas ocupam em campo apenas uma posição e 5 atletas ocupam duas posições.

Quando ao escalão Sub-15 este é composto por 21 atletas, sendo que um tem 12 anos, dois têm 13 anos, 10 têm 14 anos, sete têm 15 anos e um tem 16 anos. Neste escalão 17 atletas ocupam apenas uma posição em campo e quatro ocupam duas posições.

No que toca ao escalão Sub-16 este é composto por 19 atletas, dois dos quais com 15 anos, e 17 atletas com 16 anos. Neste escalão, 11 atletas ocupam apenas uma posição em campo, três ocupam duas posições e cinco atletas ocupam três ou mais posições em campo.

Por fim, quando observamos o escalão Sub-17 verificamos que este é composto por 18 atletas. Dois atletas têm 15 anos de idade, outros dois têm 16 anos de idade, 12 têm 17 anos e um tem 18 anos de idade. Neste escalão nove atletas ocupam apenas uma posição, cinco atletas ocupam duas posições e quatro ocupam três ou mais posições.

Nove atletas atuam em mais do que um escalão, sendo que um deles tem 13 anos e apenas ocupa uma posição em campo, seis deles têm 14 anos, quatro deles ocupam uma posição em campo, um ocupa duas posições em campo, e o último atleta ocupa 3 ou mais posições em campo. Por fim temos dois atletas dos nove que atuam em vários escalões, têm 15 anos, sendo que um deles ocupa apenas uma posição em campo e o outro ocupam duas posições em campo.

A amostra de treinadores é composta por três treinadores assistentes, dois treinadores de guarda-redes, e dois treinadores principais, atuando nos escalões sub-14 a sub-17.

2.3.2. Materiais

Para obtenção do consentimento informado aos treinadores, utilizámos o Consentimento Informado da Comissão de Ética da UFP (Anexo A) e de modo a obter o assentimento dos atletas, foi utilizada a Declaração de Assentimento Informado (Anexo H), adaptada com base no Consentimento Informado da Comissão de Ética da UFP, de forma a poder ser apresentado aos atletas no formulário *Google Forms* onde responderam ao questionário.

Para a recolha de dados foi utilizado um questionário sociodemográfico presente no Anexo H, com base no questionário do Anexo B de modo a caracterizar os atletas, que passamos a descrever.

Este questionário está associado à Escala de Rendimento Percebido de Sequeira (2005), tendo sido adaptado por Fonseca (2012) para o seu estudo de validação para a população portuguesa. É caracterizado por na sua composição apresentar 18 campos de de resposta: Nome; Data; Idade; Sexo; Clube; Posição; Campeonato/Divisão que a sua equipa disputa atualmente; Escalão Competitivo; Classificação Atual da equipa no Campeonato; Há Quantos anos pratica oficialmente a modalidade; Número de Internacionalizações; Número médio de horas de treino por semana; Número médio de jogos por ano; Número médio de de jogos (competições) internacionais por ano; Estado Civil; Habilitações literárias.

Além deste questionário foi utilizado o seguinte conjunto de instrumentos que passamos a descrever:

Escala Breve de Autocontrolo (BSCS) Para Jovens Portugueses (Alberto et al., 2018) (Anexo C) – escala traduzida e validada para o contexto português, curta, em formato de autorresposta do construto geral de autocontrolo. Desenvolvida a partir da Escala de Autocontrolo original de Baumeister et al. (2004), é composta por 36 itens categorizados em 5 dimensões (Autodisciplina; Ação deliberada/não impulsiva; Hábitos saudáveis; Ética laboral; Confiabilidade). Taguey e colaboradores (2014) desenvolveram a BSCS, formada por 13 itens com base nas dimensões referidas anteriormente, cujas opções de resposta estão apresentadas sobre forma de Escala de Likert (de 1 a 5, respetivamente totalmente falso e totalmente verdadeiro) sendo o seu score mínimo de 13 e máximo de 65. Psicometricamente demonstra-se mais adequado a

uma amostra masculina, sendo que para uma amostra feminina é apenas aceitável. A consistência interna estimada pelo alfa de Cronbach é boa (.84/.82) e coeficiente ómega mostraram resultados adequados para o total da BSCS-R e as suas dimensões. Todavia, os valores de alfa para a dimensão Refreamento foram marginais (i.e., entre .60 e .70). Estes resultados são consistentes com valores previamente reportados noutras investigações como a de Maloney et al., (2012). A consistência interna por alfa de Cronbach e por ómega é considerada marginal se entre .60 e .70 e adequada se acima de .70;

Questionário de Orientação para a Tarefa e para o Ego no Desporto (QOMD-TEOSQ) (Fernandes & Serpa, 1997) (Anexo D)– é uma versão do *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire* traduzido e adaptado para a língua portuguesa. É constituído por 13 escalas, divididas em dois grupos: orientação para o Ego (6 escalas); orientação para a Tarefa (7 escalas). Caracteriza-se como uma medida de autorresposta, com opções de resposta apresentadas em Escala de Likert (de 1 a 5, respetivamente discordo totalmente e concordo totalmente), sendo o seu score mínimo de 13 e máximo de 65, permitindo verificar a motivação e a intensidade com que cada atleta se orienta perante as duas dimensões referidas. A escala foi submetida, por Fragoso, Massuça & Rosado (2011) à análise fatorial confirmatória com recurso ao AMOS 18.0 (SPSS Inc, Chicago, IL). Um bom ajuste do modelo foi assumido quando CMIN/DF se situou entre 2.0 e 5.0 (Byrne, 1989), CFI (Comparative of Fit Index) e GFI foram superiores a .90, PCFI (Parsimony Goodness of Fit Index) e PGFI (Parsimony Goodness of Fit Index) foram superiores a .60 (Anderson et. al., 2005; Marôco, 2010). O índice RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) sendo mais baixo que .06 é, também, indicativo de um bom ajustamento, enquanto .08 indica uma adequação aceitável (Byrne, 2000);

Escala de Rendimento Percebido (Sequeira, 2005) (Anexo E)– medida validada para a língua portuguesa, com o “objetivo de caracterizar os indivíduos em estudo quanto à sua perceção de rendimento” (Fonseca, 2012), sendo baseada na teoria da autoeficácia. É uma medida de autorresposta, composta por 7 frases relativas ao rendimento do atleta, cujas opções de resposta são apresentadas sob forma de uma escala da Likert (de 1 a 5, respetivamente muito fraco e muito bom), sendo o seu score mínimo de 7 e máximo de 35. Tendo em conta que o índice de alfa de Cronbach tinha vindo a ser questionado mostrando-se conservador, apresentando enviesamentos com

estimativas inferiores à verdadeira fiabilidade (Marôco & Garcia-Marques, 2006) foi utilizada a fiabilidade compósita.

A consistência interna foi avaliada no estudo de Fonseca (2012) através da fidelidade individual dos itens (considerando fiabilidade individual adequada quando o valor do peso fatorial é superior a .50) e através da fidelidade compósita sendo que valores acima de 0.70 indicam boa consistência interna (Anderson et.al., 2005).

A validade convergente foi avaliada através da variância extraída média (VEM) e valores maiores que .50 indicam boa validade convergente (Fornell & Larcker, 1981; Anderson et. al., 2005). A validade discriminante foi avaliada e aceite quando o valor de VEM para cada construto é maior do que o quadrado das correlações múltiplas entre esse construto e um outro (Fornell & Larcker, 1981).

De acordo com Fonseca (2012) as variáveis sexo, idade, escalão competitivo, tempo de prática, habilitações literárias, internacionalizações, rendimento percebido, resiliência global, nº médio de jogos por ano, horas de treino por semana, idade, rendimento percebido (autoeficácia) e resiliência são variáveis preditoras da robustez mental

Escala de Fatores de Resiliência de Takviriyannun: Versão Portuguesa (Lucas et al., 2013) (Anexo F) – Questionário de auto-aplicação originalmente desenvolvido por Takviriyannun (2008) direcionado para adolescentes tailandeses, elaborado com base em estudos de Grotberg sobre o que é a resiliência, como a promover e como a usar. Utiliza uma escala constituída por 21 itens (originalmente 27), sendo que para resposta é utilizada uma escala tipo Likert, sendo 1 irrelevante e 4 extremamente relevante. Inicialmente era constituída por seis dimensões (Determinação, Competências Para Resolver Problemas, Suporte Individual, Outros Tipos de Apoio, Pensamento Optimista, Assertividade, Autorregulação), mas a tradução foi adaptada para duas dimensões, considerando-se que a escala em termos psicométricos é confiável, pois o modelo com seis dimensões não confirmava o modelo empírico em vigor. Foram também eliminados seis itens, que favoreciam o processo da resiliência. O score mínimo é de 21 e o máximo é de 84. Na versão portuguesa o valor de alfa de Cronbach .75 e de .74, valores aceitáveis de consistência interna, por serem superiores a .70, (Vilelas, 2009). A consistência global da escala validada foi de $\alpha = .81$.

Estes testes são direcionados para medição de RM e RE em específico, verificando-se que os 3 primeiros referidos serão reponsáveis pelo medir dos construtos que compõem a RM e o último a RE, podendo estes ser alvo de adaptações (colocados em formato Google Docs).

Entrevista aos treinadores – Força Mental (Corte Real et al., 2018) (Anexo G) – Além destes instrumentos quantitativos, na componente qualitativa foi criado um guião de entrevista (Anexo G) com base num guião de entrevista semi-estruturado, originalmente direcionado para a perceção dos treinadores relativamente a características de força psicológica no Judo (Corte Real et al., 2018), tendo como principal objetivo verificar se existe uma definição comum do conceito de força mental dentro da comunidade de treinadores e se existe um consenso sobre características comuns que um atleta mentalmente forte poderá ter e quais as características exigidas pelo desporto de competição. O original é composto por 17 questões, que avaliam vários aspetos psicológicos, sendo que o guião criado apesar de ter o mesmo número de questões, aborda o tema num contexto desportivo diferente.

2.3.3. Procedimentos

Pesquisa Bibliográfica

Foi efetuada uma revisão da literatura de acordo com o método de análise integrativa, utilizando as bases de dados B-on, Reseach-Gate e Scielo. Segundo Firmino et al. (2018), a revisão integrativa da literatura permite a combinação de investigação primária e secundária, após a avaliação da qualidade metodológica e é constituída por seis fases distintas:

- Identificação do tema, questões de pesquisa e objetivos para a execução do estudo;
- Estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos/amostragem ou pesquisa de literatura – até 10 anos desde a data da sua publicação, a menos que exista um autor de grande proeminência na área ou a pesquisa não seja possível de acordo com as datas estipuladas; presença de parte empírica no estudo; relevância temática (título, palavras chave, resumo);
- Definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados – resposta às questões de investigação;

- Avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa;
- Interpretação dos resultados;
- Apresentação da síntese do conhecimento.

Materiais

Para a recolha de dados foi utilizado um questionário sociodemográfico bem como um conjunto de instrumentos, todos disponibilizados através do *Google Forms*, sendo estes a Escala Breve de Autocontrolo (BSCS) Para Jovens Portugueses (Alberto et al., 2018), o Questionário de Orientação para a Tarefa e para o Ego no Desporto (QOMD-TEOSQ) (Fernandes & Serpa, 1997), a Escala de Rendimento Percebido (Sequeira, 2005), e a Escala de Fatores de Resiliência de Takviryanun: Versão Portuguesa (Lucas et al., 2013). Para recolha de informação junto dos treinadores foi utilizado um guião de entrevista.

Antes do início de qualquer atividade de recolha de dados procedemos à elaboração de um projeto de dissertação, de modo a apresentá-lo à comissão de ética e à instituição de modo a podermos prosseguir com a investigação tendo acesso à população desejada, cujo parecer apresentamos no anexo K.

Participantes

Para recrutar participantes, entramos em contacto com a organização durante o estágio que foi realizado durante o ano letivo em 22/23, através dos canais apropriados, com um pedido de investigação, no qual foi explicado o estudo e os seus objetivos. Foi também explicado que a proposta de estudo seria submetida à comissão de ética da UFP e só após um parecer favorável, iniciamos a recolha de dados.

Passagem de Questionários

A recolha de dados decorreu durante o mês de Maio e a primeira semana de Junho, sendo previsto que a janela de tempo para a recolha seria de um mês, mas devido a questões logísticas foi um período diferente.

Os materiais foram proporcionados aos atletas através do *Google Forms* (Anexo H), após o consentimento informado dos pais ser assinado, sendo o *link* distribuído aos atletas com a ajuda do departamento de psicologia da organização, obtendo-se o

assentimento quanto à participação dos atletas no estudo através do próprio formulário. Foram proporcionadas aos atletas a instruções de preenchimento, em conjunto com uma explicação dos princípios deontológicos definidos pela Ordem dos Psicólogos Portugueses a serem cumpridos durante a investigação.

Quanto à aplicação das entrevistas foram contactados os treinadores e solicitada a assinatura do consentimento informado (Anexo J). Estas foram efetuadas de forma presencial e *online* (de forma a proporcionar uma maior flexibilidade logística aos entrevistados), ficando registadas sob o formato de áudio para que pudessem ser transcritas e para podermos efetuar uma análise temática do *corpus* das entrevistas, como referido em Braun e Clarck (2012), de modo a permitir ao investigador organizar experiências e significados coletivos referentes à RM e RE dentro da comunidade de treinadores, de modo a chegar a uma definição mais consensual e perceber as estratégias usadas para impulsionar o desenvolvimento destas características nos atletas. O guião foi facultado com dois dias de antecedência dando ao entrevistado a possibilidade de leitura e reflexão prévia, não existindo respostas certas ou erradas pois o foco incidiu sobre a opinião deste acerca do tema abordado.

A autorização para a utilização dos instrumentos acima descritos foi obtida através do envio do e-mail presente no Anexo I. No Anexo J, pode ler-se o e-mail enviado aos treinadores que se disponibilizaram a participar na investigação.

Tratamento de Dados

Esta investigação apresenta uma vertente de análise dos dados quantitativa com o objetivo de medir e comparar os níveis de RE e RM, sendo estes posteriormente tratados de forma a extrair informação relevante (Baker, Pistrang & Elliot, 2016) Para consolidar a informação recolhida, responder às questões de investigação e verificar a oportunidade de potenciar a RE e RM junto dos atletas, este trabalho terá também uma componente qualitativa, que permitirá efetuar um estudo dos dados disponíveis, de modo a alcançarmos os objetivos a que nos propomos.

Para o tratamento dos dados quantitativos decorreu uma análise com recurso ao software de análise estatística *SPSS 26*, escolhendo-se as provas estatísticas que mais se adequavam ao tratamento dos dados de modo a responder às hipóteses postas – a Correlação de Pearson e o Teste de Kruskal Wallis. Recorreu-se ainda à utilização da

estatística descritiva de modo a poder caracterizar a amostra, através da média, moda e mediana.

Quanto à análise e tratamento da componente qualitativa, esta foi feita de acordo com uma análise temática do corpus das entrevistas, como referido em *APA Handbook of Research Methods in Psychology: Vol. 2. Research Designs* por Braun e Clark (2012) e Souza (2019), seguindo-se as 6 etapas da análise temática:

- 1) Familiarização com os dados – transcrição e revisão;
- 2) Criação de códigos – Codificar aspetos relevantes para a análise dos dados e reunir extratos relevantes a cada código;
- 3) Procura de temas – Conglomerar os códigos relativamente a potenciais temas, de forma a unir toda a informação pertinente a cada potencial tema;
- 4) Revisão dos temas – Verificar se os temas fazem sentido quanto aos extratos e ao banco de dados como um todo;
- 5) Definição e nomeação dos temas – Refinar detalhes de cada tema e história que cada análise conta;
- 6) Produção de relatório – Última análise dos extratos escolhidos relativamente à pergunta de pesquisa e literatura.

2.3.4. Considerações éticas

O estudo foi explicado, referindo que é voluntário, explicitando as condições de segurança sobre a obtenção e destruição dos dados, seguido da obtenção de um assentimento informado dos participantes. A comunicação aos encarregados de educação foi efetuada pela instituição onde foi efetuada a recolha de dados.

Para a realização deste trabalho, foram seguidos os princípios do código da Ordem dos Psicólogos Portugueses como base comportamental, respeitando a autodeterminação de cada indivíduo, tratando-os sempre sem qualquer tipo de diferenciação. Está de acordo com os pressupostos científicos e da profissão tendo, para este efeito, uma boa base teórica, que deverá ser aplicada de modo a não causar qualquer dano ao participante, garantindo o seu bem estar, sem o expor

desnecessariamente, ou deixá-lo em situação vulnerável, de forma a manter a credibilidade associada à profissão, garantindo que este trabalho tenha o maior e melhor impacto dentro da comunidade desportiva.

Em relação aos dados quantitativos, estes serão arquivados, acessíveis apenas à orientadora e ao seu orientando, codificados. Após análise estatística, serão destruídos, nunca sendo partilhados com outros, a menos que exista uma situação de risco para outrem ou para o próprio participante.

Já na componente qualitativa, foi garantida aos participantes a codificação dos dados recolhidos e liberdade de escolha sobre como estes preferem que a entrevista decorra (*setting*, horário, método de captação de informação, etc.). É explicado que apenas o orientador e o orientando têm acesso à entrevista, garantindo que durante este procedimento será assumida uma postura de aceitação, empatia e não julgamento, pois o que for dito não sairá do contexto da entrevista, a menos que exista uma situação de risco.

Foi também explicado aos participantes que em qualquer das fases de recolha de dados poderão solicitar esclarecimentos. Foram ainda informados da possibilidade de desistir do processo a qualquer momento e serão também facultadas informações sobre a divulgação do estudo, bem como a possibilidade de acesso ao trabalho realizado e qualquer tipo de esclarecimento pós-investigação.

3. Apresentação dos Resultados

Neste ponto iremos apresentar os resultados da análise quantitativa e qualitativa do conjunto de dados recolhidos junto dos participantes de modo a conseguirmos responder aos nossos objetivos e a retirar as devidas conclusões.

3.1 Quantitativos

Recorremos ao programa estatístico *SPSS V.26* de modo a obtermos a consecução dos nossos objetivos. Utilizamos a Correlação de Pearson para verificar a existência de relações da RE e da RM quanto ao nível posicional, e desenvolvimento tático e técnico dos atletas e para verificarmos se existe relação dos níveis de RE e RM e a idade e

escalões. O teste não paramétrico Kruskal-Wallis foi utilizado para verificar se existem diferenças entre perfis de RE e RM do atleta especializado posicionalmente e do atleta polivalente.

Recorreu-se ainda à análise qualitativa das entrevistas dos dados obtidos das entrevistas dirigidas com os treinadores de modo a obterem-se conclusões quanto às melhores formas de potencializar e construir estas características em contexto desportivo para atingir um melhor rendimento, o que por sua vez permitirá, no futuro, ajudar a perceber como melhor intervir junto dos treinadores de modo a ajudá-los a desenvolver nos atletas estas duas componentes.

Objetivo 1: Verificar se existe relação dos níveis de RE e RM consoante a idade e escalões.

Com a utilização da Correlação de Pearson para a análise entre a possibilidade de existência de correlações entre as variáveis RE, RM, Idade e Escalão Competitivo produziu-se uma tabela de correlações, que nos permitem analisar a significância destas nas duas extremidades com significância ao nível de 0,01.

Tabela 2.

Relação entre RE, RM, Idade e Escalão Competitivo

		RE	RM	Idade	Escalão Competitivo
RE	R		,326**		,080
	p		,003		,473
	N	82	82		82
Idade	r	,200	,031		,510**
	p	,072	,779		,000
	N	82	82	82	82

***. A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).*

Verifica-se que existe uma correlação positiva entre a Idade dos atletas e o Escalão Competitivo com um valor de $r = ,510$, $p = ,000$ o que significa que à medida que a idade tende a aumentar verifica-se uma progressão pelos escalões competitivos.

Também podemos verificar que a RM e RE mostram uma correlação positiva $r = ,326$, $p = ,03$, o que significa que à medida que os valores de uma das variáveis aumenta o valor da outra tende a aumentar também.

Na correlação relativamente ao Escalão Competitivo e a RM, temos que o coeficiente $p = ,037$, $r = ,740$; entre RE e o escalão competitivo apresenta o valor do coeficiente da correlação $p = ,080$, $r = ,473$. Assim, em relação ao nosso objetivo, podemos verificar que não existem correlações significativas entre a RE e a RM e a idade ou escalão competitivo.

Objetivo 2: Verificar se existem relações da RE e da RM ao quanto ao nível posicional do atleta.

Para se verificar o objetivo dois utilizamos a Correlação de Pearson para a análise entre a possibilidade de existência de correlações entre as variáveis RE, RM e o nível e a quantidade de posições ocupadas pelo atleta em campo. Ao analisarmos os dados obtidos verificámos a não existência de qualquer valor de correlação significativo entre a RM e a RE e a Posição Ocupada em Campo, pois os valores são, respetivamente, $r = ,081$, $p = ,471$ e o de RE, $r = -,061$, $p = ,586$. Logo, podemos afirmar que não existe qualquer tipo de relação entre as RE e RM e a Posição Ocupada em Campo no que toca à polivalência do atleta em campo, ou seja ao número de posições ocupadas em campo (uma, duas, três ou mais).

Objetivo 3: Verificar se existem diferenças entre perfis de RE e RM do atleta especializado posicionalmente e do atleta polivalente.

Para se verificar o objetivo 3 utilizamos o teste Kruskal-Wallis (X^2). Este apresenta-se como um teste não paramétrico, pelo que trabalha com a ordenação de valores, ou seja ordens médias (Média Posto) dos grupos em comparação, dado que cada grupo possui valores muito diferentes.

Desta forma verificamos que, quanto à RE, a amostra ($N=82$) apresenta uma média de 74,18 com um desvio padrão de 5,377. Já relativamente à RM a amostra ($N=82$) apresenta um valor médio de 50407,44, com um desvio padrão de 12389,459, com um valor mínimo e máximo de RM, 27720 e 94380, respetivamente. E quanto aos grupos de posições ocupadas, a amostra distribui-se entre 3 grupos 1, 2 e 3 ou mais posições,

assim apresentando-se um mínimo e um máximo de 1 e 3 respetivamente, sendo que a amostra (N=82) apresenta uma média de 1,48, com um desvio padrão de 0,707, o que indica que na sua maioria os atletas que fazem parte desta amostra ocupam maioritariamente uma posição em campo.

Quanto ao nosso objetivo, verificamos que não existem diferenças entre a RE, a RM o nível posicional do atleta $X^2(2) = 2,504$, $p = ,286$ e $X^2(2) = 3,235$, $p = ,198$.

Logo verificamos que os atletas posicionalmente polivalentes não demonstram diferenças quanto ao seu perfil de RM e RE relativamente aos posicionalmente específicos.

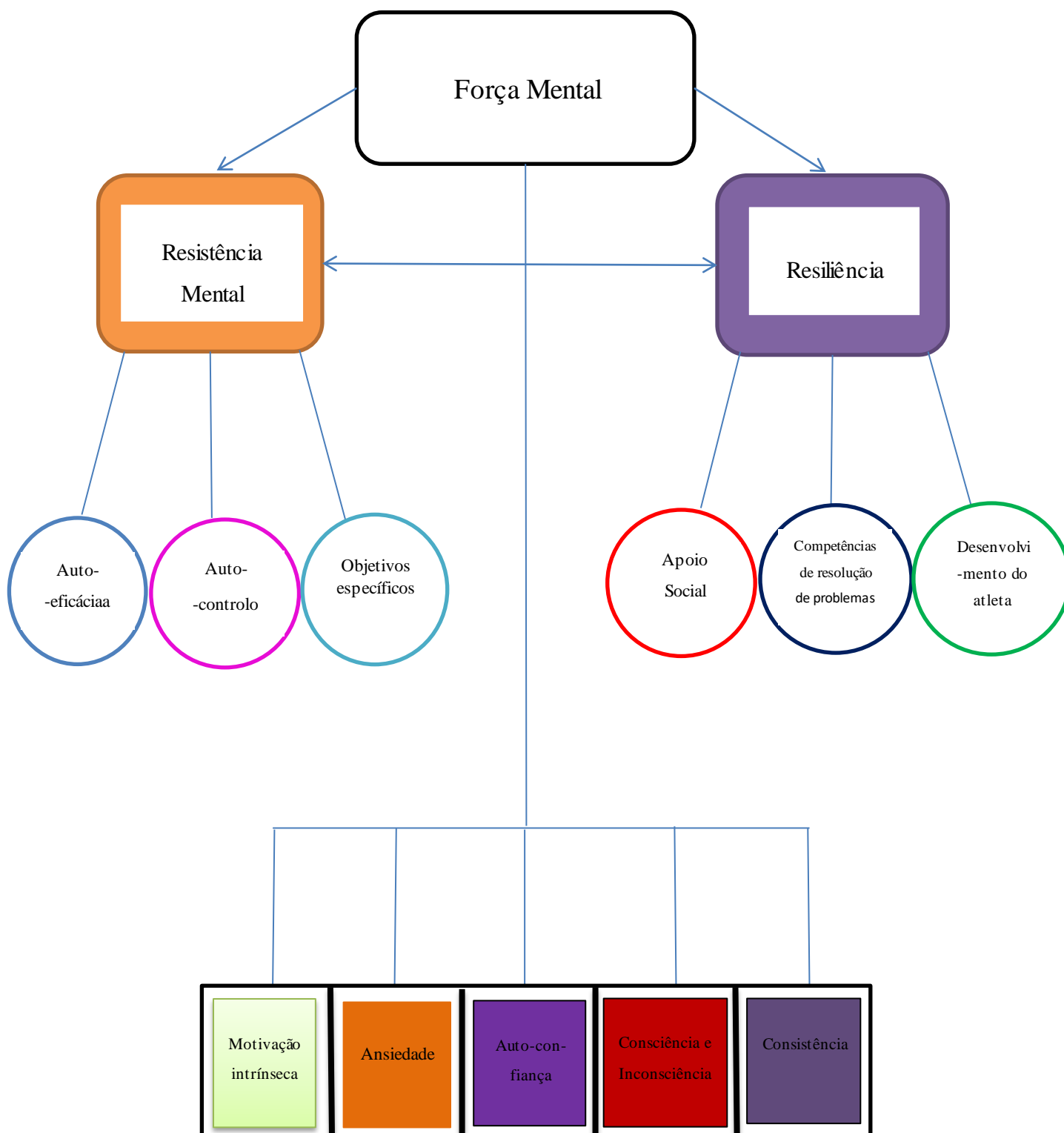
3.2 Qualitativos

Objetivo 4: Perceber quais as melhores formas de potenciar e construir estas características em contexto desportivo para atingir um melhor rendimento

Considerando a complexidade característica do desenvolvimento humano, num contexto do desporto e a tentativa de perceber como a RE e a RM afetam este processo procedeu-se ao tratamento de dados relativos às entrevistas efetuadas aos treinadores. Segue a análise dos dados, seguindo-se as 6 etapas da análise temática, já referidas no procedimento e esquematizada no diagrama abaixo:

Esquema 1.

Análise dos dados das entrevistas.



Assim, quanto à forma como a RE e a RM afetam o desenvolvimento do atleta, estes parecem ser construtos centrais, nomeadamente porque o desenvolvimento do atleta é algo central ao que é a RE no contexto desportivo.

Primeiro para percebermos como elas afetam o desenvolvimento do atleta temos que relembrar a sua definição:

A RE, de acordo com Bédard et al. (2020) é um estado dinâmico, caracterizado por um processo proativo de activação de fatores de proteção, já presentes no indivíduo e no contexto em que se insere, e a potenciação da criação de fatores de proteção desenvolvidos através da aprendizagem, vinda do confronto frequente com situações adversas, criando respostas adaptativas (comportamentos) para proteger um indivíduo do efeito do stressor negativo.

Já a RM de acordo com Bryan et al. (2017) e Gucciardi (2017) é um processo que permite ao indivíduo direcionar a sua energia e recursos para as tarefas e metas definidas, o que torna o processo direcionado para o self e para os seus recursos ou a interação entre um elevado autocontrolo, com um elevado nível de autoeficácia, metas específicas e desafiadoras e eventos stressores, o que irá levar à ativação de certos mecanismos (atenção, esforço, perseverança e estratégias) de forma a atingir objetivos.

Após a análise dos dados recolhidos com base nas entrevistas conduzidas, com recurso ao guião adaptado sobre a força mental, foi possível produzir o relatório que a seguir apresentamos., considerando daquilo que se percebe como o construto de força mental advinda da pesquisa de Corte-Real (2018, p.2):

“...ser psicologicamente forte significa evidenciar parte ou todo o conjunto de valores, atitudes, emoções, cognições e comportamentos, sejam inatos ou adquiridos, que influenciam o modo como um indivíduo aborda, responde e avalia pressões, desafios e adversidades construídos, tanto negativa como positivamente por forma alcançar consistentemente os seus objetivos.”

Podemos perceber que dentro do acima referido estarão presentes diferentes construtos associados, sendo que isto pode ser explicado pelo que é a complexidade do desenvolvimento do atleta enquanto ser humano.

Durante a análise das mais de 100 páginas de entrevistas conduzidas com base no guião sobre a força mental de Corte-Real (2018) podemos afirmar que existem alguns construtos que se mostravam sempre presentes quando falamos do que é a força mental. Resultando isto numa definição e nomeação de temas (Volume 1 Anexos) , sendo que dois destes eram a RM e a RE, centrais à investigação em curso, sendo que as suas componentes estavam evidentes dentro do que foi a análise do guião, aparecendo outros construtos associados de forma pertinente.

Relativamente à RM, para o grupo de treinadores, é um fator considerado importante do qual faz parte a consistência ao longo de treinos e jogos, independentemente do contexto. É também importante que os jovens atletas consigam lidar com a frustração que vem com os insucessos, uma vez que será o que os irá ajudar a atingir o patamar mais elevado no plano desportivo, mesmo em situações adversas durante os jogos ou derrotas, é importante para o sucesso dos jovens atletas que a equipa mantenha a moral e a competitividade, sempre muito focada e muito empenhada, de forma a que o jovem atleta seja capaz de mentalmente suportar o facto de não ser convocado e não jogar todos os jogos. O atleta pode percecionar a não convocatória como uma falta de capacidade ou nível ao nível de formação, o que nem sempre se verifica – para os treinadores a questão das convocatórias é algo muito influenciado pelo desempenho semanal de cada atleta, pelo que poderão sempre ter outras oportunidades para mostrar a sua qualidade. O treinador procura que os atletas consigam potenciar as suas capacidades ao máximo, para que não olhem para o seu percurso e pensem que poderiam ter dado mais de si mesmos.

Como mencionado pelo treinador sub-14 (2) “... ok, não fui convocado é porque não tenho valor, não tenho nível ou porque sou fraco e num contexto de formação não é assim. Agora num contexto mais sénior talvez seja mas naquele momento e o futebol é muito de momento então na terça a seguir, na semana a seguir já tens outra oportunidade para mostrar o teu valor e mostrar que podes ser convocado, que mereces essa oportunidade.”

Num plantel extenso é importante ter isso em consideração, em vez de assumir a falta de convocatórias como insucesso desportivo.

Analisando esta informação podemos concluir que a RM é algo que no contexto futebolístico pode ser caracterizada, do ponto de vista do treinador como a capacidade de ser consistente independentemente do contexto, podendo ser potenciada através do treino, para que o atleta seja capaz de mostrar esta consistência de forma independente. Isto permite-lhe lidar com a frustração que vem do insucesso que irá experienciar, de modo a não se autoavaliar de acordo com este e lidar com as diversas adversidades do desporto, de modo a atingir os seus objetivos.

No que toca à RE, percebemos que para o grupo de treinadores entrevistados, este construto é uma das características que tem mais destaque no que toca aos jogadores que atingem o maior sucesso. Um jogador que consiga chegar a um nível em que é chamado para grandes competições, como a Liga dos Campeões, precisa de ser resiliente, sendo fundamental para enfrentar os momentos mais negativos e conseguir chegar aos patamares mais superiores. O grupo de treinadores deixou bem patente que a resiliência é uma característica fundamental para qualquer jogador de topo e é muito mais difícil atingir o sucesso sem essa competência, mas de acordo com os entrevistados, mesmo para o jovem atleta que não chega aos patamares mais elevados, ser resiliente vai ajudá-lo em contexto escolar e profissional.

O treinador sub-14 (1) elaborou sobre a RM, afirmando: “Um jogador que está nestas condições de motivação, tem este tipo de ambição e este tipo de sonhos... O trajeto natural dele é encontrar muitos percalços pelo caminho. Porque, obviamente, se ele quer ter uma trajetória ascendente no desporto que pratica, vai necessariamente encontrar equipas ou adversários muito fortes, que o vão fazer perder, que vão demonstrar incompetências dele, que podem ser momentâneas ou não, depende da forma resiliente como ele responde a essas coisas que vão acontecer ou não. Necessariamente ele vai passar para patamares superiores, onde está rodeado colegas melhores, ou estava anteriormente, para competições, para patamares de competições superiores, onde todos os adversários também estão num nível de competência superior ao que ele estava anteriormente, e a forma como ele encara estes desafios pode ser cair, perceber que a queda faz parte e que tem que utilizar a queda como aprendizagem, ou pode ser cair e achar que não tem valor.

Isso é ser não resiliente, então acho que ele precisa mesmo de ser resiliente para enfrentar estas quedas que vão, de certeza absoluta, acontecer e superá-las: as não

convocatórias, os maus jogos, os momentos onde não é escolhido para aquilo que queria ser, os momentos em que não tem o contrato que queria ter, os momentos em que não é escolhido pelas equipas do patamar que ele queria, os momentos em que o pai ou a mãe ou o empresário está chateado porque sente que ele não rende, os momentos em que o treinador o critica e exige mais dele... Os treinadores podem nem sequer fazer isso bem, os treinadores podem ser nocivos na forma como interagem com o jogador. Se o jogador não for resiliente para enfrentar todas estas situações é impossível. Ou seja, é uma demonstração de força psicológica, um jogador que enfrenta isto tudo e continua a levantar-se e continua a render e continua a encarar isto como uma forma de aprendizagem, apenas uma pedra no caminho que dói quando cai ao chão, mas faz parte, vai curar, vai servir como trampolim e não como buraco.

(...) E mesmo jogador, pessoa, quando não conseguir entrar no curso universitário que quer, provavelmente vai utilizar estas competências que adquiriu, se for bem levado, quando não foi convocado para o Europeu de sub-17, se tiver desenvolvido competências, competências psicológicas com base nesta situação de não ter sido convocado. Um dia que não entra para o curso universitário que queira, eu acredito que eu possa encarar isto de melhor forma, porque desenvolveu características relativas ao futebol. Relativas ao futebol.”

Para os treinadores, um atleta resiliente é aquele que consegue ultrapassar as adversidades que lhe vão surgindo ao longo da carreira. Este jogador consegue aceitar todos os momentos como uma parte da sua aprendizagem e utiliza-os para melhorar ao longo da época, de forma a conseguir aproximar-se da sua meta – ser melhor jogador e obter sucesso desportivo individual e coletivo. É ser capaz de perceber que o erro é inevitável e que pode aprender com ele, em vez de se retrair ou este acontece.

O treinador sub-16 (1) refere que “O jogador mais resiliente vai também ser capaz de perceber que o erro é inevitável e que pode aprender com ele, em vez de se retrair ou desistir quando o comete.”

Pode ser dito, com base nas entrevistas, que um jogador resiliente tem a capacidade de ultrapassar as adversidades e é visto como forte psicologicamente. A capacidade de trabalho e de alcançar o nível máximo de desempenho mostra-se, neste contexto, como fundamental para qualquer atleta. Também a capacidade de ver o lado positivo de uma

situação negativa, que possa contribuir para o seu desenvolvimento a nível desportivo, é característica de um jogador resiliente, sendo que a capacidade de superar e transcender as dificuldades é característica de atletas de topo, ou seja um atleta de topo resiliente é capaz de responder ao nível de exigência que lhe é pedido. Para os treinadores esta capacidade de superar e transcender as dificuldades é característica de atletas de topo. A utilização do erro e o insucesso como uma forma de continuar a melhorar e atingir os objetivos é fundamental para qualquer um. O jogador resiliente volta a tentar, mesmo quando enfrenta uma derrota, compreendendo que a derrota não é necessariamente um reflexo da sua falta de qualidade individual. Conseguir refletir sobre o que se pode melhorar, de forma a obter melhores resultados, mostra-se essencial no contexto desportivo.

Isto é corroborado pelos treinador Sub-16 (2) que diz “... por exemplo, ele assume isso como sendo uma impossibilidade para poder depois dar uma volta à situação de forma positiva, ver aquilo como uma situação, se calhar, mesmo sendo má, conseguir retirar as coisas benéficas para conseguir alcançar algo benéfico no seu crescimento, na sua evolução.”

O treinador Sub-15 (1) menciona também esta capacidade de voltar a tentar: “Lembrar os, melhores jogadores, jogadores a top, o Michael Jordan foi profissional sei lá, há 16 anos, só ganhou 6 vezes o campeonato da NBA. Ele era mau jogador nos outros dois? Nos outros 11? Não, mas é a capacidade dele de superar e, transcender para voltar outra vez a ganhar. O Guardiola chegou 10 vezes a meias-finais da Liga dos Campeões, só que conseguiu chegar à final, agora com esta 3 vezes, as outras 7 ele era mau? Não. Foi a capacidade dele de esquecer e voltar outra vez, a jogar no dia seguinte, e no ano seguinte. Mas no caso dos jogadores eles têm de tomar decisões diariamente, constantemente em cada jogo, faz com que essa capacidade que eles têm de eliminar o que passou e pensar no passo seguinte é o que os torna a eles melhores jogadores.”

Os treinadores admitem que alguns jogadores precisam de um maior apoio, que o treinador deve providenciar, de forma a que eles consigam depois corresponder às expectativas a nível desportivo, explicando que o treinador pode não treinar necessariamente a resiliência de forma específica, mas ao criar situações adversas e ao orientar o atleta para refletir sobre essas situações e o que ele pode melhorar, irá ajudar

a que o este se torne mais resiliente e responda às situações de pressão de uma forma mais adaptativa (ou seja mesmo não percebendo que o fazem acabam por o fazer).

Podemos perceber que a resiliência para o treinador caracteriza-se como a capacidade de ultrapassar adversidades físicas e psicológicas utilizando o erro como momento de aprendizagem para poder resolver um problema. Um jogador resiliente percebe que o erro e insucesso é inevitável, mas também percebe que pode fazer desse momento um momento de aprendizagem e de ganho de competências para ultrapassar um problema.

E olhando para ambos os construtos podemos verificar que fará sentido que haja alguma correlação entre eles, o que foi verificado pelos dados quantitativos. Isto explica o porquê de, ao longo da análise dos construtos e dos dados qualitativos, vermos uma grande interação das componentes que fazem parte do cada um deles, naquilo que é o discurso dos treinadores, sendo isto evidenciado pelo facto de que quando falamos de uma destas componentes quase de seguida aparece outra na mesma frase como algo que pode influenciar a outra, como é o caso do Apoio Social (RE) e os Objetivos Específicos (RM). Estão também presentes outros temas que demonstram estar ligados tanto à RM como à RE, dentro do que é a força mental.

Durante a análise dos dados verificamos também que os três componentes que fazem parte do construto RM são algo que está em constante interação, podendo ser caracterizados de acordo com os treinadores como:

Autoeficácia – Capacidade de avaliar as suas capacidades de forma correta, que pode ser influenciada por diversos fatores extrínsecos e intrínsecos.

Esta autoavaliação irá variar de acordo com o treino, performance e capacidade de realisticamente acessar as suas próprias capacidades e a evolução desta (normalmente próxima da avaliação feita por parte do treinador). Ou seja, uma boa capacidade de autoconhecimento permitirá um melhor desenvolvimento e autoperceção das próprias capacidades, sendo que quando esta avaliação não é efetuada de forma realista o desenvolvimento do atleta tende a não ser ótimo.

Isto é mencionado pelo treinador sub-16 (1): “Aquilo que eu faço é eu quero desenvolvê-los individualmente, o que implica uma perceção global daquilo que é o

desenvolvimento deles. E uma das coisas que é muito importante para mim é a capacidade deles refletirem sobre as próprias ações, refletirem sobre o próprio treino, refletirem sobre o próprio jogo. Isso gera uma autonomia, à falta de uma palavra melhor, porque não é bem autonomia que eu quero dizer, mas gera uma necessidade que tu percebas que quem controla o teu processo de desenvolvimento és tu. Tu és o responsável pelo teu desenvolvimento.”

Quando existe uma boa capacidade de autoconhecimento tem a perceção de que é o principal responsável pelo seu próprio desenvolvimento, estando mais aberto a receber críticas construtivas e a arriscar, tendo a noção de que irá falhar, mas tenderá a manter confiança nas suas capacidades, mesmo em situações que em exista a possibilidade de duvidar de si próprio.

Autocontrolo – Capacidade de manter o compromisso consigo mesmo e com a equipa regulando de forma eficaz as suas emoções perante situações de possível frustração e descontrolo emocional.

Para isto o atleta tem que ser capaz de avaliar o próprio estado emocional, independentemente da situação e geri-lo de forma a direcionar a sua energia para a concretização do seu objetivo, que pode ser a recuperação de uma lesão, ter um bom desempenho, jogar um clássico, etc.

O treinador Sub-16 (2) menciona justamente isso: “...e se não tiverem a capacidade mental para ultrapassar todo este tipo de dificuldades, do treino, da exigência do treino, da exigência da escola, de levantar cedo, deitar cedo, de se privarem de fazer coisas que se calhar queriam fazer. Eu acho que só um jogador altamente capacitado a nível mental, a nível psicológico e muito focado e saber muito bem o caminho que deve seguir e ter as coisas bem definidas para ele e ter a capacidade de lutar por aquilo que realmente quer, só assim é que consegue alcançar, seja no futebol, seja na vida, seja em tudo, só tendo uma grande capacidade mental é que se consegue alcançar, neste caso, o êxito. E o êxito depende de cada um. Aquilo que para mim é o êxito pode não ser o êxito para ti, atenção.” Refere também o Pepe como um exemplo, “e dá o exemplo aos mais jovens, porque ao longo da vida teve que abdicar de muita coisa para ter a consistência que teve ao longo de tantos anos, e ainda hoje isso

está ali bem vincado, porque se não tiver esse tipo de, essa capacidade mental, a meio do caminho vai-se perder.”

Já o treinador Sub-14 (2) menciona a questão das lesões: “...é algo que ele não controla, porque a qualquer momento ele se pode lesionar. Depende da lesão, pode ser uma lesão muscular e aí ele pode ter algum controlo, porque tem a ver com as cargas, que ele pode-se lesionar fora do jogo, ou fazer coisas que não deve. Mas uma lesão causada pelo treino, ele não controla o treino, quem controla o treino são os treinadores e o clube, e se ele se lesionar tem que ter essa capacidade mental de perceber que não controla, que é uma coisa que acontece, é um fator externo, apesar de estar ligado, é um fator externo e aí ele tem que ser capaz de autorregular para não entrar ali em frustrações e desesperos e focar-se naquilo que tem que fazer para recuperar a lesão.”

Para isto é necessário que o atleta seja capaz de aceitar as suas vulnerabilidades.

Objetivos específicos – Capacidade de estabelecer metas e dar resposta às necessidades da equipa de forma a potenciar o próprio desenvolvimento desportivo. Para tal é fulcral motivação intrínseca, consistência, foco na tarefa, exigência para consigo mesmo e disciplina. A existência de um modelo parece ser algo que tem uma influência positiva neste processo.

Para os treinadores, um jogador que apresente bons índices destas capacidades espera-se que ambição, motivação, disciplina, consistência e foco naquilo que são os seus objetivos, procurando sempre ser o melhor e analisando as suas performances de forma construtiva. Focando-se na sua performance, procurando não culpar fatores externos, como arbitragem, quando confrontados com insucesso.

O treinador sub-15 (1) diz: “E acima de tudo ser disciplinado com o objetivo proposto na vida dele, ou seja, eu quero ser o melhor jogador, eu quero ser... Eu quero chegar ao top, eu quero ajudar a minha família, quero dar condições aos meus pais, à minha mulher, por isso o que é que eu tenho que fazer? E ser disciplinado diariamente...”

O treinador Sub-14 (1) refere que “procuraram sempre olhar para o vídeo e a análise que fazemos da performance dele de forma construtiva e nunca destrutiva. Foi

raro, nunca houve momentos em que nos queixássemos da sorte, nos queixássemos do árbitro. Olhámos para as coisas sempre de forma bastante construtiva e eles foram capazes de fazer isso também.”

Estes explicam que também é importante para os jovens jogadores ter exemplos que demonstrem estas características, que mesmo tendo vencido várias coisas a nível e seleção nacional, mesmo tendo marcado centenas de golos e batido recordes, continua a procurar marcar mais e continua a procurar sucesso a nível (aqui uma vez mais, a motivação mostra-se como uma característica fundamental dos jogadores de topo).

Como é dito pelo treinador Sub-14 (2): “O Ronaldo, com os 36 anos agora, continua a querer marcar golos e marcou 600 ou 800 golos, é ridículo. Poderia muito bem... Ganhou todos os títulos que havia para ganhar, exceto com a seleção, mas ganhou todos os títulos para ganhar, poderia decidir muito bem, para o dinheiro que já ganhou, poderia decidir muito bem o reformar-se, mas a motivação intrínseca, o querer sempre a mais, o querer bater recordes, o querer marcar mais golos, o querer jogar mais competições, ganhar mais títulos, é sempre... Vem da motivação.”

Segundo os treinadores, é importante que um atleta tenha objetivos bem definidos (Objetivos Específicos), de forma a estabelecer metas e a dar resposta às necessidades da equipa. O desenvolvimento pessoal e individual do atleta e os objetivos desportivos do clube são dois aspetos que estão ligados. O sucesso desportivo individual de cada atleta irá ter consequências no sucesso desportivo de toda a equipa. As dificuldades e situações adversas poderão também ser uma motivação para o jovem atleta no que toca ao seu desenvolvimento, sendo que o atleta que exige o máximo de si é também considerado como um atleta que conseguirá ter sucesso.

O treinador Sub-17 diz: “... Cristiano na infância, porque foi um miúdo que deparou-se com dificuldades, sempre teve que se superar, os pais não tinham possibilidades económicas para lhe dar tudo o que ele queria e ele desde muito cedo lidou com isso, lidou com a dificuldade, fez das dificuldades uma força.”

Para demonstrar isto é necessária uma boa capacidade de Autocontrolo. Para o grupo de treinadores, mesmo quando o jogador se sente frustrado com o erro, tem que ter consciência de que é o principal responsável para mudar a situação e para alcançar sucesso numa situação futura. É importante não culpabilizar outros elementos, como o

treinador ou os colegas de equipa, mas reconhecer as suas limitações e como as pode ultrapassar.

Explicam que um jogador com um índice menor de Autocontrolo parece ter mais tendência a ficar frustrado e a demonstrar uma maior raiva, culpabilizando os fatores externos – árbitro, treinador ou colegas. Já o jogador mais forte psicologicamente parece conseguir responder às situações negativas de outra forma, e mantém o compromisso com a equipa, com o jogo e com os colegas. Quer-se que o jogador responda com paixão, dedicação e alguma agressividade, mas sem prejudicar a equipa (por exemplo, cometendo uma falta, que pode levar a uma expulsão).

Referem ainda que este autocontrolo e regulação das emoções é também importante quando o atleta está a enfrentar uma situação de lesão, de forma a que não seja assoberbado pela insegurança e pela dúvida sobre se conseguirá voltar ao mesmo nível, sendo importante para os jogadores reconhecer as suas vulnerabilidades, inseguranças e apreensões, de forma a conseguir gerir as emoções e os sentimentos que estas lhes provocam, o que irá melhorar a sua performance. Trata-se de dar resposta ao desafio, seja ele uma derrota, uma lesão ou simplesmente uma fase menos boa da época, em que está no banco de suplentes.

O treinador Sub-15 (1) fala também da questão das fraquezas: “Os lesionados, vou entrar numa onda também negativista de que... Eu estou lesionado, não consigo ajudar o grupo, não consegue ser otimista no seu futuro e que isso também o leve a perder o foco... a perder o foco da cooperação, a se desleixar deixar de fazer as coisas que o permita chegar ao mais rapidamente possível a ser uma opção para jogar.

(...) Eu acho que é não ter receio e superar as suas vulnerabilidades ou seja, o eu saber que sou vulnerável em determinadas coisas quer aspetos técnico-táticos, quer em circunstâncias do jogo ou do treino, e mesmo assim ter a capacidade de reconhecer as fraquezas, as inseguranças, os medos e ter a disponibilidade e a vontade de melhorá-las, trabalhá-las e não fazer com que essas dificuldades se tornem empecilhos, mas sim lhe dê força para se tornar um melhor jogador.”

É importante também para o jovem atleta conseguir lidar com a pressão externa e as expectativas colocadas neles, quer seja pelo próprio clube, quer seja pelo *staff*, ou quer seja pela família e amigos. É necessário trabalhar a capacidade de lidar com a frustração

e com os momentos mais negativos, como por exemplo, não ser convocado para um jogo ou para um torneio, uma vez que estes momentos podem levar a uma quebra de rendimento.

Referem ainda que também o autocontrolo a nível escolar ou de alimentação se mostra como um aspeto muito importante do sucesso dos jovens atletas, demonstrando disciplina e foco em atingir os seus objetivos.

O treinador Sub-17 diz que o atleta “É uma pessoa que tem que ter uma autorregulação e um autocontrolo muito grande, porque ele sabe-se posicionar nos diferentes estados e ele sabe quando tem que ser mais agressivo, ele sabe quando tem que estar mais calmo e isso é uma pessoa que... Uma pessoa que tenha essa autorregulação é uma pessoa que se sabe posicionar nos estados. Eu acho que o Pepe é uma referência fantástica que nós temos no nosso clube, dessa questão. Aliado a isso a perceção que ele tem de todas as outras variáveis que estão à volta, tanto como a alimentação, como o sono, ou seja, todo esse autocontrolo que ele tem, fazem com que reunindo essas condições e otimizando essas variáveis ele tenha um rendimento e uma performance alta.”

Para demonstrar esta capacidade de Autocontrolo e conseguir estabelecer Objetivos-Específicos é necessário que o atleta demonstre bons índices de Autoeficácia. Segundo os entrevistados, uma diferença apontada entre os jogadores psicologicamente fortes e os jogadores psicologicamente fracos é a maneira como reagem à avaliação das suas capacidades. O jogador mais forte, quando não é convocado, vê isto como uma forma de melhorar as suas capacidades e de provar, semana a semana, que o treinador o poderá chamar. O jogador mais fraco precisa de ser chamado à atenção constantemente e não se mostra muito focado em melhorar – vai ao treino porque acha que é o que é esperado dele, mas não mostra a dedicação a melhorar. Também há outras situações que geram dúvida e incerteza, como jogos contra adversários difíceis. Um jogador psicologicamente forte irá aproveitar essas oportunidades e irá procurar o sucesso contra estes adversários; Um jogador psicologicamente mais fraco poderá não acreditar nas suas capacidades contra estas equipas. A atitude da equipa face a estes desafios e a vontade de vencer e de melhorar, mesmo em situações de desvantagem, pode ser determinante para o sucesso da equipa e do jogador.

O treinador Sub-14 (1) menciona que “Um jogador psicologicamente menos forte encara o treino como o momento em que tem que obedecer ao treinador, ou vai treinar porque são os pais que levam o treino e não pode faltar o treino. Precisa de apoio, de *feedbacks* e de apoio constantes, para não se distrair, para dar o máximo. Eu acho que isto não é ser psicologicamente forte. O jogador psicologicamente forte está... Pode ter dias menos bons como todos, mas está consistentemente no treino, de forma focada, concentrada, apaixonada, a máxima intensidade possível para ele naquele momento, consciente, está consciente em treino, ou seja, quando começa um exercício, sabe que aquele exercício é para desenvolver determinada coisa. Está consciente, quer desenvolver isso. Acho que um jogador psicologicamente menos forte não tem essa consciência e está no treino, mas não está focado no seu desenvolvimento, cumpre a tarefa, mas não da mesma forma consciente, cumpre porque é a obrigação daquele treino, então ele vai e faz, mas não se autorresponsabiliza por fazer daquele momento um momento de transformação pessoal.”

A maneira como o jogador percebe as suas capacidades está também relacionada com este aspeto. Pode haver um desfasamento na perspetiva do atleta e do treinador, mas este não deve ser extremo. Os atletas que se consideram muito superiores ou muito inferiores ao seu nível real mostram-se, de acordo com o treinador, menos fortes psicologicamente. Tendo isto em consideração, pode dizer-se que o atleta que tem um bom autoconhecimento sobre as suas capacidades terá mais oportunidades para melhorar as suas competências enquanto futebolista.

O treinador Sub-14(1) diz: “Sim, eu acho que é normal haver um ligeiro desfasamento em relação às tuas verdadeiras capacidades e às tuas crenças sobre as tuas capacidades, seja achares que és um bocadinho melhor do que o que realmente és ou um bocadinho pior. Chega a um grau, ou seja, em que isso pode ser saudável ou não. Mas quando é muita diferença, seja para te considerares muito melhor ou muito pior, é um indicador de desequilíbrio. Vamos chamar de fraqueza psicológica.”

Segundo os treinadores, um jogador com uma boa autoconfiança, autoconsciência e autoperceção será, muito possivelmente, um dos melhores jogadores de cada escalão. Um jogador que acredita em si, independentemente das críticas e erros cometidos, irá conseguir fazer tudo no seu jogo, sendo também importante para o jogador sentir que não depende tudo só de si e que toda a equipa está focada num só objetivo. Sendo que o

grupo de treinadores deixou bem patente que os jogadores ao mais alto nível têm de compreender e aceitar que nem sempre irão ter sucesso, mas que terão outras oportunidades de mostrar a sua qualidade. Haver gestão das emoções em contextos de derrota ou insucesso é fundamental para o atleta. Sendo que os jogadores que arriscam é que têm a perceção de que são os maiores responsáveis pelo seu próprio desenvolvimento.

Ficou patente durante as entrevistas que os treinadores procuram fomentar esta segurança nas suas capacidades e na sua autonomia.

Além destes construtos que existem dentro do que é a RM, pudemos também observar as componentes presentes na RE e a forma como estas interagem entre si, bem como a forma como algumas delas interagem com as componentes da RM, ficando bem patente a forma como estas se influenciam.

Competências de Resolução de Problemas – Estratégias e ferramentas adaptativas desenvolvidas, que permitam ao atleta superar o desafio que lhe é apresentado.

Segundo os treinadores, a forma como o fazem no momento atlético irá influenciar os momentos pessoais.

Quanto falamos desta componente o treinador refere que é importante para um jogador ter várias competências de resolução de problemas. Ao refletir em situações de jogo é importante que o atleta pense sobre o que pode melhorar, sobre o que deverá fazer de forma diferente em jogos futuros, sobre as estratégias e ferramentas que deve desenvolver para poder superar desafios e adversários futuros. É importante que o jogador tenha o desejo de jogar, de aprender, de se superar, sem precisar de incentivos constantes, vendo situações de treino e de jogo como momentos de aprendizagem.

O treinador Sub-14 (1) diz: “... eles têm uma grande vontade de fazer melhor e de treinar as coisas que não fazem tão bem e de ver os seus vídeos, ou seja, procuram melhorar, procuram os seus pontos fracos, procuram os seus defeitos e enfrentam-nos, não como uma fatalidade, mas como uma coisa que eles têm de corrigir. (...) O que é que ele pode fazer para passar a ser mais competente naquela situação? Ter menos vezes aquele erro, ter menos vezes aquele rendimento... Porque é que foi superado?”

É também fundamental que o atleta consiga dar resposta às situações de maior pressão que podem enfrentar em jogo – em contexto de treino, o treinador cria situações de desvantagem, para que o atleta seja exposto a diferentes problemas e se veja obrigado a criar novas soluções, utilizando a sua criatividade e as suas capacidades técnico-táticas, como é dito pelo treinador Sub-14 (1): “... a competir no treino todo e que temos duas equipas em competição de início ao final do treino e no final dizemos assim, pronto, acabou o treino, mas vamos marcar um penalti e a equipa que venceu o treino, teve mais golos no treino, só ganha este treino se confirmar esta vitória com a marcação de um penalti. É uma situação que nunca vai ser igual ao jogo, mas que se for esporádica às vezes temos ali uma oportunidade de colocar grande pressão na marcação de um penalti, que nunca é uma pressão tão grande como aquela que de fato vai existir no jogo, mas pode ser. A questão dos resultados adversos, colocar equipas a perder, colocar equipas a jogar com menos jogadores, podem simular situações de jogo. O retirar um jogador quando a equipa está a perder, retiras um jogador, simulas que é uma expulsão. Esta equipa vai ter que aguentar assim até o fim do treino, eles até ficam chateados porque estavam a ganhar e podiam permanecer assim, e explicas que é uma situação que acontece em jogo.”

Enfrentar situações de erro em treino irá ajudar o jovem atleta a resolver problemas em situação de jogo e lidar com estes de uma melhor forma.

A estabilidade e o controlo emocional mostram-se fundamentais para qualquer jogador. O jogador que se foca demasiado nos problemas, nas adversidades, nos erros, sem conseguir responder de forma favorável aos ambientes mais hostis, irá encontrar mais insucesso e mais frustração do que um jogador que consegue lidar com essas situações de pressão.

O treinador sub-16(1) diz: “... ou seja, o que é que nós podemos entender como um jogo de futebol. Ou seja, eu pessoalmente entendo como um jogo, um desporto e resolução de problemas, e a resolução de problemas não se resume apenas a saber como é que eu tenho que fazer um passe ou saber onde é que tenho que estar em campo. Tem a ver com um conjunto grande de características que atuam entre si e, dessa forma, se eu não tiver estabilidade emocional, se eu não tiver controlo emocional, se eu não tiver força para estar preparado para acertar, para errar, para competir em ambientes mais adversos, mais hostis, ou menos hostis ou mais tranquilos, garantir consciência naquilo

que eu estou a fazer ou não, muito dificilmente vou conseguir jogar com qualidade, muito dificilmente vou conseguir jogar. Ou seja, eu para jogar este jogo, preciso necessariamente disso, porque o jogo vai-me obrigar a isso. A própria natureza do jogo tem essa força psicológica.”

É importante que o jogador não fique preso num ciclo negativo em que um erro se transforma em vários e ele é incapaz de ultrapassar os momentos mais negativos. É importante procurar ferramentas e respostas para melhorar em performances futuras.

O treinador Sub-16 (1) menciona que “A estabilidade e o controlo emocional mostram-se fundamentais para qualquer jogador. O jogador que se foca demasiado nos problemas, nas adversidades, nos erros, sem conseguir responder de forma favorável aos ambientes mais hostis, irá encontrar mais insucesso e mais frustração do que um jogador que consegue lidar com essas situações de pressão”, sendo dado como exemplo o facto de um jogador não ser convocado pode ser importante para o seu desenvolvimento. Mesmo a nível sénior é uma situação difícil psicologicamente, pelo que o jogador deve tentar dar uma resposta positiva, de forma a conseguir voltar ao 11 inicial.

Para os entrevistados, o jogador forte psicologicamente procura sempre encontrar soluções e compreende que o treinador tem diferentes necessidades e procura diferentes coisas consoante os diferentes desafios, pelo que nem sempre as suas características são as mais adequadas para determinados jogos. No entanto, o jogador deve sempre procurar oferecer soluções para os problemas que se colocam em diferentes jogos.

Estas características são importantes tanto no contexto desportivo, como no contexto pessoal – a capacidade de responder aos problemas irá ajudar o atleta no seu percurso dentro do clube e também fora dele, permitindo-lhe encontrar sucesso em diferentes situações.

Apoio Social – Todo o agente de socialização próximo do atleta (professores, colegas, treinadores, pais, etc), dentro e fora do processo de formação, que poderá influenciar a perceção do atleta quando à sua atividade, a si e ao seu desenvolvimento. Podendo esta influência ser positiva – irá ajudar um bom desenvolvimento do sujeito enquanto atleta e indivíduo (crítica construtiva, suporte emocional, incitar a autorreflexão, etc.) – ou negativo – poderá influenciar o desenvolvimento de forma

negativa (expectativas exacerbadas, apontamentos técnicos contraditórios, quebra de rotina, etc.).

Segundo o grupo entrevistado há uma grande pressão para o jogador. Quer seja vinda das redes sociais, da escola, ou da própria família ou amigos, os jovens atletas não são imunes à influência destes fatores e das expectativas sociais que se colocam sobre eles. Hoje em dia, há também uma maior valorização da performance na escola e é esperado que tenham um nível de sucesso elevado tanto a nível escolar como a nível desportivo. No caso da família, em particular, é por vezes complicado separar o jogador do familiar – o sucesso ou insucesso do jovem atleta influencia o comportamento de quem o rodeia e muitas vezes o jogador associa as boas performances ao amor e afeto da sua família. Isto coloca o jovem numa situação de pressão, com a qual ele muitas vezes não sabe lidar, uma vez que a atenção da família está diretamente dependente do sucesso ou insucesso no futebol.

O treinador Sub-14 (1) menciona que: “...principalmente aqueles com quem eu lido, desenvolvem a sua imagem com base nisso, e as famílias também desenvolvem muito a imagem de um miúdo com base nisso. Muitas famílias desenvolvem, ou seja, não conseguem separar o filho do jogador. E quando, seja por teres sucesso ou por teres insucesso, quando os miúdos utilizam o sucesso ou o insucesso para se posicionar face à família ou para procurar o amor e a atenção dos pais, em função daquilo que eles são como futebolistas e não com pessoas, sendo que muitos ainda são muito pequenos para saber lidar com isto tudo, para saber separar uma coisa da outra, eu acho que é extremamente desafiante também. Porque um miúdo não deve nunca achar que fazer um golo ou que jogar bem num jogo vai fazer depender o quanto ou a forma como a família gosta dele ou como os amigos gostam dele. E acho que alguns o fazem, principalmente se for alimentado pela família. Isto alimenta-se muitas vezes de forma implícita, não explícita. Se um pai for mal exposto no carro depois de um mau jogo, o que é que está a transmitir ao seu filho? E um filho que jogou mal e que sente isso dentro do carro quando está a ir para casa, que tipo de crenças é que está a elaborar ali dentro da cabeça dele? De forma implícita, que ele próprio, se calhar, nem sabe discorrer acerca delas. Provavelmente nem sabe que a está a ter de forma consciente. Quando a felicidade da família e a atenção que a família lhe dá, depende do rendimento

dentro do campo de futebol, eu acho que é um tipo de situação demasiado pesada para uma criança ou um adolescente estar preparado para lidar.”

Tendo isto em consideração, pode dizer-se que o atleta valoriza em demasia o seu percurso desportivo, sentindo com mais intensidade os seus insucessos, podendo até sair traumatizado do contexto do futebol, onde enfrenta uma grande pressão. Desta forma, os papéis do treinador e do psicólogo mostram-se importantes, uma vez que podem ajudar o atleta a gerir melhor o seu contexto pessoal, de forma a potenciar as suas capacidades no contexto desportivo, proporcionando-lhe sucesso ao mais alto nível. É também importante criar um espaço de diálogo, em que os atletas estejam confortáveis para conversar com o *staff*, procurando ajuda para melhor lidar com os insucessos durante o início da sua carreira desportiva.

O treinador Sub-14 (1) disse que: “O trabalho de consultório clínico puro com jogadores, eu não sei que tipo de técnicas não é que vocês usam, mas acredito mesmo muito que esse tipo de trabalho pode ter um efeito positivo. Não sei se quero chamar treino, mas desenvolvimento é de certeza, desenvolvimento psicológico. Então acho que as duas coisas, esse lado mais clínico, mais cirúrgico do psicólogo... E depois, que são situações específicas, e depois o trabalho de aproveitamento das oportunidades que são naturais, utilizá-las como fator de desenvolvimento, seja pelo staff técnico, seja também com a ajuda também do psicólogo, podem ter um efeito de treinabilidade muito positivo nos atletas, eu tenho certeza que há desenvolvimento nesse aspeto. (...) Mas atenção que também acho que há limites. Acho que temos um trabalho limitado, porque o atleta já vem com uma série de características desenvolvidas, sejam positivas, sejam negativas, no seio da família e do ambiente social, podem ser positivas ou negativas, e que não é com pancadinhas nas costas que o desenvolve. O que se muda também é isso.”

O treinador Sub-16(1) mencionou também que: “Um jogador com mais dificuldades psicologicamente, ou que ainda não descobriu essa força psicológica, e se calhar num contexto familiar um bocadinho mais débil, facilmente se deixa levar por aí. E aí o papel do treinador é importante, para nós tentarmos assegurar de que forma é que nós estamos a fazer isso. Não há uma receita, ou pelo menos eu não sinto que haja uma receita. Eu, pessoalmente, gosto de ter uma aproximação muito grande e gosto de falar com eles, gosto de às vezes ligar-lhes, falar com eles ao telefone, às vezes vou ter com eles para nós conversarmos, mas muito à base da conversa, muito à base da construção

de uma relação aberta que eles podem-me dizer aquilo que pensam, aquilo que sentem e eu igualmente com eles. Às vezes eles dizem, não gostei nada do treino, acho que o treino não foi.. Acho que podíamos ter feito isto ou aquilo. Eles têm de sentir verdadeiramente a vontade contigo, eles têm de sentir que do teu lado vem alguém que efetivamente os quer ajudar, para tu poderes depois ajudá-los a perceber que esse tipo de tentações extra futebol não são positivas para o desenvolvimento e para o crescimento deles.

Segundo os entrevistados, é importante que haja um grande apoio da parte da família – muitas vezes os jovens jogadores começam a sentir a pressão vinda de casa, com pais ou amigos a projetarem em si as suas ambições e sonhos. O sucesso e o insucesso do jovem atleta passam a ter um grande peso na maneira como a família e os amigos interagem com ele, o que coloca o atleta numa posição em que este se pode retrair mais e o seu desenvolvimento poderá mesmo ser inibido.

Tendo isto em consideração, preparar os jovens atletas para outros contextos e valorizar o sucesso académico torna-se parte fundamental do futebol de formação, uma vez que nem todos os atletas conseguirão atingir o nível mais elevado e conseguir ter uma carreira desportiva.

É importante apoiar os jogadores que estão deslocados da família e dos amigos, proporcionando-lhes um ambiente em que se sintam confortáveis para procurar o apoio e a ajuda do treinador, do *team manager*, do psicólogo ou de qualquer outro membro do *staff*. Valoriza-se a importância de ter um contexto familiar saudável e um grupo de amigos que tenha um impacto positivo, que apoie o jogador no contexto desportivo, conscientes dos sacrifícios que o atleta tem que fazer para chegar ao mais alto nível. É também fundamental ajudar o jogador a perceber que as oportunidades e os contactos que lhe chegam agora que está a iniciar a sua carreira profissional podem não ser os melhores para o seu futuro e estão apenas interessadas na fama do jovem atleta e não no atleta enquanto pessoa.

O treinador Sub-16 (1) menciona isto: “Temos outros que chegaram com condições muito boas, que a evolução deles não foi a melhor. Foi positiva, mas poderia ter sido ainda mais positiva e não foi, porque pelo meio há muita coisa a acontecer. Miúdos que saíram de uma determinada zona de país e que estão a viver no Porto, e que estão longe

da família e para isso também é necessário uma determinada força mental, que há miúdos que podem não ter, podem ter uma ligação afetiva à família forte e que lhes tire... Ou seja, estou eu na Casa do Dragão à noite e não estou a pensar no que é que vou fazer no treino a seguir, ou no jogo a seguir, estou a pensar que me faz falta a minha mãe ou meu irmão, o quer que seja. E isso vai-se aprendendo com o tempo, isso vai-se aprendendo com a maturidade, e até vai além daquilo que é o desportivo, mas depois se traduz também naquilo que é o desportivo. Porque alguém que está com falta da mãe, alguém que está com falta da família, aquilo que vai acontecer depois é que também vai precisar de algum carinho aqui. E perante o erro, vai precisar de um carinho, do afeto do treinador, vai precisar que o treinador esteja ali um bocadinho mais perto. Não vai encontrar por ele próprio, se calhar, recursos para dar resposta ao problema, vai precisar sempre de alguém externo a dar-lhe essa motivação a dar-lhe esse apoio e, se calhar... Há miúdos que não, há miúdos que são muito bem fora de casa e conseguem resolver, mas há outros que se calhar não. (...) E quando nós começamos a entrar na adolescência é que começam a entrar também determinados problemas, que é muito mais complexa e muito mais difícil de nós às vezes controlarmos, seja amigos, namoradas, seja questões familiares, seja manifestações às vezes de rebeldia de um ou de outro. E às vezes aí é que começam a surgir verdadeiramente a necessidade de nós, enquanto treinadores, os ajudarmos a preparar ...”

E deve-se consciencializar o jovem atleta do que poderá surgir associado à sua carreira de jogador – nomeadamente as consequências que virão com um nível mais elevado de fama. Criam-se expectativas à volta do jogador e ele pode não estar equipado para lidar com isso. Neste contexto, é importante que a estrutura à volta do jogador consiga prepará-lo para a transição para o escalão sénior e um contrato profissional.

O treinador Sub-16 (1) menciona que: “Jogador de futebol de certeza que não vais ser. Agora, se tu quiseres ir para as festas e fazer outras coisas diferentes, ou faltar às aulas, ou andar aí, podes fazer isso, e o futebol fica. Se tu quiseres ser jogador de futebol tu não vais ter que ser o melhor aluno da tua escola, tu não vais ter que ser o aluno de quadro de mérito, não vais ter que ser... Se puderes ser perfeito, ótimo, mas vais ter que ir às aulas pelo menos, porque depois isso vai condicionar os teus horários de treinos. Pelo menos aqui na nossa realidade isso depois condiciona. É importante tu

teres um grupo de amigos saudável e uma relação saudável com a tua família. Portanto nós tentámos orientar nesse sentido, mas eu percebo que tu não podes ter o melhor dos dois mundos, tens que fazer sacrifícios, tens que fazer concessões na tua vida e uma delas é essa. Se calhar não vais poder ser tão jovem quanto gostavas de ser ou tão adulto quanto gostavas de ser e nós temos que orientar, porque não é o perigo, mas o isco está ali. É fácil com um jovem, ainda para mais jogador do Futebol Clube do Porto ou de clube grande, é muito fácil eles caírem nessas tentações, porque são famosos no Instagram, tem muitos seguidores, tem as redes sociais a bombar, não falta mensagens a cair, não falta convites, não falta amigos. O problema é que depois quando eles são dispensados, aí é que os amigos começam todos a irem embora. Mas não lhes falta esse tipo de convites e não falta esse tipo de oportunidades e é fácil tu te deixares levar.”

Para o treinador um jogador tem que ser capaz de responder aos momentos menos positivos; é uma competência que ele tem que desenvolver para atingir o patamar mais elevado, reconhecendo-o como parte da carreira de um futebolista.

O jovem jogador tem que saber lidar também com a pressão dos adeptos e das redes sociais, onde são constantemente analisados os erros e momentos negativos de cada atleta. Um jogo mau é suficiente para receber críticas constantes, mesmo que o seu desempenho ao longo da época tenha sido genericamente positivo. No entanto, também é importante que os jogadores se consigam responsabilizar pelo erro, não defletindo a responsabilidade para outras pessoas ou fatores.

Desenvolvimento do atleta – O desenvolvimento do atleta enquanto indivíduo na sociedade irá ter o maior impacto naquilo que será o seu desenvolvimento enquanto atleta, logo podemos classificar o desenvolvimento do atleta como um processo dinâmico influenciado pelo apoio social (a nível pessoal e de formação) e a própria capacidade de ultrapassar os diferentes desafios que enfrenta a nível desportivo, no qual o atleta é o principal responsável pelo seu desenvolvimento.

Para os treinadores entrevistados há um grande problema a nível de saúde mental no que toca aos jovens jogadores. É-lhes exigida excelência a nível escolar e a nível desportivo e, mesmo para os jogadores mais organizados e com mais balanço a nível pessoal, escolar e desportivo, existe um grande cansaço psicológico.

Como o treinador Sub-14(1) diz: “Nós cada vez mais, os nossos jogadores, eu falo do nosso contexto, vêm de famílias que colocam também grande ênfase do lado escolar, para dar o exemplo dos nossos jogadores, os sub-14, que têm todos, a grande maioria tem excelentes notas, que têm esta pressão para render na escola, então têm que fazer um esforço grande por manter as notas elevadas, têm que fazer um esforço grande a nível dinâmica diária, de viagens para os treinos, de pouco tempo para estudar, de explicações... Têm explicações e apoio ao estudo de forma privada e têm muito pouco tempo para descansar a mente de tudo isto.”

O próprio treinador pode contribuir de forma negativa para a saúde mental do atleta, dependendo da forma como gere a equipa e das suas interações com o jogador – a maneira como aborda os erros e as falhas podem contribuir para as inseguranças e ansiedades do jogador. O treinador deve, no entanto, ser uma figura que providencia apoio ao jogador, levando-o a refletir sobre o seu desempenho desportivo e a melhorar enquanto atleta. Por vezes o treinador terá de comunicar de forma diferente, dependendo do grupo e do atleta a que se dirige. Consoante as necessidades de cada um, o treinador terá de ajustar a forma como dialoga e a forma como se exprime – nalguns contextos, terá de ser mais assertivo; noutros terá de dar mais atenção e apoio; noutros terá de comunicar menos, de forma a promover a autonomia do jogador, tentando encontras as soluções mais adequadas aos atletas, em conjunto com o resto do *staff*, de maneira a que a equipa tenha o melhor resultado possível e os atletas possam beneficiar de um desenvolvimento positivo.

Segundo estes treinadores, a nível de formação há sempre a preocupação de formar o jogador não só enquanto futebolista, mas também enquanto ser humano. É importante que o atleta, quer esteja no contexto do clube ou não, consiga procurar fazer melhor e contribuir para a sociedade que o rodeia, através do seu trabalho e das suas atitudes. Procura-se que o atleta tenha dedicação não só ao desenvolvimento ao nível do futebol, mas também ao seu desenvolvimento académico, social e psicológico. O treinador está focado em desenvolver as características técnico-táticas, mas também não pode descurar as características que são transversais a outros aspetos da vida do jovem atleta – o trabalho, a dedicação e o foco.

O treinador Sub-15(2) menciona que: “... porque nós estamos na formação, mas também queremos prepará-los para chegar lá em cima, e lá em cima, muitas vezes, não vão ter a

preocupação que nós temos com ele. (...) Sobretudo temos que prepará-los, acima de tudo, e nós queremos formar homens também. (...) e dar exemplos concretos de coisas que aconteceram, para eles estarem preparados, sobretudo para aquilo que pode acontecer no futuro, quer seja dentro do campo, ou seja na vida. Porque nós queremos formar os jogadores, mas também queremos formar homens, não sabemos se vão estar todos conosco.”

Do ponto de vista de um treinador, a maneira como o jogador lida com as situações adversas e como desenvolve as características que o vão ajudar a alcançar o sucesso – a resiliência, a autoconfiança, o desejo de aprender – vão também ter um impacto noutros aspetos externos ao futebol. Apesar de ser utilizada uma linguagem desportiva e o treino ser focado no rendimento desportivo, as competências que os jovens atletas vão adquirindo são também transportadas para a sua vida. Sendo que para tal é importante também a independência e autonomia do jogador, levando a que eles treinem e joguem ao seu máximo, independentemente de quem estiver com eles. Se as boas performances estiverem diretamente ligadas ao treinador que os acompanha, por exemplo, o jogador não conseguirá ter sucesso em qualquer contexto em que esteja inserido.

É também relevante que o jogador consiga olhar para o seu percurso e perceba a sua própria evolução – já não está no mesmo ponto em que iniciou a sua carreira e já conseguiu melhorar alguns aspetos do seu jogo, o que lhe permitiu chegar a um novo patamar.

Com isto em mente conseguimos perceber como responder às seguintes questões de investigação apresentadas na investigação:

Qual o impacto da RE e da RM no desenvolvimento do atleta?

Quais as melhores formas de potencializar e construir estas características em contexto desportivo para a atingir um melhor rendimento?

Quanto à primeira questão podemos referir que estes dois construtos são algo com grande impacto naquilo que é o desenvolvimento do indivíduo enquanto atleta, pois mesmo que alguém tenha talento sem uma boa capacidade de RE (Apoio Social, Competências de Resolução de Problemas e Desenvolvimento do Atleta) e RM

(Autocontrole, Autoeficácia e Objetivos Específicos) não lhe será fácil desenvolver como atleta, sendo que estes construtos são algo que podem ser treinados e cultivados através do processo de formação, pois como é visto através da última questão, do Guião, através do qual se conseguiram os dados relativos às entrevistas, segundo os grupo de treinadores a força mental é algo que pode ser treinado e desenvolvido, e por consequência a RM e a RE.

Quanto à segunda questão estas características poderão ser desenvolvidas através do processo de formação com a ajuda dos vários agentes que circundam o atleta e a pessoa, ajudando-o a ter o compromisso e responsabilidade para consigo mesmo de perceber que o seu desenvolvimento é algo pelo qual ele está responsável, podendo utilizar-se várias ferramentas para o atingir.

Além destes temas centrais à investigação surgiram alguns outros temas associados ao que é a força psicológica que serão expostos abaixo, bem como relativamente às conclusões que foram retiradas acerca destes.

Ansiedade: Segundo o grupo de entrevistados um jogador menos forte psicologicamente sente ansiedade, mesmo antes de o erro acontecer. Quando este acontece, tem um grande impacto nos jogadores, que se focam no erro, nem percebendo muitas vezes o porquê de este ter ocorrido. Isto leva a um bloqueio da parte do jogador, não lhes permitindo ajustar à situação de adversidade.

O treinador Sub-16 (1) menciona que “Os guarda-redes, ou os jogadores menos fortes nascem o fim, já nem tão a contemplar nada, na maior parte das vezes aquilo que acontece é que erram, o erro está ali, eu errei, eu errei, eu errei, eu errei bem a ação e ele nem sabe se foi lançado bem da direita, às vezes foi da esquerda, ou foi do meio, não conseguem a maior parte das vezes contemplar nada ou seja, acabam por entrar até num bloqueio tão grande que não nos permite ajustar, ou seja, o erro acaba de ter um impacto muito grande neles.”

Motivação intrínseca: Para os treinadores é importante que os atletas encarem a competição e os treinos da mesma forma. A motivação intrínseca, independentemente do contexto ou do adversário, sem intervenção da parte dos treinadores, é fundamental para que o jovem jogador alcance o sucesso no desporto. Sendo considerado um fator de força psicológica para os treinadores.

Um jogador com motivação intrínseca é considerado mais forte que um jogador que depende da motivação extrínseca, como prêmios. É importante que o atleta tenha a motivação para se tornar o melhor jogador, potenciando as suas características, e ultrapassando situações menos positivas, como uma lesão. Sem a motivação intrínseca, uma situação de lesão pode levar à desistência ou perda de paixão pelo futebol, uma vez que o atleta pode considerar que não conseguirá chegar ao mesmo nível e não sente vontade para trabalhar e voltar ao nível a que estava antes da lesão.

O treinador Sub-14 (2) diz: “Ok, a tal motivação, nós procuramos sempre desenvolver os jogadores que tenham a motivação certa não é motivados, é que tenham a motivação certa e nós queremos que elas tenham a motivação a motivação intrínseca do resultado do objetivo, tarefa, fazer as coisas mas também a motivação intrínseca aliada a motivação intrínseca de que eu estou a fazer isto para me tornar melhor o jogador não estou a fazer isto para ganhar, não estou a fazer isto só para só para tirar uma foto no final ou para festejar no balneário ou para dizer que sou o melhor, não. Estou a fazer isto para me tornar melhor o jogador e para me desenvolver a todo o momento essas duas características são sempre importantes (...) Motivação, motivação intrínseca, ser muito... Alimentar-se do sonho dele que é ser jogador. Não pensar em desistir e continuar, isso é motivação intrínseca pelo sonho dele. Continuar a recuperação de uma lesão e para depois poder jogar (...) Numa lesão poderia levá-lo a desistir, ou a perder a paixão, ou essa motivação intrínseca, porque achava que poderia ser quase impossível voltar ao nível que tinha.”

Para o treinador, desejo de vencer parece também ser uma característica inerente aos jogadores que obtêm mais sucesso. Os atletas que trabalham para melhorar, para bater recordes, para obter sucesso, são jogadores considerados mais fortes, que estão sempre a procurar a próxima vitória. Este compromisso com eles mesmos e com a equipa é também fundamental. É necessário que os jogadores sejam capazes de exigir o melhor de si mesmos, não dependendo apenas do treinador e do staff, quer seja em contexto de preparação para um jogo ou em contexto de jogo. A concentração e o foco irão elevar os níveis de performance do jogador.

O treinador Sub-15 (2) diz: “Não com os meus objetivos interiores, não com o objetivo de... A sede de vingança, porque depois de mais tarde, mais cedo, vai acabar. Mas sim, mais cedo, eu conseguir trabalhar sobre brasas, porque efetivamente é sobre

brasas, conseguir trabalhar sobre brasas, com o intuito de eu cada vez ser melhor, eu cada vez bater recordes, porque isso é o que alimenta os recordes, ou alimenta... Não é eu mostrar que sou melhor que X, B ou C. Alimentar que, ok, bati agora, já estou a pensar no próximo. A sede de vencer, a sede de conquistar algo, mas que é algo que está inerente a esses grandes campeões que têm, que são fortes psicologicamente, mas que sobretudo é sede de vencer. E sobretudo, ser competitivos por natureza. Acho que a competitividade está tão exacerbada neles, que os torna muito fortes psicologicamente. Acho que uma está aliada à outra. Claro que é uma construção, mas eu querer ser melhor, vai-me tornar quase inabalável àquilo que está por trás.”

O foco é também uma característica associada a esta motivação intrínseca. O atleta que se foca no futebol, no seu jogo, irá possivelmente ter níveis de sucesso mais elevados, como mencionado pelo treinador Sub-17: “... eu não tenho dúvidas, de foco, de resiliência dele, de querer treinar mais, de uma coisa muito importante que ainda não falei aqui de horas de prática, de horas de prática, porque eu acredito que o Ronaldo não treinou só... Ronaldo, e isso é público, ele não treinava só aquele espaço que tinha no campo, ele era muito mais que isso, havia uma preparação antes, havia uma preparação depois, mesmo agora há essa preparação...”

Autoconfiança: A autoconfiança é também outra característica que é muito valorizada no que toca a jogadores que atingem sucesso ao mais alto nível. É necessário que o jogador tenha autoconfiança de forma a poder evoluir e tentar coisas novas, o que lhe proporcionará a oportunidade de se tornar um jogador diferente e melhor.

Esta autoconfiança nem sempre é estável e pode variar – quando confrontado com desafios maiores, o atleta pode não responder da mesma forma que responde em contexto de treino. Desta forma, é importante fomentar esta característica nos jogadores, de forma a que cheguem às camadas seniores com a capacidade de enfrentarem os diferentes problemas.

O treinador Sub-14 (2) refere que “Autoconfiança, é determinante, autoconfiança, porque tens de ter confiança no teu jogo para te alimentares, para continuares a competir nessa competição interna, essa competitividade que é o jogo, que é o futebol, tens de ter uma autoconfiança muito grande, e o Ronaldo manifesta isso, o Neymar manifesta isso, nem que seja nas ações, naquilo que os faz distinguirem enquanto atletas. Tens de ter

uma autoconfiança para fazer, para treinar. Para treinar coisas diferentes e se tornar um jogador diferente, para depois ir para o jogo e ser capaz de manifestar isso (...) não é estável até pode variar, variar de forma mentalmente muito forte... Depara-se com desafios maiores e não é capaz de responder e é treinável como é óbvio, treinável e é desenvolvido isto, até porque há jogadores que chegam a seniores e ainda não têm competências desenvolvidas mas chegam lá por causa da sua qualidade e depois noutra clube, ou num sítio mais estável mais confortável, ou numa fase de carreira que esteja mais desperto para estas coisas, o tal clique é dado. O Rafael Leão, por exemplo, no Sporting tinha muita qualidade era um jogo diferenciado mas mentalmente era um jogador acredito eu, não falei como ele, era um jogador que tinha muitas competências por desenvolver. E ainda tem no Milan e outro dia falaram disso que a cabeça dele não estava focada naquilo que é essencial (...)"

Segundo os treinadores é também importante que o atleta não sinta a necessidade de se comparar com outros jogadores, especialmente aqueles que estão na mesma posição. É necessário que ele tenha a autoconfiança para acreditar nas suas capacidades técnicas, de forma a mostrar a sua qualidade para jogar.

Eles explicam que as equipas têm objetivos e expectativas e os jogadores têm que saber gerir estas expectativas, sem sucumbir à pressão. É possível que o jovem atleta questione as suas próprias capacidades, se não se sentir confiante. Desta forma, é necessário desenvolver a autoconfiança do atleta, para que ele consiga dar resposta ao que é pedido dele, de maneira a que a equipa possa conseguir atingir os objetivos a que se propôs. As expectativas criam insegurança e um jogador que não tenha autoconfiança não irá conseguir lidar com a pressão do contexto competitivo.

O treinador Sub-16 (1) diz que “envolvem questões como expectativas, ambições, objetivos, e no meio disso, tudo existe alguém que não quer deixar atingir isso, ou seja, existe uma confrontação, ou seja... Está uma equipa que confronta com outra, ambas equipas têm objetivos, têm expectativas e tu queres realizar os teus, ou seja, e tu para realizar os teus já tens a dificuldade de querer ganhar, de querer fazer as coisas, de querer ganhar um campeonato, de querer ganhar o que quer que seja e essas situações, essa ambição, esses objetivos, essa expectativa, cria dúvida, cria insegurança. Será que sou capaz? Será que não sou capaz? Eu consigo resolver isto? Consigo jogar este nível? Consigo ganhar este adversário? Consigo ganhar este duelo individual? Consigo ganhar

esta bola de um remate deste jogador? E um guarda-redes que não tenha esta força psicológica, perante a ambição de querer ganhar, a exigência de querer ganhar, a exigência destes pequenos objetivos que ele vai definindo para o jogo, ou seja, isso cria uma exigência e uma pressão psicológica muito grande.”

Muitas vezes o próprio treinador é capaz de observar a atitude do jogador em contexto de jogo e perceber se ele é capaz de responder favoravelmente a estas situações. Os jogadores mais jovens nem sempre têm capacidade para tal, mas é uma característica que pode e deve ser desenvolvida.

O treinador Sub-16 (2) menciona que “estava a ver um jogo do W e eu estava a ver e aquilo deu na Sport TV e deu a constituição da equipa de todos os alinhados e eu estava a ver a forma como ele estava a olhar para a frente, a forma como ele estava a olhar em frente e eu olhava para ele e disse-lhe, este gajo está preparado para jogar, este guarda-redes está preparado para ir para jogo, independentemente do que vai acontecer, eu estou a olhar para ele e estou-te a sentir confiante, estou-te a sentir de peito para fora, estou-te a sentir com vontade de fazer as coisas, com vontade de jogar, com entusiasmo, com vontade de jogar. O olhar dele estava a dizer o que ele queria jogar. Isto é algo que a partida já é muito. Agora quando nós olhamos às vezes para o guarda-redes e nos mais pequeninos nota-se muito, quando nós vemo-los a tremer, quando às vezes eles demoram mais um bocadinho a reagir, quando às vezes nós queremos puxar mais um bocadinho e até às vezes parece ter aquela sensação que não quer jogar e isso significa que está a falhar ali alguma coisa ou que ele não está com força psicológica.”

Consistência: O treinador valoriza a importância da consistência. Não basta ao jogador ter qualidade técnico-tática; é necessário que ele consiga demonstrá-lo ao longo de todos os jogos da época. Pois muitos jovens jogadores têm as ferramentas necessárias para terem bons jogos, mas têm um número limitado de bons jogos ao longo da época.

Como diz o treinador Sub-16 (2) “... alguma consistência ou seja, seja na semana de treinos, seja na continuidade de uma época, porque é muito fácil de fazer um bom treino, é fácil uma semana de treino de fazer um bom treino. Agora difícil é fazer quatro bons treinos, ou cinco bons treinos, cinco bons treinos mais um bom jogo. E isso poderá ser indicador de tu ser forte ou fraco psicologicamente.”

É explicado que para existir consistência é também fundamental que o jovem atleta tenha um compromisso com a equipa e consigo mesmo – é importante que o atleta, independentemente do que estiver contra ele, consiga seguir em frente. É também fundamental, de acordo com o treinador, que o atleta esteja sempre presente nos treinos e mostre trabalho e esforço, de forma a mostrar o seu compromisso. É importante que os atletas valorizem a dedicação ao clube, aos colegas, ao staff e a eles mesmos enquanto atletas que estão a começar a entrar no mundo do futebol profissional.

Isto é também mencionado pelo treinador Sub15 (2): “...desistir do compromisso, compromisso não existir. Muitas vezes nem é o compromisso com a equipa, às vezes é mesmo o compromisso com nós mesmos, que por muito que as coisas estejam contra nós, nós não conseguimos lidar com isso e deixamos cair completamente. O compromisso acho que é fundamental continuar a ter, nem que seja com nós mesmos. E depois é um bocadinho, lá está... E é difícil transportar isto para os jovens, que é o brio, ou seja, as coisas não estão a jogar, não estou a fazer parte ou não estou a conseguir entrar neste barco, digamos assim, e eu tenho que ser capaz de manter. Ninguém me pode acusar de eu chegar tarde ao treino, ou estar no treino e estar na palhaçada, ser o último, o treinador está a explicar o exercício e ser o último a ouvir, ou estou a beber água. Sobretudo é essas duas, é o compromisso, não que mais não seja comigo mesmo, e o brio que eles têm de começar a ter para... Sou profissional e nos sub-15 já há miúdos, que já têm um bom estatuto, e esse brilho tem que existir para eles não deixarem cair as coisas.”

Consciência e Inconsciência: O treinador considera que a maturidade do jogador tem um papel importante na maneira como este vê o jogo – as vitórias e as derrotas; os erros e os sucessos. No entanto, o treinador também considera que os jogadores mais maduros e mais conscientes podem, por vezes, ter dificuldades em ultrapassar as situações mais adversas, uma vez que estão consciencializados das suas limitações e dos seus erros. E consideram que jogadores psicologicamente mais fortes são, por vezes, os mais inconscientes, conseguindo relativizar e ultrapassar as situações mais negativas mas facilmente do que os jogadores que são mais conscientes. O treinador também considera que é mais fácil moldar o jogador inconsciente do que o jogador consciente, mas é feita a utilização de várias ferramentas de forma a conseguir ajudar todos os atletas a ultrapassar as situações de adversidade.

Como é mencionado pelo treinador sub-15(2): “Eu acho que é a inconsciência deles, sinceramente, e acho que isso é determinante. Até agora eu acho que isso está associado. Aquele que é mais forte psicologicamente é o mais inconsciente dos guarda-redes ou dos jogadores. Aquele que é mais consciente das coisas é o que é menos forte psicologicamente, e isso está ligado com outra coisa, que é a maturidade deles. E eu tenho dois polos, tenho miúdos muito maduros para a idade e conscientes também, e tenho outros que são completamente imaturos para a idade, e depois no inconsciente deles é como se fosse mais um jogador maior, cometi um erro e foi 1-0. Como se nada se passasse.”

Ao ser questionado sobre atletas conscientes e com maturidade para compreender a situação, elaborou, mencionando que “Passou algum que é consciente das coisas e a maneira como lida com o erro não é melhor, porque fica ali a remoer, a remover, a remoer. Está melhor. Usei várias estratégias para ele perceber que aquilo se calhar não faz sentido, e uma delas foi vídeo. Está melhor, mas não considero uma luta ganha, não considero uma luta ganha. O outro, que é inconsciente, e o ano passado tinha essas reações, reagir a um erro, este ano está completamente diferente, e não acho que ele seja mais maduro, acho que está maduro sim competitivamente e já percebeu que é a minha postura há mais de 38 minutos e eu estou pronto para jogar e efetivamente jogo. Acho que é mais difícil mudar alguém que é tão consciente das coisas do que aquele que é inconsciente.”

É também importante considerar que, apesar de estes serem jogadores que estão a iniciar a sua carreira, estão já a jogar a um alto nível e a influência da família e do staff podem ser um fator de maior ansiedade para o jovem jogador.

Discussão dos Resultados

Neste ponto ocorrerá a discussão dos resultados obtidos, comparando-os com outros estudos de modo a serem retiradas conclusões relativamente às hipóteses e estado da arte no que toca a este campo, bem como perspetivar qual a contribuição destes estudo para o corpo do conhecimento científico, bem como possíveis aplicações destes resultados naquilo que é o desenvolvimento de atletas no âmbito do futebol de formação.

Através da análise de diferentes estudos durante a revisão da literatura de modo a trabalharmos os diferentes construtos em foco, conseguimos agora em paralelo com os dados recolhidos e tratados chegar a algumas conclusões relativamente aos temas tratados.

Primeiro, devemos considerar que a literatura dizia que existiam algumas dificuldades no quanto à definição dos construtos RE e RM (Bryan et al., 2017) (Bédard et al., 2020), bem como existia um uso indevido destes como sinónimos. Depois da análise dos dados qualitativos naquilo que é o contexto desportivo conseguimos perceber que existe uma concordância dentro daquilo que é a forma como estes diferentes construtos são interpretados e aplicados naquilo que é a formação do atleta e as definições apresentadas anteriormente, sendo que estão também de acordo com a evolução que as definições de RE e RM tiveram de acordo com Bédard et al. (2020) e Bryan et al. (2017) e Gucciardi (2017) respetivamente.

Além disto podemos verificar que existe concordância entre a centralidade destes construtos naquilo que é o desenvolvimento do indivíduo enquanto atleta e pessoa dentro da sociedade, bem como o facto destes atributos serem considerados como um bom prognóstico daquilo que será a evolução do atleta dentro do sistema de formação de modo a maximizar o seu potencial do ponto de vista mental no que é o seu progresso pelo sistema de formação e processo de formação enquanto cidadão. Isto reforça a importância que a FPF (2018) coloca sobre o que é o processo de formação do atleta e do um indivíduo, no que toca ao desenvolvimento físico, moral, social, cognitivo, psicológico e da identidade, pois como foi referido por vários treinadores “estamos a formar homens”. Isto é corroborado por Lobinger e Muluscus (2018), que referem que as competências psicológicas e a personalidade de um atleta são parâmetros relevantes no que é a predição do que poderá vir a ser o seu desenvolvimento. Isto dentro do contexto de cada clube.

Dentro daquilo que é o impacto dos fatores psicológicos Nadjah e Rajeeb (2015), referem que não basta apenas ser-se dotado a nível físico para se atingir o sucesso dentro do desporto, o que corrobora os dados analisados vindos dos treinadores, pois normalmente é necessário existir uma conjugação de ambos, explicando-se que caso os fatores psicológicos falhem isto é algo que pode ser determinante naquilo que é o processo de desenvolvimento pelo qual o atleta é o maior responsável. Estes fatores

psicológicos podem interferir com a performance, estando aqui treinadores participantes e a investigação de acordo. Um atleta que ser capaz de lidar situações de grande stresse, aplicando as suas competências de RE e RM para poder conseguir utilizar estratégias adaptativas e ultrapassar o desafio ou então caso não o consiga fazer à primeira, aprender com a experiência e, por sua vez, consegui-lo quando enfrentar a mesma, ou um tipo de situação semelhante. Podemos afirmar que uma percepção adequada destes dois construtos naquilo que é o desenvolvimento, individual e humano do atleta é algo indispensável a uma condução saudável do processo de formação.

Podemos afirmar então que é de extrema importância um bom entendimento daquilo que estes construtos são, dentro de uma aplicação ao mundo real, bem como qual a sua utilidade ao atleta no seu processo de formação dentro de uma instituição, parte do *staff* em torno do indivíduo, de forma a melhor apoiar e orientar o processo, algo que a revisão, relativamente à RE e à RM, efetuada em conjugação com a análise qualitativa dos dados obtidos permitiu criar.

De acordo com os dados qualitativos, concluímos que existe uma grande vontade naquilo que é o apoiar o desenvolvimento do atleta, tentando manter-se uma linha coerente em termos do que é o desenvolvimento destas características no atleta no processo de formação, expondo a visão de Lobinger e Muluscus (2018) que citam “... ‘clubs often ask their coaches to assess their players on self-designed, unevaluated scouting sheets, research widely neglects expert coaches’ and clubs’ perspectives on relevant performance characteristics’”. No entanto a investigação trata esta informação, que pode ser proporcionada pelos treinadores e clubes, como algo redutor.

Os clubes pedem aos treinadores que avaliem os atletas naquilo que é um sistema de avaliação de características, construído com base no processo de formação do atleta, mas tendo sempre em conta o apoio de especialistas naquilo que são as diferentes áreas de desenvolvimento do atleta (psicólogo, nutricionista, treinadores específicos, etc). Tomam-se decisões relativamente ao futuro destes atletas com base numa análise multidisciplinar que está relacionada com o seu desenvolvimento e desempenho.

Contudo pode-se apontar que ainda existe um grande foco naquilo que é o perfil psicológico geral do atleta e não só naquilo que são competências específicas como a RE e a RM (estando de acordo com a literatura). No entanto o seu peso parece ser algo

determinante no que podem ser as decisões tomadas no que toca à melhor forma de apoiar o seu desenvolvimento. O desenvolvimento das competências que compõem estes dois construtos através do processo de treino parece ser algo a que é dada primazia, existindo uma mescla entre o que é a formação a nível futebolístico e a formação do indivíduo para que algo desenvolvido numa das componentes da sua formação possa ter transference para a outra.

A análise dos dados qualitativos permite-nos, portanto, de acordo com Gucciardi, Gordon e Dimmock (2009), identificar de quatro áreas em que a atuação do treinador irá impactar o desenvolvimento de RM e por consequência a RE, que são relação treinador-atleta: Filosofia de treino; Ambiente de treino e estratégias específicas; Experiências negativas e influências – podendo estas ser traduzidas nas componentes da RM e RE que foram analisadas aquando do tratamento dos dados qualitativos. A relação treinador-atleta poderá influenciar as relações extra-futebol do atleta (por exemplo, com o seu suporte social), que por sua vez poderão influenciar a capacidade de autocontrolo do atleta e por conseguinte a forma como este consegue aplicar ou não as suas competências de resolução de problemas que acabarão por impactar o seu desenvolvimento.

Com isto em mente, aquilo que o grupo entrevistado refere quanto ao processo de formação de um atleta vai de encontro ao esquema de Mellano, Freysinger, e Weinberg, (2018) (Figura 2), parecendo esta ser uma forma consensual de ajudar a potenciar e desenvolver das competências do atleta em formação.

Isto vem novamente reforçar a importância de um bom conhecimento e entendimento daquilo que são estes dois construtos e dos componentes que fazem parte deles, permitindo isto uma melhor capacidade de organizar e orientar situações (ex.: em treino), aproveitando-as à medida que se geram, devido à natureza interacionista daquilo que é o futebol, para potenciar o desenvolvimento do atleta em diversos campos (motivação, criação e objetivos, autoperceção de competência, disciplina, etc.) que poderão criar *transfer* daquilo que é o ambiente de formação para a vida fora do desporto.

Quando falamos daquilo que é o impacto da RE e RM no desenvolvimento posicional, polivalente ou não, técnico e tático, parece existir alguma importância

quanto ao que é a sua capacidade de enfrentar contextos difíceis, adaptação e progressão. Contudo quando falamos ao nível da flexibilidade posicional estes dois construtos não parecem demonstrar qualquer tipo de relação. Durante a análise dos três grupos (uma posição, duas posições e três posições) não existe relação da RE e da RM quanto à polivalência do atleta dentro de campo, sendo que, apesar de tudo, na generalidade dos participantes observaram-se valores elevados nestes dois parâmetros, podendo isto ser explicado por estes pertencerem a um sistema de formação de um clube com metas elevadas devido à sua posição importante naquilo que é o panorama do futebol português e mundial, bem como devido ao facto do que é considerado um atributo individual que pode ser influenciado por aquilo que é a característica do grupo, o que vai de acordo com os estudos de Page e Sarkar (2020), que por si estão de acordo com Morgan et al. (2013).

Estes resultados vão de encontro à investigação de Jooste (2014) e Kurt et al. (2012), que explicam que não existem diferenças significativas entre o jogo posicionalmente específico e os diversos atributos psicológicos presentes nos atletas. De acordo com Jooste (2014), “Findings from this study could not confirm the widely acclaimed research assumption that psychological skill demands differ among players in different playing positions” (p.85).

No entanto quando comparamos estes resultados com o estudo efetuado por Najah e Rejeb (2015), com uma amostra de 180 jovens Tunisinos, entre os 15 e 19 anos, com dois escalões, Sub-17 e Sub-15, estes explicam que existem diferenças marcadas entre as competências psicológicas dos jogadores de futebol, especialmente quando os analisamos de um ponto de vista posicional (jogadores de vertente mais ofensiva demonstram maior instabilidade emocional e jogadores que joguem em posições defensivas mostram uma maior estabilidade emocional). Olhando para a o estudo de Álvarez-Kurogui et al. (2019) relativamente a outro desporto, futsal, percebemos que existe uma relação entre algumas competências psicológicas e algumas posições dentro do jogo especialmente quando analisadas relativamente ao seu papel ofensivo e defensivo. Concluiu-se que os guarda-redes mostravam um maior nível de autoconfiança e controlo de stresse quando comparados com outros jogadores posicionalmente específicos, como pivôs, fixos e alas. Os jogadores não específicos apresentaram os níveis mais baixos em termos de controlo de stresse quando

comparados com os outros atletas. Desta forma, caso se analisassem os níveis de autocontrolo destes atletas, o que pode ser efetuado com uma amostra maior, relativamente aos diferentes grupos posicionais talvez conseguíssemos ter uma conclusão semelhante. Contudo, como referido, teríamos que ter uma amostra muito maior, pois existem muitos mais grupos posicionais quando comparamos o futebol com o futsal, existe uma maior capacidade de diversos atletas jogarem em posições muito díspares em sectores completamente diferentes dependendo daquilo que o modelo de jogo colocado em prática pela estrutura do clube ou treinador.

O facto destas características não se demonstrarem centrais quanto ao desenvolvimento posicional, no que toca à polivalência, e por consequência tático, podendo este desenvolvimento posicional estar ligado a outros fatores, poderão sim ser centrais a aquilo que é o desenvolvimento global do atleta em si, o que poderá permitir então afetar a forma como o atleta resolve os diversos problemas que surgem durante o decorrer do treino e do jogo (como ele reage ao stresse, etc.).

Por sua vez, isto poderá ajudar o clube e os responsáveis pelo seu desenvolvimento em campo perceber quais e quantos recursos deverão direcionar para o desenvolvimento de uma competência em específico, naquilo que é o treino do atleta, de modo a que as competências evidenciadas em treino se traduzam para a situação de maior stresse, o jogo e a vida fora do desporto, criando-se assim desta forma um processo equilibrado daquilo que é o alocar de recursos e o desenvolvimento do atleta, que por sua vez poderá vir a gerar mais-valias para o clube formador. Mesmo que de um sistema de formação saia um número muito reduzido de atletas prontos para atuar na equipa principal, os atletas que consigam ter uma formação de qualidade contribuirão não só para o desenvolvimento do futebol português, bem como para a sociedade em si.

Quando verificamos que não existe qualquer tipo de relação entre o desenvolvimento destas competências e a idade ou escalão competitivo, refutando Fonseca (2012), que referia que variáveis como idade e escalão competitivo são variáveis preditoras da robustez mental, isto permite ao clube formador não limitar a sua procura por jovens talentosos ou que já demonstrem estas competências desenvolvidas. Estas características podem ser desenvolvidas dentro e fora do contexto de treino, podendo um atleta chegar ao clube com elas já desenvolvidas desde muito cedo ou podem ser potenciadas no contexto certo, o que por sua vez poderá vir a criar mais-

valias futuras com um tipo de investimento relativamente baixo, no que toca ao processo completo de formação (U-6 até U-23). Podemos então afirmar que dar primazia ao desenvolvimento de um perfil de atleta com RE e RM elevados como base para o processo de formação parece ser algo muito benéfico tanto para o atleta como para o clube formador.

Posto isto, um bom domínio daquilo que é a RE e RM por parte do *staff* responsável pelo desenvolvimento do atleta naquilo que é o seu processo de formação, poderá ajudar a conduzir a um contexto de benefício mútuo, para o atleta e para a instituição formadora, pois o atleta consegue desenvolver-se de forma equilibrada estando preparado para enfrentar as diversas dificuldades do dia a dia como atleta e ser humano e o clube desenvolveu uma mais valia para a sociedade, para o panorama do desporto e para si, em termos económicos.

Conclusão

Este estudo apresenta algumas limitações, como o tamanho dos grupos da amostra (N=82), que apenas permitiram a utilização de medidas não paramétricas (é de realçar, no entanto, que é um amostra grande considerando a organização onde os dados foram recolhidos). Além disto o facto da amostra ter sido recolhida numa só instituição, apesar de serem abrangidos diversos escalões (Sub-14 a Sub-17), que por sua vez englobam uma boa amplitude de idades formativas (12-18), faz com que a amostra partilhe toda dos mesmos princípios de treino, desenvolvimento e formação de atletas (treinadores), sendo uma amostra de conveniência.

Considerando todas as limitações deste estudo podemos dizer que a literatura poderá necessitar de uma expansão naquilo que toca aos temas da RE e RM e a sua complementaridade além das suas diferenças naquilo que é o contexto desportivo. Como pudemos ver são dois conceitos diferentes que muitas vezes foram utilizados (e por vezes ainda o são) de forma sinónima, podendo isto ser classificado como um erro crasso. Contudo a conclusão de que estes construtos são algo complementares e interativos entre si é algo que não se pode negar, pois diferentes componentes que interagem entre si dentro do construto a que pertencem poderão influenciar outras componentes presentes do outro construto (ex.: Objetivos Específicos (RM) e

Desenvolvimento do Atleta). O que fica explícito para quem olha para a definição destes dois construtos considerando Bryan et al. (2017) e Gucciardi (2017) quanto à RM e Bédard et al. (2020) quanto à RE em conjugação com a informação tratada com base nos dados qualitativos tratados:

RM: Recurso psicológico de natureza estável e flexível, direcionado para um propósito, para atingir uma meta ou manter um objetivo presente. Contextualizada como um processo que permite ao indivíduo direcionar a sua energia e recursos para as tarefas e metas definidas, o que torna o processo direcionado para o *self* e para os seus recursos. Ou seja a interação entre um elevado autocontrolo, com um elevado nível de autoeficácia, metas específicas e desafiadoras e eventos stressores, o que irá levar à ativação de certos mecanismos (atenção, esforço, perseverança e estratégias) de forma a atingir objetivos, como explicado pelo esquema abaixo.

RE: Estado dinâmico, caracterizado por um processo proativo de ativação de fatores de proteção, já presentes no indivíduo e no contexto em que se insere, e a potenciação da criação de fatores de proteção desenvolvidos através da aprendizagem, vinda do confronto frequente com situações adversas, criando respostas adaptativas (comportamentos) para proteger um indivíduo do efeito do stressor negativo

Considerando os pontos de vista dos nossos treinadores participantes, podemos analisá-los e concluir que existe uma base consensual, dentro do que é esta comunidade, em relação à sua definição do ponto de vista teórico e prático. Também podemos concluir que existe abertura e interesse por parte dos treinadores para o desenvolvimento da RE e RM, consideradas centrais no processo de desenvolvimento do atleta, podendo explorar-se as possibilidades de intervenção e desenvolvimento de medidas para o potenciar destes dois construtos.

Podemos ainda concluir que os principais objetivos a que nos propusemos foram explorados e respondidos. Ou seja, verificarmos que a RE e RM não têm relação com a polivalência posicional desenvolvida ou não pelos atletas, o que corrobora o facto de não existirem diferenças entre os perfis de RE e RM de atletas posicionalmente específicos e polivalentes. Também não estão relacionados com a idade ou escalão em que os atletas estão inseridos.

Pudemos também observar que os dois construtos RE e RM estão relacionados, sendo que caso uma destas componentes apresente níveis elevados a outra tenderá a mostrar-se também elevada, pois os construtos que as compõem apresentam-se de forma interativa entre si naquilo que é o processo de desenvolvimento do indivíduo.

Podemos verificar que estes dois construtos podem ser potenciados através de um processo de formação equilibrado, e suportado por indivíduos com foco naquilo que é o desenvolvimento destas características em contexto de treino, mas sempre com vista a que as competências adquiridas neste contexto se traduzam para a vida fora do desporto.

Com isto em mente é positivo verificar que na sua abordagem os treinadores e a estrutura dos clubes estejam atentos e a trabalhar naquilo que é o desenvolver destas competências dentro do atleta, de uma forma sustentável e que permita o *transfer* para aquilo que é a vida pessoal do atleta. Pois caso este não siga o percurso profissional conseguirá obter ferramentas que lhe irão ser úteis para o seu desenvolvimento enquanto ser humano.

Contudo poderia ser ainda interessante efetuar o estudo quantitativo a uma escala mais alargada e num nível multi-desportivo de modo a dar ainda mais robustez aos conceitos trabalhados durante a análise das entrevistas conduzidas neste estudo, de modo a beneficiar a comunidade científica e as instituições formadoras.

É ainda de notar que no campo do que é a construção do que é o perfil de um jogador, ou do jogador que um clube pretenda formar ou contratar estes aspetos são importantes naquilo que é a avaliação do potencial do atleta e do seu desenvolvimento. Sendo que isto não deverá ser levado em conta aquando da projeção do desenvolvimento destes atletas no que é o campo técnico-tático.

Poderá ser interessante efetuar uma investigação quanto aos níveis de RE e RM quanto ao desenvolvimento posicional de cada atleta, quanto aos grupos posicionais específicos, dentro destes anos formativos, pois é aqui em que ocorre a especialização posicional. Sendo que alguma investigação bem como literatura, refere que existem diferenças no que toca a RE em diferentes posições, em outros desportos, e quando analisamos os jogadores de futebol em termos ofensivos ou defensivos.

Esta nova investigação poderia ajudar os clubes no futuro a melhor identificar os seus alvos no que toca ao investimento dos recursos e a melhor perceber como aplicar estes recursos de uma forma sustentável no que é o desenvolvimento dos seus atletas de formação. Pois isto permitiria aos clubes perceber como melhor rentabilizar o seu investimento no que toca ao processo de desenvolvimento de forma a ter uma visão holística daquilo que é o processo de formação, isto quando falamos do que é um processo educativo, dentro do contexto do futebol, associando este processo à criação de mais valias para o clube quando conjugado com a avaliação e potenciar do talento dos atletas dentro do processo de formação, de modo a que se gerem mais valias dentro daquilo que é o ecossistema da liga portuguesa a nível do futebol que se pratica, bem como a nível das receitas geradas pela venda dos direitos desportivos do atleta.

Por fim poderiam ainda ser explorados, no que toca aos construtos RM e RE, a influência dos outros temas observados durante a análise das entrevistas, que segundo a nossa interpretação da perspectiva dos treinadores, quanto ao treino e à formação, fazem parte da força psicológica, de modo a operacionalizar programas de intervenção e formação junto dos mesmos e capacitá-los de um conjunto de ferramentas mais completo para desenvolver nos seus atletas RE e RM, proporcionando-lhes assim uma formação mais completa.

Referências

- Álvarez-Kurogi, L., Onetti, W., Fernández-García, J. C., & Castillo-Rodríguez, A. (2019). Does the psychological profile influence the position of promising young futsal players? *PLOS ONE*, 14(11), e0224326. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0224326>.
- Aidman, E., e Schofield, G. (2004). “Personality and individual differences in sport,” in Morris, T., & Summers, J. (2004). *Sport psychology: Theories, applications and issues* (2ª ed.). Wiley, 22-47.
- Alberto, I., DeLisi, M., Pechorro, P., Pontes, C., & Simões, M. (2020). Escala breve de Autocontrolo: Validação E Invariância Numa Amostra de Jovens portugueses. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 54(1), 5-17. <https://doi.org/10.21865/RIDEP54.1.01>
- American Psychological Association. (2012). *APA Handbook of Research Methods in Psychology: Vol. 2. Research Designs*. DOI: 10.1037/13620-004.
- Anderson, R. E. et.al. (2005). *Multivariate data analyses* (6th ed.).
- Andrade, R. (2013, April 5). *A importância dos fatores psicológicos no rendimento desportivo*. Federação Portuguesa de Ciclismo. <https://www.fpciclismo.pt/ficheiro/site/12062014143041.pdf>

- Asante, O. K., Cowden, R. G. e Meyer-Weitz, A. (2016). Mental toughness in competitive tennis: Relationships with resilience and stress. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-9. DOI: [10.3389/fpsyg.2016.00320](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00320) .
- Backhouse, S. H., Levy, A. R., Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1182-1192. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.011>
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9-44. <https://doi.org/10.1177/0149206311410606>
- Barker, C., Pistrang, N., e Elliott, R. (2016). *Research methods in clinical psychology: An introduction for students and practitioners* (3ª ed.). John Wiley & Sons.
- Bastianello, M. R., & Hutz, C. S. (2015). Do Otimismo Explicativo AO Disposicional: A Perspectiva Da Psicologia Positiva. *Psico-USF*, 20(2), 237-247. <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200205>
- Baumeister, R. F. (2002). Ego depletion and self-control failure: An energy model of the self's executive function. *Self and Identity*, 1(2), 129-136. <https://doi.org/10.1080/152988602317319302>
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Vohs, K. D. (2018). The strength model of self-regulation: Conclusions from the second decade of willpower research. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 13(2), 141-145. <https://doi.org/10.1177/1745691617716946>
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Vohs, K. D. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Bédard T., C., Guay, F., & Trottier, C. (2020). Mental toughness in sport: The goal-expectancy-Self-Control (GES) model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(6), 627-643. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1808736>.
- Bishop, J. (2016, 1 de Janeiro). *Soccer 101: The positions within positions | Orlando city*. <https://www.orlandocitysc.com>. <https://www.orlandocitysc.com/news/soccer-101-positions-within-positions>

- Block, C. et al. (2019). Writing down goals: Does it actually improve performance? *The Sport Psychologist*, 33(1), 35-41. <https://doi.org/10.1123/tsp.2018-0064>
- Brooks, J. E., Bull, S. J., James, W., & Shambrook, C. J. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209-227. <https://doi.org/10.1080/10413200591010085>.
- Bryan, C., MacIntyre, T., & O'Shea, D. (2017). Stressing the relevance of resilience: A systematic review of resilience across the domains of sport and work. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 70-111. DOI: [10.1080/1750984X.2017.1381140](https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1381140).
- Byrne, B. M. (1989). *A primer of LISREL: Basic applications programming for confirmatory factor analytic models*. New York: Springer-Verlag.
- Byrne, B. M. (2000). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental Toughness: The Concept and Its Measurement. In Cockerdrill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology* (1st ed., pp. 32-43). Thomson.
- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2012). Developing Mental Toughness: Improving Performance, *Wellbeing and Positive Behavior in Others*. Kogan Page.
- Coifman, K. & Bonanno, G. (2010). When distress does not become depression: Emotion context sensitivity and adjustment to bereavement. *Journal of Abnormal Psychology*, 119(3) 479–490.
- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>.
- Corte-Real, N., Dias, C., Fonseca, A., & Silva, V. (2018). Características de força psicológica no judo: Percepções de treinadores. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 13(1), 1-19. <https://doi.org/10.18002/rama.v13i1.5142>
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Gucciardi, D. F. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 699–716. <https://doi.org/10.1080/02640411003734085>
- Crum A., & Crum T. (2018). O stress pode ser positivo, se souber usá-lo. In *HBR's 10 Must Reads on Mental Toughness* (Trad. Guerra, R. C.) (1ª ed.). Actual.

- Cummins, R. (2010). Fluency disorders and life quality: Subjective wellbeing vs. health related quality of life. *Journal of Fluency Disorders*, 35(3), 161–172.
- Den Hartigh et al., R. J. (2018). Resilience in sports from a dynamical perspective. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(4), 333-341. <https://doi.org/10.1037/spy0000118>
- DFL Deutsche Fußball Liga. (2020, 18 de março). *Soccer positions explained: Names, numbers and what they do*. bundesliga.com - the official Bundesliga website. <https://www.bundesliga.com/en/faq/all-you-need-to-know-about-soccer/soccer-positions-explained-names-numbers-and-what-they-do-10569>
- Eccles, D. W., and Riley, K. (2014). “Psychological skills,” in *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology*, eds R. C. Eklund and G. Tenenbaum (Sage), 562–563
- Federação Portuguesa de Futebol. (2018). *Etapas de Desenvolvimento do Jogador de Futebol: Níveis de Desempenho*. <https://www.fpf.pt/Portals/0/Etapas%20de%20Desenvolvimento%20do%20Jogador%20no%20Futebol%20ETNF-%20S15-20%20Junho%202018.pdf>
- Federação Portuguesa de Futebol. (2023). *FPF > Jogadores*. <https://www.fpf.pt/>. Acedido a 10 de Maio, 2023, em <https://www.fpf.pt/pt/Jogadores/Pesquisar-Jogadores-Internacionais/NationalTeamId/1619469>.
- Fernandes, A. & Serpa S. (1997). *Orientação motivacional em jovens praticantes de hóquei em patins*. [Unpublished manuscript]. Instituto Superior de Psicologia Aplicada. Lisboa
- Firmino, C. F. (2018). Reviews of the scientific literature: types, methods and applications in nursing. *RPER*, 1(1), 45-54. [DOI: 10.33194/RPER.2018.V1.N1.07.4391](https://doi.org/10.33194/RPER.2018.V1.N1.07.4391)
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2016). Mental fortitude training: An evidence-based approach to developing psychological resilience for sustained success. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7(3), 135-157. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1255496>.
- Fletcher, D., Morgan, P. B. & Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 549-559. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.01.004>
- Fonseca, C. P. (2012). *Estudo da Validade do Questionário de Robustez Mental no Desporto* [Tese de Mestrado Universidade Técnica de

Lisboa]. <https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/5232/1/TeseFinalPD%20OCF.pdf>

- Fonseca, C., Rosado, A., & Serpa, S. (2013). Robustez mental: uma perspectiva integradora. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 495-500. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235128058019>.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Fourie, S., & Potgieter, J. (2001). The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 23(2), 63-72. <https://doi.org/10.4314/sajrs.v23i2.25860>.
- Gucciardi, D. F. et al. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26–44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>
- Gucciardi, D. F. (2017). Mental toughness: Progress and prospects. *Current Opinion in Psychology*, 16, 17-23. DOI: [10.1016/j.copsyc.2017.03.010](https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.010)
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54-72. <https://doi.org/10.1080/17509840802705938>
- Hardy, L., Bell, J., & Beattie, S. (2014). A neuropsychological model of mentally tough behavior. *Journal of Personality*, 82(1), 69–81. <https://doi.org/10.1111/jopy.12034>
- Jacinto, H.Q. (2022). *O contexto de estágio no âmbito da modalidade de futebol no Sport Grupo Sacavenense* [Relatório de Estágio]. <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/70471>.
- Jooste, J., Steyn, B. J. M., & Vandenberg, L. (2014). Psychological Skills, Playing Positions and Performance of African Youth Soccer Teams. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 36, 85-100.
- Kurt, C., Catikkas, F., Ömurlu, I. K., & Atalag, O. (2012). Comparison of Loneliness, Trait Anger-Anger Expression Style, Self-Esteem Attributes with Different Playing Position in Soccer. *Journal of Physical Education and Sport*, 12, 39-43

- Lobinger, B. H., & Muluscus, L. (2018). Psychological characteristics in talented soccer players – Recommendations on how to improve coaches' assessment. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00041>.
- Lucas, I. et al. (2013). Escala de Fatores de Resiliência de Takviriyun: Propriedades Psicométricas da Versão Portuguesa. *Pesnsar Enfermagem*, 17(1), 2-14.
https://www.researchgate.net/publication/263714776_Escala_de_Fatores_de_Resiliencia_de_Takviriyun_Propriedades_Psicometricas_da_Versao_Portuguesa_The_Resilience_Factors_Scale_of_Takviriyun_Psychometric_Properties_of_The_Portuguese_Version
- Maloney, P. W., Grawitch, M. J., e Barber, L. K. (2012). The multi-factor structure of the Brief Self-Control Scale: Discriminant validity of restraint and impulsivity. *Journal of Research in Personality*, 46, 111-115. doi:10.1016/j.jrp.2011.10.001
- Marôco, J. (2010). *Análise de equações estruturais: Fundamentos teóricos, software e aplicações*.
- Marôco, J., & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? *Laboratório de Psicologia*, 4(1), 65-90.
- Masten, A. & Wrigtht, M. (2010). Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation. In Reich, A. Zautra, A. & Hall, J. (eds), *Handbook of adult resilience*. 127-150. The Guilford Press.
- Matos, D. S. (2011). *A Excelência Psicológica: Estudo da arquitetura psicológica de atletas de elite portugueses* [Doctoral dissertation]. <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/19636>
- Mellano, K., Freysinger, V. e Weinberg, R. (2018) How can coaches build mental toughness? Views from sport psychologists [Infográfico]. *Journal of Sport Psychology in Action*, 9:1, 1-10, DOI: 10.1080/21520704.2016.1263981
- Mellano, K., Freysinger, V. e Weinberg, R. (2018) How can coaches build mental toughness? Views from sport psychologists. *Journal of Sport Psychology in Action*, 9:1, 1-10, DOI: 10.1080/21520704.2016.1263981
- Middleton, S., Martin, A. e Marsh, H. W. (2011). Development and validation of the mental toughness inventory (MTI): Construct validation approach. In Gucciardi

- D. F. e S. Gordon (Eds.), *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*, 91–107.
- Najah, A., & Rejeb, R. B. (2015). The psychological profile of youth male soccer players in different playing positions. *Advances in Physical Education*, 05(03), 161-169. DOI:[10.4236/ape.2015.53020](https://doi.org/10.4236/ape.2015.53020).
- Page, A. E., e Sarkar, M. (2020). Developing individual and team resilience in elite sport: Research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1-14. <https://doi.org/10.1080/21520704.2020.1861144>.
- PlayerScout. (2020, 22 de setembro). *Football positions: Explaining the 16 most common positions* (2018). <https://playerscout.co.uk>. <https://playerscout.co.uk/football-positions/>
- Regulamento nº 637/2021 da Ordem dos Psicólogos Portugueses (2021). Diário da República: II série, nº 134. p. 105. https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/regulamento_637_2021.pdf.
- Souza, L. K. (2019). Pesquisa com análise qualitativa de dados: conhecendo a Análise Temática. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 71(2), 51-67. ISSN 1809-5267
- Takviriyannun, N. (2008). Development and testing of the resilience factors scale for Thai adolescents. *Nursing & Health Sciences*, 10(3), 203-208. DOI:[10.1111/j.1442-2018.2008.00398.x](https://doi.org/10.1111/j.1442-2018.2008.00398.x)
- Taylor, J., & Wilson, G. S. (2005). *Applying sport psychology: Four perspectives*. Human Kinetics.
- Thom, B. C., Guay, F., & Trottier, C. (2020). Mental toughness in sport: The goal-expectancy-Self-Control (GES) model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(6), 627-643. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1808736>
- Thom, B. C., Guay, F., & Trottier, C. (2020). Mental toughness in sport: The goal-expectancy-Self-Control (GES) model [Infográfico]. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(6), 627-643. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1808736>
- Vilelas, J. (2009). *Investigação: o processo de construção do conhecimento*. Edições Sílabo.
- Weinberg, R. (2013). Goal setting in sport and exercise: Research and practical applications. *Revista da Educação Física/UEM*, 24(2), 171–179. <https://doi.org/>

Wright, S. (2022, 7 de Outubro). *Soccer positions and numbers: A complete guide*.

<https://www.redbull.com>. <https://www.redbull.com/us-en/soccer-numbers-positions-guide#7-9-striker>

Anexos

Anexo A

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Designação do Estudo (em português):

.....
.....

Eu, abaixo-assinado (nome completo)

.....,

responsável pelo participante no projecto (nome completo)

....., compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da sua participação na investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que será incluído. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias, e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que a informação ou explicação que me foi prestada versou os objectivos e os métodos. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a sua participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo pessoal.

Foi-me ainda assegurado que os registos em suporte papel e/ou digital (sonoro e de imagem) serão confidenciais e utilizados única e exclusivamente para o estudo em causa, sendo guardados em local seguro durante a pesquisa e destruídos após a sua conclusão.

Por isso, consinto em participar no estudo em causa.

Data: ____/_____/20__

Assinatura do Responsável pelo participante no projecto:

O Investigador responsável:

Nome:

Assinatura:

Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa

Anexo B

Questionário Sociodemográfico

Nome: _____

Data: __/__/__

Idade: _____ **Clube:** _____

—

Habilitações literárias: _____

Estado civil: _____

Posição ocupada em campo (Posições ocupadas em campo): _____

(**GR** = Guarda-Redes || **D (L/C/A)** = Defesa Lateral/Defesa Central/ Defesa ALA || **M**

(**A/C/AT/DF**) = Médio Ala/Médio Centro/Médio Atacante/Médio Defensivo || **A**

(**PL/SA/AF/E**) = Ponta de Lança/Segundo Avançado/Avançado de Faixa/Extremo)

Campeonato/Divisão que a sua equipa disputa atualmente: _____

Escalão Competitivo: _____

(Infantil, Iniciado, Juvenil, Júnior ou Sénior)

Classificação atual da sua equipa no Campeonato: _____

Há quantos anos pratica oficialmente a modalidade: _____

Nº de Internacionalizações: Juvenil: _____; **Sênior:** _____

Principais Títulos Nacionais e Internacionais conquistados nos últimos 5 anos: _____

Número de horas de treino semanais: _____

Número médio de jogos efetuados por ano: _____

Anexo C

Escala Breve de Autocontrolo (BSCS) Para Jovens Portugueses (Alberto et al., 2018)

	1 Totalmente Falso	2 Falso	3 Nem Verdadeiro Nem Falso	4 Verdadeiro	5 Totalmente Verdadeiro
1. É-me difícil quebrar os meus maus hábitos.					
2. Sou preguiçoso.					
3. Digo coisas inapropriadas.					
4. Faço coisas que são más para mim se essas coisas forem muito divertidas.					
5. Recuso-me a fazer certas coisas que sei serem más pra mim.					
6. Gostaria de ter mais capacidade de autodisciplina.					
7. Sou bom a resistir a tentações.					
8. As pessoas dizem que tenho uma autodisciplina muito forte.					
9. O prazer e o divertimento por vezes afastam-me das minhas obrigações.					
10. Tenho dificuldade em me concentrar nas coisas que faço.					
11. Consigo trabalhar eficazmente nos objetivos a longo prazo.					
12. Por vezes não consigo evitar fazer coisas que sei que são erradas.					
13. Frequentemente faço as coisas sem pensar bem nas alternativas.					

Anexo D

TEOSQ
J. DUDA & J. NICHOLLS
 Adaptação A. T. Fernandes** & S. Serpa*

* FMH – Laboratório de Psicologia do Desporto

** Instituto Superior de Psicologia Aplicada

As afirmações que se seguem referem-se a situações que o podem levar a sentir-se bem sucedido no desporto. Por outras palavras, que a actividade desportiva lhe correu bem.

Responda, assinalando com uma cruz (X) a resposta apropriada, para indicar até que ponto concorda pessoalmente com cada uma das afirmações.

		Discordo Totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo Totalmente
Eu sinto-me muito bem sucedido no desporto quando...						
1.	Sou o único capaz de realizar a jogada ou habilidade técnica.	DT	D	N	C	CT
2.	Aprendo uma nova habilidade técnica e isso faz-me querer treinar mais.	DT	D	N	C	CT
3.	Sou capaz de fazer melhor que os meus companheiros.	DT	D	N	C	CT
4.	Os outros não conseguem fazer tão bem como eu.	DT	D	N	C	CT
5.	Aprendo aquilo que me diverte.	DT	D	N	C	CT
6.	Os outros falham e eu não.	DT	D	N	C	CT
7.	Para aprender uma nova habilidade técnica esforço-me muito.	DT	D	N	C	CT
8.	Trabalho mesmo muito.	DT	D	N	C	CT
9.	Atinjo a maioria dos objectivos da competição.	DT	D	N	C	CT
10.	Qualquer coisa que eu aprenda, dá-me vontade de continuar a treinar mais.	DT	D	N	C	CT
11.	Sou o melhor.	DT	D	N	C	CT
12.	Aprendo uma nova habilidade e sinto-me mesmo bem.	DT	D	N	C	CT
13.	Dou o meu melhor.	DT	D	N	C	CT

OBRIGADO

DADOS DEMOGRÁFICOS E DE RENDIMENTO PERCEBIDO
(adaptado de Sequeira, 2005)

Nome (facultativo): _____ Data de Hoje __/__/__

Sexo: _____ Idade: _____ Clube: _____

Modalidade: _____ Posto Específico/Posição: _____

Campeonato/Divisão que a sua equipa disputa atualmente: _____

Escalão Competitivo (Infantil, Iniciado, Juvenil, Júnior ou Sénior): _____

Classificação atual da sua equipa no Campeonato: _____
(No caso de modalidades individuais: *ranking* ou posição em algum tipo de tabela ordenada...)

Há quantos anos pratica oficialmente a modalidade: _____

Nº de Internacionalizações: _____ 1) Juvenil ou Júnior: _____ 2) Sénior: _____

Principais títulos nacionais e/ou internacionais conquistados nos últimos cinco anos:

Nº médio de horas de treino por semana: _____ Nº médio de jogos por ano: _____

Nº médio de jogos (competições) internacionais por ano: _____

Estado civil: _____ Habilitações literárias: _____

Seguidamente pretende-se avaliar a opinião que tem relativamente ao seu próprio rendimento individual e ao rendimento colectivo da sua equipa (caso se aplique). Por favor, assinale com um círculo o número, de 1 a 5, que melhor indicar o seu nível de rendimento e o da sua equipa até ao momento actual.

	Muito fraco	Fraco	Médio	Bom	Muito bom
1. O meu rendimento <i>individual</i> até ao momento é	1	2	3	4	5
2. O meu rendimento <i>em termos físicos</i> é	1	2	3	4	5
3. O meu rendimento <i>em termos técnicos</i> é	1	2	3	4	5
4. O meu rendimento <i>em termos tático</i> é	1	2	3	4	5
5. O meu rendimento <i>em termos psicológicos</i> é	1	2	3	4	5
6. O meu rendimento <i>em termos disciplinares</i> é	1	2	3	4	5
7. O rendimento <i>colectivo</i> da equipa até ao momento é	1	2	3	4	5

Escala de Fatores de Resiliência de Takvirivanun: Versão Portuguesa (Lucas et al., 2013) - Sub-escalas da adaptação transcultural validadas

Sub-escala 1: competências de Resolução de Problemas (11 itens)

	1 Irrelevante	2 Pouco Relevante	3 Relevante	4 Extremamente Relevante
11 Sinto empatia pelos sentimentos das outras pessoas.				
12 Respeito-me a mim e aos outros.				
13 Sou responsável pelos meus comportamentos.				
14 Sou confiante, otimista e tenho esperança				
15 Sou, geralmente calmo e paciente.				
16 Sou uma pessoa que planeia bem as coisas.				
17 Preparo-me para lidar com o que pode interferir com a obtenção dos meus objetivos.				
22 Não desisto duma tarefa até terminá-la.				
23 Resolvo problemas em diversos contextos.				

24 Faço a gestão e o controlo dos meus comportamentos.				
26 Encaro os acontecimentos com humor.				
Subescala 2: competências Pessoais e Suporte Social (10 itens)				
1 Tenho pessoas na família em quem posso confiar.				
2 Tenho pessoas fora da família em quem posso confiar.				
3 Sinto-me limitado quando procuro apoio.				
4 Tenho pessoas que me servem de modelo.				
5 Tenho pessoas que me encorajam a ser independente.				
6 Tenho pessoas que me apoiam				
7 Tenho recursos disponíveis, com que posso contar.				
8 Tenho uma família e comunidade, que são estáveis				
9 Tenho pessoas que reconhecem quando faço coisas corretas.				
10 Sinto que a maioria das pessoas gosta de mim.				

Anexo G

Guião de Entrevista

Este guião deve é providenciado ao entrevistado com sete dias de antecedência, relativamente à entrevista, de modo a que lhe seja possível proporcionar uma opinião formada quanto ao tópico sobre o qual vai ser entrevistado. Pelo que durante a entrevista não existirão respostas certas ou erradas. Esta irá decorrer de forma descontraída em como uma conversa.

1- Definição de Conceito

- 1.1. O que é ser um futebolista psicologicamente forte, em termos práticos?
- 1.2. Imagine um jogador de futebol, que conheça, e que para si seja psicologicamente forte. Coloque-se no lugar dele, e segundo a perspectiva que ele teria, diga-me o que acha que ser a noção que esse jogador de futebol tem de “força psicológica”.
- 1.3. Na realidade o que significa não ser um jogador de futebol “psicologicamente forte”?
- 1.4. Consegue dar-me uma expressão ou definição que explica o que entende por “força psicológica” no futebol?

2- Situações

- 2.1. Pense em várias situações, quer sejam dentro ou fora do futebol, psicologicamente acessíveis, diversas, adversas ou exigentes de forma excessiva para os recursos do jogador de futebol. Refira situações que exigem esta “força psicológica” ao atleta.
- 2.2. Tendo em conta as tais situações que exigem do futebolista “força psicológica”, diga-me por que razão estas são exigentes psicologicamente.

3- Características

- 3.1. Tendo em conta cada uma das situações mencionadas anteriormente quais as características que fazem com que um jogador de futebol seja capaz de mostrar “força psicológica”?
- 3.2. Que características permitem diferenciar os jogadores de futebol “mais fortes” dos “menos fortes”, em termos psicológicos?

3.3. Pense em jogadores de futebol “psicologicamente fortes” e em outros “menos fortes”. Como é que uns e os outros se comportariam ou reagiriam a quanto às situações anteriores mencionadas?

3.4. Para que servem, no jogador de futebol, as características da “força psicológica”?

3.5. Que atributos podem ser qualificados como o oposto das características, já mencionadas, da força psicológica?

3.6. Acha que existe a possibilidade e a haverem características da “força psicológica” que sejam únicas entre campeões (liga, liga dos campeões, competições de seleção, taças domésticas, etc.)? Se sim quais?

3.7. Pensando nas características dos atletas “mais fortes” diga-me porque as considera indicadoras de “força psicológica”.

4- Introspeção

4.1. Considera os seus atletas psicologicamente fortes? Explique porquê, referindo situações vividas e características manifestadas.

4.2. Quais as características da “força psicológica” que tenta desenvolver nos seus atletas?

4.3. Que situações, dentro e fora do futebol, para as quais procura preparar psicologicamente os seus atletas?

5- Treinabilidade da Força Psicológica

5.1 Considera que a “força psicológica” de um atleta é inata e relativamente estável ao longo do tempo? Ou acha que é algo que pode ser desenvolvido ao longo do tempo, pelo treino, independentemente da herança genética? Explique a sua resposta.

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

Este formulário é constituído por um **questionário sociodemográfico** e **cinco escalas de autopreenchimento rápido**. O tempo de preenchimento esperado será entre **10 a 15 minutos**.

Este tem como objetivo recolher informação sobre a resiliência (RE), resistência mental (RM) e a sua influência sobre a performance do jogador, medindo e comparando os níveis de RE e RM consoante o grupo posicional dos jogadores, para perceber como isto afeta o seu desenvolvimento posicional, técnico e tático.

Este questionário é de **preenchimento voluntário**. A qualquer momento, se não te sentires confortável, poderás terminar a tua participação. Se necessário, poderás solicitar qualquer esclarecimento em relação ao formulário ou recolha de dados. **Não há respostas certas ou erradas** e pedimos só que respondas **de acordo com a tua experiência desportiva** e de **forma verdadeira**, uma vez que esta informação é **confidencial**.

Desde já, agradeço a colaboração prestada.

Renato Figueiredo - 38084@ufp.edu.pt
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais
Universidade Fernando Pessoa

* Indica uma pergunta obrigatória

Declaração de Assentimento Informado

Eu **compreendi a explicação** que me foi fornecida **sobre a participação na investigação, bem como do estudo** em que será incluída. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias, e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que a informação ou **explicação** que me foi prestada versou os **objetivos** e os **métodos**. Foi-me afirmado que **tenho o direito de recusar** a todo o tempo a sua participação no estudo, **sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo pessoal**.

Foi-me ainda assegurado que os **registos** em suporte papel e/ou digital (sonoro e de imagem) **serão confidenciais e utilizados única e exclusivamente para o estudo em causa**, sendo guardados em local seguro durante a pesquisa e **destruídos após a sua conclusão**.

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

1. Por isso, consinto em participar no estudo em causa. *

Marcar apenas uma oval.

Sim.

Não. *Avançar para a secção 8 (Obrigado pela participação.)*

Questionário Sociodemográfico

2. Idade (até julho 2023) *

3. Habilitações Literárias (colocar opções) *

Marcar apenas uma oval.

7º ano

8º ano

9º ano

10º ano

11º ano

12º ano

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

4. Posição Ocupada em Campo (Assinalar a(s) posição(ões) que ocupas) *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Guarda-Redes
- Defesa Lateral
- Defesa Central
- Defesa Ala (Wingback)
- Médio Defensivo
- Médio Centro
- Médio Atacante
- Médio Ala
- Ponta de Lança
- Segundo Avançado
- Avançado de Faixa
- Extremo

5. Campeonato/Divisão que a sua equipa disputa atualmente (nacional/distrital) *

6. Escalão Competitivo (Assinalar o(s) escalão(ões) relevantes) *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Sub-14
- Sub-15
- Sub-16
- Sub-17

7. Classificação atual da sua equipa no Campeonato *

8. Há tempo praticas futebol federado (anos)? *

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

9. Número de internacionalizações pela seleção nacional *

10. Há quantos anos estás no FC Porto? (A contar com a presente época) *

11. Principais Títulos Nacionais e Internacionais conquistados nos últimos 5 anos *

12. Número de treinos e horas de treino semanais *

13. Número médio de jogos efetuados por ano *

Escala Breve de Autocontrolo (BSCS)

Selecione a resposta que considera mais adequada, numa escala de 1 (Totalmente Falso) a 5 (Totalmente Verdadeiro).

Não existem respostas certas ou erradas. Por favor, sê sincero de acordo com a tua experiência desportiva.

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

14. É-me difícil quebrar os meus maus hábitos. *

Marcar apenas uma oval.

Totalmente Falso

1

2

3

4

5

Totalmente Verdadeiro

15. Sou preguiçoso. *

Marcar apenas uma oval.

Totalmente Falso

1

2

3

4

5

Totalmente Verdadeiro

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

16. Digo coisas inapropriadas. *

Marcar apenas uma oval.

Totalmente Falso

1

2

3

4

5

Totalmente Verdadeiro

17. Faço coisas que são más para mim se essas coisas forem muito divertidas. *

Marcar apenas uma oval.

Totalmente Falso

1

2

3

4

5

Totalmente Verdadeiro

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

18. Recuso-me a fazer certas coisas que sei serem más pra mim. *

Marcar apenas uma oval.

Totalmente Falso

1

2

3

4

5

Totalmente Verdadeiro

19. Gostaria de ter mais capacidade de autodisciplina. *

Marcar apenas uma oval.

Totalmente Falso

1

2

3

4

5

Totalmente Verdadeiro

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

20. Sou bom a resistir a tentações. *

Marcar apenas uma oval.

Totalmente Falso

1

2

3

4

5

Totalmente Verdadeiro

21. As pessoas dizem que tenho uma autodisciplina muito forte. *

Marcar apenas uma oval.

Totalmente Falso

1

2

3

4

5

Totalmente Verdadeiro

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

22. O prazer e o divertimento por vezes afastam-me das minhas obrigações. *

Marcar apenas uma oval.

Totalmente Falso

1

2

3

4

5

Totalmente Verdadeiro

23. Tenho dificuldade em me concentrar nas coisas que faço. *

Marcar apenas uma oval.

Totalmente Falso

1

2

3

4

5

Totalmente Verdadeiro

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

24. Consigo trabalhar eficazmente nos objetivos a longo prazo. *

Marcar apenas uma oval.

Totalmente Falso

1

2

3

4

5

Totalmente Verdadeiro

25. Por vezes não consigo evitar fazer coisas que sei que são erradas. *

Marcar apenas uma oval.

Totalmente Falso

1

2

3

4

5

Totalmente Verdadeiro

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

26. Frequentemente faço as coisas sem pensar bem nas alternativas. *

Marcar apenas uma oval.

Totalmente Falso

1

2

3

4

5

Totalmente Verdadeiro

Questionário de Orientação Motivacional no Desporto

Selecione a resposta que considera mais adequada, numa escala de 1 (Discordo Totalmente) a 5 (Concordo Totalmente).

Não existem respostas certas ou erradas. Por favor, sê sincero de acordo com a tua experiência desportiva.

Eu sinto-me muito bem sucedido no desporto quando...

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

27. Sou o único capaz de realizar a jogada ou habilidade técnica *

Marcar apenas uma oval.

Discordo Totalmente

1

2

3

4

5

Concordo Totalmente

28. Aprendo uma nova habilidade técnica e isso faz-me querer treinar mais *

Marcar apenas uma oval.

Discordo Totalmente

1

2

3

4

5

Concordo Totalmente

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

29. Sou capaz de fazer melhor que os meus companheiros *

Marcar apenas uma oval.

Discordo Totalmente

1

2

3

4

5

Concordo Totalmente

30. Os outros não conseguem fazer tão bem como eu *

Marcar apenas uma oval.

Discordo Totalmente

1

2

3

4

5

Concordo Totalmente

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

31. Aprendo aquilo que me diverte *

Marcar apenas uma oval.

Discordo Totalmente

1

2

3

4

5

Concordo Totalmente

32. Os outros falham e eu não *

Marcar apenas uma oval.

Discordo Totalmente

1

2

3

4

5

Concordo Totalmente

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

33. Para aprender uma nova habilidade técnica esforço-me muito *

Marcar apenas uma oval.

Discordo Totalmente

1

2

3

4

5

Concordo Totalmente

34. Trabalho mesmo muito *

Marcar apenas uma oval.

Discordo Totalmente

1

2

3

4

5

Concordo Totalmente

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

35. Atinjo a maioria dos objetivos da competição *

Marcar apenas uma oval.

Discordo Totalmente

1

2

3

4

5

Concordo Totalmente

36. Qualquer coisa que eu aprenda, dá-me vontade de continuar a treinar mais *

Marcar apenas uma oval.

Discordo Totalmente

1

2

3

4

5

Concordo Totalmente

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

37. Sou o melhor *

Marcar apenas uma oval.

Discordo Totalmente

1

2

3

4

5

Concordo Totalmente

38. Aprendo uma nova habilidade e sinto-me mesmo bem *

Marcar apenas uma oval.

Discordo Totalmente

1

2

3

4

5

Concordo Totalmente

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

39. Dou o meu melhor *

Marcar apenas uma oval.

Discordo Totalmente

1

2

3

4

5

Concordo Totalmente

Escala de Rendimento Percebido

Selecione a resposta que considera mais adequada, numa escala de 1 (Muito Fraco) a 5 (Muito Bom).

Não existem respostas certas ou erradas. Por favor, sê sincero de acordo com a tua experiência desportiva.

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

40. O meu rendimento individual até ao momento é *

Marcar apenas uma oval.

Muito Fraco

1

2

3

4

5

Muito Bom

41. O meu rendimento em termos físicos é *

Marcar apenas uma oval.

Muito Fraco

1

2

3

4

5

Muito Bom

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

42. O meu rendimento em termos técnicos é *

Marcar apenas uma oval.

Muito Fraco

1

2

3

4

5

Muito Bom

43. O meu rendimento em termos táticos é *

Marcar apenas uma oval.

Muito Fraco

1

2

3

4

5

Muito Bom

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

44. O meu rendimento em termos psicológicos é *

Marcar apenas uma oval.

Muito Fraco

1

2

3

4

5

Muito Bom

45. O meu rendimento em termos disciplinares é *

Marcar apenas uma oval.

Muito Fraco

1

2

3

4

5

Muito Bom

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

46. O rendimento coletivo da equipa até ao momento é *

Marcar apenas uma oval.

Muito Fraco

1

2

3

4

5

Muito Bom

Escala de Fatores de Resiliência

Selecione a resposta que considera mais adequada, numa escala de 1 (Irrelevante) a 4 (Extremamente Relevante).

Não existem respostas certas ou erradas. Por favor, sê sincero de acordo com a tua experiência desportiva.

Subescala 1: Competências de Resolução de Problemas

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

47. Sinto empatia pelos sentimentos das outras pessoas. *

Marcar apenas uma oval.

Irrelevante

1

2

3

4

Extremamente Relevante

48. Respeito-me a mim e aos outros. *

Marcar apenas uma oval.

Irrelevante

1

2

3

4

Extremamente Relevante

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

49. Sou responsável pelos meus comportamentos. *

Marcar apenas uma oval.

Irrelevante

1

2

3

4

Extremamente Relevante

50. Sou confiante, otimista e tenho esperança. *

Marcar apenas uma oval.

Irrelevante

1

2

3

4

Extremamente Relevante

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

51. Sou, geralmente calmo e paciente. *

Marcar apenas uma oval.

Irrelevante

1

2

3

4

Extremamente Relevante

52. Sou uma pessoa que planeia bem as coisas. *

Marcar apenas uma oval.

Irrelevante

1

2

3

4

Extremamente Relevante

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

53. Preparo-me para lidar com o que pode interferir com a obtenção dos meus objetivos. *

Marcar apenas uma oval.

Irrelevante

1

2

3

4

Extremamente Relevante

54. Não desisto duma tarefa até terminá-la. *

Marcar apenas uma oval.

Irrelevante

1

2

3

4

Extremamente Relevante

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

55. Resolvo problemas em diversos contextos. *

Marcar apenas uma oval.

Irrelevante

1

2

3

4

Extremamente Relevante

56. Faço a gestão e o controlo dos meus comportamentos. *

Marcar apenas uma oval.

Irrelevante

1

2

3

4

Extremamente Relevante

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

57. Encaro os acontecimentos com humor. *

Marcar apenas uma oval.

Irrelevante

1

2

3

4

Extremamente Relevante

Subescala 2: Competências Pessoais e Suporte Social

58. Tenho pessoas na família em quem posso confiar. *

Marcar apenas uma oval.

Irrelevante

1

2

3

4

Extremamente Relevante

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

59. Tenho pessoas fora da família em quem posso confiar. *

Marcar apenas uma oval.

Irrelevante

1

2

3

4

Extremamente Relevante

60. Sinto-me limitado quando procuro apoio. *

Marcar apenas uma oval.

Irrelevante

1

2

3

4

Extremamente Relevante

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

61. Tenho pessoas que me servem de modelo. *

Marcar apenas uma oval.

Irrelevante

1

2

3

4

Extremamente Relevante

62. Tenho pessoas que me encorajam a ser independente. *

Marcar apenas uma oval.

Irrelevante

1

2

3

4

Extremamente Relevante

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

63. Tenho pessoas que me apoiam. *

Marcar apenas uma oval.

Irrelevante

1

2

3

4

Extremamente Relevante

64. Tenho recursos disponíveis, com que posso contar. *

Marcar apenas uma oval.

Irrelevante

1

2

3

4

Extremamente Relevante

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

65. Tenho uma família e comunidade, que são estáveis. *

Marcar apenas uma oval.

Irrelevante

1

2

3

4

Extremamente Relevante

66. Tenho pessoas que reconhecem quando faço coisas corretas. *

Marcar apenas uma oval.

Irrelevante

1

2

3

4

Extremamente Relevante

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

67. Sinto que a maioria das pessoas gosta de mim. *

Marcar apenas uma ova.

Irrelevante

1

2

3

4

Extremamente Relevante

Obrigado pela participação.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Resistência Mental, Resiliência e Polivalência em Campo em praticantes de futebol, dos 13 aos 17 anos

24/09/23, 19:25

Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo

<https://docs.google.com/forms/d/1BlwO-prBabmqHICuecptiLoEvWYYyLKii6Jsa6DWYfA/edit?pli=1>

34/34

Anexo I

Boa tarde,

Como discutimos na reunião, envio as informações pedidas para a recolha de dados junto do departamento de futebol do clube. A análise detalhada está no projeto que vai anexado.

Desde já agradeço a atenção.

Votos de resto de um bom fim de semana.

Renato Figueiredo

Objetivos

O objetivo geral é medir e comparar os níveis de RE e RM consoante o grupo posicional dos jogadores do sexo masculino e aferir como estes níveis afetam a sua performance. Como objetivos mais específicos, quer-se perceber como potenciar estas características para que o atleta atinja um melhor desempenho e quais as estratégias mais adequadas para o fazer desde os sub-14 até aos sub-17.

Instrumentos

- Consentimento informado;
- Questionário sociodemográfico;
- Escala Breve de Autocontrolo (BSCS): Para Jovens Portugueses (Alberto et al., 2018);
- Questionário de Orientação para a Tarefa e para o Ego no Desporto (QOMD-TEOSQ) (Fernandes & Serpa, 1997);
- Escala de Rendimento Percebido (Sequeira, 2005);
- Escala de Fatores de Resiliência de Takviriyannun: Versão Portuguesa (Lucas et al., 2013).

Participantes

- Prevê-se ter uma amostra de 132 atletas (três jogadores por posição em cada escalão);
- Prevê-se ter uma amostra de 12 treinadores (treinador principal, treinador adjunto e treinador de guarda-redes de cada escalão).

Crítérios de inclusão para a seleção dos atletas: a) Sexo Masculino; b) Prática de futebol entre os escalões Sub-14 e Sub-17; c) Residência em Portugal há mais de 6 anos; d) Fluente em português; e) Posição em campo definida ou preferida.

Critérios de exclusão: a) Sexo Feminino; b) Encontrar-se num escalão abaixo dos sub-14 ou acima dos sub-17; c) Residência em Portugal há menos de 6 anos; d) Não fluente em português; e) Posicionalmente indefinido.

Critérios de inclusão para a seleção dos treinadores: a) Elevado envolvimento com todo o plantel ou uma grande parte deste; b) Treinar entre os escalões sub-14 e sub-17; c) Responsável pela planificação dos treinos ou parte específica destes; d) Responsável pela aplicação de treinos específicos de acordo com o grupo posicional dos jogadores; e) Residência em Portugal há mais de 6 anos; f) Fluente em português.

Critérios de exclusão para a seleção dos treinadores: a) Treinar escalões abaixo dos sub-14 e acima dos sub-17; b) Residência em Portugal há menos de 6 anos; c) Não fluente em português.

Anexo J

Boa tarde, mister X.

O meu nome é Renato Figueiredo, sou o psicólogo estagiário dos escalões Sub-7 e Sub-8 do Olival. E neste momento encontro-me a recolher dados para a realização da minha tese de mestrado.

Foi-me dito, por parte da Dra. Joana (psicóloga dos Sub-19) para contactá-lo, pois haverá interesse da sua parte em participar da recolha de dados que irá ser efetuada junto dos treinadores de vários escalões sob a forma de uma entrevista.

Venho através deste email inquirir sobre a sua disponibilidade para a realização da entrevista.

A ideia é que estas sejam feitas online para que seja possível gravar o áudio e transcrever.

Em anexo envio um documento com informação relevante para o processo de entrevista, bem como o consentimento informado.

Continuação de um bom dia de trabalho.

Cumprimentos.

AnexoK



Universidade Fernando Pessoa

*Doi entreguei ao aluno e
diretor(a).*

Exmo. Senhor
Prof. Doutor Pedro Reis
Diretor da FCHS

27.01.2023

Nº	Data
FCHS/PSC - 364/23	26 de Janeiro de 2023

Exmo. Senhor Professor Doutor,

A Comissão de Ética apreciou o projeto de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde apresentado por Renato Luis Figueiredo, intitulado "Resistência Mental, Resiliência e Posição em Campo em praticantes de futebol, dos 13 aos 17 anos".

O objetivo geral do estudo é medir e comparar os níveis de RE e RM consoante o grupo posicional dos jogadores do sexo masculino, e aferir como estes níveis afetam o seu desenvolvimento posicional, tático e técnico.

Como objetivos mais específicos, quer-se perceber como potenciar estas características para que o atleta atinja um melhor desempenho e quais as estratégias mais adequadas para o fazer desde os sub-14 até aos sub-17, utilizando informação obtida através de uma entrevista aos seus treinadores.

A Comissão de Ética considera o estudo pertinente e nada tem a opor quanto à realização deste projeto.

Com os melhores cumprimentos,

A Presidente da
Comissão de Ética da UFP

Inês Lopes Cardoso
Inês Lopes Cardoso



Fundação Ensino e Cultura "Fernando Pessoa"

NIPC: 502 057 602 - Reg. Comercial nº: 26 Conservatória do Registo Comercial do Porto

UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA [REITORIA] - [FACULDADE DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA] - [FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS]

Praça 9 de Abril, 349 - 4249-004 Porto - Portugal - T. +351 22 507 1300 (chamada para a rede fixa nacional)

[FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE] Rua Carlos da Maia, 296 - 4200-150 Porto - Portugal - T. +351 22 507 4630 (chamada para a rede fixa nacional)

<https://www.ufp.pt> - geral@fundacaofernandopessoa.pt

ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE FERNANDO PESSOA

Rua Delfim Maia, 334 - 4200-253 Porto - Portugal

T. +351 22 509 6371 (chamada para a rede fixa nacional)

<https://ess.fernandopessoa.pt> - geral@ess.fernandopessoa.pt

