

## Mestrado em Treino Desportivo 2020/21

### COMPETÊNCIAS E FORMAÇÃO DO TREINADOR ANÁLISE DE COMPETIÇÃO

#### Perceção dos Atletas de Elite de Corfebol, Natação e Voleibol sobre o que é um Treinador Eficaz



**Docentes:** Prof. Dr. Francisco Carreiro da Costa e Prof. Dr. Jorge Proença

**Discentes:** Fernando Gomes, Gerson Amorim, Isabel Teixeira e Luisa Lima

# ÍNDICE

ÍNDICE DE FIGURAS	3
ÍNDICE DE TABELAS	3
RESUMO	4
1. INTRODUÇÃO	5
2. METODOLOGIA	6
2.1. Caracterização da Amostra	6
2.2. Desenho do Estudo	7
2.3. Instrumentos e Procedimentos	7
2.4. Análise Estatística	8
3. RESULTADOS	8
4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	16
5. O VALOR EDUCATIVO DA COMPETIÇÃO EM ALTO RENDIMENTO	17
6. CONCLUSÕES	19
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	21
ANEXOS	
ANEXO 1. Pirâmide de Sucesso no Ensino do Desporto	22
ANEXO 2. Questões do “Coaching Efficacy Scale”	23
ANEXO 3. Questionário - Treinador Eficaz- Google forms	24
ANEXO 4. Tabelas do Programa SPSS	25
ANEXO 5. Êxitos alcançados pelos atletas	30

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Intervalos das idades dos atletas da amostra	7
<b>Figura 2.</b> Sexo (amostra total)	7
<b>Figura 3.</b> Número de atletas feminino e masculino em cada modalidade	7
<b>Figura 4.</b> Estatuto dos atletas	7
<b>Figura 5.</b> Nível Competitivo atual e máximo atingido	7
<b>Figura 6.</b> Valores da média relativos aos fatores mais importantes para a determinação da eficácia do treinador, na opinião de atletas de Corfebol, Natação e Voleibol	8
<b>Figura 7.</b> Valores da média relativos aos fatores mais importantes para a determinação da eficácia do treinador, na opinião de atletas das três diferentes modalidades, e valor da Eficácia Total de Coaching, por sexo	9
<b>Figura 8.</b> Valores da média relativos aos fatores mais importantes para a determinação da eficácia do treinador, na opinião de atletas das três diferentes modalidades, do sexo feminino	11
<b>Figura 9</b> Valores da média relativos aos fatores mais importantes para a determinação da eficácia do treinador, na opinião de atletas das três diferentes modalidades, do sexo masculino	11
<b>Figura 10.</b> Valores da média relativos aos fatores mais importantes para a determinação da eficácia do treinador, na opinião de atletas das três diferentes modalidades, de 3 escalões etários.	12
<b>Figura 11.</b> Êxitos alcançados pelos atletas	15

## ÍNDICE DE TABELAS

<b>Tabela 1.</b> Frequência e percentagem de atletas por modalidade, média de idade e desvio padrão, idade mínima e máxima	6
<b>Tabela 2.</b> Valores da média e desvio padrão relativos aos fatores mais importantes para a determinação da eficácia do treinador, na opinião de atletas de Corfebol, Natação e Voleibol	8
<b>Tabela 3.</b> Valores da média e desvio padrão relativos aos fatores mais importantes para a determinação da eficácia do treinador, na opinião de atletas das três diferentes modalidades, por sexo	9
<b>Tabela 4.</b> Valores da média e desvio padrão relativos aos fatores mais importantes para a determinação da eficácia do treinador, na opinião de atletas de Corfebol, por sexo	10
<b>Tabela 5.</b> Valores da média e desvio padrão relativos aos fatores mais importantes para a determinação da eficácia do treinador, na opinião de atletas de Natação, por sexo	10
<b>Tabela 6.</b> Valores da média e desvio padrão relativos aos fatores mais importantes para a determinação da eficácia do treinador, na opinião de atletas de Voleibol, por sexo	10
<b>Tabela 7.</b> Valores da média e desvio padrão relativos aos fatores mais importantes para a determinação da eficácia do treinador, na opinião de atletas de três modalidades, por escalão etário	11
<b>Tabela 8.</b> Valores e média e desvio padrão relativos aos fatores mais importantes para a determinação da eficácia do treinador, na opinião de atletas do sexo feminino, nos 3 escalões etários	12
<b>Tabela 9.</b> Valores e média e desvio padrão relativos aos fatores mais importantes para a determinação da eficácia do treinador, na opinião de atletas do sexo masculino, nos 3 escalões etários	12
<b>Tabela 10.</b> Valores e média e desvio padrão relativos aos fatores mais importantes para a determinação da eficácia do treinador, na opinião de atletas profissionais e amadores	13
<b>Tabela 11.</b> Valores e média, desvio padrão e nível de significância estatística, relativa à eficácia total na opinião dos atletas do sexo feminino e masculino	13
<b>Tabela 12.</b> Valores e média, desvio padrão e nível de significância estatística, relativa aos fatores de eficácia mais importantes para o Treinador ser Eficaz, na opinião dos atletas, por sexo	13
<b>Tabela 13.</b> Valores e média, desvio padrão e nível de significância estatística, relativa aos fatores de eficácia mais importantes para o Treinador ser Eficaz, na opinião dos atletas, de modalidades, individual (Natação) e coletiva (Corfebol)	14
<b>Tabela 14.</b> Valores e média, desvio padrão e nível de significância estatística, relativa aos fatores de eficácia mais importantes para o Treinador ser Eficaz, na opinião dos atletas, de modalidades, individual (Natação) e coletiva (Voleibol)	14
<b>Tabela 15.</b> Valores e média, desvio padrão e nível de significância estatística, relativa aos fatores mais importantes para o Treinador ser Eficaz, na opinião dos atletas, de modalidades coletivas, Corfebol e Voleibol.	15

## RESUMO

O objetivo deste estudo é analisar a percepção dos atletas de elite das modalidades de Corfebol, Natação e Voleibol sobre o que é um treinador eficaz e identificar quais os fatores que mais contribuem para essa eficácia. Pretende-se também comparar a percepção dos atletas por sexo (feminino e masculino) no geral e por modalidade, por escalão etário (15-21 anos; 22-29 anos;  $\geq 30$  anos), por estatuto (profissional e amador), por modalidades (individual e coletivas), e por fim, por modalidades coletivas (Corfebol e Voleibol). A amostra é constituída por 156 atletas de elite do sexo masculino (49%) e do sexo feminino (51%) de três modalidades, Corfebol (25,6%), Natação (17,9%) e Voleibol (56,4%), com idades compreendidas entre os 15 e 54 anos e uma média de  $25,97 \pm 0,87$  anos. É utilizado como instrumento o questionário “Coaching Efficacy Scale” (CES), versão portuguesa (CESp) adaptado por Duarte et al. (2012) do original, criado por Feltz et al., 1999. Os resultados mostram que a Eficácia Total do Treinador, tendo em conta a percepção dos atletas da amostra do nosso estudo, é de  $4,57 \pm 0,34$ . As atletas do sexo feminino atribuem uma maior importância na Eficácia Total do Treinador ( $4,64 \pm 0,31$ ) relativamente aos atletas do sexo masculino ( $4,49 \pm 0,35$ ). O fator de eficácia “motivação” é o mais valorizado em relação aos outros fatores, com uma média de  $4,66 \pm 0,38$ . Os atletas do Corfebol e da Natação valorizam mais o fator “motivação” e os atletas do Voleibol, o fator “estratégia de jogo”. As ordens hierárquicas dos fatores de eficácia são diferentes nas três modalidades desportivas analisadas. No entanto, analisando por sexo, em cada modalidade, verificamos que no Corfebol, os atletas do sexo feminino atribuem mais importância ao fator de eficácia “motivação” e os atletas do sexo masculino, à “estratégia de jogo”. Nos 3 escalões etários definidos, verifica-se que dos 15 aos 21 anos e dos 22 aos 29 anos as hierarquias são semelhantes, colocando também em primeiro lugar o fator “motivação”, no entanto, no escalão etário igual ou superior aos 30 anos, é diferente, estando em primeiro o fator “estratégia de jogo”. Quanto ao estatuto, os atletas profissionais valorizam mais a “estratégia de jogo” e os atletas amadores, privilegiam mais a “motivação”. Em relação à comparação dos fatores de eficácia entre os sexos, verificamos que existem diferenças estatisticamente significativas nos fatores de eficácia “motivação” e “construção de caráter”, sendo mais valorizadas pelo sexo feminino. Comparando a Natação com o Corfebol, constatamos que existem diferenças estatisticamente significativas nos fatores de eficácia “estratégia de jogo”, mais valorizada no Corfebol e “construção de caráter”, mais valorizada na Natação. Existem poucos estudos em Portugal sobre este tema, sendo de grande importância, tendo em conta o papel central do Treinador no processo de treino e competição. Este trabalho pode servir de comparação para futuras investigações nesta área e contribuir para a formação dos treinadores, tendo em conta a percepção dos atletas de elite destas três modalidades. No final deste estudo é realizada também uma reflexão crítica sobre o Valor Educativo da Competição em Alto Rendimento.

**Palavras-Chave:** Treinador Eficaz - Atletas de Elite - Corfebol - Natação - Voleibol

# 1. INTRODUÇÃO

A tarefa de um treinador, para muitos, resume-se em melhorar as habilidades físicas, técnicas e táticas dos atletas. É realmente muito importante para o alcance da excelência da prática desportiva, mas também são funções do treinador guiar os seus atletas no seu desempenho de forma consistente, apesar do esgotamento, da pressão, dos adversários e das diferentes circunstâncias desportivas da competição (Brandão & Valdés, 2005). O papel do treinador vai para além do desenvolvimento do processo de treino, devendo este preocupar-se também com o ambiente que condiciona a performance dos atletas, tanto em termos sociais como psicológicos (Borrie, 1996; Bump, 1989).

Mas o que é um Treinador Eficaz? Ao longo da história não tem havido um consenso sobre a definição de Treinador Eficaz. São atribuídos vários adjetivos: sucesso, modelo, elite, expert, campeão, vitorioso e eficaz. O estudo dos treinadores de excelência é de extrema relevância uma vez que são indivíduos que revelam desempenhos de elevado nível num processo altamente complexo e multidimensional (Arede et al., 2014).

Côté & Gilbert (2009), após uma ampla revisão de literatura sobre o treino, o ensino, o desenvolvimento do atleta, e de literatura de psicologia positiva, chegaram à seguinte definição de Treinador Eficaz: “A aplicação consistente do conhecimento profissional, interpessoal e intrapessoal para melhoria da competência, confiança, conexão e caráter dos atletas em determinado contexto de treino”. Côté & Gilbert (2009) e Horn (2008) chegaram a um ponto comum: Treinadores eficazes são Professores eficazes.

Gilbert et al. (2010) criaram uma Pirâmide que reflete a visão de que, um Treinador Eficaz, depende do sucesso como Professor. A Pirâmide de Sucesso no Ensino do Desporto (PofTSS) tem o objetivo de fornecer um caminho para os treinadores, e aqueles que com ele trabalham, para resumirem evidências de eficácia no treino. A PofTSS foi inspirada na Pirâmide de Sucesso do Treinador John Wooden, considerado pelos media como o “Treinador do século 20” (Gilbert et al., 2010) e algumas vezes referido como o melhor Treinador de sempre” (Fellowship of Christian Athletes, 2010). Esta Pirâmide foi elaborada para ajudar os seus alunos a terem paz de espírito e sentirem sucesso se procurassem serem o melhor que conseguissem. É constituída por quinze qualidades, divididas em cinco patamares, de resultados de aprendizagem desejáveis, cada um dos quais é um meio e precursor do subsequente desenvolvimento atlético e académico. Como base de sustentação da Pirâmide, apresenta dez qualidades que têm como objetivo “produzir” um treinador mais forte e capaz (anexo 1). Esta Pirâmide constitui um guia para o desenvolvimento de uma Filosofia de Treinador (Burton & Raedeke, 2009; Hammermeister, 2010; Vealey, 2005) e para investigações científicas sobre o ensino e a sua melhoria (Gallimore & Tharp, 2004; Nater & Gallimore, 2010), citado por Gilbert et al. (2010). A Pirâmide reflete de forma atraente as quatro dimensões do desenvolvimento do atleta: competência, confiança, conexão e caráter (Côté &

Gilbert, 2009). A definição destes autores de Treinador Eficaz não explica como um professor ou treinador pode melhorar, nem como tornar-se realmente eficaz. Esta lacuna é colmatada na PofTSS.

Mas como é possível realizar estudos para avaliar o Treinador e identificar quais os fatores mais valorizados para que este seja eficaz? Feltz et al. (1999) criaram um modelo de estudo da eficácia do treinador assim como os efeitos dos resultados da eficácia. Após uma discussão num seminário de treinadores com diferentes níveis de experiência e estudantes de psicologia desportiva, chegaram a quatro dimensões chave para o estudo da eficácia: técnica (capacidade do treinador para diagnosticar e dar instruções aos atletas), estratégia de jogo (capacidade do treinador para liderar os atletas durante a competição), motivação (capacidade do treinador em influenciar o humor e as habilidades psicológicas do atleta) e a construção do caráter (capacidade para influenciar o desenvolvimento pessoal e uma atitude positiva do atleta perante o desporto). Com base neste modelo multidimensional de eficácia, realizaram um questionário Coaching Efficacy Scale (CES), com vinte e quatro questões. Duarte et al. (2012), adaptaram para a realidade portuguesa, o CESp (anexo 2).

O objetivo deste estudo é analisar a perceção dos atletas de elite das modalidades de Corfebol, Natação e Voleibol sobre o que é um treinador eficaz e identificar quais os fatores que mais contribuem para essa eficácia. Pretende-se também comparar a perceção dos atletas por sexo (feminino e masculino), por escalão etário (15-21 anos; 22-29 anos;  $\geq 30$  anos), por estatuto (profissional e amador), por modalidades (individual e coletivas), e por fim, por modalidades coletivas (Corfebol e Voleibol). Para além destes objetivos é realizada também uma reflexão crítica sobre o Valor Educativo da Competição em Alto Rendimento.

## 2. METODOLOGIA

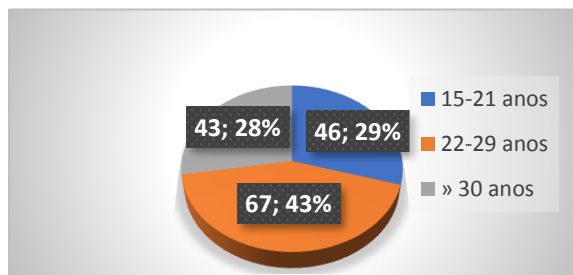
### 2.1. Caracterização da Amostra

No presente estudo, considerou-se uma amostra de 156 atletas de elite masculino (49%) e feminino (51%) de três modalidades, Corfebol (25,6%), Natação (17,9%) e Voleibol (56,4%), com idades compreendidas entre os 15 e 54 anos e uma média de  $25,97 \pm 0,87$  anos (tabela 1).

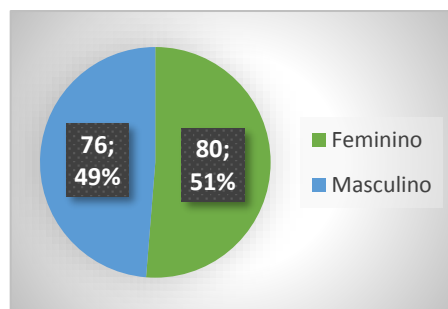
**Tabela 1.** Frequência e percentagem de atletas por modalidade, média de idade e desvio padrão, idade mínima e máxima

Modalidade	Frequência	Percentagem	Idade - Média $\pm$ DP	Idade- Min e Max
<b>Corfebol</b>	40	25,6%	$28,95 \pm 8,22$	18-54
<b>Natação</b>	28	17,9%	$19,35 \pm 3,90$	15-31
<b>Voleibol</b>	88	56,4%	$26,81 \pm 14,84$	17-45
<b>Total</b>	<b>156</b>	<b>100,0%</b>	<b><math>25,97 \pm 0,87</math></b>	<b>15-54</b>

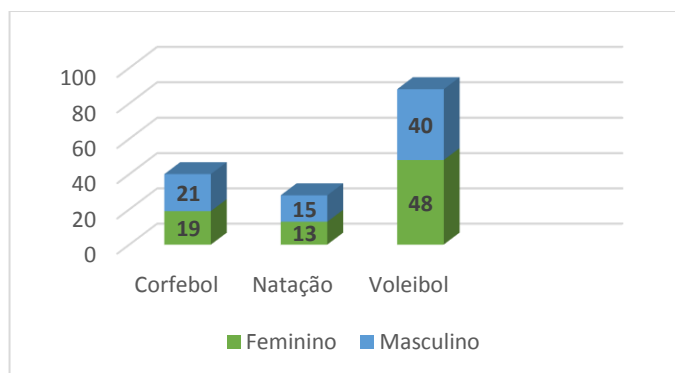
Para o estudo, dividimos a amostra em 3 escalões etários (figura 1), por sexo, (figura 2) e por modalidade/sexo (figura 3).



**Figura 1.** Intervalos das idades dos atletas da amostra.

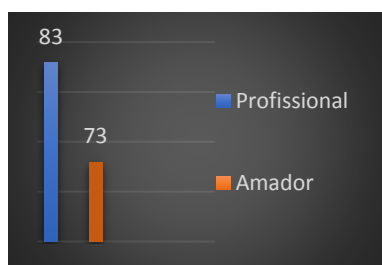


**Figura 2.** Sexo (amostra total).

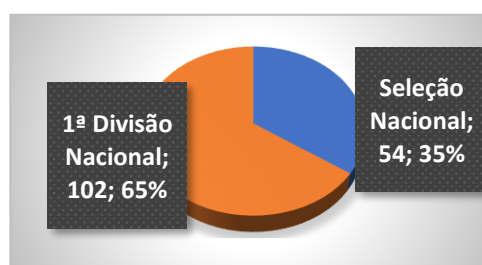


**Figura 3.** Número de atletas feminino e masculino em cada modalidade.

Quanto ao estatuto (profissional/amador) e nível competitivo máximo que atingiram (1ª Divisão Nacional/ Seleção Nacional Sénior), tendo em conta que todos são federados na 1ª Divisão Nacional, pode ver -se nas figuras 4 e 5.



**Figura 4.** Estatuto dos atletas.



**Figura 5.** Nível Competitivo máximo atingido.

## 2.2. Desenho do Estudo

O estudo é observacional e transversal, com aplicação de um questionário (quantitativo).

## 2.3. Instrumentos e Procedimentos

É utilizado como instrumento o questionário *Coaching Efficacy Scale* (CES), versão portuguesa (CESp) adaptado por Duarte et al. (2012) do original, criado por Feltz et al., 1999. O questionário com escala de 1 (nada importante) a 5 (totalmente importante) foi elaborado no Google Forms (anexo 3). O título do questionário é “Treinador Eficaz”, foi explicado aos atletas o objetivo do estudo e enviado por email e WhatsApp, diretamente para os atletas ou através dos treinadores.

## 2.4. Análise Estatística

Os dados foram tratados estatisticamente através do software SPSS, versão 20, recorrendo-se à análise descritiva (média e desvio padrão), inferencial (t-teste de medidas independentes, análise da variância unidirecional e Testes Post-Hoc), tendo sido estabelecido o nível de significância estatística de  $p \leq 0,05$  (anexo 4).

## 3. RESULTADOS

### Análise descritiva

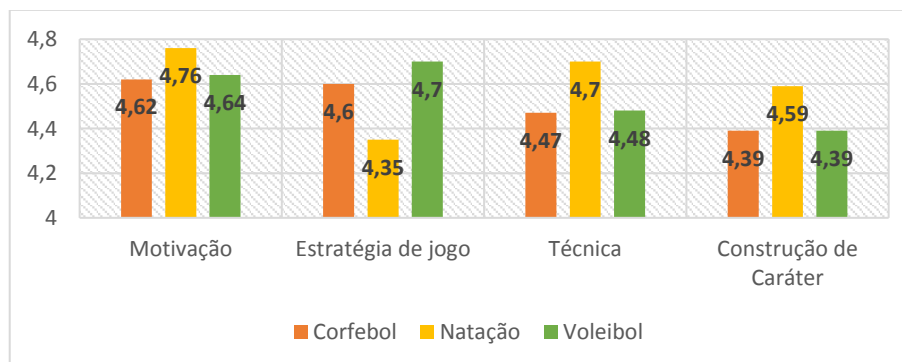
- **Modalidades** (totalidade da amostra)

A análise da importância atribuída aos fatores de eficácia do treinador nas quatro dimensões, pelos atletas de três modalidades desportivas diferentes (Corfebol, Natação e Voleibol), indica que as três modalidades as consideram importantes. Regista-se, que tanto na modalidade de Corfebol como na modalidade de Natação atribuem ao fator “motivação” valores médios muito próximos do máximo nível de importância e os atletas da modalidade de Voleibol valorizam mais o fator “estratégia de jogo”, sendo o mesmo, o menos valorizado na perceção dos atletas da modalidade de Natação (tabela 2).

**Tabela 2.** Valores da média e desvio padrão relativos aos fatores mais importantes para a determinação da eficácia do treinador, na opinião de atletas de Corfebol, Natação e Voleibol.

Fator de Eficácia	Corfebol - N=40		Natação - N=28		Voleibol - N=88	
	Hierarquia	Média ± DP	Hierarquia	Média ± DP	Hierarquia	Média ± DP
Motivação	1º	4,62 ± 0,37	1º	4,76 ± 0,26	2º	4,64 ± 0,41
Estratégia de jogo	2º	4,60 ± 0,37	4º	4,35 ± 0,54	1º	4,70 ± 0,35
Técnica	3º	4,47 ± 0,39	2º	4,70 ± 0,51	3º	4,48 ± 0,44
Construção de Caráter	4º	4,39 ± 0,60	3º	4,59 ± 0,34	4º	4,39 ± 0,60

Na figura 6, pode ver-se a comparação das três modalidades relativamente aos valores médios atribuídos a cada fator de eficácia.



**Figura 6.** Valores da média relativos aos fatores mais importantes para a determinação da eficácia do treinador, na opinião de atletas de Corfebol, Natação e Voleibol.



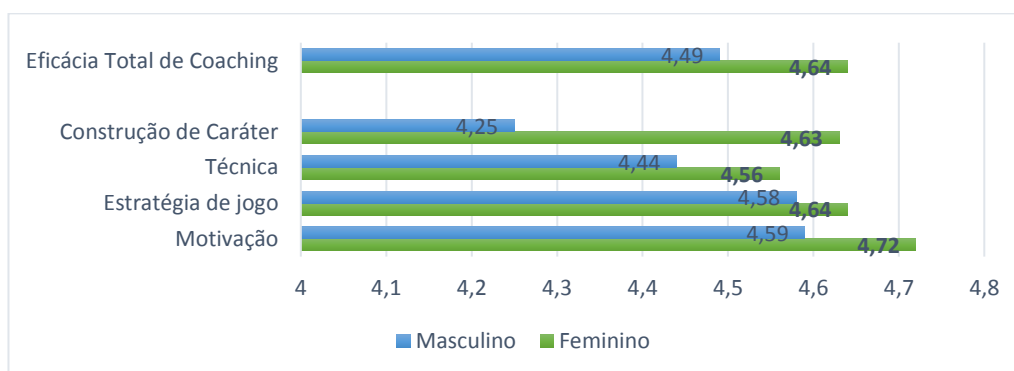
- **Sexo** (totalidade da amostra)

Tendo em conta a amostra total, a Eficácia Total de Treinador é superior nos atletas do sexo feminino, relativamente aos do sexo masculino. Os atletas, no geral, valorizam mais o fator de eficácia “motivação”, no entanto, em relação às hierarquias, nos dois sexos, em primeiro está a “motivação” e em segundo a “estratégia de jogo”, no entanto, as atletas do sexo feminino dão mais valor à “construção do caráter” do que à “técnica” e os atletas do sexo masculino, o contrário, colocam em terceiro lugar a “técnica” e em quarto lugar a “construção de caráter” (tabela 3).

**Tabela 3.** Valores da média e desvio padrão relativos aos fatores mais importantes para a determinação da eficácia do treinador, na opinião de atletas de três diferentes modalidades, por sexo.

Fator de Eficácia	Corfebol, Natação e Voleibol			
	Feminino		Masculino	
	Hierarquia	Média ± DP	Hierarquia	Média ± DP
Motivação	1º	4,72 ± 0,34	1º	4,59 ± 0,41
Estratégia de Jogo	2º	4,64 ± 0,40	2º	4,58 ± 0,42
Técnica	4º	4,56 ± 0,42	3º	4,44 ± 0,42
Construção de Caráter	3º	4,63 ± 0,46	4º	4,25 ± 0,64
Eficácia Total de Coaching (Média = 4,57 ± 0,34)	-	4,64 ± 0,31	-	4,49 ± 0,35

Na figura 7 encontram-se representados os valores da média relativos aos fatores mais importantes para a determinação da eficácia do treinador, na opinião de atletas das três diferentes modalidades, e valor da Eficácia Total de Coaching, por sexo.



**Figura 7.** Valores da média relativos aos fatores mais importantes para a determinação da eficácia do treinador, na opinião de atletas das três diferentes modalidades, e valor da Eficácia Total de Coaching, por sexo.

- **Modalidade/ sexo:**

Na modalidade de Corfebol, as atletas do sexo feminino atribuem mais importância ao fator de eficácia “motivação” e os atletas do sexo masculino, a “estratégia de jogo”, como pode verificar-se na tabela 4.

**Tabela 4.** Valores da média e desvio padrão relativos aos fatores mais importantes para a determinação da eficácia do treinador, na opinião de atletas de Corfebol, por sexo.

Fator de Eficácia	Corfebol			
	Feminino		Masculino	
	Hierarquia	Média ± DP	Hierarquia	Média ± DP
Motivação	1°	4,68 ± 0,25	2°	4,57 ± 0,46
Estratégia de Jogo	2°	4,60 ± 0,38	1°	4,61 ± 0,37
Técnica	4°	4,45 ± 0,41	3°	4,49 ± 0,38
Construção de Caráter	3°	4,56 ± 0,47	4°	4,23 ± 0,66

Na modalidade de Natação, os atletas (feminino e masculino) atribuem mais importância ao fator de eficácia “motivação”. Nesta modalidade, a hierarquia é igual, por sexo, em segundo lugar a “construção de caráter”, em terceiro lugar a “técnica” e em quarto lugar a “estratégia de jogo” (tabela 5).

**Tabela 5.** Valores da média e desvio padrão relativos aos fatores mais importantes para a determinação da eficácia do treinador, na opinião de atletas de Natação, por sexo.

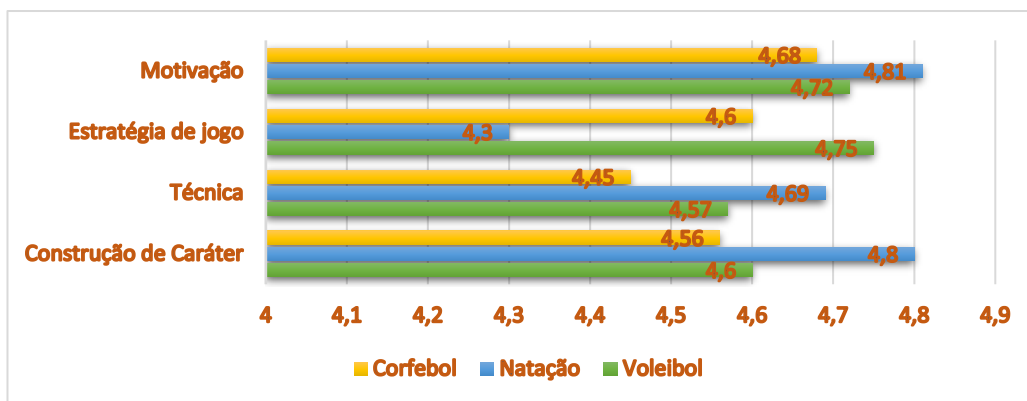
Fator de Eficácia	Natação			
	Feminino		Masculino	
	Hierarquia	Média ± DP	Hierarquia	Média ± DP
Motivação	1°	4,81 ± 0,22	1°	4,72 ± 0,29
Estratégia de Jogo	4°	4,30 ± 0,46	4°	4,39 ± 0,61
Técnica	3°	4,69 ± 0,31	3°	4,55 ± 0,43
Construção de Caráter	2°	4,80 ± 0,23	2°	4,61 ± 0,57

Na modalidade de Voleibol, os atletas atribuem mais importância ao fator de eficácia “estratégia de jogo” seguido da “motivação”. Variam apenas na “técnica”, que aparece em terceiro lugar no sexo masculino e em quarto lugar no sexo feminino, sendo o inverso na “construção de caráter”, terceiro lugar no sexo feminino e quarto lugar no sexo masculino (tabela 6).

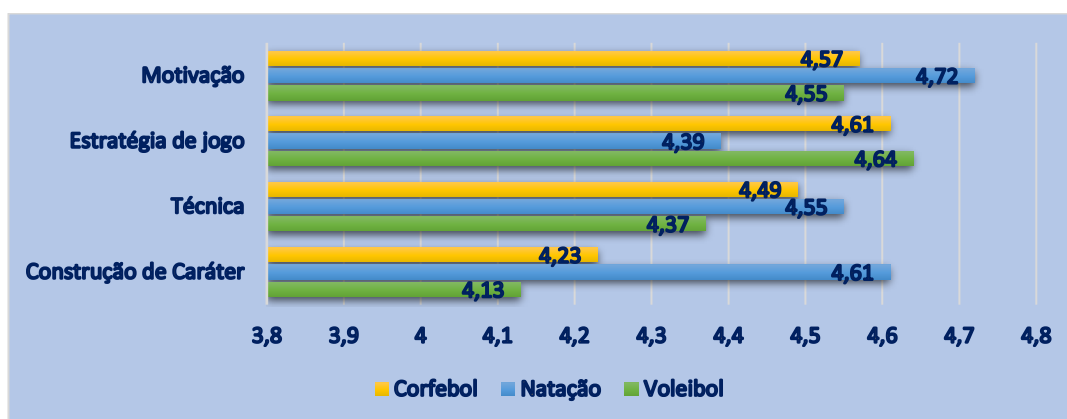
**Tabela 6.** Valores da média e desvio padrão relativos aos fatores mais importantes para a determinação da eficácia do treinador, na opinião de atletas de Voleibol, por sexo.

Fator de Eficácia	Voleibol			
	Feminino		Masculino	
	Hierarquia	Média ± DP	Hierarquia	Média ± DP
Motivação	2°	4,72 ± 0,39	2°	4,55 ± 0,42
Estratégia de Jogo	1°	4,75 ± 0,35	1°	4,64 ± 0,35
Técnica	4°	4,57 ± 0,44	3°	4,37 ± 0,43
Construção de Caráter	3°	4,60 ± 0,50	4°	4,13 ± 0,61

Na figura 8 e 9, podem observar-se as diferenças nas três modalidades, por sexo. Na figura 8, sexo feminino, e na figura 9, o sexo masculino.



**Figura 8.** Valores da média relativos aos fatores mais importantes para a determinação da eficácia do treinador, na opinião de atletas das três diferentes modalidades, do sexo feminino.



**Figura 9** Valores da média relativos aos fatores mais importantes para a determinação da eficácia do treinador, na opinião de atletas das três diferentes modalidades, do sexo masculino.

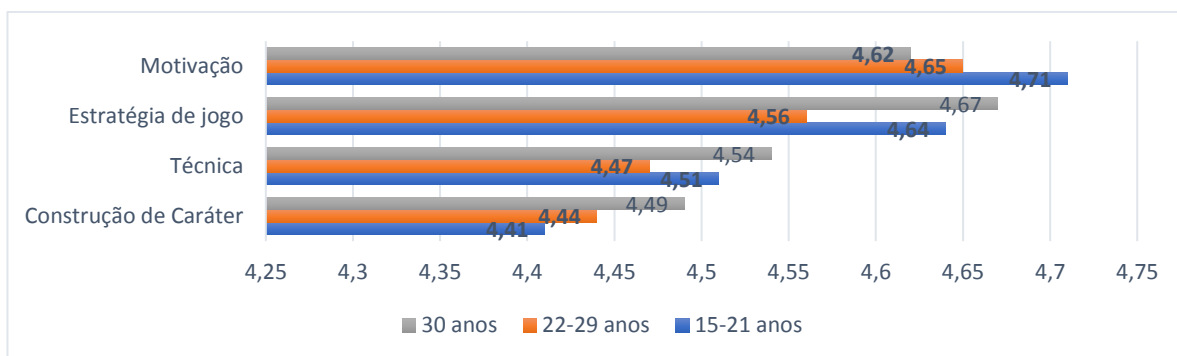
#### - **Escalão Etário** (amostra total)

Nos 3 escalões etários definidos, verifica-se que dos 15 -21 anos e dos 22-29 anos as hierarquias são semelhantes: 1º “motivação, 2º “estratégia de jogo”, 3º “técnica” e 4º “construção de caráter”. No escalão etário  $\geq 30$  anos, é diferente, em 1º e 2º lugares, “estratégia de jogo” e “motivação”, respetivamente (tabela 9).

**Tabela 7.** Valores da média e desvio padrão relativos aos fatores mais importantes para a determinação da eficácia do treinador, na opinião de atletas de três modalidades, por escalão etário.

ESCALÕES ETÁRIOS						
Fator de Eficácia	15 – 21anos N=46		22 – 29 anos N=67		+30 anos N=43	
	Hierarquia	Média ± DP	Hierarquia	Média ± DP	Hierarquia	Média ± DP
Motivação	1º	4,71 ± 0,39	1º	4,65 ± 0,35	2º	4,62 ± 0,43
Estratégia de jogo	2º	4,64 ± 0,41	2º	4,56 ± 0,38	1º	4,67 ± 0,45
Técnica	3º	4,51 ± 0,44	3º	4,47 ± 0,39	3º	4,54 ± 0,45
Construção de Caráter	4º	4,41 ± 0,69	4º	4,44 ± 0,53	4º	4,49 ± 0,55

A figura 10 representa os valores da média relativos aos fatores mais importantes para a determinação da eficácia do treinador, na opinião de atletas das três diferentes modalidades, dos 3 escalões etários.



**Figura 10.** Valores da média relativos aos fatores mais importantes para a determinação da eficácia do treinador, na opinião de atletas das três diferentes modalidades, de 3 escalões etários.

### - Escalão Etário/ Sexo

Analisando por sexo, em cada escalão etário, os valores obtidos são semelhantes aos encontrados na amostra total, com as mesmas hierarquias (tabela 8 e 9).

**Tabela 8.** Valores e média e desvio padrão relativos aos fatores mais importantes para a determinação da eficácia do treinador, na opinião de atletas do sexo feminino, nos 3 escalões etários.

ESCALÕES ETÁRIOS - FEMININO						
Fator de Eficácia	15 – 21anos (N=24)		22 – 29 anos (N=33)		+30 anos (N=23)	
	Hierarquia	Média ± DP	Hierarquia	Média ± DP	Hierarquia	Média ± DP
Motivação	1°	4,66 ± 0,45	1°	4,64 ± 0,36	2°	4,60 ± 0,42
Estratégia de jogo	2°	4,66 ± 0,41	2°	4,60 ± 0,36	1°	4,62 ± 0,44
Técnica	3°	4,43 ± 0,47	3°	4,47 ± 0,42	3°	4,45 ± 0,51
Construção de Caráter	4°	4,25 ± 0,77	4°	4,39 ± 0,54	4°	4,39 ± 0,55

**Tabela 9.** Valores e média e desvio padrão relativos aos fatores mais importantes para a determinação da eficácia do treinador, na opinião de atletas do sexo masculino, nos 3 escalões etários.

ESCALÕES ETÁRIOS - MASCULINO						
Fator de Eficácia	15 – 21anos (N=22)		22 – 29 anos (N=34)		+30 anos (N=20)	
	Hierarquia	Média ± DP	Hierarquia	Média ± DP	Hierarquia	Média ± DP
Motivação	1°	4,76 ± 0,31	1°	4,66 ± 0,33	2°	4,65 ± 0,44
Estratégia de jogo	2°	4,62 ± 0,43	2°	4,52 ± 0,41	1°	4,72 ± 0,48
Técnica	3°	4,60 ± 0,38	4°	4,47 ± 0,48	3°	4,65 ± 0,34
Construção de Caráter	4°	4,59 ± 0,54	3°	4,49 ± 0,53	4°	4,61 ± 0,54

## - Estatuto

Os atletas profissionais valorizam mais a “estratégia de jogo”, seguida da “motivação”, “técnica” e “construção de caráter”. Os atletas amadores, privilegiam a “motivação”, seguida da “estratégia de jogo”, “técnica” e “construção de caráter” (tabela 10).

**Tabela 10.** Valores e média e desvio padrão relativos aos fatores mais importantes para a determinação da eficácia do treinador, na opinião de atletas profissionais e amadores.

Fator de Eficácia	ESTATUTO			
	Profissional (n=84)		Amador (n=72)	
	Hierarquia	Média ± DP	Hierarquia	Média ± DP
Motivação	2°	4,61 ± 0,44	1°	4,72 ± 0,29
Estratégia de Jogo	1°	4,64 ± 0,38	2°	4,58 ± 0,45
Técnica	3°	4,46 ± 0,45	3°	4,55 ± 0,39
Construção de Caráter	4°	4,37 ± 0,62	4°	4,53 ± 0,53

## Análise Inferencial

### - Sexo

Existe uma diferença estatisticamente significativa entre a importância atribuída à Eficácia Total de Coaching pelos atletas do sexo feminino e pelos atletas do sexo masculino, tendo em conta que o valor de  $p \leq 0,05$  (tabela 11).

**Tabela 11.** Valores e média, desvio padrão e nível de significância estatística, relativa à eficácia total na opinião dos atletas do sexo feminino e masculino.

Eficácia Total de Coaching	Sexo	N	Média ± DP	t
	Feminino	80	4,64 ± 0,31	t= -2,80 p=0,006
	Masculino	76	4,49 ± 0,35	

Em relação à comparação dos fatores de eficácia, verificamos que existem diferenças estatisticamente significativas nos fatores de eficácia “motivação” ( $p=0,02$ ) e “construção de caráter” ( $p=0,00$ ), sendo mais valorizadas pelo sexo feminino (tabela 12).

**Tabela 12.** Valores e média, desvio padrão e nível de significância estatística, relativa aos fatores de eficácia mais importantes para o Treinador ser Eficaz, na opinião dos atletas, por sexo.

FEMININO X MASCULINO (T-test)					
Fator de Eficácia	Feminino (N= 80)		Masculino (N=76)		T-test
	Hierarquia	Média ± DP	Hierarquia	Média ± DP	
Motivação	1°	4,72 ± 0,34	1°	4,59 ± 0,41	t= - 2,19, p= 0,02
Estratégia de jogo	2°	4,64 ± 0,40	2°	4,58 ± 0,42	t= - 0,89, p= 0,37
Técnica	4°	4,56 ± 0,42	3°	4,44 ± 0,42	t= -1,79, p= 0,07
Construção de Carácter	3°	4,63 ± 0,46	4°	4,25 ± 0,64	t= -4,17, p= 0,00

### **- Modalidade Individual/ Coletiva (totalidade da amostra)**

Comparando a Natação com o Corfebol, constatamos que existem diferenças estatisticamente significativas nos fatores de eficácia “estratégia de jogo” ( $p=0,02$ ), mais valorizada no Corfebol e “construção de caráter” ( $p=0,00$ ), mais valorizada na Natação (tabela 13).

**Tabela 13.** Valores e média, desvio padrão e nível de significância estatística, relativa aos fatores de eficácia mais importantes para o Treinador ser Eficaz, na opinião dos atletas, de modalidades, individual (Natação) e coletiva (Corfebol).

<b>INDIVIDUAL (NATAÇÃO) X COLETIVA (CORFEBOL) (T-test)</b>					
<b>Fator de Eficácia</b>	<b>Natação (N= 28)</b>		<b>Corfebol (N=40)</b>		<b>T-test</b>
	Hierarquia	Média ± DP	Hierarquia	Média ± DP	
Motivação	1°	4,76 ± 0,26	1°	4,62 ± 0,37	t= -1,68, p= 0,09
<b>Estratégia de jogo</b>	<b>4°</b>	<b>4,35 ± 0,54</b>	<b>2°</b>	<b>4,60 ± 0,37</b>	<b>t= 2,30, p= 0,02</b>
Técnica	3°	4,61 ± 0,38	4°	4,47 ± 0,39	t= -1,49, p= 0,14
<b>Construção de Carácter</b>	<b>2°</b>	<b>4,70 ± 0,45</b>	<b>3°</b>	<b>4,39 ± 0,60</b>	<b>t= 0,006, p= 0,02</b>

Analisando a Natação e o Voleibol, verificamos que não existem diferenças estatisticamente significativas entre os fatores de eficácia (tabela 14).

**Tabela 14.** Valores e média, desvio padrão e nível de significância estatística, relativa aos fatores de eficácia mais importantes para o Treinador ser Eficaz, na opinião dos atletas, de modalidades, individual (Natação) e coletiva (Voleibol).

<b>INDIVIDUAL (NATAÇÃO) X COLETIVA (VOLEIBOL) (T-test)</b>					
<b>Fator de Eficácia</b>	<b>Natação (N= 28)</b>		<b>Voleibol (N=88)</b>		<b>T-test</b>
	Hierarquia	Média ± DP	Hierarquia	Média ± DP	
Motivação	1°	4,76 ± 0,26	2°	4,64 ± 0,41	t= -0,51, p= 0,60
Estratégia de jogo	4°	4,35 ± 0,54	1°	4,70 ± 0,35	t= -1,69, p= 0,09
Técnica	3°	4,61 ± 0,38	3°	4,48 ± 0,44	t= -0,14, p= 0,88
Construção de Carácter	2°	4,70 ± 0,45	4°	4,39 ± 0,60	t= 0,29, p= 0,77

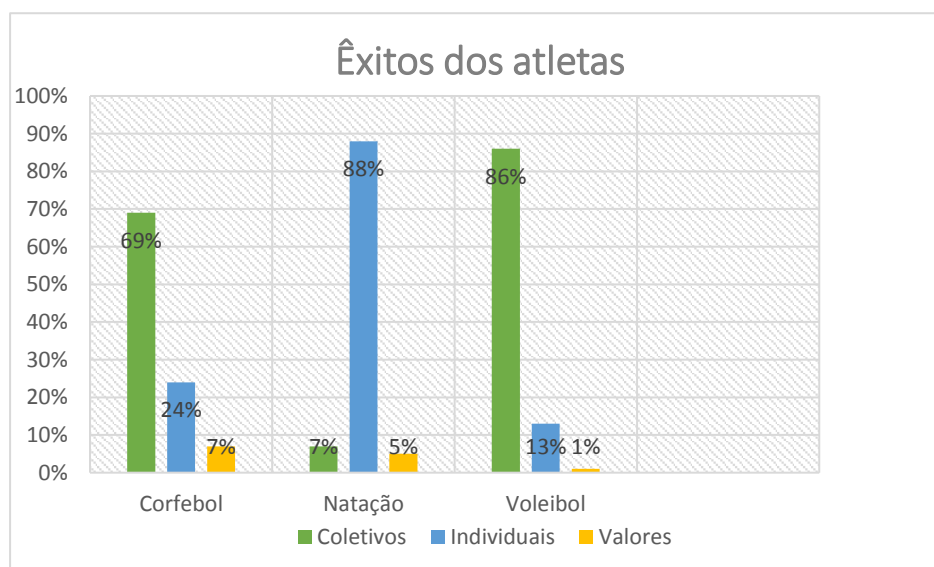
### **- Modalidades Coletivas**

Dos resultados obtidos entre as modalidades de Corfebol e Voleibol, concluímos que não existem diferenças estatisticamente significativas relativamente aos fatores de eficácia (tabela 15).

**Tabela 15.** Valores e média, desvio padrão e nível de significância estatística, relativa aos fatores mais importantes para o Treinador ser Eficaz, na opinião dos atletas, de modalidades coletivas, Corfebol e Voleibol.

VOLEIBOL x CORFEBOL (T-test)					
Fator de Eficácia	Voleibol (N=88)		Corfebol (n=40)		T-test
	Hierarquia	Média ± DP	Hierarquia	Média ± DP	
Motivação	2°	4,65 ± 0,41	1°	<b>4,61 ± 0,37</b>	t = -0,51, p = 0,60
Estratégia de jogo	1°	<b>4,70 ± 0,36</b>	2°	4,57 ± 0,54	t = -1,69, p = 0,09
Técnica	3°	4,51 ± 0,43	3°	4,50 ± 0,38	t = -0,14, p = 0,88
Construção de Carácter	4°	4,44 ± 0,57	4°	4,48 ± 0,58	t = 0,29, p = 0,76

No questionário, adicionamos uma pergunta sobre os dois maiores êxitos alcançados pelos atletas ao longo das suas carreiras (anexo 5). Na figura 11 pode observar-se uma síntese das respostas por modalidade (sucesso aliado às conquistas coletivas, às conquistas individuais ou a valores adquiridos).



**Figura 11.** Êxitos alcançados pelos atletas

Sendo o Corfebol e o Voleibol modalidades coletivas, os atletas associam mais os êxitos a conquistas coletivas, sendo esse valor superior no Voleibol (86%) comparativamente ao Corfebol (69%), No Corfebol valorizam mais a parte individual (24%) do que os atletas de Voleibol (13%). Sendo a Natação uma modalidade individual (apesar de existirem objetivos coletivos e provas de equipas), naturalmente estes atletas associam mais os seus êxitos a nível individual (88%). Quanto a valores, é na modalidade de Corfebol que referem mais este aspeto (7%), salientando a importância de “trabalho, empenho e disciplina; terem tido treinadores muito bons; união; desenvolvimento de espírito de equipa; terem tido a oportunidade de representarem o nosso país”.

## 4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados mostram que a Eficácia Total do Treinador, tendo em conta a percepção dos atletas da amostra total do nosso estudo, é de  $4,57 \pm 0,34$ . Valor perto do máximo de importância (5). Relativamente ao sexo, as atletas do sexo feminino atribuem uma maior importância na Eficácia Total do Treinador ( $4,64 \pm 0,31$ ) do que os atletas do sexo masculino ( $4,49 \pm 0,35$ ). Estes resultados vão ao encontro dos obtidos num estudo realizado por Kassim (2018), a 297 atletas, 150 do sexo masculino e 147 do sexo feminino, de várias modalidades, coletivas e individuais (Futebol, Hóquei em Campo, Râguebi, Badminton, Natação e Ginástica de Trampolins).

O fator de eficácia “motivação” é o mais valorizado em relação aos outros fatores, com uma média de  $4,66 \pm 0,38$ . A valorização superior dos aspetos psicológicos, ou “motivação”, pelos treinadores e atletas é concordante com a importância atribuída pela literatura (Alves et al., 1996; Dosil et al., 2004, Martens, 1999), citado por Duarte (2014). Weinberg et al. (1992) salientam que a eficácia do treinador deve passar acima de tudo pela motivação dos atletas (citado por Duarte, 2014). Mas, se os atletas do Corfebol (do sexo feminino) e da Natação valorizam mais o fator “motivação”, os atletas do Corfebol (sexo masculino) e Voleibol, colocam o fator eficácia “estratégia de jogo” em primeiro lugar.

As ordens hierárquicas dos fatores de eficácia são diferentes nas três modalidades desportivas analisadas. São as três modalidades bem distintas, a Natação, desporto individual, o Corfebol, desporto coletivo misto e o Voleibol, desporto coletivo (em que a maioria são atletas profissionais). Estes resultados estão de acordo com o estudo de Kassim (2018), os atletas de desportos individuais valorizam mais o fator de eficácia “motivação” relativamente aos atletas dos desportos coletivos. No nosso estudo a Natação aparece com um valor de  $4,76 \pm 0,26$ , o Corfebol,  $4,61 \pm 0,37$  e Voleibol,  $4,65 \pm 0,41$ .

Em relação ao fator de eficácia “técnica”, o estudo de Kassim indica que é mais valorizada nos desportos individuais do que nos coletivos, tal como no nosso estudo, em que a Natação apresenta um valor médio de  $4,61 \pm 0,38$ , o Corfebol,  $4,50 \pm 0,38$  e o Voleibol,  $4,51 \pm 0,43$ .

Quanto à “construção de caráter”, Kassim relata que é superior nas modalidades individuais (o que está de acordo com a nossa amostra, Natação,  $4,70 \pm 0,45$ , Corfebol,  $4,48 \pm 0,58$  e Voleibol,  $4,44 \pm 0,57$ ). Em relação ao fator de eficácia “estratégia de jogo”, é mais valorizado nas modalidades coletivas, o que coincide com o estudo de Kassim. Corfebol com um valor médio de  $4,57 \pm 0,54$ , Voleibol,  $4,70 \pm 0,36$  e Natação,  $4,35 \pm 0,54$ .

Kassim sugere que os níveis mais elevados de “estratégia de jogo” nos desportos coletivos em comparação com os atletas de desportos individuais pode dever-se ao facto dos treinadores terem menos oportunidades de envolverem-se na competição (por exemplo, ajudar os atletas a reconhecerem os pontos fortes e fracos do adversário e tomarem decisões críticas durante competição) em comparação com os treinadores de desportos coletivos.



Nos 3 escalões etários definidos, verifica-se que dos 15 aos 21 anos e dos 22 aos 29 anos as hierarquias são semelhantes: 1º “motivação”, 2º “estratégia de jogo”, 3º “técnica” e 4º “construção de caráter”. No escalão etário  $\geq 30$  anos, é diferente, estando em 1º e 2º lugares, “estratégia de jogo” e “motivação”, respetivamente. Sobre este resultado, e pelo facto de não termos encontrado estudos sobre este tema, colocamos a hipótese de estar relacionado com a experiência e maturidade que os atletas de elite desta faixa etária têm, que resulta, na maioria das vezes, numa alta autoestima e autoconfiança, atribuindo estes atletas mais importância a aspetos relacionados com a “estratégia de jogo” (capacidade do treinador para liderar os atletas durante a competição).

Quanto ao estatuto, os atletas profissionais valorizam mais a “estratégia de jogo” e os atletas amadores, privilegiam mais a “motivação”. Sendo atletas profissionais, que são uma minoria no contexto desportivo, os melhores dos melhores, este motivo, possivelmente, conduz a uma alta autoestima/autoconfiança e uma grande motivação intrínseca, valorizando mais o fator “estratégia de jogo”, pois estão muito focados no objetivo final que é o sucesso desportivo. Atletas amadores sentem mais necessidade de ter um treinador com a capacidade em influenciar o humor e as habilidades psicológicas (que promove o desenvolvimento da autoestima, da autoconfiança, da coesão de equipa...).

Em relação à comparação dos fatores de eficácia entre os sexos, verificamos que existem diferenças estatisticamente significativas nos fatores de eficácia “motivação” e “construção de caráter”, sendo mais valorizadas pelo sexo feminino. Comparando a Natação com o Corfebol, constatamos que existem diferenças estatisticamente significativas nos fatores de eficácia “estratégia de jogo”, mais valorizada no Corfebol e “construção de caráter”, mais valorizada na Natação.

Quanto aos maiores êxitos alcançados pelos atletas, verificamos que os atletas das modalidades coletivas (Corfebol e Voleibol) atribuem mais importância aos sucessos coletivos e os atletas da modalidade individual (Natação), aos sucessos individuais. Quanto aos valores adquiridos, são pouco reconhecidos na resposta a esta questão. A questão incidindo sobre o êxito conduz a uma interpretação relacionada com títulos conquistados.

## **5. O VALOR EDUCATIVO DA COMPETIÇÃO EM ALTO RENDIMENTO**

Considerando os dados obtidos nas quatro dimensões de eficácia, verificamos que a “construção de caráter” tem um valor médio acima de 4 em todas as modalidades, o que quer dizer que a maioria dos atletas considera “muito importante” a capacidade do treinador para influenciar o desenvolvimento pessoal e uma atitude positiva do atleta perante o desporto (promover atitudes de fair-play, desportivismo e respeito por todos os agentes desportivos). Ou seja, mesmo sendo atletas de elite, o valor educativo da competição está presente e é valorizado pelos praticantes.

Segundo Santos (2011), os objetivos do desporto de competição devem todos contribuir para uma mais profunda socialização respeitando a unicidade de cada individualidade. Devemos

competir arduamente e fazer todos os esforços para vencer dentro da legalidade e espírito desportivo... Para lá da competição, o desporto deve ser uma escola de humanismo mesmo quando alguém é derrotado.

“Pep Guardiola perdeu a chance de entrar para a história neste sábado, quando poderia ter levado o Manchester City ao título inédito da Liga dos Campeões da Europa, mas viu o time ser derrotado por 1 a 0 pelo Chelsea na Cidade do Porto, em Portugal. Apesar da frustração, o treinador espanhol chamou atenção ao beijar a medalha de prata, tradicionalmente entregue aos vice-campeões, e preferiu valorizar o segundo lugar na hora de comentar sobre a partida” (superesportes.com.br, 2021).

“Gesto de fair-play assinalável de João Soares num momento em que o FC Porto está a perder. O português disse ao árbitro que tinha sido o último a tocar na bola, quando o juiz ia assinalar lançamento lateral para os dragões” (record.pt, 2021).

Estes dois exemplos referidos, de Futebol (Manchester City) e Basquetebol (FC Porto) infelizmente são casos raros nas competições em Portugal. Desde a Formação até ao Alto Rendimento, assistimos diariamente a situações e comportamentos deploráveis da parte dos atletas, treinadores, dirigentes, pais, família, público, que só envergonham a essência do desporto e da competição! Associamos sempre ao Futebol estas práticas, talvez por ser a modalidade mais popular e mediática, aquela que faz parte do quotidiano dos portugueses, não só pelos jogos transmitidos pela televisão, mas com programas que só contribuem para aumentar as polémicas e criar ainda mais tensão, levando os clubes à busca incessante de resultados a curto prazo, não olhando a meios para atingir os fins. Pereira (2002), num artigo de opinião, escreveu “não se vislumbra no assunto futebolístico, que ocupa três quartos das “notícias”, que domina a esmagadora maioria das conversas, que suscita a quase totalidade das excitações, que provoca a inundação de palavras e imagens do nosso espaço público, qualquer valor educativo, qualquer sentimento nobre, qualquer benefício para a coletividade e para o país, nada de que resulte qualquer melhoramento individual ou coletivo. Desafio alguém a mostrar-me o contrário.” Carvalho (2010), referiu, a “vitória a todo o custo” constitui o traço essencial que se tem sobreposto, cada vez mais fortemente a qualquer outra preocupação: esta dá sistematicamente origem ao desvirtuamento do processo competitivo que chega a atingir as raias do absurdo (fenómenos de violência, “dopping”, corrupção em agravamento constante).

A competição é essencial, em todos os escalões etários. A competição é consubstancial à vida e por consequência ao Homem, pondo em jogo as suas capacidades adaptativas (Santos, 2011). É na competição que os atletas são autênticos, em que é possível realizar um controlo/avaliação do processo de treino e só através dela se pode atingir o estado de forma. O treinador é o responsável por educar os seus atletas, sendo absolutamente obrigatório que ele seja também um exemplo! Mesquita (1997), salientou este aspeto, “O processo de formação do atleta, se bem que seja

influenciado por diferentes pessoas (dirigentes, árbitros, pais, etc.), é da responsabilidade directa do treinador, visto que a este compete a orientação e a preparação do processo de treino e da competição.” O treinador tendo como função a iniciação, orientação e especialização dos atletas tem de promover ao longo das suas carreiras atitudes positivas face ao processo treino-competição, o “saber-estar” inculcando comportamentos corretos, em todas as situações e “penalizar” quando estes não acontecem. Araújo (2001) salientou a necessidade de competir para atingir a excelência. “Eis porque não há que ter medo da competição e muito menos abdicar de todos os dias procurarmos ser melhores. Termos sucesso. Tal como é importante reconhecer que, sem companheiros de equipa que conosco cooperem e adversários que nos confrontem e desafiem, seria praticamente impossível atingirmos a excelência”.

Precisamos de referências positivas, de penalizações severas para quem não “sabe-estar” e uma alteração de mentalidades face ao Desporto e Competição no nosso País. Desde as aulas de Educação Física, ao Desporto Escolar, às “escolas de formação”, aos clubes, às seleções nacionais, quem lidera tem grandes responsabilidades de educar, e o Desporto e a Competição são as melhores vias para o desenvolvimento pessoal do atleta, se for bem orientado. A disciplina, o cumprimento de regras e compromissos, a lealdade, a confiança, o respeito por todos, são valores determinantes para o sucesso, no contexto desportivo e fora dele. Segundo Lima, em “O Alcance Educativo do Desporto”, “a competição corresponde a uma situação excepcionalmente favorável às intervenções pedagógicas do treinador e do professor, quando enquadradas na sua função educativa e formativa.”

O nosso estudo centra-se em modalidades com muito menos mediatismo que o Futebol, mas pela nossa experiência, assiste-se a situações eticamente incorretas em vários contextos desportivos e em diferentes modalidades. O modelo de estudo multidimensional de eficácia de um treinador (Feltz et al., 1999) contempla como um dos fatores a “construção de carácter”. Este aspeto é revelador da importância deste fator para alcançar o sucesso. A capacidade de manter-se focado apenas nos aspetos fulcrais da competição e o controlo emocional (quer dos treinadores quer dos atletas) em momentos de pressão são fatores determinantes para atingir a excelência.

Nunca podemos esquecer que “o carácter dos praticantes e dos espectadores é muito influenciado pelos treinadores e pelos atletas de alto nível, que funcionam socialmente como modelos seguidos por uma larga legião de jovens que fazem desporto” (Lima, 2016). São treinadores, como Guardiola e atletas, como João Soares que podem fazer a diferença!

## **6. CONCLUSÕES**

Este trabalho permitiu-nos aumentar os nossos conhecimentos relativamente à complexidade da função de um treinador, de qualquer contexto (participação/ alto rendimento). Estando cada um de nós envolvido nas modalidades que centramos o nosso estudo, em diferentes contextos, com experiências diversificadas, concluímos que é possível chegar a uma definição de Treinador Eficaz

e que existem caminhos para atingir esse nível de excelência. E mais, existem instrumentos que permitem investigar, estudar, conhecer as opiniões de treinadores e atletas de referência para que possam ser elaborados programas de formação de treinadores baseados nestes estudos. O estudo sobre Treinador Eficaz pode servir de base para a formação inicial e contínua dos treinadores e melhorar a qualidade da sua intervenção.

Para além de todo o conhecimento multidisciplinar e especializado, a necessidade de constante atualização, a avaliação de todo o processo treino-competição e ser líder, o treinador tem de ter a consciência que o tipo de modalidade, o sexo dos atletas, a faixa etária, o estatuto, o nível em que se encontram os atletas, são variáveis que alteram as expectativas dos atletas face ao treinador!

Em Portugal poucos são os estudos realizados nesta área. Sabendo que um Treinador Eficaz influencia quer os resultados obtidos, quer a motivação, satisfação dos atletas e equipa, torna-se fundamental realizar estudos nas várias modalidades.

Apresentamos os resultados obtidos no Corfebol, Natação e Voleibol, de atletas de elite (35% da amostra são ou foram atletas da Seleção Nacional Sénior) que poderá servir de comparação para futuros estudos, nestas ou em outras modalidades.

Os atletas e treinadores de Alto Rendimento são referências para os jovens e todos que acompanham as modalidades/desporto. É um dever serem modelos de condutas eticamente corretas, promovendo o fair-play e o respeito por todos!

*“É treinador de excelência quem procura superar-se a todo o momento, na certeza, porém, de que nem todos conseguirão atingir o resultado ansiado. Atingir a excelência é um desafio, um caminho sem fim, porque pressupõe uma constante melhoria do saber adquirido e o reconhecimento da complexidade da relação no lidar com as pessoas. Treinador excelente é todo aquele que trabalha com entusiasmo, que não pára de se aperfeiçoar, que luta por aquilo que ambiciona, que vai além daquilo que lhe é exigido e que em tudo o que faz dá o melhor de si mesmo.”*

Mário Barros (citado por Rodrigues, 2014)

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Allen, J., Bell, A., Lynn, A., Taylor, J., Lavallee, D. (2012). Identifying Excellent Coaching Practice along the Sporting Pathway. *UK Sports Coach*.
- Araújo, J. (1998). Treinador, Saber Estar, Saber Ser. *Editorial Caminho, SA, 97*
- Araújo, J. (2000). Como formar a Melhor Equipa. *Editorial Caminho, SA*
- Araújo, J. (2001). Dirigir equipas, melhorar competências. *Teamwork, Edições*.
- Arede, J., Cabral R., Nunes, R., Santos, R., Pereira, A. (2014). Treinadores de excelência: características diferenciadoras. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*.
- Borrie, A., (1996). Coaching science. *Science and soccer. London: E&FN Spon*.
- Brandão, M. & Valdés, H. (2005). La utilización de estrategias motivacionales por los entrenadores: Un aporte de la psicología del deporte. *Alto rendimiento, psicología y deporte: Tendencias actuales, Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial*.
- Brandão M., Carchan, D. (2010). Comportamento preferido de liderança e sua influência no desempenho dos atletas. *Motricidade* Lima, T. (2000). Saber Treinar, Aprende-se. *Centro de Estudos e Formação Desportiva*.
- Bump, L. (1989). American Coaching Effectiveness Program. *Human Kinetics Editors*.
- Carvalho, A. (2010). Para um Desporto verdadeiramente educativo. *Revista Gymnasium*.
- Côté, J., Gilbert, W. (2009). An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*.
- Duarte, D. (2014). O Sucesso e a Eficácia do Treinador de Futebol – uma análise centrada na percepção de atletas e treinadores de diferentes contextos. Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto. *Faculdade de Desporto da Universidade do Porto*.
- Feltz, D., Chase, M., Moritz, S., Sullivan, P. (1999). A Conceptual Model of Coaching Efficacy: Preliminary Investigation and Instrument Development. *Journal of Educational Psychology*, 91, 765-776.
- Fernandes, H. (2014). Avaliação de Desempenho dos Treinadores: práticas e implicações no contexto da gestão dos clubes desportivos. Tese de Doutoramento em Ciências do Desporto. *Universidade da Madeira*. p.78-79.
- Horn, T. (2008). Advances in sport psychology. *Human Kinetics*.
- Gilbert, W., Nater, S., Siwik, M., Gallimore, R. (2010). The Pyramid of Teaching Success in Sport: Lessons from Applied Science and Effective Coaches. *Journal of Sport Psychology in Action*.
- Gilbert, W., Trudel, P. (2013). The role of deliberate practice in becoming an expert coach: part 1 – defining coaching expertise. *National Soccer Coaches Association of America*.

- Kassim, A. (2018). Athletes' perceptions of coaching effectiveness in team and individual sport. *University of Birmingham*.
- Kavussanu, M., Boardley, I., Jutkiewicz, N., Vincent, S., Ring, C. (2008). Coaching Efficacy and Coaching Effectiveness: Examining Their Predictors and Comparing Coaches' and Athletes' Reports. University of Birmingham. *The Sport Psychologist*.
- Lima, T. O Alcance Educativo do Desporto. *Revista Horizonte*
- Lima, T. (2000). Saber Treinar, Aprende - se! *Ministério da Juventude e do Desporto. Centro de Estudos e Formação Desportiva*.
- Lima, T. (2016). Manual do Curso de Treinadores- Grau II. Ética e Deontologia Profissional. *IPDJ*
- Mesquita, I. (1997). Pedagogia do Treino: A formação em jogos desportivos coletivos. *Cultura Física*.
- Pereira, J. P. (2002) – Um país envenenado pela irrelevância. *Público*, p. 9
- Rodrigues, A. (2014). Como ser um Treinador de Excelência. *Chiado Editora*.
- Santos, J. (2011). Acerca da Competição Desportiva. *Revista Gymnasium*.

**WEBGRAFIA:**

- [https://www.mg.superesportes.com.br/app/noticias/futebol/futebol-internacional/2021/05/29/noticia\\_futebol\\_internacional,3917838/guardiola-beija-medalha-e-valoriza-primeira-final-do-city-na-champions.shtml](https://www.mg.superesportes.com.br/app/noticias/futebol/futebol-internacional/2021/05/29/noticia_futebol_internacional,3917838/guardiola-beija-medalha-e-valoriza-primeira-final-do-city-na-champions.shtml)
- <https://www.record.pt/modalidades/basquetebol/detalhe/20210602-1831-sporting-fc-porto-em-direto>

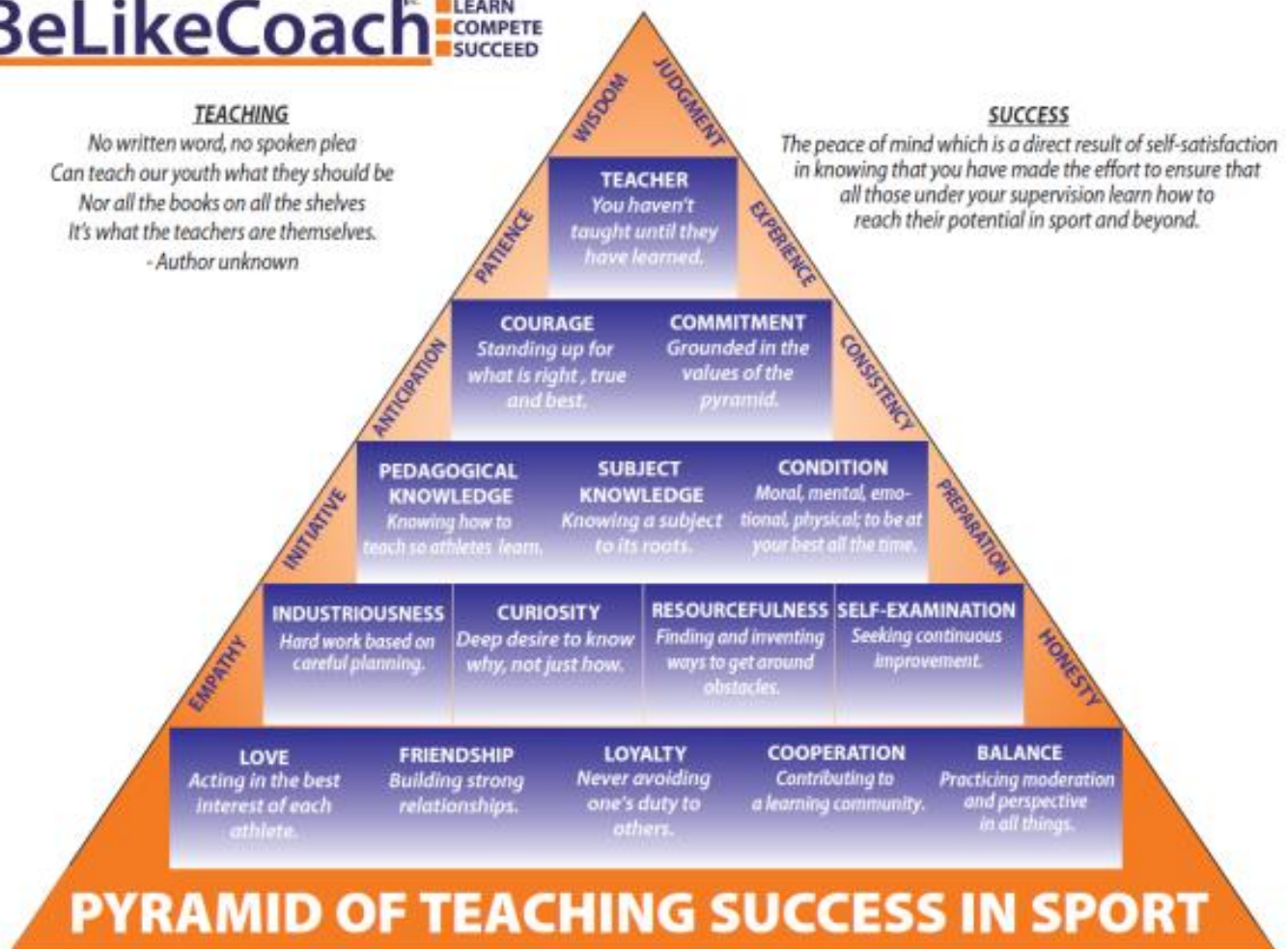
# ANEXO 1

## Pirâmide de Sucesso no Ensino do Desporto

**BeLikeCoach** INC. LEARN  
COMPETE  
SUCCEED

**TEACHING**  
No written word, no spoken plea  
Can teach our youth what they should be  
Nor all the books on all the shelves  
It's what the teachers are themselves.  
- Author unknown

**SUCCESS**  
The peace of mind which is a direct result of self-satisfaction  
in knowing that you have made the effort to ensure that  
all those under your supervision learn how to  
reach their potential in sport and beyond.



© 2010 BeLikeCoach, Inc. The Pyramid of Teaching Success in Sport® (graphic and contents) is copyrighted and owned by BeLikeCoach, Inc. (BeLikeCoach.com) and is free for public use, copying, and distribution by individuals and organizations dedicated to improving learning, teaching, sport, and youth development.

# ANEXO 2

## Questões do “Coaching Efficacy Scale”

EFICÁCIA NA MOTIVAÇÃO		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mantem a confiança no desempenho dos seus atletas?</li><li>• Prepara psicologicamente os seus atletas para a estratégia de jogo?</li><li>• Desenvolve a autoestima dos seus atletas?</li><li>• Motiva os seus atletas?</li><li>• Desenvolve a coesão da equipa?</li><li>• Desenvolve a a autoconfiança dos seus atletas?</li><li>• Desenvolve a confiança da equipa?</li></ul>	EFICÁCIA TOTAL DE COACHING	
EFICÁCIA NA CONSTRUÇÃO DO CARÁCTER		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Promove uma atitude de bom carácter moral?</li><li>• Promove uma atitude de Fair-Play entre os atletas?</li><li>• Promove o desportivismo?</li><li>• Incute uma atitude de respeito para com os outros?</li></ul>		
EFICÁCIA NA ESTRATÉGIA DE JOGO		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Identifica os pontos fortes da equipa adversária durante a competição?</li><li>• Domina as estratégias a utilizar em competição?</li><li>• Adapta a equipa às diferentes situações de jogo?</li><li>• Identifica as fraquezas da equipa adversária durante a competição?</li><li>• Toma decisões críticas durante a competição?</li><li>• Maximiza os pontos fortes da equipa durante a competição?</li><li>• Ajusta a estratégia de jogo às potencialidades da equipa?</li></ul>		
EFICÁCIA NA TÉCNICA		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Demonstra competências na sua modalidade?</li><li>• Treina os aspetos técnicos dos atletas individualmente?</li><li>• Desenvolve as competências dos atletas?</li><li>• Reconhece o talento dos atletas?</li><li>• Ensina competências da sua modalidade?</li><li>• Deteta erros individuais e/ou coletivos</li></ul>		


Feltz et al., 1999

**Fonte:** Fernandes, H. (2014). Avaliação de Desempenho dos Treinadores: práticas e implicações no contexto da gestão dos clubes desportivos. Tese de Doutoramento em Ciências do Desporto. *Universidade da Madeira*.




# ANEXO 3

## Questionário – Google Forms

Competências e Formação do Treinador 

Perguntas Respostas **169**



### Treinador Eficaz

Estimado atleta,

O presente questionário destina-se a ser aplicado a atletas da 1ª Divisão Nacional das modalidades de Corfébol, Natação e Voleibol, no âmbito da realização de um trabalho da Unidade Curricular "Competências e Formação do Treinador", do Mestrado em Treino Desportivo, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Em sua opinião, qual a importância que cada um dos seguintes fatores tem para que um treinador tenha sucesso. Dê a sua opinião de acordo com a seguinte escala: 1 (nada importante); 2 (pouco importante); 3 (nem pouco, nem muito importante); 4 (muito importante); 5 (totalmente importante).

1. Manter a confiança no desempenho dos seus atletas. \*

1      2      3      4      5

# ANEXO 4

## Frequência - Modalidade

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Corfebol	40	25,6	25,6	25,6
	Natação	28	17,9	17,9	43,6
	Voleibol	88	56,4	56,4	100,0
	Total	156	100,0	100,0	

## Relatório das Modalidades

Modalidade		Motivacao	Estrategia.de.jo go	Tecnica	Caracter	Amostra.total
Corfebol	Média	4,6250	4,6071	4,4750	4,3938	4,5438
	N	40	40	40	40	40
	Erro Desvio	,37960	,37133	,39863	,60151	,29598
Natação	Média	4,7653	4,3520	4,6190	4,7054	4,5982
	N	28	28	28	28	28
	Erro Desvio	,26716	,54222	,38183	,45161	,34957
Voleibol	Média	4,6477	4,7062	4,4867	4,3920	4,5819
	N	88	88	88	88	88
	Erro Desvio	,41885	,35680	,44723	,60505	,35862

## Corfebol, Natação e Voleibol sexo total

Total	Sexo	Média				
Total	Masculino	Média	4,5940	4,5865	4,4452	4,2566
		N	76	76	76	76
		Erro Desvio	,41669	,42926	,42285	,64288
	Feminino	Média	4,7286	4,6464	4,5667	4,6313
		N	80	80	80	80
		Erro Desvio	,34592	,40723	,42064	,46724
	Total	Média	4,6630	4,6172	4,5075	4,4487
		N	156	156	156	156
		Erro Desvio	,38673	,41783	,42475	,58868

## Corfebol por sexo

Modalidade	sexo	Motivacao	Estrategia.de.j ogo	Tecnica	Caracter	
Corfebol	Masculino	Média	4,5714	4,6122	4,4921	4,2381
		N	21	21	21	21
		Erro Desvio	,46291	,37017	,38900	,66838

Feminino	Média	4,6842	4,6015	4,4561	4,5658
	N	19	19	19	19
	Erro Desvio	,25898	,38267	,41885	,47757
Total	Média	4,6250	4,6071	4,4750	4,3938
	N	40	40	40	40
	Erro Desvio	,37960	,37133	,39863	,60151

### Natação por sexo

Modalidade	Sexo	Motivacao	Estrategia.de.j			
			ogo	Tecnica	Caracter	
Natação	Masculino	Média	4,7238	4,3905	4,5556	4,6167
		N	15	15	15	15
		Erro Desvio	,29803	,61674	,43492	,57373
	Feminino	Média	4,8132	4,3077	4,6923	4,8077
		N	13	13	13	13
		Erro Desvio	,22875	,46234	,31066	,23170
	Total	Média	4,7653	4,3520	4,6190	4,7054
		N	28	28	28	28
		Erro Desvio	,26716	,54222	,38183	,45161

### Voleibol por sexo

8. Qual a modalidade?	1. Qual é o seu sexo	Motivacao	Estrategia.de.j			
			ogo	Tecnica	Caracter	
Voleibol	Masculino	Média	4,5571	4,6464	4,3792	4,1313
		N	40	40	40	40
		Erro Desvio	,42894	,35877	,43361	,61755
	Feminino	Média	4,7232	4,7560	4,5764	4,6094
		N	48	48	48	48
		Erro Desvio	,39909	,35111	,44291	,50504
	Total	Média	4,6477	4,7062	4,4867	4,3920
		N	88	88	88	88
		Erro Desvio	,41885	,35680	,44723	,60505

### Relatório Escalão Etário total

2. E a sua idade? (anos e meses)	Motivacao	Estrategia.de.jo			
		go	Tecnica	Caracter	
16 - 21	Média	4,7112	4,6460	4,5145	4,4130
	N	46	46	46	46
	Erro Desvio	,39783	,41920	,44001	,69165
22 - 29	Média	4,6546	4,5629	4,4776	4,4440
	N	67	67	67	67
	Erro Desvio	,35006	,38756	,39981	,53799
+30	Média	4,6246	4,6711	4,5465	4,4942

	N	43	43	43	43
	Erro Desvio	,43086	,45979	,45181	,55498
Total	Média	4,6630	4,6172	4,5075	4,4487
	N	156	156	156	156
	Erro Desvio	,38673	,41783	,42475	,58868

## Comparação Escalão Etário por sexo

### Estatísticas de grupo

2. E a sua idade? (anos e meses)	1. Qual é o seu sexo	N	Média	Erro Desvio	Erro padrão da média	
18 - 20	Motivacao	Masculino	14	4,7959	,25502	,06816
		Feminino	21	4,6259	,47911	,10455
	Estrategia.de.jogo	Masculino	14	4,6939	,31126	,08319
		Feminino	21	4,6599	,40526	,08844
	Tecnica	Masculino	14	4,7024	,31473	,08411
		Feminino	21	4,4365	,50683	,11060
Caracter	Masculino	14	4,6786	,42095	,11250	
	Feminino	21	4,2619	,78452	,17120	
21 - 29	Motivacao	Masculino	42	4,6769	,35001	,05401
		Feminino	35	4,6531	,36221	,06122
	Estrategia.de.jogo	Masculino	42	4,5204	,44489	,06865
		Feminino	35	4,6041	,37651	,06364
	Tecnica	Masculino	42	4,4683	,39344	,06071
		Feminino	35	4,4619	,40842	,06904
Caracter	Masculino	42	4,4821	,56685	,08747	
	Feminino	35	4,3571	,56323	,09520	
+30	Motivacao	Masculino	20	4,6500	,44329	,09912
		Feminino	24	4,6190	,42684	,08713
	Estrategia.de.jogo	Masculino	20	4,7214	,48716	,10893
		Feminino	24	4,6369	,43367	,08852
	Tecnica	Masculino	20	4,6500	,34582	,07733
		Feminino	24	4,4722	,51233	,10458
Caracter	Masculino	20	4,6125	,54697	,12231	
	Feminino	24	4,4167	,55495	,11328	

### Teste de amostras independentes

2. E a sua idade? (anos e meses)	Teste de Levene para igualdade de variâncias		teste-t para igualdade de Médias								
	Z	Sig.	t	df	Sig. (2 extremidades)	Diferença média	Erro padrão de diferença	95% Intervalo de Confiança da Diferença			
								Inferior	Superior		
18 - 20	Motivacao	Variâncias iguais assumidas	1,401	,245	1,214	33	,233	,17007	,14004	-,11485	,45498
		Variâncias iguais não assumidas	1,363		31,781		,183	,17007	,12480	-,08422	,42435
	Estrategia.de.jogo	Variâncias iguais assumidas	1,470	,234	,266	33	,792	,03401	,12804	-,22648	,29451
		Variâncias iguais não assumidas			,280	32,230	,781	,03401	,12141	-,21323	,28125
	Tecnica	Variâncias iguais assumidas	2,828	,102	1,746	33	,090	,26587	,15225	-,04388	,57562
		Variâncias iguais não assumidas			1,913	32,896	,064	,26587	,13895	-,01686	,54861
Caracter	Variâncias iguais assumidas	9,425	,004	1,815	33	,079	,41667	,22960	-,05046	,88379	
	Variâncias iguais não assumidas			2,034	31,862	,050	,41667	,20485	-,00068	,83401	
21 - 29	Motivacao	Variâncias iguais assumidas	,699	,406	,293	75	,771	,02381	,08138	-,13832	,16534
		Variâncias iguais não assumidas			,292	71,568	,771	,02381	,08164	-,13896	,16558
	Estrategia.de.jogo	Variâncias iguais assumidas	,921	,340	-,880	75	,381	-,08367	,08505	-,27302	,10567
		Variâncias iguais não assumidas			-,894	74,976	,374	-,08367	,08561	-,27016	,10281
	Tecnica	Variâncias iguais assumidas	,039	,844	,069	75	,945	,00635	,09162	-,17616	,18886
		Variâncias iguais não assumidas			,069	71,473	,945	,00635	,09193	-,17694	,18964
Caracter	Variâncias iguais assumidas	,001	,978	,966	75	,337	,12500	,12936	-,13270	,38270	
	Variâncias iguais não assumidas			,967	72,680	,337	,12500	,12928	-,13268	,38268	
+30	Motivacao	Variâncias iguais assumidas	,081	,777	,235	42	,815	,03095	,13151	-,23444	,29635
		Variâncias iguais não assumidas			,235	39,984	,816	,03095	,13197	-,23578	,29768
	Estrategia.de.jogo	Variâncias iguais assumidas	,008	,928	,609	42	,546	,08452	,13886	-,19571	,36476
		Variâncias iguais não assumidas			,602	38,508	,551	,08452	,14037	-,19551	,36556
	Tecnica	Variâncias iguais assumidas	4,202	,047	1,320	42	,194	,17778	,13467	-,09399	,44955
		Variâncias iguais não assumidas			1,367	40,405	,179	,17778	,13006	-,08501	,44056
Caracter	Variâncias iguais assumidas	,274	,603	1,173	42	,247	,19583	,16693	-,14105	,53271	
	Variâncias iguais não assumidas			1,175	40,786	,247	,19583	,16671	-,14089	,53256	

### Comparação por Estatuto amostra total

	Estatuto	N	Média	Erro Desvio	Erro padrão da média
Motivacao	Profissional	84	4,6105	,44867	,04895
	Amador	72	4,7242	,29003	,03418
Estrategia.de.jogo	Profissional	84	4,6480	,38052	,04152
	Amador	72	4,5813	,45765	,05393
Tecnica	Profissional	84	4,4663	,45018	,04912

	Amador	72	4,5556	,39062	,04603
Caracter	Profissional	84	4,3720	,62152	,06781
	Amador	72	4,5382	,53842	,06345

### Estatísticas de grupo

3. É profissional?		1. Qual é o seu sexo		N	Média	Erro Desvio	Erro padrão da média
Profissional	Motivacao	Masculino		44	4,6494	,42295	,06376
		Feminino		40	4,5679	,47709	,07543
	Estrategia.de.jogo	Masculino		44	4,6851	,36399	,05487
		Feminino		40	4,6071	,39852	,06301
	Tecnica	Masculino		44	4,5227	,41233	,06216
		Feminino		40	4,4042	,48611	,07686
Caracter	Masculino		44	4,5057	,56929	,08582	
	Feminino		40	4,2250	,64995	,10277	
Amador	Motivacao	Masculino		32	4,7500	,24876	,04398
		Feminino		40	4,7036	,32089	,05074
	Estrategia.de.jogo	Masculino		32	4,4955	,51442	,09094
		Feminino		40	4,6500	,40009	,06326
	Tecnica	Masculino		32	4,6094	,32409	,05729
		Feminino		40	4,5125	,43590	,06892
Caracter	Masculino		32	4,6172	,49181	,08694	
	Feminino		40	4,4750	,57121	,09032	

### Teste de amostras independentes

			Teste de Levene para igualdade de variâncias		teste-t para Igualdade de Médias						
			Z	Sig.	t	df	Sig. (2 extremidades)	Diferença média	Erro padrão de diferença	95% Intervalo de Confiança da Diferença	
3. É profissional?									Inferior	Superior	
Profissional	Motivacao	Variâncias iguais assumidas	,145	,704	,830	82	,409	,08149	,09820	-,11386	,27685
		Variâncias iguais não assumidas			,825	78,358	,412	,08149	,09877	-,11513	,27812
	Estrategia.de.jogo	Variâncias iguais assumidas	,851	,359	,937	82	,352	,07792	,08319	-,08757	,24342
		Variâncias iguais não assumidas			,933	79,247	,354	,07792	,08356	-,08838	,24423
Tecnica	Variâncias iguais assumidas	,483	,489	1,209	82	,230	,11856	,09808	-,07655	,31367	
	Variâncias iguais não assumidas			1,199	76,874	,234	,11856	,09885	-,07828	,31540	

Caracter	Variâncias iguais	,418	,520	2,110	82	,038	,28068	,13304	,01602	,54535
	assumidas									
Amador	Variâncias iguais não			2,096	77,972	,039	,28068	,13389	,01412	,54724
	assumidas									
Motivacao	Variâncias iguais	2,715	,104	,672	70	,504	,04643	,06905	-,09130	,18415
	assumidas									
Estrategia.de.	Variâncias iguais não			,691	69,945	,492	,04643	,06714	-,08748	,18034
	assumidas									
jogo	Variâncias iguais	2,917	,092	-1,434	70	,156	-,15446	,10774	-,36935	,06042
	assumidas									
Tecnica	Variâncias iguais não			-1,394	57,550	,169	-,15446	,11078	-,37624	,06732
	assumidas									
Caracter	Variâncias iguais	5,795	,019	1,046	70	,299	,09688	,09258	-,08777	,28152
	assumidas									
Tecnica	Variâncias iguais não			1,081	69,669	,283	,09688	,08962	-,08189	,27564
	assumidas									
Caracter	Variâncias iguais	2,031	,159	1,115	70	,268	,14219	,12748	-,11206	,39643
	assumidas									
Caracter	Variâncias iguais não			1,134	69,591	,261	,14219	,12536	-,10786	,39224
	assumidas									

## Estatuto por sexo

Sexo	Modalidade	Estatuto	Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa	
Masculino	Corfebol	Válido	Amador	21	100,0	100,0	
		Válido	Profissional	5	33,3	33,3	
			Amador	10	66,7	66,7	
	Total			15	100,0	100,0	
		Voleibol	Válido	Profissional	39	97,5	97,5
				Amador	1	2,5	2,5
Total	40			100,0	100,0		
Feminino	Corfebol	Válido	Profissional	1	5,3	5,3	
			Amador	18	94,7	94,7	
			Total	19	100,0	100,0	
	Natação	Válido	Profissional	7	53,8	53,8	
			Amador	6	46,2	46,2	
			Total	13	100,0	100,0	
	Voleibol	Válido	Profissional	32	66,7	66,7	
			Amador	16	33,3	33,3	
			Total	48	100,0	100,0	

# ANEXO 5

## Êxitos alcançados pelos atletas ao longo das suas carreiras

<b>Corfebol</b>	<b>Êxitos</b>
	<p><b>Coletivos:</b> 4º lugar jogos mundiais/ Campeonato nacional/ Vitória à Bélgica no Europeu de 2018, alcançando o Bronze/4º Bronze seguido, na liga dos Campeões dos Clubes Europeus/ Campeã da segunda divisão/Ganhar ao campeão nacional/ Super Taça Mário Godinho/ Medalha de bronze no Campeonato do Mundo/ Medalha de bronze no Campeonato da Europa/ Vencedor da taça de Portugal/ Conquista da medalha bronze europeu Sub-21/ Taça de Portugal/ Vice-campeão do Mundo em corfebol na praia/ Participação na Europa Shield/ Campeão nacional pela 2 divisão/ Conquista da medalha de bronze no europeu e conquista do campeonato do mundo de praia tudo com a selecionadora que tirou melhor proveito do meu rendimento desportivo/ 3º Lugar no Europeu (Seleção Nacional) e Qualificação para os Jogos Mundiais/ Campeonato da 2 divisão/ 3º lugar campeonato 1 divisão/ Taça Portugal/ 2 medalhas de bronze em campeonatos europeus/ Vencer a taça de Portugal/ Campeão nacional e medalha bronze europeu/ Supertaça de Portugal/ 2º lugar no campeonato nacional 1ªdivisao/ 4 medalhas de bronze na Europa CUP/ Vitória sobre a equipa belga no campeonato da Europa permitindo o alcance da medalha de bronze/ Vários 1º lugares da 2 divisão/ Vencedor da taça de Portugal/ Participação por vários anos numa competição internacional/ Final da Taça de Portugal/ Finais da segunda divisão/ Chegar a 1º divisão/ 2ºlugar 1a divisão/ 3ºcampeonato da Europa/ Participação no campeonato do mundo de Sub21 de corfebol por 2 vezes/ Segundo lugar na 1a divisão de corfebol/ Quarto lugar na seleção sub21/ Segundo lugar na primeira divisão/ 3º lugar de um euro/ 3º lugar liga dos campeões/ 1º lugar Campeonato do Mundo de Corfebol de Praia e 3o lugar 1a Divisão Nacional/ Finalista Taça de Portugal.</p>
	<p><b>Individuais:</b> Ir à seleção nacional Sénior de Corfebol de praia/ Participação em seleções jovens/Seleção Sénior/ Seleção nacional em escalões jovens/ Prémio de melhor jogadora da 2ª divisão/ Presença nos jogos mundiais pela seleção nacional/ Estágio seleção jovem/ Melhor marcador da 2 divisão/ Chamadas à seleção nacional de sub-19/21/ Ir a um mundial com a seleção/ Ir à seleção nacional/ Melhor marcadora do campeonato nacional/ Melhor marcadora/ Jogar nos sub19/ Internacionalizações (campeonatos mundiais e europeus) pela seleção nacional sub-19 e sub-21/ Melhor marcador do CN.</p>
	<p><b>Valores:</b> Trabalho, empenho e disciplina/ Ter tido treinadores muito bons/ União/ Desenvolvimento de espírito de equipa/ Ter tido a oportunidade de representar o nosso país.</p>
<p><b>68 respostas (100%) – Êxitos:</b> coletivos - 47 (69%), individuais – 16 (24%) – valores – 5 (7%)</p>	

<b>Natação</b>	<b>Êxitos</b>
	<p><b>Coletivos:</b> Campeã Nacional de estafetas/ Alcance de objetivos coletivos/ Campeão Nacional de clubes.</p>
	<p><b>Individuais:</b> Mínimos Festival Olímpico da Juventude Europeia/ Vários Títulos Nacionais/ Europeu de juniores/ Mundial Júnior/ Campeonato nacional verão 2018-2019/ Campeonato 1.ª divisão 2018-2019/ Recorde Nacional Absoluto 100 estilos/ Finalista mundial e europeu/ Vice-campeã nacional/ Europeus e Mundiais de juniores/ Seleção Nacional e ganhar 1a divisão/ Recorde Nacional Sénior e Absoluto e Participação no Campeonato do Mundo Sénior/ Europeu de Juniores 2016/ Campeão Nacional/ Campeã nacional apuramento para seleções nacionais/ Seleção nacional juvenil/ Campeão nacional juvenil/ Ter um lugar numa final nacional/ Europeu de Júnior/ Competições internacionais sénior Universiada e europeu/ 2 JO e 1 pódio continental/ Europeu de Júnior, competições internacionais sénior/ Seleção Nacional e ganhar 1a divisão/ Conquista 1.ª divisão masculina Internacionalizações/ Alcance de objetivos pessoais/ Campeão Nacional individual/ Participação nos olímpicos e duas medalhas no africano de júnior/ Conquista 1.ª divisão masculina/ Internacionalizações/ Seleção nacional e vice campeã nacional.</p>
	<p><b>Valores:</b> Confiança/ Conhecer novas pessoas.</p>

**43 respostas (100%) – Êxitos:** coletivos - 3 (7%), individuais – 38 (88%) – valores – 2 (5%)

<b>Voleibol</b>	<b>Êxitos</b>
	<p><b>Coletivos:</b> Vice-campeão nacional/ Taça de Portugal/ Meia-final da Challenge/ Subida para 1 divisão/ Taça Portugal/ Supertaça/ Campeão Taça/ Campeão Nacional/ Ser campeão 2 anos consecutivos sem perder um jogo/ Campeão da Super Liga A e B/ Campeão da Taça de Portugal/ Campeão nacional e vencedor da Taça de Portugal/ Taça de Portugal/ Jogar VNL e 1 taça de Portugal/ Campeão da Taça de Portugal/ 3º lugar no Campeonato Nacional/ Ser campeão e estar sempre na disputa/ Taça Portugal/ Supertaça/ Campeã Nacional/ Duas vezes subida de divisão/ Vice-campeã da taça de Portugal/ Finalista taça de Portugal/ Finalista campeonato nacional/ Campeão Mundial / Campeão sul-americano e 3º lugar panamericano/ Campeonatos Brasileiros/ Quartas de final e semi final/ Vice-campeão sul americano e semi finalista de Superliga A de voleibol/ Campeão do cbs sub 21 em 2019/ Vice-campeão paulista sub 21 - 2020/ Bi campeão paulista/ Estaduais adultos/7 vezes campeão sul-americano/ Campeonatos nacionais nos escalões de formação e final da taça de Portugal/ Vice campeã mundial, 4º lugar superliga/ Segundo lugar Copa do Brasil/ 2º lugar no Mineiro Sul-americano/ Duas vezes Semi final da 1ºdivisão nacional/ Vencedor Competição Internacional/ Campeão Nacional/ Semifinalista da super liga A/ Campeã taça de Portugal e apuramento para o Europeu e Mundial/ Sul-americano/ Vice campeão sul americano e semi finalista da Superliga A de Voleibol/ Vários campeonatos nacionais/ Bi campeão paulista/ Campeão sul americano e campeão mundial/ Campeão sul-americano e 3º lugar panamericano/ Apuramento Campeonato da Europa/ Tri Campeã Nacional/ Campeã nacional de 2ªdivisão/ Campeão nacional base e sénior/ Campeonato de seleções/ Campeã Nacional e subida divisão/ Qualificação para a competição europeia/ Vice-campeã da Copa de la Reina (Espanha)/ Campeã nacional juniores/ Seleção nacional apuramento europeu sub-19/ Final Campeonato Nacional 1ª Divisão/ Oitavos-final Liga europeia de clubes (Taça das Taças)/ Apuramento Campeonato da Europa/ Tri Campeã Nacional/ Campeão nacional e vencedor da taça de portugal/ Campeã Nacional/ Medalha ouro jogos da lusofonia/ Campeã europeia universitária/ Campeã nacional de todos os escalões/ Campeã da Taça de Portugal/ Campeã nacional e taça de portugal/ Campeonato nacional de juniores e Taça de Portugal/ Conquistar a Taça de Portugal/ 3º lugar no mundial juvenil/ 1º lugar na Superliga brasileira/ Vice campeã mundial juvenil/ Vice campeã da Superliga/ Título regional e terceiro lugar da segunda divisãoCampeão da segunda divisão nacional/ 3 lugar no mundial juvenil/ 1 lugar na Superliga brasileira/ Campeã mundial sub 18/ Bi campeã da Superliga brasileira/ Campeã nacional/ Vice campeã mundial/ Tri campeã superliga/ Chegar ao Play offs da primeira divisão/Acesso a primeira divisão com o FLAMENGO/ 5 vezes campeã da Superliga Nacional/ Campeã da Superliga/ segundo lugar no torneio internacional da Suíça/ Triplete (taça, supertaça e campeonato na mesma época)/ Um campeonato europeu universitário/ Vice campeãs nacionais/ Medalha de ouro jogos olímpicos Pequim 08.</p>
	<p><b>Individuais:</b> Participação na seleção nacional de juniores/ Prémio de melhor do mundo/ Seleção (titular)/ Jogar um europeu a nível nacional/ Jogos Pan-Americanos/ Fazer parte da seleção nacional/ Seleção(titular)/ Estreia pela seleção nacional Sub 19/ Convocação para seleção nacional (formação)/ Estive na pré-convocatória da seleção nacional de 2019/ Participação na seleção nacional de juniores/ Participar no Campeonato Europeu pela seleção/ Participação mundial/ Convocação seleção Nacional Juvenil/ Seleção nacional Jogar num dos melhores clubes de Portugal/ Seleção Nacional Juvenil.</p>
	<p><b>Valores:</b> Foco</p>
<p><b>129 respostas (100%) – Êxitos:</b> coletivos - 111 (86%), individuais – 17 (13%) – valores – 1 (1%)</p>	