Que problemas existem no Futebol Feminino?

Perspetivas de treinadores de elite

Dissertação apresentada com vista à obtenção do 2.º ciclo em Treino Desportivo, especialização Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006 de 24 de Março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Professor Doutor José Guilherme Granja de Oliveira

Patrícia Alexandra Soares Ferreira

Porto, 2020

Ficha de Catalogação

Ferreira, P. A. S. (2020). *Que problemas existem no Futebol Feminino? Perspetivas de treinadores de elite.* Porto: P. Ferreira Dissertação de Mestrado para obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras Chave: FUTEBOL, FUTEBOL FEMININO, DESENVOLVIMENTO DO FUTEBOL FEMININO; PROBLEMAS DO FUTEBOL FEMININO

Agradecimentos

Um dia disseram-me que o mestrado em nada tem que ver com a licenciatura, que era apenas eu no meio de desconhecidos (outra vez) e que era algo muito mais solitário, porque por si só a tese o é, mas, também, porque os objetivos, as especificidades e os interesses de cada aluno estão mais vincados e maturados, diferindo de uns para os outros.

Bem, este mestrado foi tudo menos solitário e foi, sem dúvida, um grande meio de desenvolvimento pessoal. Todos os fatores indicados acima embora pudessem ter um efeito negativo pela sua heterogeneidade relacional, tornaram-no numa intensa fonte de partilha, quer de culturas, quer de conhecimento. Por isso, os meus agradecimentos vão para todos o que o tornaram possível e especial.

Ao Professor Doutor José Guilherme por um dia ter dito “vocês têm de estudar 5 anos para nos próximos 40 poderem fazer o que querem, sem sentirem que têm de ir trabalhar”. O Professor foi muito mais que meu orientador, foi a fonte de energia que permitiu que nunca parasse de trabalhar mesmo quando duvidei se seria possível. Realizamos, a meu ver, um excelente trabalho de equipa. Agradeço-lhe toda a disponibilidade, prontidão, ajuda e confiança. Foi um privilégio e uma honra trabalhar sob a sua orientação. Será sempre um exemplo!

Ao Professor Doutor José Soares pela partilha da sua sabedoria infinita, pela disponibilidade, pela humildade, pelo entusiasmo contagiante e pelos porquês refletidos. Será sempre uma inspiração!

À Professora Doutora Paula Queirós porque mesmo não tendo uma relação próxima com o trabalho realizado, prestou uma ajuda preciosa para a sua execução.

Ao Professor Doutor António Natal, pela preocupação demonstrada desde sempre e por me ter questionado se a bola de futebol, no futebol feminino, é igual à do masculino. Algo que, em tempo precoce, me despoletou o interesse para um maior conhecimento desta vertente da modalidade, culminando na realização do presente trabalho.

Aos participantes no estudo, pelo contributo fundamental, disponibilidade e prontidão que se revelaram essenciais para o desenvolvimento do trabalho. Fizeram-me perceber que o caminho para o sucesso não é único, mas sim convergente. Não inclui, necessariamente, pisar a mesma calçada de quem atingiu o patamar que se ambiciona, contudo, os valores pessoais aliados à competência encontram as oportunidades.

Ao gabinete de basquetebol, que ocupa um lugar especial no meu coração, pelas oportunidades de participar em todos os eventos e por todas os dias passados juntos em recolhas de dados para o projeto INEX. Agradeço pela humildade, generosidade e entreajuda ao Professor Doutor Manuel Janeira, ao Professor Américo Santos, ao Professor Doutor Fernando Tavares, ao Professor Doutor Eduardo Santos e ao amigo que ganhei, quase Professor Doutor, Eduardo Guimarães.

Aos meus pais e irmã, não só agradeço como peço desculpa. Foram meses fechada no quarto e sem disponibilidade para passarmos tempo juntos, mas mesmo assim, embora tristes foram compreensivos e exageradamente abdicaram das férias em família por minha causa. Sempre puseram a minha felicidade antes de qualquer outra coisa e não podia pedir mais nem melhor. Obrigada pelos post-its na porta do quarto a dizer para descansar e a expressar o vosso carinho por mim, pelas refeições sempre abastadas para que a energia não fosse um problema e pelas cusquices que me iam mantendo ligada ao mundo. Adoro-vos!

Aos verdadeiros amigos, não há palavras suficientes para vos agradecer por todos os momentos que vivemos, as gargalhadas, as lágrimas e os abraços sentidos. Este agradecimento vai para os CM & CM, porque foi linda esta vida académica convosco, com um terminar que em nada correspondeu às nossas espectativas, sem a Queima das Fitas de finalista como nós merecíamos, mas que será vivida de forma curta e intensa assim que possível. Um especial obrigada à Ana Rita que sempre me acompanhou desde os 8 anos (parece que não se cansa de mim) e continua a ser um apoio fantástico em todos os passos que dou. Já sabes que seguimos juntas e fortes, obrigada!

À praxe, em geral, e aos meus amigos, Flyers Desportus, de uma forma muito particular, por me ensinarem tanto, pelo desenvolvimento de competências para a vida, pelas experiências e memórias que guardo com saudade. Os grupos académicos são a forma mais bonita que um aluno tem de se manter ligado à vida académica, porque as amizades, noites, atuações e digressões não escolhem idades ou matrículas. Serão sempre a minha melhor distração!

Aos colegas, que me acompanharam durante estes anos de curso, e um especial aos meus amigos mexicanos, brasileiros e americano, que tornaram este mestrado muito mais interessante e dinâmico.

Aos funcionários todos desta nobre casa, que fizeram com que nada me faltasse e com que me sentisse, realmente, em casa.

Escrevo estes agradecimentos na mesa lateral à biblioteca com a vista turva para o parque de estacionamento, pois sinto realmente, que estou a terminar um capítulo da minha vida, e as lágrimas saem naturalmente. Em 5 anos, foi a primeira vez que estive tanto tempo sem pisar o tapete de entrada direta ao cacifo, sem ter um “Olá!” de todos aqueles com quem me cruzava nos corredores mais do que uma vez por dia. Agora, as cadeiras e mesas que até ao momento eram limitativas, passaram a estar sobrepostas por ser de mais. Onde passavam 50 alunos por minuto, passa um docente, de 5 em 5 minutos e aquela batata frita tirada do prato ao lado à quinta-feira, dia do mítico prego, também já não acontece.

Este desabafo integra a promessa de que nunca me esquecerei de quem acompanhou os primeiros passos e que sempre que as saudades apertarem passarei por aqui, independentemente do estado em que o mundo se encontrar.

Agradeço a todos os que contribuíram para que estas lágrimas sejam sentidas, é sinal que valeu a pena.

Índice

Agradecimentos ..... **III**

Índice de Figuras ..... Erro! Marcador não definido.

Índice de Quadros ..... **XIII**

Resumo ..... **XV**

Abstract ..... **XVII**

Lista de abreviaturas ..... **XIX**

1. Introdução **1**

1.1. Justificação do tema e pertinência do estudo 6

1.2. Delimitação do Problema 8

1.3. Objetivos 9

1.4. Estrutura do trabalho 10

2. Revisão da literatura **13**

2.1. A mulher no futebol 13

2.2. Caracterização Fisiológica do Futebol Feminino 25

2.3. Treino de cariz físico e diferenças entre sexos 33

2.4. Qualidade de jogo – conhecimento específico e quantidade de qualidade de horas de prática 38

3. Metodologia **61**

3.1. Pesquisa qualitativa 61

3.2. Participantes no estudo 62

3.3. Instrumento metodológico 66

3.4. Guião da Entrevista 67

3.5. Procedimentos de recolha de dados 68

3.6. Procedimentos de análise de dados 69

3.6.1. Análise de conteúdo 69

4. Análise e discussão dos resultados 77

4.1. Fatores que condicionam o número de mulheres no futebol 77

4.1.1. A mulher treinadora 77

4.1.2. A mulher jogadora 115

4.2. Treinador (a) 126

4.2.1. Valorização do treinador do futebol feminino 127

4.2.2. Aspetos que definem o treinador 133

4.2.3. Liderança 140

4.2.4. Formação de treinadores 152

4.3. Jogadora 162

4.3.1. Formação 162

4.4. Competição 184

4.4.1. Equilíbrio competitivo e estratégias 184

4.4.2. Futebol Misto 194

4.5. Diferenças 202

4.5.1. Questionamento 202

4.5.2. Experiência 204

4.5.3. Físicas e fisiológicas 206

4.5.4. Intensidade 208

4.6. Regras de jogo 210

4.6.1. Gerais 210

4.6.2. Especificas 218

4.7. Aspetos e estratégias para promover o crescimento 225

4.7.1. Lei da UEFA que visa o aumento de equipas do futebol 225

4.7.2. Desenvolvimento 230

4.7.3. Perspetiva para o futuro 237

5. Conclusões 243

5.1. Fatores que condicionam o número de mulheres no futebol 243

5.2. Treinador (a) 244

5.3. Jogadora 245

5.4. Competição 247
5.5. Diferenças 248
5.6. Leis de jogo 248
5.7. Aspetos e estratégias para promover o crescimento..... 249
Limitações do estudo 251
Sugestões futuras para investigação 252
6. Referências bibliográficas 253
ANEXOS 275

Índice de Figuras

Figura 1: Número de documentos por ano, relacionados com “football OR soccer AND women” na base de dados da SCOPUS, entre 1939 e 2019. 7
Figura 2 - Número de jogadoras na Europa (2014/2015 - 2017). 14
Figura 3 - Número de jogadoras profissionais e semi-profissionais na Europa (2013/2014 – 2017) 14
Figura 4 - Número de ligas jovens (U6 – U 23) na Europa (2013/2014 – 2016/2017) 15
Figura 5 - Distribuição das treinadoras por níveis de formação (C, B, A e PRO), entre 2017 e 2014, em Portugal. 18
Figura 6 - Nº de federações em que existe futebol misto e idade em que deixa de existir 20
Figura 7 - Distância percorrida entre os 20-23 Km/h, nos intervalos de tempo registados, nos jogos dos Campeonatos do Mundo de Futebol Feminino de 2011 e 2015 27
Figura 8 - Distância percorrida acima dos 23 Km/h, nos intervalos de tempo registados, nos jogos dos Campeonatos do Mundo de Futebol Feminino de 2011 e 2015 27
Figura 9 - Número de federadas em Portugal de 2011 a 2020 41
Figura 10 - Número de praticantes de futebol federados do sexo feminino, em Março de 2020. 43
Figura 11 - Número de praticantes de futebol federados do sexo masculino, em março de 2020. 43

Índice de Quadros

Quadro 1 - Número de federadas em Portugal de 2011 a 2020..... 41
Quadro 2 - Competições Nacionais em vigor na época 2019/2020 e respetivo escalão, estrutura de jogo e número de equipas referente à última edição das provas. 56
Quadro 3 - Competições Distritais em vigor na época 2019/2020 e respetivo escalão, estrutura de jogo e número de equipas referente à última edição das provas. 57
Quadro 4 – Descrição dos participantes.1 65
Quadro 5 - Grelha de categorização. 73
Quadro 6 - Custo e vagas para os cursos de formação de treinadores. 84
Quadro 7 - Evolução da percentagem de jogadoras portuguesas. 190

Resumo

O futebol feminino português tem sofrido um crescimento progressivo e contínuo nos últimos anos, contudo, ainda se considera que existe um longo caminho a percorrer até que atinja o patamar dos países de referência mundial. Nesse sentido, o presente estudo procura elencar e compreender os aspetos que retraem o desenvolvimento do futebol feminino português e encontrar um conjunto de prossupostos que visem desencadear reflexões para a promoção do crescimento desta vertente da modalidade. Face ao enunciado, os principais objetivos específicos do estudo são os seguintes: (i) enunciar os fatores que condicionam o aumento do número de treinadoras e jogadoras; (ii) analisar o impacto que tem a diminuta formação e a estruturação competitiva do futebol feminino, no treino e no rendimento das jogadoras; (iii) perceber se as regras do jogo de futebol estão ajustadas às capacidades das jogadoras; (iv) refletir sobre aspetos e estratégias a desenvolver para despoletar o crescimento do futebol feminino e considerar perspetivas futuras.

Para o efeito, foram convocadas as seguintes temáticas: 1) A mulher no futebol; 2) Caracterização fisiológica do futebol feminino; 3) Treino de cariz físico e diferenças entre sexos; 4) Qualidade de jogo – conhecimento específico e quantidade de qualidade de horas de prática.

Esta revisão permitiu elencar um conjunto de categorias e subcategorias não estanques ou limitativas, que foram discutidas por 10 entrevistados. Assim, usou-se uma abordagem qualitativa, na qual foi aplicada a técnica de análise de conteúdo em sistema misto. Do cruzamento da informação entre a revisão bibliográfica e as entrevistas foi possível retirar as seguintes ilações: os aspetos e estratégias para desenvolver o futebol feminino passam pela divulgação do jogo e promoção da igualdade de género, pela melhoria de condições de treino, pelo investimento de mais clubes, pelo aumento dos apoios que a FPF dá e pela profissionalização da Liga BPI; pela criação de critérios equitativos de acesso aos cursos de formação de treinadores; pelas melhores condições das árbitras; pela manutenção do vínculo entre a FPF, as Associações e os clubes; e, por último, pela entrada do futebol feminino no desporto escolar, sobretudo, no 1.º ciclo. Deste modo, a perspetiva é de um futuro risonho em que o desafio não passa apenas por continuar a desenvolver o futebol feminino, mas sim, também, torná-lo sustentável.

Palavras Chave: FUTEBOL; FUTEBOL FEMININO; DESENVOLVIMENTO DO FUTEBOL FEMININO; PROBLEMAS NO FUTEBOL FEMININO

Abstract

Portuguese women's football has been growing steadily and continuously in recent years, however, it is still considered that there is a long way to go before it reaches the level of world reference countries. In this sense, the present study seeks to list and understand the aspects that retract the development of Portuguese women's football and find a set of prospects that aim to trigger reflections to promote the growth of this part of the sport. In view of the statement, the main specific objectives of the study are the following: (i) to state the factors that condition the increase in the number of coaches and players; (ii) to analyze the impact that the diminutive formation and competitive structure of women's football has on the training and performance of the female players; (iii) to realize if the rules of the football game are adjusted to the capabilities of the female players; (iv) to reflect on aspects and strategies to be developed in order to trigger the growth of women's football and consider future perspectives.

For this purpose, the following themes were convened: 1) Women in football; 2) Physiological characterization of women's football; 3) Physical training and gender differences; 4) Quality of play - specific knowledge and amount of quality hours of practice.

This review allowed to list a set of non-sealed or limiting categories and subcategories, which were discussed by 10 interviewees. Thus, a qualitative approach was used, in which the content analysis technique in a mixed system was applied. From the crossing of information between the literature review and the interviews, it was possible to draw the following conclusions: the aspects and strategies for developing women's football include dissemination of the game and promotion of gender equity, improving training conditions, the investment of more clubs, increasing the support that the FPF provides and professionalizing the Liga BPI; to create equitable criteria for access the coaches training courses; best conditions of the referees; maintaining the link between FPF, Associations and clubs; and finally, the entry of women's football in school sports, especially in the 1st cycle. Thus, the prospect is of a bright future in which the challenge is not only to continue developing women's soccer, but also to make it sustainable.

Keywords: FOOTBALL; FEMALE FOOTBALL; DEVELOPMENT OF FEMALE FOOTBALL; PROBLEMS IN FEMALE FOOTBALL

Lista de abreviaturas

CMJ – Counter Movement Jump

FC – Frequência Cardíaca

FIFA - Federation of International Football Association

FPF - Federação Portuguesa de Futebol

FUT – Futebol

L – Lateral

MA – Médio Ala

Max. – Máximo (a)

MC – Médio Centro

U - Under

UEFA - Union of European Football Association

VO2max – Volume máximo de oxigénio

Yo-yo IRT1 – Yo-yo Intermitent Recovery Test 1

1. Introdução

No mês de outubro de 1923, o cenário desportivo português foi agitado pela presença de uma delegação de atletas francesas que fizeram várias exibições atléticas no Porto, em Coimbra e Lisboa. A imprensa não silenciou esse acontecimento pois foi protagonizada a aparição do futebol praticado por mulheres**,** em Portugal. O ineditismo de tal presença foi matéria recorrente em vários jornais da época, assinalando reações polémicas sobre a inserção das mulheres num desporto tido como violento e, portanto, não adequado à natureza de seu género (Cruz, 2003).

Passados quase 100 anos de evolução da humanidade, assiste-se, finalmente, a uma fase de investimento no desenvolvimento do Futebol Feminino, em Portugal, evidenciada por várias iniciativas e projetos das entidades do futebol nacional, europeu e mundial.

O desenvolvimento de qualquer modalidade pressupõe um aumento do número de praticantes e um aumento do rendimento dos mesmos (Gonçalves, 2005). Desta forma, desenvolver uma modalidade, é algo multidimensional que envolve, recursos materiais e humanos, marketing, acessibilidade, avaliação do processo, reajuste de procedimentos e regras, entre outros (Gonçalves, 2005).

Embora o futebol seja a modalidade com mais praticantes no mundo (mais de 265 milhões), quando se refere ao futebol praticado por mulheres, os números contrastam duramente com a superioridade masculina. O estudo realizado por Kunz (2007) retrata que em 2006, apenas 10% dos praticantes eram do sexo feminino, ou seja, cerca de 26 milhões. Desta forma, e embora a modalidade seja a mesma, as fases de desenvolvimento em que se encontram o futebol feminino e masculino são diferentes, tendo o primeiro mais por explorar e conhecer que o segundo. Mesmo o futebol praticado por mulheres quando comparado entre países, por exemplo, Noruega (30%) (Norway Football Federation, 2019), Holanda (22%) (Koninklijke Nederlandse Voetbal Bond, 2019) e Espanha (5,7%) (Real Federação Espanhola da Futebol, 2019), revelam que a percentagem de mulheres federadas a praticar a modalidade não é homogénea.

Em Portugal, o número de praticantes femininas representa, apenas, cerca de 4,3% do número total de praticantes, o que significa que ainda há muito a percorrer para atingir o resultado esperado que corresponde a uma maior sustentabilidade e maior rentabilidade do futebol feminino.

Assim, o que nos devemos questionar é: “O que podemos fazer para desenvolver o futebol feminino?” e, além disso, “Como podemos avaliar os efeitos desse desenvolvimento?”.

Parte-se do pressuposto que as qualidades dos intervenientes no jogo, incluindo jogadores e treinadores, ditam a qualidade do jogo e que o número crescente de adeptos se relaciona com essa melhoria de qualidade do espetáculo. Desta forma, parece pertinente considerar quais os aspetos que lhes despertam o interesse.

Segundo o estudo de Valenti e os seus colaboradores (2019), na UEFA Champions League Feminina, o interesse dos espectadores está positivamente associado a 5 fatores: fase da competição, incerteza do resultado do jogo, intensidade competitiva, reputação dos clubes e condições meteorológicas. Atendendo aos fatores enunciados apenas 3 são possíveis manipular: Intensidade competitiva – considerando que talvez o contexto em que o jogo decorre é demasiado exigente para as capacidades das jogadoras, e neste sentido adaptar algumas regras ou recriar o treino de modo a promover que se retardem os efeitos dessa exigência; Incerteza do resultado – havendo mais jogos equilibrados e mais clubes na disputa pelo título; reputação dos clubes – clubes com maior reputação investirem no futebol feminino. O SL Benfica, o Sporting CP e o SC Braga são neste momento os únicos clubes profissionais, com os melhores resultados a nível nacional e, neste sentido, são clubes de referência nacional. Outros clubes como o Vitória SC e o Rio Ave FC dão, atualmente, os primeiros passos dentro das 4 linhas, com equipas a competir pela primeira vez.

A introdução terá uma passagem por estes três subtemas, pois desencadeiam as ideias gerais da dissertação.

A “intensidade competitiva” referida pelos espectadores, despoletou o interesse no futebol feminino do ponto de vista fisiológico e regulamentar, no sentido de refletir sobre a adequação das regras às capacidades das jogadoras. Será que a intensidade que lhes é imposta é sinónimo de rendimento?

Pedersen e seus colaboradores (2019), publicaram um estudo onde comparam as exigências impostas a jogadores de futebol de ambos os sexos, tendo em conta características antropométricas e fisiológicas. Assim, para o futebol feminino se equiparar ao masculino, sugeriram um campo de, aproximadamente, 93 x 61 metros, com balizas de 6, 78 x 2, 26 metros. Além disso, e uma vez que as mulheres têm menos massa muscular que os homens (Janssen et al., 1985), a bola seria tamanho 4, ligeiramente mais pesada que a de voleibol, assim como a duração do jogo deveria ser de 70 minutos.

Que relação têm as dimensões do campo e a duração do jogo com a intensidade competitiva ?

As evidencias científicas mostram que o jogador mais bem preparado e capaz fisicamente, é o que consegue retardar a fadiga e manter a intensidade desejada durante mais tempo (Araújo et al., 2019; Krustrup et al., 2005). Em treino, os autores concluíram que as mulheres têm mais dificuldade em manter os níveis de intensidade, passando muito tempo em alta intensidade, mas também muito tempo em baixa intensidade, não obstante os homens são mais consistentes e, em média, passam maior parte do tempo em intensidades moderadas (Clemente & Nikolaidis, 2016).

Em jogo, as mulheres não atingem o mesmo VO2max que os homens, o que significa que entram em fadiga mais cedo. Algo percetível através da análise das intensidades das distâncias percorridas em jogo, onde é demonstrado que a distância percorrida a altas intensidades e em sprint baixa, consideravelmente, nos últimos minutos (Datson et al., 2014; Mohr et al., 2003).

Assim, a durabilidade do jogo e as dimensões do campo parecem estar desajustadas para as capacidades das jogadoras que involuntariamente estão inibidas pelas condições físicas e fisiológicas.

O segundo ponto, referente à incerteza do resultado, compreende o equilíbrio competitivo. Dados da FPF revelam que, 1 em cada 5 jogos da Liga BPI são muito desequilibrados (diferença igual ou superior a 5 golos) e também, 1 em cada 5 jogos são desequilibrados (diferença de 3 ou 4 golos). Ou seja, em média, num total de 5 jogos, dois comportam diferenças de golos superiores ou iguais a 3. Para que seja possível reduzir este desequilíbrio entre equipas e tornar os jogos mais competitivos desse ponto de vista, é necessário aumentar a qualidade das equipas que competem no mesmo campeonato, e consequentemente, a qualidade de prestação das jogadoras que delas fazem parte.

O processo de desenvolvimento de jogadores para que obtenham prestações de expertise têm sido estudados por muito autores (Dias, 2005; Ericsson et al., 1993; Starkes, 2000). Estas prestações são vistas como o produto da relação entre as capacidades específicas dos jogadores e o processo, ao qual, ao longo da sua vida, foram submetidos (Guilherme, 2004).

O futebol feminino federado, apresenta o maior número de jogadoras a partir dos 15 anos, o que impõe aos treinadores uma gestão muito eficaz da complexidade de informação a ser transmitida, uma vez que têm pouco tempo para potenciar as jogadoras. Assim, um desenvolvimento dos jogadores desde idades mais jovens, como é a tendência no sexo masculino, dá uma maior margem de aprendizagem de conhecimento específico de jogo aos praticantes e mais experiências competitivas, o que promove as prestações de expertise previamente referidas (Guilherme, 2019; Pereira, 2007)

Concluindo, uma maior incerteza do resultado do jogo está dependente do investimento no jogo de elite feminina e das estratégias de desenvolvimento que promovam a participação de meninas desde cedo (Valenti et al., 2019).

O terceiro ponto do estudo supra citado, centra-se na reputação dos clubes que competem nas ligas femininas como um fator de extrema relevância para o avanço da modalidade. Em 2018, a 1.ª divisão portuguesa, por razões de patrocínio, intitulou-se de Liga BPI e de entre os clubes que nela participam, o SC Braga, o Sporting CP e o SL Benfica são os que têm maior reconhecimento

nacional. Dados fornecidos pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF)[1], mostram o top 3 de jogos com mais espectadores no estádio, até ao momento:

1.º Benfica-Sporting, Restelo, Jogo Solidário, 30 março 2019, **15.204**;

2.º Sporting-Braga, Jamor, final Taça Portugal, 4 junho 2017, **12.213;**

3 º Sporting-Braga, Jamor, final Taça Portugal, 27 maio 2018, **11.714;**

Estes dados corroboram que os jogos com mais espectadores, são também os jogos dos clubes mais reconhecidos. As duas finais da Taça de Portugal (2.º e 3.º lugar), alcançaram ainda, mais de meio milhão de expectadores através da transmissão televisiva, considerando-se este, um meio imprescindível para o desenvolvimento do futebol feminino.

Com estes dados, crê-se no potencial que o futebol feminino tem, no entanto, e embora a UEFA e a FIFA passem essa mensagem e promovam o investimento na modalidade, os clubes sentem que o investimento não é seguro pois o futebol feminino não é uma potência económica como o futebol masculino (em 2017, o Neymar tinha um salário anual maior que o das 7 melhores ligas mundiais femininas juntas). Também o fator cultural contribui, infelizmente, para que a evolução seja mais lenta que o pretendido, pelo facto de haver poucas meninas que sejam incentivadas desde cedo a praticar a modalidade (Lima, 2013). Como consequência desta realidade, há ainda poucos clubes em Portugal com futebol feminino, principalmente com escalões de formação.

Este último tópico é primordial para o desenvolvimento da modalidade: criar estruturas onde as meninas possam aprender a jogar. A falta de formação é algo preocupante pois é um meio de sustentabilidade dos clubes (Moita, 2008; Santos, 2012; Silva, 2015) e é, também, o único meio de recrutamento das seleções, que "pescam conforme o que há no mar". Com o reduzido número de praticantes, a seleção fica comprometida quanto aos critérios que possam ser usados no recrutamento, no entanto, ao ampliarmos a base, promovemos uma pesca rica e seletiva, em simultâneo, num mar de qualidade.

[1] Sempre que aparecer "Dados fornecidos pela FPF", estes resultaram de um pedido realizado no portal da FPF, em busca de informação válida sobre o futebol feminino português, culminando numa troca de emails, que, pela extensão, não se colocou em anexo.

O treinador é o potenciador de rendimento para que haja jogadoras de qualidade, no entanto a falta de treinadoras no futebol é um facto preocupante para a evolução da modalidade. A treinadora tem “mais responsabilidade“ de ser o exemplo e de fazer acreditar que as mulheres têm lugar no futebol, servindo de inspiração. Nos cursos de formação de treinadores ainda são reportadas diferenças de género no discurso usado pelos formadores e alguma desvalorização da mulher treinadora quer pelos colegas, quer pelos empregadores. A existência de mulheres treinadoras como formadoras, destes cursos, provavelmente ajudaria a catapultar o número de mulheres relacionadas com o futebol, daí a importância não apenas enquanto treinadora dentro de campo, mas também a nível social, quanto ao papel da mulher no desporto. Esta temática será, também, abordada durante a dissertação para compreensão de outros fatores de índole geral que estão a retardar a evolução do futebol feminino, uma vez que o desenvolvimento de uma modalidade tem de ser visto de forma ampla e multifatorial.

Na vida em geral, e no desporto em particular, a teoria e a prática devem sempre “andar de mãos dadas”, porque nem sempre o que a teoria indica como correto é exequível e/ou realista. É neste sentido que as perspetivas dos treinadores quanto aos problemas já existentes e quanto aos que podem surgir com o desenvolvimento da modalidade, são relevantes. Este confronto refletido entre a teoria e a prática contribui para uma melhor compreensão do caminho a seguir e é esse caminho que esta dissertação pretende ajudar a construir.

1.1. Justificação do tema e pertinência do estudo

A opção pelo futebol feminino surge pelo potencial desenvolvimento futuro da modalidade e por eu querer fazer parte desse desenvolvimento. Quanto ao tema em específico, procuro estabelecer uma relação teórico-prática para compreender o porquê do estado atual do futebol feminino em Portugal e a partir daí levar os intervenientes a refletir sobre o que já está feito e o que falta fazer, com vista a enaltecer as linhas que poderão guiar o futebol praticado por

mulheres, ao sucesso, sendo o sucesso, neste caso, a sustentabilidade e a aproximação a patamares de elite mundial.

A investigação no futebol compõe várias vertentes, não só por se enquadrar no quadro dos jogos desportivos coletivos e daí a sua complexidade decisional crescente, mas também por ser o jogo mais popular do mundo com tudo o que se pode explorar nesse sentido. Quando nos referimos ao futebol feminino, parece que o tema ganha ainda mais ramificações, pelas relações de género, e neste seguimento, pela falta de poder económico, problemas relacionados com a história e a cultura, mas também pela especificidade da mulher, a níveis hormonais e gestacionais por exemplo, que a tornam um caso de estudo mais particular.

Com este parágrafo pretendo demonstrar que ainda há muito por onde investigar no futebol feminino. O primeiro documento publicado sobre este tema ("football OR soccer AND women") surge em 1939, mas, como verificado na Figura 1, a sua ascensão foi, essencialmente a partir de 2003, sendo ultrapassada, a marca dos 20 documentos publicados por ano, até aos 184 em 2019.

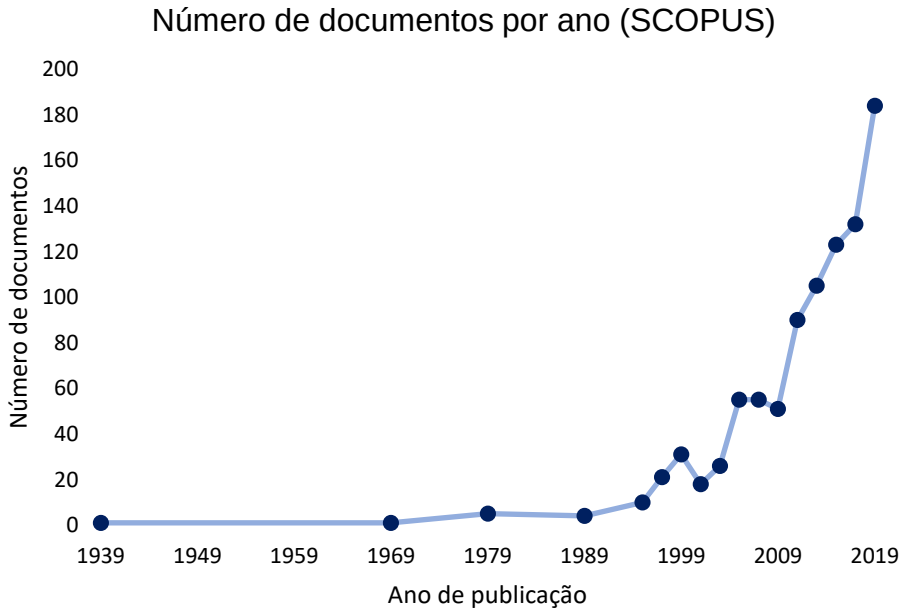


Figura 1: Número de documentos por ano, relacionados com "football OR soccer AND women" na base de dados da SCOPUS, entre 1939 e 2019.

Em Portugal, a investigação científica das áreas relacionadas com o futebol feminino é pouco frequente, aparecendo sobretudo em relatórios de estágio ou teses, ainda que em número bastante reduzido quando comparado com o futebol masculino. Neste sentido, o tema da presente dissertação, ao reunir fatores plurais que visam o desenvolvimento do futebol feminino, situa-se num espaço rico de investigação, pelo vazio que existe e pelo contributo que visa dar através de uma abordagem abrangente, teórica e prática.

A pertinência do estudo é assim embebida no sumo extraído da teoria e da prática que poderá ser observado, filtrado e bebido por todos os intervenientes da modalidade que visam o desenvolvimento da mesma. Ou seja, é do interesse dos treinadores e das jogadoras, mas também das diferentes entidades do futebol que, pela hierarquia, são as principais responsáveis pela dimensão dada ao futebol feminino e que podem aqui encontrar alguns pontos de partida para reflexões quanto ao trabalho realizado e a realizar.

1.2. Delimitação do Problema

Quando nos referimos a um desporto coletivo, este é complexo e multifatorial, no entanto, todos os fatores e dimensões estão interligados, culminando no espetáculo desportivo que proporcionam. O problema da tese prende-se com o desenvolvimento do potencial do futebol feminino com vista a promover o espetáculo desportivo que todos os intervenientes almejam ver e viver. Assim, pretende responder a questões como: Que estratégias se podem adotar para aumentar o número de jogadoras federadas e de treinadoras? As regras de jogo estarão ajustadas às capacidades das jogadoras? Que características devem ter os treinos para potenciar as jogadoras? Quais são os fatores inibidores da iniciação das meninas no futebol? Quais os aspetos a desenvolver para promover o crescimento do futebol feminino?

Perante este elencar de questões, o problema centra-se nas variadas formas que promovem o desenvolvimento da modalidade em questão, tendo como linha orientadora a mulher no futebol, enquanto praticante e treinadora.

1.3. Objetivos

Objetivo geral:

Elencar e compreender os aspetos que retraem o desenvolvimento do futebol feminino português e encontrar um conjunto de prossupostos que visem desencadear reflexões para a promoção do crescimento desta vertente da modalidade.

Objetivos específicos :

- Enunciar os fatores que condicionam o aumento do número de treinadoras e jogadoras;

- Conhecer a valorização do futebol feminino em Portugal;

- Perceber qual a importância dada à experiência de jogador, enquanto treinador;

- Entender se o tipo de liderança difere entre homens e mulheres e entre contextos (equipas masculinas e femininas);

- Refletir sobre a importância dos conteúdos abordados nos cursos de formação de treinadores e perceber a perspetiva dos treinadores, quanto a haver formadores dos dois géneros;

- Destacar aspetos importantes da formação de uma jogadora, principalmente quando a prática federada da modalidade é iniciada mais tarde do que nos rapazes;

- Analisar o impacto que tem a diminuta formação e a estruturação competitiva do futebol feminino, no treino e no rendimento das jogadoras;

- Refletir sobre possíveis estratégias para aumentar o equilíbrio competitivo da Liga BPI;

- Considerar a importância do futebol misto no percurso das jogadoras;

- Elencar as principais diferenças entre o contexto feminino e masculino;

- Considerar estratégias que visem o aumento de intensidade com que o futebol feminino é disputado;

- Perceber se as regras do jogo de futebol estão ajustadas às capacidades das jogadoras;

- Refletir sobre aspetos e estratégias a desenvolver para despoletar o crescimento do futebol feminino e considerar perspetivas futuras.

1.4. Estrutura do trabalho

Este trabalho divide-se em 6 capítulos principais: Introdução, Revisão da Literatura, Metodologia, Análise e Discussão dos Resultados, Conclusões e Referências Bibliográficas.

A introdução, que termina neste ponto, visa dar uma ideia superficial dos temas abordados durante a dissertação, compreende a pertinência do estudo, a delimitação do problema e os objetivos.

O segundo capítulo constitui um aprofundamento teórico que serve como ponto de partida para a autora realizar a investigação. Nomeadamente, no presente estudo, esta foi fundamental pela criação de categorias *a priori* e para que durante as entrevistas a autora se sentisse confortável e criasse uma harmoniosa ligação entre as questões feitas pela mesma e as respostas dos entrevistados.

A Metodologia revela o tipo de abordagem que se pretende dar ao estudo e a técnica de tratamento de dados que se adquire para tal. Pretendeu-se não apenas enumerar os problemas do futebol feminino, mas sim dar uma noção geral dos mesmos que visasse o seu conhecimento e compreensão. Neste sentido, procurou-se uma abordagem qualitativa e a técnica utilizada foi a Análise de conteúdo.

Seguidamente, tem lugar a Análise e Discussão dos Resultados, capítulo que integra o confronto entre a teoria e os dados extraídos da investigação. Este capítulo encontra-se dividido de acordo com a seguinte hierarquia: Tema – Categoria – Subcategoria para uma clara observação dos conteúdos específicos.

No capítulo “Conclusões” sobressaem as inferências/conclusões advindas dos capítulos anteriores, surgindo por norma em tópicos. Devido à multiplicidade das temáticas abordadas, no estudo em causa, esta porção apresenta uma extensão ampliada, encontrando-se dividida por temas. No mesmo capítulo, encontram-se as limitações que a autora considerou existir no estudo realizado e as sugestões para investigações futuras.

Por fim, surge o capítulo que integra a bibliografia consultada, base de suporte para o trabalho desenvolvido e para a elevação do conhecimento da autora.

2. Revisão da literatura

2.1. A mulher no futebol

Joseph Blatter, ex-presidente da FIFA, afirmou em 1995: ‘’O futuro do futebol é feminino. Estamos convencidos de que por volta de 2010 o futebol feminino será tão importante quanto o masculino". No presente ano, 2020, é universal considerar que a importância dada ao futebol de ambos os géneros está longe de ser igualitária. Será que a ambição é demasiada para um processo que se revela mais lento que o esperado?

São vários os números que apontam para uma diferença entre os dois géneros. Neste capítulo iremos focar as barreiras encontradas por treinadoras de elite durante o seu percurso e procurar algumas sugestões que visem o aumento do número de treinadoras do sexo feminino, no futebol.

Na literatura a nível mundial, os estudos revelam que nas últimas décadas, houve um desenvolvimento muito positivo no que concerne ao futebol feminino em geral. Por outro lado, notificam que há muitos estereótipos antiquados a prevalecer no tempo, que podem ser justificativos da falta de mulheres em posições de alto destaque. Neste sentido, referem-se a treinadoras de seleções nacionais e até mesmo de equipas seniores masculinas, e ainda a árbitras, diretoras e jornalistas (Organista & Mazur, 2019) que sofrem do mesmo questionamento de competência, julgamentos de sexualidade, entre outros.

Para evidenciar a evolução do futebol feminino, seguem-se as Figura 2, Figura *3* e Figura *4* sobre as jogadoras da modalidade, na Europa.

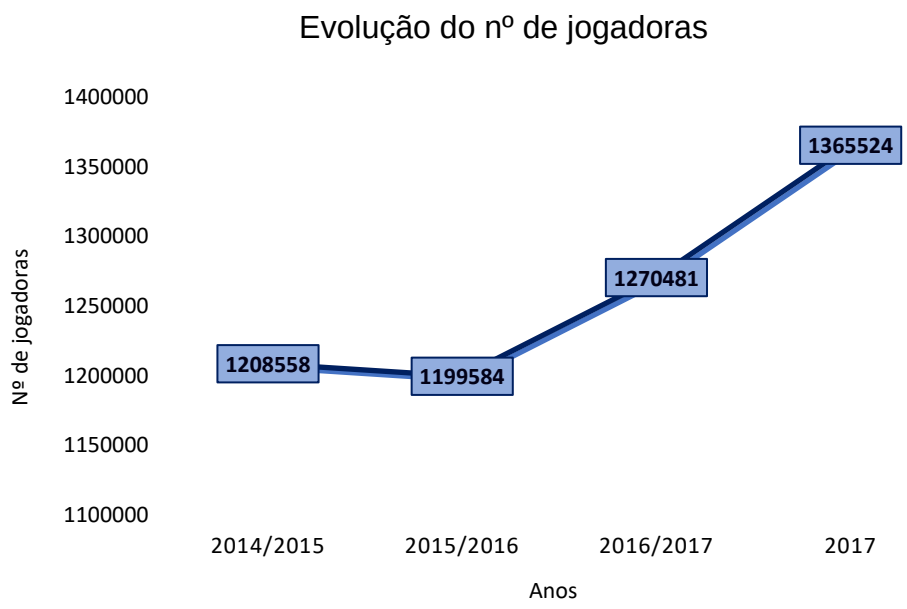


Figura 2 - Número de jogadoras na Europa (2014/2015 - 2017).

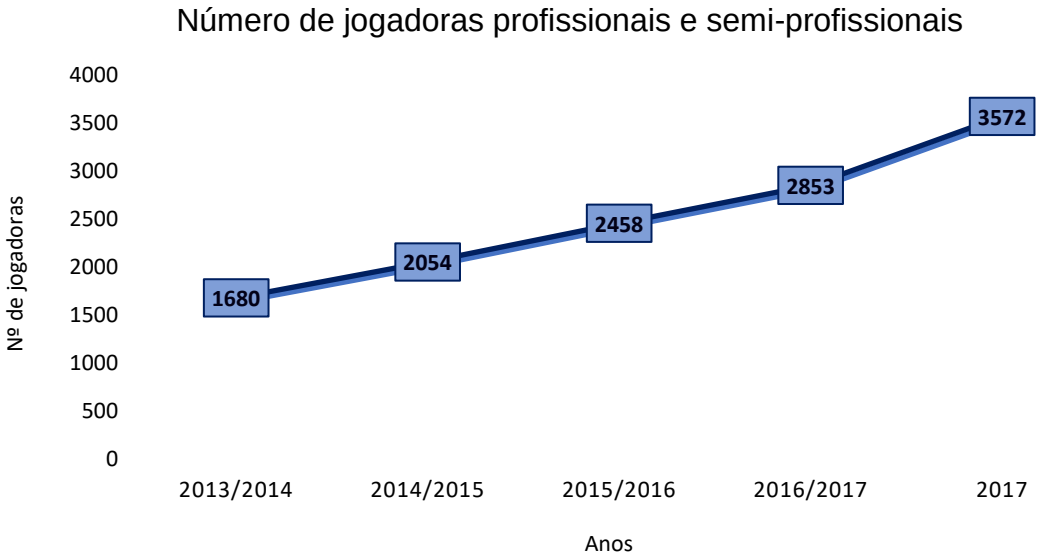


Figura 3 - Número de jogadoras profissionais e semi-profissionais na Europa (2013/2014 – 2017)

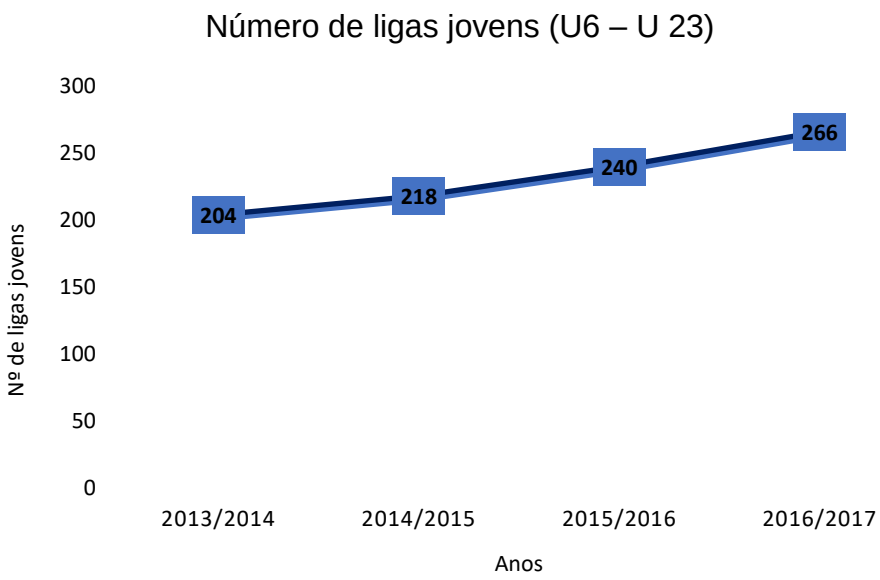


Figura 4 - Número de ligas jovens (U6 – U 23) na Europa (2013/2014 – 2016/2017)

A partir das figuras acima apresentadas, compreende-se que o futebol feminino tenha crescido nos últimos anos, quer pelo aumento do número de jogadoras, quer pelo aumento da profissionalização das mesmas. Em relação à última figura (4), os países europeus melhor posicionados no Ranking da FIFA, ou seja, Alemanha (2.º) e Inglaterra (3.º), têm competições organizadas desde os U6 e U7, respetivamente. No entanto, segundo o relatório da UEFA, referente à época 2015/2016, as ligas jovens com melhor organização são U13, U15 e U17 (Union of European Football Associations, 2015). Isto significa que maior parte das associações membro não têm capacidade para competir em escalões mais baixos talvez por questões que comprometem o aumento do número de jogadoras com idades mais baixas. Partindo dos mesmos dados também se pode inferir que os resultados a nível mundial, estão relacionados com os anos de prática que, consequentemente, têm implicações no conhecimento específico de jogo e no número de experiências competitivas das jogadoras, fatores que contribuem para o alcance de palmarés elevados .

O conhecimento do jogo é obtido no treino e nos momentos competitivos. Assim, a aprendizagem construída pelo jogador(a) é conseguida, em grande parte, através da competição e daquilo que o treinador visa e consegue transmitir. Neste sentido, atualmente, ser treinador requer qualificações deixando de ser

possível que um jogador passe a treinador sem qualquer formação prévia (Rosado e Mesquita, 2008 cit. por Carvalho, 2018). Isto não significa que ter sido jogador de elite não cria mais oportunidades. No estudo de Fasting e seus colaboradores (2017) concluíram que dois em cada três treinadores, tinham sido jogadores internacionais. No mesmo estudo, as atuais treinadoras, testemunharam que creem que o seu nome e a sua história lhes permitem ganhar, mais facilmente, confiança por parte dos seus empregadores, considerando, também, que o facto de ter sido jogadoras é importante para a sua carreira. Seguindo esta linha de pensamento, como o número de jogadoras, em países como Portugal, por exemplo, ainda está numa fase primária de crescimento, o número de treinadoras pode ver-se por sua vez reduzido, mas com tendência a crescer num futuro próximo.

Quanto à diferença entre géneros, o relatório anual das associações membro da UEFA (2017), revela que o rácio homens/mulheres treinadores de futebol na Europa, apenas ultrapassa os 80/20 em 11 federações membro, das 55 existentes. Embora a Alemanha e a Inglaterra, ocupem o pódio do ranking da FIFA, compõem rácios de 85/15 e 94/6, respetivamente, indicando uma minoria significativa de mulheres em relação aos homens. Portugal, enquadra-se nestes valores, apresentando apenas 18% de treinadoras do sexo feminino (Union of European Football Associations, 2017). Mesmo na Noruega onde a percentagem de jogadoras do sexo feminino é cerca de 30%, a taxa de mulheres treinadoras situa-se apenas em 13 % (Koninklijke Nederlandse Voetbal Bond, 2019).

Considerando os dados anteriores, é evidente que esta é uma profissão maioritariamente masculina, o que torna previsível que os cursos para a sua formação, sejam maioritariamente frequentados por homens. Este aspeto poderá, por si só, ser inibidor da presença de mulheres nos cursos.

No estudo de Walford (2012), no Reino Unido, é caracterizada a obrigação que as treinadoras têm de se assemelharem aos homens e seguir uma maneira tradicional masculinizada de ensino, com comportamentos de agressividade e domínio para que sejam aceites nas estruturas desportivas e se sintam mais

integradas nos cursos de formação de treinadores (Schlesinger & Weigelt-Schlesinger, 2012).

Sendo o desporto em geral e o futebol em particular um ambiente masculinizado pelo passado histórico da humanidade, o homem é visto como o "standart", ou seja, o que se distanciar das suas orientações e formas de agir, é julgado negativamente (Coakley cit. por Fasting et al., 2019)**.** De acordo com vários autores (Wurth, Saborowsky & Alfermann, 1999 cit. por Pfister & Sisjord, 2013), a mulher tende a focar-se mais no processo de treino, na qualidade das relações sociais e no bem estar das atletas, e para elas a vitória não parece representar "tudo". É nesta linha de pensamento que a maneira "soft" de liderar é vista como adequada apenas para estatutos mais baixos, quer enquanto treinadora, quer como parte da administração de uma instituição (Sotiriadou & de Haan, 2019; Walford, 2012). Do ponto de vista das jogadoras, o estudo de Fasting & Pfister (2000), demonstra a preferência pelas treinadoras em comparação com os treinadores do sexo masculino, pela forma como estas ensinam e comunicam, e estas percentagens têm-se vindo a alterar positivamente, ao longo dos anos. Uma evidência que corrobora a desatualização dos cursos de formação de treinadores, pela tradicional forma masculinizada de ensino.

Ainda sobre os cursos de formação de treinadores, os estudos de Claringbould & Knoppers (2013) e Fasting e seus colaboradores (2019) acrescentam que os formadores demonstram, frequentemente, predisposição para atributos, características e orientações associados ao sexo masculino de forma inconsciente e não refletida pela naturalidade com que são vistos no mundo do desporto. As treinadoras entrevistadas reportaram os cursos como sexistas e sentiram-se desconfortáveis pela atenção diferenciada que os colegas lhes davam quando participavam (Fasting et al., 2019). Consideraram o facto de não haver educadoras do sexo feminino algo pejorativo, primeiro porque não tinham ali uma imagem de competência pela qual se pudessem guiar e, segundo, porque podiam terminar com a normalidade do discurso masculinizado e abusivo dos educadores e participantes que, naturalmente, as excluíam (Hartmann-Tews, 2006 cit. por Lewis et al., 2018). O facto das discussões nunca se reportarem ao futebol feminino, permitia que as mulheres discutissem, uma vez

que estas apreciam e analisam os jogos do masculino, mas em simultâneo tornava os cursos pouco amplos do ponto de vista do que poderia ser aprendido sobre essa temática e pouco explorativo das necessidades futuras das treinadoras.

Algumas entrevistadas referiram que os homens são educados ao ponto de se calarem quando elas falam, mas que não ouvem nem dão importância ao que é dito, é apenas uma questão de respeito e não de interesse. No estudo de Lewis e seus colaboradores (2018), as entrevistadas referem mesmo ser gozadas pelos pares quando tentam explicar exercícios, através de conversas paralelas e rizos inoportunos, deixando as treinadoras muito desconfortáveis. Adiciona-se a falta de confiança e os juízos de valor e o resultado é uma participação menor nos cursos e uma menor probabilidade de aprender com a formação que lhes é proporcionada (Norman, 2014). Esta diferença entre géneros parece atenuar-se à medida que aumentam o estatuto (Fasting et al., 2019), no entanto, o número de treinadoras que atinge esse mesmo estatuto é muito reduzido, como mostra a Figura 5.

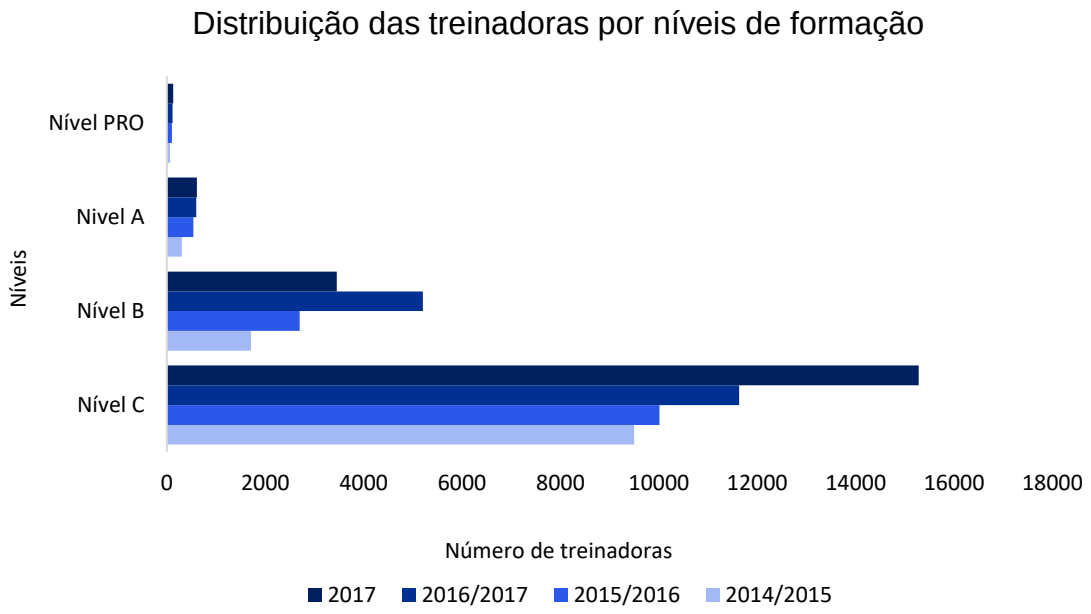


Figura 5 - Distribuição das treinadoras por níveis de formação (C, B, A e PRO), entre 2017 e 2014, em Portugal.

A sugestão apontada passa por cursos apenas para mulheres, com uma abordagem também centrada no futebol feminino por parte dos formadores.

Os países escandinavos são vistos pelo mundo como campeões das políticas de igualdade de género (Hausmann et al., 2009). Esta visão é maioritariamente baseada no alto grau de representação das mulheres na elite política (Hovden, 2012). Esta posição central da mulher parece não ser evidente em instituições tradicionalmente dominadas pelos homens como os negócios e o desporto. A Noruega, por exemplo, é um país com muita investigação científica nesta temática (Fasting et al., 2019; Fasting et al., 2017; Hovden, 2012) e tem leis implementadas muito restritas e únicas no mundo que visam a diminuição desta diferença entre géneros (Brito, 2013):

- 1991 – patrocínios iguais para equipas masculinas e femininas (único no mundo);
- 1992 – obrigatório a eleição de pelo menos duas mulheres para todos os quadros da Associação de Futebol da Noruega;
- 1996 – homens e mulheres podem jogar juntos em qualquer escalão, desde a formação à profissionalização (Fasting, 2003).

Esta lei implementada em 1996 poderá ter, a meu ver, aspetos negativos e positivos. A Figura 6 mostra até que idade é permitido jogar futebol misto nas federações membro da UEFA (dados de 2017).

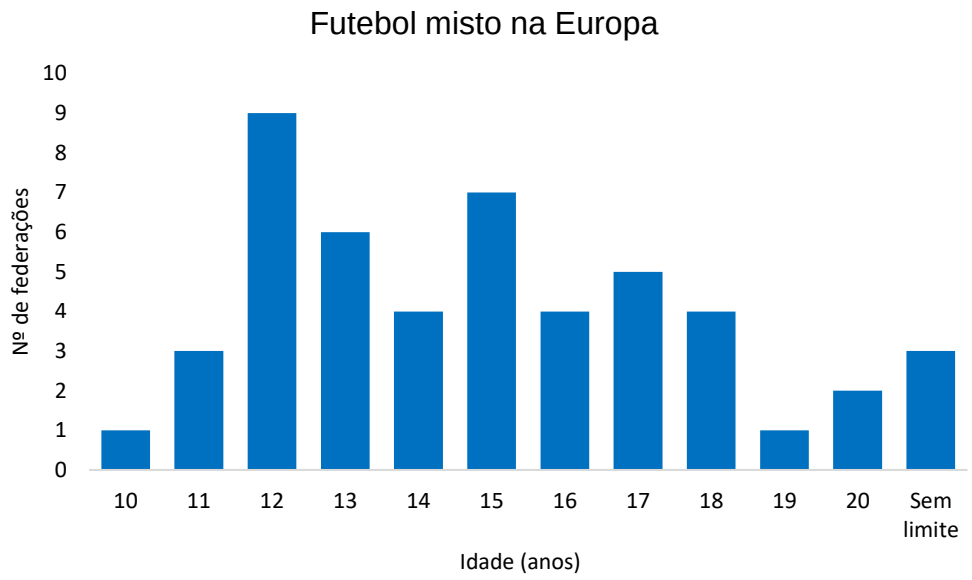


Figura 6 - Nº de federações em que existe futebol misto e idade em que deixa de existir

Esta figura evidencia que a distribuição não é homogenia, ou seja, varia de federação para federação, havendo ainda seis federações onde o futebol misto não existe (dado não presente na figura retratada). Como se pode verificar, apenas 3 não têm limite de idades, e os 12, 13 e 15 anos são as idades onde mais federações terminam com o futebol misto. Isto pode-se justificar, fundamentalmente, por duas razões:

1. Não haver competições femininas para meninas mais novas;
2. As meninas terem um desenvolvimento maturacional, em idades mais jovens, superior ao dos rapazes e, como tal, evidenciarem competências para jogar nesses escalões etários.

Em relação ao primeiro ponto, se for um país onde não há equipas de futebol feminino, para que as meninas e mulheres possam jogar, faz sentido que lhes seja dada a oportunidade de praticar a modalidade mesmo que para isso tenham de jogar com os rapazes até idades mais avançadas.

Por outro lado, e fazendo referência ao 2.º ponto, quando os jogadores atingem o seu estado maturacional adulto, as mulheres encontram-se em desvantagem,

sobretudo nos aspetos físicos. Aspetos estes que ganham relevância no desporto em geral, e ainda mais no futebol por ser um desporto de contacto e com características fisiológicas específicas.

Como será aprofundado no subcapítulo “Caracterização fisiológica do jogo”, as mulheres são menos rápidas, menos potentes e menos resistentes e o jogo taticamente é diferente pois é ajustado às capacidades das praticantes. Tecnicamente, entre outras componentes, as mulheres têm menor capacidade de passe longo e de remates fora da área quando comparadas aos homens. Se considerarmos esta perspetiva, será adequado uma mulher jogar num escalão sénior masculino? Ou melhor, quantos minutos de jogo terá essa mulher? Num nível profissional, terá o treinador abertura para ajustar a sua ideia de jogo à capacidade de jogo da mulher?

Seguindo esta linha de pensamento, podemo-nos questionar se esta lei na Noruega, onde o futebol feminino tem um maior rendimento que o masculino, foi implementada apenas por ser politicamente correta, não considerando a problematização acima colocada.

Num outro ponto de vista, quem deve decidir se a sua situação é viável, é acima de tudo, a jogadora que se insere ou tenta inserir numa equipa masculina ou vice-versa, um jogador também pode pretender integrar uma equipa feminina. Além disso, cabe ao treinador, convocar ou não convocar a jogadora para o jogo e perceber se ela prejudica o rendimento do treino, e por isso deve abandonar ou se pelo contrário até melhora e não deve, de todo, ser dispensada.

Há casos dados a conhecer pelos media (Turk, 2018) como o da guarda redes canadiana, Stephanie Labbé, que decidiu investir na sua carreira depois de ganhar a medalha de bronze nos jogos olímpicos de 2016, no Rio de Janeiro. Após várias tentativas de integrar uma equipa masculina, conseguiu atingir esse seu objetivo nos Calgary Foothills, ganhou o seu lugar na convocatória, mas quando ia jogar foi proibida por ser uma liga apenas masculina.

Se as jogadoras de elite sentem que ir para o contexto masculino lhes trará benefícios futuros, porque não? Deverão ser os órgãos políticos, isoladamente,

a deliberar sobre esta temática e a fechar portas à evolução da modalidade? Penso que é uma questão a "debater" entre o treinador, a equipa e a jogadora, devendo ser considerada como outro jogador qualquer e ter as mesmas oportunidades, que um jogador do sexo masculino com as suas capacidades teria.

Os EUA, como podemos perceber através deste exemplo, têm uma qualidade de jogadoras acima da média e daí a respetiva seleção ser tetra campeã mundial. Esta seleção como é de esperar, traz mais dinheiro e prémios que a masculina, não obstante, são frequentes as queixas de injustiça por parte de jogadoras e treinadoras que se debatem pela igualdade de género, especialmente a nível salarial. LaVoi & Dutove (2012) corroboram o parágrafo anterior, pois encontraram grandes evidências de preconceito de género contra as mulheres treinadoras nos EUA contrariando as exigências e os apelos para a igualdade de género nos colégios e nas universidades.

Na questão da sexualidade, as treinadoras são frequentemente assumidas como homossexuais e confrontadas com a homofobia, embora esta seja cada vez mais tolerada em vários países no mundo. Assim, a maior parte das mulheres treinadoras e jogadoras preferem não tecer comentários acerca da sua sexualidade, para que não percam oportunidades de trabalho (Pfister & Sisjord, 2013).

Surge mais um fator que concerne à confiança na competência das mulheres treinadoras. Segundo as palavras de Helena Costa, atual conselheira e observadora da UEFA, ‘’*até avaliarem a minha competência, senti sempre desconfiança''* (Carvalho, 2018, p. 48).

Esta observação traduz o que Pfister & Sisjord (2013) indicam: que as treinadoras já se mentalizaram que têm de mostrar competência para obter respeito dos seus pares.

Há ainda uma grande barreira de colocar uma mulher a treinar os escalões mais competitivos masculinos, quer equipas da primeira liga quer seleções, como referido previamente. O facto de ser mulher parece inibir a ocupação de tais

cargos. Treinadoras de elite norueguesas questionadas no estudo de Fasting e os seus colaboradores (2019) relatam que não sofreram diretamente insultos ou desaprovações, mas têm noção que essa é uma realidade com que as treinadoras se deparam, justificando uma maior facilidade e acessibilidade, quando se tratam de treinadores do sexo masculino, por parte dos colegas, jogadores, adeptos e empregadores.

Um outro fator, e apontado como um dos mais relevantes para a falta de treinadoras é a responsabilidade social da mulher como ser reprodutor e dedicado à família (Carvalho, 2018). Ser treinadora, implica trabalhar horas extra, treinos em horários pouco ortodoxos (na hora de jantar ou depois do jantar) e ainda fins de semana com disponibilidade reduzida. Assim, quando um empregador tem de escolher entre o homem ou mulher para assumir uma equipa, o facto de a carreira da mulher ter uma grande probabilidade de ser menos duradoura torna os treinadores do sexo masculino a opção menos duvidosa enquanto aposta de carreira futura e de ambição profissional (Pfister & Sisjord, 2013).

Bahlke e seus colaboradores (2003) referem mesmo que as obrigações familiares são nomeadas com a principal razão para a baixa representatividade feminina no mundo dos treinadores. Tendo estas referências em conta, e sabendo que à medida que o estatuto se torna mais elevado surgem outros desafios como as deslocações para estágios e torneios internacionais com durabilidade prolongada, é compreensível a falta de treinadoras de elite.

Em relação às oportunidades de trabalho, já foi referida a importância de a treinadora ter sido jogadora; que são fechadas algumas portas por meras suspeitas de homossexualidade; e, o terceiro ponto, foca-se no recrutamento de treinadores com base em relações e redes de contacto dominadas por homens (Claringbould & Knoppers, 2013; Fasting et al., 2017). Este último fator pode impossibilitar o acesso a oportunidades de trabalho pelas mulheres, uma vez que não existem anúncios públicos para tais cargos e que dificilmente fazem parte dessa rede de contactos.

Havendo treinadoras que conseguem grandes feitos, são escassas as que chegam a patamares de excelência. Uma das entrevistadas no estudo de Norman (2008), refere que os estereótipos levam a crer que quando a pressão aumenta os homens estão mais preparados do que as mulheres e por isso é muito mais complicado que elas tenham oportunidades nesses patamares. A quase ausência de treinadoras nos níveis mais elevados de competição limita as possibilidades de carreira no desporto e reforça estereótipos sobre as capacidades de direção das mulheres, pois há poucos exemplos de que é possível, e diminuta divulgação desses mesmos exemplos (Carvalho, 2018) .

Estudos (Lewis et al., 2018; Norman, 2012; Pierotti et al., 2018; Shaw & Frisby, 2006) apontam ideias para combater esta diferença de géneros nos órgãos desportivos, mais especificamente entre treinadores, aumentando o recrutamento e retenção das mulheres treinadoras.

No Reino Unido, as treinadoras nacionais sugeriram evidenciar casos de sucesso de treinadoras de alto rendimento, como exemplos; maior frequência e qualidade de oportunidades de treino; a criação de redes de apoio e uma política de discriminação positiva, ou seja, incentivar a presença de mais mulheres no futebol, mesmo que seja preciso criar algumas normas que discriminem por género (Norman, 2012). O autor acrescenta ainda, a formação para liderar e formar, passando a redundância.

Quanto aos cursos de treinadores, já foi apontada a realização dos mesmos só para mulheres (Lewis et al., 2018; Norman, 2012; Pfister & Sisjord, 2013), não obstante há, também, quem considere importante manter os cursos mistos pois os treinadores de elite não devem apenas aprender sobre aspetos técnicos e táticos do jogo, mas também sobre género e poder (Fasting et al., 2019). Uma aprendizagem em que ambos treinadores, femininos e masculinos possam entender o porquê do domínio do homem no futebol e da sub-representação das mulheres. Este tipo de educação sociocultural seria facilitador na compreensão dos comportamentos e necessidades de ambos os géneros e poderia diminuir a diferença cultural existente no mundo do desporto, especificamente do futebol, elevando a participação da mulher no mesmo.

Como pudemos verificar ao longo da revisão de literatura, vários são os estudos que apontam para mudanças no futebol feminino visando o seu desenvolvimento, em todo o mundo. Em Portugal, esta vertente da modalidade tem crescido, refletindo-se num aumento contínuo do número de jogadoras (mais de 11 mil) e na implementação de novas competições (Liga U19). Não obstante, o percurso para que este crescimento seja sustentado e produtivo ainda é longo e mais demorado que o previsto e objetivado.

Este núcleo de informação permite compreender que o desenvolvimento do futebol feminino depende de vários fatores. A falta de formação de jogadoras a partir de idades mais baixas, constitui-se com um dos principais, pois sem jogadoras jovens, o nível competitivo nos escalões seguintes fica comprometido, assim como o rendimento das seleções nacionais. Uma vez que o futebol não é só “o jogador”, mas todos os intervenientes, a falta de treinadoras é outro fator retratado como influenciador do desenvolvimento da modalidade. A mulher alcançar patamares mais elevados de liderança no desporto, é uma dificuldade apresentada em vários artigos e livros sobre igualdade de género e reflete os problemas culturais e estereótipos ainda existentes na sociedade, que inibem a progressão das mulheres no desporto em geral, e no futebol em particular.

Segue-se uma mudança de tema que visa especificar a mulher como praticante e caracterizar o futebol feminino sobre esse ponto de vista, considerando sobretudo os aspetos fisiológicos para que se tente compreender se as exigências impostas pelo jogo, permitem o desenvolvimento máximo das capacidades das jogadoras.

2.2. Caracterização Fisiológica do Futebol Feminino

Com vista a dar a conhecer as características do jogo de futebol praticado por mulheres e a sua evolução ao longo dos anos, a FIFA realiza, desde 1991, uma análise dos Campeonatos do Mundo. Inicialmente, esta era sobretudo estatística, tendo em conta o número de participantes, os golos marcados e os cartões de advertência ou expulsão. Atualmente, o avanço tecnológico confere

uma maior abrangência na análise do jogo, e para além da estatística geral, permite a caracterização dos esforços das jogadoras, através de vários instrumentos. Assim, é possível perceber, ao mais elevado nível, quais são as exigências impostas pelo jogo, de que forma as jogadoras se adaptam a essas exigências e em que aspetos há, ainda, fragilidades.

O ponto de partida para este capítulo é a análise do Campeonato do Mundo de 2015, realizado no Canadá, pois revela-se até à data o mais completo nos aspetos acima referidos e por apresentar informação diferente da presente na literatura.

No campeonato referido, o número de equipas duplicou comparando com os anteriores, passando de 26 para 52 jogos realizados. A média de tempo de jogo foi 95:02 minutos (amplitude: 91-100 minutos) incluindo o tempo adicional, mas não o prolongamento, traduzindo-se numa média de 53:21 minutos efetivamente jogados. A 1ª parte foi sempre menor do que a 2ª, mas a 2ª teve menos tempo efetivo de jogo em comparação com a 1ª. Isto demonstra que há mais paragens na 2ª parte do que na 1ª. A informação apresentada nas Figura 7 e Figura *8 - Distância percorrida acima dos 23 Km/h, nos intervalos de tempo registados, nos jogos dos Campeonatos do Mundo de Futebol Feminino de 2011 e 2015* apontam para o aumento da distância percorrida a alta intensidade e em sprint, 20-23 Km/h e >23Km/h, respetivamente, nos últimos 15 minutos de jogo. Os autores não incluíram os jogadores substituídos, e desta forma os dados poderão ser explicado pela dependência do resultado para prosseguir na competição. Este fator pode contribuir para essas paragens de jogo, uma vez que as jogadoras estão fatigadas e ao realizar mais sprints estão mais predispostas a lesões (Federation of International Football Association, 2015).

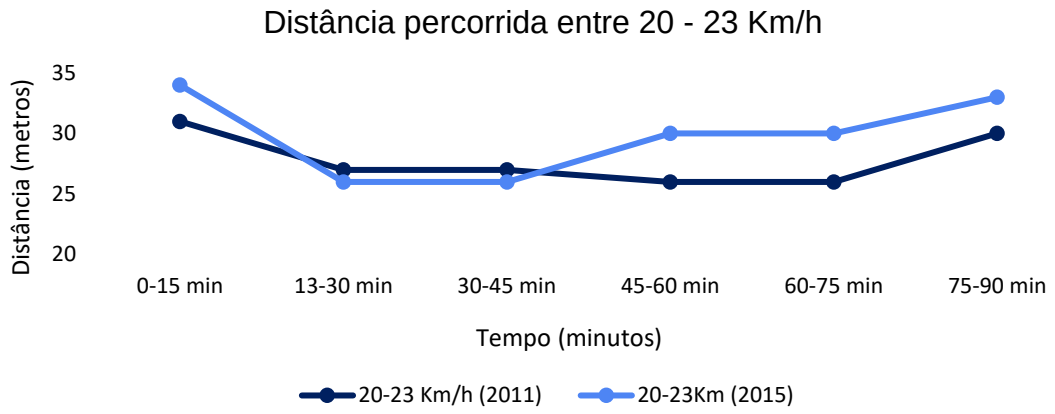


Figura 7 - Distância percorrida entre os 20-23 Km/h, nos intervalos de tempo registados, nos jogos dos Campeonatos do Mundo de Futebol Feminino de 2011 e 2015

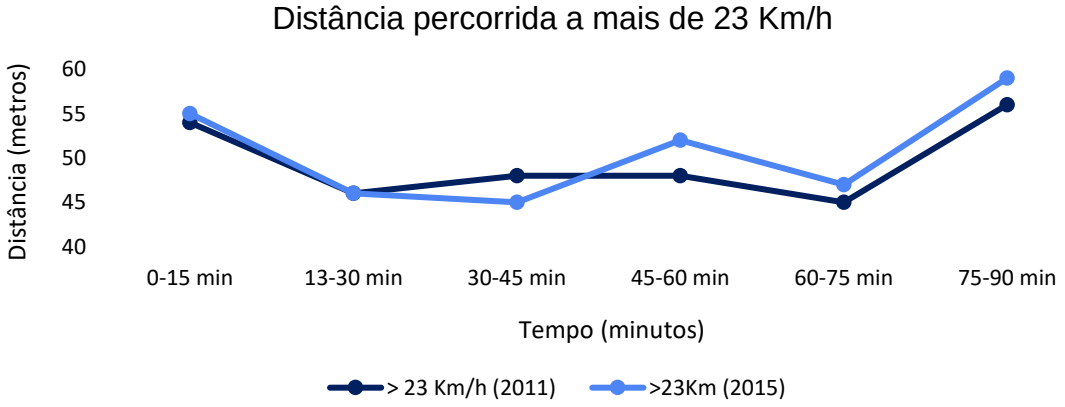


Figura 8 - Distância percorrida acima dos 23 Km/h, nos intervalos de tempo registados, nos jogos dos Campeonatos do Mundo de Futebol Feminino de 2011 e 2015

Curiosamente, os estudos realizados por Mohr e seus colaboradores (Mohr et al., 2008) e Datson e seus colaboradores (2014), utilizando a corrida de alta intensidade como marcador de fadiga, apresentam resultados diferentes dos verificados nas figuras acima (7 e 8).

Mohr e seus colaboradores (Mohr et al., 2008), compararam a distância percorrida a alta intensidade por jogadoras de nível elevado e nível moderado e concluíram que, independentemente do nível, todas as jogadoras diminuem a distância percorrida a alta intensidade nos últimos 15 min. O grupo de nível elevado teve uma diminuição ($P < 0,05$) de 25-57% na corrida de alta intensidade

nos 15 minutos finais, em comparação com os primeiros quatro intervalos de 15 minutos, enquanto o grupo de nível moderado teve um desempenho menor (P <0,05) na corrida de alta intensidade nos últimos 15 minutos de cada metade, em comparação com os 2 períodos anteriores de 15 minutos, na respetiva metade. Além destes dados, constatou ainda, que as jogadoras de nível elevado correm mais 28% a alta intensidade do que as jogadoras de nível moderado e sprintam 24% mais.

Ainda no mesmo estudo, verificaram que o pico de distância percorrida a alta intensidade num intervalo de 5 minutos foi 33% maior nas jogadoras de nível elevado do que nas jogadoras de nível moderado e após esse período de 5 minutos, as jogadoras de nível elevado percorreram menos 17% de distância a alta intensidade do que a média do jogo.

Por sua vez, Datson e seus colaboradores (2014) revelaram que a distância percorrida parece ser consistente nas duas partes do jogo (5.23 ± 0.09 km v 5.21 ± 0.08 km; effect size 0.2), no entanto, na 2ª parte ocorrem reduções significativas na corrida de alta intensidade (0.68 ± 0.06 km v 0.62 ± 0.04 km; effect size 1.2) e sprint (0.20 ± 0.03 km v 0.17 ± 0.02 km; effect size 1.0). Neste mesmo estudo, a análise do time motion demonstrou que jogadoras internacionais percorrem 28% mais em corrida de alta intensidade (2.43 vs. 1.90km) e 58% mais corrida em sprint (650 vs. 410m) do que jogadoras profissionais de um nível mais baixo.

Quando Araújo e seus colaboradores (2019) compararam as jogadoras por níveis competitivos verificaram que as jogadoras de nível elevado atingem melhor desempenho e menores valores de FC submáxima quando comparadas com jogadoras de níveis mais baixos.

Isto corrobora que jogadoras de elevado nível estão mais bem preparadas que as restantes e ainda acrescenta que a fadiga se desenvolve, temporariamente, durante e no final do jogo.

Krustrup e seus colaboradores (Krustrup et al., 2005) verificaram que a percentagem de corrida a alta intensidade nos últimos 15 minutos de cada

período está relacionada com a capacidade de treino, ou seja, quanto menos treinadas, menor a capacidade das jogadoras para realizar corrida a alta intensidade nos últimos instantes de jogo. Dados do Campeonato do Mundo Feminino de 2015 já referido anteriormente, revelaram que há correlação entre o ranking das equipas e a distância percorrida a alta intensidade (Federation of International Football Association, 2015). Ou seja, equipas mais preparadas fisicamente, percorrem mais distância em corrida a alta intensidade, atingindo melhores resultados.

Mesmo entre géneros, os dados demonstram que existem grandes diferenças nas características de desempenho dos jogadores que competem no mais alto padrão competitivo do futebol europeu (Bradley et al., 2013) e que a diferença entre os níveis competitivos nas jogadoras de futebol é maior do que a observada nos jogadores do sexo masculino, quer no desempenho intermitente (Yo-yo RT1), quer na FC submáxima (Araújo et al., 2019).

Assim, o atributo mais discriminatório da aptidão entre jogadores de futebol e equipas de diferentes padrões táticos é a intensidade geral das ações durante o jogo (Ekblom, 1986). Numa entrevista à FIFA WORLD, onde os entrevistados eram treinadores de equipas nacionais no Campeonato do Mundo Feminino da FIFA 2011 - Alemanha, quando questionados sobre diferenças entre jogadores e jogadoras, Marika Domanski-Lyfors (Suécia) reconheceu que o jogo das mulheres era mais lento, pela falta de velocidade e força quando comparando os sexos. Carolina Morace (Canadá) reconheceu essa diferença, mas justificou que se deve também à falta de conhecimento do jogo, no sentido que as jogadoras gastam mais energia a correr do que aquela que gastariam se tivessem um maior conhecimento tático e por isso, no geral, o jogo é mais lento. Hope Powell (Inglaterra) pensa que o facto de o jogo das mulheres ser menos rápido abre mais espaço para a técnica ter realce ao invés da preponderância física dada ao sexo masculino, e, por esse motivo, o aspeto referido não deve ser visto de forma tão negativa (Federation of International Football Associations, 2011).

Mohr e seus colaboradores (Mohr et al., 2008) e Krustrup e seus colaboradores (2005) demonstraram que a distância total percorrida num jogo, para ambos os

sexos, varia entre os 9 e os 11 km, diferindo de acordo com as posições que os jogadores ocupam no campo. No entanto, Bradley e seus colaboradores (2013) referem que jogadores do sexo masculino percorrem uma maior distância total e, essencialmente, uma maior distância a velocidades superiores (>15Km/h). Quando comparados não apenas por sexo, mas também por escalão etário, Mujika e seus colaboradores (2009) verificaram que seniores e juniores masculinos percorrem 97% e 153% mais distância durante o Yo-Yo Intermitent Recovery Test 1 (Yo-Yo IR1) do que mulheres seniores e juniores, respetivamente. Diferenças de sexo, mas não de idade, foram encontradas para o desempenho do Sprint-15m, com melhores resultados no sexo masculino.

Krustrup e seus colaboradores (2010), demonstraram que o tipo de fadiga que ocorre após um jogo de futebol feminino causa acentuada diminuição no exercício intermitente intenso (yo-yo IR1) e no desempenho repetido de sprint. Estes resultados demonstram que a resistência ao exercício intermitente é menor nas jogadoras do sexo feminino, evidenciando a falta de capacidade para manter a intensidade durante o jogo e corroboram a ideia de que os decréscimos na distância percorrida em sprint e em corrida a alta intensidade no final dos jogos de elite feminina são causados por fadiga.

Como Mohr e os seus colaboradores (2008), Bradley e os seus colaboradores (2013), compararam as exigências físicas impostas pelo jogo, por posições. Concluíram que os Médios Centro (MC) percorreram mais distância total durante o jogo que as MC do sexo feminino e mais distância a velocidades superiores (essencialmente, entre os 15 e os 23 Km/h). Os laterais (L) e Médios Alas (MA) percorreram mais distância do que as mulheres das mesmas posições e, significativamente, mais distância a velocidades elevadas (>15 Km/h). As defesas desempenham menos intervalos de corrida a alta intensidade do que as Médias e Avançadas, assim como menos sprints que as avançadas (Mohr et al., 2008). Desta forma o treino deve ser monitorizado e, em certos momentos, individualizado para preparar as jogadoras para as exigências impostas nas determinadas posições.

Tendo em consideração os dados apresentados, alguns autores procuraram estudar o uso de substituições como forma de minimizar os constrangimentos do jogo.

Varela-Quintana e seus colaboradores (2016), analisaram as substituições da serie A italiana nas épocas 1994/1995 e 1995/1996, verificando que essa substituição era, preferencialmente, usada para substituir jogadores da mesma posição, ou seja, com uma intenção mais fisiológica, de gestão de esforço, do que tática. Assim, passou-se para 3 substituições em vez de duas como era preconizado até à data.

O trabalho desenvolvido por Mohr e seus colaboradores (2003), dá ênfase à necessidade de substituições no futebol. Os autores concluíram que jogadores substitutos realizam mais 25% de corrida de alta intensidade e 63% mais sprints no último quarto de tempo de jogo do que os jogadores que jogam o tempo todo.

Com vista a aumentar a intensidade do jogo e tendo em conta os estudos apresentados acima, no futebol feminino e noutras competições, na época 2019/2020, foram instauradas 4 substituições em vez de 3. Nos torneios oficiais de seleções jovens promovidos pela UEFA, o intervalo entre os jogos é de apenas 2 dias, no entanto, podem ser realizadas 5 substituições, com vista a diminuir a probabilidade de lesões por excesso de carga e a favorecer a recuperação. Para evitar que as substituições contribuam para a diminuição do tempo efetivo de jogo, a UEFA obriga a que estas apenas possam ser usadas em 3 paragens.

Em relação à recuperação pós jogo, Souglis e seus colaboradores (2018), concluíram que as mulheres demoram menos tempo a recuperar de um jogo que os homens. Através de marcadores, quer de stress oxidativo quer de inflamação, verificaram que os valores dos mesmos, perduram acima do normal durante mais tempo, nos homens do que nas mulheres. Isto talvez possa ser explicado pelo facto das mulheres não percorrem a mesma distância que os homens a alta intensidade, além de não atingirem os mesmos valores de FCmáx nem de VO2max. A velocidade máxima de corrida (Smax) e a velocidade ao lactato limite

(V/LT) são outros indicadores de comparação da capacidade física apontados por Jastrzębski e Radzimiński (2017). Nas jogadoras revelaram-se significativamente menores (p=0.0002) (Smax: 8.38 vs 7.60 m·s-1, p=0.0002; V/LT: 3.88 vs 3.12 m·s-1, p=0.0000) e por isso poderão, também, contribuir para esta recuperação mais rápida do sexo feminino em comparação ao masculino.

Anderson e seus colaboradores (2008) compararam o tempo de recuperação da fadiga neuromuscular e as alterações bioquímicas entre dois jogos de futebol feminino. Concluíram que, ao iniciar o segundo jogo (72 H depois), as jogadoras ainda não estavam completamente recuperadas ao nível da fadiga neuromuscular, particularmente no salto com contramovimento (CMJ), independentemente de terem ou não realizado recuperação ativa entre jogos. Isto, contribui para a necessidade de aumentar o número de substituições em torneios.

Pedersen e seus colaboradores (2019) realizaram um estudo onde comparou as exigências que o jogo impõe aos homens e às mulheres usando sobretudo aspetos antropométricos e fisiológicos para evidenciar as diferenças entre sexos. Assim, concluiu que atendendo ao número de vezes que a jogadora toca na bola para a levar de um lado ao outro do campo e, também, à força da perna, comparando com o homem, a área de jogo deveria ser 66 % da área de jogo normal, correspondendo a 93 x 61 metros. Em relação ao tempo de jogo, usando como medida de comparação a resistência, o mesmo corresponderia a 77% do tempo de jogo dos homens, equivalendo a 70 minutos em vez de 90 minutos como é praticado.

Tendo em conta todos os estudos expostos, verifica-se que as exigências impostas pelo jogo são diferentes para jogadores de sexos opostos. Assim, deve-se refletir sobre as dimensões do campo, o tempo de jogo e o número de substituições para as jogadoras do sexo feminino, com vista a aumentar a intensidade com que disputam o jogo e, consequentemente, o interesse que despertam nos adeptos.

O treino desempenha um papel importante na melhoria da capacidade física das jogadoras, como referido no desenrolar do capítulo. Assim, o próximo capítulo

visa perceber de que forma o treino poderá contribuir na melhoria da capacidade física durante o jogo, possibilitando uma maior distância percorrida a alta intensidade e retardando o aparecimento de fadiga.

2.3. Treino de cariz físico e diferenças entre sexos

Em qualquer modalidade, o treino tem de ter em conta as exigências impostas pela competição e, numa modalidade coletiva como é o caso do futebol, as exigências físicas são multifatoriais (Mohr & Iaia, 2014). Neste sentido, e embora o jogo de futebol praticado por mulheres possa parecer idêntico àquele que é praticado pelos homens, quando analisado de uma forma mais profunda, revela diferenças que alteram a forma como o jogo é jogado (Kirkendall, 2007). Assim, uma forma de desenvolver o jogo e a modalidade pode passar por olhar para essas diferenças e perceber quais as que se devem e podem atenuar ou até mesmo anular com o treino.

O jogo de futebol combina frequentes mudanças de direção e velocidade de curto período temporal em alta intensidade, com períodos de intensidade baixa a moderada em espaços temporais mais prolongados (Reilly, 1997). Mohr e os seus colaboradores (2008; 2003) justificaram essas mudanças de intensidade, concluindo que as jogadoras experienciam períodos de fadiga temporária após períodos de alta intensidade. Tendo em conta esta caracterização do jogo, Bangsbo e seus colaboradores (2006) sugeriram que o treino dos jogadores de elite se deve focar na melhoria da sua capacidade para realizar exercícios intensos e de recuperar rapidamente após períodos de alta intensidade. Vários autores (Reilly, 1997; Tomlin & Wenger, 2001) mostraram que há melhorias nestes dois aspetos através de treino aeróbio e anaeróbio realizado de forma regular e que não têm de ser realizados de forma analítica, mas podem ser integrados no contexto de jogos reduzidos (Reilly, 2005) desde que bem estruturados (Impellizzeri et al., 2006).

O principal objetivo do treino aeróbio de alta intensidade é melhorar os fatores centrais, como por exemplo a capacidade de o coração bombear sangue, algo

que está intimamente relacionado com o VO2max. Essas melhorias aumentam a capacidade do atleta se exercitar repetidamente a altas intensidades por períodos prolongados que é o que se procura durante um jogo. Por exemplo, Bangsbo e seus colaboradores (2006) definiram o treino aeróbio de alta intensidade como treino em que a frequência cardíaca varia entre os 80% e os 100% da frequência cardíaca máxima (FCmáx), o que, segundo os mesmos autores, corresponderia no futebol, aos jogos reduzidos com duração entre 1 a 4 minutos intercalados por 1 minuto de recuperação.

O estímulo de treino nos desportos competitivos é usualmente descrito como a combinação de intensidade, volume e frequência de treino (Wenger & Bell, 1986). Mujika e seus colaboradores (1995), num estudo com nadadores, verificou que a intensidade do treino explica ~45% da variação na melhoria de desempenho ao longo de uma época, com uma contribuição significativamente menor do volume e frequência de treino. Ou seja, a intensidade no treino mostra-se um fator muito relevante para se atingirem melhores resultados, algo também evidenciado no futebol, no estudo de Ferrari Bravo (2007).

Laursen & Jenkins (2002) e Laursen (2010) mostraram que um período de curto prazo de treino intervalado de alta intensidade, complementado com os volumes de treino já altos de atletas bem treinados, pode provocar melhorias no desempenho do exercício intenso e prolongado. Ou seja, estes efeitos do treino não são apenas retratados para jogadoras amadoras, mas também para jogadoras já bem treinadas. Assim, deve-se ter em consideração a intensidade do treino e a sua relação com o desempenho ao longo da época, independentemente do nível de proficiência das jogadoras.

No estudo desenvolvido por Mohr e seus colaboradores (2003), os autores concluíram que a distância percorrida em patamares de alta intensidade durante o jogo é maior quando as sessões de treino são mais frequentes, verificando que nas fases com menos sessões de treino, as jogadoras diminuíam o seu desempenho. Seguindo este raciocínio, e embora a intensidade tenha um papel mais relevante, a frequência não deve ser descorada. No entanto, o futebol praticado por mulheres é profissional em poucas equipas e poucos países,

incluindo Portugal, o que significa que a maior parte das jogadoras concilia o futebol com o seu trabalho e/ou estudos. Assim, é essencial que o pouco tempo disponível que têm para dedicar ao futebol seja usado eficientemente e por essa razão é de considerar uma relevância maior à intensidade e qualidade do treino, já que o volume e frequência poderão não ser suficientes (Polman et al., 2004).

Vários programas e tipos de treino foram estudados para perceber a eficácia dos mesmos na condição física dos(as) jogadores(as) de futebol, entre eles o treino neuromuscular. Na literatura é relatado que este tipo de treino reduz diferenças relacionadas com o género, na absorção da força, estabilização ativa das articulações, equilíbrio muscular e funcionalidades biomecânicas (Gettman & Pollock, 1981; Holloszy & Booth, 1976; Myer et al., 2005; Soares, 2007). O estudo de Mandelbaum e seus colaboradores (2005) mostrou que o treino neuromuscular e propriocetivo tem uma grande probabilidade de ter benefícios diretos na diminuição de lesões do ligamento cruzado anterior (LCA) nas jogadoras de futebol, algo que deveria ser considerado pelos treinadores e preparadores físicos, uma vez que as mulheres estão 2 a 3 vezes mais expostas ao risco de lesão do LCA do que os homens e que a lesão ocorre mais cedo nas jogadoras do sexo feminino (Prodromos et al., 2008; Waldén, Hägglund, Magnusson, et al., 2011; Waldén, Hägglund, Werner, et al., 2011).

Tendo em conta que a função dos isquiotibiais é importante para dispersar as cargas do LCA na força de reação com o solo e consequente translação anterior da tíbia durante o apoio do pé, Serpell e os seus colaboradores (2011) sugeriram que a disfunção neuromuscular dos músculos posteriores das coxas, depois de uma lesão dos isquiotibiais, contribui para um aumento do risco de lesão do LCA. O estudo de Myer e seus colaboradores (2009) evidência que jogadoras que sofrem de lesão do LCA, têm menos força nos isquiotibiais, o que contrasta com as jogadoras não lesionadas uma vez que estas revelaram uma menor força no quadricípite, mas maior nos isquiotibiais. Comparando com os jogadores de futebol do sexo masculino, as mulheres apresentam menos rácio de força isquiotibiais-quadricípites durante a flexão e extensão do joelho e uma superior ativação dos quadricípites em comparação com os isquiotibiais durante a aterragem de um salto (Ahmad et al., 2006). Estes dois estudos corroboram a

sugestão de Serpell e seus colaboradores (2011). Também o facto de necessitarem de mais tempo para atingirem o pico de força máxima no isocinético, revela maiores desequilíbrios musculares e falta de treino neuromuscular e propriocetivo nas jogadoras de futebol, com divergências entre sexos a serem mais notórias após a puberdade (Shea et al., 2004).

Os dois fatores de risco associados a lesões do isquiotibiais são a força excêntrica inadequada para o esforço e a fadiga (Mendiguchia et al., 2011; Opar et al., 2015). Assim, o treino de resistência de força deve, também, ser considerado da mesma forma que o desenvolvimento da força excêntrica máxima, como componente do treino com vista a reduzir o risco de lesões (Delextrat et al., 2018; Soares, 2007; Yap & Brown, 2000). O treino de força também aumenta o desempenho na resistência aeróbia por meio de melhoria na economia de corrida (Hoff et al., 2002; Johnson et al., 1997; Siegler et al., 2003).

Hawley & Reilly (1997) definem fadiga como o decréscimo na capacidade de gerar um determinado nível de força. Assim, melhorando os níveis de força, através de programas de treino mais específicos, as jogadoras poderão diminuir a probabilidade de lesões, economizar o esforço da sua corrida, melhorar o VO2máx e retardar o aparecimento de fadiga, aumentando assim a intensidade com que o jogo é disputado.

Estas conclusões surgem de estudos onde foram testados vários programas de treino com vista a perceber como melhorar o desempenho físico de jogadores de futebol, no entanto, de modo a compreender a real carga de treino imposta aos jogadores, não deve haver intervenção externa e a literatura é escassa nesse ponto. Assim, com vista a combater essa lacuna, Clemente & Nikolaidis (2016) monitorizaram a frequência cardíaca de jogadores de duas equipas amadoras de futebol, uma feminina e outra masculina, durante 12 sessões de treino. O planeamento dessas mesmas sessões foi realizado pelo treinador e restante equipa técnica e o estudo tinha como objetivo analisar a variação das cargas de treino entre sexos.

Os resultados da Frequência Cardíaca (FC) foram distribuídos por 5 zonas de percentagem da FC máxima (% FCmáx): zona 1 [Z1] (50–60 % FCmáx), zona 2

[Z2] (60–70 % FCmáx), zona 3 [Z3] (70–80 % FCmáx), zona 4 [Z4] (80–90 % FCmáx), e zona 5 [Z5] (≥90 % FCmáx). Os autores concluíram que as mulheres passam mais tempo nos extremos de intensidades, ou seja , Z1, Z4 e Z5, e sugeriram que estas oscilações se deviam ao nível de condição física das jogadoras. Atendendo ao teste de Yo-Yo realizado, os jogadores do sexo masculino percorreram quase o dobro da distância das jogadoras, no entanto a média da FCmáx foi maior nas mulheres que nos Homens. Além disso, e remetendo ao capítulo anterior, a literatura mostra que o VO2máx e o lactato das jogadoras não atingem os mesmos valores que o sexo oposto (Krustrup et al., 2005; Krustrup et al., 2010; Stolen et al., 2005), ou seja, as jogadoras vão atingir valores de Fc correspondente a altas intensidades mais rápido do que os homens. Assim, enquanto os homens conseguem manter uma intensidade moderada durante grande parte do treino, as mulheres mostram oscilações frequentes de intensidade, o que não significa que o treino seja intenso, mas sim que as jogadoras poderão não estar suficientemente treinadas para manter a intensidade desejável durante o treino.

O estudo de McFadden e os seus colaboradores (2020) mostra que durante os jogos os homens fazem mais sprints que as mulheres, mas que essas diferenças não se verificam em contexto de treino, onde os valores são similares. Algo que pode justificar estes dados é o facto de, nos treinos, se fazer os “small-sided-games” ou jogos reduzidos, onde os espaços diferem do jogo formal e neste sentido as exigências impostas pelos exercícios poderão, em alguns parâmetros, não representar o esforço do jogo. Assim, é possível que em treino os jogadores não tenham oportunidade para realizar o número de sprints que realizam no jogo por falta de espaço, ou por outras condicionantes que sejam aplicadas. Nas jogadoras do sexo feminino, esta similaridade com os homens durante o treino e menor número de sprints durante jogo, corrobora a falta de capacidade para manter a intensidade durante o treino/jogo, como sugerido no parágrafo anterior.

Concluindo, além das ações curtas de alta intensidade serem fulcrais para o desempenho das jogadoras e possíveis modificadoras de resultados de jogos pelos desequilíbrios que causam, sobretudo, no último terço do campo, é vital diminuir o tempo de recuperação entre esses momentos de forma a manter a

intensidade nos patamares moderada-elevada durante um período prolongado e, consequentemente, aumentar a intensidade geral do jogo. No futebol feminino há uma grande evidência de decréscimo na capacidade de recuperação após ações de alta intensidade à medida que o tempo de jogo avança e uma maior probabilidade de lesões relacionadas com o decréscimo de força nos membros inferiores. Assim, a melhoria das capacidades físicas das jogadoras deve assumir uma preocupação por parte dos treinadores, não só por todos os benefícios relatados previamente, mas também porque a qualidade de jogo depende disso. Quanto mais preparada estiver uma jogadora maior será a sua capacidade para revelar as qualidades individuais durante o jogo e maior o seu contributo para a melhoria da qualidade coletiva.

Apesar da relevância dada à dimensão física para a melhoria de intensidade e qualidade de jogo e sem a desvalorizar, outras capacidades de cariz técnico, tático e psicológico surgem, obviamente, como fundamentais para a melhoria dessa mesma qualidade. Nesta linha de pensamento, o jogador tem de conseguir ajustar as suas capacidades e competências aos problemas de jogo que surgem. Assim, compreende-se que qualquer ação de jogo, quer seja técnica, tática ou meramente física, antes de o ser é sempre contextual e cognitiva, uma vez que é precedida de uma interpretação, consciente ou inconsciente da situação. Assim, o próximo capítulo visa compreender de que forma se pode melhorar a qualidade de jogo, através da interpretação e resolução dos problemas e que influência tem a experiência dos jogadores na tomada de decisão.

2.4. Qualidade de jogo – conhecimento específico e quantidade de qualidade de horas de prática

Até ao momento, o foco desta revisão de literatura foi, essencialmente, de cariz físico e fisiológico pela sua relação inerente com a intensidade do jogo e consequente influência na qualidade de jogo. No entanto, como referido anteriormente, um jogo coletivo é multifatorial e, nesse sentido, existem autores que lhe reconhecem 4 dimensões de rendimento (Cardoso, 2006; Castelo, 1994;

Castelo, 2002; Teodorescu, 1984): física, técnica, psicológica e tático-estratégica, referindo que elas são interdependentes e que a evolução do jogo advém do seu reconhecimento.

Tendo em conta que o treino é a maneira mais eficaz de transmitir o conhecimento específico de jogo e que é este mesmo conhecimento que distingue a qualidade dos jogadores (Garganta, 1997; Santos, 2012), Guilherme (2004,p.3), considera que "*o processo de treino que melhor potencializa o desenvolvimento do conhecimento dos jogadores é o que privilegia a criação de uma interação específica com organização fratal entre as diferentes dimensões*". Desta forma, o jogo é decomposto em unidades funcionais com níveis de complexidade ajustáveis ao objetivo da unidade de treino e aos jogadores e, além disso, a densidade comportamental específica permite a aquisição e a realização dos comportamentos pretendidos pelo treinador (Robalinho, 2018). Também Costa (2001) sugere que a complexidade específica do jogo e as suas caraterísticas devem estar presentes nos momentos de preparação, para que seja possível uma melhor transferência para o jogo.

Sendo o jogo de futebol um contexto imprevisível e de múltiplas interações, envolve uma constante leitura do jogo, capacidade percetiva, tomadas de decisão e consequentes ações que decorrem de um conjunto de intencionalidades e comportamentos específicos que se pretendem evidenciar (Garganta et al., 2013). Assim, a dimensão tática confere ou retira sentido e lógica aos comportamentos assumidos pelos jogadores e pelas equipas durante um jogo, podendo ser vista como guia das restantes dimensões (Garganta et al., 1996; Guilherme, 2004). É nesta linha de pensamento que Castelo (1994) sugere que, enquanto treinadores, devemos sempre identificar o contexto em que a ação técnica ocorre, ou seja, perceber o momento, a intenção e a eficácia da execução, olhando para o seu objetivo e sentido tático.

Parece assim, ser crucial que os jogadores percebam o porquê, o como, o quando e onde executar determinada habilidade motora específica, ou seja, que percebam o que "o jogo está a pedir". Assim, o que se pretende, naturalmente, é formar jogadores inteligentes, que pensem o jogo, tomem as melhores

decisões e ajam da melhor forma em cada momento (Costa, 2001). Estes serão os jogadores capazes de uma leitura de jogo mais rápida, que realizam, por vezes, ações não conscientes dado ao número de horas de prática associado a esses comportamentos, quer em contexto de treino, quer em contexto de jogo, conferindo fluidez e intensidade ao mesmo (Guilherme, 2004).

Posto isto, dois pontos parecem ser essenciais para a melhoria da qualidade de jogo: quantidade de qualidade de horas de prática (Ericsson et al., 1993; Ericsson, 2004) e conhecimento específico do jogo (Costa et al., 2002; Garganta & Silva, 2000; Guilherme, 2004).

Partindo deste pressuposto, alguns dados serão expostos, não só para contextualizar o futebol feminino em Portugal, mas também para refletir sobre o trabalho feito e o que que ainda há por fazer.

No ranking mundial atual, Portugal encontra-se na posição 31.ª, assumindo uma subida de 25% em 3 anos (40.º em dezembro de 2017 e 30.º em julho de 2019).

Entre 2013 e 2018 o número de jogos de seleções aumentou 180% em relação ao período de cinco anos anterior (2008 – 2013). Em 2014, foi criada a seleção feminina de U16 que até ao momento, venceu dois Torneios de Desenvolvimento da UEFA e, em dezembro de 2017, foi criada a seleção feminina de U15 que, nove meses após a sua criação, atingiu as meias finais do Torneio CONCACAF.

Segue-se o Quadro 1 e a respetiva Figura 9 que evidenciam o crescimento do número de praticantes federadas no futebol e futsal, nos últimos nove anos (10 épocas).

Quadro 1 - Número de federadas em Portugal de 2011 a 2020

Data	Nº de praticantes
19 de Fevereiro de 2020	11 038
10 de Dezembro de 2019	10 000
19 de Fevereiro de 2019	9 587
19 de Fevereiro de 2018	8 613
19 de Fevereiro de 2017	8 308
19 de Fevereiro de 2016	7 094
19 de Fevereiro de 2015	6 510
19 de Fevereiro de 2014	6 583
19 de Fevereiro de 2013	6 254
19 de Fevereiro de 2012	6 040
19 de Fevereiro de 2011	6 012

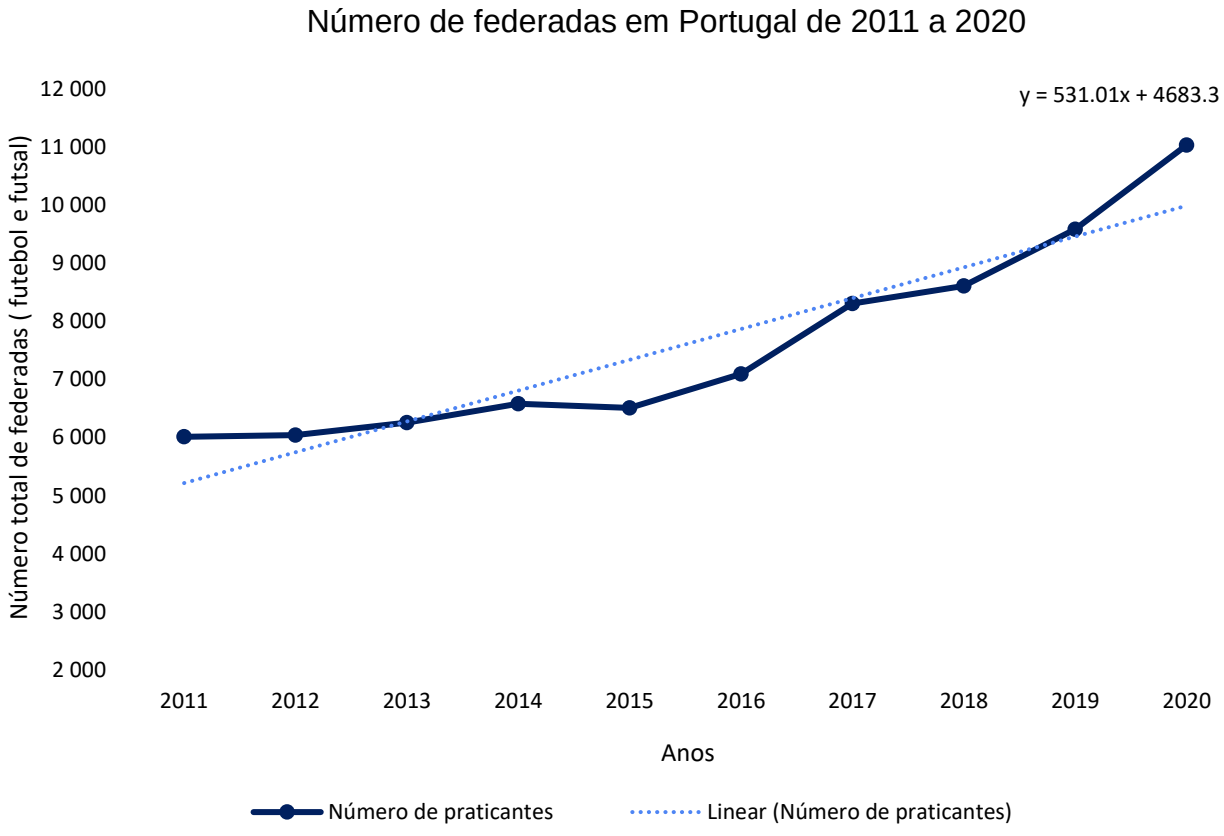


Figura 9 - Número de federadas em Portugal de 2011 a 2020

A Figura 9 mostra a evolução do número de federadas nas últimas 10 épocas. Pode-se perceber que esse crescimento foi mais notório a partir de 2015, com uma ligeira atenuação entre 2017-2018. Atingem-se, atualmente, os valores mais altos da história portuguesa, ultrapassando as 11 mil praticantes de futebol e futsal, não atingindo ainda o objetivo ambicioso da federação, que é alcançar as 15 mil jogadoras federadas destas duas modalidades até ao fim do ano 2020.

A linha de tendência tem uma inclinação positiva (declive = 531.01), pelo que se prevê que o número de jogadoras federadas (Total: Futebol + Futsal) continue a aumentar.

Dados mais recentes comparam o número de praticantes entre 10 de dezembro de 2019 e 10 de março de 2020, verificando um crescimento de 1282 (10000 – 11282) jogadoras federadas em apenas 3 meses. Isto pode-se dever ao facto de na época 2019/20 serem criadas: a liga U19 feminina e a Taça da Liga e, os media, em particular o canal 11, transmitir os jogos das seleções jovens e seleção A, fazer resumos da liga BPI, entre outras atividades que dão maior visibilidade ao futebol feminino. Estes fatores podem ter impulsionado o interesse e procura da modalidade, por um maior número de meninas e mulheres, sendo inscritas apenas nesta fase particular da época e daí aumentarem o número em tão pouco tempo (fase de transferências).

Em março de 2020, constavam na FPF os dados presentes nas Figura 10 e Figura *11*, em relação ao número de jogadores de futebol federados, por escalão e por sexo.

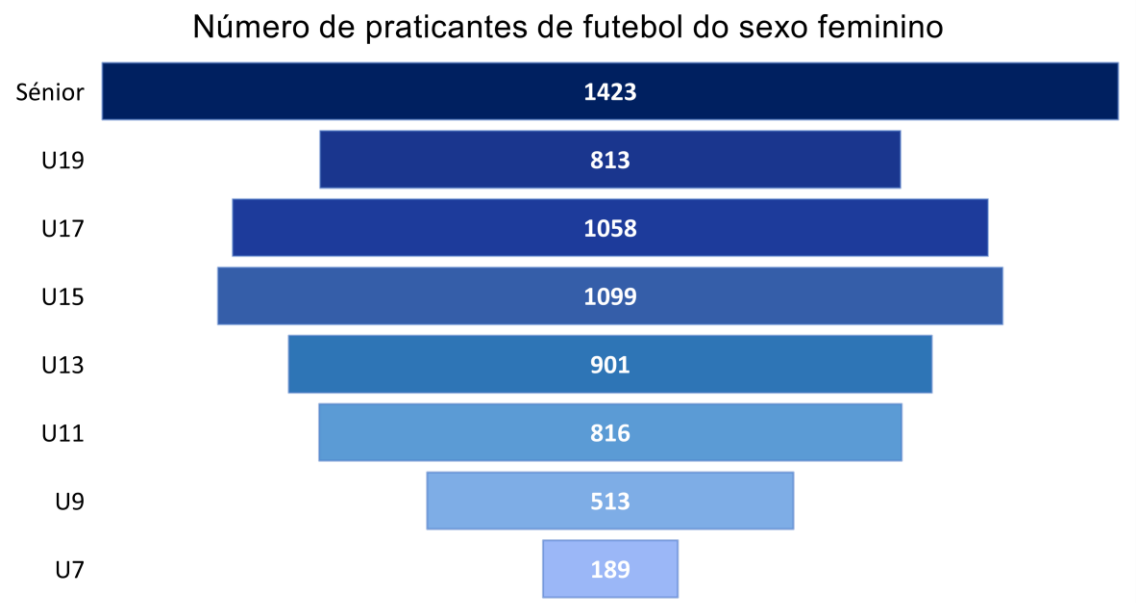


Figura 10 - Número de praticantes de futebol federados do sexo feminino, em Março de 2020.

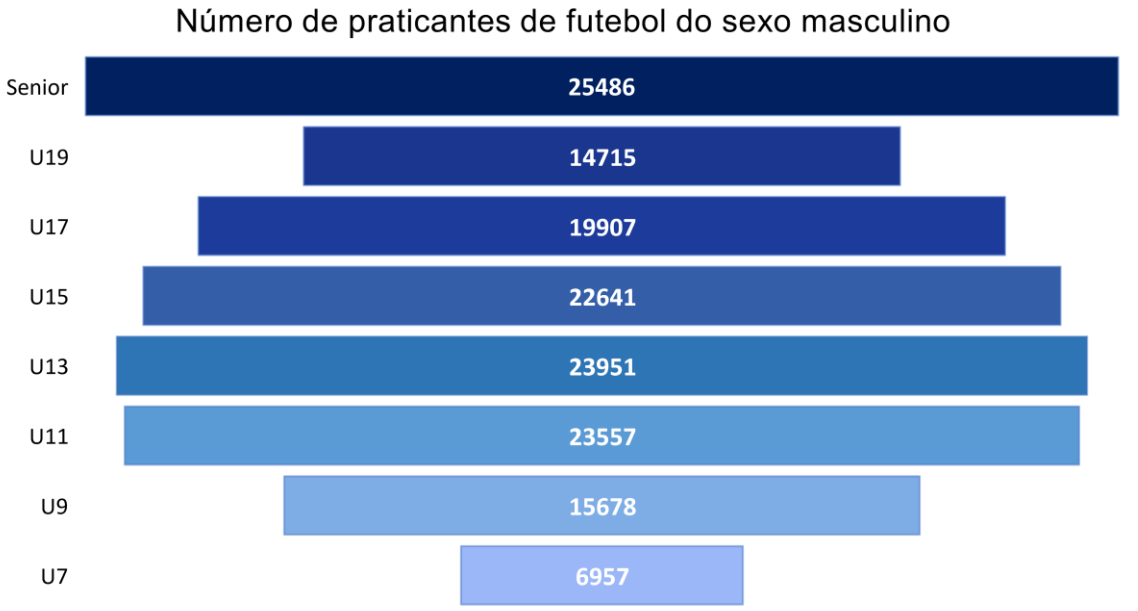


Figura 11 - Número de praticantes de futebol federados do sexo masculino, em março de 2020.

As Figuras 10 e 11 mostram a distribuição de praticantes federados, do sexo feminino e masculino, pelos diferentes escalões competitivos. O que se pretende evidenciar é se existe, tal como a literatura sugere, um sistema piramidal, onde

a base corresponde aos escalões com mais praticantes e o topo aos seniores (Freitas, 2014). Assim, comparando as formas adquiridas por cada uma das figuras, o que podemos perceber é que a base da pirâmide no sexo masculino corresponde aos U11/U13, enquanto no sexo feminino corresponde aos U15/17. Ou seja, há, em média, uma diferença de 4 anos de prática federada, do sexo masculino, em comparação com o feminino, fator que contribui para uma menor qualidade de jogo e do nível de proficiência das jogadoras, pelo menor conhecimento específico do mesmo e pela menor quantidade de qualidade de horas de prática.

Olhando de uma forma mais direta para os números, podemos concluir que os jovens até aos 13 anos representam 46% e 36% do número total de praticantes do sexo masculino e feminino, respetivamente, o que corrobora a ideia de que as meninas iniciam mais tarde a prática federada da modalidade. Em relação ao número total de jovens (U7 – U19), há cerca de 24 vezes menos jovens do sexo feminino (5389) a praticar a modalidade, que do sexo masculino (127406).

Estas figuras, e a informação que delas retirámos, devem servir de reflexão, pois "*falar do futebol juvenil é fundamentalmente falar do futebol de amanhã*" (Queiroz, 1989 cit. por Moita, 2008).

O "futebol de amanhã" a que o autor se refere, diz respeito ao escalão sénior, onde os números são realmente superiores ao que se esperava para o topo mais restrito da pirâmide. No entanto, este escalão reúne, pelo menos, jogadores dos 20 aos 34 anos de idade e, por isso, é natural que o número seja proporcional à amplitude de idades. Ou seja, enquanto todos os outros escalões são compostos por 2 anos de nascimento, este é composto por 14. Dividindo o número total de seniores pelos supostos 7 escalões que podem ocupar, entre U20 e U34, atingiríamos, aproximadamente, para o sexo feminino, 203 jogadoras e para o sexo masculino 3641 jogadores séniores, por escalão. Assim, já é possível desenhar uma pirâmide da base até ao topo.

Continuando nesta perspetiva da estrutura da formação do futebol como uma pirâmide, salientaremos dois aspetos que que na nossa opinião permitem a

sustentabilidade/rentabilidade: (i) uma base ampla e organizada e (ii) uma elevada qualidade do processo de treino desde a base até ao topo.

Então, quanto mais ampla for a base, mais estável será a pirâmide, e maior será a probabilidade de obter rendimento nos patamares seguintes (Ferreira, 2013). Para que isto aconteça, a organização intra e entre escalões tem de ter linhas comuns, que orientem o processo de treino (Leal & Quinta, 2001; Garganta, 1986 cit. por Moita, 2008) com vista a desenvolver o conhecimento específico do jogo e as competências que lhes permitam resolver os problemas que o jogo acarreta.

Como verificado anteriormente, uma pirâmide que comece a ser formada mais cedo, permite que o número de anos de prática vivenciados pelos jogadores seja maior. Se a qualidade do processo de treino for capaz de acompanhar esse crescimento, haverá um aumento substancial da quantidade de jogadores com qualidade, afetando positivamente a competitividade nas competições nacionais e internacionais.

No que concerne ao futebol feminino, pela sua capacidade de desenvolvimento nos próximos anos, o facto de haver jogos com melhor qualidade e com resultados mais equilibrados, poderá fazer disparar a visibilidade da modalidade em Portugal e abrir portas para a venda de jogadoras dando a possibilidade aos clubes de, cada vez mais, se autossustentarem (Vale,2003 cit. por Lemos, 2005; Moita, 2008; Santos, 2012; Silva, 2015). Este é o futebol do futuro! Não há pirâmides de qualidade sem boas bases que as tornem sustentáveis (Sousa, 2007).

Sobre este ponto, a Vice-Presidente da FPF, Mónica Jorge, admite que a evolução tem sido muito sustentada, constatando que em dez jogadoras seniores, oito têm menos de 24 anos e que se registou um aumento de mais de 70 por cento no número de praticantes entre as idades U11 e U19. Esta é uma mensagem que dá esperança ao futebol feminino português, mas que ao mesmo tempo se traduz, ainda, em pouca quantidade de base para um futuro de qualidade (Federação Portuguesa de Futebol, 2019).

Assim, com vista a promover a sustentabilidade do futebol feminino, penso que o desafio que se coloca no futuro próximo passa não só por aumentar o número de praticantes, mas, concomitantemente, por antecipar a base da pirâmide, ou seja, deixar de ser as U15 para passar a ser as U13 e, posteriormente, as U11 a compor essa mesma base, tal como acontece no futebol masculino.

Lima (2013), refere vários fatores inibidores da iniciação das meninas no futebol, que contribuem para a iniciação tardia demostrada anteriormente: fatores culturais, que tornam pouco frequente que os familiares incentivem as meninas a praticar desportos tidos como violentos e masculinos, nomeadamente o futebol; fatores estruturais, como a falta de campeonatos para meninas jovens, a escassez de clubes com equipas femininas para esses escalões, a falta de espaços de treino para que se possa treinar a horas adequadas às respetivas idades e ainda a falta de balneários para as meninas que jogam e treinam com rapazes. Assim, a mesma autora (Lima, 2013), após entrevistar várias jogadoras jovens, familiares e treinadores, concluiu que o facto de iniciarem mais tarde está relacionado, em parte, com a maturidade, quer para perceber que o futebol também pode ser praticado por meninas, quer para poder tomar decisões mais autonomamente. Naturalmente, acrescentam-se aqui as condições apresentadas às jogadoras e aos pais em escalões mais jovens, referidas anteriormente.

A reputação do futebol como masculino e os estereótipos/rótulos associados (mulheres que jogam futebol são homossexuais e têm um corpo musculado pouco apreciado) são também inibidores do recrutamento de meninas e mulheres para a modalidade, pela sensação de questionamento da própria identidade e dificuldade em sentir-se aceite com a sua feminidade e heterossexualidade (Devonport et al., 2019; Fasting et al., 2019; Kaelberer, 2019).

Além dos fatores supracitados, o acesso à prática livre está cada vez mais condicionado, tendo-se verificado uma diminuição da prática do Futebol de Rua (Garganta, 2006). Devido a fatores culturais e educativos, que exigem uma

grande densidade ocupacional e diminuição do tempo lúdico às crianças, juntamente com a evolução do urbanismo e consequente falta de espaços para a prática desportiva segura e livre, as academias e os campeonatos mais jovens surgem quase como uma necessidade de quem queira praticar futebol e, também, como um meio importante de incentivo à prática (Silva, 2015). Estes têm uma relevância acentuada para as meninas por todos os factos apresentados acima e para que haja uma evolução mais equilibrada e sustentada das jogadoras.

Se as meninas mais jovens não têm onde praticar futebol, quando entram para os clubes, são como uma "folha em branco" onde todos os "novos" intervenientes vão poder escrever. Desta forma, a escrita deve ser cuidadosa, pensada e bem estruturada, para que futuramente as próprias jogadoras consigam também escrever na folha e perceber o sentido de tudo o que foi escrito até então. Assim, o primeiro interveniente é o treinador, e tem um papel fundamental, criar contextos e adotar estratégias para que o processo ensino-aprendizagem seja o mais eficaz, permitindo que as jogadoras aprendam o abecedário, as palavras e as frases, e que estas façam sentido nas suas cabeças (Pereira, 1996). A equipa surge, a meu ver, como segundo interveniente. A equipa é o contexto específico de aprendizagem e a qualidade da equipa, pode abrir portas para uma maior potencialização das novas jogadoras, influenciando a sua evolução (Guilherme, 2019). Além disso, as colegas irão criticar, corrigir e ajudar, e é a partir desse momento que as jogadoras percebem que mudando uma palavra podem alterar o texto todo. Assim, o sucesso ou insucesso das suas ações ganham um encadeamento em todos os domínios, inclusive no domínio emocional. Por isso, a tomada de decisão e, em geral toda aprendizagem ganha mais sentido (Damásio, 1994). Ainda focando o processo e o contexto, às jogadoras, deve ser dada a possibilidade de errar e aprender com alguma frequência, para que a aprendizagem seja autoconstrutiva e reflexiva, permitindo uma evolução mais sustentada (Garganta, 2006; Silva, 2015). Por fim, surgem os restantes intervenientes: familiares, adeptos, diretores, entre outros, que irão criar outro tipo de obstáculos, incertezas e responsabilidades, influenciando a tomada de decisão sobre que palavra escrever a seguir (Araujo et al., 2011), principalmente

se a página em que a escreve culminar num jogo onde uns darão mais importância ao resultado do que ao processo (Ferreira, 2013; Pacheco, 2001). Todos os intervenientes escrevem nesta página, alguns sem saber, outros propositadamente. Cabe, por fim, às jogadoras usar a caneta permanente para reescrever as frases, palavras e letras que dão mais sentido à sua história, evidenciando a qualidade do processo a que foram "submetidas". É, desta forma, que a cada página escrita se vão contruindo histórias singulares.

Transportando o parágrafo anterior para o futebol, o essencial a retirar é que a formação é o primeiro passo para o alto rendimento e que a este nível o treino surge como o epicentro de todo o processo. Assim, a relação de ensino/aprendizagem, a conexão entre treinador/jogador onde a partilha de conhecimentos e informação deve possuir qualidade, assume um papel preponderante na formação do jogador (Pereira, 1996). Mas, mais detalhadamente, que formação deve ser esta? Como potenciamos o jogador e a equipa?

Partindo da interpretação do jogo de futebol como um fenómeno multi e interdimensional e complexo (Garganta, 1997), a proficiência do desempenho dos jogadores está relacionada com a eficaz e eficiente interpretação e capacidade de resposta aos problemas do jogo criados pela diversidade de ações coletivas e individuais. Isto é, a qualidade do desempenho do jogador relaciona-se com a perceção e análise que este faz da situação com que se depara e com as soluções que concebe com vista a agir numa situação de oposição, em crise de tempo e de espaço, utilizando os recursos disponíveis (Costa, 2001; Mombaerts, 1996). Neste sentido, pode-se considerar a habilidade decisional como resultado da interação de competências cognitivas, percetivas e motoras (Costa, 2001; Bate, 1996 cit. por Garganta, 1997; Guilherme, 2019). Além disso, a tomada de decisão depende de dois aspetos chave (Guilherme, 2019): a probabilidade de êxito da ação, ou seja, os constrangimentos que limitam a decisão, sejam eles técnicos, físicos ou psicológicos (Castelo, 2002) e o Modelo de Jogo, uma vez que é composto pelos princípios ou ideias do

treinador por onde os jogadores devem guiar as suas decisões (Costa, 2001; Ferreira, 2013; Guilherme, 2019).

Não havendo dúvidas que o jogador treina muito mais do que o que joga, os aspetos referidos anteriormente devem ser treinados com vista a dotar e potenciar as capacidades dos jogadores, para que tomem as decisões mais adequadas a cada momento e isso se concretize, também, em jogo. Ou seja, o treino do jogador e da equipa deve passar, fundamentalmente, pela criação de contextos de prática em que os padrões de problemas que irão ser vivenciados em jogo sejam experienciados, para que possam aprender a resolvê-los de forma eficaz e eficiente (Costa, 2001; Miragaia, 2001). Para que tal seja possível um dos fatores significativos é a quantidade, e respetiva qualidade, de prática à qual os jogadores são submetidos (Ericsson, 2004). É fundamental criar contextos de prática em que a quantidade e variabilidade de vezes que esses problemas sejam evidenciados permitam a aquisição de conhecimento, competências e capacidades para os resolver (Miragaia, 2001).

Não obstante, a repetição sistemática de comportamentos motores específicos, também é problemática porque a repetição não é seletiva, ou seja, o praticante consolida e estabiliza todos os elementos que se repetem de forma frequente, independentemente da sua execução ser a mais correta ou não (Castelo, 2002). O papel do treinador é fundamental, pois tem de determinar até que ponto a quantidade se transforma em qualidade. Neste sentido, a sua intervenção deve objetivar a compreensão das situações em que a execução da ação tem sucesso ou não, e, se necessário, adaptar ou transformar por completo a situação em que ocorre, tornando-a mais funcional e dinâmica, sem perder de vista o objetivo da aquisição de comportamentos. A compreensão do sucesso ou insucesso das ações, por parte do jogador, leva a uma prática reflexiva e significativa, pelo que a orientação da intervenção do treinador nesse sentido, eleva quer o envolvimento do jogador no exercício, quer a qualidade da sua aprendizagem (Castelo, 2002).

O Modelo de Jogo, segundo Campos (2007) é o fio condutor do treino, que leva à manifestação do padrão idealizado. Desta forma, se o processo de treino for orientado por um modelo de jogo comum, através da repetição sistemática dos princípios de jogo, poderá ser um facilitador para a adaptação dos jovens que sobem para outro escalão etário, que mudam de treinadores ou que transitam para outra estrutura funcional de jogo, pois vão-se criando hábitos e pensamentos comuns na forma de jogar (Ferreira, 2013). Assim, como enfatiza Guilherme (2004), o fundamental é treinar os princípios de jogo não os exercícios, e provocar frequentes ajustes para que as intencionalidades do treinador sejam reproduzidas nas ações dos jogadores e estes as assimilem.

Com efeito, Guilherme (2019) refere que há três características que merecem destaque por elevarem a qualidade dos mesmos – a especificidade, a representatividade e a "fractalidade".

A especificidade dos exercícios está relacionada com o sistema informacional que se pretende criar para a equipa (modelo de jogo e princípios de jogo que a constituem) e permite objetivar e direcionar o processo de treino através de uma interpretação comum dos problemas de jogo, permitindo uma maior eficácia e eficiência na sua resolução (Guilherme, 2019) e viabilizando a sua transferência para o contexto específico do jogo (Garganta, 1997).

A representatividade relaciona-se com a organização das condições do contexto que é produzido, de forma a representar o ambiente comportamental, informacional e funcional do contexto real (Araujo et al., 2011). Esta característica permite manipular a complexidade da informação a percecionar podendo ser ajustada a cada situação (Castelo, 2002).

Por último, mas não menos importante, a "fractalidade" diz respeito à capacidade de se *estudar "a folha para se conhecer a verdade da árvore"* (Condé, 1993 cit. por Cunha e Silva, 1999, p. 164). No futebol, consiste na capacidade de o exercício representar o jogo na sua totalidade mesmo sendo, apenas, uma parte dele. Isto é, possibilita a manipulação dos diferentes níveis de complexidade que o jogo pode evidenciar sem deixar de ser jogo. Stacey, 1995 cit. por Guilherme

(2019) refere que um “fractal” é uma parte de um sistema caótico, que pela sua estrutura e funcionalidade consegue representar o todo, independentemente da escala na qual possa ser encontrado, ou seja, podendo o exercício ser micro ou macro é sempre reconhecido pelas interações que também se reproduzem em jogo. Segundo Guilherme (2004) a organização fractal do exercício de treino é uma necessidade metodológica, para que se proporcione uma intervenção mais eficaz por parte do treinador.

Concluindo, o treino e, nomeadamente, os exercícios de cada sessão, devem ter em consideração estas características para que a sua aplicabilidade se traduza numa maior representatividade do jogo e, consequentemente, os comportamentos pretendidos sejam adquiridos e transferidos, à posteriori, para os momentos competitivos oficiais (Guilherme, 2019).

Em relação aos jogadores, as evidências mostram que jogadores de maior nível de proficiência se distinguem dos restantes pela maior capacidade de interpretação e de gestão da informação proveniente do contexto de jogo (Araujo et al., 2011; Teoldo & Cardoso, 2017) e competências técnicas que lhes permitem serem eficazes e eficientes nas decisões assumidas (Poli et al., 2016 cit por. Guilherme, 2019). Esta capacidade de realizar o que o jogo exige a cada momento advém do conhecimento específico do jogo que se expressa através da interação entre os conhecimentos declarativo e processual (Guilherme, 2004; Eysenck & Keane, 1994 cit. por Guilherme, 2019; MacPherson, 1994 cit. por Silva, 2008). O primeiro reporta-se aos conceitos, às informações, e aos processos cognitivos que promovem a racionalização. É expresso por verbalização (Guilherme, 2019; Silva, 2008). O segundo está conectado com a realização das ações. Relaciona-se com representações percetuais e procedimentais (Cohen,1984 cit. por Silva, 2008) e é adquirido através das experiências específicas que se vão vivenciando.

Neste sentido Castelo (2002), apresenta como fundamental a centralização da construção de exercícios de treino na atividade decisória dos jogadores e nos processos cognitivos que lhes estão por base, por forma a executar-se as ações

motoras mais eficazes e mais adaptadas às situações. Ainda acrescenta que é a partir do resultado de uma resposta motora do praticante, que este irá analisá-la em função da sua eficácia, a qual permitirá interiorizá-la na sua memória tornando a experiência significativa, logo facilitadora na resolução de outras situações idênticas (devido à participação da consciência) ou servindo de base para uma nova situação momentânea do jogo (devido à utilização de um pensamento produtor).

Konzag, 1990 cit. por Miragaia (2001) corrobora esta ideia, referindo que o êxito da relação entre a velocidade e a adequação da decisão, depende substancialmente dos conhecimentos que o atleta acumula da sua prática desportiva. Tendo esta afirmação como base e toda a informação prévia, decisões menos rápidas e acertadas por parte das jogadoras, parecem dever-se, sobretudo, ao menor conhecimento específico de jogo, pelo reduzido número de experiências específicas vivenciadas pelas mesmas.

Relacionando-se com estes aspetos, o estudo realizado por Kirkendall (2007) consegue transmitir a importância do conhecimento específico de jogo e de ensinar antes de treinar. Este autor, após entrevistar treinadores de equipas femininas dos Estados Unidos da América (país, cuja seleção, é número 1 mundial), referiu que é comum ver treinadores a fazer o chamado "treino sombra", sem oposição, movimentado as jogadoras de acordo com a posição da bola, para que as jogadoras ganhem noções espaciais, individuais e coletivas. Ou seja, no futebol em geral, e no praticado por meninas, em particular, deve-se obedecer ao "*princípio da atividade apreensível: princípio que estabelece um compromisso entre a complexidade e a dificuldade do exercício de treino, com a capacidade (habilidade) dos jogadores*" (Castelo, 1996, p. 506). De forma prática, este princípio defende que a exigência do exercício deverá estabelecer-se do simples para o complexo.

Embora se possa pensar que comportamentos, como os referidos anteriormente, são demasiado simples e que estão ou deviam estar consolidados pela prática informal em criança, os treinadores precisam de, cada vez mais, estar

suscetíveis a esta falta de conhecimentos, pois a prática informal tem diminuído ao longo dos anos, como refere Garganta (2006), e, além disso, a falta de competições acessíveis às mais jovens, contribui para este atraso do processo de aprendizagem específica da modalidade (Lima, 2013).

Assim, parece evidente que um dos pontos-chave para a potencialização dos jogadores é a competição (Guilherme, 2019). Marques (1999) explica que, nos jovens, a competição surge como uma extensão e complemento ao treino e Pacheco (2001) completa esta ideia, referindo que o treino deve possuir metodologias e estratégias comuns que auxiliem uma melhor aprendizagem do jogo. Pereira (2007) defende, ainda, que a competição em idades jovens deve ser adequada em função das características dos jovens, no que concerne aos regulamentos, adequando-se as dimensões do jogo à idade, mas também à etapa de aprendizagem em que a jovem se encontra. Poli et.al, 2015 cit. por Guilherme (2019) rematam esta ideia, pois afirmam afincadamente que as experiências altamente competitivas são o grande fator de êxito dos jovens jogadores.

A procura por competitividade no futebol feminino é evidenciada pela competição com/em equipas masculinas, havendo jogadoras que reconhecem que a competitividade e a dificuldade as farão evoluir mais rápido e com mais competências (Lima, 2013). Não obstante, existe também o oposto, meninas jovens que não tendo equipas do seu sexo a praticar a modalidade com aquela idade, jogam fora do seu escalão etário e ainda mais importante que isso, fora do seu “escalão de competência”. Isto é, a jogadora deve treinar e competir no escalão que se adeque à sua qualidade de desempenho, que nem sempre corresponde ao seu escalão etário. Posto isto, apresento duas variáveis: uma menina com 10 anos, que inicia agora o seu percurso no futebol, que treina e compete com meninas de 16 anos, onde ela vai ter uma grande taxa de insucesso e muitas dificuldades ou, por outro lado, uma menina de 16 anos que sobressai entre as restantes e por isso compete no escalão acima.

O primeiro caso acontece por necessidade de treinar e competir, não tendo competência para tal, o segundo, acontece por mérito, ou seja, um elevado nível de competência para a idade e em relação ao nível das restantes colegas de equipa. Isto para mostrar que uma jogadora que jogue fora do seu nível de competência, nunca consegue evoluir no seu máximo potencial, ou porque não consegue acompanhar a equipa e desmotiva ou porque a equipa não a consegue acompanhar e, na falta de desafios, não se transcende e estagna. Assim, a competição no escalão de competência é essencial para uma boa formação, sustentada e de qualidade e, sobretudo, para jogadoras motivadas a aprender.

Neste sentido, parece-me importante que se considerem alguns aspetos com vista a melhorar a qualidade do processo de evolução das jovens jogadoras:

- elas precisam de mais anos de prática, para aumentar a qualidade do jogo e de treino. É essencial que comecem mais cedo a ter contacto com a modalidade e que tenham experiências competitivas que potenciem o seu rendimento;

- o treino e, especificamente, os exercícios que o compõem devem ter em consideração as suas capacidades. Níveis de complexidade de informação desadequados não tornam o processo profícuo (Castelo, 2002). Assim, é importante ter em atenção as interações espaço-tempo-bola na construção dos exercícios, assim como o número de jogadoras que os compõem, e outras condicionantes que possam fazer variar o número de soluções que as jogadoras têm de excluir antes de selecionar a mais correta (Castelo, 1996).

Assim, no que diz respeito ao jogo de futebol, a complexidade inerente a um jogo de futebol de 11 (F11), pelas interações espaço-bola-jogadoras, entre outras, é, na visão de alguns autores (Ferreira, 2013; Pacheco, 2001) inadequada para jogadoras nas fases iniciais de aprendizagem. Garganta & Pinto (1994), por exemplo, defendem que nestas fases, em qualquer jogo desportivo coletivo, os jogadores têm a tendência para se aglomerarem no local onde está a bola, por falta de noções coletivas e espaciais, e, nesse sentido, desvirtuam o jogo e

dificultam a resolução dos problemas. Este fator vê-se minimizado com a redução do número de jogadores e do espaço de jogo (Carvalho & Pacheco, 1990), pois quanto maiores forem as dimensões do terreno maior terá de ser a capacidade mental e física para cobrir o espaço de jogo (Garganta,1995 cit. por Ferreira, 2013). Além disso, os mesmos autores (Garganta & Pinto, 1994) justificam esta redução do tamanho do terreno de jogo, pela complexidade de interações e pela quantidade de vezes que cada jogador contacta, de forma diversificada, (Castelo, 1996) com a bola, ou seja, pela participação ativa dos jogadores (Capranica et al., 2001; Carvalho & Pacheco, 1990; Quelhas, 2013) São também incluídas, a continuidade das ações e possibilidade frequente de concretização, como aspetos favoráveis a um melhor entendimento do jogo.

Assim, a forma de competir em 7 vs 7 em vez de 11 vs 11, num espaço mais reduzido, parece ser o mais adequado para a iniciação, sobretudo no futebol feminino, que mesmo se iniciando tardiamente, permite às jogadoras uma progressão rápida e sustentada da complexidade do jogo.

Tendo em consideração todos os argumentos previamente apresentados e com vista a proporcionar um melhor desenvolvimento das jogadoras, a FPF sentiu necessidade de adaptar as competições às capacidades e competências das praticantes, adquirindo uma estrutura que permite que obtenham conhecimentos específicos do jogo, com aumento progressivo de complexidade e, além disso, uma participação mais ativa nas fases de iniciação.

Atualmente, os campeonatos nacionais estão desenhados de forma a jogarem futebol de 7 (F7) até U17, em U19 poderem optar por Futebol de 9 (F9) (Campeonato Nacional de Juniores) ou F11 (Liga Feminina U19) e, sem outras opções, no escalão sénior, jogarem F11. Os quadros 2 e 3 permitem uma perceção geral das competições em Portugal, nacionais e distritais.

Quadro 2 - Competições Nacionais em vigor na época 2019/2020 e respetivo escalão, estrutura de jogo e número de equipas referente à última edição das provas.

	Competição	Escalão	Estrutura	Número de equipas
	Liga BPI (1ª divisão)	Sénior	FUT 11	12
	Taça de Portugal de Futebol Feminino			12 (Liga BPI) 57 (2ª divisão)
	Supertaça de Futebol Feminino			2
	Taça da Liga de Futebol Feminino			4
	Campeonato Nacional 2ª Divisão Futebol Feminino			61
	Taça Nacional de Promoção Futebol Feminino			45
	Liga de Juniores Femininas	Júnior	FUT 11	8
	Campeonato Nacional de Juniores Femininas		FUT 9	66
	Taça Nacional de Juniores Femininas			47
	Taça Nacional Futebol Feminino Juvenil	U15		12
	Taça Nacional Sub-14 Futebol Misto	U14	FUT 7	5
	Taça Nacional Futebol Feminino	U13		8

Quadro 3 - Competições Distritais em vigor na época 2019/2020 e respetivo escalão, estrutura de jogo e número de equipas referente à última edição das provas.

Associação de Futebol	Competição	Escalão	Estrutura	Número de equipas
Braga	Campeonato Distrital	U17 U15 U13	FUT 7	10 10 7
Porto	Campeonato Distrital	U15/17	FUT 9	15
Aveiro	Campeonato Distrital	U19 U15	FUT 9 FUT 7	14 7
	Taça Distrital	U19	FUT 9	12
Santarém	Campeonato Distrital Taça de Abertura	U15	FUT 7	5
Lisboa	Campeonato Distrital	U15	FUT 7	11
Setúbal	Campeonato Distrital	U17	FUT 7	9
Angra do Heroísmo	Torneio de Abertura de São Jorge Campeonato de São Jorge Taça da Ilha de São Jorge	Seniores	FUT 7	3
Madeira	Campeonato Distrital	U19	FUT 9	6

Através da análise dos Quadros acima (2 e 3), é evidenciada mais uma vez, a falta de competições para meninas com menos de 13 anos, quer a nível nacional, quer a nível distrital. A Associação de Futebol de Braga é a única que proporciona uma competição estruturada para U13, de entre as restantes associações. Com base nestas informações, conseguimos perceber o quanto o futebol feminino ainda tem para evoluir, para que a "base" que se encontra no

escalão U15 desça, aumentando os anos de prática, a quantidade de jogadoras e, provavelmente, a qualidade das mesmas.

Como foi previamente referido, os momentos altamente competitivos são uma parte fulcral para ao desenvolvimento de jogadores (Guilherme, 2019) e, neste sentido, representar a seleção e jogar contra seleções de outros países é estimulante e enriquecedor contribuindo para uma evolução individual diversificada e sustentada.

Como podemos observar, os campeonatos nacionais de U15 e U17 são jogados na estrutura 7 vs 7, que, como referido anteriormente, foram estruturados com vista a responder às capacidades das jogadoras, uma vez que iniciam a prática mais tarde. Não obstante, quando as jogadoras são chamadas às respetivas seleções têm de jogar 11 vs 11, pois é assim que estão desenhadas as competições internacionais.

Esta transição pode limitar o rendimento individual e coletivo pelas diversas adaptações que as jogadoras experienciam, entre elas: o aumento do espaço e do número de jogadoras, da baliza e, também, da duração do jogo. A alteração da regra do fora-de-jogo e a diminuição do número de substituições, obrigam a uma gestão de esforço mais exigente, ao qual as jogadoras não estão habituadas, podendo, também, contribuir para que não se atinja o rendimento pretendido (Carvalho, 2018).

Assim, há uma vasta quantidade de fatores que, inevitavelmente, aumentam a complexidade do jogo. Esta transição torna-se ainda mais complexa devido à existência de novas posições no jogo, com características e funções distintas, em virtude da mudança para uma estrutura diferente (Ferreira, 2013).

Com vista a promover o desenvolvimento dos jogadores, treinadores e diretores e também a preparar o Europeu U17 do ano seguinte, a UEFA decidiu iniciar competições amigáveis para as seleções U16, a partir de 2012. Com esta iniciativa, em 2014, Portugal criou a sua seleção U16, que até ao momento venceu dois desses torneios (2016 e 2019). No entanto, os resultados das

nossas seleções jovens em competições europeias espelham as dificuldades que coabitam com o futebol feminino português. A seleção U19, atingiu uma vez as meias finais do Campeonato Europeu de 2012, na Turquia. A seleção U17, criada em 2013, apenas no Campeonato Europeu de 2019, na Bulgária, se conseguiu apurar para a fase final, ficando em 4.º lugar e a seleção U15, é ainda uma seleção muito recente (criada em 2017) com pouca rotina competitiva internacional. Até ao momento, participou em jogos de preparação e no torneio CONCACAF, em 2018, onde perdeu 3-0 contra os EUA, na final.

É com este problema, que acabo por culminar o capítulo, relacionando o condicionalismo da falta de formação jovem com a não expressividade de resultados das nossas seleções, acreditando, no entanto, nas palavras do Presidente da UEFA, Aleksander Čeferin, que disse que "*O potencial do futebol feminino não tem limites*" (Oliveira, 2019).

Com isto quero dizer que quanto mais cedo se iniciar a prática e quanto melhor for o processo de formação, mais seletivos podem ser os treinadores das seleções nacionais e melhor a qualidade dessas equipas, coletivamente e individualmente. Para isso, é necessário repensar em formas de cativar e potenciar as jogadoras desde crianças, algo que torna o treino e a competição, como chaves de todo o processo, mas que dá também uma grande relevância à divulgação do futebol como sendo um desporto que pode ser praticado por meninas.

O Vice-presidente da FIFA, Michele Uva disse : "*O futebol é para todos (…) Este é um dos maiores saltos culturais [diferença entre homens e mulheres] que o desporto ainda tem de fazer*" (Oliveira, 2019). Em Portugal, começamos a dar este salto, mas ainda só tiramos os calcanhares do chão, falta muito para atingir o potencial referido. Cabe aos media, às escolas, aos clubes, aos jogos virtuais, entre outros, mudar algumas mentalidades e fazer chegar o futebol feminino às crianças e às suas famílias. Só desta forma podemos dar este salto cultural. Depois de fazer com que as crianças comecem a praticar a modalidade, os treinadores são os guias que levam as jogadoras a perceber o que é, realmente, o Futebol, proporcionando-lhes momentos para que escrevam histórias de todos

os tipos, com conteúdos específicos comuns, mas com emoções e trajetos singulares.

Da mesma forma que não há histórias sem primeira página, não há boas histórias sem bom conteúdo, ou seja, se não começarmos a incentivar as jogadoras a praticar a modalidade nunca vamos ter uma base que sustente a pirâmide e se o processo de formação não for rigoroso, cuidado e baseado em problemas do jogo, na inteligência para os resolver e na qualidade técnica para os expressar, a potencialização das jogadoras fica comprometida e a modalidade não se desenvolve.

3. Metodologia

A metodologia é o ponto chave dos trabalhos científicos, pois se o processo de recolha de dados e a sua análise não forem rigorosos, explícitos e objetivos, a validade fica comprometida, independentemente, do restante trabalho realizado. Apresentamos, assim, neste capítulo, os métodos e técnicas usados para a recolha e análise de dados, descrevendo os procedimentos utilizados.

3.1. Pesquisa qualitativa

A metodologia adotada assenta, sobretudo, na forma como se pretende analisar o problema. Embora seja importante identificar todos os problemas com que o futebol feminino se debate, considera-se ser crucial a sua compreensão, pois só dessa forma é possível um desenvolvimento refletido e estruturado de soluções estratégicas para os mesmos. Ou seja, o foco é maioritariamente no processo (como e porquê) e não tanto no produto (quanto) (Augusto et al., 2013).

A metodologia qualitativa tem por base a compreensão e descrição de fenómenos num determinado contexto, ou seja, faculta uma análise profunda e detalhada referenciada a contextos locais identificáveis. A pesquisa qualitativa é marcada pela presença do investigador no campo de pesquisa e considera-se que o investigador é o principal "instrumento" de investigação, na medida em que há necessidade de contacto direto e prolongado com o objeto de estudo (Burgess, 1984 cit. por Silva, 2014), para obter dados concretos e exaustivos.

Vários autores (Almeida, L. & Freire, T., 1997 cit. por Lima, 2013) referem que os métodos qualitativos têm três princípios que reforçam a necessidade de uma postura interpretativa dos comportamentos e fenómenos sociais:

- a primazia da experiência subjetiva como fonte do conhecimento;

- o estudo dos fenómenos a partir da perspetiva do outro ou respeitando os seus marcos de referência;

- o interesse em se conhecer a forma como as pessoas experienciam e interpretam o mundo social que também acabam por construir interactivamente.

Neste sentido, a abordagem qualitativa, nomeadamente através de entrevistas, compele uma profundidade ao tema e às pequenas temáticas que o constituem, que não seria possível obter através de um outro tipo de abordagem. Por este motivo, a profundidade do estudo, constitui-se como o aspeto fulcral, conferindo-lhe a validade científica (Augusto et al., 2013).

A análise de conteúdo foi a técnica usada para interpretação e análise dos dados, sendo caracterizada por (Krippendorf, 2004) como uma ferramenta científica, fiável e válida, capaz de fornecer novos entendimentos, aprofundar a compreensão dos fenómenos e oferecer orientações para a ação prática. A análise de discurso não foi realizada, pela sua pouca pertinência para os objetivos do estudo.

O tipo de pesquisa é exploratório, pois procura-se uma compreensão mais rica e quase uma familiarização com o futebol feminino, que um estudo descritivo direto não poderia fornecer de forma igualitária. Além desta razão, não havendo nenhuma teoria sobre o tema em questão, e englobando várias temáticas, este tipo de pesquisa surge como o mais adequado (Piovesan & Temporini, 1995).

3.2. Participantes no estudo

A perspetiva do treinador foi considerada na investigação porque ele representa o veículo de ligação entre a teoria e a prática, objetivada no estudo. Para se proceder à seleção dos participantes, foram utilizados os seguintes critérios: i) treinadores que treinam ou treinaram na principal Liga portuguesa, Liga BPI, ou treinadores das seleções nacionais femininas; ii) treinadores com pelo menos Grau II (UEFA-Basics); iii) treinadores com pelo menos 1 ano de experiência no futebol feminino.

O primeiro critério foi definido porque se pretendia a opinião de treinadores unanimemente reconhecidos no contexto do futebol feminino. O segundo critério

foi apresentado porque até à presente época o Grau II era a formação necessária para se treinar a principal liga portuguesa. Por último, o terceiro critério, está relacionado com o tempo que achamos indicado para um treinador conhecer todas as particularidades do contexto onde está inserido.

Cumpridos tais pressupostos, o painel integrou 10 participantes, 7 selecionadores ou ex-selecionadores nacionais e 3 treinadores da Liga BPI, entre os quais 6 homens e 4 mulheres.

Pretendeu-se aproveitar as experiências diferenciadas dos participantes, e neste sentido, além de treinadores, as vivências dos mesmos passaram por profissões tais como: professores, formadores, coordenadores e outras, havendo também variabilidade no tempo de ligação com o futebol feminino, considerando que uns têm uma relação duradoura com esta vertente da modalidade e outros iniciam agora a terceira época. Além destes aspetos, a amostra compreende treinadores que apenas tiveram contacto com o contexto feminino em seleções e outros que nunca tiveram esse contacto, ou passaram maioritariamente as suas épocas como treinador e não como selecionador, contribuindo para uma partilha de diferentes conhecimentos e visões. Para complementar esta riqueza de perspetivas, considerou-se importante a presença de participantes dos dois géneros.

Quanto aos graus de treinador, a distribuição apresenta a seguinte forma: 2 treinadores com Grau II, 2 treinadores com Grau III e 6 treinadores com Grau IV. Sobre este aspeto também dizer que a formação não foi igual para todos os treinadores, no sentido de serem instituições de ensino diferentes, entre os que tiveram formação via académica e, num plano distinto, os que realizaram formação diretamente nos cursos de formação de treinadores, nas diversas e respetivas associações distritais, que por este motivo, também apresentam aprendizagens, de certa forma, diferenciadas.

Relativamente à experiência prévia de jogador, conseguiu-se condensar treinadores que nunca praticaram futebol federado, nomeadamente, do sexo feminino pela quase inexistência do mesmo no passado, até treinadores que

foram campeões nacionais enquanto jogadores, e que atingiram o palmarés internacional pela seleção nacional portuguesa.

Considerou-se todos estes fatores, a amplitude de idades, as diferenças de género, as vivências enquanto jogador e treinador de diferentes níveis competitivos e adversidades de contextos, como aspetos que enriqueceriam a dissertação, pela abrangência, transferibilidade e capacidade de conjugar várias perspetivas num só estudo.

O Quadro 4, presente na página seguinte, visa sintetizar a informação referente aos participantes, para melhor compreensão do seu contexto, influenciador das opiniões e testemunhos dados pelos mesmos.

Quadro 4 – Descrição dos participantes.1

Entrevistado	Idade	Género (M/F)	Anos de prática federada futebol	Maior nível atingido enquanto jogador	Grau de treinador	Experiência de Treinador (anos)			Outras atividades profissionais
						F	M	Sim.[2]	
Treinador Liga BPI - A	46	M	27	Internacional	III	1	12		Coordenador
Treinadora Liga BPI – B	46	F	18	Internacional	IV	18	–		Coordenadora / Professora
Treinador Liga BPI – C	36	M	8	Divisão de honra	III	4	11		Coordenador / Professor
Ex-Selecionadora Nacional – D	42	F	-	-	IV	12	4		Professora / Observadora Técnica da UEFA / Delegada
Selecionador Nacional – E	39	M	5	Camadas jovens nacionais	IV	6		14	Coordenador
Selecionador Nacional – F	59	M	12	3.ª divisão nacional	IV	9	23		Coordenador / Professor / Preletor
Selecionador Nacional – G	42	M	12	3.ª divisão nacional	IV	8	13	7	Coordenador / Professor
Selecionadora Nacional – H	42	F	-	-	IV	8	7		Coordenadora / Professora / Comentadora / Selecionadora Distrital
Selecionador Nacional – I	39	M	8	Divisão de Honra	II	2	11		Professor
Selecionadora Nacional - J	27	F	9	1.ª divisão feminina	II	1	7		Coordenadora / Personal trainer

[2] Anos enquanto treinador de futebol feminino e masculino em simultâneo

Conclui-se assim, que a amostra é heterogénea, embora preencha os critérios de seleção, e que isso promoveu uma compilação de fatores, visões e ideias muito ampla e rica do ponto de vista da investigação e, particularmente, tendo em consideração que existe pouca bibliografia sobre o tema, no contexto português.

Embora, atualmente, os participantes tenham cargos diferentes, todos foram enunciados, ao longo da dissertação, como “treinadores” ou “entrevistados”. Além disso, devido ao pedido de anonimato total, a cada participante foi atribuída uma letra de A a J, sendo que após as suas citações irá aparecer “T” que corresponde a treinador e uma letra de A a J consoante o treinador a quem pertencer a citação (ex: TA, TE, etc.).

3.3. Instrumento metodológico

As entrevistas surgem para dar voz a quem está no terreno, pois o que a teoria antevê pode não ser explicado/justificado na sua forma empírica. Por este motivo, a complexidade da prática provoca, nos investigadores, um incessante estímulo para encontrar melhores teorias que se adequem à mesma, à luz da ciência. Assim, estas duas componentes enriquecem-se mutuamente, num trabalho de simbiose que se procura, também, estabelecer neste estudo.

Como refere Lopes, 2000 cit. por Oliveira (2005, p. 61), "*a pesquisa empírica só tem sentido se admitirmos de antemão que a realidade é sem dúvida mais complexa que a teoria, o que implica necessariamente que o trabalho de campo faça surgir novas questões não contempladas no corpus abstrato inicial*."

Tendo em conta a citação prévia e considerando que “*o saber teórico do investigador ocupa o pano de fundo da prática da entrevista e delimita o campo de pesquisa*” (Queirós & Lacerda, 2013, p. 183), partimos de um quadro teórico que norteou este estudo com vista a articular o mesmo com a pesquisa empírica, *a posteriori*, sabendo que poderiam surgir novas ideias pelas vivências dos treinadores, diferentes entre si e diferentes das nossas, que viriam a ser analisadas e teorizadas na “discussão”.

Por um lado, queríamos que o entrevistado chegasse à exaustividade do conteúdo que era abordado, sem qualquer intervenção, dando-lhe liberdade para que criasse o seu pensamento de forma estruturada acerca do tema. Por outro lado, e em alguns momentos específicos, a intervenção do entrevistador surgiu por necessidade de aprofundar o pensamento do entrevistado sobre uma temática, na qual o mesmo tenha sido superficial ou para guiar, de certa forma, o seu discurso, quando este se afastava do assunto em causa.

Assim, a entrevista surgiu num nível intermédio entre a não estruturada e a estruturada, denominando-se semiestruturada ou semidiretiva, com vista a explorar livremente o pensamento, mas mantendo-se no referencial do tema em estudo.

3.4. Guião da Entrevista

Para que existisse uma linha orientadora de tópicos a abordar, criamos o “guião da entrevista” (Anexo 2) com algumas questões que fizessem o entrevistado problematizar sobre os mesmos, sem uma ordem pré-definida. As questões foram elaboradas com vista a que nenhuma resposta pudesse ser dicotómica (sim/não), para que a entrevista não tivesse constantemente a sofrer intervenções por parte do entrevistador pedindo para o entrevistado esclarecer a sua resposta. Por esta razão, foram realizadas questões e não apenas listadas palavras-chave, que pudessem dar liberdade e desfoque às perguntas colocadas.

Embora quando comparadas, as questões das entrevistas transcritas sigam uma ordem similar, a mesma ordem não foi necessariamente cumprida quando a entrevista foi realizada pela adaptação aos pontos sobre os quais os entrevistados iam falando. Apenas se considerou que havendo possibilidade de manter a ordem na transcrição, e com a aceitação dos participantes, seria mais fácil a análise posterior dos dados provenientes das entrevistas.

3.5. Procedimentos de recolha de dados

Com vista a considerar todos os dados fornecidos, os entrevistados permitiram a gravação das entrevistas e a anotação escrita, exclusivamente para uso na dissertação. Além disso, como foi referido anteriormente, quanto à sua privacidade, não nos foi concedida a utilização da sua identificação ao longo da dissertação pelo seu estatuto elevado na modalidade, sendo, contudo, realizada uma breve apresentação, para contextualizar o ponto de vista dos treinadores sobre algumas temáticas, sendo objeto de interpretação e análise. Para que tudo isto fosse formalizado, os entrevistados assinaram um consentimento informado (Anexo 1), onde constavam os assuntos acima referidos e os objetivos do estudo.

Foram realizadas duas entrevistas experimentais, uma a um treinador cuja equipa, subiu na presente época à Liga BPI e outra a uma treinadora em contexto de seleção. Isto permitiu afinar o guião da entrevista para que as repostas não saíssem do eixo da temática a abordar e encontrassem os objetivos definidos. Estas entrevistas foram fundamentais para perceber que ainda podiam ser acrescentadas outras perguntas, sobre as quais não havia pensando anteriormente e que, por outro lado, algumas respostas eram idênticas para perguntas diferentes, ou seja, havia redundância nas questões, permitindo, ajustar as mesmas, para que não se tornasse repetitivo e cansativo.

Formalmente, foram então realizadas 10 entrevistas, num total de 1232 minutos (21h) de áudio. A duração média das mesmas foi de, aproximadamente, 123 minutos (2h03min.), mas com uma amplitude que variou entre os 72 minutos (1h12min.) e os 180 minutos (3h). Esta diferenciação deveu-se ao ajuste de questões perante o tempo disponibilizado e a experiência dos entrevistados. Fatores como a objetividade com que abordavam as questões, a personalidade dos entrevistados, o à vontade para partilhar experiências, também influenciaram o tempo de entrevista. Adicionam-se a estes, o facto de existirem algumas questões direcionadas apenas a entrevistadas do sexo feminino e temáticas que apenas alguns entrevistados levantaram.

Devido ao momento em que nos encontramos (pandemia – Covid-19), as entrevistas foram realizadas através da plataforma “Zoom”, durante os meses de junho e julho de 2020, de acordo com a disponibilidade dos entrevistados.

3.6. Procedimentos de análise de dados

Inicialmente, para que os dados pudessem ser analisados, realizou-se a sua transcrição, através dos áudios gravados durante cada entrevista, no mesmo dia e nos dias seguintes à mesma, com ligeiras correções do português, pois às vezes a maneira como se fala, não corresponde à maneira como se escreve. Posteriormente, enviámos as entrevistas a cada entrevistado, para que estes pudessem fazer alterações ou acrescentos e trabalhámos a partir desta última versão, enviada pelos participantes.

3.6.1. Análise de conteúdo

A técnica de tratamento de dados usada foi a Análise de Conteúdo (AC) que visa interpretar textos além da mera escrita e vocabulário usado. Esta compreende a atitude, a mensagem, e como o próprio nome indica, o conteúdo do discurso do entrevistado. A finalidade da Análise do Conteúdo é efetuar inferência, com base numa lógica explicitada, sobre as mensagens cujas caraterísticas vão ser inventariadas e sistematizadas (VALA, 1986).

A análise desses textos nos contextos dos seus usos é a marca distintiva da AC ((Krippendorf, 2004)), isto significa que o contexto do entrevistado deve ser tido em consideração como influenciador primordial do discurso/texto apresentado pelo mesmo. Neste sentido, a análise do discurso, quanto ao conteúdo, teve em conta essa informação adicional e fulcral ao processo.

A AC é considerada subjetiva, pois não é independente do contexto do entrevistado, do entrevistador, nem do contexto situacional onde decorre a entrevista, não havendo uma verdade insofismável, mas sim perspetivas que

diferem na interpretação realizada pelo analista, que procura o rigor da objetividade para diminuir essa subjetividade inerente.

Tendo em conta o objetivo do estudo decidiu-se apenas analisar o conteúdo manifesto, optando por não se analisar o conteúdo latente uma vez que este não nos pareceu relevante para esta investigação.

Segundo Queirós e Graça (2013), a AC pressupõe quatro etapas: o processo de codificação, a categorização, a descrição e a interpretação. Todos as etapas são interdependentes, uma vez que com uma má codificação poderá haver ideias misturadas nas categorias e que com más categorias se pode perder informação muito relevante ao estudo, limitando a descrição, a interpretação dos dados e os resultados que daí advêm, contudo, uma vez que as primeiras - codificação e categorização - são as etapas que provocam este desencadeamento, são consideradas cruciais para o aproveitamento do estudo.

Existe, segundo Bardin (2006) uma fase prévia às etapas mencionadas por Queirós e Graça (2013), enunciada como "pré-análise", e corresponde à organização do material a ser analisado com o objetivo de torná-lo operacional, sistematizando as ideias iniciais, ou seja, uma leitura flutuante, de primeiro contacto, algumas anotações e até recortes de texto se se considerar necessário.

As etapas de codificação, categorização e descrição fazem parte da fase "exploração do material" (Bardin, 2006). Esta é a fase que tem por finalidade a descrição analítica, etapa importante, porque vai possibilitar ou não a riqueza das interpretações e inferências, como referido anteriormente.

Codificação: consiste em reorganizar e transformar os dados brutos do texto, por recorte, agregação e/ou enumeração, por forma a atingir uma representação do conteúdo ou da sua expressão.

Surge assim, a unidade de registo como unidade de significação a codificar, ou seja, o segmento de conteúdo a considerar como unidade de base, visando a categorização (Mozzato & Grzybovski, 2011).

O processo de codificação realizou-se, inicialmente, aglomerando as respostas dos 10 entrevistados num documento, que apresentou um somatório de 125 páginas. De seguida foram criados vários documentos referentes a cada uma das questões, o que permitiu que a fase seguinte fosse facilitada, uma vez que estávamos a trabalhar apenas com 4,5 páginas em vez das 125 referidas anteriormente. Contudo, tornou-se evidente que as questões em si, em vários momentos, não poderiam ser consideradas temáticas, pois as unidades de registo, ou seja palavras-chave, ideias e frases, presentes nas respostas dos entrevistados agrupavam-se de forma mais harmoniosa numa determinada categoria, que não a questão onde estavam inseridas. Queirós e Graça (2013, p. 127) referiram que *"o material escrito deve ser lido várias vezes",* para uma maior familiarização com os dados. Segundo os mesmos autores, *"É preciso que o investigador "mergulhe" nos dados",* e este foi o registo que se procurou ter, através do destaque de palavras chave, frases relevantes e anotações de ideias que sobressaiam no texto, pela sua frequência e/ou pela ligação com os objetivos previamente estabelecidos.

Assim, as unidades de registo foram sobretudo palavras-chave e frases.

Categorização: ***"****Operação de classificação de elementos constitutivos de um conjunto, por diferenciação e de seguida por reagrupamento (…), através de critérios previamente definidos. As categorias são rúbricas ou classes que reúnem um grupo de elementos (unidades de registo) sob um título genérico, agrupamento esse efetuado em função de caracteres comuns desses elementos"* (Bardin, 2006, p. 117).

Segundo o mesmo autor, existem regras para que a análise seja válida, que foram cumpridas neste estudo:

Homogéneas – não se misturam elementos;

Exaustivas – esgotar a totalidade do texto;

Exclusivas- não pode haver o mesmo elemento em categorias diferentes;

Objetivas - codificadores diferentes, devem chegar a resultados iguais;

Pertinentes - adaptadas ao conteúdo e ao objetivo.

A análise de conteúdo dedutiva é usada quando a estrutura da análise se operacionaliza com base em conhecimento prévio, numa modelo teórico preestabelecido. Nesta abordagem dedutiva, os objetivos e hipóteses são estabelecidos *a priori*, as categorias e grelha de codificação são extraídos operacionalmente do quadro teórico de partida (Queirós & Graça, 2013).

Segundo os mesmos autores, na abordagem indutiva, por outro lado, não apenas "*as categorias poderão ir emergindo ao longo do estudo, também a orientação mais específica do trabalho, os objetivos no seu sentido mais preciso, poderão se ir delineando à medida que a investigação avança"* (Moraes, 1999 cit. por Queirós & Graça, 2013). A abordagem indutiva-construtiva toma como ponto de partida os dados, construindo a partir deles as categorias, e a partir das relações entre estas, a teoria. O seu objetivo não é generalizar ou testar hipóteses, mas construir uma compreensão dos fenómenos investigados. Os títulos definitivos das categorias só se tornam definitivos no final da análise. A emergência das categorias é resultado de um esforço e perspicácia de parte do pesquisador, exigindo uma releitura exaustiva para definir o que é essencial em função dos objetivos propostos.

Considerou-se que a abordagem usada nesta investigação foi essencialmente do foro indutivo, pelo ajuste incessante do quadro de categorias, à medida que o estudo se desenvolveu. Embora, houvesse algumas categorias criadas *a priori*, visando objetivos específicos, resultantes da revisão de literatura inicial, estas não foram estanques ou limitativas, sendo aglutinadas sub categorias em várias, como consequência dos dados recolhidos após as entrevistas aos participantes, e o nome das mesmas cristalizado no último momento. Uma vez que as categorias a priori e a posteriori se revelaram quase da mesma dimensão, mas que foram realizados ajustes nas previamente existentes, considerou-se a abordagem em sistema misto, com prevalência indutiva.

As categorias *a priori* foram: A mulher treinadora; Valorização do treinador do futebol feminino; Cursos de formação de treinadores; Estruturação competitiva; Equilíbrio competitivo; Futebol misto; (Diferenças) Físicas e fisiológicas;

Intensidade; (Regras de jogo) Gerais; Lei da UEFA que visa o aumento de equipas de futebol feminino; Desenvolvimento; Perspetivas para o futuro

As restantes categorias foram elaboradas *a posteriori*: A menina jogadora; Aspetos que definem um bom treinador; Liderança; Formação; Treino; Questionamento; Experiência; Intensidade; (regras de jogo) Específicas.

3.6.1.1. Grelha de categorização

Quando se utiliza a análise de conteúdo, uma clara explicitação de objetivos ajuda a delimitar os dados efetivamente significativos para uma determinada pesquisa (Moraes, 1999 cit. por Queirós & Graça, 2013). Seguindo esta linha de pensamento, criámos a ligação categoria – subcategoria – objetivo, para cada temática (Quadro 5).

Quadro 5 - Grelha de categorização.

Temas	**Categorias**	**Sub categorias**	**Objetivos / Indicadores**
Fatores que condicionam o número de mulheres no futebol	A mulher treinadora	Estratégias/posturas adotadas para se inserir no futebol	Considerar a mulher treinadora de futebol, mais valias e dificuldades;
		Barreiras no percurso/ Fatores que explicam o número reduzido de treinadoras com níveis III e IV	
		Igualdade de oportunidades	
		Mais valias de ter uma mulher na equipa técnica	
	A menina jogadora	Fatores que inibem a iniciação das jogadoras e que levam ao abandono	Compreender quais os fatores que inibem a iniciação de meninas no futebol e quais os que

			provocam o abandono precoce da modalidade.
Treinador(a)	Valorização do treinador do futebol feminino		Compreender a valorização do futebol feminino em Portugal;
	Aspetos que definem um bom treinador	Importância de ter sido jogador	Perceber qual a importância dada à relação jogadora/treinadora;
		Características de um treinador de topo	
	Liderança	Estilos de liderança	Perceber se o tipo de liderança difere entre homens e mulheres e entre contextos (equipas masculinas e femininas);
		Aspetos que fazem alterar	
	Cursos de formação de treinadores	Futebol feminino	Refletir sobre a importância dos conteúdos abordados nos cursos de formação de treinadores e perceber a perspetiva dos treinadores, quanto a haver formadores dos dois géneros.
		Formadores dos dois géneros	
Jogadora	Formação	Formação (etapas de desenvolvimento)	Destacar aspetos importantes da formação de uma jogadora, principalmente quando a prática federada da modalidade é iniciada mais tarde do que nos rapazes;
		Aspetos-chave	
		Competição	
		Crescimento	

	Estruturação competitiva	Estruturação competitiva atual	Compreender o impacto que tem a diminuta formação e a estruturação competitiva do futebol feminino, no rendimento das jogadoras e das equipas; Perceber como é realizada a gestão das dimensões.
		Aspetos negativos associados e transição clube-seleção	
	Treino	Gestão das 4 dimensões (técnica, tática, física e psicológica)	
		Lacunas na formação	
Competição	Equilíbrio competitivo e estratégias	Jogadoras estrangeiras	Refletir sobre possíveis estratégias para aumentar o equilíbrio competitivo da Liga BPI;
	Futebol misto	Positivo ou negativo?	Considerar a importância do futebol misto no percurso das jogadoras;
		Até quando?	
Diferenças	Questionamento Experiência Físicas e fisiológicas Intensidade		Elencar as principais diferenças entre o contexto feminino e masculino; Verificar se é considerado o aumento da intensidade com que o jogo de futebol feminino é disputado;
Regras de jogo	Gerais	Duração do jogo	Perceber se as regras do jogo de futebol estão
		Substituições	

	Específicas	Substituição extra do guarda redes	ajustadas às capacidades das jogadoras;
		Tempo de jogo efetivo	
		Prolongamento na Final da Taça de Portugal	
Aspetos e estratégias para promover o crescimento	Lei da UEFA que visa o aumento de equipas de futebol feminino	Vantagens/Desvantagens e condições	Analisar as consequências que tem a entrada de clubes de maior dimensão para o futebol feminino;
	Desenvolvimento	Divulgação	Refletir sobre aspetos e estratégias a desenvolver para despoletar o crescimento do futebol feminino e considerar perspetivas futuras
		Arbitragem	
		Desporto Escolar	
		Investimento	
		Vínculo entre entidades do futebol – da FIFA aos Clubes	
		Outros aspetos	
	Perspetivas para o futuro		

Após uma descrição explícita do conteúdo existente em cada tema, passou-se à última fase - tratamento dos resultados, inferência e interpretação (Bardin, 2006). Intitulou-se esta fase de “Análise e Discussão dos resultados” como o culminar de interpretações inferenciais, sobre as diferentes temáticas abordadas. Com vista a encontrar este pressuposto, foram tidas algumas considerações teóricas para comparação e/ou contextualização dos testemunhos ou dos temas, e além das perspetivas de todos os participantes, também a própria autora dá o seu parecer, com base no conhecimento e experiência que tem. Assim, apresenta-se de seguida a análise reflexiva e crítica do conteúdo.

4. Análise e discussão dos resultados

4.1. Fatores que condicionam o número de mulheres no futebol

4.1.1. A mulher treinadora

4.1.1.1. Estratégias / Posturas adotadas para se inserir no futebol

Com vista a ir de encontro ao objetivo - Considerar a mulher treinadora de futebol, mais valias e dificuldades - foram levantadas questões sobre a mulher no futebol. Inicialmente, e apenas considerando a perspetiva das entrevistadas (mulheres treinadoras), foram realizadas duas questões, a primeira para compreender se as treinadoras tiveram de adotar alguma estratégia ou postura para se inserirem no mundo do futebol e a segunda visando a perceção das mesmas, quanto às dificuldades que tiveram em iniciar ou progredir na carreira.

Sobre alterações à sua maneira de ser ou à sua postura quando chegaram ao futebol, as respostas das treinadoras foram distintas. As treinadoras H e J disseram que não tiveram de mudar nada, enquanto a treinadora D referiu que teve de mudar muito, como podemos ver nos excertos seguintes:

“Não tive de mudar nada.” **(TH)**

“Não tive de mudar nada (…).” **(TJ)**

“Tive de mudar muito.” **(TD)**

A treinadora B não se expressou diretamente, apenas considerou que se teve de adaptar e esta capacidade de adaptação é algo realçado por todas as entrevistadas, à exceção da treinadora H, que refere que tem a ver com a personalidade da pessoa. Ou seja, uma vez que a mesma se apresenta como uma pessoa determinada, dedicada e profissional considera que apenas teve de manter a sua postura, não havendo interferência do contexto.

Pelas respostas das diferentes treinadoras constatamos que existiu a necessidade de uma certa adaptação aos contextos, contudo, essa adaptação não foi constrangedora da afirmação da personalidade da maior parte das entrevistadas, apenas uma referiu que teve de alterar a sua postura. Os excertos seguintes evidenciam isso mesmo:

"Temos de ter a capacidade para nos adaptar porque chegamos e não existimos só nós, é uma sociedade." **(TB)**

" (…) tive de ir aprendendo (…) e adequando-me aos diferentes contextos." **(TJ)**

***"** (…) Temos de ter uma grande capacidade de adaptação, aprender a saber isolar-nos e a selecionar as pessoas." / "Tive de mudar a minha capacidade de lidar com as pessoas, na reação que tinha inicialmente, perante a discórdia ou a não compreensão, e ouvir os que me diziam "calma, o trabalho está a ser feito"." / "Diria que estas 3 coisas são as primordiais: Capacidade de adaptação, capacidade de encaixe e maturidade na reação aos acontecimentos."* **(TD)**

"Acho que tem a ver com as nossas características e a nossa personalidade." / "(…) a única coisa que eu fiz foi procurar ser a melhor profissional possível e de uma dedicação extrema àquilo que eu tinha que fazer." **(TH)**

A entrevistada B refere aspetos que justificam a opção de dirigentes e diretores para contratar um treinador, algo evidenciado pela postura da treinadora H, que acredita que as oportunidades acabam por surgir, se esses aspetos estiverem presentes, como se pode verificar nos excertos que se seguem:

"as pessoas olham para as competências, para a responsabilidade e profissionalismo da pessoa e não para o género" **(TB)**

"(…) a minha postura e profissionalismo demonstraram o que eu queria." "Julgo ter mostrado às pessoas responsáveis que realmente tinha capacidade e competência / "acredito que as oportunidades acabam por surgir" **(TH)**

Na literatura, no entanto, é caracterizada a obrigação que as treinadoras têm de se assemelharem aos homens e seguir uma maneira tradicional masculinizada de ensino, com comportamentos de agressividade e domínio para que sejam aceites nas estruturas desportivas (Walford, 2012), o que aponta para desigualdade de oportunidades, por questões de género (Schlesinger & Weigelt-

Schlesinger, 2013) e alterações na postura das treinadoras, mostrando-se contraditória à opinião das mesmas. Contudo, Carvalho (2018, p. 49) participa da visão das entrevistadas pois acredita *"que o treinador quando é competente consegue sempre ultrapassar todos os obstáculos".*

Numa perspetiva pessoal, acrescento que sendo o número de treinadoras de elevado grau de competência e conhecimento reduzido em Portugal, estas oportunidades poderão ser proporcionais. Ou seja, a partir do momento em que conseguirmos ter mais treinadoras a procurar investir e enveredar por esta área, outro tipo de oportunidades poderão aparecer.

Ainda nesta linha de pensamento, e uma vez que a vertente do futebol feminino está a tentar crescer, é importante que quer as jogadoras quer as treinadoras, sejam exemplos, pois caso contrário a visão que a sociedade construiu sobre a mulher no futebol, vai ser mais difícil de erradicar e, por sua vez, comprometer a evolução da modalidade.

Assim, como é possível visualizar no seguinte excerto, a treinadora B mostra o seu particular interesse em passar a mensagem às jogadoras, pelas consequências que advém dos seus comportamentos:

> *"as jogadoras têm de perceber que têm um papel muito importante na promoção e na divulgação. A imagem que elas possam dar uma vez, vai ficar para não sei quantos anos e passa ao próximo, e é mais não sei quanto tempo que nós temos, para desmontar aquilo que ela fez, num determinado dia."* **(TB)**

Todas as entrevistadas recaem sobre aspetos diferenciados quando se considera a forma de ver a mulher treinadora. A treinadora B assume uma preocupação, essencialmente, com a imagem que as treinadoras potenciam. Não obstante, a treinadora D considera que essa imagem, se reflete em bons comportamentos e não na imagem física ou estética em si, afirmando já ter sofrido discriminações com base nesses estereótipos, como mostram os excertos seguintes:

"(…) é importante as pessoas também perceberem a forma como se comportam, nomeadamente, em termos de comunicação, interna e externa" / "a imagem que promovem no clube (…)." / "Os homens também têm essa responsabilidade, só que os homens têm uma felicidade que é: as pessoas estão habituadas a vê-los como treinadores. Nós estamos tão habituados que o normal seja olhar para um homem enquanto treinador que quando uma mulher está no banco temos tendência a julgar." **(TB)**

"As maiores discriminações que já sofri foi por parte das mulheres e não dos homens. Os piores momentos que passei foram provocados por mulheres, porque, muitas vezes, não aceitam as opiniões diferentes das delas." / "O homem, nestas questões, é muito mais ligeiro, simplesmente não quer saber..." / "Eu acho que o mais importante é ter boa imagem, e isto significa bons comportamentos. Agora se tens cabelo curto ou cabelo comprido e se queres ser capa de uma revista, isso é um direito teu." **(TD)**

A treinadora H mostra, sobretudo, a conotação negativa que as mulheres dão à profissão de treinador de futebol, essencialmente, pelo tempo de ausência com a família, que no homem, pai, é visto como natural e na mulher, mãe, não:

"É uma questão de mentalidade, o homem quer tenha filhos ou não é normal e a mulher por ter já poderá ser um problema." / "Eu sinto que faz confusão para algumas pessoas, o facto de ter que me ausentar para os trabalhos da federação por vários dias, mas simplesmente não dou qualquer importância a isso. Com sinceridade, sinto que são as mulheres as que mais questionam e/ou que se preocupam mais com essas questões e não os homens." / "Diria até, que são muitas vezes as mulheres que se prejudicam a si próprias, porque têm ideias estereotipadas que em nada contribuem para o aparecimento de mais mulheres treinadoras ou até o assumir de outros cargos relacionados com o futebol." **(TH)**

Desta forma pode-se inferir que os estereótipos sociais e culturais existem e influenciam a presença de mulheres no desporto, sobretudo nos que estão enraizados do ponto de vista masculino, como é o caso do futebol, quer pelas questões da imagem, quer pelo papel "anormal" que desenvolvem, uma vez que não se enquadra no comumente aceite pela sociedade.

Assim, existe uma discrepância evidente no relatório anual das associações membro da UEFA (2017), o qual revela que o rácio homens/mulheres treinadores de futebol na Europa, apenas ultrapassa os 80/20 em 11 federações membro, das 55 existentes. Com estes valores em conta, a Entrevistada H refere que "(…) é um problema nosso, mas também, é um problema internacional.". Como se verá de seguida, a literatura é condizente com a opinião da treinadora H, quanto às mulheres constituírem, em si, uma barreira para o avanço na carreira. Norman (2014) verificou que as treinadoras que decidem progredir nas suas carreiras têm, frequentemente, um sentimento de culpa resultante de restrições e expectativas sociais e culturais que as doutrinam de que o seu papel na sociedade é, principalmente, doméstico e materno. O excerto que se segue evidencia esta perceção pela treinadora H:

> *"(…) são muitas vezes as mulheres que se prejudicam a si próprias, porque têm ideias estereotipadas que em nada contribuem para o aparecimento de mais mulheres treinadoras ou até o assumir de outros cargos relacionados com o futebol".* **(TH)**

As entrevistadas B e D não revelaram, no entanto, darem importância a esse fator como influenciador do seu percurso. Pelo contrário, o que se verifica é uma tentativa de mudança de mentalidades a partir do mesmo acreditando que as "barreiras transparentes" existentes tendem a ser ultrapassadas há medida que o tempo passa, com o aumento do número de mulheres a profissionalizar-se como treinadoras.

Como referido anteriormente, estas entrevistadas têm um elevado grau de experiência e competência, que culmina no cargo atual de excelência, no futebol Português. Assim, assumindo uma linha de pensamento pessoal, considero que estas vivências podem ajudar a esta perspetiva já maturada e reação positiva às

dificuldades com que se vão deparando. No entanto, para quem está a começar o seu percurso, se não tiver uma mentalidade similar, isto é, capacidade de resiliência e acreditar que pode ser o exemplo e inspirar mais mulheres, pode se debater para consigo mesma na progressão de carreira.

Seguem-se excertos representativos da vontade de ser o modelo a seguir e contribuir para a igualdade de género, e da responsabilidade social com que encaram o seu cargo:

> *"Uma das razões pela qual aceitei este cargo no Sporting foi exatamente eu perceber a responsabilidade que ele representava para as treinadoras a nível nacional e não tanto para mim só a nível pessoal. (…) era um momento para abrir portas e mostrar que não sou só eu, existem, e cada vez mais, treinadoras com qualidade em Portugal."* **(TB)**

> *"como me apercebi da importância que tinha uma mulher, naquele papel, sendo a primeira mulher numa direção e ainda por cima, a representar o futebol feminino, quase não podia dizer que não. Sentia que devia de assumir (…) em prol do futebol feminino e do seu desenvolvimento (…)."* / ***"****Na altura era a única mulher com o UEFA PRO. Gostei de dar este primeiro passo, porque acabei por ser uma referência e elas passam a creditar que podem, sinto que as ajudei a abrir portas."* **(TD)**

O que a literatura revela é que as posições de elevado prestígio no desporto, padecem dos mesmo estereótipos, havendo um número reduzido de mulheres na direção de associações e clubes (Guedes, 2017). Os homens ocupam por norma os cargos superiores de autoridade e as mulheres posições inferiores, embora as qualificações não representem diferenças significativas (Shaw & Hoeber, 2003).

As modalidades desportivas mais fortemente orientadas para o masculino são as que possuem menos mulheres na sua esfera organizacional, como é o caso da Associação de Futebol do Porto, onde, segundo Sousa (2009), em 2009, estavam presentes 4 mulheres, num total de 88 elementos. Atualmente, evidencia-se um crescimento no número de mulheres na mesma associação

correspondendo 11 em 83 membros da organização (13%). Esta percentagem, também foi apresentada no estudo realizado por Guedes (2017) na Região Autónoma da Madeira, verificando-se que é algo generalizado.

Assim sendo, este aspeto cultural, pode ser para muitas mulheres inibitório da progressão na carreira, pelo papel que a sociedade lhes impõe.

Face às vivências diversificadas das nossas entrevistadas, verifica-se uma complementaridade nas opiniões das mesmas sobre as barreiras que se vão ultrapassando ao longo do percurso de treinadora, realçando-se aspetos da personalidade (dedicação, responsabilidade, entre outros) e a capacidade de adaptação como principais motores de integração nesse contexto.

Ainda se acrescenta, a partir desta sub categoria, que o papel da mulher na sociedade ainda está muito vincado, e não é coincidente com a profissão de treinadora de futebol, pelo que os estereótipos que lhe estão associados constituem uma barreira, retardando o aumento do número de mulheres relacionadas com o futebol, principalmente enquanto treinadoras, mas também com outras funções em cargos de topo no desporto.

4.1.1.2. Barreiras/Fatores que explicam o número reduzido de treinadoras com Graus III e IV

Como referido inicialmente, pretendemos compreender a perspetiva das entrevistadas, mulheres, quanto às dificuldades que vivenciaram durante a sua carreira de treinadoras. No entanto, entendeu-se que faria sentido agrupar as suas opiniões e práticas, com as barreiras identificadas pelos restantes entrevistados, quando questionados sobre os fatores que explicam o número reduzido de treinadoras com Graus III e IV. Assim, reuniu-se um conjunto de aspetos para futuramente se considerar estratégias que visem atenuar os mesmos e as suas consequências.

Vários são os estudos que procuram elencar os fatores que inibem essa progressão na carreira das treinadoras (Carvalho & Cruz, 2007; Everhart & Chelladurai, 1998; LaVoi & Dutove, 2012; Mazerolle & Eason, 2016).

O primeiro aspeto, é apontado por todos os entrevistados e refere-se aos cursos de formação de treinadores, quanto ao investimento, à acessibilidade e à própria disponibilidade das treinadoras para os integrarem quer por razões familiares, quer por razões profissionais.

Assim, considerou-se importante esclarecer, quanto aos cursos de formação de treinadores, o seu valor, o número de vagas e os critérios de seleção (aos quais maior parte dos treinadores se refere como "critérios de acesso") para ir de encontro ao argumento utilizado por vários entrevistados, ao longo da entrevista, de que os cursos são dispendiosos e de difícil acesso. O Quadro 6 ilustra esses valores, por grau de qualificação.

Quadro 6 - Custo e vagas para os cursos de formação de treinadores.

	Grau I EUFA "C" Raízes	Grau II UEFA "B" Basics	Grau III UEFA "A" Advanced	Grau IV UEFA PRO
Custo (€)	825	1075	3300	4750
Vagas	30	30	30	20

Apresentam-se de seguida os primeiros critérios de seleção que dizem respeito ao sexo feminino, para os diferentes graus de treinador:

Critérios de seleção Grau I[3]

"9. Jogadora do Campeonato Nacional de Futebol Feminino (e ex-I Divisão Feminina)". Anteriores a este critério estão o de jogador da II e da III Divisão Masculina.

Critérios de seleção grau II[4]

[3] Regulamento curso de treinadores UEFA "C" 2017/2018 disponibilizado pela Associação de futebol do Porto

[4] Regulamento curso de treinadores UEFA "B" 2017/2018 disponibilizado pela Associação de futebol do Porto

“8. Treinadores(as) Adjuntos(as) em equipas do Campeonato Nacional de Futebol Feminino”. Anteriores a este critério estão os treinadores do Campeonato Nacional da I Divisão de Juniores A.

Critérios de seleção grau III[5]

“3. Treinadores(as) Principais em equipas participantes no Campeonato imediatamente inferior à última competição considerada profissional nos termos do artigo 14.º da Portaria n.º 50/2013, de 5 de fevereiro, do Secretário de Estado do Desporto e Juventude (Campeonato de Portugal ou equivalente) ou em equipas do Campeonato Nacional Feminino da I Divisão (Liga Feminina)”.

Critérios de seleção grau IV[6]

“10. Treinadores(as) Principais em equipas participantes no Campeonato imediatamente inferior à última competição considerada profissional nos termos do artigo 14.º da Portaria n.º 50/2013, de 5 de Fevereiro, do Secretário de Estado do Desporto e Juventude (Campeonato de Portugal ou equivalente) ou em equipas do Campeonato Nacional Feminino da I Divisão (Liga Feminina)”.

Como podemos verificar acima, os critérios de seleção para os Graus I e II, colocam as jogadoras e os treinadores(as) do futebol feminino ainda em patamares muito baixos, não lhes reconhecendo o mesmo valor que aos seus pares e dificultando o seu acesso à formação.

Quanto aos critérios de seleção para os Graus III e IV, estes sofreram alterações no corrente ano (2020), refletindo-se numa maior valorização do treinador do futebol feminino.

A entrevistada D considerou que, havendo por parte da FPF esta iniciativa de proximidade/aproximação do futebol feminino e facilitação do acesso aos seus treinadores, poderia também ser implementada uma alteração semelhante nos primeiros níveis de formação de treinadores, onde como referido anteriormente,

[5] Regulamento UEFA A 2020 disponibilizado pela FPF
[6] Regulamento UEFA PRO 2020 disponibilizado pela FPF

se verifica uma grande desvantagem para quem está inserido no contexto do futebol feminino.

> *"Aquilo que fazemos enquanto federação, se calhar, já se pode fazer no 1.º e 2.º níveis, nos cursos das Associações."/ "Perceber de que forma podem ser feitos ajustes para que os treinadores do feminino, onde provavelmente estarão mais mulheres, tenham mais acesso aos cursos de formação de treinadores".* **(TD)**

O apontamento que se retira desta alteração de critérios e, tendo em conta a alteração da formação necessária para ser treinador da Liga BPI, a meu ver, procurou-se criar meios, "facilitar" o acesso, para se poder exigir aos treinadores, o Grau III, nessa mesma competição. No entanto, como refere o treinador E:

> *"vai demorar o seu tempo, porque nem toda a gente consegue cumprir com os critérios e fazer os cursos de Grau III e IV, também porque são difíceis e requerem disponibilidade."* **(TE)**

Ou seja, talvez tivesse de haver um espaço temporal maior entre a alteração dos critérios e a obrigatoriedade para poder treinar na Liga BPI, de forma a que os treinadores que já estavam na Liga BPI sem o nível atualmente necessário, pudessem gerir as suas economias, tempo e disponibilidade. Também considerando a limitação de vagas, incapaz de dar resposta à quantidade de treinadores que todos os anos procura integrar esses mesmos cursos, poderão, alguns treinadores, ficar impossibilitados de exercer as funções de treinador principal na Liga BPI, na época 2020/2021, por estas questões.

Os excertos que se seguem, evidenciam que enquanto o treinador C (treinador da Liga BPI) apenas adivinhava as alterações para "daqui a uns anos", a entrevistada D através da expressão "Já", e também o entrevistado E, afirmavam que o Grau III era "atualmente" exigido na Liga BPI, o que demonstra que os treinadores dessa Liga não estavam preparados para uma mudança tão repentina. Mais uma evidência de que período anteriormente realçado poderia levar à preparação dos treinadores para tirar o curso atempadamente e não serem "apanhados de surpresa".

"Se calhar daqui a uns anos, a FPF vai exigir o Grau III para quem andar na Liga BPI, no entanto, na hora de haver candidaturas ao UEFA Advanced, se calhar, vão colocar lá a Liga BPI como uma das primeiras opções e assim, mais treinadoras e treinadores, terão facilidade em entrar, e os número aos poucos irão alterar-se." **(TC)**

"A grande barreira eram os critérios de acesso." / "Enquanto o feminino não teve este boost, nem uma liga com boas condições, não havia obrigatoriedade de os treinadores terem mais que o Grau 1. Atualmente, na Liga BPI, os treinadores têm de ter Grau 3, e por isso a FPF tem de criar meios para que eles acedam aos cursos, que é o que está a fazer e, consequentemente, o número de treinadoras vai aumentar." **(TE)**

"Já atenuamos com os critérios de acesso ao Grau 3, com a presença dos treinadores da liga BPI mais perto do que antigamente." **(TD)**

Os entrevistados, sobre os cursos de formação de treinadores, realçam que a exigência por parte da FPF é que obriga a que os treinadores e treinadoras invistam, mostrando relevância para que estas alterações aconteçam, se se pretende treinadores com mais formação no feminino. Não obstante, torna-se evidente que é a obrigatoriedade, coincidente com a alteração dos critérios de acesso, que permite um ajuste às necessidades e exigências das entidades reguladoras, neste caso a FPF. Sem criar meios que aproximem o futebol feminino dos Graus III e IV, pode fazer com que treinadores como o Treinador A, considerem falta de interesse ou ambição, por parte das treinadoras que, simplesmente, não conseguem ter a sua oportunidade.

"Neste momento, elas podem não estar tão interessadas em tirar o Grau IV, porque não é necessário para o exercício das suas funções." **(TA)**

"Há medida que a Federação e as Associações forem implementando as regras que para seres treinador no campeonato nacional tens de ter o Grau x, para seres da Liga BPI, tens de ter o Grau y, vai obrigar a que mais treinadoras invistam para treinarem essas equipas." **(TJ)**

As entrevistadas falam sobretudo em força de vontade e determinação, como aspetos que têm de existir para que as treinadoras criem o seu percurso. Se houvesse um limite ao número de mulheres inscritas nos cursos, era compreensível o número reduzido de mulheres treinadoras, não havendo, as entrevistadas consideram que é mesmo falta de interesse e motivação para atingir patamares mais elevados. Ou seja, coexistem aqui dois fatores, o facto de ser ou não obrigatório um aumento do Grau de formação para treinar e a própria vontade das treinadoras em investir nessa formação e terem ambição para chegar a patamares onde esse nível é exigido.

A literatura indica que o interesse em passar de treinadores assistentes para treinadores principais é menor nas mulheres que nos homens (Cunningham et al., 2007) e que estas se sentem menos confiantes em arriscar, algo que advém, também dos cursos de formação de treinadores (Fielding-Lloyd & Meân, 2011). Veremos mais à frente que uma das estratégias para aumentar esta confiança nas treinadoras, é criar cursos de formação de treinadoras só com mulheres (Lewis et al., 2018; Norman, 2012; Pfister & Sisjord, 2013).

As entrevistadas foram de encontro a este argumento, indicando que é preciso querer, ter vontade e iniciativa, como se pode verificar nos excertos seguintes:

> *"Às vezes é a vontade de investir em si própria (…)."* **(TD)**

> *"Eu não passei por tantas barreiras quanto isso… Não existem é muitas mulheres a enveredar, a procurar e a querer seguir a área do futebol. (…) tem de haver esta vontade."* **(TH)**

> *"Se querem mesmo isto, também têm de investir, tirar os cursos, começar a trabalhar no terreno e mostrar capacidade de treinar quer feminino, quer masculino(…)."* **(TJ)**

Ainda sobre os cursos de formação de treinadores, agora sobre a perspetiva financeira, sabe-se que ser treinador no futebol feminino não proporciona remunerações idênticas às do futebol masculino, em Portugal e em vários países no mundo, pela indústria envolvente de uma realidade e de outra. Neste sentido, é um investimento pessoal e profissional, com pouco retorno a curto-médio

prazo, contribuindo para que as treinadoras esperem pela obrigatoriedade ao invés de tomarem a iniciativa. Surge assim, por parte das treinadoras B e J uma preocupação com a mulher treinadora, e neste sentido as mesmas consideram criar apoios financeiros.

Sobressai o facto que este aspeto financeiro apenas foi referido pelas entrevistadas do sexo feminino, podendo indicar que estas sentem essa dificuldade de uma forma mais acentuada, que os homens, na mesma profissão.

> *" (…) as treinadoras necessitam de um incentivo talvez diferente (…) os valores para um curso de formação de Grau 3 ou 4 são de 3000 e tal euros, 4 000, quase 5000. Em Portugal, estes preços não condizem com o que as treinadoras no geral, ganham, principalmente, quem está ligado ao futebol feminino."* **(TB)**

> *"(…) a parte financeira. Os terceiros e quartos níveis são muito dispendiosos."* / *"Há medida que o futebol feminino se for desenvolvendo, vamos ter de ajustar os critérios para que os treinadores do futebol feminino tenham oportunidades e possam crescer na sua formação, doseando a questão da discriminação positiva, por exemplo, quanto ao tipo de financiamento para as mulheres treinadoras* **(TD)**

> *"Um fator importante, é o económico. Porque nesta carreira durante muito tempo, ou algum tempo, tu não vais ter retorno financeiro daquilo que investes. Os cursos de Grau 3 e Grau 4 já são muito caros e de difícil acesso, as vagas são muito poucas."* **(TJ)**

O Projeto de Desenvolvimento de Treinadoras da UEFA, que começou em 2016 pretende aumentar o número de treinadoras qualificadas, bem como clubes e seleções orientados por mulheres. Os entrevistados fazem referência a esta bolsa como vantajosa, pois permite o financiamento dos cursos, principalmente dos III e IV, que são mais dispendiosos. Na Macedónia, por exemplo, após este programa ter sido implementado, o número de candidatas ao Grau II quadruplicou (Union of European Football Associations, 2019).

Os excertos dão enfase a uma preocupação existente por parte das entidades responsáveis pelo futebol, em dar condições para que o número de treinadoras cresça:

"(…) a UEFA pode ajudar financeiramente, pois estas bolsas da UEFA visam diminuir o "gap" entre géneros. (…)" **(TD)**

"Ao mesmo tempo, temos criado normativas, além da bolsa da UEFA que visa ajudar o financiamento e promover a adesão de mulheres treinadoras aos cursos de formação, como por exemplo, a entrada da Liga BPI para um patamar mais elevado de valorização e sendo equiparado ao Campeonato de Portugal, permitindo um acesso mais facilitado dos treinadores da mesma, mulheres ou homens, que é fundamental." **(TE)**

"Eu sei que existem bolsas da UEFA para apoiarem as treinadoras a tirar esses cursos, para apostarem na carreira de treinadora." **(TJ)**

Como os Graus III e IV são mais direcionados para o futebol profissional e a Liga BPI é amadora, o acesso aos cursos ficam mais condicionados, como refletem os treinadores D e G, evidenciando este último que com a profissionalização desta vertente da modalidade, as estatísticas poderão sofrer alterações, pelas condições que o profissionalismo proporciona, também, aos treinadores.

> *" (…) a Liga Feminina BPI não é profissional, logo ficam com o acesso "condicionado" ou abaixo dos critérios profissionais*." **(TD)**
>
> *"(…) como caminhamos para a profissionalização, provavelmente também teremos mais mulheres com mais acesso aos terceiros e quartos níveis. (…) acredito que evoluindo o contexto competitivo do futebol feminino, esse contexto da formação vá mudar ligeiramente."* ***(TG)***

O facto da parte prática do curso de Grau III, agregar um internato de 5 semanas é evidenciado pela treinadora D como um aspeto negativo para mães e treinadoras não profissionais, pois, segundo a mesma, não conseguem ter essa disponibilidade, abdicar do trabalho e ficar longe da família durante esse período.

Algo provado como possível pela treinadora H, mostrando outra perspetiva, a compreensão e o apoio da família.

> *"(…) gestão de tempo e disponibilidade devido a compromissos familiares ou profissionais (…) há mulheres que não conseguem tirar os cursos por ter de estar um mês interno no curso e ter que faltar ao seu trabalho, estar longe dos filhos, etc… não é nada fácil. Às vezes a família é prioridade e não ter fins de semana ou horas durante a semana para estar com eles depois da escola, também pesa um bocadinho."* **(TD)**

> *"A minha filha tinha 4 anos. (…) Mas, isso não me impediu de fazer o curso. (…) É fundamental ter um seio familiar que nos apoie (…) pois de outro modo não seria possível."* **(TH)**

> *"Outro aspeto, é que o curso tem uma parte teórica que são bastantes semanas e depois tens a parte prática que é um internato e há mulheres que são mães, e isso pode ser um dos fatores pela qual não tiram os cursos."* **(TJ)**

No entanto, não deixa de ser um fator a pesar quer para se candidatar ao curso, quer para a continuação do investimento na carreira, uma vez que a profissionalização implica mais treinos, mais viagens e mais tempo longe da família. No estudo de Greenhill e seus colaboradores, 2009 cit. por LaVoi & Dutove (2012) os treinadores de elite relataram que as exigências de tempo enquanto treinadores prejudicaram muito as suas vidas pessoais e que as responsabilidades familiares afetaram negativamente os seus percursos e o desenvolvimento da carreira. Também no estudo de Mazerolle & Eason (2016) o fator família é apontado como inibidor da progressão das mulheres treinadoras na carreira.

Por este motivo, a família assume aqui um papel preponderante no apoio que pode dar a esta mãe treinadora, mas também pode "obrigar" a que esta mulher repense a gestão do seu tempo. A literatura favorece o aparecimento de mais mulheres treinadoras, uma vez que se torna evidente o aumento do tempo que

os pais (homens) despendem no cuidado com os filhos (Hofferth & Lee, 2015), podendo dar mais liberdade à mulher para a vida profissional.

Atualmente, ser treinadora ou ser mãe são por vezes colocadas como realidades distintas (LaVoi & Dutove, 2012), como se verifica também, através do excerto seguinte, referente à treinadora D:

> *"É cultural. (…) As mães optarem pela família ou optarem por ser treinadoras."* ***(TD)***

Culturalmente, não é uma profissão onde é normal se pensar na mulher, mas sim no homem, algo evidenciado pelos treinadores D e I, através dos estereótipos que julgam existir.

> "*Acima de tudo é uma cultura desportiva, uma modalidade enraizada do ponto de vista masculino. Há sempre aquelas questões: "- Porque é que vais tirar o curso? Isso não vai dar em nada...".*" ***(TD)***

> *"Quanto à treinadora, (…) começam a aparecer mais, porque começam a perceber que, de facto, há também um caminho para elas. Há uns anos, muita gente via com preconceito: "uma mulher treinadora, não faz sentido... isto é para homens". Mas, cada vez mais, nota-se que não tem a ver com o género, mas sim com a competência."* **(TI)**

Este apoio diminuto ou falta de incentivo comum aos demais, podem provocar resistência ao aumento do número de treinadoras. Norman (2014) concluiu que existia relutância por parte das mulheres em avançar na sua carreira de treinadoras por falta de autoconfiança e motivação como consequência de sua posição cultural e histórica. Também LaVoi & Dutove (2012) e Mazerolle & Eason (2016) encontraram essa falta de ambição num plano individual, resultado de barreiras interpessoais, organizacionais e socioculturais, verificando-se assim, uma sintonia perfeita, mas infeliz, entre a teoria e a prática.

Esta temática alia-se à perspetiva de carreira, incerta e sensível, dado a quantidade de treinadoras que conseguiram atingir patamares elevados e que servem de exemplo e inspiração a novas treinadoras. Norman (2012) realizou

entrevistas a selecionadoras nacionais do Reio Unido, que consideraram que uma das estratégias para incentivar aspirantes a treinadoras de alto rendimento, é mostrar que existem casos de sucesso, que é possível e que a profissão é valorizada (sobre a valorização do treinador do futebol feminino, falar-se-á no tema seguinte). Algo que foi referido para o aumento do número de jogadoras, por alguns entrevistados, mas não para o aumento de treinadoras. Também Lockwood (2006) realçou que, enquanto para os homens, o género dos seus modelos/ídolos, não representa em si uma diferença, com as mulheres o mesmo não acontece, ou seja, há uma importância maior associada ao aumento do número de mulheres treinadoras de sucesso, para que mais mulheres se sintam inspiradas e com vontade de realizar esse percurso.

A treinadora D demonstra quão poucas mulheres com o Grau IV, existem em Portugal :

> *"Atualmente, na Seleção, eu, a professora Marisa Gomes e a professora Susana Bravo, temos este nível. Também a professora Susana Cova do Sporting, que esteve 10 anos na nossa estrutura nacional, o tem e pelo menos mais uma treinadora, mas não sei se está no ativo."* **(TD)**

Como podemos verificar o número de treinadoras com Grau IV é muito reduzido e, todas estão ou estiveram na FPF, à exceção de uma que não foi identificada. Uma vez que o acesso aos cursos, para treinadores da seleção, é direto, este pode ser o motivo que permitiu às mesmas o seu nível de formação atual, não se podendo inferir que estando como todas as outras treinadoras, em clubes, pudessem estar no mesmo patamar, pela dificuldade de acesso referida anteriormente.

Assim, fundindo este aspeto de pouca visibilidade do sucesso da treinadora feminina com a rede de oportunidades disponíveis, aparentemente, para a mulher treinadora, poderá ser transmitida uma ideia de que o investimento não vale a pena, e tornar a ambição de carreira profissional pouco realista. Pode, ao mesmo tempo, ser apenas o espetro da dificuldade para a progressão na carreira pelas imposições "legais", ao nível dos cursos de formação de treinadores.

"Falamos de aspetos monetários e de apoio à família, mais acima. Adiciono a perspetiva de carreira profissional que ainda é muito inócua. (…) com as oportunidades que existem e com o número de mulheres no nível topo do treino, acaba por não ser uma carreira aliciante para investir unicamente, em temos futuros (…) porque em geral têm de ter outro trabalho em simultâneo, reduzindo a sua disponibilidade." **(TB)**

"Talvez razões familiares (…) e profissionais por sentirem que depois não são reconhecidas ou não têm as mesmas oportunidades." **(TI)**

Por último, verificou-se uma relação entre o número de jogadoras e treinadoras no discurso dos entrevistados, acreditando que as jogadoras, no fim de carreira, poderão querer manter a sua ligação ao futebol, como acontece no masculino, seguindo a carreira de treinadora ou outras relacionadas. O que se verifica é que se uma jogadora for treinada por mulheres tem mais probabilidades de seguir a carreira de treinadora do que se for treinada por homens (Everhart & Chelladurai, 1998). Ou seja, é quase uma bola de neve, quantas mais mulheres treinadoras existirem, maior a probabilidade desse número continuar a aumentar.

"Também não tenho dúvidas que algumas jogadoras quando acabarem a carreira vão querer ser treinadoras, mas isso vai levar o seu tempo. Acho que as coisas vão acabar por evoluir naturalmente e começar a seguir o caminho que seguiram no masculino, vai demorar é mais tempo, isso vai." **(TC)**

"Nós enquanto federação estamos a trabalhar para aumentar o número de praticantes e sei que isso fará aumentar o número de treinadoras." **(TE)**

"(…) as nossas jogadoras que fizeram formação connosco nestes últimos 10 anos, têm condições, para virem a ser as futuras treinadoras, se fizerem a formação, claro. E também, treinadoras do futebol masculino. Agora, tudo terá um tempo de evolução." **(TF)**

"Se havia poucas meninas a jogar, naturalmente a apetência para treinar era menor. O crescimento leva tempo." **(TG)**

"Penso que está também relacionado com o número de raparigas que procuram seguir esta área, a área do treino, em particular, na modalidade de futebol."/ "As meninas começam a jogar futebol cada vez mais cedo e essa experiência como jogadoras e o gosto pelo futebol, poderá levá-las a decidir formar-se ou especializar-se, e a querer investir mais, na área do futebol." **(TH)**

O facto de aumentar o número de jogadoras, vai aumentar o número de mulheres ligadas a cargos no futebol feminino, treinadoras, diretoras, todos." **(TJ)**

As treinadoras H e J acreditam que estamos a caminhar no sentido das várias barreiras que foram surgindo ao longo das entrevistas, serem derrubadas, à medida que evolui o futebol feminino. No entanto, como é evidenciado no documento seguinte, emergem barreiras, que não foram enunciadas pelos entrevistados e que podem contribuir para a falta de treinadoras no mundo.

"O desporto em geral, tem a virtude e a capacidade de quebrar barreiras, que de outro modo, não se conseguem quebrar. Daí eu considerar que as barreiras têm sido quebradas e que essas diferenças vão diminuir, digamos assim." **(TH)**

"Ao aparecerem mais mulheres e mais exemplos, também vai ajudar a mudar as mentalidades." **(TJ)**

Desde 2011 que a FPF com os apoios da FIFA e UEFA tenta alterar este rumo e existem avanços enormes em todos os aspetos." **(TF)**

O documento da Comissão para a Igualdade de Género no Desporto, para Ações Estratégicas 2014-2020, resumiu as barreiras que as treinadoras enfrentam da seguinte forma (European Comission, 2017):

Nível interpessoal: falta de sistemas de apoio (além dos programas educacionais) e redes mais amplas para treinadoras mulheres. O recrutamento de treinadores com base em relações e redes de contacto dominadas por

homens, podem impossibilitar o acesso a oportunidades de trabalho pelas mulheres, e constituir assim uma barreira. Algo que embora não tenha sido referido pelas nossas entrevistadas é relatado nos estudos de Claringbould & Knoppers (2013) e Fasting e os seus colaboradores (2017). Constitui assim uma estratégia pensada pelas treinadoras do Reino Unido, a criação de redes de apoio às treinadoras, para que integrem mais facilmente o mundo das oportunidades (Norman, 2012).

Nível organizacional: negligência quanto à igualdade de género entre treinadores e na formação dos mesmos, a nível nacional e internacional; problemas em relação ao recrutamento, com estereótipos sobre habilidades e tipo de tarefas, uma vez que funcionários e administradores de clubes ainda recrutam de forma tradicional e excludente, especialmente para equipas de alto rendimento e atletas de elite (Schlesinger & Weigelt-Schlesinger, 2013).

Quanto ao primeiro ponto, o entrevistado C, demonstra a sua perspetiva sobre a importância da igualdade de género nos cursos de formação de treinadores, como evidência o excerto que se segue:

> *"Acho que o essencial é durante os cursos haver a sensibilização dos treinadores e das treinadoras para que não haja discriminação no futebol, seja ele masculino ou feminino."* **(TC)**

Em relação ao segundo ponto, a treinadora J mostra que a igualdade de oportunidades não é real, principalmente no futebol masculino. Aspeto este, coincidente com a literatura que compreende que o acesso ao futebol, especialmente em patamares de alto rendimento, está mais facilitado para as mulheres no futebol feminino (Schlesinger & Weigelt-Schlesinger, 2013). Este aspeto será, no entanto, mais aprofundado na sub categoria seguinte "igualdade de oportunidades", por ser referido por vários entrevistados.

> *"Quando estava no campeonato nacional de juvenis, não me deparei com mais nenhuma mulher, provavelmente era a única, por isso eu acho que aí (no masculino) são dadas poucas oportunidades, por parte de diretores e presidentes."* **(TJ)**

Nível sociocultural: ideologias e estereótipos de género dominantes no mundo do desporto (por exemplo, “as mulheres são as melhores treinadoras para crianças” / “as mulheres não podem treinar homens”) evidenciam a realidade de que as estratégias para mudar esses estereótipos e ideologias são muito limitadas e pouco eficazes. Assim, precisa-se de uma abordagem diferente (Carvalho, 2018). Carvalho & Cruz (2007) referem que a ausência de medidas que combatam obstáculos de outro tipo, como por exemplo: a invisibilidade mediática, a distribuição muito desequilibrada de recursos financeiros e o acesso limitado às instalações desportivas, é que tem vindo a perpetuar o que, comodamente, continuamos a evocar como causas: as “razões culturais” ou as “mentalidades”.

A realidade é que se sucedem tanto uns fatores como outros, havendo por parte das entrevistadas, a perceção que o aspeto cultural é realmente impeditivo do crescimento do futebol feminino, e que nesse sentido, “é um processo” e é preciso tempo, como refere o treinador E no excerto seguinte:

> *“Passar essas barreiras não é fácil, porque mudar regras ou regulamentos, é uma coisa que tu fazes de um ano para o outro, mudar mentalidades demoras gerações, sem dúvida nenhuma.”* **(TE)**

Conclui-se que as barreiras existentes no percurso de uma mulher treinadora são multidimensionais, encontrando-se desde o aspeto proximal (individual) como a falta de confiança, vontade e capacidade de arriscar, ao mais distal (sociocultural) que limitam, não através de normas, mas através do vínculo existente entre o passado e presente, pelo historial da mulher na sociedade. Entre estes dois aspetos, surgem os interpessoais como o dual família-carreira, os estereótipos e discriminações de género com que são confrontadas e as oportunidades que daí advêm.

Ainda se considerou que o aumento do número de treinadoras com níveis avançados, que atualmente apenas treinadoras ou ex- treinadoras de seleção têm, pela facilidade de acesso, está relacionado com o aumento do número

de jogadoras, que ao seguir esses exemplos de sucesso, poderão também ocupar outros cargos ligados ao futebol.

Nem todas as barreiras que a literatura apresenta foram relatadas pelos entrevistados, o que pode revelar que em Portugal algumas são pouco notadas. Também o facto de as treinadoras entrevistadas terem um cargo de excelência, poderá não mostrar a perspetiva atual de quem está a iniciar o seu percurso, no entanto, de uma forma geral, à exceção do aspeto financeiro dos cursos de formação de treinadores, todas foram abordadas tanto pelos homens como pelas mulheres entrevistados, havendo uma noção comum das dificuldades que a mulher tem em progredir na carreira.

4.1.1.3. Igualdade de oportunidades

Nas subcategorias antecedentes, a questão da igualdade de oportunidades foi abordada no sentido do recrutamento de treinadores com base no género ou na competência, havendo por parte das entrevistadas, uma crença que as oportunidades surgem sobretudo pelo segundo aspeto. Também foi percetível, que com a evolução da modalidade pode aumentar o número de oportunidades para as treinadoras, uma vez que esse crescimento está igualmente relacionado com uma mudança cultural e de mentalidades que tem vindo a ser esbatida gradualmente.

Para que houvesse uma linha orientadora quanto a esta temática, e tendo em consideração que foi colocada diretamente a questão aos entrevistados quanto à existência ou não de igualdade de oportunidades, criou-se a presente sub categoria – Igualdade de oportunidades.

O que se verifica através da análise das respostas dos entrevistados é que estes consideram a entrada no contexto masculino mais complicada, e que as oportunidades aí são diferenciadas, por dois motivos: porque as pessoas que lideram os clubes e têm a liberdade de escolher são por norma mais velhas e ainda pouco abertas à ideia de uma mulher ter competência para liderar homens e por ser um contexto altamente masculinizado. Kilty (2006) quando categoriza

os fatores que influenciam externamente a participação das mulheres no contexto de treino ou em posições de liderança, enumera dois aspetos que se encontram com o referido supra: o assumir competência desigual das treinadoras em comparação com os homens e a contratação a partir de um princípio de similaridade, denominado “reprodução homóloga” (Stangl & Kane, 1991), em que diretores e administradores perpetuam "padrões" de características de treinador, contratando novas pessoas para as mesmas funções que são semelhantes aos antigos e semelhantes a eles próprios. A explicação para a sub-representação das mulheres treinadoras na Noruega também recai sobre este aspeto, de desigualdade de género, havendo referência por parte dos autores (Fasting et al., 2017), a estereótipos, recrutamento por género e reprodução homóloga, como nos estudos acima. Assim, as práticas informais ou critérios pessoais, ainda determinam um papel importante no recrutamento de treinadores (Schlesinger & Weigelt-Schlesinger, 2013).

Uma vez que existem poucas mulheres nestes contextos, cria um terreno fértil para ideologias de género (Carvalho, 2018; Theberge, 1993). Assim, pode-se perceber porque é que mesmo havendo, como refere o treinador F, *“muitas mulheres competentes”* a oportunidade não aparece.

O treinador E faz referência ao futebol no contexto de formação masculino, como um meio onde poderão surgir treinadoras mulheres que, no entanto, não têm portas abertas à progressão. Também Walford (2012) concluiu que a mulher é vista como uma líder menos rígida, e nesse sentido a mesmas é conotada a estatutos mais baixos, enquanto treinadora. Reade e seus colaboradores (2009) mencionaram que as oportunidades numa fase inicial não são desiguais, mas que dependem da modalidade, realçado a diferença existente entre modalidades consideradas para meninas e mulheres, e meninos e homens. Ou seja, a mulher pode ter espaço na fase inicial da carreira de jogadores e jogadoras, mas à medida que eles avançam para o rendimento, elas são postas de parte em modalidades dominadas por homens, como é o caso do futebol.

> *“Resume-se a oportunidades, (…) depende da pessoa que está a gerir o clube que dá essa oportunidade, quer ao homem quer à mulher.”* **(TA)**

"(…) sair, por exemplo, da formação inicial de treinadores ou sair da formação académica, uma mulher só se fosse superstar mesmo, é que terá provavelmente uma proposta, no futebol masculino. (…) vejo com mais naturalidade fazerem propostas a um treinador masculino." / "Quando se fala de futebol masculino, ainda há pouca gente educada nesse sentido, quer da igualdade de oportunidades como do reconhecimento de competência, como não olhar só para a imagem exterior. Vê-se o treinador por fora e não o que o treinador traz de dentro para transformar o que está lá fora, que são jogadores." **(TB)**

Da mesma forma que mulheres jogarem futebol, em alguns pontos do país era quase uma aberração, isto se calhar há 15 anos, ainda há muitos diretores e dirigentes, que quando olham para a mulher treinadora, ainda não olham para ela pela competência. Mas felizmente, já há outros que olham, e vês treinadoras, no masculino, a fazer trabalhos incríveis, na formação ainda, infelizmente, mas a crescer." **(TE)**

"Felizmente, conheço muitas mulheres treinadoras extremamente competentes para treinarem num nível superior, mas a oportunidade não chega." **(TF)**

"A maior parte das equipas que ganham os jogos, vestem de vermelho, mas será que é o vermelho que nos ajuda a ganhar os jogos, ou será que existem muitas mais equipas a jogar de vermelho do que de outras cores? Havendo muitas mais equipas masculinas do que femininas, sendo o futebol um contexto muito masculino, naturalmente, que as oportunidades estarão nessa perspetiva, mais viradas para o masculino." **(TG)**

***"**(…) penso que está relacionado com o número de homens ser muito superior ao de mulheres."* **(TH)**

"Quem decide a entrada da treinadora no clube, é que pode ainda pensar que a mulher pode não ter capacidade de liderar homens e daí

haver alguma dificuldade de as mulheres treinarem equipas masculinas, mas de resto é tudo igual." **(TJ)**

"Claro que quem está há mais tempo nos clubes, pode ter mais preconceito porque nunca teve treinadoras femininas, e daí ter alguma dificuldade em encarar como um aspeto positivo." **(TI)**

Os entrevistados, coincidindo com o referido anteriormente, vêm como mais real oportunidades serem concedidas à mulher, no futebol feminino, embora, pelo discurso da treinadora B se perceba que também há a ideia de que a mulher deve ir para esse contexto, pelo seu género. O que se verifica na literatura é que integrando os homens em contextos de treino femininos eles aumentam o respeito que têm pela liderança feminina e existe uma reconstrução da visão que têm sobre a mulher (Anderson, 2008). Ou seja, o aparecimento de mulheres no contexto masculino, mas sobretudo o contrário, podem levar a que estes estereótipos se dissipem e ocorra uma mudança social.

"Para o futebol feminino, eu digo-lhe porque tenho estabelecido algumas parcerias com faculdades,(…) às vezes peço pessoas para colaborarem connosco e tendem a pensar em indicar mulheres. Eu digo o perfil, não digo mulher ou homem, digo o perfil da pessoa que quero (…)." **(TB)**

Num contexto feminino, penso que é mais fácil ter essa oportunidade e que possam ter mais vantagens. **(TG)**

O aspeto cultural surge assim como um aspeto abrangente, através do qual os entrevistados relacionam o papel da mulher e a sua valorização na sociedade com o contexto específico do futebol. As entidades máximas do futebol têm criado normas para que esta diferença de géneros se esbata. Uma delas visa a presença de uma mulher na equipa técnica, nas competições europeias, como é explicado pelo treinador E, no excerto seguinte:

"Penso que também é algo cultural_e que na sociedade um trabalho feito por um homem ou por uma mulher não é valorizado da mesma

maneira, infelizmente. (…) estamos com bons indicadores para que no futuro as coisas sejam mais equilibradas." / "*Em alguns países não notas diferenças e noutros notas uma diferença abismal e é impensável uma mulher estar a liderar uma equipa, por isso sim, é cultural."* / "*A UEFA obriga a que no apuramento para o campeonato da Europa, tenha de existir uma mulher na equipa técnica, e percebo que isso seja para algumas federações que não têm esta sensibilidade, a forma de dar oportunidade a que as mulheres estejam presentes."* **(TE)**

"Infelizmente, temos em várias áreas da nossa sociedade, pessoas que são competentes, que têm conhecimento, que têm capacidades para liderar, e por serem mulheres são preteridas relativamente ao homem." **(TF)**

"(…) Considero que as oportunidades estão também relacionadas com o contexto social. Há uma mudança social a acontecer e acredito que estas oportunidades vão ser cada vez mais similares." **(TH)**

Esta mudança social referida pela treinadora H no excerto anterior, é condescendente com a ideia que os treinadores E, G, I e J demonstram ter. Ou seja, os mesmos creem que a mudança social visa alterar o paradigma competência/género, e que neste sentido o segundo será preterido em vez do primeiro. Assim, mais oportunidades poderão surgir para mais mulheres que queiram enveredar pela área do treino ou outra, relacionada com o futebol.

Os treinadores G e J fazem especial referência ao facto de haver poucas mulheres interessadas, e como consequência o seu aparecimento ser quase inexistente no contexto masculino. A literatura aponta para que o diminuto número de casos de sucesso de treinadoras, limite a quantia de oportunidades e a mobilidade para patamares mais elevados da carreira (Carvalho, 2018; Reade et al., 2009).

Assim, as duas perspetivas, teórica e prática, são concordantes quanto aos efeitos positivos que o aumento do número de treinadoras poderá trazer para o desporto e para a sociedade.

> ***"****Acho que estamos a criar o caminho para essa igualdade de oportunidades, porque estamos a olhar mais para a competência e não para o género, como acontecia, se calhar, no passado."* **(TE)**
>
> *"(…) eu penso que as mulheres, se forem* competentes*, também podem participar, embora saibamos que a experiência de mulheres no futebol masculino não é muita, porque as mulheres também ainda não são muitas."* **(TG)**
>
> ***"****Julgo que esse preconceito se calhar é ainda marcante, mas tem tendência a diminuir. (…) a única coisa que nós temos que fazer para dar igualdade e para avaliar os homens e as mulheres pela mesma competência, é darmos as mesmas armas para se conseguirem desenvolver." / "Esta mudança de mentalidade, de abertura, que a nova geração vai trazer, em termos dos conhecimentos, vai dar cada vez mais valor à competência do que ao género."* **(TI)**
>
> *"(…) aquelas que mostram competência, mostram valor e capacidade, terão sempre portas abertas para qualquer lado. (…) nunca senti que me fechassem alguma porta por eu ser mulher." / "Ao aparecerem mais mulheres e mais exemplos, também vai ajudar a mudar as mentalidades."* **(TJ)**

O entrevistado G, num ato isolado, associa o maior número de oportunidades, enquanto treinador, à prévia carreira de jogador de futebol de distinguido nível e considera que, com o desenvolvimento das competições, mais mulheres poderão ter essas oportunidades, pelo nível de excelência que podem atingir como jogadoras. James (2007) mostrou que a importância que é dada a este fator difere entre ligas e modalidades não sendo, em geral, fundamental para o recrutamento de treinadores. Contudo, no estudo de Fasting e seus colaboradores (2017) foi revelado que 2 em cada 3 treinadoras de elite tinham

sido jogadoras internacionais e as próprias treinadoras testemunharam acreditar que o seu nome e a sua história lhes permitiu ganhar mais facilmente oportunidades. Assim, há uma ligação positiva entre esta perspetiva e a do treinador G.

Num outro prisma, a sub categoria anterior revelou que quanto maior o patamar atingido enquanto jogador, mais facilitado se torna o acesso aos cursos de formação de treinadores, através dos critérios de seleção dos mesmos, por exemplo, para o Grau I. Assim, poderá haver sim uma relação entre ser jogador de alto calibre e oportunidades para ser treinador.

> *"A maior vantagem que eu encontro, não tem a ver com género, mas tem a ver com ter ou não ter sido jogadora de futebol de excelência. Quando tivermos mais equipas femininas, mais profissionais, acredito que este fenómeno também acontecerá com alguma naturalidade, é a minha crença."* **(TG)**

A treinadora B acredita que haverá sempre uma diferença entre o número de treinadores homens e mulheres. No entanto, não conota negativamente essa crença, pelo contrário, considera importante que se perceba que nem sempre mais, significa melhor.

Na formação por via académica, há um momento em que os estudantes têm de escolher a sua especialidade, e nas turmas de especialização em futebol, como referido pela mesma treinadora, o número de mulheres é muito reduzido. Contudo, as motivações, diferem entre alunos e, provavelmente, essas poucas mulheres têm uma vontade acrescida relativamente a alguns dos jovens do sexo masculino que optam pela mesma área apenas por gosto e por ser o "desporto rei". Ou seja, também é importante atentar que "a quantidade nem sempre traz a qualidade".

> *"Isto de haver apenas 1 ou 2 mulheres por turma, pode não ser negativo. Isto tem a ver com as motivações que as pessoas têm para as suas vidas e depende das suas vivências. Se a pessoas sente que é aquela especialização que quer fazer, será por ali que poderá*

apostar, mas, naturalmente, será muito difícil chegarmos ao mesmo número de treinadores homens e mulheres, embora eu também não vejo as coisas por número: a quantidade nem sempre traz a qualidade. Se as pessoas estiverem motivadas vão trabalhar com mais qualidade. Há tantos rapazes e treinadores que acabam por ir para a especialização por terem de escolher uma e por ser o desporto rei. Isto não quer dizer, que por estarem em treino desportivo, todos os rapazes estejam completamente motivados para aquilo." **(TB)**

Em jeito de conclusão, o que esta sub categoria representa é uma rede de fatores que influencia as oportunidades para as mulheres treinadoras. Através dos excertos e da sua ligação com a literatura, percebemos que o género e as características associadas à mulher, a restringem a escalões de formação nas modalidades tidas como masculinas, como é o caso do futebol. No entanto, a falta de mulheres no meio e de casos de sucesso visíveis, permite que esta perceção continue a sobrepor-se à real capacidade das mesmas.

Ainda se acrescenta a prévia carreira de jogador profissional, que em alguns casos pode ter preponderância, no recrutamento de treinadores, no alto rendimento, e o facto de se recrutar pela similaridade, seguindo padrões caracteristicamente associados ao homem, como aspetos que reduzem as oportunidades dirigidas à mulher.

Todos os entrevistados acreditam que há uma mudança social a acontecer, e que com ela a competência do treinador será analisada independentemente do seu género, surgindo, assim, mais oportunidades quer para a mulher se destacar, quer para o homem mudar a visão pré concebida da mulher no desporto, entrando também nesse meio.

4.1.1.4. Mais valias de ter uma mulher na equipa técnica

Com vista a compreender quais seriam as contribuições, além de técnicas, que uma mulher poderia trazer a uma equipa técnica, foi questionado aos entrevistados qual era a importância que davam a esse fator.

O que verificamos foi que não existiu unanimidade nas opiniões, nomeadamente, os entrevistados A e H com os restantes treinadores, sendo que os dois referidos em primeiro lugar não vêm benefícios em ter uma mulher na equipa técnica e todos os outros consideram ser importante e trazer vantagens.

Existe a popularização da imagem do homem como técnico racional e da mulher como treinadora emocional, porém, a emocionalidade e a afetividade são desfavorecidas no desporto, em geral, por se considerar que a agressividade e a rispidez fazem parte do processo e levam os jogadores a melhores níveis de desempenho. Utilizando termos como complementaridade, equilíbrio, entre outros, os entrevistados afirmaram que haver elementos femininos nas equipas técnicas pode ser positivo, considerando que estas conseguem dar uma perspetiva diferente nas variadas situações que se sucedem durante uma época desportiva, havendo momentos em que estes tipos de abordagem são exigidas para melhor alcançar o que se pretende.

De uma forma concordante, no estudo de Norman (2013) as entrevistadas (também treinadoras de elite) mencionaram que essa diferença de género nos estilos de liderança pode significar que as mulheres contribuem com qualidades únicas para a profissão de treinador, considerando este aspeto positivo, à semelhança das nossas entrevistadas.

Os excertos que seguem evidenciam o retratado anteriormente:

> ***"****Os elementos masculinos e femininos veem as situações, nomeadamente, até em termos de liderança de grupo, de forma diferente, uns dão mais importância outros dão menos importância e este equilíbrio é preponderante para que uma época seja muito boa, na resolução de determinados conflitos e determinadas situações."* / *"Uns*

ligam mais ao pormenor, outros mais à situação geral e é importante as duas visões para enriquecer as decisões que se tomam." **(TB)**

***"**A mulher vê sempre coisas onde o homem não vê e vice versa. Eu acho que (…) é mais benéfico do que ter duas mulheres ou dois homens, tanto no masculino como no feminino." / "Mesmo enquanto diretora, os homens dizem "não focalizes muito, sê mais racional e prática", e estas são características que nos ajudam em certos momentos e que os homens nos conseguem ensinar. Por outro lado, em determinados momentos, pode ser preciso gerir o grupo de uma forma mais emocional para chegar às jogadoras e a mulher pode dar essa perspetiva ao homem, no caso de ele ser muito pragmático/frio." / "Acho que os contextos emocionais são diferentes e se os perfis forem bons podem-se complementar os dois, é isso."* **(TD)**

"As emoções pontualmente são diferentes e eu acho que nós enquanto equipa, nos complementamos porque há coisas que se calhar, nós homens somos mais superficiais e menos carinhosos, e que as mulheres têm uma abordagem mais emocional, e vice-versa." / "Não vejo a necessidade de ser uma treinadora ou um treinador, vejo a necessidade de na equipa técnica existir pessoas de géneros diferentes." **(TG)**

Outros dois aspetos que ressalvados pelos entrevistados foi a presença da mulher no balneário e a pertinência da mesma poder lidar com aspetos sensíveis, relativas ao sexo feminino.

O primeiro ponto, pela ponte que conseguem criar entre as jogadoras e a restante equipa técnica, a perceção de reações e relações entre as jogadoras, que são mais facilmente desmistificadas no interior do balneário. O segundo, pela confiança ou à vontade que a jogadora pode ter com uma mulher e não tanto com o homem. Embora, este segundo aspeto, também dependa muito da relação jogadora – treinador (a) e da abertura que o treinador demonstra para este tipo de questões.

"Em relação ao futebol feminino, o balneário é um espaço muito especial em termos de liderança. É importante saber estar dentro do balneário, saber respeitar o balneário e cativar o balneário e, sendo homens, eles também podem entrar, têm que aguardar um determinado momento, e acho que essa entrada e saída e poder estar ali na ligação, estabelece algumas pequeninas e estreitas ligações, que são positivas depois nos relacionamentos." **(TB)**

"Por vezes, mesmo o treinador diz, "- eu não consigo falar com elas sobre isto, fala tu que isto é coisas de mulheres", ou seja, para aspetos mais sensíveis pode ser benéfico ter uma mulher na equipa técnica." **(TD)**

"*No futebol feminino ter uma mulher é uma vantagem, no que diz respeito ao balneário, porque neste caso a Ana, pode entrar, pode sair, tem outra proximidade com as jogadoras, que os homens não têm."* / *"É importante haver um homem numa equipa masculina e uma mulher numa equipa feminina, por estas razões."* **(TI)**

"Eu acho que é importante. Consigo dar outro ponto de vista, passar a mensagem do que está a acontecer dentro da equipa, consigo estar dentro do balneário e perceber coisas importantes para a equipa, por isso ter esta sensibilidade acho que é importante." **(TJ)**

Este aspeto particular das ligações que se podem criar entre o balneário e a equipa técnica, pela mulher, é visto como dispensável pela treinadora H e por isso a mesma não considera, que haver uma treinadora do género dos jogadores seja importante para exercer as funções que lhe compete, uma vez que em contexto masculino, não sentiu essa necessidade. Ainda acrescentou que é importante dar espaço aos jogadores ou jogadoras, no balneário.

O treinador A não vê vantagens em haver treinadores de géneros distintos, pelo desempenho da pessoa não depender desse fator.

Assim, como referido inicialmente, tanto o treinador A como a H diferem dos restantes entrevistados quanto à importância e contributos que uma mulher pode trazer para uma equipa técnica, algo evidente através dos excertos seguintes:

> *"Vantagens no futebol feminino, só se for pelo facto de poder integrar o balneário a qualquer momento, mas eu estaria a contradizer-me. Eu fui treinadora do masculino muitos anos e nunca me impediu de ter uma excelente relação com as minhas equipas e poder comunicar e interagir com os jogadores sempre que precisei, até porque a intimidade acaba por ser importante, seja para a mulher, seja para o homem, e há momentos em que não devemos interferir. (…) não acho que tenha de ser um ponto a respeitar, quando se faz uma equipa técnica."* **(TH)**

> *"Não vejo benefícios por ser mulher, acho que o trabalho realizado pelo homem e pela mulher é idêntico."* **(TA)**

Encontrando o referido pela Treinadora H, também o treinador I esclarece que a relação com os jogadores não é influenciada pelo género dos treinadores. Assim, ambos concordam que a diferença de género não prejudica a relação jogador-treinador. Realça-se a importância para que o respeito exista sempre e seja a base desse relacionamento, uma vez que há testemunhos de assédio sexual entre treinadores masculinos e atletas femininas (Tomlinson & Yorganci, 1997).

Considerou-se, no entanto, tornar evidente que o género é importante na evolução da atleta, a nível pessoal e profissional, pela presença de "role-models", ou seja, exemplos de pessoas do mesmo género, que lhes sirvam de modelo e inspiração. Assim, a treinadora ganha maior preponderância na formação das atletas e o mesmo acontece para o sexo oposto (Campbell, 2003).

> *"A relação entre nós e as jogadoras é igual, por isso o género não interfere nesse aspeto."* **(TI)**

O treinador F sumariza os aspetos que a sua treinadora adjunta trouxe para a equipa técnica, que estão relacionados com todos os anteriormente

mencionados. Mostrou-se crente na perspetiva de que o trabalho em conjunto e as “valências de cada um” proporcionaram as conquistas coletivas.

A transição para o futebol feminino parece ser mais facilmente realizada quando existe uma mulher na equipa técnica que conheça o contexto, como mostra o seguinte excerto. Este último aspeto apenas foi referido pelo treinador F, no entanto, num pano de fundo individual acredito que mais treinadores tenham sentido isso na transição, quer do masculino para o feminino, como do feminino para o masculino. Como refere, mais à frente, a treinadora B, numa parte da resposta à questão – “Se treinasse jogadores do sexo masculino como seria o seu estilo de liderança?”, a mesma reflete que o tempo de adaptação para o contexto masculino seria maior por não o conhecer a fundo internamente e ter passado menos tempo aí. Ou seja, talvez, ter um homem na equipa técnica que tivesse sido jogador e treinador nesse contexto facilitasse a transição e diminuísse o tempo de adaptação.

O excerto que se segue demonstra a perspetiva do treinador F:

> *“Ela foi tão importante, no treino, na liderança, na proximidade com as jogadoras (…). Eu tinha 25 anos de formação, com rapazes de topo, e naturalmente, quando cheguei ao feminino, foi necessário observar o contexto, perceber, identificar e, ela como mulher foi determinante nisso. A junção dessas valências permitiu que essa Seleção, ao fim de 3 meses tivesse sucesso. Foi a primeira vez que uma seleção nacional feminina atingiu um Campeonato da Europa e, hoje, continuo a dizer que não foi por acaso, foi, porque existiu uma sintonia perfeita entre a equipa técnica.” / “No feminino acho que será sempre uma mais valia ter uma treinadora na equipa técnica.”* **(TF)**

Foram vários os entrevistados que ao longo da entrevista evocaram a palavra “competência”, como característica pessoal e critério de seleção para determinado cargo ou posição, abdicando dessa mesma opção ser tomada tendo por base o género dos candidatos, aspeto esse já discutido anteriormente. Esta questão manteve, contudo, o padrão, e nota-se uma preponderância para a competência, enfatizando que este é o aspeto crucial para a contratação de

um membro da equipa técnica. Assim, embora a maioria dos treinadores tenham mencionado vantagens em ter uma colega mulher, consideraram que a competência se sobrepõe a qualquer um dos benefícios enunciados.

Os excertos que se seguem expressam o referido:

> *"(…) para mim é igual trabalhar com um homem ou com uma mulher, desde que saiba os processos e as nossas ideias de jogo. A mulher tem tanto potencial como o homem."* **(TA)**

> *"Considero que é tão importante ter uma mulher como um homem, eu aí vou pela competência." / "Da mesma forma que uma mulher pode estar numa equipa técnica de futebol feminino, também pode estar numa de futebol masculino, para mim não há discriminações de género, acima de tudo o que importa é a competência. A competência tem de ser o fator que faz com que contrates alguém ou não."* **(TC)**

> ***"****A mulher ao nível do pormenor e na dinâmica interna de uma equipa traz pontos positivos, mas nunca será isso que me fará ter ou não uma mulher na equipa técnica." / "Acima de tudo, a importância de ter alguém connosco, seja homem ou mulher, é a competência. Eu sou defensor da competência e a competência não tem género."* **(TE)**

> *"Os treinadores têm valor pela sua competência, não pelo género. Não vejo aí diferenças."* **(TG)**

> *"Antes de mais não importa o género, importa a competência."* **(TH)**

> *"Eu acho que no fundo é pela competência, não importa se é mulher, se é homem, se é alto ou baixo. Se é competente pode lá estar, se não é, pronto." / "Temos que valorizar e colocar no mesmo patamar (…) e dar as mesmas oportunidades. Isso é determinante para que depois, mais tarde, se possa, de facto, julgar pela competência." / "O mais importante é estar lá por mérito próprio."* **(TI)**

Um aspeto também realçado pela treinadora B é que há poucas mulheres, atualmente com capacidades, experiência e competência para integrar uma equipa técnica de nível superior.

Ou seja, é preciso que se aumente o número de treinadoras, para que possa haver mais profissionais, com níveis de formação superiores, capazes de integrar essas equipas técnicas. De momento, mesmo que se queira dar oportunidades, não existem muitas mulheres com perfil para essas vagas, como é referido nos seguinte excerto:

> ***"****(…) imagine o nível onde eu estou e quero uma treinadora para trabalhar comigo, ela tem de ter determinadas características e já determinada experiência também, e neste momento o número de mulheres para estar nessa primeira frente é muito reduzido. Agora, que há gente com valor e competência há, essas pessoas vão precisar de continuar o seu trajeto, que lhes reconheçam o seu valor para lhes dar oportunidades. Assim, vão ter esses anos de experiência que nós vamos acumulando e que depois nos dão maiores valências quando integramos uma equipa técnica a um outro nível."* **(TB)**

A literatura acrescenta que a mulher tem uma capacidade maior para o "multi-tasking", ou seja, que ser mãe e mulher integra benefícios pela capacitação de realizar várias tarefas ao mesmo tempo com pressão, algo que se considera transferível para o treino. Assim, esta é uma característica que a mulher pode ter mais vincada que o homem e pode ser aproveitada na sua profissão de treinadora (Norman, 2013).

A entrevistada D apresenta uma curiosidade que não está diretamente ligada à importância da mulher na equipa técnica, na perspetiva dos treinadores, mas sim no das jogadoras. A mesma revela que quando questionou as jogadoras quanto ao género do treinador que preferiam, estas referiram masculino. No estudo de Fasting & Pfister (2000) as jogadoras referiram preferir treinadores de sexo feminino pela sua capacidade de comunicação e empatia.

No entanto, podem ser aqui discutidos aspetos que influenciam estas respostas: o primeiro no sentido de haver muitos mais homens treinadores que mulheres, e, por essa razão, ser provável que tenham vivenciado mais experiências com o treinador do sexo masculino. Além disso, se só tiveram uma treinadora mulher e os restantes homens, pode haver uma generalização das características da mulher, que podem ser negativas se a sua única experiência foi negativa, enquanto que tendo vários homens, podem pensar no que gostaram mais e optar por preferir o homem à mulher, nesta lógica.

Ou seja, depende do treinador, da sua personalidade, da sua metodologia, mas depende também da quantidade de treinadores dos diferentes géneros que tiveram.

Assim, com o aumento do número de treinadoras podemos ter outras respostas por parte das jogadoras, pois já tiveram uma experiência idêntica com os dois géneros, que lhes permite ser mais ponderadas na resposta.

> *"Já perguntei a jogadoras se preferem ter treinador mulher ou homem, e maior parte delas diz que prefere treinador homem. Talvez porque gostem dessa característica pragmática, mas também depende sempre dos treinadores com que tiveram as suas vivências/experiencias."* **(TD)**

Pesquisas conduzidas na área do treino relativo à liderança e ao género concluíram que o jogador masculino prefere um estilo autoritário de treinador, enquanto a jogadora prefere um estilo de liderança democrático (Lindauer 2000; Tomlinson & Yorganci, 1997). Sendo que o primeiro está conotado ao sexo masculino e o segundo ao sexo feminino, poderá haver aqui uma melhor relação jogador-treinador, quando o jogador e o treinador são do mesmo género, até porque as jogadoras colocam a empatia e a preocupação com a relação em primeiro lugar quando pensam nas características mais preponderantes da liderança de um treinador (Campbell, 2003).

Como pudemos analisar através das opiniões dos entrevistados, alguns consideram que a lente com que a mulher vê os problemas, podem complementar a visão de alguns treinadores do sexo masculino, por este motivo, a sua entrada quer no contexto masculino, quer no feminino, pode trazer vantagens. Outros aspetos positivos realçados, agora apenas no contexto feminino, foi a possibilidade de criar uma ligação mais próxima entre as jogadoras e a restante equipa técnica pela sua presença no balneário e, também, pela sensibilidade para tratar de alguns aspetos relativos apenas ao sexo feminino, como a menstruação ou outros.

Por fim, os entrevistados referem-se à importância da treinadora no percurso da jogadora, servindo de exemplo e inspiração para a mesma no caso de ser do mesmo género e daí também poder ser uma vantagem ter a mulher no contexto feminino. No entanto, não é consensual, no ponto de vista das jogadoras, a preferência por treinadores do mesmo género ou do género oposto, havendo, contudo, a eleição do estilo de liderança democrático como o mais apreciado pelas mesmas.

Por último, acrescento um aspeto como pano de fundo pessoal: acredito que o facto de os homens verem o futebol quase como garantido, como algo que lhes pertence, consegue criar nas mulheres uma incessante vontade de ser melhores e realizar grandes êxitos. Neste sentido, a mulher treinadora também pode trazer esse inconformismo com o comodismo para uma equipa técnica e potenciar ao máximo os elementos da mesma.

Uma das entrevistadas do estudo de Norman (2013) refere que uma mulher para se sentar numa direção é porque sente que atingiu algo, que foi uma conquista, enquanto o homem ocupa o cargo pelo dinheiro e estatuto, evidenciando que o desporto é vivenciado pela mulher de forma diferente do homem.

4.1.2. A mulher jogadora

4.1.2.1. Fatores que inibem a iniciação de jogadoras e que levam ao abandono

Questionou-se os entrevistados quanto aos fatores que poderiam estar a inibir a iniciação das jogadoras no futebol, havendo dados[7] que demonstram que os escalões com mais jogadoras são sub15 e sub17, diferenciando-se do sexo masculino onde é o escalão sub11 que tem mais jogadores. Alguns entrevistados preferiram destacar aspetos que têm promovido o aparecimento de meninas mais jovens no futebol, realçando a evolução que a formação teve nos últimos anos e o crescimento sustentado do futebol feminino, ao invés de fatores inibitórios. Abordamos, no entanto, os últimos em primeira instância, para encontrarmos o objetivo específico.

O que se verifica é que o fator cultural continua a ser imponente no sentido de ser quase uma obrigação social levar o filho rapaz a experimentar o futebol, algo que com as meninas acontece de forma oposta. Uma menina tem de insistir e tem de ter a certeza que é o futebol que quer praticar, pois para os pais é um custo, enquanto que se for um menino é um investimento e são os próprios pais a dar esse primeiro passo. Este é um fator muito realçado pelos entrevistados e com mais incidência nas regiões interiores do país.

Os mesmos relacionam o género das crianças com as modalidades praticadas, e, no caso do entrevistado E, com as "prendas" que se oferecem, mostrando uma cultura de géneros muito presente, inibidora das meninas praticarem desportos tidos como masculinos. O que se verifica é que esta segregação também acontece exacerbadamente no sexo masculino com a intencionalidade que os pais e a sociedade colocam nos meninos para praticar modalidades correspondentes ao seu género. Mennesson e seus colaboradores (2019) mencionam que as meninas podem desafiar as normas de género até certo ponto e escolher entre uma variedade de atividades atléticas, enquanto os meninos são fortemente incentivados a serem competitivos e a adotar uma forma de masculinidade hegemónica. Wilde (2007) evidenciou que as pessoas estão

[7] Dados disponibilizados pela FPF.

na presença de estereótipos desde a nascença atá à morte, e que a sociedade espera que a mulher e o homem se adaptem e encaixem nos papeis estabelecidos como específicos do seu género. Assim, mais uma vez, a força que a sociedade impõe na cisão de géneros não está perto de ser ultrapassada, embora existam estereótipos mais diluídos, atualmente, segundo o mesmo autor.

Os excertos que se seguem demonstram o referido:

> *"Os pais, se calhar, preferem pôr as meninas no ballet ou na patinagem, mesmo contrariando a filha. Se ela disser que quer jogar à bola, os pais talvez deixem passar o tempo, porque não são tão apologistas dessa modalidade."* **(TA)**

> *"Compreendendo, que há ainda regiões onde as pessoas estão mais reticentes à integração da menina num desporto considerado estritamente masculino (…). Estas são principalmente as regiões mais interiores, onde a normalidade, o dia-a-dia, devido ao número de pessoas ser reduzido, tem menos variedade."* **(TB)**

> É cultural. (…) *Pela mesma questão da jogadora que aos 14/15 adora jogar futebol na escola, mas tem outras opções e desiste da modalidade precocemente. (…) é uma questão cultural e não é ainda "normal" e "natural" levar a filha ao futebol. Também o contexto social, se as amigas andam por exemplo no ballet ela pode ser colocada de parte ou "julgada" por praticar futebol e desistir da modalidade." / "Nós já fizemos tantos projetos, mas os projetos nem sempre são tão grandiosos como nós ambicionávamos porque a cultura não deixa, principalmente no interior do país."* **(TD)**

> "*Inconscientemente, nas meninas, é só quando elas assumem vontade própria que a inscrevem, daí ser aos 15/16 anos. Nos rapazes, o ter de experimentar, essa quase obrigação cultural, pode ser em parte o grande contributo para haver meninos em idades mais baixas, que as meninas." / "Uma menina dizer que vai jogar futebol, não é normal*

ainda, nem é visto da mesma forma em todas as zonas do país." / "As prendas para os rapazes são facilmente relacionadas com o futebol, uma bola, uma camisola do clube, para as meninas estamos longe disso ainda." **(TE)**

"*Fator cultural, sem dúvida, (…) nos rapazes, por vezes, mesmo sem os meninos pedirem já estão no futebol e as meninas só com muita insistência delas é que conseguem."* **(TI)**

"(…) questão cultural que se nota em algumas partes do país (…) " / "Culturalmente, também, se calhar, começam por outras modalidades e só mais tarde é que vêm para o futebol." **(TJ)**

Assim, os pais assumem um papel preponderante na educação que proporcionam aos filhos quanto à igualdade de género e à abertura para que experimentem qualquer modalidade independentemente do sexo. Particularmente, no futebol feminino, o desenvolvimento da modalidade está dependente desta mudança de mentalidades, pois o incentivo dos mesmos é que permitirá a iniciação das meninas em idades mais baixas e todos os benefícios que daí advém (discutidos na sub categoria: "implicações da falta de formação no rendimento"). A escola é, também, um meio importantíssimo pela transmissão de conteúdo (Rayburn et al., 2001) e questionamento que deve provocar nos alunos sobre a mesma temática.

Apresentam-se os argumentos dos entrevistados D e E que justificam o anteriormente referido:

"O incentivo a praticar a modalidade por parte dos pais ou a disponibilidade e aceitação quando a filha diz que quer ir jogar futebol." **(TD)**

"Podemos atualmente ter pais que apoiam, mas precisamos ainda de pais que deem o primeiro passo, como dão nos rapazes. Serem os pais a querer que elas experimentem." **(TE)**

As condições que os clubes podem oferecer também podem influenciar esta decisão por parte dos pais. Os entrevistados indicam, sobretudo, os horários dos

treinos, os balneários separados e a proximidade, como aspetos que não estimulam o incentivo dos pais. O treinador A menciona que a qualidade dos técnicos e a sua capacidade para ser imparcial quanto ao género é igualmente importante, não só para que a menina inicie a sua prática com o apoio dos pais, mas para que possa crescer nas melhores condições.

> *"Tem que ver com as condições que o clube oferece e se sabem receber bem as atletas femininas. As condições, a qualidade dos treinadores, têm de ser idênticas aos rapazes, para que elas possam evoluir da mesma maneira. (…) dar as mesmas oportunidades. (…) temos de ter bons treinadores na formação."* **(TA)**

> *"As condições que os clubes oferecem, em alguns aspetos, não conseguem acompanhar a evolução que o futebol feminino está a ter. Um exemplo disso, é a falta de balneários para as meninas se equiparem (…)." / "(…) ainda existem distritos sem equipas femininas que obrigam a grandes deslocações por parte das crianças e dos pais para que possam ter essa possibilidade de praticar futebol com meninas."* **(TB)**

> *"As condições que o clube apresenta pode ser outro fator, mas mais para os pais, porque os miúdos não ligam a isso (…)."* **(TD)**

O facto de haver poucas meninas pode-se dever ainda, a não haver competições só com meninas nas idades mais baixas e os pais sentirem algum receio em colocar a menina a jogar com os meninos, algo que em idades mais avançadas pode ser também limitador por parte da própria jogadora, ou seja, esta não se sentir confortável para entrar numa equipa de rapazes, e esperar um pouco mais até ter idade para ser inserida no contexto feminino. Assim, o aumento de competições femininas poderá levar ao aparecimento de mais meninas em idades mais baixas.

Seguem-se as opiniões dos entrevistados:

"Também acredito que por vergonha, há algumas meninas que não querem entrar em equipas masculinas, e esperam até poderem entrar para competições femininas." **(TE)**

"(…) com o aumento do número de competições femininas, é provável que aumente o número de meninas registadas." **(TG)**

" (…) pode ser por falta de oferta. Ou seja, como não há tantos clubes com futebol feminino, as raparigas têm de jogar com os rapazes, e algumas meninas ou pais podem se sentir inibidos com isso e não colocar as meninas a jogar." / "Não terem futsal ou futebol feminino na escola, pode não ajudar a que mais meninas entrem." **(TJ)**

Todos os aspetos referidos anteriormente são enunciados por Lima (2013), demonstrando que em 7 anos, os fatores inibidores da presença de meninas em escalões mais baixos não se alteraram e, mais uma vez, evidenciando que algo recente, como é o caso do futebol feminino, demora tempo até ser normalizado. Assim, os fatores destacados pela mesma surgem quase como resumo do que foi abordado anteriormente: fatores culturais, que tornam pouco frequente que os familiares incentivem as meninas a praticar desportos tidos como violentos e masculinos, e fatores estruturais, como a falta de campeonatos para meninas jovens, a escassez de clubes com equipas femininas para esses escalões, a falta de espaços de treino para que se possa treinar a horas adequadas às respetivas idades e ainda a falta de balneários para as meninas que jogam e treinam com rapazes.

Uma vez que os pais não dão o primeiro passo, a conclusão do estudo de Lima (2013) indica que a idade com que as raparigas começam a jogar corresponde a quando ganham maturidade suficiente para assumir que é futebol que querem e vão praticar.

A entrevistada B, faz referência à imagem associada à menina no futebol, como um estereótipo presente na sociedade, no entanto, acredita que o mesmo está, atualmente, mais diluído. A literatura aponta para que a reputação do futebol como masculino e os estereótipos/rótulos associados (mulheres que jogam

futebol são homossexuais e têm um corpo musculado pouco apreciado) sejam ainda inibidores do recrutamento de meninas e mulheres para a modalidade, pela sensação de questionamento da própria identidade e dificuldade em sentir-se aceite com a sua feminidade e heterossexualidade (Devonport et al., 2019; Fasting et al., 2019; Kaelberer, 2019).

Nesta linha de pensamento, a mesma treinadora considera que é importante que se perceba, através da divulgação de exemplos, que esses estereótipos não são verdadeiros, e que não é pela menina praticar futebol que vai ter um aspeto masculinizado.

> *"A feminilidade por não ser tanto associada à prática de futebol, os pais têm receio que a menina mais do que ser feliz, tenha uma imagem diferente." / "Na altura em que eu jogava, e acho que agora está mais diluído, constituindo um aspeto muito positivo, havia um certo estigma, de que quem jogava tinha de ter um certo aspeto masculino e ser masculino nos seus movimentos, nas suas ações. Agora acho que está a tornar-se positivamente diferente." / "É muito importante nós vermos mais (…) passa a ser normal ("Primeiro estranha-se depois entranha-se")."* **(TB)**

Por último, mas não menos importante, surge o "fator sucesso" como relevante para que as jogadoras após iniciar a prática se mantenham num processo de desenvolvimento contínuo. Isto significa que a jogadora que está fora do seu escalão de competência, não vai estar no limiar sucesso/insucesso favorável à aprendizagem e, dessa forma, sentirá que não se consegue adaptar ao contexto ou que o contexto não é suficientemente competitivo para ela, o que constitui uma razão para o abandono precoce da modalidade (Witt & Dangi, 2018). Assim, o contexto e a qualidade da equipa em que está inserida pesam na possibilidade de se manter na modalidade e de atingir patamares de excelência (Guilherme, 2019; Rodrigues, 2009).

"(…) fator sucesso (…) a importância de estar enquadrada no escalão de competência, com colegas ao mesmo nível que ela, para que todas possam evoluir e não perderem o interesse pela modalidade." **(TD)**

O abandono precoce da modalidade também foi abordado pelos treinadores D, E e G. Sendo o escalão com mais meninas a entrar, é também o escalão com mais meninas a sair, e se este abandono não tivesse uma taxa tão elevada os entrevistados refletem que haveria um maior número de jogadoras a praticar a modalidade. Os treinadores referem questões como a discriminação que as meninas sofrem por parte de quem está na bancada, condições que mudam na passagem para o feminino, a capacidade de resiliência da jogadora, a capacidade para lidar com o insucesso e os interesses pessoais, como possíveis razões para o abandono da prática nestas idades. As jogadoras referiram a qualidade dos seus treinadores como um dos principais motivos, mostrando-se uma importância maior para que os treinadores saibam lidar com aspetos relativos a adolescentes do sexo feminino (Keathley et al., 2013).

"*No escalão sub-15/sub-17 podes ter 300-400 jogadoras que estavam inscritas no ano anterior e que desapareceram no ano seguinte, mas porquê? Isto é o que nos preocupa. Será porque passam do masculino (misto) para o feminino e não continuam, porque é muito longe ou porque treinam demasiado tarde?" / "Há relatos de meninas que sofreram de bullying por muitos pais de outros meninos, porque essa educação e esse respeito não lhes é passado. Isto também é algo que pode fazer as meninas desistir." / "No total de jogadoras que estavam inscritas o ano passado, tivemos um dropout de, cerca de, 1300 para este ano, mesmo assim demos um salto de 25% no crescimento de atletas. Agora imagina se estas meninas não tivessem desistido, tínhamos um aumento muito mais significativo."* **(TD)**

"Se é o ano em que há mais inscrições, também é normal que seja o ano onde há mais desistências. Se calhar há mais gente que fica no futebol por começar mais cedo. Já percebeu o sucesso, o insucesso, o porquê de não ser convocado, o ganhar por muitos e perder por muitos,

e quando és mais nova começas a perceber e vais considerando isso "normal", se calhar aos 15 ou 16 anos, como já tens um leque de consciência e outro tipo de estímulos, pensas que não estás para isso. A tua capacidade para sofrer, para perceber o que é a decisão do treinador, o insucesso num jogo, fica reduzida e já não tens a mesma paciência." / "(…) é preciso muito espírito de sacrifício e força de vontade, porque tens colegas que já jogam há 4 ou 5 anos e têm competências muito boas, e tu tens de dar rendimento rapidamente. Uma coisa é entrares num comboio que está parado ou anda devagarinho, outra coisa é entrares num que já vai a alguma velocidade, é mais difícil. A tendência, é que no ano seguinte saias fora." **(TE)**

"*O que eu diria, é que as idades de abandono da prática, nas raparigas, andarão pelos 15, 16 anos e que as que não abandonam nessa idade, normalmente continuam o seu trajeto, por fidelização à modalidade. A razão por detrás deste abandono está ligada a mudança de interesses, questões familiares, afetividades e por isso eu considero este um período sensível para definir se elas continuam ou não continuam filiadas à modalidade."* **(TG)**

Nos Estados Unidos da América, as estatísticas apresentam-se similares sendo que as meninas iniciam a prática mais tarde a abandonam mais cedo do que os rapazes. No entanto, quanto à taxa de abandono, o que se verifica é que nas zonas rurais o abandono por parte das meninas é menor do que nos meninos, algo que sucede de forma oposta e com uma diferença mais ampla, quando se refere a zonas urbanas, onde o "drop-out" é mais notório nas raparigas (Sabo & Veliz, 2008). Em Portugal, este abandono precoce pode ser menos realçado nas zonas rurais também porque a quantidade de jogadoras inscritas é menor, logo não podem desistir tantas como nos grandes centros urbanísticos, onde o número de jogadoras inscritas é substancialmente superior.

Os autores Sabo & Veliz (2008) consideram que esta diferença se deve à falta de parques e oferta desportiva para meninas nas grandes cidades. Não obstante,

como referem os entrevistados no início desta sub categoria, em Portugal, a dificuldade está em aumentar o número de praticantes nas zonas do interior do país (rurais), pela cultura do futebol estar enraizada do ponto de vista masculino e, consequentemente, haver pouca oferta desportiva nestas zonas. Assim, verifica-se nos dois contextos diferenças de género no desporto, nomeadamente na igualdade de oportunidades, embora haja em Portugal um cultura mais restrita quanto ao desporto que a menina deve praticar.

A literatura destaca que a igualdade de género não é real, e que é um problema mundial como se percebe através de estudos realizados na Nova Zelândia (Wong et al., 2016), na Bélgica (Van Tuyckom et al., 2010) sobre diferentes países europeus em que se depreendeu que a participação da mulher era inferior ao homem (Bélgica, França, Grécia, Letónia, Lituânia, Eslováquia, Espanha, e no Reino Unido) e ainda nos Estados Unidos da América (Sabo & Veliz, 2008), como referido no parágrafo anterior.

Inicialmente, foi mencionada a preferência de alguns entrevistados em apresentar argumentos que traduzissem a evolução do futebol feminino, nos últimos anos, ao invés de aspetos negativos que inibem a iniciação das meninas no desporto. Assim, revelaram que o plano estratégico de desenvolvimento do futebol feminino e a existência do futebol misto até sub 17, aumentaram a oferta desportiva, contribuindo para o aumento do número de praticantes.

Foram propostas algumas estratégias que visam sobretudo que se “veja mais” o futebol praticado por meninas e mulheres, para que a sociedade comece a normalizar esta mudança cultural. Nesta linha de pensamento surgiu principalmente, a necessidade de haver mais divulgação, através dos canais televisivos, jornais, entre outros. Considerando que as campanhas televisivas, embora importantes, são fugazes, a treinadora B sugeriu através de uma ideia inovadora: “apostar numa serie ou telenovela (…) com uma menina a jogar”, algo explorado mais descritivamente na sua entrevista (em anexo). Contudo, seguem-se os excertos que retratam tanto a positividade com que realçam a evolução, como as estratégias para lhe dar continuidade:

“Não vou falar nos inibidores, mas sim nos promotores: estimular campanhas em conjunto masculino e feminino seria positivo para continuar a promover a vertente. Conseguirmos ter boas imagens, bons exemplos (…) de sucesso pessoal e profissional e divulgarmos isso. (…) divulgação por vários canais de comunicação (…) divulgação dos jogos. Não todos,(…) para criar uma imagem positiva e de qualidade.” / “Ainda considero importante que houvesse mais imagens de situações onde as meninas também entram, nomeadamente ao nível de escalões mais pequeninos (…) para que as pessoas se habituem a ver, isso também é uma aprendizagem, uma educação. A comunicação vai-nos educando, isto é uma perspetiva filosófica e sociológica, mas é real. Quanto mais nós virmos uma coisa mais achamos que é normal. E podia-se apostar numa serie ou telenovela uma vez que os portugueses gostam de telenovelas, com uma menina a jogar, mas com uma imagem positiva. E quando digo positiva é ambiciosa e que alertasse a sociedade para a discriminação que se sucede em campo com ela, para que víssemos estas situações.” **(TB)**

“Agora vai começar a aumentar o número de meninas mais jovens a iniciar a modalidade porque essa oferta está a aumentar. O facto de poder haver equipas mistas até juvenis, sub 17, também representa evolução, porque mais meninas podem jogar com os rapazes.” **(TC)**

“(…) estes passos têm ajudado ao crescimento do número de jogadoras e a que estas comecem mais cedo. O nosso plano estratégico visa contribuir para essa mudança cultural, de mentalidades, para que possamos continuar a avançar cada vez mais rápido neste processo. Fazer com que as nossas jogadoras deem a cara e apareçam mais vezes nos media, são estratégias que temos vindo a procurar.” **(TD)**

“Há medida em que foram criadas as seleções, os clubes, as competições, fomos sempre aumentando o número de praticantes. Agora já existe publicidade na televisão, mas pode existir mais jogos

> de futebol feminino, e assim as meninas ficarem com esses exemplos. Verem a seleção a jogar pode despertar interesse. Há muitas raparigas que nem sabem que existe uma seleção de futebol feminino (...). **(TJ)**

O que se consegue realçar através dos testemunhos dos entrevistados é que, também como será realçado mais à frente, o nosso país não é homogéneo a nível cultural, e neste contexto específico na capacidade de aceitação que a menina pode ir jogar futebol, e daí a importância de ter em consideração estratégias que visem abranger o maior número de pessoas das diferentes regiões.

Considerando o mesmo fator, é evidente a construção de género na sociedade, desde cores preferidas, a brinquedos, prendas e roupas e, por consequência, ainda existe distinção entre as modalidades praticadas por mulheres/meninas e homens/meninos, não de forma tão linear como antigamente, mas ainda vincadamente presente.

Assim, os seios familiares e escolares surgem como meios de envolvência eficazes de educação e reprodução ou atenuação de estereótipos sobre os quais, consequentemente, se deve ter atenção.

Particularmente, na questão do futebol praticado por meninas, o que se verifica é que muitos pais ainda consideram que o futebol não é para elas, deixando-as praticar outras modalidades, até que esta assuma vontade própria e tenha maturidade suficiente para perceber que é futebol a sua modalidade de eleição. Desta forma, embora se verifique um crescimento sustentado, com aumento do número de jogadoras em escalões de formação, ainda continua a existir um número muito reduzido das mesmas, em escalões mais baixos, prejudicando o seu rendimento futuro (discutido no tema – “Jogadora”).

Consequentemente, as competições para esses escalões são quase inexistentes, constituindo este outro fator apontado pelos entrevistados como inibidor da iniciação da prática. O facto de não haver equipas só de meninas, obriga a que as mesmas joguem com os rapazes, podendo formar uma barreira quer para os pais, quer para as jogadoras. Seguidamente, as condições que o

clube apresentar para receber a menina, também podem não facilitar este acesso, uma vez que poderá ter de partilhar balneário e que a qualidade do treinador se destaca como aspeto primordial.

Considerando, equipas estritamente femininas, a distância, que advém da pouca oferta desportiva ainda existente, pode constituir um fator contra, assim como as condições materiais e humanas, no sentido de se treinar com pouco espaço, tarde e com técnicos que, por vezes, não têm formação, sensibilidade e/ou estão no feminino por não ter oportunidades no masculino.

Os entrevistados tocaram num outro aspeto, o do abandono da modalidade nos escalões onde mais meninas iniciam a sua prática. Consideraram que o contexto onde essas meninas treinam pela primeira vez, pode ter jogadoras com alguns anos de prática que dificultem a sua integração, pelo nível qualitativo da equipa ser superior ao apresentado pela mesma. Assim, as jogadoras que iniciam mais tarde podem desistir precocemente pela incapacidade de ter sucesso e oportunidades de jogar. Neste sentido, também é realçada a importância de estar a treinar e competir no escalão de competência e acrescenta-se o facto das jogadoras não adquirirem capacidades volitivas, por iniciar mais tarde, que as permitam adaptar-se à nova realidade onde estão inseridas, como fatores que podem levar a esse abandono precoce.

Surge, por fim, a ideia de que o trabalho tem vindo a ser desenvolvido para que estes número sejam exponenciados, havendo uma preponderância para a maior divulgação de exemplos de mulheres e meninas que possam transmitir uma mensagem de que o futebol praticado pelas mesmas continuará o seu percurso, esbatendo estereótipos e incentivando mais meninas a praticar desde cedo.

4.2. Treinador (a)

Até ao momento falamos sobre a mulher no futebol, quer enquanto jogadora, quer enquanto treinadora e dos fatores que poderiam estar a condicionar o crescimento do futebol feminino. Agora, mudando de tema, procuramos compreender a valorização do treinador do futebol feminino perante a sociedade

e a instituição. Também, considerar a importância que ser jogador tem no percurso de um treinador e que outras características definem o "bom treinador".

Iniciamos então a análise deste tema ("Treinador(a)"), com a categoria "Valorização do treinador do futebol feminino".

4.2.1. Valorização do treinador do futebol feminino

Esta categoria visa alertar para uma mudança social que caminha no sentido de aumentar a valorização do treinador do futebol feminino e, a partir deste pressuposto, abrir portas a mais treinadores para o contexto. Contudo, tendo em conta a história desta vertente da modalidade, considerou-se importante perceber se os treinadores o sentem na prática, ou se por outro lado esse reconhecimento tarda em chegar.

O que se verificou foi que para a maior parte dos treinadores a valorização é o reconhecimento das suas capacidades e da qualidade do trabalho desenvolvido, como define o treinador E:

> *"Quando eu digo valorização, é quando te dão condições, quando apreciam o teu trabalho, reconhecem que o trabalho tem qualidade e dão oportunidade de desenvolver noutros contextos seja ele de formação seja ele sénior."* **(TE)**

No entanto, surgiram também relações com o aspeto mediático e financeiro, como possíveis formas de ser valorizado. Estas interpretações sobre a valorização estão representadas nos excertos seguintes:

> *"(…) eu sempre me senti reconhecida no meu trabalho com as pessoas com que trabalhei, agora (…), existem naturalmente algumas situações, onde eu sei que isso acontece (as pessoas não são reconhecidas). A remuneração, principalmente em alto rendimento, dos treinadores que estão no feminino e no masculino profissional, não tem equivalência possível. Mas lá está, não é só o dinheiro que me vai reconhecer o meu valor. Cada vez mais se vai olhar para o futebol como uma área de*

negócio, faz parte da evolução da sociedade, e tem de ter rendimento, e dentro do feminino, vai ter de se trabalhar para ter rendimento." **(TB)**

"Não somos valorizados da mesma forma que o masculino, mas isso também vai da competição. Não se pode comparar o mediatismo do treinador do SC Braga masculino com o do feminino, mas também está numa liga que tem e que envolve muito mais dinheiro e marketing à sua volta, que a Liga BPI." **(TC)**

"Não é igual ainda ao masculino, se olharmos para essa valorização pelo lado financeiro, (…) mas também não o é, não pela qualidade, mas sim pelo produto que é diferente entre feminino e o masculino. Como é lógico, se as receitas e o produto não são iguais, é difícil toda a gente receber de igual forma." **(TE)**

"Quem for competente, quer no feminino, quer no masculino, é reconhecido e valorizado. Se houver uma treinadora de excelência, eu acho que ela vai ser reconhecida como tal." **(TH)**

O que se verifica é que a nível financeiro e mediático, pela dimensão que o futebol feminino ainda não possui, quando comparada com o futebol masculino, existem diferenças. Contudo, este aspeto financeiro é de certa forma desvalorizado e compreendido, pelos treinadores B e E que referem que a valorização não pode ser vista por esse prisma.

A entrevistada H refere que quem é competente tem esse reconhecimento, no entanto, o entrevistado A reconhece com normalidade que quando era treinador de equipas masculinas, deixava de parte as pessoas ligadas ao futebol feminino:

"Eu, enquanto treinador de equipas masculinas, nunca olhava para o futebol feminino, e quem lá estava ficava um pouco à parte, normal." **(TA)**

Ou seja, essa valorização, até dentro da mesma instituição não é tão linear como aparenta.

Coelho (2018) refere que estando os homens no topo de um dos desportos mais praticados do mundo, as mulheres apresentam-se apenas como aquelas que também podem jogar futebol. Ou seja, as mulheres avançaram nesse mundo que inicialmente era de homens, conquistaram o seu espaço, mas ainda assim não atingiram o mesmo reconhecimento. "*Aplicando o conceito de Bordieu (1984), regista-se uma "feminização" da modalidade, como se o futebol feminino se tratasse de um outro futebol, com menos prestígio. Uma modalidade que está na margem e é um anexo do futebol que é considerado principal, o futebol masculino."(Coelho, 2018, p. 46)*

O que acontece agora nos clubes profissionais, na criação de futebol feminino, é uma reprodução do modelo estrutural masculino para o feminino, que embora proporcione uma maior igualdade de condições, restringe a ligação que poderia existir entre os mesmos. Ou seja, esta distinção masculino/feminino, pode contribuir para que as pessoas fiquem conotadas ao seu contexto e tenham poucas oportunidades para mudar, como é referido pelos treinadores E e I:

> *"Infelizmente, os rótulos existem e temos de ir para o terreno provar que eles não são verdade."* **(TE)**

> *"Quem está, principalmente, ligado ao futebol feminino ou ao futebol jovem durante muito tempo, acaba por ficar um bocadinho conectado a essa referência: "aquele é só treinador do futebol feminino porque já está no futebol feminino há muitos anos" (…) e o treinador tem que conseguir adaptar-se, gerir e fazer o seu percurso consoante aquilo que é o seu contexto."* **(TI)**

A responsabilidade pela imparcialidade e igualdade, segundo o treinador A, recai sobre a FPF, como órgão máximo do futebol português. Os entrevistados D e E demostram que o trabalho tem sido realizado nesse sentido, e que a aproximação do futebol feminino nos critérios de seleção para os cursos de formação de treinadores, representa essa mesma valorização. Os excertos seguintes mostram as três perspetivas:

"Quem está a gerir o futebol, neste caso a FPF, do meu ponto de vista, tem de ser imparcial e igualitário para o futebol masculino e feminino. Quer os homens quer as mulheres têm de ter as mesmas oportunidades, rendimentos, direitos e obrigações e devem beneficiar das mesmas condições. Esta igualdade tem de existir, porque só assim é que vamos evoluir, caso contrário não passamos disto." **(TA)**

"Cada ano que passa, nota-se um crescimento, a liga tem mais atenção, os jogos mais mediáticos aparecem na televisão, já há muitos treinadores com o 3º e 4º nível na liga BPI, também porque a FPF está a exigir isso mesmo, por considerarmos que as jogadoras e o "treino" precisam de treinadores com estas competências, para poder crescer e evoluir." **(TD)**

"(…) nos cursos de treinador, quem se está a candidatar a UEFA A, um treinador da Liga BPI está equiparado a um treinador do Campeonato de Portugal, ou seja, têm as mesmas condições de acesso ao nível 3. Isso é o reconhecimento por parte de quem dirige, neste caso a FPF, que considera que os dois estão no mesmo patamar. Há uns anos, o treinador do feminino aparecia muito abaixo do treinador do Campeonato de Portugal. Isso é uma prova clara e inequívoca da valorização do treinador do feminino." **(TE)**

A evolução do futebol feminino tem permitido maior valorização da vertente da modalidade. Os entrevistados referem que há mais treinadores a passar do masculino para o feminino por vontade própria e não como antigamente, por falta de espaço no masculino, embora o uso do feminino como rampa de lançamento possa ainda ser uma realidade, segundo a Treinadora B, principalmente nos clubes de maior dimensão onde o futebol masculino tem maior visibilidade e é um espaço muito "fechado".

A treinadora J foi a única que proferiu que alguns dos seus colegas já se consideraram desvalorizados estando no contexto feminino, contudo, a mesma nunca o sentiu. É importante aqui realçar que o facto de presenciar o futebol

feminino apenas em contexto de seleção também influencia esta perceção, uma vez que é diferente do contexto dos clubes, e do estatuto que beneficia perante os outros.

> *"A minha experiência diz-me isto: Em tempos mais remotos, os homens iam para o futebol feminino, quando sentiam que não tinham espaço no masculino. (…) acho que essa ideia, está a ser desvanecida. (…) cada vez existe mais competência nos treinadores que estão a trabalhar dentro do feminino, tanto mulheres como homens." / "Às vezes há treinadores que iniciam no feminino, e é preciso que as pessoas percebam que não devem utilizar o futebol feminino para "saltar", como plataforma para o masculino, pois, tal como o investimento para uma jogadora, é um projeto que se pretende continuado, também nas equipas técnicas dos treinadores, na formação deles."* **(TB)**
>
> *"Há uns tempos, era dado menos valor que agora. Atualmente, já há muita gente a querer ser selecionador do futebol feminino, antigamente não havia. É sinal que o futebol feminino já começa a ter algum peso." / "O treinador do feminino está cada vez mais bem visto(…) e espero que continue com esse reconhecimento crescente."* **(TD)**
>
> *"Eu acho que o mercado para os treinadores do futebol feminino, está a abrir. Nos último 6 anos, a evolução que temos tido, permitiu uma maior valorização da jogadora, do campeonato e consequentemente do treinador. Enquanto nessa altura, só ia para o feminino quem não tinha mais nada no masculino, quase, neste momento não é assim. Atualmente, temos o treinador do feminino a ser valorizado, temos treinadores profissionais (…) a estar no clube a tempo inteiro e a ser valorizados." / "Há treinadores que estão a ser contratados do masculino, algo que inversamente também vai começar a acontecer com mais frequência (…)."* **(TE)**
>
> *"O desenvolvimento e o crescimento do futebol feminino foi permitindo que treinadores que não conseguiam por variadas razões, que não a competência, estar no futebol masculino, experimentassem o futebol*

feminino.”/ “Quem está no futebol feminino, está porque gosta de treinar (…).” **(TF)**

“*Acredito que há uns anos, como se diz na gíria “só vai para o feminino quem não consegue treinar o masculino”, que não foi o meu caso. Eu realizei mais de metade do meu trajeto enquanto treinador, com o futebol feminino e sinto-me perfeitamente realizado e reconhecido pelos meus pares.”* **(TG)**

“*Eu penso que cada vez mais ele é visto da mesma forma que o treinador do masculino. Treinador é treinador e futebol masculino e feminino é futebol.”* **(TH)**

“*Acho que no fundo acaba por ser um bocadinho, hoje em dia, mais reconhecido também pela evolução que tem tido o futebol feminino, pela visibilidade do futebol feminino os nossos dias e pelo crescimento.”* **(TI)**

“*Tenho amigos que dizem isso, que por serem treinadores de futebol feminino parece que lhes é dado menos valor. Não me senti menos valorizada que no masculino.”* **(TJ)**

Partindo do testemunho dos entrevistados, o que se pode inferir é que os mesmos não se sentem desvalorizados no contexto feminino e acreditam que quem tem competência é reconhecido. Contudo, as oportunidades para sair do meio quando se encontram nele há vários anos não surgem, pela conotação ao futebol feminino como um contexto específico de intervenção.

Neste sentido, considerou-se a possibilidade de haver uma maior ligação, dentro das instituições entre o futebol feminino e masculino, com vista a derrubar algumas ideias estruturadas socialmente e a partilhar conhecimento, uma vez que futebol é futebol, e que mais portas se poderiam abrir aos treinadores de ambos os contextos.

Por fim, os entrevistados demonstraram que o caminho tem sido positivo, também pelo trabalho que tem sido feito por parte da FPF resultante no aumento da qualidade dos treinadores, maior visibilidade e reconhecimento dos mesmos,

chegando ao patamar profissional. Algo que, num passado próximo, não se adivinhava possível para este contexto.

4.2.2. Aspetos que definem o treinador

4.2.2.1. Importância da experiência enquanto jogador

Como referido em categorias anteriores, os treinadores veem o aumento do número de treinadoras relacionado com o aumento do número de jogadoras, pelo gosto e interesse que podem ganhar após praticar a modalidade. Daí considerarmos importante compreender qual a preponderância dessa experiência para a carreira ou percurso dos treinadores.

Sabendo que os leitores desta dissertação serão também alunos e alunas que terão interesse na modalidade e na carreira de treinador, acreditamos que podemos estar a abrir portas com este esclarecimento, pois uma jovem que nunca foi jogadora podia pensar que não teria possibilidades de ser uma treinadora de topo, mas segundo os entrevistados esse é um fator importante, mas não determinante, como comprovam os excertos que se seguem:

" (…) foi algo que me ajudou a evoluir como jogador e treinador." **(TA)**

"Estão as duas ligadas a meu ver." **(TB)**

"Ser jogador influenciou o meu percurso enquanto treinador." **(TC)**

" (…) sim, é importante, às vezes é, mas depois se não sabe aplicá-lo enquanto treinador, se não consegue fazer essa transferência serve de pouco." / "Eu não costumo misturar as coisas." **(TD)**

"Independentemente da modalidade, eu acho que ser jogador tem sempre influência. Se é fundamental? Não tens de ser um jogador de excelência para ser um treinador de excelência, felizmente há casos de tudo. Acho que tens é de ir criando o teu caminho e percebendo que cada bocadinho da tua vida e cada experiência que vais vivendo, vai fazer de ti melhor, desde que tenhas a capacidade de refletir sobre as coisas. Se não tiveres esta capacidade de reflexão, perceber, interpretar

e antecipar alguns sinais, o caminho fica mais complicado, porque enquanto treinador, é um trabalho que tens de fazer diariamente para poderes ser melhor." **(TE)**

"O conhecimento e a formação nas várias áreas é que nos permite ser melhor." / "Ser jogador não é suficiente, mas ajuda, como ajuda o conhecimento científico e a humildade de reconhecer que temos que aprender todos os dias." **(TF)**

"(…) penso que (…) as duas competências, treinador e jogador se complementam." **(TG)**

"Na minha opinião, considero importante, mas não imprescindível. O ter sido jogadora acho que é mais um aspeto complementar, desde que haja esse transfer." **(TH)**

"Em termos profissionais, não acho que seja determinante ter sido jogador, mas tem algumas nuances que podem ajudar. Concluindo, não acho que seja determinante, mas considero importante naquilo que é a nossa experiência enquanto treinadores e naquilo que é o nosso gosto pela modalidade." **(TI)**

"(…) é muito positivo." **(TJ)**

Como pudemos analisar, no geral, os entrevistados viram algo de positivo em ser jogador, embora não considerassem essas vivências imprescindíveis para a profissão de treinador. Segundo vários autores (Alberda & Murphy, 1997 cit. por Duarte et al., 2014; Fasting et al., 2017), a experiência adquirida por ser jogador de alto nível é uma vantagem, mas não pode ser condição suficiente para ser um treinador de futebol, pois é uma função que requer conhecimentos específicos. No entanto, James (2007) considera que para ser treinador das melhores ligas, é fundamental ser treinador assistente nas mesmas, principalmente se o treinador não tiver experiência enquanto jogador. Esta perspetiva está, assim, de acordo com o que foi referido pelos entrevistados.

Os treinadores presentes no estudo consideram que fazem transferência de momentos vivenciados, ou seja, conseguem dar uma motivação extra para

determinado jogo ou competição, por já terem experienciado emoções associadas aos mesmos, enquanto jogadoras. O treinador A refere usar frases específicas de alguns treinadores, e vários entrevistados acreditam que tem influência no seu estilo de liderança.

Os treinadores presentes no estudo de Lemyre e seus colaborados (2007) indicaram alguns benefícios em ter sido jogador como a aquisição do conhecimento básico de jogo (regras, procedimentos e exercícios) e a vivência com treinadores diferentes, que lhes permitiu filtrar o que viriam a aplicar enquanto treinadores. Assim, encontrando o referido pelo treinador I, a experiência enquanto jogador influencia, principalmente, o início de carreira enquanto treinador. O mesmo treinador reflete sobre a importância de um treinador não liderar a mesma equipa durante muito tempo, pelas vivências que os jogadores, possíveis futuros treinadores poderão ter.

Tozetto e os seus colaboradores (2017) verificaram que o facto de ser jogador, no passado, pode ajudar a perceber como trabalhar com os atletas e como criar um relacionamento forte para que todos acreditem no trabalho que está a ser desenvolvido. Algo que vários entrevistados sugerem através da expressão "sentir o balneário", inferindo que se consegue perceber as ligações que se criam, as reações que os jogadores têm perante as decisões do treinador, e filtrar, através do processo reflexivo se é aquilo que querem obter ou não, enquanto treinadores.

Do ponto de vista do jogo, poderá ser uma mais valia no sentido de se conseguir antecipar o que vai acontecer no jogo (conhecimento do jogo) e no feedback que é dado, como referido nos excertos que se seguem:

> *"consigo tirar algo positivo de todos eles (treinadores), que hoje transmito e partilho com as minhas atletas" / "faço questão de usar várias frases que me marcaram enquanto jogador"* **(TA)**
>
> *"(No) transfere para a parte de treinadora eu vou referir mais questões de relacionamento e emocionais. (As) emoções, as que se vivem em determinadas competições. (…) perceber a dinâmica dos balneários, as*

relações que existem. Isso dá-nos um background para a liderança. ; O conhecimento do meio ; A perspicácia da observação na construção do jogo, do processo e compreensão das ações das jogadoras." **(TB)**

"Conhecimento do jogo, liderança, conhecer o balneário, antecipar os problemas". / "Com os diversos treinadores e diversas lideranças que foste tendo, perceber com quais é que te identificas e quais não te identificas. Ou seja, qualquer experiência desportiva vai influenciar não só a tua carreira como treinador, mas a tua forma de ser enquanto pessoa." **(TE)**

"Sinto que há competências de análise de jogo ou de contextos do jogo, visto por dentro, que os jogadores que vêm de uma vivência profissional enquanto jogadores, com nível competitivo muito alto, conseguem ter." **(TG)**

"Acho é que é importante ter uma aprendizagem integral e procurar conhecer o comportamento humano, isto sim é essencial. O ter sido jogadora acho que é mais um aspeto complementar, desde que haja esse transfer." **(TH)**

"(…) ter estado num balneário enquanto jogador, conhecer os discursos de treinadores, ou seja, talvez seja mais fácil para mim, agora, perceber como chegar aos jogadores ou perceber o que vai na cabeça deles, porque estive envolvido nesse processo. Considero, no entanto, importante realçar que aqueles jogadores ou jogadoras que não passam pela experiência académica, são muito influenciados pela positiva ou pela negativa, pelos treinadores que tiveram, pois é aquilo que conhecem, que sabem e que fazem. Neste sentido, penso que é importante, nós como treinadores, não estar muito tempo ligados a um determinado grupo de jogadores/jogadoras para eles terem essa variedade de experiências, de liderança, de formas de treinar, de maneiras de estar e isso de facto pode enriquecê-los para o futuro." **(TI)**

"A nível tático, se tiveres experiência como jogadora, quando passas para treinadora, consegues dar um feedback um bocadinho mais específico, consegues dar exemplos (…)." / "As aprendizagens que tiveste, os balneários onde conviveste fazem com que ganhes um bocadinho mais sensibilidade para as coisas que estão a acontecer dentro da equipa e se calhar um bocadinho mais de à vontade, porque o que está a acontecer não é novo, tu já passaste enquanto jogadora." **(TJ)**

Criando uma ligação com o que proferiu o treinador C, não diretamente, como formas de aprendizagem, é possível perceber que a experiência enquanto jogador, e todas as outras experiências são positivas para o crescimento do treinador. Lemyre e seus colaboradores (2007), consideraram que além dessa experiência prática, também poder ser mentor e ter mentores no seu percurso ajuda, e ainda acrescentam a discussão com treinadores estrangeiros, como experiências que elevam a aprendizagem do treinador. A testemunho do treinador C segue-se:

"Todas as experiências que eu tive como jogador ajudaram-me na minha forma ver o futebol, e todas as pessoas que fui encontrando no mundo do futebol, como treinador, também me ajudaram a moldar a minha forma de pensar e a ser a pessoa e treinador que sou agora." **(TC)**

Assim, o treinador deve também procurar estes meios para se desenvolver.

4.2.2.2. Características de um bom treinador

Os entrevistados fizeram sobressair a subcategoria "Características de um bom treinador" pois complementaram as suas respostas anteriores com aspetos que consideravam importantes um treinador ter, que não ter sido jogador.

Destaca-se a ideia de que ser treinador depende de várias componentes, que é alguém que vive das experiências e das reflexões que é capaz de fazer sobre elas. O estudo de Tozetto e seus colaboradores (2017) evidencia a importância dos treinadores serem aprendizes a vida toda, usando, essencialmente, o

processo reflexivo. A autoavaliação é considerada uma componente relevante para este processo, assim como a capacidade de se reinventar, adaptar com vista a otimizar a aprendizagem dos seus jogadores.

São ainda consideradas importantes as capacidades técnicas, interpessoais, e de liderança.

> *"eu acho que é uma mistura, a experiência, o perfil da pessoa, os valores e capacidade de liderança é que podem definir um bom treinador. E a capacidade que consegue ter para aprender e refletir." / "As reflexões que fazemos com os outros treinadores, também nos ajudam a crescer, por isso, não se deve ter medo de trabalhar com colegas que saibam mais que nós em determinadas áreas, porque nos complementam e aprendemos uns com os outros."* **(TD)**
>
> *"Para ser treinador temos de ser capazes de desenvolver e consolidar uma base de formação e conhecimento, ser exemplo, intuitivo e gostar de partilhar." / "O conhecimento e a formação nas várias áreas é que nos permite ser melhor".* **(TF)**
>
> *"Entendo que a formação do treinador é multifacetada, multifatorial e sistémica, isto é, não há uma valência ou outra que desempenhe o que é o sucesso ou a melhor competência para a execução do cargo." / "(…) com a facilidade de as equipas técnicas serem mais alargadas, penso que acima disso tudo, as competências de liderança, comunicação e conhecimento do jogo são as fundamentais. Gerir grupos, gerir emoções, gerir contextos, penso que essas sim são as grandes valências de treinador."* **(TG)**
>
> *"Há competências que são prioritárias e fundamentais como as competências técnicas, ou seja, conhecermos o jogo, conhecermos as diferentes vertentes física, técnica, tática, psicológica e conseguirmos interligá-las. As competências interpessoais também acho que são fundamentais, a forma de ser e estar do treinador, a questão do caráter, da personalidade e outras características. A liderança, capacidade de*

liderança, capacidade de comunicação, são igualmente aspetos fulcrais." **(TH)**

Szabó (2012) apresenta 10 aspetos que dizem respeito ao papel de treinador, alguns também referidos por outros autores (Melenco & Stanculescu, 2010): conhecimento (específico e geral), capacidade de transmissão do conhecimento (entusiamo, capacidade de comunicação), capacidade de demonstração (importante ter praticado a modalidade, algo referido pelo treinador A: "*Não basta dizer para fazer, é preciso exemplificar"*), capacidade de liderar e gerir grupos ou indivíduos de diferentes faixas etárias (um bom treinador é também um bom psicólogo), ser pedagogo (resolver conflitos não só relacionados com o desporto, mas com a vida dos atletas), ser "supportive" (um bom treinador é também amigo), ter boas atitudes e comportamentos (ser objetivo, realista, sincero e responsável), ter boa aparência (ter hábitos de alimentação saudáveis e higiene), estar sempre pronto para ajudar (não apenas no treino), estar motivado (o aspeto financeiro é importante nesta questão).

Assim, a literatura e a prática encontram-se em vários aspetos, especialmente nos que dizem respeito à liderança e ao conhecimento, havendo outros respeitantes a ser um exemplo nas várias vertentes, também coincidentes, pela influência que o treinador tem no desenvolvimento dos valores pessoais e da educação, podendo ser visto como pai/mãe ou irmão/irmã mais velho(a) para alguns atletas (Szabó, 2012).

Como pudemos analisar, embora seja considerado importante ter experiência enquanto jogador por questões de conhecimento do jogo e demonstração prática, perceções do balneário, e questões relacionadas com a liderança advindas da influência de treinadores, este aspeto é apenas complementar de um conjunto de outros diversificados que, no seu todo, caracterizam e qualificam o treinador.

Por isso, conclui-se que ser jogador é relevante, mas não é determinante, uma vez que este fator, por si só, pode ajudar, contudo, não circunscreve o sucesso. Surgem outras questões relacionadas com a liderança e com a capacidade de

transmissão de conhecimento, que se refletem nos resultados, não meramente desportivos, que o treinador tem ao longo da sua carreira. Neste sentido, a qualidade do treinador é uma característica pluridimensional específica, porque a interação das competências difere de treinador para treinador em função da sua personalidade, sensibilidade, conhecimento e experiência.

Foi realçada a capacidade de reflexão como primordial para a evolução do treinador, e nesta linha de pensamento, a importância de experiências múltiplas e discussão com outros treinadores, como formas de aprendizagem e crescimento pessoal.

4.2.3. Liderança

Uma vez que a capacidade de liderança foi um assunto abordado nas subcategorias anteriores, pela falta de oportunidades para a mulher assumir posições de liderança, pelas jogadoras preferirem determinado estilo e por ser uma característica do treinador, decidiu-se criar uma categoria exclusiva.

Nesta subdivisão do tema “Treinador (a)”, procurou-se perceber quais os estilos de liderança adotados pelos treinadores entrevistados, tendo em conta a sua experiência e o seu cargo atual de relevo para o futebol feminino nacional. O género foi tido em consideração, com vista a responder ao objetivo proposto. Também nesta linha de pensamento sentiu-se a necessidade de expor os aspetos que fazem mudar a liderança de um treinador e quais os aspetos que são mantidos ao longo da carreira, para que seja esclarecedor quanto às razões para determinado estilo de liderança.

Considerou-se importante definir alguns conceitos, como ponto de partida e base teórica de interpretação dos testemunhos dos entrevistados.

“Liderança”

Segundo Armstrong (2009), liderar é inspirar, influenciar e guiar. Liderança é o processo de fazer com que as pessoas deem o seu melhor para alcançar o

resultado desejado. Envolve desenvolver uma visão para o futuro, motivando as pessoas e ganhando o seu compromisso.

A definição apresentada por Barrow (1977, cit. por Ferreira, 2008), que entende a liderança como um processo comportamental que visa influenciar indivíduos ou grupos no sentido de alcançarem os objetivos definidos, surge como a definição que parece reunir maior consenso entre teóricos e investigadores, no domínio da Psicologia do Desporto.

4.2.3.1. Estilos de liderança

O estilo de liderança pode ser entendido como o nível de intervenção e influência que o líder tem sobre o trabalho dos seus liderados (Chiavenato, 1983). Esteves (2009) menciona 3 estilos de liderança, de seguida descritos sinteticamente: autocrático, democrático e *lassier afair*.

Autocrático

O líder autocrático toma as decisões em nome do grupo e não permite participação nas mesmas (Chiavenato, 1983). Pessoas lideradas por este estilo de liderança tendem desenvolver-se em indivíduos sem iniciativa, sem tomada de decisão e imaturos. Neste sentido, é uma liderança centrada na tarefa que, no entanto, pode ter benefícios principalmente quando é necessária uma decisão rápida e sem divergências, aumentando a eficácia do grupo (Rose Amanchukwu et al., 2015).

Democrático

A resolução de problemas resulta de relações interpessoais e as decisões são tomadas em grupo, estimulado e assistido pelo líder (Chiavenato, 1983). Ou seja, a decisão final é do líder, mas os membros de equipa ajudam a tomar as decisões. Há muitos benefícios associados a este estilo de liderança: estimulam a criatividade dos membros da equipa, estes ficam mais comprometidos com os projetos e decisões e neste sentido são mais produtivos pelo aumento do seu

envolvimento. Este estilo aumenta as Skills de liderança dos membros da equipa/liderados.

Um dos problemas da democracia é que pode diminuir a eficácia com que as decisões são tomadas e atrasar o seu resultado ou consequências. Principalmente em situações de crise de tempo, este estilo é pouco eficaz (Rose Amanchukwu et al., 2015).

Laisser-faire

Este estilo de liderança é definido como sendo aquele em que o líder tem uma atitude permissiva, dá liberdade aos jogadores para decidirem o que querem fazer, sendo a sua participação, mínima (Chiavenato, 1983). Estes líderes oferecem recursos e conselhos, se for preciso, mas de outra forma não se envolvem.

Ao dar tanta autonomia aos membros da equipa, pode aumentar a satisfação dos mesmos e ampliar a produtividade. Contudo, pode ser pouco eficaz se os membros da equipa não tiverem conhecimento e motivação para fazerem o seu trabalho (Rose Amanchukwu et al., 2015).

Surge, contudo, na literatura, uma teoria de liderança, que se resume a adaptar a liderança às situações com o que o líder se depara e ao contexto em que está inserido. Esta teoria é denominada como:

Contingencial/situacional

Quem participa desta teoria acredita que não há um modo ideal e igualitário de se liderar em todas as situações, mas, em vez disso, a liderança depende do contexto/situação, sendo a capacidade de adaptação aqui realçada. "*Assim, o verdadeiro líder é aquele que é capaz de se ajustar a um grupo particular de pessoas sob condições extremamente variadas. Sob este prisma, os ingredientes fundamentais na teoria contingencial da liderança são três: o líder, o grupo e a situação. E a variável situação assume a maior importância na determinação de quem será o líder e o que ele deverá desempenhar…*" (Chiavenato, 1997 cit. por Esteves, 2009, p. 33).

A teoria de liderança situacional, é específica perante o grupo de liderados. Ou seja, se o líder não tem liderados com experiência que possam tomar decisões, este poderá ter de ser mais autoritário para obter melhores resultados, mas se, por outro lado, o seu grupo tiver indivíduos capazes de liderar, com conhecimento e experiência, o estilo democrático deverá ser mais eficaz.

Os autores Barreto & Zenaro (2014) explicam que este tipo de liderança exige dos líderes uma constante busca de autoconhecimento e autodesenvolvimento.

Por fim, foi abordada a expressão "liderança partilhada" pelos entrevistados:

Liderança partilhada

Historicamente, a liderança era vista como a capacidade de um líder influenciar os seguidores hierarquicamente inferiores a atingir os objetivos que o mesmo propunha. No entanto, a ciência tem revelado que a liderança dependente de um só indivíduo pode não ter tantos benefícios como uma liderança que reúne várias visões para o mesmo objetivo. Na mesma linha de pensamento Pinto (2017) refere que o futebol é um sistema complexo, constituído por várias dimensões que têm um contributo enorme para o resultado pretendido. Se além disso, se considerar, que as equipas técnicas estão a crescer em número e em funções específicas, torna-se quase impossível o treinador, sozinho, ter capacidade para dominar todas essas variáveis.

Desta forma, delegando responsabilidades e colocando-se num patamar em que é capaz de trocar informações e ouvir opiniões provenientes de todos esses contextos específicos, dando também a sua, provavelmente levará a melhores decisões conjuntas e, consequentemente, melhores resultados para todos. Assim, surge o conceito de "liderança partilhada", que não é recente, mas que tem ganho mais relevância, nas mais diversas áreas e respetivas organizações (Spillane, 2005).

Este conceito, embora não seja universal, pela variedade de definições e nomenclaturas a ele associadas (D'Innocenzo et al., 2016), segundo Zhu e seus colaboradores (2018), é amplamente definido como um fenómeno de equipa emergente em que as funções de liderança e influência são distribuídas entre os

membros da equipa. Desta forma, muda a visão da liderança como uma propriedade do indivíduo para a visão da liderança como uma propriedade do coletivo.

Inicia-se, agora, a nossa discussão de resultados, tendo por base os conceitos definidos anteriormente:

Lembrando que os treinadores B, D, H e J são mulheres e os restantes são treinadores do sexo masculino, podemos verificar que há vários pontos que se tocam e, por isso, partindo desta perspetiva, a liderança não depende do género do treinador. Por exemplo, os treinadores B, D, E e G expressam a necessidade de conhecer a fundo as jogadoras com que estão a trabalhar para poder individualizar a liderança e retirar o maior proveito de cada jogadora, aprimorando o coletivo, como se evidencia nos excertos seguintes:

> *"Quando estamos a falar de liderança, estamos a falar de estratégias de ação, comunicação e ao longo da minha carreira, não tenho nenhum aspeto que tenha sido linear. Eu não posso ter a mesma medida para pessoas diferentes nem para a mesma pessoa, em momentos diferentes." / "Penso que é importante (…) conhecer a fundo e com interesse as pessoas e elas sentirem que temos interesse em saber com quem estamos a trabalhar, e perceber as relações que se estabelecem."* **(TB)**
>
> *"É importante conhecer as pessoas e ser individual na liderança para cada personalidade. Ter o conhecimento profundo de cada jogadora é essencial para perceber o que elas estão a sentir e como as podes chamar à atenção sem as prejudicar ou sem elas abandonarem a tarefa."* **(TD)**
>
> *"Além da tua liderança coletiva, acho que tens de ir ajustando a tua liderança a cada jogadora, na forma como lidas com ela."* ***(TE)***
>
> *(…) no fundo, o que procuramos, é ser justos na maior parte das decisões, não tratamos todos de igual, o que tentamos é ser justos e coerentes."* **(TG)**

Esta liderança individual, através do conhecimento das necessidades e reações das jogadoras também foi descrito como primordial por Martin (2015) através do testemunho de dois atletas que consideraram as formas de atuar do treinador perante um mau desempenho dos mesmos, como adequadas às suas personalidades, tendo com um uma abordagem mais discreta e com outro uma mais direta e espontânea. Contudo, o mesmo autor indica que a literatura tem evidenciado uma falta de capacidade por parte dos treinadores em reconhecer as necessidades e personalidades, a fundo, dos seus atletas, individualmente.

Outro aspeto que foi abordado pelos entrevistados está relacionado com a liderança partilhada, referida por A, E, F e I, ou seja, treinadores do sexo masculino. Este tipo de liderança foi, em alguns casos, relativo aos restantes membros da equipa técnica, noutros também referente às jogadoras, nomeadamente, às capitãs. O que a literatura revela é que liderança partilhada está positivamente relacionada com o desempenho da equipa (Hoch & Kozlowski, 2014; Taggar et al., 1999; Vishal et al., 2010).

> *"Uma liderança tem de ser partilhada pelos seus adjuntos, porque se eles estão nessa posição é porque nós temos confiança neles."* **(TA)**
>
> *Em alguns momentos, não é uma liderança participativa, é uma liderança mais ditatorial, mas também há alturas que nem sou eu a liderar, são as capitãs."* **(TC)**
>
> *"Os meus treinadores assistentes mandam tanto como eu num treino, assumem da mesma forma, confiança total, porque reconheço competência nas pessoas."* **(TE)**
>
> */ "A minha liderança ao longo da vida foi assim e há-de continuar a ser, uma liderança partilhada com todos, jogadoras e equipa técnica." / "Quando temos de tomar decisões é bom ouvir quem está próximo de nós. Ouvir todos, mesmo as atletas, porque assim revelam o seu compromisso grupal."* **(TF)**
>
> *"Se calhar no início, pelos treinadores que tive, a minha liderança era muito assim, muito autoritário, "tens que fazer isto e pronto; corre, e se*

não corres tens castigo", era, realmente, uma liderança autoritária." / "Ao longo dos anos isto (ser professor) levou-me para uma liderança diferente, uma liderança que eu acho que tem mais benefícios, liderança partilhada.Se toda a gente sentir que faz parte do processo, que constrói o processo, estão muito mais comprometidos com aquilo que é o nosso objetivo (…) é mais fácil, depois então, retirar um maior benefício/proveito das suas características." **(TI)**

Encontrando o referido pelo treinador I, Katz & Kahn (1978, in D'Innocenzo et al., 2016) sugerem que quando a liderança é partilhada, os membros da equipa elevam o seu comprometimento para com a equipa. Adicionalmente, trocam mais informação entre si e trazem mais recursos para as tarefas. Ainda é mencionado que quando os membros da equipa são influenciados e estão abertos a influenciar outros, pode gerar uma maior funcionalidade do coletivo, em termos de respeito e confiança.

Considerou-se o exemplo prático vivenciado pelo treinador I, para evidenciar o comprometimento que este estilo de liderança promoveu:

"Nós contruímos com elas, desde o primeiro apuramento, o sonho de irmos ao campeonato da Europa. E tínhamos reconhecido nelas uma fragilidade que era marcar golos de canto, então, na brincadeira, dissemos: "- Se fizermos um golo de canto no próximo jogo (que era contra o Azerbaijão) vamos ao McDonalds". Elas marcaram e nós pensamos que já estávamos em trabalhos porque iam querer ir ao Mac a dois dias do jogo mais importante, que era contra a França. Numa reunião, chegamos perto delas e dissemos: "Meninas, nós prometemos e vamos ao MacDonalds, agora vocês vão escolher se vamos hoje ou vamos amanhã, na véspera do jogo com a França. Sabemos que não é a melhor opção, mas uma vez que está prometido, vocês é que escolhem". Elas reuniram e trouxeram-nos a solução: "- Nós vamos ao MacDonalds, mas vamos na Bulgária" Ou seja, ainda tínhamos de ganhar à França para ir à Bulgária, mas elas estavam tão comprometidas com o objetivo, estavam tão integradas no processo, que optaram por essa solução." **(TI)**

Através da análise do excerto apresentado acima, são evidentes os benefícios que um bom relacionamento e dinâmica de liderança podem trazer para o grupo.

Nenhum treinador demonstrou ter um estilo autocrático, embora vários considerem que em determinados momentos e dependendo das situações, a assertividade e tomada de decisão autónoma possam ser necessárias. A treinadora J referiu não ter de ser mais autoritária com os rapazes, mas o I, numa perspetiva de certa forma contraditória, referiu que *"provavelmente, nos rapazes, iria precisar de ser um bocadinho mais autoritário, ter mão dura mais vezes do que nas meninas",* por sentir que elas conseguem estar mais focadas em torno dos objetivos. Assim, em relação ao género dos jogadores, não existiu consenso quanto ao estilo de liderança, surgindo por parte da maioria dos entrevistados a ideia de flexibilidade e adaptação do estilo de liderança perante o contexto onde estão inseridos e as situações momentâneas que ocorrem durante a época. Esteves (2009) refere que é importante o treinador ter essa capacidade, adaptando o seu estilo e a sua forma de liderar aos contextos que encontra.

Assim, o que é sugerido é uma identificação com a teoria de liderança contingencial/situacional, como se pode verificar através dos seguintes excertos:

> *"Há alturas em que há flexibilidade para decidirmos em grupo e há outros momentos em que eu decido e não é negociável."* **(TC)**
>
> *"Para mim, o essencial, é definir o que é importante para que a equipa tenha sucesso e depois lidero em função disso, para trazer as jogadoras para o meu registo."* **(TE)**
>
> *"Eu pessoalmente não me considero um autocrático, pelo contrário, caminho entre o autocrático e o democrático, em função do contexto, claro. (…) eu, tenho uma liderança mais autónoma, no sentido de mais democrática, pois as jogadoras caminham pela descoberta e que vão encontrando situações-problema e aprendendo. No meio desta lógica também existe a organização, a hierarquia, a ordem e, por isso, precisamos de ser, em alguns momentos, autocráticos, porque queremos regras e ordem."* **(TG)**

"Diferentes situações requerem diferentes atuações de liderança. Posso-me rever num estilo de liderança em que me preocupo com a jogadora, me preocupo com o respeito/relação, que lhe atribuo tarefas e responsabilidades, mas há momentos, que o nosso tipo de liderança pode ser diferente, até com o mesmo grupo e precisarmos atuar de forma diferente. É importante haver esta flexibilidade." / "Eu, particularmente, penso que o meu estilo de liderança vai de encontro à minha personalidade (…) são estas características que depois me levam para um determinado tipo de liderança." **(TH)**

"Claro que há momentos em que temos de tomar decisões e ser um bocadinho mais autoritários, mas no geral eu acho que faz sentido ter esse tipo de compromisso (…)" **(TI)**

"Eu acho que um treinador tem sempre um tipo de liderança que se adapta a ele, com o qual se identifica e usa durante mais tempo, mas um muito bom treinador é aquele consegue adaptar a sua liderança àquilo que precisa, naquele momento, àquilo que as jogadoras precisam e à fase em que a equipa está." / "Não considero que fui mais autoritária com os rapazes ou com as raparigas, é conforme o contexto onde estás inserida." **(TJ)**

Através dos testemunhos dos treinadores A e F, verifica-se que estes se identificam mais com um estilo de liderança democrático pela proximidade e partilha de decisão com as jogadoras:

"(…) sou treinador, mas acima de tudo eu sou um amigo e sou uma pessoa que gosta de ajudar. As atletas têm de saber que além de um líder têm um amigo, e têm de acreditar no seu líder, porque se não acreditarem, nós não vamos ter sucesso." / "Não é preciso ser um líder agressivo, "faz isto e faz aquilo", para ter a equipa na mão." **(TA)**

"Liderar não é impor nada, é partilhar, é questionar, ouvir, ser humilde, aprender com o outro, temos que passar uma mensagem que vai ser

igual para todos." / "Ser coerente, não há liderança sem coerência (…)" **(TF).**

4.2.3.2. Aspetos que fazem alterar

Antes de referir os aspetos que fazem mudar a liderança de determinado treinador, os treinadores B, C, D e E referem que os valores pessoais e determinadas regras de liderança muito próprias devem ser mantidos ao longo da carreira, pois definem os princípios orientadores do treinador e tornam-no autêntico. Esteves (2009, p. 37) considera que "*é importante ter carácter, ter valores, princípios e não os sacrificar por vitórias*". Billik & Peterson (2001, in Esteves, 2009) concluíram que todos os grandes líderes apresentavam uma grande dimensão moral, ou seja, que toda a ação de liderança deve ser orientada por valores sólidos. Os excertos seguintes refletem o referido pelos entrevistados identificando-se com a literatura:

"Cada um de nós tem os seus valores culturais e pessoais, e isso a pessoa deve tentar manter porque é o que lhe dá a sua individualidade." **(TB)**

"Há regras que imponho, que são de liderança minha e que não abdico delas. Tenho algumas regras/princípios de balneário que eu acho que são boas e que ajudam as jogadoras a ter determinados comportamentos que vão de encontro àquilo que eu quero." **(TC)**

"Tudo na vida é um risco e tu tens de arriscar em função dos valores que defendes." **(TD)**

"(…) há traços e regras dos quais não abdico, A experiência faz-nos perceber o que é realmente importante, o que deves valorizar e o que não deves valorizar tanto e ajustas-te, tendo sempre uma linha orientadora de princípios e valores." **(TE)**

Através da análise das respostas dos entrevistados pode-se inferir que a liderança depende da personalidade do treinador, das experiências e consequências das mesmas, das características das jogadoras e da situação ou momento. A literatura acrescenta que depende da dimensão da organização, do grau de interação e comunicação dentro da mesma, dos objetivos da organização, do poder de decisão que o líder tem dentro da organização e, de forma complementar, do estilo que o líder da organização usa (Rose Amanchukwu et al., 2015).

Assim, compreende-se que a liderança e o processo de desenvolvimento do treinador não são estanques, estão em constante adaptação e, neste sentido, a procura de novas experiências e contextos, podem enriquecer o treinador do ponto de vista da liderança, quer para usufruto pessoal como para profissional. Mantendo esta linha de pensamento, também Bass & Bass (2008) referem que a liderança é um processo que nunca acaba.

> *"A liderança, acaba por ser alterada e moldada consoante as experiências e as consequências dessas experiências."* **(TA)**
>
> *"Ao longo de 6 anos também mudas, fruto das experiências que vais tendo porque há momentos para tudo, dependendo do contexto e das situações. (…) tento arranjar um critério para ser justo para todas, mas depois dependendo da evolução, da personalidade e das características das jogadoras tens de ir ajustando a tua liderança."* **(TE)**
>
> *"A minha liderança foi sempre muito no mesmo registo. O meu perfil, a minha forma de estar, a minha paixão pelo jogo, e a minha exigência pessoal de liderar pelo exemplo, é o que me caracteriza. A minha liderança foi, é e será assim, porque tem a ver com a minha maneira de ser."* **(TF)**
>
> *"A questão da liderança está relacionada com a questão da personalidade. Penso que o estilo de liderança é condicionado pelas características do treinador, pela formação que teve, pelas experiências e pela personalidade, pelas características dos atletas e*

do seu nível de maturidade, pelas motivações e pelo sexo, dependendo também da situação em si. Eu particularmente, penso que o meu estilo de liderança vai de encontro à minha personalidade." **(TH)**

"Penso que a nossa ideia de liderança vem muito ligada à experiência que tivemos enquanto jogadores, pela liderança dos treinadores que tivemos. Mas eu fui alterando a minha perspetiva, essencialmente pela componente pedagógica que ser professor de educação física me trouxe." **(TI)**

Conclui-se que os entrevistados se identificam mais com um estilo de liderança democrático ao invés de um autocrático, contudo, vários afirmam adaptar o seu estilo de liderança às situações que ocorrem durante a época desportiva, havendo uma preponderância para a liderança contingencial / situacional, que consiste na utilização de vários estilos de liderança consoante o momento de ação, incluindo, também, os dois referidos anteriormente.

A liderança partilhada dentro da equipa técnica e/ou com jogadoras foi realçado como um estilo de liderança importante para aumentar o respeito, a confiança e o compromisso de todos em torno dos objetivos propostos.

Independentemente do estilo de liderança adotado, os entrevistados mostraram relevância para que os valores pessoais que transportam e transmitem sejam mantidos ao longo da carreira, uma vez que se trata da sua autenticidade enquanto pessoa.

Por fim, podemos inferir que a liderança é resultado das experiências, da personalidade e características do líder e dos indivíduos que lidera, da situação, da organização, entre outros.

Desta forma, a capacidade de liderar com sucesso não é fácil, sendo algo que requer por parte do líder uma constante capacidade de decisão, de reflexão e de aprendizagem.

4.2.4. Formação de treinadores

O que se pretendeu apurar com esta categoria foi se os treinadores consideravam necessário que se falasse de futebol feminino nos cursos de formação de treinadores e se haveriam mais valias em ter uma mulher como formadora, ou seja, formadores dos dois géneros.

Assim, criou-se duas subcategorias: "futebol feminino" e "formadores dos dois géneros".

4.2.4.1. Futebol feminino

Quanto à primeira sub categoria, que pretendia responder à questão – "Já se fala ou é necessário que se fale de futebol feminino nos cursos de formação de treinadores?", o treinador A foi sintético e assertivo dizendo que se tem de esperar que o futebol feminino ganhe mais relevância, pois *"isto é um processo"* e falar-se-á mais desta vertente quanto mais evoluída estiver. Uma vez que o futebol feminino é um fenómeno que está agora a ganhar outra dimensão, é normal que haja poucos formadores com experiência nesta vertente, e por isso o entrevistado I reflete que *"quando falam no futebol é muito ligado ao futebol masculino, não tocam na especificidade que pode ter alguma parte do futebol feminino, nem conseguem porque nunca tiveram ligados ao futebol feminino.".* O excerto seguinte diz respeito ao treinador A:

> *"Quando tirei o 3.º nível, já se falava do futebol feminino, menos que agora certamente, mas isto é um processo. Temos de dar o tempo que for preciso para que ele evolua."* **(TA)**

Contudo, ao longo das entrevistas surgiu sempre a ideia que futebol praticado por homens ou mulheres não deixa de ser futebol, e, uma vez que os treinadores consideraram não haver diferenças tático-técnicas, consideraram não existir a necessidade de falar dessas dimensões nos cursos de formação de treinadores. Neste linha de pensamento, o importante é a adaptação e transferência dos

conteúdos para o seu contexto específico. Esta visão está descrita nos excertos que se seguem:

> *"Quando um colega me disse que deviam ter colocado alguma coisa sobre o futebol feminino num fórum de treinadores, a resposta que eu dei foi: "Não é masculino nem é feminino, é futebol!". Tenho é de perceber onde é que eu estou, onde me enquadro, para perceber se o futebol é mais rápido ou mais lento, se tenho capacidade para desenvolver dinâmicas mais complexas ou menos complexas, mas é futebol! E, geralmente, quando as pessoas olham para o futebol feminino, não vêm desta forma" / "No curso de 3.º nível tive um grupo de treinadores excelente, espetacular, e não tive necessidade nenhuma de uma vez me falarem do feminino." / "(…) é preciso chegar ao contexto e adaptar-nos, da mesma forma que se eu for treinar o Lourosa ou o Real Madrid vou ter de fazer, por serem contextos diferentes."* **(TB)**

> *"Cada vez mais, já nos convidam, até a nós, para ir dar palestras sobre futebol feminino. Não da parte técnica, porque a parte técnica é igual, agora a parte fisiológica e emocional, sim, tem diferenças."* **(TD)**

> *"Como disse, o jogo é o mesmo, temos é de depois conhecer algumas particularidades das atletas ou do relacionamento." / "Temos é de conhecer com quem trabalhamos e a partir daí saber como nos relacionar. Não sinto essa necessidade ou essa pertinência (que seja abordado o futebol feminino)."* **(TG)**

> *"Acho que futebol é futebol e jogo é jogo. O que devemos fazer é adaptarmo-nos (…) por isso considero que estes pressupostos de treino e competição devem ser comuns. Os exercícios é que têm de ser ajustados às características de quem nós estamos a treinar e às necessidades das jogadoras ou jogadores e da equipa. Penso que isso será essencial."* **(TH)**

"Distinguir o feminino do masculino, talvez não, porque é o mesmo jogo, são as mesmas regras, os mesmos condicionalismos, por isso nós temos apenas de adaptar ao nosso contexto." **(TI)**

No entanto, a treinadora B, revela-se de certa forma indignada porque quando há painéis específicos de futebol feminino nas formações, raramente são abordados os aspetos tático-técnicos, sendo o treino e o jogo em si, desvalorizados.

"Outra coisa que me entristece, é que sempre que há um painel no futebol feminino ou é "A liderança" ou "A liderança no futebol feminino", ou é "Passado, presente e futuro". Também, algumas vezes, o "Da formação à alta competição", mas não existem técnico-táticos no futebol feminino (…) e as pessoas nunca falam disto." **(TB)**

Como referido anteriormente, a título de exemplo, nos excertos dos treinadores D e G, os treinadores apontaram diferenças e particularidades que tornam o futebol feminino diferente do masculino. Estes aspetos relacionam-se com as características físicas e fisiológicas, a componente relacional e a emocional. Desta forma, com vista a abrir o panorama do futebol feminino a todos, os entrevistados consideraram que, se na formação de treinadores fossem abordados estes temas, os treinadores poderão estar mais preparados para integrar o contexto feminino, com uma noção geral da realidade, podendo, à posteriori, seguir ou não esse caminho.

As citações demonstram isso mesmo:

"Podia haver um ou outro painel onde se falasse a nível de treino, coisas a ter em atenção, como por exemplo: altura da menstruação e aumento da probabilidade de lesão, em função das características da jogadora, associado aos desequilíbrios musculares e maior ou menor capacidade de força que a jogadora tem, a nível neuromuscular, capacidades físicas e exigências. Desta forma estaríamos a preparar as pessoas para que possam sair dos cursos de treinadores e estar

confiantes para entrar em qualquer vertente, tanto feminina como masculina, abrindo o mercado." **(TB)**

"Se os cursos te dão formação, poderá em algumas temáticas, não em todas, mas naquelas em que há diferenças, por exemplo, capacidades motoras, capacidade de recuperação entre esforços, a pegada fisiológica do jogo, a caracterização do esforço de uma atleta, fazer sentido ser abordado. Não para comparar uns aos outros, (…) apenas para abrir este espaço a todos. Por isso, penso que esta abordagem pode fazer sentido, na parte da psicologia, da gestão, das lideranças, nas capacidades motoras." **(TE)**

"Claro que as meninas têm características e necessidades diferentes, e procuram normalmente estabelecer uma relação de maior proximidade com os seus treinadores, questões de afeto, e aí, passa sobretudo por uma questão de abertura, proximidade, com respeito." / "Quando estamos a falar da didática, da pedagogia ou mesmo da psicologia, nos cursos de formação, entre outras áreas do conhecimento, poderá, eventualmente, haver alguma sensibilidade para desenvolver estas questões. Se a formação é fundamental, então é através da formação que nós temos de contribuir para que estas mudanças (de mentalidade - pessoas do sexo oposto terem à vontade para falar de temas sensíveis) aconteçam." **(TH)**

Seria interessante, falar um bocadinho mais do futebol feminino, abordar de alguma forma, nem que fosse uma partilha de experiências, porque de facto as jogadoras são diferentes, principalmente, naquilo que é a sua relação connosco e entre si. Não é no jogo em si, é mais nas questões motivacionais, relacionais, de entrega e superação, aí elas são diferentes dos rapazes." **(TI)**

A abordagem particular do treinador E, quanto às meninas em equipas de rapazes, pareceu também bastante importante realçar pois, como veremos mais à frente, os treinadores acreditam que até certa idade, se a menina se sentir competente e capaz de jogar com os rapazes, beneficia de características e

capacidades que elevam o seu rendimento a longo prazo, e o facto de a menina não se sentir bem na equipa, sem ser por estes fatores, poderá ser irradiado pelo papel e atenção que o treinador tem para com ela. Assim, o mesmo sugere que esta situação pode ser discutida nos cursos de formação de treinadores, com vista a que a menina saia apenas pela incapacidade de jogar devido às diferenças físicas e/ou técnicas, não pela componente relacional.

> *"Se calhar ao nível da abordagem, da área da psicologia, para que os treinadores percebam que tipo de sinais informam se a menina está bem enquadrada, criar dinâmicas de grupo para que sintam apoiadas, faça mais sentido. Isto para nós é importante, porque, por norma, meninas em equipa de rapazes ou são únicas ou são duas e, muitas vezes, ela salta para o futebol feminino por não se sentir bem no grupo, não por não ter competência."* **(TE)**

O entrevistado C visou transmitir a importância da igualdade de género na formação de treinadores, no sentido de realçar que futebol é futebol e que as duas vertentes da modalidade estão em aberto. Nesta perspetiva, pode-se até quebrar alguns estereótipos sociais, sendo uma visão positiva para a evolução do futebol feminino.

> *"Acho que o essencial é durante os cursos haver a sensibilização dos treinadores e das treinadoras para que não haja discriminação no futebol, seja ele masculino ou feminino. (…) acima de tudo dar a fotografia e deixar os treinadores decidirem onde querem investir. Nos cursos, deve-se falar, acima de tudo, de futebol, não se deve é falar só de futebol masculino ou dizer que o futebol masculino é que é melhor. Dizer sim que dá para aplicar no feminino e no masculino, e que é igual."* **(TC)**

Relativamente ao grau do curso onde poderia haver maior preponderância para abordar estas questões, os entrevistados D e E não importaram a mesma necessidade no primeiro grau de formação de treinadores. Contudo, o treinador E foi o mesmo que referiu anteriormente que poderia haver alguma temática que

abordasse a especificidade das meninas que estão inseridas em contextos maioritariamente masculinos, pela componente relacional e psicológica. Assim, nota-se que o entrevistado, nesta questão, considerou outros aspetos e, sobretudo, uma perspetiva do contexto estritamente feminino.

> *"É muito positivo isso acontecer nos cursos de 1.º e 2.º nível, e acontece em algumas associações. No 3.º e 4.º níveis, não abordavam quando eu os tirei, mas não sei se já houve alterações ou reformulações nesse sentido, mas acredito que sim."* **(TD)**

> *"Se calhar, no nível 1, não acho que tem tanta necessidade, porque o nível 1 está muito vocacionado para o futebol de 7 e futebol de 9, e é uma etapa em que as meninas, normalmente, estão inseridas no espaço com os rapazes (…)."* **(TE)**

O entrevistado F, acredita sobretudo na mais valia de ter uma formação abrangente, para uma melhor construção do treinador. Desta forma, as especificidades do futebol feminino tornarão mais rica a formação de qualquer treinador:

> "*Penso que falar de futebol é que é importante, aprender a falar do Jogo, do treino, etc. Numa formação abrangente devemos falar das particularidades do feminino, como de outros aspetos que valorizem essa formação. Quanto maior for a abertura aos temas, aos vários aspetos, melhor é o treinador."* **(TF)**

As elações que se retiram desta categoria são as seguintes:

Os entrevistados não sentem necessidade que se fale de futebol feminino, contudo, assumem que poderão existir algumas particularidades e diferenças entre o homem e a mulher. Dentro destes aspetos estão as características físicas e fisiológicas, a capacidade emocional e relacional. Tendo em conta os referenciados em último, foi realçada a importância da sensibilização dos formandos para lidar com questões mais sensíveis, seja a menstruação, que numa fase inicial provoca muitas dúvidas e vergonha, seja o facto de haver uma

menina a jogar com os meninos, principalmente nessa fase de descoberta do corpo.

De uma forma geral, os entrevistados viram como positivo abordar estes aspetos nos cursos de formação, também, para abrir as portas e dar a noção geral do futebol feminino a mais treinadores, quer para os preparar para futuras intervenções nesse contexto quer para uma possível mudança de mentalidades sobre as diferenças que existe entre o feminino e o masculino.

4.2.4.2. Formadores dos dois géneros

Quanto à presença de formadores dos dois géneros nos cursos de formação de treinadores, surgem dois pontos muito valorizados: a competência dos formadores e o seu perfil, e a falta de mulheres, ligadas ao futebol, com essa competência. Ou seja, mesmo que em alguns casos se procure uma mulher, é difícil, seja pela sua vontade, pelo seu perfil, ou pela sua competência. Estando também os Graus III e IV mais vocacionados para o futebol profissional, e não tendo nenhuma mulher, em Portugal, com essa presença diferenciada no futebol masculino, dificulta a comparência deste género nos cursos por falta de experiência quer na área do treino, quer na competição internacional, que outros formadores do sexo masculino terão.

> *"Quanto a mulheres nos painéis, sobretudo nas áreas da psicologia e nutrição encontram-se mulheres, na área do treino e fisiologia é mais complicado porque ainda há poucas mulheres especializadas nesta área ligadas ao futebol, que possam ir falar sobre essas temáticas." / " (…) até nos cursos da Football School, o professor André Seabra, faz questão de ter cursos de mulheres e de ter uma ou outra mulher nos painéis, mas não é fácil encontrares mulheres com esta especificidade e por vezes procura-se em outras áreas, que não o futebol." / "No UEFA A e UEFA PRO, não é usual ter mulheres, mas é um curso tão específico para futebol profissional que não é fácil ter mulheres ligadas a essa área, às vezes consegue-se na área da nutrição, psicologia, etc.*

Mas penso, que no futuro, há tendência a este quadro ser alterado." **(TD)**

O treinador E refere que é importante que quem convida os formadores seja imparcial quanto ao género e que, por outro lado, não haja também uma imposição regulamentar para que a mulher tenha acesso direto a essa função, uma vez que isso seria desvalorizar as suas qualidades. Assim, mais uma vez, a importância de julgar pela competência sobrepõe-se, não só no seu discursos, como no dos treinadores G e J:

"*O importante é que a presença da mulher não seja uma norma, eu acho que as mulheres não saem valorizadas quando têm acesso direto a esses cargos. Nós também não temos ainda uma bolsa alargada de mulheres formadoras para que tu, enquanto federação ou associação, possas convidar. O que é importante é haver essa disponibilidade mental para que as pessoas escolham os melhores para passar uma mensagem, seja ela mulher ou homem. Quem dirige tem de ter essa capacidade de ir pela competência e pelo perfil da pessoa."* **(TE)**

(…) poderia ser benéfico alguém que explicasse algumas particularidades. Sendo mulher, se calhar, ganha uma maior credibilidade e uma aceitação diferente, mas tem a ver com competências e não com o género." **(TG)**

"Eu vou pela competência, desde que tenha qualidade na mensagem que passa e no trabalho que faz, que consiga ensinar algo novo, tanto faz ser homem ou ser mulher." **(TJ)**

Nota-se nas entrevistadas abaixo, uma vontade para que haja mais mulheres com estas e outras funções, também para mudar algumas mentalidades (H) e servirem de exemplo para as formandas do sexo feminino (J):

"*Se houver alguma mulher que cumpra os requisitos exigidos para ser formadora, uma boa formadora, penso que será pertinente, também no sentido, de partilhar experiências e de contribuir para esta mudança*

cultural. (…) contribuir para o desenvolvimento do futebol feminino,(…) dando-lhe mais visibilidade (…).” **(TH)**

“Somos poucas formandas e então com o nível 3 somos muito poucas, e no sentido de termos uma mulher competente enquanto formadora, ia sentir-me bem e acho que é importante.” **(TJ)**

A treinadora B e o entrevistado G mostram perspetivas diferentes quanto à importância da mulher como formadora, sendo para a primeira algo muito relevante e para o segundo desnecessário, como mostram os excertos seguintes:

“Ter uma mulher num painel seria primordial é importante escolher bem o perfil dessa pessoa (…) é preciso que ela goste e queira.” **(TB)**

“Eu conheço o futebol feminino por dentro e por isso não sinto essa necessidade de ter uma mulher num painel, falo na mesma com homens experientes, sobre o futebol feminino.” **(TG)**

O estudo de Fielding-Lloyd & Meân (2011) reflete a importância, de haver formadoras do sexo feminino, e embora estes problemas não tenham sido levantados pelos entrevistados, pensámos que a sua evidência possa ser oportuna.

O que verificaram foi que o discurso tido pelos formadores e por treinadores formandos, para com a mulher, é diferenciado, e que estes sentem que têm de ter mais cuidados para não afetar a sua confiança. Um dos formadores desse mesmo estudo, deu à mulher o exercício de aquecimento, considerado por todos como o mais fácil, e ainda acrescentou que tinha a certeza de que ela estava na esperança que assim fosse, como evidenciado no excerto seguinte: *“[women’s first name] we’ll give you a nice easy one. Traffic lights. Bet you were hoping for traffic lights”.* Este excerto, em forma de exemplo, revela que a preocupação com a mulher por ela ser “frágil” e ter menos conhecimento sobre futebol (estereótipos sociais), faz com que sejam desvalorizadas as suas competências e subestimadas as suas capacidades, o que acaba por influenciar a sua confiança.

A falta de mulheres em posições de liderança é vista como uma barreira ao aumento do número de treinadoras (Mazerolle & Eason, 2016). Ou seja, havendo formadoras do sexo feminino poderá levar a que esta autoconfiança seja aumentada, que sirva como exemplo e fazer com que mais treinadoras se queiram candidatar aos cursos aspirando ser líderes.

Também a existência de cursos só com mulheres é uma sugestão de alguns autores (Lewis et al., 2018; Norman, 2012; Pfister & Sisjord, 2013), como estratégia para aumentar o número de treinadoras, pois não teriam de lidar com estas questões. Atualmente, como referiu a treinadora D, em Portugal, realizam-se cursos apenas para mulheres, através da Portugal Football School, sobre liderança feminina, mas cursos de formação de treinadores, não é algo que suceda.

Numa perspetiva pessoal, vejo a existência de cursos de formação de treinadores por género como uma opção pouco transferível para a realidade com que as mulheres à posteriori se irão deparar. Ou seja, se o futebol é um contexto predominantemente masculino, as mesmas vão ser inseridas, depois de terminado o curso, num meio, à priori, com mais homens que mulheres. O que justifica a minha visão de cursos integrados. Até porque, se esta segregação existir, continuará a haver uma conotação para a mulher como frágil ou pouco competente, enquanto se os cursos forem conjuntos as mulheres podem demonstrar o contrário e até mudar algumas mentalidades. Além disso, os cursos servem também para criar redes de contacto, e colocando na balança, poderá ser mais benéfica uma rede mista do que uma rede apenas de mulheres, com vista a aumentar as oportunidades de emprego.

Com vista a encontrar o objetivo relativo a esta subcategoria, o que ficou evidente foi que a falta de mulheres em patamares de competência elevados não permite que as mesmas sejam recrutadas para abordar temáticas relacionadas com o treino, onde o homem tem, atualmente, mais experiência. Poucos treinadores vêm como primordial a presença de mulheres nos cursos de formação de treinadores, como formadoras, uma vez que a competência assume aqui o papel primordial de seleção.

Contudo, foram indicados benefícios que a mesma poderia acrescentar quer a nível de mudança de algumas mentalidades, quer pela inspiração que poderia ser para as formandas do sexo feminino, pela sua minoria e ainda pela credibilidade na transmissão do conteúdo.

Uma das estratégias referidas na literatura são os cursos de formação de treinadores por género para aumentar o número de treinadoras. No entanto, nesta questão, essa temática não foi abordada pelos entrevistados.

4.3. Jogadora

O que verificamos através dos dados da FPF é que os escalões com mais jogadoras, como evidenciado na subcategoria “Fatores que inibem a iniciação das jogadoras”, são sub 15 e sub 17, ou seja, as jogadoras portuguesas iniciam a prática federada em média 4 anos mais tarde do que os rapazes. Além disso, a quantidade atual de jogadoras inscritas é cerca de 26 vezes inferior aos jogadores do sexo masculino. O que tentamos compreender foi quais os impactos que a diminuta formação do futebol feminino tem no rendimento da jogadora, na estruturação competitiva que se adotou e na gestão do treino, constituindo-se as três categorias que lhes estão associadas: formação, estruturação competitiva e treino.

4.3.1. Formação

4.3.1.1. Aspetos-chave

Relativamente à formação foi questionado aos entrevistados quais os aspetos-chave a desenvolver numa jogadora quando esta inicia tardiamente a prática federada da modalidade, com vista a realçar os passos que não se podem perder independentemente da idade com que a jogadora começa a jogar. As respostas dos entrevistados tomaram várias direções.

Como se verifica pelas respostas dos treinadores B, C e F a capacidade técnica foi referida como fundamental para se jogar e por isso prioritária na

aprendizagem. Segundo os treinadores entrevistados por Kirkendall (2007) a habilidade técnica é essencial para o sucesso, e os mesmos referem o primeiro toque como a maior debilidade do jogo feminino. Se a jogadora não consegue receber a bola, taticamente fica difícil executar a visão do treinador, e o jogo torna-se menos rico.

Considerou-se curioso enaltecer que na Federação Australiana de Futebol, a etapa dos 11 aos 13 anos é denominada por "Skills Acquisition" e a dos 14 aos 17 anos "Game Training" (O'Connor et al., 2018), o que sugere, que uma jogadora que inicie tardiamente perderá a fase da aquisição de competências técnicas, e que dão um valor primordial às mesmas, para que depois se ensine o jogo.

Seguidamente, é realçado o conhecimento do jogo, influenciador da tomada de decisão (Guilherme, 2004, 2019), pelos treinadores B, F, I e J. Sendo o futebol um contexto de resolução de problemas, os entrevistados falam na inteligência para intervir sobre o jogo, a capacidade para o "ler" e possibilidade de conhecer o jogo como aspetos que são fulcrais independentemente da idade com se começa a praticar.

Ainda é considerado pelo treinador A que é fundamental uma jogadora passar por várias posições e o C revelou interesse em perceber quais as melhores posições para a jogadora jogar, visando os feedbacks posicionais e orientações táticas, em conformidade com as características mesma.

Assim, subdividindo os aspetos chave descritos:

<u>Técnica e conhecimento do jogo:</u>

> *"Relação com bola, estimulá-la muito, e depois os princípios de jogo, insistimos isso até ao nível sénior. Estimular o gosto e prazer para estar com bola e depois dar-lhe a conhecer o jogo."* **(TB)**
>
> *"Se uma jogadora tem dificuldade no passe e receção nunca vai jogar com a equipa, por isso é a primeira coisa a ter em atenção. Aprimorar tecnicamente."* **(TC)**

"Relação com bola, conhecimento do jogo e a inteligência para intervir no jogo." **(TF)**

"Eu acho que o mais importante para elas, pela minha experiência, é ser inteligente e ter a capacidade de conhecer o jogo. Por isso, o fator a desenvolver, para mim, é elas jogarem e terem oportunidade de conhecer o jogo, não serem formatadas, terem capacidade de decidir." **(TI)**

"O que não se pode perder no desenvolvimento da jogadora é o conhecer o jogo. Saber ler o jogo é o mais importante. O conhecimento e perceção das ideias que o treinador quer passar, do modelo de jogo, é sempre o mais importante." **(TJ)**

Posicionamento:

"A primeira coisa a fazer quando chega uma nova jogadora é descobrir-lhe uma posição (…) o que nós fazemos na formação é colocá-las noutras posições(…), porque elas têm de ser polivalentes (…)." **(TA)**

"A parte tática com o tempo consegues lá chegar, mas é importante perceber em que posições ela pode se encaixar melhor. É importante perceber isto para lhe dar orientação tática e funções táticas em função das características dela." **(TC)**

Além do conhecimento do jogo, o contexto onde o jogador se insere e a vertente psicológica devem ser considerados fatores de maior relevância para o desenvolvimento de uma jogadora, quando se visa o seu rendimento (Gonçalves, 2013). A treinadora D conferiu ao suporte dos pais e às condições do clube, a responsabilidade de desenvolvimento da jogadora, pelo incentivo para a prática e necessidade de pessoas competentes nas áreas relacionadas com o treino. De acordo com a literatura, os aspetos sociais e contextuais têm uma grande influência na caminhada para a excelência (Gonçalves, 2013; Holt & Dunn, 2010; Morgan & Giacobbi, 2006; Santos, 2011), por isso a perspetiva evidenciada pela treinadora D encontra a teoria.

" (…) para mim, o aspeto chave para um bom desenvolvimento de uma jogadora é que tenha bom apoio no clube, psicólogos, nutricionistas, bons treinadores (…) apoio dos pais (…)." **(TD).**

4.3.1.2. Etapas de desenvolvimento

Cada jogadora contribui de alguma forma com o seu individual para o coletivo, havendo heterogeneidade dentro de uma equipa principalmente se os anos de prática das jogadoras forem diferenciados. Os treinadores H e F mostram preocupação para que se trabalhe "relações mais próximas" ou aspetos individuais, com vista a colmatar algumas falhas e a desenvolver a jogadora em prol do coletivo, e transmitem a ideia de que não se pode passar etapas à frente, tem de se aumentar a complexidade de acordo com a proficiência das jogadoras, adaptar o conteúdo ao nível das mesmas e à etapa de desenvolvimento. Pereira (2007) defende, também, que a complexidade do jogo deve estar enquadrada à etapa de aprendizagem em que a jovem se encontra. Contudo, o treinador I considerou que em alguns casos, também pelo escalão sub15 representar a fase de início do desenvolvimento do rendimento (referido pelos treinadores H e E), poderá haver treinadores que saltam fases ou condensam conteúdos com vista a obter resultados imediatos. Também Moreira (2015) explica que em prol do resultado, muitas vezes esquece-se o jogador e as suas reais necessidades, saltando-se etapas ou tentando, por meio de um coletivo forte, camuflá-las, esquecendo que um dia mais tarde essas ferramentas serão indispensáveis para o seu sucesso e afirmação.

O entrevistado E descreve as etapas de desenvolvimento, e evidencia a dificuldade que existe quando as jogadoras não percorrem todas essas etapas, que anteriormente eram, de certa forma, vivenciadas através do futebol de rua. Kirkendall (2007) acredita que o facto de não haver transmissão de jogos de futebol feminino na televisão para que as meninas possam ver as relações que se estabelecem durante o mesmo, também podem contribuir para que, a par do futebol de rua, taticamente as jogadoras sejam mais débeis.

Seguem-se os excertos que dizem respeito a esta problemática:

"Nós temos as etapas do desenvolvimento do futebol feminino divididas até aos 14 anos. Até aos 9 anos chamamos "a etapa da alegria", o aprender, o divertir, o ter gosto e ganhar paixão. Dos 9 aos 14 chamamos "a etapa da aprendizagem", aprender os fundamentos do jogo, os princípios fundamentais, o que é uma cobertura, o que é uma contenção e evidenciar estas coisas todas. Só quando entramos nos 15 anos é que começamos em falar em especialização e assim. Depois vem o pré-rendimento e o rendimento. Ou seja, falhar estas duas primeiras etapas é falhar uma base essencial na aprendizagem do jogo, que nunca vais recuperar da mesma forma. (…) neste momento é este registo que nos falta. O registo mais livre, onde os resultados não interessam tanto." **(TE)**

"(…) se ela não tem experiência de jogo, vamos ter de andar a uma velocidade diferente até atingirmos essas competências, logo, se calhar, vou ter de abordar relações mais próximas, perder ou ganhar tempo nessas relações e depois abrir o espaço ao coletivo e a todas as relações inerentes, aumentando a complexidade. Se não tiver resolvido o espaço de proximidade, não vou potenciar o individual em prol do coletivo, não traz vantagens." **(TF)**

"(…) nos grupos eles (atletas) não são todos iguais (…) tem de haver coisas comuns ao seu crescimento, mas há aspetos que têm de ser individualizados e têm de ir ao encontro das necessidades de cada um deles. É um processo de complexidade crescente, por isso todas as dimensões vão sendo ao longo do crescimento das crianças, mais importantes e mais complexas." / "*Acima de tudo, é prioritário conhecer as características e as prioridades de cada etapa de desenvolvimento e na prática ajustarmos o treino e a competição a essas etapas de desenvolvimento, ou seja, respeitarmos as fases de crescimento. Isso é prioritário conhecer e aplicar. O que acontece, é que por vezes o ganhar ganha demasiada importância, e acaba por incitar alguns*

treinadores a adulterar ou a ultrapassar algumas etapas, algo que não deveria ser feito e que poderá condicionar este processo de formação e crescimento dos jogadores." ***(TH)***

" (…) penso que poderá haver alguns treinadores que saltam etapas ou outros que tentam condensar tudo num curto espaço de tempo e, neste caso, as jogadoras têm de ter uma grande capacidade de superação para conseguir responder a isso." ***(TI)***

4.3.1.3. Competição

Por último, verificou-se uma grande importância dada à competição pelos treinadores A, G, I e J, algo corroborado pelo estudo de Poli e colaboradores (2015, cit. por Guilherme, 2019) que ao analisar o percurso dos jovens jogadores que atingiram patamares elevados de sucesso, afirmaram que as experiências altamente competitivas são o grande fator de êxito dos jovens jogadores.

Contudo, o treinador C refere que embora uma jogadora não tenha experiência competitiva formal, pode trazer outro tipo de experiência através do futebol de rua e isso é positivo. O que se tem verificado é que cada vez há menos crianças a jogar futebol de rua (Garganta, 2006 cit. por Moita, 2008), pelo que esta perspetiva do treinador C vai sendo cada vez menos realista. A este respeito, o treinador A acredita que se uma jogadora vier do futebol de rua, aos 15 anos não é tarde e relaciona o futebol de rua de antigamente com os atuais escalões mais baixos de formação. Embora esta seja a perspetiva do treinador A, o excerto anterior do treinador E evidencia que se perdem fases importantes de desenvolvimento, iniciando-se com esta idade, havendo aqui perspetivas diferentes. Contudo, com a mesma preocupação, a de que existam experiências precoces para que a aquisição de competências seja uma realidade.

Na Alemanha, por exemplo, os programas de desenvolvimento de talento eram iniciados a partir dos 14 anos, contudo, em 2004/2005 passaram para os 12 anos, com vista o aumentar o tempo de prática (Raya-Castellano & Uriondo,

2015), que é uma condicionante indicada pela literatura como necessária para a expertise (Dias, 2005; Ericsson et al., 1993) e consequente profissionalização dos jogadores.

> *"No meu tempo não havia futebol de petizes e traquinas, as competições começavam aos 11 anos, o que havia antes era futebol de rua. Por isso eu acho que aos 15 anos, não é tarde. Temos é de ter bons treinadores na formação que lhe ensinem os processos de jogo, os contextos, e as preparem para ser uma jogadora de alta competição, e depois, tem de se trabalhar a técnica (…) e fazê-las crescer nesses contextos. (…) tem é de haver competição e um campeonato competitivo para haver evolução."* **(TA)**

> *"Não é por começar tarde que vai ser uma má jogadora, pode se começar tarde nas competições, mas chegar com muito futebol de rua e isso também é algo que temos de perceber porque pode ser positivo."* **(TC)**

> *"Acho que esta falta de formação, às vezes é falta de competitividade ou de experiência competitiva, em nível elevado. Porque ou as meninas não jogam ou os jogos que disputam, em escalões mais baixos, não têm a qualidade que algumas meninas se designariam a ter com aquela idade. Precisamos é de lhes dar oportunidades e contextos competitivos para elas jogarem com regularidade, temos essa necessidade."* **(TG)**

> *"Elas crescem muito é na adversidade, arranjando soluções para isso (…). E conhecer o jogo para mim é inteligência, consegue resolver todos os outros problemas."* **(TI)**

> *"Se uma jogadora não participa desde jovem, perde a competição toda que pode existir até aí e tudo o que vem da competição. Se entra mais tarde, é provável, que não tenha tido tantas horas de prática, daí vem uma data de consequências, quer táticas, quer técnicas, quer físicas que podem diminuir a sua capacidade depois em sénior."* **(TJ)**

4.3.1.4. Crescimento

As respostas dos entrevistados quanto ao impacto que a diminuta formação tem no rendimento individual e coletivo, e nas seleções nacionais, indicam, contudo, uma mudança muito positiva, um crescimento continuo e uma evolução do futebol feminino, principalmente conotado através dos treinadores F, G, H e I. Os treinadores D, I e J relacionaram a quantidade de jogadoras com a qualidade das nossas seleções, havendo menos jogadoras, a base de seleção é menor e por isso o crescimento do número de jogadoras é sempre visto como fundamental, para o aumento do rendimento nacional e internacional. Uma vez que se tem aumentado, em todos os escalões, esse número, os entrevistados notam diferenças entre as seleções jovens atuais e as de anos anteriores, como indicam os excertos seguintes:

> *A quantidade de jogadoras relaciona-se com a qualidade. Não temos mais de 100 000 jogadoras como tem a Alemanha. Têm de se escolher as melhores jogadoras para a competição internacional".* **(TD)**

> *"Há 8 anos, a nossa seleção sub 19 era constituída por jogadoras dos escalões de sub 19, 18, 17 e 16 numa só seleção, ou seja, o nível de dificuldade da competição internacional era elevado e a formação das nossas jogadoras era muito frágil. (…) os nossos treinos eram simples, porque elas só faziam futebol de 11 nos clubes, nos seus treinos semanais e só treinavam duas vezes por semana. Ou seja, tudo isto foi esbatido e ultrapassado." / "Em 2018, a FPF conseguiu, a partir do trabalho feito pelos clubes e associações, que a nossa seleção de sub 15 tivesse 22 jogadoras a ser internacionais, por Portugal, com 13 anos. Por isso, isto é um trabalho que está implementado, que nós e com certeza a nossa Federação, dará continuidade."* **(TF)**

> *"Não temos a mesma quantidade de meninas e de rapazes, mas já não vivemos como anteriormente, com uma falta de formação, isso não é verdade. Eu recordo de levarmos para as seleções, meninas que nunca tinham jogado, vinham do futsal ou jogavam na escola, e quase que a*

primeira vez que chegavam à seleção nacional, era quando calçavam as chuteiras." **(TG)**

"No espaço seleção, sentimos algumas dificuldades porque a exigência competitiva internacional é muito elevada e apesar do nosso crescimento, ainda temos de ter consciência de que estamos um bocadinho longe de alguns países/seleções. Nos escalões mais jovens, senti algumas diferenças, no sentido em que as meninas mais jovens chegam ao espaço seleção sem essas vivências competitivas, competiam a nível internacional futebol 11, mas nos clubes jogavam futebol 9 e até mesmo futebol 7. Situação que se tem vindo a alterar." **(TH)**

"O número de jogadoras está diretamente relacionado com a qualidade, ou seja, quanto mais meninas estiveram a jogar, mais meninas vão aparecer com mais qualidade, o que faz com que as seleções fiquem mais fortes. Se nós fizermos uma comparação às jogadoras das sub 19 quando tinham a mesma idade, elas não eram tão boas. Por isso, prevemos um futuro muito positivo nesse aspeto, meninas cada vez mais novas e com mais qualidade. Quanto maior a nossa base de recrutamento, melhor será a nossa base, isso é fundamental." **(TI)**

"A base da seleção ainda é muito reduzida comparada com outras seleções (…) o aspeto negativo é que a base é muito reduzida para chamar jogadoras." **(TJ)**

Os treinadores A e B dão enfase à boa formação das jogadoras, no sentido de que o aumento do número das mesmas, nos escalões mais baixos, vai permitir, não apenas produzir jogadoras para a equipa sénior desse clube e seleções, mas para mais clubes, aumentando a competitividade interna. Nesse sentido, surge, também, uma preocupação acrescida com a qualidade dos treinadores desses níveis, que vão elevar o potencial das jogadoras desde cedo. De acordo com as entrevistadas, Baker & Horton (2004) referem que o acesso à prática de qualidade apresenta-se como um fator essencial na maximização do

desenvolvimento do jogador, sendo a mesma influenciada pelos contactos estabelecidos com treinadores competentes na formação (Gonçalves, 2013).

> *"A evolução delas (jogadoras) na formação vai ajudar os outros clubes a evoluírem e tornar o campeonato também mais competitivo."* **(TA)**

> *"Nós estamos a trabalhar para que a nossa formação nos possa servir (…). O que nós vemos como muito importante, é a qualidade de trabalho que quem está ao nível da formação faz, os treinadores e a coordenação, para que as jogadoras nos possam chegar com bases e depois nós possamos dar uma maior complexidade e ter a sua performance desportiva a ir de encontro a todo o seu potencial."* **(TB)**

Embora se compreenda que existe uma evolução desta vertente da modalidade, a diminuta formação continua a coexistir com alguns aspetos que dificultam o trabalho dos treinadores ou o sucesso da própria jogadora, uma vez que o tempo que o treinador tem de despender com questões individuais ou coletivas "básicas" não permite um aumento da complexidade do jogo e, consequentemente, a potencialização da qualidade da equipa. A falta de competições acessíveis às mais jovens, também contribui para este atraso do processo de aprendizagem específica da modalidade (Lima, 2013). Assim, é evidente que os anos de prática e a experiência competitiva fazem a diferença. A jogadora em si terá uma tomada de decisão mais rápida e assertiva consoante a sua experiência (Guilherme, 2019), pelo que o treinador E, também relaciona essa capacidade com a necessidade de se iniciar a prática mais cedo.

Estes aspetos estão relacionados com os excertos que se seguem:

> *"(…) a grande diferença entre a geração sénior e a geração sub 15 e sub 16, que aparecem muito mais bem preparadas. O acreditar, a resiliência, não têm medo de nada, não sentem a pressão. Se calhar isto acontece porque passaram pelos patamares corretos de desenvolvimento, que potenciaram o crescimento delas do ponto de vista da resiliência, enquanto atletas. As outras começando mais tarde*

não têm esta capacidade, e vemos os treinadores a ter o dobro do trabalho, pois além de ser treinadores são um bocado psicólogos." **(TD)**

"*A falta de formação é algo que muitas vezes, causa algum constrangimento. Quando uma jogadora chega com boa formação, é sempre melhor para o sucesso, disto não temos dúvidas."* **(TF)**

"As jogadoras precisam de jogar, precisam de anos de prática desportiva para conseguir crescer e consolidar os princípios e aspetos do jogo." **(TH)**

"Vais precisar de muito mais tempo para estar no ponto que queres. Vais precisar de mais tempo para as jogadoras interiorizarem o modelo de jogo, mais tempo para experienciarem em campo, porque elas não tiveram essas vivências antes (…)." **(TJ)**

" (falta de) Experiência. Tu és, como jogadora, aquilo que vais adquirindo desde a tua base, e quanto mais experiência tu acumulares, mais conhecimento do jogo tens e mais decisões corretas inconscientemente tomas." **(TE)**

O que se pode concluir desta análise é que os aspetos que devem sempre fazer parte do processo de desenvolvimento de uma jogadora são: a capacidade técnica, o conhecimento do jogo e a respetiva capacidade de decisão.

Quando uma jogadora inicia a prática federada mais tarde, os entrevistados acreditam que se devem respeitar as etapas de desenvolvimento onde a jogadora se enquadra, contudo, é realçado que existem capacidades irrecuperáveis pela não vivência das mesmas nos períodos adequados, daí a relevância de se iniciar a prática a tempo de passar por uma pluralidade de experiências inter-dimensionais que permita um desenvolvimento de capacidades e competências que elevará a qualidade das jogadoras. Nesta linha de pensamento, adiciona-se a experiência competitiva adequada e os anos de prática de qualidade como potenciadores desse desenvolvimento.

Ainda é abordado o contexto social, constituído pelo jogador em si, o treinador e a família, como fator de influência para o rendimento futuro da jogadora.

4.3.2. Estruturação competitiva

Como se pode compreender através da observação do quadro competitivo presente na página 53, o futebol de 11 só é jogado na Liga Sub 19 e no escalão sénior. Através desta categoria pretende-se compreender as consequências que esta estruturação acarreta para o futebol feminino português.

4.3.2.1. Estruturação competitiva atual

Inicialmente, os treinadores B, D, E, G e I optam por esclarecer a estruturação atual, a qual, segundo os mesmos, se deve à falta de jogadoras para formar equipas de futebol de 11 em mais escalões. O treinador E diz mesmo, existir apenas 1% de equipas em Portugal com o banco de suplentes completo, em futebol de 9, o que significa que se esta competição passasse a futebol de 11, *"íamos ter um menor número de equipas e de jogadoras",* e tendo em conta as assimetrias que o nosso país revela, sem essa competição inicial nos moldes atuais, com futebol de 7 e de 9, o treinador G acredita que se perderiam futuros talentos.

Estes argumentos apresentam-se de seguida:

> *"Em termos nacionais ainda não existe a capacidade para todas as equipas terem futebol de 11."* **(TB)**
>
> *"O futebol de 9 foi uma estratégia que a FPF encontrou, para ter mais equipas a participar nos campeonatos, porque mais de 50 % das equipas de futebol de 9 só tinham uma jogadora no banco nas fichas de jogo. Ou seja, se tivéssemos apenas campeonatos de futebol de 11, íamos ter um menor número de equipas e de jogadoras. Neste momento, conseguimos criar a Liga Sub 19 já com 8 equipas para*

potenciar o futebol de 11, mas temos de manter o futebol de 9, sobretudo para as equipas juniores que se iniciam no interior e que ainda têm poucas suplentes nas suas fichas de jogo que nos indicam que ainda não podemos avançar e passar tudo a futebol de 11, com o risco de as perder." **(TD)**

"(…) Portugal não é só Lisboa e Porto. No futebol feminino temos muitas equipas no interior, e nós queremos que o interior cresça, e temos de fazer crescer o país de uma forma sustentada. Dizia-te aqui das 22 Associações, 16 que precisam destas medidas que nós tomamos." / "Nós precisamos de todos os clubes, porque enquanto os rapazes, aos 13 anos vão para o Porto, ou vão para o Benfica, por exemplo, a menina só vai aos 16 ou aos 17, por isso, até lá, elas têm de jogar no interior, até lá, têm de jogar nos seus clubes pequeninos. Por isso eu tenho de arranjar maneiras de elas jogarem." **(TE)**

"Se olharmos para o nosso país, as assimetrias são de tal ordem que as equipas de formação de 11 quase não existiriam. Então tivemos de criar aqui, meias medidas, chamemos-lhes assim, para proporcionar a prática e a competição a mais meninas." / "Provavelmente vai-nos aparecer uma menina de um outro contexto, de Gouveia ou de Barcelos, onde se esse contexto inicial, de 7 ou 9, não existir, provavelmente, vamos perder um grande talento mais tarde." **(TG)**

"A solução passa mesmo por aumentar a base, para depois conseguirem ter planteis suficientemente grandes e poderem competir em futebol 11. Porque acredito que esta realidade não existe, apenas, por ainda existirem poucas meninas." **(TI)**

Assim, os principais aspetos abordados pelos entrevistados foram numa perspetiva de que a estruturação existente tem uma razão de o ser, essencialmente pelo crescimento ser suportado por indicadores que permitem a monotorização do contexto e a sua evolução sustentada. Também foi realçado que "o trabalho semeado está a dar frutos" através do aumento do número de

jogadoras em escalões mais jovens. Cada vez mais, a transição de 7 ou 9, no clube, para o 11, em contexto seleção, se torna menos frequente, pois o aumento do escalão até ao qual é admitido o futebol misto permite que as melhores joguem lá ou que a equipa onde as jogadoras estão inseridas compita em campeonato masculino, e ainda é possível que as jogadoras entrem na Liga Sub 19, onde, como referido previamente se joga 11 contra 11.

Os objetivos da FPF passam por aumentar a base, o número de equipas e a partir daí o quadro competitivo sofrerá alterações que permitirão à jogadora chegar com mais experiência à seleção. Se não acontecer desta forma, segundo o treinador E, *"vamos matar o futebol feminino".*

Esta perspetiva de evolução sustentada é demonstrada nos excertos seguintes:

> *"Um passo de cada vez, é essencial! Quando houver mais de 60% das equipas com mais de 4 suplentes no banco, se calhar, já estamos preparadas para passar os juniores do futebol de 9 a futebol de 11 e passamos as juvenis (sub-17) a futebol de 9 sucessivamente…"* **(TD)**
>
> *"Só 1% das equipas é que tem o banco completo. Então, se no futebol de 9 não conseguem ter 16 jogadoras, como vai ser no futebol de 11? O que nós queremos é que este número cresça, para depois passarmos para o futebol de 11. Não podemos fazer ao contrário, porque ao contrário, nós só vamos pensar em nós - seleção - e vamos matar o futebol feminino."* **(TE)**
>
> *"Por vezes, quando nós chegamos a um processo que já tem 8 anos, esquecemo-nos das bases e só se pensa que "- É preciso é ter futebol de 11!", mas tudo isto está a seguir o seu percurso natural. Os torneios interassociações começaram com futebol de 7, mais recentemente as S17 já foi com futebol de 9, e um dia vamos chegar ao futebol de 11. O quadro competitivo tem vindo a sofrer alterações e a evoluir para maior competitividade. Isto é um caminho que se faz caminhando."* **(TF)**

"A experiência é fundamental, cada vez mais as jogadoras chegam à seleção nacional com mais experiência, por isso acredito que nos próximos anos, esta situação de as meninas jogarem no escalão sub15 e sub16 sem experiência de futebol de 11, não vai acontecer ou será uma situação muito pontual, porque os quadros competitivos também sofrem alterações. Haverá novas competições a surgir conforme vamos tendo meninas mais jovens a praticar a modalidade." **(TH)**

"A nível da seleção nacional, cada vez menos, temos esse problema, porque as jogadoras vão jogando futebol de 11 por estarem em equipas mistas ou, em alguns casos, por competirem em campeonato masculino." **(TI)**

4.3.2.2. Aspetos negativos associados e transição clube-seleção

Quanto a aspetos negativos desta estruturação, o entrevistado G chama à atenção para o tamanho das balizas do futebol de 9, pois uma jogadora com 17 anos pode dar uma "*falsa sensação de competência*", embora seja apologista, numa opinião partilhada pelo treinador I, das meninas jogarem futebol independentemente das dimensões do campo ou da baliza, para que possam ganhar experiência, referindo mesmo que o futebol de 7 é importante para ganhar outras competências.

"Jogar futebol de 7 é ótimo, maior número de ações de ataque e defesa, maior frequência de ações individuais sobre a bola, entre outros aspetos. Todas estas situações são ricas para as jogadoras." / "No futebol de 9, considero que as balizas são extremamente pequenas e isso, reflete-se nos resultados dos jogos. Uma guarda redes competente, de 17 anos, numa baliza de 7, dá-nos por vezes uma falsa sensação de competência. Esta questão das balizas penso que seja a mais errada no futebol de 9." / "Independentemente de ser adequado ou não, do tamanho das balizas ou do campo, nós queremos é que elas

joguem, e da forma mais fácil possível e mais aproximada possível, daquilo que pretendemos para aquela idade, que em contexto internacional é o futebol de 11." **(TG)**

"É sempre preferível que haja essas competições, futebol 5, de 7 ou de 9 do que não existir, porque o que acontecia antes, é que não existia formação. Por isso o mais importante é que elas possam jogar e competir, independentemente do formato..." **(TI)**

Este contexto de F7 é relatado como importante nas fases iniciais da aprendizagem (Ferreira, 2013; Pacheco, 2001), e neste sentido, para jogadoras que iniciam a prática mais tarde, a estruturação existente, até pode ajudar a uma melhor integração e aprendizagem dos princípios de jogo. Pelo contrário, para quem inicia a prática desde cedo o facto de haver poucos anos em F11, não permite uma aprendizagem consolidada de diferentes esquemas táticos, obrigando a maior tempo perdido com estas questões no escalão sénior, como é retratado pelo treinador C.

A transição de F7 ou F9 para o F11, nas seleções, segundo os entrevistados traz dificuldades às jogadoras, sobretudo noções espaciais e de posicionamento. Ferreira (2013) acrescenta que nesta transição surgem dificuldades como o aumento do tamanho da baliza, da duração do jogo, a alteração da regra do fora de jogo e novas posições, que aumentam a complexidade do jogo.

A treinadora D refere que os objetivos da jogadora, em concordância com os dos pais, têm de estar relacionados com o estímulo competitivo que a jogadora tem. Ou seja, se uma jogadora está em contexto de futebol de 9 e é selecionada para representar Portugal, se calhar, na época seguinte, será melhor procurar um contexto de futebol de 11 para se habituar à complexidade de interações que existem, daí a mesma também privilegiar o futebol misto, onde o F11 começa mais cedo.

"Em termos de seleções tem algum impacto, pela estrutura (…), principalmente nas camadas mais jovens e, de facto, reflete-se a

dificuldade que elas têm em trazer esse conhecimento do jogo para o futebol de 11." / "não vejo grandes diferenças ou dificuldades que as jogadoras possam ter nesta transição, só a nível de espaço." **(TA)**

"Tinha jogadoras com deficiências táticas que tinham de ser corrigidas (…) isso advém de estar muito tempo em futebol de 7 e 9, porque estas fases são importantes, mas há uma altura em que tens de passar para o futebol de 11, para elevares o teu conhecimento tático e quando chegares a um escalão sénior estares perfeitamente à vontade. A capacidade de adaptação a sistemas táticos de jogo diferentes, ganha-se na formação, e daí a importância de haver futebol de 11 antes do escalão sénior." **(TC)**

"As jogadoras têm dificuldades quando mudam de contextos, claro. Os pais e a jogadora, têm que ter a noção do que é que é mais positivo para a sua filha, na continuidade do seu jogar, das duas uma ou para ser feliz, ou para potenciar rendimento (…) porque precisa de estímulo se pretende continuar a ser jogadora de topo." / " (…) eu defendo também o misto, porque há jogadoras que vão ter características mais próximo do que é o nível internacional e estar mais próximas de chegar a um nível nacional que todos os anos é maior." **(TD)**

"Ocupação racional do espaço, pela dimensão do campo e o lado físico, sem dúvida. A tomada de decisão tem mais fatores que a influenciam, no geral a complexidade aumenta, obviamente (…) demora algum tempo, até se ajustar à nova realidade." **(TE)**

"*É importante que consigamos aumentar o número de jogadoras na base, para podermos ter campeonatos de futebol de 11 mais cedo, e neste sentido, ajudar as seleções também. Se a formação for ajustada e competente nos clubes, as seleções nacionais mais jovens podem ter mais dificuldades na versão 11, no entanto as jogadoras convocadas estarão mais bem preparadas em termos T/T."* **(TF)**

"Quando a jogadora não tem vivências no futebol de 11, naturalmente ela tem dificuldades quando chega à seleção, a noção do espaço, as relações que se estabelece no próprio jogo, entre outras." **(TH)**

"As dificuldades que as jogadoras apresentam na transição dos clubes para a seleção, quando se encontram a jogar futebol de 7 ou 9 e têm de passar para futebol de 11, estão relacionadas com o aumento do espaço, com a capacidade física e com a crescente complexidade devido às possíveis interações pelo aumento de número de jogadoras." **(TI)**

"*As dificuldades que sentimos mais que elas têm, é em adaptar-se à largura e profundidade do campo e todas as questões técnicas que daí advém, o passe tem de sair com mais força, se calhar precisam de maior capacidade para fazer passes pelo ar, as Gr, no pontapé de baliza, têm de se adaptar, porque é muito diferente e difícil."* **(TJ)**

Através desta subcategoria conseguimos perceber que a estruturação atual resulta da diminuta quantidade de jogadoras existente nos escalões de formação. Assim, os passos estão a ser dados segundo indicadores que mantêm o futebol feminino um processo de crescimento contínuo e sustentado.

Ainda que a estruturação atual não beneficie a seleção, os objetivos passam por permitir e apoiar um aumento do número de jogadoras, especialmente, na base, e a partir daí alterar os quadros competitivos. Alguns entrevistados mostraram que acima de tudo se jogue, independentemente, do número de jogadores e das dimensões do campo, para que, a partir de idades mais jovens haja relação com bola e ganho de experiência competitiva.

Embora seja notada por parte dos entrevistados a perceção de que a transição de F7 ou F9 nos clubes para o F11 nas seleções jovens, é cada mais residual, foram apontadas dificuldades na relação espacial, de posicionamento e ainda adversidades devido ao aumento do tempo de jogo, da alteração à regra do fora de jogo e do tamanho da área e da baliza, especificamente para a guarda-redes. Ainda nesta linha de pensamento, a falta de mais escalões com futebol de 11

obriga a um maior dispêndio de tempo, com questões que os treinadores gostariam de não ter de se preocupar tanto, e que influenciam a qualidade de jogo e a variabilidade de dinâmicas da equipa.

4.3.3. Treino

4.3.3.1. Gestão das 4 dimensões

Na área da investigação do treino, existem perspetivas que o analisam e o desenvolvem em quatro dimensões do rendimento separadamente: a tática, a física, a técnica e a psicológica. Por outro lado, existem outras que, reconhecendo a existência dessas dimensões, as interpretam e as desenvolvem em interação (Guilherme, 2004, 2019).

No presente estudo, foi questionada qual a preponderância que os entrevistados davam a estas dimensões, no processo do treino, nomeadamente se tivessem jogadoras a iniciar tardiamente a prática federada da modalidade, e, consequentemente, com uma maior necessidade de priorizar conteúdos.

O treinador A evidenciou como importante a dimensão psicológica, através da expressão "*O cérebro é que comanda tudo*", acreditando que para um bom desempenho tático, todas as dimensões e em especial a retratada devem estar desenvolvidas. O excerto seguinte demonstra o referido:

> "*A parte tática, para mim, vem depois disto tudo. Um atleta só pode estar disponível para esta parte quando tiver os índices anteriores (psicológico, técnico e físico) em ordem." / "Psicologicamente, na formação, o treinador tem um papel fundamental."* **(TA)**

Os treinadores E, F, G e J vêm as diferentes dimensões em função da ideia de jogo do treinador, ou seja, vêm o processo como um todo, interligado, cuja orientadora é a dimensão tática, pois é a partir dela que se ensina o jogar próprio de cada treinador. O treinador I concorda, e estando todos em contexto seleção, compreende-se que devido ao pouco tempo de preparação que têm, a aquisição dos fundamentos do "jogar à Portugal", seja prioridade. Também, tendo em conta que competem com pouco tempo de descanso entre jogos, a dimensão física é

realçada pelo mesmo, pois as jogadoras têm de se encontrar bem fisicamente para que o seu jogar saia realçado e para que o rendimento das mesmas seja máximo.

A treinadora H vê também as dimensões interligadas, e realça que a formação deve ser ajustada às capacidades das jogadoras, assim como o treinador E. Na mesma linha de pensamento, o treinador F considera que o desenvolvimento do jogador deve estar em primeiro lugar, mas que o objetivo tem de ser "formar para ganhar", e uma coisa não é impeditiva da outra.

> *"Está tudo integrado no treino"* **(TB)**

> *"Para mim as coisas têm de estar interligadas e na metodologia que usarmos, valorizar as coisas em função de uma ideia de jogo. Não deixar nenhuma dimensão para trás, perceber que elas estão todas interligadas e que para umas funcionarem as outras também têm de estar bem. (…) potenciar as dimensões, em função do grupo que tens e daquilo que precisas para ter sucesso.* **(TE)**

> *"Formar a ganhar é o objetivo, mas não podemos deixar de pensar no desenvolvimento do atleta. Temos que ensinar o Jogo respeitando princípios metodológicos, pedagógicos e biológicos e a filosofia desse clube. As várias dimensões estão inerentes ao anterior." / "É através dele (exercício) que consolidamos as várias dimensões que estão sempre interligadas, sendo que o que é mais importante é a dimensão tático/técnica, porque ela desenvolve o nosso jogar." / "Se a formação foi tardia, é necessário avaliar o que existe e através de processos simples recuperar globalmente essas dificuldades ou lacunas sem dar preponderância, mas sim continuar a agir como um todo."* **(TF)**

> *"O importante é potenciar a ideia de jogo, o jogar, e perceber como o podemos operacionalizar, tendo estas questões, sejam elas as capacidades condicionais, as emocionais, em consideração. Agora não vou alterar o processo por isso, tenho de trabalhar o jogo no seu todo,*

sendo que cada uma das dimensões faz potenciar o jogo que eu quero jogar. (…) vou é ajustar o jogo ao potencial que temos." **(TG)**

"As questões físicas, técnicas, táticas e psicológicas estão interligadas e devem ser respeitadas pelo treinador neste processo de formação do atleta e depois deve ser ajustado à etapa em que esse menino e essa menina se encontra, para podermos respeitar o seu crescimento." **(TH)**

"Nós não temos os fatores dissociados uns dos outros, estão todos interligados, mas o nosso foco vais mesmo para aquilo que é o nosso jogar, aquilo que nós queremos criar, aquela identidade coletiva que é o "jogar à Portugal". / "Neste contexto, não faz sentido estar a separar, por exemplo, a dimensão física, porque as jogadoras não vão ter ganhos com tão pouco tempo de treino. Por isso tudo é integrado, havendo sempre uma preocupação com a parte física, porque queremos estar nas melhores condições quando chega a competição." **(TI)**

"Se tiver tempo, se tiver condições, se quiser focar-se mais no trabalho físico, no trabalho técnico, se tem essas condições e se não perde a parte tática e do ensino do jogo, do ensino do modelo de jogo e das suas ideias, excelente. Quando têm condições que não são favoráveis, quando têm tempo limitado, os treinadores têm de ser muito capazes de priorizar o que é importante treinar, mas acho que isso vem da conceção que o treinador tem de futebol." **(TJ)**

4.3.3.2. Lacunas na formação

O treinador C revelou que é algo normal, as jogadoras terem deficiências nas 4 dimensões quando chegam ao escalão sénior porque, embora tenha havido um crescimento, a estruturação competitiva e o nível competitivo ainda não são ideais. Considerou essencial que a base da pirâmide desça para que as

jogadoras tenham mais anos de prática e uma formação que permita um desenvolvimento de todo o potencial da jogadora.

> *"O que eu noto, é que as jogadoras chegam a seniores a precisar de formação nas 4 dimensões, o que é mau. Na dimensão técnica notei (…) muitas dificuldades a jogar com o pé não dominante, que representa falhas na formação. O que pode ter acontecido é que começaram a jogar no escalão sénior muito cedo (…) é um escalão muito virado para o resultado e pouco para o processo, e daí haver deficiências técnicas. (…) ainda há jogadoras com massa gorda a mais a jogar nas seleções e não pode ser, porque estamos a falar das melhores." / "(…) isto é geral, porque o nosso nível de formação está muito melhor, mas ainda precisa de muito mais, precisa de ter campeonatos nacionais a partir do escalão de sub 15, o mais rápido possível. Se o escalão em que há mais praticantes é o escalão de sub 15, não é mau, mas temos de tentar que no futuro seja o escalão de sub 13 e depois sub 11, para a pirâmide poder estar direitinha. A base tem de ser meninas com 8/9/10 anos (…)."* **(TC)**

Compreende-se, também, a partir desta visão que o treino individual seja necessário para colmatar algumas falhas técnicas ou desequilíbrios musculares, com referido pelos treinadores B e E.

> *"Trabalhamos o complemento pós treino, individualizado (…) para diminuir desequilíbrios musculares, potenciar situações que a jogadora precisa que sejam potenciadas."* **(TB)**

> *"Maioritariamente, com trabalho coletivo, mas se forem necessários ajustes individuais, para potenciar a jogadora e ela chegar ao nível coletivo, nós trabalhamos. (…) não podes olhar para a tabela, e ver, "ela aos 15 anos já devia saber fazer um passe e uma receção", não. Se ela não sabe, vais ter de a ensinar, vais abaixo na tua tabela e começas um bocadinho mais de trás, esse é o teu contexto naquele momento. Não adianta estar a trabalhar o resto, se isto também não*

estiver assimilado, se os fundamentos do futebol não estiverem presentes na jogadora." **(TE)**

Pode-se, assim, concluir que o treino e o jogo são vistos interagindo e interligando todas as dimensões, e que embora para a maioria dos entrevistados a componente tática seja o epicentro do desenvolvimento do treino, também é realçada a dimensão psicológica, por um dos entrevistados, como necessária para que as outras dimensões possam sobressair, uma vez que uma jogadora que não esteja motivada ou que esteja com problemas pessoais profundos, não terá a mesma vontade e liberdade mental para pensar o jogo e executar, que teria no máximo das suas capacidades.

Tendo em conta o contexto feminino português e tudo o que foi referido anteriormente nesta categoria, devido à estruturação e ao número reduzido de jogadoras, os treinadores encontram falhas no processo de formação, nas variadas dimensões, que em alguns casos optam por combater individualmente. Neste sentido, embora o resultado seja importante à medida que se sobe nos escalões, não se deve esquecer o desenvolvimento individual das jogadoras.

4.4. Competição

4.4.1. Equilíbrio competitivo e estratégias

Todas as categorias anteriores foram tocando num ponto comum, a competição. Com esta nova categoria – equilíbrio competitivo – pretendemos dar a conhecer as perspetivas dos entrevistados quanto a aspetos que contribuem para o desequilíbrio, que é visível, na Liga BPI. Também questionámos os entrevistados quanto a estratégias que poderiam ser adotadas com vista a aumentar o equilíbrio competitivo, uma vez que a incerteza do resultado do jogo desperta o interesse dos espectadores (Valenti et al., 2019), e ter mais adeptos no futebol feminino é necessário. Por fim, consideramos as suas opiniões quanto ao papel das jogadoras estrangeiras no contexto do futebol português.

Esta época 2020/2021, devido às condições em que vivemos, a Liga BPI sofreu alterações. Na última época, esta competição contava com 12 equipas e

atualmente inserem-se 20, tendo subido o primeira equipa de cada série da segunda divisão, pela época não ter um término igual às anteriores e as competições terem sido canceladas. Assim, na presente época fazem parte da Liga BPI 20 equipas, divididas na serie norte e serie sul, cada uma com 10 equipas. As 4 primeiras de cada série, ou seja, 8 equipas disputam, na 2.ª fase, o título de campeão, e as últimas 6 de cada série, ou seja, 12 equipas, lutam pela manutenção, sendo que descem 6 para a II Divisão e na época seguinte subirão apenas 2.

O treinador F refere que foi a melhor opção que surgiu com vista a suportar os clubes já inseridos na competição. Do ponto de vista competitivo nem todos concordam que foi a melhor solução. Este ajuste foi tido como positivo pelo treinador E no sentido de agrupar as equipas, numa primeira fase por enquadramento regional e numa segunda fase por níveis de competência. O treinador I referiu que havendo mais equipas de níveis diferentes, poderá levar a um maior desequilíbrio e que esse aspeto é preocupante porque o futebol é um negócio e não havendo interesse poderão se perder investimentos. O treinador C diz mesmo que é urgente que se passe novamente a 10 ou 12 equipas, pois este novo modelo não beneficia as melhores equipas e que, mesmo assim, continuarão a existir jogos desequilibrados.

> *"Este novo modelo da Liga, não beneficia SL Benfica, SC Braga, Sporting CP e FC Famalicão, que são as melhores equipas, no entanto beneficia todas as outras, e eu percebo isso. No entanto, acho que a Liga tem de caminhar novamente para um modelo a 12 ou a 10, o mais rápido possível. Mesmo assim, durante a época ainda vais ter jogos com diferenças de 7 ou 8 golos, mas já serão menos."* **(TC)**

> *"O que vai acontecer nesta época poderá ajudar nesse sentido, com a criação das fases intermédias. Uma primeira fase por aproximação geográfica e uma segunda por aproximação de competência. É o formato mais justo quando olhamos só para esse fator."* **(TE)**

"A adaptação que a Liga BPI sofreu este ano foi para suportar os clubes, em virtude da pandemia. Naturalmente, no futuro, a Liga terá menos equipas." **(TF)**

"Este ano vamos ter mais equipas no campeonato, vai ser um formato diferente do que tem existido, e a diferença pode ser um bocadinho maior, com muitas equipas que não estão ao mesmo nível." / "O futebol é uma indústria e indústria sem haver retorno para quem aposta e investe, acaba por ser desinteressante e pode levar(…) a um desinvestimento no futebol feminino e que percamos aquilo que demoramos tanto tempo a conseguir." **(TI)**

Dados relativos às últimas 5 épocas, mostram que, em média, 1 em cada 5 jogos da Liga BPI são muito desequilibrados (diferença igual ou superior a 5 golos) e também, 1 em cada 5 jogos são desequilibrados (diferença de 3 ou 4 golos). Ou seja, em média, em 5 jogos, dois têm diferenças de golos superiores ou iguais a 3. Com vista a diminuir este desequilíbrio, os entrevistados referiram alguns fatores que acreditam que começarão a surgir, como: a qualidade das jogadoras da formação, o investimento de mais clubes no futebol feminino, a diminuição do número de equipas na liga, mais clubes na disputa pelo título, um maior número de adeptos, de patrocínios, considerando que a profissionalização será a grande consequência deste crescimento.

A treinadora J acrescenta que a 3.ª divisão será algo positivo para a competitividade, pois dificulta o acesso à I liga e que se deve limitar o número de jogadoras inscritas por clube, para não haver jogadoras fidelizadas sem jogar e a tirar oportunidade a outros clubes de ter uma equipa. Ainda adiciona que é importante aumentar o número de jogadoras formadas localmente, para que os clubes apostem na formação e para que não se distanciem pelo seu poderio económico, como referido pelo treinador G. Estes fatores também marcaram presença no relatório de Poli e colaboradores (2016), podendo-se inferir, através do mesmo, uma preocupação generalizada com esta questão. O que se verifica é que os clubes das melhores ligas, com mais jogadores estrangeiros, estão em média melhor posicionados no ranking mundial, pela sua possibilidade de

escolha de jogadores, graças à capacidade económica que possuem (Royuela & Gásquez, 2019).

O treinador F faz referência à importância do futebol feminino na certificação dos clubes como entidades formadoras de excelência. Atualmente, para um clube ter o nível máximo na formação, tem de possuir uma equipa feminina, e neste sentido, o número de equipas tem vindo a aumentar[8]. Desta forma, mais meninas começarão a jogar mais cedo, aumentando a competitividade interna futuramente.

> *"(…) acredito que daqui a dois anos se investirem, o FC Porto, o Vitória SC, o SC Marítimo e o Rio Ave FC, começa-se a ter uma liga muito mais competitiva e, daqui a 10 anos, temos uma Liga de clubes com estruturas profissionais. Neste momento, para aumentar a competitividade é preciso diminuir o número de equipas."* **(TC)**
>
> *"(…) apenas pensando neste fator, a outra hipótese é ter um campeonato muito pequenino com 6 ou 8 equipas, as melhores, em que jogam umas contra as outras o número de voltas que for pertinente e todos os jogos serão mais equilibrados."* **(TE)**
>
> *"O crescimento é, e continuará a ser, na base e como a base vai ser mais alargada e forte, o campeonato de sub 17 e de sub 19 vão ser mais fortes e competitivos. Quando esta base começar a chegar acima, naturalmente, a qualidade das jogadoras em cima, vai ser maior. Os clubes de melhores condições vão ter as melhores jogadoras, isto é normal, mas os que estão por baixo também vão ter boas jogadoras. Outro fator é o aumento da qualidade da formação, ajustado aos quadros competitivos e por fim a qualidade dos apoios ao nível do*

[8] Dados da FPF indicam que as 339 entidades certificadas na temporada que agora terminou (2019/2020) representam um aumento de 128% face aos números registados na época 2018/2019. In: https://www.fpf.pt/News/Todas-asnot%C3%ADcias/Not%C3%ADcia/news/27196

Marketing e publicidade. A certificação de clubes vai dar sustentabilidade a todo o processo." **(TF)**

"Quanto mais equilibrada for uma competição, mais interessante se torna e mais rica é. O equilíbrio é conseguido através de equipas competentes. Sabemos que no nosso caso, o campeonato está desequilibrado e que isso tem a ver com algum poderio económico, de umas equipas em detrimento de outras, que nos trouxeram e trazem outras mais valias. Trazem adeptos, trazem jogadoras, e se nós queremos é fomentar e promover o futebol feminino, essa participação é positiva. Agora, se conseguirmos que esteja mais equilibrado (…) melhor." **(TG)**

"A monitorização que a FPF faz dos dados das competições, permite que ano após ano se possam ajustar os quadros competitivos e regulamentos. Daí a importância de se interpretar estes sinais, para tomarmos decisões." / "Eu quero que a competição seja competitiva, mas para ela ser competitiva tem que haver qualidade da jogadora, do jogo e do treinador. Tem que haver esta relação. Trabalhar como um todo." **(TH)**

"O equilíbrio competitivo é o promotor seja de que campeonato for. Se for mais equilibrado, sem dúvida que atrai mais pessoas, atrai mais patrocínios, etc. (…) a estratégia que vejo por de trás disso, é apoiar os clubes, dar-lhes condições para estarem mais preparados. Atenção que o aparecimento do Sporting, do Braga e do Benfica foi muito bom, porque obrigou também os outros clubes a melhorarem entre si." / "Formas de aumentar a competitividade: aumentar o número de jogos entre as melhores equipas, que foi o que acabou por se fazer nesta fase final." **(TI)**

"Uma liga Competitiva, vai trazer muitos mais adeptos, mais emoção aos jogos, mais clubes a lutar pelo título. O facto de se criar a 3ª divisão é algo importante. Uma equipa da 3ª divisão vai ter de ser competente

e competitiva para chegar à Liga BPI." / "(…) limitar essas inscrições, acho que é algo muito importante, para não existirem jogadoras não utilizadas, vinculadas ao clube. Aumentar o número de jogadoras formadas localmente irá levar a que os clubes estejam mais atentos ao trabalho da formação e a apostarem na qualidade da mesma." **(TJ)**

O entrevistado A realça também a melhor preparação que as jogadoras terão para as competições internacionais, como consequência desse crescimento pois, atualmente, a competitividade interna não é suficientemente exigente para que desenvolvam todos os aspetos do jogo, como por exemplo: alternativas na construção pelo guarda-redes, uma vez que raramente são pressionadas na primeira fase de construção. Esta necessidade de aumentar a exigência interna para que o rendimento nas competições internacionais seja maior, é também destacada pelo treinador E.

" A competitividade que as jogadoras da formação vão começar a trazer (…)" / "Imaginando que vamos á Liga dos Campeões (…) temos de trabalhar muito, defensivamente e ofensivamente, podendo ter de mudar a forma de atacar e de construir jogo através do guarda - redes, porque na Liga BPI não nos são provocadas essas dificuldades. Se conseguirmos uma Liga BPI mais competitiva e equilibrada, vai ajudar a que nas competições europeias estejamos mais preparados." **(TA)**

"Na Liga BPI vemos jogadoras da seleção, às vezes, a terem rendimentos baixos, porque a exigência da Liga BPI não as obriga a trabalhar no máximo das suas capacidades, pois têm sucesso, mesmo não estando com os níveis de concentração altíssimos (…)." **(TE)**

O treinador E aponta para que além do fator competitivo, a perspetiva de potenciar jogadoras é essencial e o facto de jogadoras de clubes menos fortes, jogarem contra equipas de níveis superiores, permite que essas jogadoras cresçam, assim como as sub 19 presentes nas equipas opostas e que todas se mostrem, algo que considera fundamental.

"As meninas dos clubes mais pequenos, querem é jogar contra as melhores, (…) querem se mostrar, para poderem ir para esses clubes e serem profissionais. (…) potencia outras jogadoras. Temos sempre de pesar tudo, o lado competitivo, o lado de potenciar jogadoras, o lado de potenciar o aumento do número, porque também há meninas das sub 19 que jogam nestas equipas e preciso que elas joguem." **(TE)**

4.4.1.1. Jogadoras Estrangeiras

O Quadro 7 demonstra que a Liga BPI continua a ser uma prova esmagadoramente portuguesa, embora essa matriz (que há uns anos era quase monopolista) esteja a esbater-se ligeiramente.

Quadro 7 - Evolução da percentagem de jogadoras portuguesas.

Época	Percentagem (%)
14/15	98.9
15/16	97.2
16/17	95.9
17/18	95.5
18/19	92.8

Quanto às jogadoras estrangeiras, acima de tudo, os treinadores referiram que se tiverem qualidade, se acrescentarem algo à equipa, é positivo. Como referem os treinadores E e I, a jogadora portuguesa pode não ter lugar na convocatória numa fase inicial da época, mas devido à evolução que a jogadora estrangeira lhe proporciona no treino, ela acabar por conquistar o seu espaço.

Na Alemanha foi estudado o efeito dos jogadores estrangeiros no desempenho dos jogadores nativos e os resultados revelaram que a performance individual dos jogadores formados localmente aumentou quando deixou de existir limitação ao número de jogadores estrangeiros a competir, e que esse desempenho tem-se mantido no sentido crescente, ao longo dos anos. Contudo, os autores

apontaram para as competências que esses jogadores tinham mostrado que lhes permitiram sobreviver mesmo após a entrada de mais jogadores estrangeiros e que muito jogadores alemães “abandonam” a Bundesliga, por serem preteridos por jogadores de outros países (Balsmeier et al., 2019). Assim, a presença de jogadoras estrangeiras pode ser benéfico para algumas jogadoras, mas pode tirar oportunidades a outras.

Assim, um aspeto geral a considerar foi a existência de um equilíbrio que permita à jogadora portuguesa ter oportunidade de jogar e, nesse sentido, os entrevistados mostraram a sua preocupação em atentar ao número de jogadoras formadas localmente, que através da FPF tem vindo a aumentar, passando na atual época de 8 para 10, segundo a treinadora D.

A importância da formação também pode ser considerada sendo vista como meio de sustento dos clubes, uma vez que as jogadoras, como se tem verificado, com mais regularidade, nos recentes anos, saem de Portugal em busca de experiências competitivas e podem render algum dinheiro ao clube de origem, como acontece em larga escala no futebol masculino (Moita, 2008; Santos, 2012; Silva, 2015).

Mesmo para o jogo, a treinadora B explica que elas conseguem preencher lacunas, que as jogadoras portuguesas devido às suas características têm e por isso dão uma variabilidade maior à equipa, na forma de resolver os problemas de jogo.

O que a jogadora estrangeira trouxe ou pode trazer, se tiver qualidade, como referem os entrevistados, são mudanças de mentalidade, mais adeptos, mais jogadoras e pais, mais espetáculo, mais visibilidade e obrigação da jogadora portuguesa se superar.

Com tudo, numa perspetiva diferente, a treinadora B confere importância às experiências que uma jogadora que jogue fora do seu país, pode trazer, quando voltar e os benefícios que tem para seleção. Assim como, o facto de haver jogadoras estrangeiras beneficia, segundo a mesma, uma vez que possibilita os

treinadores e os selecionadores nacionais identificarem mais facilmente as jogadoras que estão preparadas para a competição internacional.

"Na mente de muita gente, futebol feminino, é "pontapé para a frente e fé em deus", pensam que não há criatividade nem princípios de jogo, e por isso ganhamos adeptos e mudamos algumas mentalidades com a presença de jogadoras estrangeiras na equipa, pela sua experiência e qualidade, assim como com as jogadoras portuguesas de qualidade que tínhamos na equipa. (…) estamos (…) a aumentar o número de jogadoras portuguesas, que estão a crescer, que aprenderam e evoluíram com estas jogadoras estrangeiras (…)." / "Vamos ter (…) mais adeptos, mais pais e mais atletas, que é benéfico para todos. Isto é uma "bola de neve."" **(TA)**

"Geralmente, trazem-nos perfis diferentes, acréscimos em termos de momentos de jogo, por exemplo, nos quais a jogadora portuguesa pode não ser forte." / "Em termos da jogadora estrangeira, eu acho que elas são importantes para o nosso campeonato, nós deixamos de olhar só para a nossa realidade nacional e começamos a ter também outras referências internacionais." / "No geral, é positivo termos jogadoras estrangeiras desde que consigamos ter um equilíbrio, apostar na jogadora portuguesa e na jogadora estrangeira." **(TB)**

"O facto de haver estrangeiras é sempre um fator positivo desde que tragam qualidade, porque ajudam a nossa jogadora a crescer também. Se vais para um clube com jogadoras de alta qualidade e tens de lutar por um lugar, só te faz crescer. Neste momento, penso que o número de jogadoras formadas localmente vai passar de 8 para 10, para que possamos ter este equilíbrio e defendermos as nossas jogadoras portuguesas." **(TD)**

"É sempre benéfico que quem venha tenha qualidade. Obriga que a jogadora portuguesa se supere para ser melhor, no entanto, também sou um defensor que haja aqui um equilíbrio que permita a jogadora portuguesa crescer. (…) teres uma jogadora estrangeira que ajude a

equipa, potencie o campeonato, dê espetáculo, e que traz adeptos (…) faz todo o sentido. Esta adversidade e competitividade dentro da equipa é boa." **(TE)**

"Foi muito positivo a chegada das estrangeiras, porque já não tivemos uma luta pelo título a dois e passamos a ter a 3 (…) causa mais angústia que essa competitividade seja a três e não a doze. Para chegarmos a esse máximo, a restrição do número de jogadoras estrangeiras (…) ou a utilização de mais jogadoras da formação, nos jogos, acho que podem ser aqui medidas positivas." **(TF)**

"A jogadora estrangeira, aliando-se às suas capacidades, traz também as experiências diferentes, que acabam por ser ricas para as suas novas colegas de equipa. (…) temos muitas jogadoras que integram clubes de outros países (…) vão trazer (…) essas mais valias, quando voltarem a integrar a sua seleção nacional. (…) são os desafios que nos fazem crescer. Se essa jogadora estrangeira nos trouxer esse estímulo competitivo exigente, então eu acho que será um elemento muito importante." **(TH)**

"Obviamente, temos de ter aqui uma balança, um número mínimo de jogadoras formadas localmente." / "Para mim, a única questão é se têm ou não qualidade. Porque, mesmo em treino, supondo que uma estrangeira vem tapar o lugar a uma portuguesa na competição, em treino a portuguesa vai continuar a evoluir e crescer, pelo contexto ser bom, competitivo, ter qualidade e ganhar o seu espaço na convocatória, se calhar." **(TI)**

"Melhores jogadoras no Benfica, Sporting ou Braga, trazem sempre mais visão, mais destaque, mais qualidade ao nosso campeonato. O que não pode acontecer, é haver esse investimento nas jogadoras estrangeiras e não haver na formação. Desde que traga qualidade ao jogo, à equipa, que traga adeptos e fãs ao futebol feminino, não vejo nada de mal." **(TJ)**

Pode-se concluir que se caminha no sentido do aumento do número de jogadoras estrangeiras, e que este aspeto é visto como positivo desde que as mesmas evidenciem qualidade e acrescentem algo ao contexto onde estão inseridas e promovam o futebol feminino, através do espetáculo e da mudança de mentalidades, pelas suas valências.

Os entrevistados viram, contudo, uma necessidade de atentar às jogadoras formadas localmente, para que não caiam em desvalorização, acreditando que elas ganham com a presença de jogadoras de qualidade estrangeiras, pela obrigação de autossuperação e pela referência que podem ser em determinados aspetos.

Do ponto de vista dos treinadores, a jogadora estrangeira permite que se tenha uma ideia do contexto internacional e se perceba mais facilmente quais as jogadoras melhores preparadas para essas competições, quer pelo clube quer pela seleção.

4.4.2. Futebol Misto

Tendo em conta o contexto português, definiu-se que o futebol misto integra a possibilidade de meninas ou meninos treinarem e jogarem com crianças ou jovens do sexo oposto. Também se considerou numa outra vertente a existência de equipas de géneros distintos participantes da mesma competição, aquilo que alguns entrevistados denominaram por “campeonato misto”.

Consideramos esta temática importante para compreender se os treinadores viam benefícios nas jogadoras vindas destes contextos e se faria sentido prolongar esta vertente em escalões mais avançados, uma vez que se tem vindo a prolongar ao longo dos anos e que, atualmente, se situa no escalão sub 17.

4.4.2.1. Positivo ou negativo?

O que se verifica é que maior parte dos treinadores considera o futebol misto um contexto muito positivo para o desenvolvimento das jogadoras, pelas adversidades que os rapazes conseguem incutir no treino e no jogo. Não obstante, segundo o treinador F o desenvolvimento de competições femininas em idades mais baixas é importante pois poderão existir algumas meninas e pais, que não se sintam à vontade num contexto masculino. O treinador C, testemunhou o contrário quando quis contratar meninas que estavam a jogar com rapazes e os pais não deixaram, por quererem que elas continuassem nesse contexto. O mesmo entrevistado, reflete que ambos os contextos, feminino e masculino, têm revelado jogadoras promissoras. A literatura indica que do ponto de vista das capacidades emocionais e sobretudo da resiliência poderão haver diferenças positivas em quem praticou futebol em equipas mistas (Taveira, 2017), que tendo em conta o contexto português raramente ultrapassa as duas jogadoras por equipa e, neste sentido, os constrangimentos obrigam a que estas capacidades se desenvolvam. A treinadora B vai de encontro ao descrito na literatura, contudo, através de uma perspetiva de equipa feminina contra masculina e das características táticas impostas que, consequentemente, obrigam as jogadoras a altos níveis de concentração e resiliência, que a mesma acredita serem essenciais para o alto rendimento.

Os excertos seguintes evidenciam o referido:

> *"(Competirem contra rapazes) Para elas é bom porque vão perder o medo, penso que a evolução será mais rápida, mas depende sempre do treinador que tiverem. Os rapazes são mais agressivos, têm mais força, são mais rápidos e é um bom contexto de aprendizagem (…)."* **(TA)**
>
> "A nossa equipa sub 15 a disputar campeonato misto, é uma experiência extraordinária. Eu fui observar o primeiro jogo do campeonato e claramente que não conseguindo acompanhar sempre em termos físicos, tem de ser através dos espaços e das dinâmicas

que conseguem equilibrar, o que ao nível da formação é riquíssimo. É melhor do que estarmos num projeto a ganhar por não sei quantos a zero, e sem uma noção do que é uma transição defensiva com muita dificuldade ou uma organização defensiva durante muito tempo que leva a níveis de concentração e resiliência, que me vão levar ao topo, depois quando estiver em escalões maiores." **(TB)**

"Especialmente, nos escalões mais jovens, acho importante. O jogo dos rapazes, tem mais ritmo, tem mais intensidade e a complexidade do jogo é maior, por isso obriga-as a pensar mais, a correr mais, a decidir melhor e mais depressa." / "Já vi boas jogadoras que chegaram a bons patamares vindas apenas do futebol feminino, como também há boas jogadoras, que estão agora a aparecer que fizeram o percurso todo com os rapazes e eu não sei dizer o que é melhor." / "Já quisemos contratar duas meninas, mas os pais não deixaram porque queriam que elas continuassem a jogar com os rapazes." / "Acredito que uma menina que nunca tenha jogado se sinta mais à vontade se entrar numa equipa só de meninas, mas se começar desde novinha com os meninos habitua-se e depois quando é hora de mudar para as meninas, tenta mudar o mais tarde possível." **(TC)**

"Quanto mais tempo passarem a jogar com os rapazes, mais ganhos competitivos vão ter. Temos revelado grandes jogadoras que vêm desse contexto, desde que esta regra foi implementada." **(TD)**

" (...) eu sou defensor que, se a jogadora tiver competência, tiver espaço para jogar e se sentir integrada, deve ficar com os rapazes." / **(TE)**

"Haver competições femininas mais cedo, ou em escalões mais baixos, pode ser importante porque acredito que embora se esteja a esbater, está ainda enraizado, um bocadinho, na nossa sociedade, que meninas não podem jogar com rapazes, que é perigoso ou violento." **(TF)**

"O que eu vou sentindo é que as meninas melhoram muito quando têm possibilidade de jogar com os rapazes ou contra os rapazes, porque eu acho que elas encontram contextos de maior adversidade e de maior exigência competitiva" **(TH)**

"Eu gosto muito do futebol misto, porque essa adversidade faz com que as meninas cresçam." **(TI)**

"Na minha opinião, evolui-se muito (…) a ter de jogar com eles e combater com eles." **(TJ)**

O testemunho de uma jogadora americana, mostra que os aspetos que se destacam após praticar futebol com rapazes são: velocidade do jogo (decisões mais rápidas), melhor visão de jogo e habilidades técnicas/criatividade. A mesma considera que esta experiência é extremamente positiva para se alcançar um nível de desempenho mais elevado (D'Ambrosio, 2018).

O treinador G nota que no percurso das jogadoras de elite há uma passagem pelo futebol com os rapazes e, segundo o mesmo, a prática nesse contexto é que lhes permitiu chegar ao patamar de alto rendimento, estando, também, de acordo com o testemunho da entrevistada B. Neste sentido, o facto de se criar competições femininas a partir de idades mais baixas, poderá levar a que menos experiências em contexto masculino sejam vivenciadas por meninas, e, sendo a conjuntura do feminino menos adversa, o entrevistado acredita que se poderão passar algumas épocas em que o número de jogadoras com competências de elite sejam reduzidas. Algo que o mesmo define como "dores de crescimento", no excerto seguinte:

"O que constatamos se fizermos uma história de vida das nossas melhores atletas, é que elas, até determinada idade, jogaram com rapazes e era uma prática deliberada, muito superior em termos de exigência e desempenho do que seria andar a jogar entre os seus pares, por isso é que são talentos. O que quer dizer que nós na perspetiva da quantidade ganhamos, mas depois, na perspetiva da qualidade, eventualmente podemos ter dores de crescimento. (…) as

melhores necessitam de mais cilindrada no motor, e (…) os contextos masculinos seriam fantásticos até conseguirmos ganhar essa cilindrada no feminino." **(TG)**

4.4.2.2. Até quando?

Em relação à idade, os treinadores referem que, sobretudo nos escalões mais jovens, é importante, mas que é igualmente importante que a jogadora se sinta integrada e capaz, para que não desmotive e abandone a modalidade. Ou seja, como disse o treinador G: "*é importante que a jogadora esteja num contexto aliciante e que lhe peça superação, mas que seja realista".*

O que foi abordado por alguns treinadores, foi a questão de a partir dos sub 17 ser um contexto de adversidade muito grande, onde apenas jogadoras excecionais conseguem ter espaço, por serem tecnicamente muito desenvolvidas, uma vez que perdem para os rapazes na parte física. Segundo este ponto de vista, este escalão parece adequado, também porque não há muitas meninas a jogar lá e porque a partir daí, com o salto pubertário dado por parte dos rapazes (Lourenço & Queiroz, 2010), as diferenças físicas se tornarem "gritantes", como refere o treinadora I.

Algo que é também realçado por vários entrevistados é que esta "porta" que existe atualmente, permite que as jogadoras que não tenham possibilidade de jogar em equipas de meninas por inexistência das mesmas na sua região habitacional, possam praticar a modalidade e que a transição para a equipa sénior seja efetuada num patamar maior de desenvolvimento do que antigamente, quando só se podia jogar até sub 15, diminuindo a taxa de abandono verificada nessa altura.

"Eu não me referiria a uma idade, pelo que existe, em termos de características geográficas, e pelo contexto das 22 associações de futebol do país tem. Neste momento, o futebol misto em Portugal é até sub 17 (…) para permitir que meninas que não tenham opção do

feminino, possam praticar a modalidade." / "São situações excecionais, pois a qualidade da jogadora consegue, em termos técnico-táticos equilibrar-se por ir pelo "atalho", para diminuir a diferença física que existe." **(TB)**

"(…) achamos importante a porta estar aberta a miúdas que conseguem jogar futebol misto neste escalão, com 16/17 anos. Depois de sub-16/17, e com o salto pubertário já efetuado, torna-se muito complicado para uma menina jogar com rapazes" / "(…) *o facto de ser até aos 17 anos permite que, mesmo havendo apenas seniores femininas, estejam mais preparadas para a transição. Temos de criar esta variabilidade de opções para que as jogadoras não desistam e estejam felizes."* **(TD)**

"Acho que o futebol misto até aos sub 17 é ajustado." **(TE)**

"O que eu penso é que até ao escalão de infantis elas devem jogar com os rapazes, porque a evolução é mais eficiente, pelo facto de poderem jogar naquele nível de dificuldade e nós encontramos as meninas a jogar aí. É um espaço muito rico de intervenção." **(TF)**

"A partir dos 17 anos, em quase nenhum nível de desempenho elas conseguiriam jogar." / "(…) é importante que a jogadora esteja num contexto aliciante e que lhe peça superação, mas que seja realista (…) corre-se o risco do abandono da modalidade." **(TG)**

"Eu acho que é importante permitirmos o futebol misto, pelo menos, até idades 11/12 anos. Se possível mais tarde.(…) existem diferenças de regiões para regiões." **(TH)**

"(…)o importante é colocá-las num contexto em que tenham sucesso, no limiar certo, para que consigam estar motivadas e focadas em melhorar." / "(…) para mim, se tivesse sucesso até nos juniores, até podiam lá jogar. As diferenças em termos físicos começam a ser gritantes, mas o que importa é que ela sinta que está a evoluir na adversidade e que esteja motivada." **(TI)**

> *"*Têm de ter possibilidade e oportunidade de jogar. *(…) às vezes 10 minutos, são muito importantes no desenvolvimento delas, e talvez seja mais benéfico jogar esses 10 minutos com os rapazes do que vir para uma equipa de raparigas e estar a golear, haver um grande desnível e ela não estar a fazer esforço nenhum. No primeiro caso, no entanto, pode levar ao abandono por ela não jogar. O que eu me tenho apercebido, é que elas conseguem perceber quando é que não se sentem confortáveis no ambiente dos rapazes e, por elas próprias, saem."* **(TJ)**

O treinador A pensa que as jogadoras poderão evoluir mais jogando numa equipa de raparigas contra raparigas ou contra rapazes, e não tanto se as mesmas estiverem num contexto masculino, talvez pelo menor tempo de jogo que poderão ter, como refere a treinadora J no excerto anterior.

> *"(…) penso que as raparigas devem competir com raparigas. Treinarem misto, (…) não sou contra, mas acho que não vão evoluir tanto como se jogarem só raparigas contra rapazes ou raparigas contra raparigas."* **(TA)**

O treinador E, tendo em conta jogadoras que jogam desde cedo com os rapazes, dá relevância à existência das seleções distritais, para que haja contacto das meninas com aquele contexto onde futuramente vão jogar e como preparação para uma possível ida à seleção nacional, como se pode verificar através do próximo excerto:

> *"Muitas vezes, as seleções distritais, são o primeiro momento em que a jogadora sente o que é um balneário só com mulheres, porque jogam sempre com os rapazes e é um passo importante no crescimento delas."* **(TE)**

Assim, pode-se depreender que o futebol misto, na perspetiva das jogadoras pode ter benefícios sobretudo do ponto de vista da velocidade com que têm de ler o jogo e tomar decisões. Ainda, segundo os entrevistados, a capacidade de resiliência quer tática, quer pelos constrangimentos sociais de ser uma menina

a jogar com os rapazes, também é considerada como importante para que estas atinjam patamares de rendimento mais elevados. Realça-se assim, uma grande preponderância dada a estas experiências no percurso das jogadoras, pelas valências que as mesmas adquirem, que as competições femininas ainda não conseguem proporcionar na mesma dimensão.

Não obstante, com vista a aumentar o número de praticantes da modalidade a solução passa pela existência de competições femininas em idades mais baixas. Porém, esta decisão irá provocar problemas de desenvolvimento das capacidades e competências das jogadoras que iniciaram prematuramente, com os rapazes, e já evidenciam grande qualidade, uma vez que os desafios que se colocam são muito reduzidos. Tal como refere Guilherme (2019), para haver desenvolvimento dos jogadores estes devem treinar e competir no contexto que se adeque à sua qualidade de desempenho, apenas desse modo se vão sentir permanentemente desafiados e, como tal, desenvolver as suas competências. Ou seja, para as melhores jogadoras, a permanência em contextos femininos, numa fase inicial, não será exigente e adversa o suficiente para que desenvolvam o máximo das suas habilidades, e nesta linha de pensamento, também, os treinadores devem estar atentos ao que é melhor para as suas jogadoras e, possivelmente, indicar como vantajosa uma passagem pelo ou para o futebol masculino, porque o desenvolvimento individual, neste caso, deve ser prioritário.

Quanto ao escalão máximo em que é permitido o futebol misto, maioria dos entrevistados refere que o atual, sub 17, é o indicado, pelas diferenças sentidas após o salto pubertário dos rapazes. Não obstante, prevalece por parte de alguns entrevistados, a ideia de que as jogadoras, devem ter essa oportunidade se se sentirem integradas e capazes, sabendo das dificuldades acrescidas que sentirão nesse contexto. Ainda em relação a este aspeto é realçado que é importante perceber quando é que a jogadora se começa a sentir desmotivada e com dificuldades relacionais, para que mude de contexto antes de considerar abandonar a prática.

A existência do futebol misto permite, assim, uma melhor transição para o futebol feminino, e é considerado um meio rico de observação e de desenvolvimento de talentos, segundo os entrevistados.

4.5. Diferenças

Esta categoria não foi criada com o intuito de comparar o homem com a mulher, mas sim perceber quais são as características que os diferenciam, visando dar uma noção geral para uma melhor abordagem quando se muda do contexto masculino para o feminino, ou se está a iniciar no feminino.

4.5.1. Questionamento

Vários entrevistados referiram que o futebol feminino é um desafio constante para o treinador porque as jogadoras questionam as suas indicações e procuram compreender porque é que fazem de determinada maneira e não de outra. Ou seja, segundo os mesmos, são mais interessadas e focadas na tarefa. O treinador E considerou que este aspeto se deve, sobretudo, à menor experiência de jogo e conhecimento do mesmo, enquanto o treinador F compreende isto pela questão da personalidade, referindo mesmo que *"é traço, não é estado*".

A literatura, contudo, aponta para que as meninas questionem menos que os seus pares, uma vez que os rapazes costumam ser mais confiantes, e ter uma autoestima superior às mesmas, pela influência social quer dos pais (Crowley et al., 2001) quer da escola (Kahle & Lakes, 1983), na educação das crianças, que, posteriormente, também se evidência no espaço laboral (Babcock et al., 2003). Ou seja, provavelmente, no futebol, uma vez que a equipa é constituída apenas por mulheres e o objetivo é comum, estas questões sociais podem não ter tanto impacto e, realmente, procurarem saber mais para ser melhores, contudo, não creio que seja maioritariamente da personalidade, mas sim do contexto e da liberdade que o treinador dá para estas questões, não havendo julgamentos, como estas podem sentir na escola por ser um espaço mais heterogéneo. Até

porque, anteriormente, se falou dos cursos de formação de treinadores serem diferenciados por género para combater estas questões, e a linha de raciocínio é a mesma.

Os treinadores I e J, revelaram que o espírito de sacrifício e este foco que conseguem ter para com a tarefa, aliado ao interesse que demonstram questionando as opções do técnico respeitosamente, se podem dever ao background que tiveram, uma vez que o contexto de entrada para o futebol, provavelmente foi diferente para as meninas, que tiveram que ter a certeza que era aquilo que queriam, lidar com alguns estereótipos e ser resilientes perante as adversidades existentes, enquanto o menino foi incentivado a jogar e todo o envolvimento foi visto como "normal". Também é referido pelos mesmos a diferença entre uma oportunidade para a menina e uma garantia para o menino, como formas de justificar esta vontade de ser sempre melhor. Assim, pelo contexto do futebol feminino ser relativamente recente, e por todas as contrariedades que as meninas e mulheres passam para iniciar a prática e alcançar patamares elevados, a ambição pode ser demonstrada de forma mais vincada pelas meninas.

Também se pode considerar o contexto dos entrevistados, treinadores de jogadoras de elite, como pouco generalista para fundamentar esta questão, uma vez que é assumido naturalmente que as melhores jogadoras têm uma vontade incessante de saber mais para se transcender.

Os excertos seguintes revelam as opiniões dos entrevistados sobre estas diferenças:

> *"O que eu gosto no feminino é a curiosidade e o interesse em aprender." / "O homem tem outra reação quando o treino não lhe agrada, a atleta não reage negativamente, apenas pergunta o porquê (…)"* **(TA)**
>
> *"Há uma característica que diferencia (…) que é as mulheres são muito curiosas e perguntam o porquê das coisas." / "*As jogadoras com mais experiência não ficam tão confusas e não perguntam tantas vezes o

porquê, porque entendem mais rapidamente. *O ser curioso vem com a personalidade e é um fator que pesa, mas acho que é muito por falta de experiência."* **(TE)**

"Com os grupos de atletas, eu sentia que elas faziam mais perguntas que os homens sobre o jogo (…) pode ter a ver com a personalidade de género e também com alguma falta de conhecimento do jogo. Mas sobretudo, mais com a primeira. É traço, não é estado." **(TG)**

"Eu sinto que elas têm uma maior capacidade de se unir em torno de objetivos e respeitar, porque elas querem muito, querem aprender, são muito focadas, e essa é a grande diferença que eu vejo, entre o futebol feminino e masculino, na formação. Elas ouvem, questionam, procuram saber porquê, querem aprender, se calhar com os rapazes, tu explicas o exercício e eles fazem, porque sim. São diferentes." / "Os rapazes, se calhar, dão o futebol como garantido, as meninas veem aquilo como uma oportunidade e daí a postura, no geral, ser diferente. Elas para jogarem futebol, têm mesmo de querer muito porque fazem sacrifícios muito grandes. Muitas delas, se calhar, perdem-se pelo caminho, por essa desmotivação, até mesmo familiar, porque se calhar um pai faz 30 km para levar o menino ao treino, mas não vai fazer 30 km para levar a menina ao treino." **(TI)**

"A nível de treino, elas querem saber mais, refletem mais sobre o que fazem, tem muito mais atenção ao que os treinadores dizem, são mais disciplinadas taticamente." / "Devemos manter, sem dúvida, o espírito de sacrifício que elas têm e que é superior, pela minha experiência, ao dos rapazes." / "Se estão no futebol é mesmo porque querem, porque têm uma vontade enorme de estar lá." **(TJ)**

4.5.2. Experiência

Foi testemunhado pelo treinador G que as jogadoras se cingem mais às instruções, fechando varáveis que às vezes bloqueiam a equipa, pois tornam-se

previsíveis e sem capacidade de resolver os problemas do jogo se a situação for diferente daquela para a qual o treinador deu a instrução. Algo também considerado provável no ponto de vista do treinador A, em clubes com jogadoras menos experientes. A literatura aponta para que as meninas sejam mais cautelosas em situações de risco (Morrongiello & Rennie, 1998), podendo facilitar a compreensão de uma maior atrevimento por parte dos homens como refere o mesmo treinador. De um outro ponto de vista, os golos marcados pelas mulheres são sobretudo coletivos, e não lances individuais como no masculino (Gomez et al., 2008), o que também pode contribuir para esta visão, no contexto específico do futebol.

Contudo, numa perspetiva pessoal, acredito que tenha mais a ver com a experiência, até porque o próprio treinador diz não sentir isso na sua equipa, também porque a confiança advém da experiência, como refere no excerto seguinte:

> *"Os homens são mais atrevidos que as mulheres. Antigamente havia futebol de rua, e agora não há. Esse é o grande problema. No entanto, no meu contexto, as jogadoras têm muita experiência a nível internacional, e não sinto isso. (…) num clube de menor dimensão, com todo o respeito que tenho pelos mesmos, se calhar dizia que a jogadora se focava apenas no que o treinador diz, a jogar, e não vai passar aquele limite"* **(TA)**

> *"(…) os homens a gente explica, mas é "meia bola e foi-se, a bola começa a rolar e foi-se", e as mulheres são mais focadas na tarefa e em dar resposta ao que lhes foi solicitado. Isto é bom por um lado, mas mau por outro, porque por vezes querem dar resposta ao que lhes foi instruído e fecham muitas das varáveis. (…) se for preciso mudar de estratégia a qualquer momento, não conseguem ter essa iniciativa por estarem focadas na instrução que lhes foi dada, ficamos bloqueados."* **(TG)**

4.5.3. Físicas e fisiológicas

No que diz respeito às características físicas, morfológicas, anatómicas e fisiológicas, os treinadores B, C, D e F concordam que são diferentes do homem, no sentido que este tem um perfil mais atlético e que estas diferenças impõem uma intensidade também diferente ao jogo.

Na literatura este é uma aspeto dilatadamente abordado. Mujika e colaboradores (2009) verificaram que seniores e juniores masculinos percorrem 97% e 153% mais distância durante o *Yo-Yo Intermitent Recovery Test 1 (Yo-Yo IR1)* do que mulheres seniores e juniores, respetivamente, o que conota menor resistência intermitente às jogadoras do sexo feminino. Numa linha coincidente, verificou-se que as mulheres não atingem o mesmo VO2max que os homens, o que significa que entram em fadiga mais cedo. Algo percetível através da análise das intensidades das distâncias percorridas em jogo, onde é demonstrado que a distância percorrida parece ser consistente nas duas partes do jogo, mas que na 2.ª parte ocorrem reduções significativas na corrida de alta intensidade e sprint, principalmente nos últimos minutos de jogo (Datson et al., 2014; Mohr et al., 2003). Datson e colaboradores (2014), no mesmo estudo, através da análise do time *motion* demonstraram que jogadoras internacionais percorrem 28% mais em corrida de alta intensidade e 58% mais corrida em sprint do que jogadoras profissionais de um nível mais baixo, pelo que o aumento da preparação física através de uma aumento da quantidade e qualidade dos treinos, e exigência competitiva, poderá fazer aumentar a capacidade de rendimento das jogadoras e intensidade dos jogos disputados, como referido na subcategoria seguinte pelos entrevistados.

Numa entrevista à FIFA WORLD, onde os entrevistados eram treinadores de equipas nacionais no Campeonato do Mundo Feminino da FIFA 2011 - Alemanha, quando questionados sobre diferenças entre jogadores e jogadoras, Marika Domanski-Lyfors (Suécia) reconheceu que o jogo das mulheres era mais lento, pela falta de velocidade e força quando comparando os sexos. Carolina Morace (Canadá) identificou essa diferença, mas justificou que se deve também à falta de conhecimento do jogo, no sentido que as jogadoras gastam mais

energia a correr do que aquela que gastariam se tivessem um maior conhecimento tático e por isso, no geral, o jogo é mais lento (Federation of International Football Associations, 2011).

Assim, é evidente que existem dissemelhanças entre o homem e a mulher, e entre jogadoras de níveis competitivos diferentes, contudo, o aumento do número de anos de prática, com treinos de qualidade e experiências competitivas estimulantes, parece ser a única solução para que estas diferenças sejam atenuadas, sabendo que o poderio físico do homem sobressairá sempre em relação ao da mulher.

As treinadora D e H referem diferenças de cariz emocional e relacionadas com as relações interpessoais, respetivamente.

> "*São diferentes. Não se pode procurar a mesma intensidade nos dois, porque física e fisiologicamente, os homens são diferentes das mulheres."* **(TB)**
>
> "*(…) é diferente porque as mulheres têm diferenças morfológicas e anatómicas do homem (…)."* **(TC)**
>
> *"(…) a parte fisiológica e emocional, sim, tem diferenças."* **(TD)**
>
> *"As capacidades atléticas são a grande diferença entre o futebol feminino e masculino."* **(TF)**
>
> *"Se eu gosto do jogo, pode ter mais ou menos intensidade, uma característica mais atlética, mas não vejo diferenças."* **(TG)**
>
> *"(…) as meninas têm características e necessidades diferentes, e procuram normalmente estabelecer uma relação de maior proximidade com os seus treinadores, questões de afeto (…)."* **(TH)**
>
> *"A nível tático, técnico e emocional, não vejo diferenças. A única diferença que se vê é a nível físico. Os homens são mais fortes, mais rápidos, isso é natural."* **(TJ)**

4.5.4. Intensidade

Na visão dos entrevistados, a componente física e fisiológica, sobressairá sempre no masculino e contribuirá para essas diferenças evidentes dentro de campo.

Contudo, foram referidos alguns aspetos, uns coincidentes outros não com os anteriores: a melhoria da qualidade e quantidade de treinos, o foco no ensino de jogo, com estímulo da intensidade nos exercícios e aumento do equilíbrio competitivo.

Os excertos seguintes revelam a visão dos treinadores e aspetos referidos pelos mesmos:

> *"Em relação à intensidade, nós podemos promover, mas há essa diferença quando há um salto pubertário, as pessoas não podem vir procurar ao jogo feminino a mesma velocidade que um jogo masculino, porque não tem, nem nunca vai ter. Isso é uma diferença física e fisiológica que é um facto. Podemos trabalhar nesse sentido de promover a intensidade e dinâmica, como treinadores, mas nós não conseguimos acrescentar muito mais relativamente às diferenças físicas naturais que acontecem."* **(TB)**

> *"O jogo das mulheres vai ser sempre mais lento, menos intenso e com menos ritmo, porque a mulher não tem tanta força, não tem tanta resistência, nem tanta velocidade como o homem. Estas 3 perdas de dimensões físicas trazem estas características ao jogo (…)."* **(TC)**

> *"(…) temos é de treinar mais e melhor para aguentar os 90 minutos." / "Nem temos hábitos de ir ao ginásio e à nutricionista, para complementar o treino, temos de começar a mudar."* **(TD)**

> *"As questões fisiológicas e físicas condicionam, provavelmente, aquilo que se diz que é a intensidade do jogo (…) com a qualidade do treino pode ser minimizado. No entanto, (…) isso será sempre uma diferença,*

mesmo que se eleve a dimensão do treino." / "Quando assistimos a um campeonato do mundo feminino, há jogos com uma "intensidade" muito grande (…) é possível sermos melhores neste aspeto." / "A Espanha domina por completo o contexto internacional da formação e as meninas são iguais às portuguesas: baixinhas, rápidas e inteligentes. Temos dificuldades em ganhar-lhes, mas às outras seleções vamos ganhando e essa diferença fisiológica está muito esbatida." **(TF)**

"O que vamos ter de fazer (…) é ajustar a nossa forma de jogar às competências das jogadoras que temos, e tirar partido das valências que temos. Potenciando os aspetos mais fortes e dissimulando as fraquezas, encontrando soluções para essas fraquezas." **(TG)**

***"**A intensidade é, sem dúvida, (...) um aspeto diferenciador das grandes equipas, em comparação com outras de outro nível. (…) tem de haver uma ligação muito grande entre o treino e a competição."(…) falamos na importância de termos quadros competitivos ajustados e equilibrados, pois se existir um fosso muito grande entre as equipas que competem (…) faz com que elas não evoluam como nós gostaríamos e como elas podem."/ "Ao criar mais uma divisão, o objetivo passa por seriar as equipas pela sua competência e pela sua experiência também."* **(TH)**

"Se nós temos jogos que não são competitivos, a intensidade da jogadora acaba por baixar. Só os jogos disputados e que exigem altos níveis de competitividade é que nos fazem crescer e ganhar essa intensidade." **(TI)**

Para que as observações não se tornem repetitivas, aqui será apenas feita a referência aos aspetos dissemelhantes dos apresentados na sub categoria anterior. Assim, através da análise dos testemunhos dos entrevistados, torna-se evidente a importância do ensino do jogo, como meio de contorno das diferenças físicas entre equipas de diferentes níveis e também o estímulo competitivo equilibrado por elevar os níveis de concentração e de intensidade na disputa

pelos resultados durante mais tempo, não ficando o “jogo resolvido ao intervalo”, como sucede em vários jogos da Liga BPI.

Numa perspetiva de aumentar a intensidade, através das capacidades físicas e fisiológicas das jogadoras, o treino foi visto como o principal promotor, sendo o veículo de ligação para o jogo. Adicionalmente, e numa perspetiva pessoal, acredito que o estímulo competitivo no próprio treino aumenta a intensidade e a vontade com que as jogadoras encaram os exercícios do treino, pelo que considero também um fator a ter em conta no planeamento da sessão, para ir de encontro a estas questões, não tendo esta competição de ser valorizada apenas através do golo, mas também pela expressão de alguns sub-sub princípios de jogo, por exemplo, que o treinador procura que aconteçam em jogo.

4.6. Regras de jogo

4.6.1. Gerais

Pedersen e seus colaboradores (2019), publicaram um estudo onde comparam as exigências impostas a jogadores de futebol de ambos os sexos, tendo em conta características antropométricas e fisiológicas. Assim, para o futebol feminino se equiparar, em termos de exigência ao masculino, sugeriram um campo de, aproximadamente, 93 x 61 metros, com balizas de 6,78 x 2,26 metros. Além disso, e uma vez que as mulheres têm menos massa muscular que os homens (Janssen et al., 1985), a bola seria tamanho 4, ligeiramente mais pesada que a de voleibol, assim como a duração do jogo deveria ser de 70 minutos. As ideias presentes neste estudo foram apresentadas aos entrevistados para discussão sobre as alterações às regras de jogo, sendo dada a liberdade aos mesmos, para acrescentarem quaisquer outras modificações que atentassem pertinentes.

Como sabemos, noutros desportos foram criadas alterações que procuraram a adaptação ao sexo dos praticantes, como a altura da rede no voleibol ou o tamanho da bola no andebol, assumindo, esta categoria, um particular interesse por parte do autor.

No geral, os treinadores não consideraram que este tipo de remodelações fizessem sentido, acreditando que esse não é o caminho se o objetivo é a aproximação das competições internacionais. Segundo os mesmos é preciso sim, treinar mais, exigir o máximo a todos os níveis e como proferiu o treinador E, "*em função das regras, melhorar o nosso produto".* Contudo, esta capacidade para treinar frequentemente, numa linha de pensamento pessoal, será consequência da profissionalização, e partindo deste pressuposto terá de se dar o tempo necessário para que os clubes invistam, e as equipas subam da 3.ª divisão até à Liga BPI.

Tanto o treinador E como a entrevistada J acreditam que tem de se "nivelar por cima", ou seja, manter as regras de jogo padronizadas, para que se alcance bons resultados, acreditando que diminuindo o tempo de jogo, se estaria a "imprimir uma desaceleração e não um sprint para o golo". Ou seja, estar-se-ia a retardar o aparecimento do futebol feminino. Esta ideia também é transmitida pelas expressões relativas à igualdade, através das quais os entrevistados justificam a sua opinião de não alteração das regras de jogo.

> *"O futebol é igual para os homens e para as mulheres, as regras têm de ser as mesmas (…), é futebol. A exigência que nós pedimos às nossas atletas é igual à que nós pedimos para o masculino, é máxima, a todos os níveis, técnica, tática e física. As jogadoras têm de dar o máximo, se isso não acontecer, nós não vamos conseguir chegar a um patamar Europeu..." / "A explosão e a força são menores, mas o trabalho é igual" / "Tive a oportunidade de ver os microciclos semanais de algumas equipas femininas estrangeiras, e há equipas masculinas que não conseguiam fazer aquilo. Isto depois é um hábito, entra no nosso dia-a-dia, no nosso sistema, no nosso ADN. Nós queremos criar hábitos nas jogadoras, de exigência, trabalho, técnica, se elas encaixarem isso, tudo fica mais fácil."* **(TA)**

> *"Que a baliza tenha de diminuir, é uma coisa que não me parece que tenha de acontecer. Em relação ao tempo de jogo, não me escandalizaria, mas eu não iria por aí."* **(TB)**

“Completamente contra (alterações das regras).” / “Nas seniores treinamos 7 vezes por semana, 5 no relvado e 2 no ginásio, e é importante que se aproxime a formação, neste sentido. Passar de 3 treinos para 7 é uma diferença muito grande.” **(TC)**

“As jogadoras têm de treinar mais, tem de haver um crescimento físico e atlético, uma melhoria das capacidades motoras, para que se possam aumentar os níveis de rendimento em todos os campeonatos.” **(TD)**

*“Não acho que deva ser feita qualquer alteração, porque vamos mudar a essência do jogo. Nós temos a nossa dinâmica, os nossos 90 minutos, e nesse tempo jogamos à nossa maneira. É a nossa beleza, o nosso jogo, e as pessoas gostam ou não gostam. Temos de, em função das regras, melhorar o nosso produto, é essa a nossa responsabilidade.”/ “Internamente, eu percebo melhor essa hipótese de ajustar as regras, (…) Mas eu também sou um bocado defensor que nós temos que nivelar por cima. (…)” / “Se nós baixamos o nível vamos morrer.” / “Nós fomos ao campeonato da Europa em 2017, porque a equipa técnica Nacional, foi maluca e chegou à beira de toda a gente e disse assim: “nós vamos jogar contra os melhores”. Não há nenhuma equipa no mundo, abaixo do ranking 20 como nós estamos, que nos últimos 6 anos tenha tido o nível de exigência que a seleção portuguesa teve. Nós jogamos 3 vezes contra os EUA e do top 25, só não jogamos com 3 equipas, a Alemanha, o México e a Coreia, de resto jogamos contra todas. Arrisquei a minha carreira, mas as jogadoras sabem que é por ali por cima que nós vamos lá chegar, a exigência tem de ser sempre máxima, porque o nível de empenho varia conforme a exigência.” (**TE)***

“O caminho é de igualdade de género e igualdade de oportunidades, porque a qualidade do jogo não é inferior, antes pelo contrário. A rapariga leva uma pancada e se sentir que está bem, levanta-se e vai jogar, há mais tempo de jogo, e por isso o caminho não deve ser por aí, no meu entendimento.” **(TF)**

"Grandes alterações não concordo, mas pequenos ajustes que possam ser feitos e que possam, eventualmente, vir ao encontro de reduzir aquelas diferenças entre o homem e mulher (…). Penso que as regras acabam por estar adaptadas e ajustadas, através da análise e reflexão que vai sendo feita face aos indicadores." **(TH)**

"Tempo de jogo, acho que não será por aí. Elas têm capacidade e nós devemos estar a nivelar por cima e não por baixo." / "(…) elas têm capacidade, têm de andar, correr e esforçar-se." **(TJ)**

O Treinador C refere que o uso da bola da Liga NOS, na Liga BPI, pelo peso, necessita de ser uma transferência urgente para o aumento da qualidade de jogo e do espetáculo do futebol feminino, encontrado o mesmo aspeto referido no estudo anterior (Pedersen et al., 2019), e além disso, acrescenta a qualidade dos treinadores de guarda-redes e dos relvados. No estudo de Zanetti (2009), os jogadores indicaram os relvados como influenciadores do seu desempenho, e o autor sugere que mais investigação seja realizada no sentido de diminuir o impacto das condições meteorológicas no pavimento, nomeadamente, com calor ou chuva, assim como a redução de abrasão, que foi um aspeto realçado pelos jogadores questionados.

O aumento das oportunidades, da qualidade do treino e dos treinadores, são aspetos destacados pelos treinadores D e F, destacando a primeira, o papel importante da profissionalização para que existam melhores condições que atraiam, também, técnicos diferenciados.

"Devia ser obrigatório que as jogadoras da Liga BPI jogassem com as mesmas bolas da Liga NOS, aí o jogo ficava melhor. Há dois anos a bola era muito dura e causava dores de cabeça às jogadoras nos cabeceamentos, dificuldades em bater pontapés de baliza, bater livres. É necessário. Outra coisa necessária é investir na formação das guarda redes. Se melhorarmos a parte técnica, o material e a infraestrutura, ou seja, melhores campos sintéticos ou melhores campos relvados, não precisam de andar a fazer grandes alterações porque a mulher cognitivamente consegue perceber o jogo, como o homem, a 11." **(TC)**

"A qualificação dos técnicos tem uma importância grande no futebol feminino e a profissionalização também (…).Estamos ainda a caminhar para o alto rendimento." **(TD)**

"(…) nós temos é de melhorar o nosso jogar, as oportunidades, a qualidade do treino, a qualidade dos treinadores, esse é que é o caminho, não é reduzir o campo, nem a bola, no meu entender. Acho que devemos sempre intervir pela qualidade." **(TF)**

4.6.1.1. Duração do jogo

A entrevistada B refere que não seria alarmante se o jogo tivesse menos 5 ou 10 minutos, e que até poderia ter algumas vantagens, no entanto, não vê essa alteração como necessária. Ainda nesta perspetiva, o treinador G, também considera que pode ser vantajosa esta redução de tempo de jogo nas competições menores, como a 3.ª divisão, por exemplo, porque se calhar a intensidade nos últimos minutos ia ser maior e não haveria tantos golos consequentes da fadiga física. Numa visão diferente e refletiva, o treinador E não reconhece consequências positivas à diminuição do tempo de jogo.

Estas três perspetivas estão expostas nos seguintes excertos:

"Tanto no jogo masculino como feminino se o jogo tivesse menos 5 ou 10 minutos, não era por aí que ele perdia, acho que ganhava." **(TB)**

"Quando vemos um jogo da segunda divisão, observamos que há um declínio rápido da intensidade do jogo. Os golos acontecem, não por mérito, mas por erro resultante de fadiga e incapacidade de dar resposta. (…) e por isso, retirar algum tempo ao jogo, poderia torná-lo mais intenso e melhor jogado." **(TG)**

"Se na 3ªdivisão passarmos o jogo para 80 minutos, será que não vamos sentir que o rendimento começa a diminuir, porque elas começam a treinar só para 70? Será que não vamos andar para trás?

(…) mas consigo perceber e não era uma medida que me chocasse."
(TE)

As evidências científicas mostram que nos últimos 15 minutos de cada parte do jogo a corrida a alta intensidade diminui e que quanto mais treinadas são as jogadoras menos evidente que é esta quebra (Krustrup et al., 2005). Além disso, as estatísticas do campeonato Europeu de futebol de 2012, evidenciam que 57,9% dos golos foram marcados no segundo tempo e a maioria deles nos últimos 15 minutos (Armatas & Mitrotasios, 2014). Estes indicadores justificam o testemunho do treinador G, uma vez que as jogadoras da 3.ª divisão, treinarão menos que as da I Liga, sendo o jogo "menos intenso" nos últimos minutos, e tendo menos capacidade para resolver os problemas de jogo com clareza e havendo, consequentemente, mais desequilíbrios que podem levar ao golo neste período. Realça-se aqui a importância de treinar mais referido pelos entrevistados anteriormente, como oposição às alterações das regras de jogo.

4.6.1.2. Substituições

Em relação às substituições, os treinadores B, C e I consideram que o aumento, seria uma forma de dar mais oportunidades de jogar a mais jogadoras e que nesse sentido pode ser positivo, uma vez que a adversidade é necessária para o crescimento das jogadoras. A treinador D discorda, pois muda a essência do jogo. Em relação a este aspeto, o treinador G alerta para o desequilíbrio que isso pode causar entre equipas de níveis diferentes de competência, uma vez que enquanto uma faz substituições e mantém-se forte, a outra já tem as melhores jogadoras todas no 11 inicial e as que tem no banco não acrescentarão tanto ao jogo. Ou seja, é importante considerar estes aspetos quando se pensar em alterar as substituições. Contudo, uma vez que os objetivos são explícitos quanto ao aumento do número de jogadoras, o treinador I considera importante atentar ao desequilíbrio que pode provocar, mas não vê como prioritário, recaindo a sua perspetiva em colocar mais meninas a jogar.

"(…) Tivemos (…) 4 substituições(…) se tivéssemos 5 eu era de acordo. (…) estou a ganhar o jogo, e tenho 2 jogadoras da formação que são espetaculares e num processo de crescimento, possa dar minutos de jogo (…). Permite-me defender a jogadora portuguesa." **(TB)**

"Quantas mais substituições tiver, mais fácil é para mim confundir o adversário e refrescar a equipa. (…) A treinar só, não evoluis, tens de treinar e jogar e quantas mais jogadoras puser a jogar melhor para elas." **(TC)**

"A UEFA criou a regra das 5 substituições, que foi também para o masculino, com a qual não concordo, penso que as 4 substituições fazem sentido, mas 5 é de mais. Já vai mexer com o jogo, vai ser outro "jogo"." **(TD)**

"Não vejo que as regras em si sejam um obstáculo à qualidade de jogo, eventualmente, poderia ser benéfico, nas competições menores tirar algum tempo ao jogo, ou aumentar o número de substituições, embora eu pense que aumentando o número de substituições vamos dar vantagem a quem tem um melhor plantel (…). se as competições forem equilibradíssimas, então estas substituições fazem mais sentido (…) aumentarmos a intensidade durante o jogo e darmos mais oportunidades a mais jogadoras da formação jogarem." **(TG)**

"Entre dimensões do campo, duração de jogo ou substituições a que eu concordo mais é a última. Para dar mais minutos de competição a mais meninas (…) possibilitarmos mais jogadoras de jogarem para potenciar o seu rendimento, e porque ninguém cresce tanto como na adversidade competitiva, penso que é um aspeto positivo. (…) essas 5 substituições (…) neste aspeto da intensidade competitiva, poderá diminuir e não aumentar com o número de substituições, dependendo da gestão no banco. Neste momento, entre o custo benefício, na minha opinião a prioridade não é tanto a intensidade, mas sim o aumento do número de praticantes (…) por isso mais substituições são positivas." /

"A duração do jogo, é uma questão de experimentar. Não há respostas certas nem erradas, é tentativa-erro, tendo em conta o nosso contexto recente." **(TI)**

Partindo desta análise, compreende-se uma consideração geral de que as regras de jogo não precisam de sofrer alterações, pois as jogadoras são capazes de resolver os problemas de jogo, não se podendo comparar a intensidade o masculino com o feminino pelas diferenças físicas, fisiológicas e morfológicas, que se verificam acentuadamente entre sexos. É realçada a importância de se treinar mais, até comparando a nossa cultura de treino com a de outros países (TA), para que as diferenças de intensidade se atenuem, dentro do possível, e para que Portugal tenha melhores resultados nas competições internacionais através dos clubes e das seleções nacionais.

Os entrevistados realçam alguns aspetos a melhorar no futebol feminino como: a qualidade dos técnicos, em especial dos treinadores de guarda-redes e dos treinos, dos relvados e da bola.

Ainda sobre as diferenças entre jogadores e jogadoras, a curiosidade e o interesse pela aprendizagem do jogo foram aspetos unânimes entre os testemunhos dos entrevistados. Havendo ainda, uma pequena observação às dissemelhanças na questão relacional e emocional, entre as jogadoras e os jogadores.

Em relação ao tempo de jogo, considerou-se a hipótese de diminuir nas competições de menor dimensão, onde as jogadoras treinam menos e o jogo quebra bastante nos últimos minutos, contudo, não foi uma perspetiva acolhida por todos.

Quanto às substituições, os treinadores dos clubes consideraram muito positivo que se aumentassem, também pelo estatuto das suas equipas, podendo na perspetiva de outros entrevistados aumentar o desequilíbrio competitivo, uma vez que numa equipa com homogeneidade de qualidade de jogadoras, esta alteração manteria a qualidade da mesma, numa muito heterogénea, seriam notados grandes desequilíbrios. Assim este aspeto foi realçado pelos treinadores

que, contudo, e tendo em conta que o objetivo é aumentar o número de jogadoras, vêm esta como a alteração mais positiva de entre as restantes assinaladas.

Também em conformidade com esta perspetiva, mas principalmente pelas questões físicas e fisiológicas, tem-se revelado uma tendência o aumento de substituições passando de 3 para 5 em muitas competições. Atualmente na Liga das Nações apenas são permitidas 3 substituições e esta medida tem sido criticada por praticamente todas as seleções.

Não existem soluções perfeitas, no entanto, existem soluções cujas vantagens poderão ser maiores do que as desvantagens, julgo que o aumento de substituições está nesse rol.

4.6.2. Especificas

4.6.2.1. Substituição extra do guarda-redes (GR)

Começar por explicar o significado desta subcategoria. Enquanto a entrada da GR suplente, habitualmente, se deve à expulsão ou lesão da sua colega de posição, para as restantes colegas de equipa, a adicionar a estas duas razões, a substituição pode-se dever à fadiga evidenciada por outras jogadoras dentro de campo ou a opções táticas. Ou seja, havendo mais motivos para as restantes jogadoras entrarem, raros são os treinadores que colocam as GR suplentes a jogar, pelo uso de uma substituição, que pode vir a ser necessária. Assim, o objetivo desta subcategoria passou por perceber se os entrevistados consideravam positiva uma substituição extra, ou seja, uma 5.ª substituição, na Liga BPI, dentro das 3 paragens permitidas na segunda parte, apenas para a guarda-redes, pela sua posição específica.

Todos os entrevistados consideraram positivo, sendo uma medida que a própria estrutura técnica propôs para a 3.ª divisão e para o escalão sub 19, como explica o treinador E. As principais vantagens da aplicação da regra apontadas pelos treinadores foram: a oportunidade de mais guarda-redes se mostrarem, de

jogarem e, consequentemente, evoluírem com a competitividade. Além disso, os mesmos referem que poderá levar a um menor abandono de jogadoras, dessa posição específica, pela possibilidade de jogar mais e que, consequentemente, poderá haver um maior número das mesmas em todos os escalões o que possibilitará uma escolha mais exigente por parte dos selecionadores nacionais.

Em contexto de clube, os treinadores B e C, consideraram a medida bastante positiva tendo em conta os resultados das suas equipas em grande parte dos jogos. Sendo que o treinador C refere mesmo que se essa regra existisse teria usado a substituição em quase todos os jogos da época, pelo desequilíbrio competitivo que existe.

> *"Eu não sou contra isso, não vejo qualquer tipo de problema, desde que esteja dentro das paragens."* **(TA)**
>
> *"Isso era espetacular!" / "(…) eu era de acordo, (…) que a GR pudesse ser substituída caso já tivesse havido as 5 substituições (…)."* **(TB)**
>
> *"Era muito positivo. Se a substituição da GR não contasse, eu jogava jogos com uma guarda redes na primeira parte e outra na segunda (…) tinha feito isso mesmo muitas vezes."* **(TC)**
>
> *"Por acaso já pensamos nisso e foi algo discutido com a estrutura técnica nacional, para dar mais oportunidades à guarda redes suplente de jogar e se mostrar. Esta medida até poderia ser mais importante na liga sub 19, por exemplo, por ser um patamar de desenvolvimento da jogadora antes de ir para o patamar sénior."* **(TD)**
>
> *"Fizemos a proposta para a terceira divisão e para a liga Sub 19, para as GR poderem entrar e sair quando quiserem, sem contar. Criamos este patamar intermédio, porque sabemos que é uma posição específica que precisa de muita ajuda e melhores condições."* **(TE)**
>
> *"Achamos importante poder acontecer isso na regra, mas o treinador é uma pessoa inteligente e depois anda a utilizar isso para dar voltas ao jogo, para querer ganhar, e esta não é, de todo, a questão fundamental.*

A questão fundamental, é podermos dar mais oportunidades e ser mais uma substituição. (…) é um espaço de desenvolvimento que (…) temos, ainda, de dar mais atenção." **(TF)**

"A substituição extra do GR, acho uma medida extremamente positiva (…) damos a oportunidade à outra jogadora (…). Seria um contexto altamente positivo e, com o défice que temos para jogadoras nessa posição, poderia ser um aspeto muito positivo para o jogo. Nos escalões de formação seria uma medida muito positiva, para aumentarmos o número de GR e o número de experiências competitivas de todas as GR." **(TG)**

"(…) queremos que haja mais meninas a querer ser Gr (…) que diminua o número de meninas a abandonar a modalidade. Como sabemos, para evoluir, a competição é fundamental e se nós conseguirmos que essas jogadoras tenham mais possibilidade de competir, com uma simples alteração nas regras, parece-me positivo." **(TH)**

"Raro é o treinador que vai gastar uma substituição com as GR, por isso, estaríamos a potenciar o crescimento de mais GR, não apenas da principal." **(TI)**

" (…) vemos poucas substituições de GR e nós temos de poder ver quase todas. (…) isso pode levar ao abandono da posição ou mesmo do futebol (…)." **(TJ)**

Assim, pode-se inferir que houve unanimidade quanto a esta temática específica e que todos os entrevistados veem como positiva a implementação desta regra, desde que se mantenham as paragens de jogo atualmente existentes. Os aspetos apontados como benéficos foram: mais oportunidades de GR jogarem, facilitando por um lado o recrutamento para as seleções e por outro a sua integração no grupo e bem-estar próprio por saber que poderá jogar, diminuindo a probabilidade de abandono nessa posição específica onde existem poucas jogadoras.

4.6.2.2. Tempo de jogo efetivo

Tendo em consideração a subcategoria anterior, os treinadores referiram que o número de paragens existente para substituições têm de se manter para que o tempo de jogo efetivo não diminua. Mais especificamente, os treinadores A e C consideraram que é preciso que se jogue mais tempo, na Liga BPI, para que se consiga impor maior ritmo de jogo às jogadoras pertencentes à mesma Liga. Os mesmos acreditam que as árbitras serão as únicas responsáveis por aumentar esse tempo, através do tempo de compensação no fim do jogo e diminuição do número de paragens "por lesão" quando se torna evidente que são realizadas propositadamente.

Contudo, este tempo efetivo de jogo parece não variar muito, se tivermos em consideração os dados do Campeonato do Mundo de 2015, onde jogam as melhores equipas, no qual a média de tempo de jogo foi 95:02 minutos (amplitude: 91-100 minutos) incluindo o tempo adicional, mas não o prolongamento, traduzindo-se numa média de 53:21 minutos efetivamente jogados (56%) (Federation of International Football Association, 2015). Em 2018, a I Liga Portuguesa (masculina) revelou-se como a menos fluida, de entre as 37 competições europeias analisadas, apenas com 50.9% (46:21 minutos[9]) de tempo de jogo efetivo, enquanto a sueca foi a liga com maior fluidez, correspondente a 60.4% (54:36 minutos) do tempo de jogo (Poli et al., 2018). Estes dados mostram que o tempo efetivo de um jogo de futebol, varia, habitualmente, entre os 46 e os 55 minutos.

Não obstante, tendo em conta o desequilíbrio que é notado na Liga BPI, é compreensível esta visão, pelo nível de preparação que estes treinadores pretendem atingir, que, por vários fatores, é diferenciado do de maior parte das equipas da mesma competição.

Os excertos seguintes demonstram estas opiniões:

[9] Para a conversão da percentagem em minutos, foi utilizado o tempo regulamentar de 90 minutos, podendo não ser uma conversão exata pela possível utilização de tempo extra, no estudo do CIES Football Observatory.

"(…) temos de tentar que se jogue mais. (…) pelo que tenho visto no futebol masculino, é através do tempo de compensação que os árbitros dão e que tem vindo a aumentar. Mas não acredito que vá mudar muito, vai-se sempre jogar entre os 55 e os 65 minutos." **(TA)**

"O tempo de jogo, na Liga BPI é mau e precisa de claramente ser melhorado. Isto não dá andamento ao jogo, não dá intensidade, não dá ritmo, não dá nada. Deve-se nos cursos de formação das árbitras sensibilizá-las para estas situações para elas próprias serem o veículo de orientação, para que o jogo seja mais corrido e mais intenso." **(TC)**

Em relação ao tempo de jogo efetivamente jogado, pode-se concluir que o aumento do mesmo é uma necessidade na Liga BPI, para que se procure aumentar o ritmo de jogo das melhores equipas e estas se possam desenvolver, visando as competições internacionais. As árbitras parecem ter o papel fundamental para que o mesmo aconteça, e daí a importância deste alerta nos cursos de formação destas profissionais.

4.6.2.3. Prolongamento na Final da Taça de Portugal

Esta subcategoria nasce por necessidade de compreender se, dado ao momento em que a final da competição é realizada, o prolongamento faz ou não sentido, do ponto de vista dos treinadores sobre as jogadoras, da qualidade de jogo associado às capacidades físicas das mesmas e, consequente, ao espetáculo desportivo que conseguem proporcionar, nesse período, coincidente ou não com a imagem que se quer passar do futebol feminino.

Esta temática foi abordada, do ponto de vista do futebol praticado por jogadores do sexo masculino e feminino pelos treinadores A, B e D, sendo que o primeiro sentiu necessidade de deixar a sua resposta em aberto, considerando, contudo, que se acontecesse primeiramente no masculino, não via razões para não acontecer no feminino, enquanto as treinadoras B e D viram como positivo a inexistência do prolongamento para os dois contextos, pelas seguintes razões:

altura da época, desgaste e condições meteorológicas associadas a esse período e probabilidade de lesão.

No ponto de vista dos treinadores C, E e J faz mais sentido que existam substituições extra no prolongamento ao invés de retirar o mesmo, na final da competição. O primeiro toma esta opção por considerar que a carga durante a época não justifica alteração das regras, e os restantes pela necessidade de que o jogo se resolva da forma mais justa que é através do próprio jogo e não das grandes penalidades, segundo os mesmos.

O treinador G, numa perspetiva única, refere que o caminho tem sido crescente, e que não se deve olhar para trás para alterar as regras, mas sim para a frente com uma visão positiva e, nesse sentido, para o mesmo, retirar o prolongamento não parece necessário. Contudo, não toma nenhuma posição vincada, deixando ao critério das entidades reguladoras do futebol, a opção que sentirem como mais favorável ao crescimento do futebol feminino.

A literatura evidencia que os melhores jogadores, no geral, jogam mais jogos e que a frequência de participação nos mesmos aumenta no fim da época (Ekstrand et al., 2004), também pelas presenças nas seleções nacionais. Sendo esta uma final, os treinadores irão à priori colocar novamente os melhores jogadores em campo, contribuindo, também, este justificativo para ajustes no prolongamento, pela sua anulação ou através do aumento do número de substituições.

Estas linhas de pensamento estão evidenciadas nos seguintes excertos:

> *"Se o masculino tirar prolongamento, nós também tiramos, não vejo problema nenhum em tirar o prolongamento." / "Vou refletir, porque nunca me fizeram essa pergunta e pensei sempre em gerir a minha equipa em função do adversário, e não no desgaste das jogadoras."* **(TA)**
>
> *"(…) independentemente de ser masculino ou feminino, já assisti algumas do masculino que aquilo é um suplicio estar a ver, aqueles*

15+15 já não é jogo, é ver o que é que dá, é ver se ninguém se lesiona porque o cansaço já é extremo. (…) tirar os prolongamentos das finais das taças, eu até estou de acordo." **(TB)**

"No futebol feminino, tu jogas sempre de 6 em 6 ou 7 em 7 dias, por isso (…) a carga competitiva não é tão grande que faça com que tirar o prolongamento seja vital para o não aparecimento de mais lesões, ou para que o jogo continue a ter a mesma qualidade. Ter substituições extra no prolongamento pode fazer mais sentido." **(TC)**

"Eu defendo isso, tanto para o masculino como para o feminino, por ser uma sobrecarga muito grande. Muitas das vezes nota-se o cansaço, não ajuda o espetáculo. Não é descabido pensar nessa hipótese, porque acho que engrandece a qualidade de jogo e que o facto de ao fim dos 90 minutos haver penaltis, pode tornar esses últimos minutos mais competitivos do que seriam com o prolongamento." **(TD)**

"Eu sou mais defensor, do prolongamento ter mais duas substituições por exemplo, faz mais sentido, para mim, por causa do aumento do risco de lesões (…) no feminino, principalmente, (…) acho que pode ser benéfico.(…) no 11 x 11 é que temos de resolver as coisas." **(TE)**

"Temos de (…) ter a capacidade de evoluir para que os exemplos de há dois anos, não aconteçam. (…) acho que não (…) devemos retirar o prolongamento." / "Quem decide, tem de ser capaz de discutir e pensar na qualidade do espetáculo, em virtude de ser no fim de 9 meses de época, com as questões fisiológicas a influenciar o jogo, se o prolongamento faz ou não sentido." **(TG)**

"A final da taça realiza-se numa altura do ano em que o desgaste quer nas jogadoras quer nas equipas é mais evidente. Neste sentido, aquele tempo extra acaba por não ser benéfico porque o jogo poderá perder qualidade." / "(...) prova decorre no fim da primavera e o calor dificulta o trabalho das jogadoras/equipas. Nesse sentido, o prolongamento, força as equipas a mais paragens, menor qualidade de jogo, menor

intensidade...Penso que é uma questão pertinente e difícil e tinha de ser bem ponderada antes de qualquer decisão." **(TH)**

"Se virmos só a questão física, claro que os penáltis, seriam o mais indicado a fazer pela fase em que a equipa está. Em relação à justiça, não me aprece que seja uma coisa tão linear. Poderá ser uma boa medida manter o prolongamento, mas colocar mais duas substituições para combater esse cansaço físico." **(TJ)**

Após análise dos testemunhos dos entrevistados, coexistem diferentes visões sobre a mesma temática. A maioria vê o prolongamento da final da taça de Portugal como um momento de risco de lesão elevado e as sugestões passam por retirar o mesmo, passando a penáltis após o tempo regulamentar (90 minutos) ou manter, mas aumentar o número de substituições nesse tempo extra. Estas alterações foram, em alguns casos vistas tanto para o futebol feminino como para o masculino e as principais razões apontadas pelos entrevistados foram a altura da época, desgaste, probabilidade de lesão e condições meteorológicas associadas a esse período.

Assim, com vista a aumentar a qualidade do jogo e o espetáculo desportivo a maioria dos entrevistados viu como positivo a alteração das regras da final da Taça de Portugal, relativas ao prolongamento.

4.7. Aspetos e estratégias para promover o crescimento

4.7.1. Lei da UEFA que visa o aumento de equipas do futebol

Ao que tudo indica, uma das leis que será implementada pela UEFA, em 2021/2022, é que todos os clubes que tiverem equipas masculinas nas competições europeias terão de criar uma equipa feminina de futebol. Foi questionada a opinião dos entrevistados sobre as vantagens ou desvantagens que a mesma poderia trazer para o futebol feminino português.

4.7.1.1. Vantagens/Desvantagens e condições

Todos os entrevistados veem esta medida como positiva considerando que o aumento do número de clubes, vai permitir um aumento do número de jogadoras a praticar a modalidade e que estes clubes poderão dar, devido à sua estrutura profissional, melhores condições técnicas, humanas e materiais às jogadoras, permitindo um desenvolvimento que vise o alto rendimento. Segundo os entrevistados pode-se esperar por um aumento da competitividade, mesmo que não seja dentro de campo, seguramente "fora das 4 linhas", pelo historial dos clubes, como indica nitidamente o treinador A.

Em relação aos benefícios que foram identificados pelos treinadores, quanto ao futebol feminino em geral, realçam-se: a visibilidade e promoção da modalidade devido ao aumento do número de adeptos e sócios, o marketing e a publicidade, e interesse por parte dos media e da comunicação social.

Contudo, os treinadores evidenciaram que esta iniciativa só faz sentido se os clubes apostarem também na formação e que a regra tem de ser explícita quanto a ser apenas uma equipa, não especificando se tem de ser profissional ou não, pois caso contrário, alguns clubes podem apenas criar equipa feminina para assegurar a presença nas competições europeias, desprezando o investimento nessa equipa, o que apenas é vantajoso na perspetiva do aumento de oferta desportiva.

Mesmo assim, esta ligeira vantagem tem uma contrapartida, pois estes clubes podem tirar jogadoras dos clubes que o rodeiam e que estariam, provavelmente, a fazer um trabalho melhor no desenvolvimento das jogadoras, como destacou a treinadora J.

A entrevistada D referiu que, embora coexistam com discriminação, os certificados de qualidade máxima de formação que a FPF implementou, quer no feminino quer no masculino, sugerem uma discriminação positiva, pois procuram o aumento do número de clubes a investir no futebol feminino e na formação das jogadoras desde cedo.

Os treinadores G e H recordaram que na altura em que entraram o SC Braga e o Sporting CP, não havia consenso quanto aos benefícios que podiam trazer e mais tarde percebeu-se que foram impulsionadores da modalidade, por isso também esta medida é vista como positiva pelos mesmos.

Os excertos seguintes, mostram esta panóplia de aspetos referentes à implementação desta lei:

> *"Só faz sentido se tiver algum pressuposto para o futebol de formação, e neste sentido, esta lei vai trazer sempre benefícios para o futebol feminino. (…) vai abrir portas a muitas meninas e mulheres que queiram entrar para o futebol. (…) ser muito mais competitivo(…). Vamos ganhar adeptos, também (…). Penso que é benéfico, sem dúvida, e muito mais se for com formação."* **(TA)**

> *"(…) é importante que esses clubes estejam predispostos para tratar, acarinhar, potenciar a vertente feminina que não seja só porque tem de ser, pois já não vai de encontro ao que a UEFA pretende. Acho que é uma medida que pretende (…) dar condições melhores (…) ter uma formação com mais escalões desde pequenos, e que será uma medida positiva."* **(TB)**

> *"Faz muita diferença se a lei a obrigar a ter uma equipa profissional ou só a ter uma equipa. Se a UEFA definir que é preciso que a equipa feminina seja profissional, que é preciso investir no mínimo x e é preciso, passado x anos, ter escalões de formação, aí as coisas ficam afinadas, seria muito melhor."* **(TC)**

> *"Para serem uma academia de excelência e certificadas com a qualidade máxima de formação, em Portugal, os clubes têm de ter uma equipa feminina. (…) Foi com base nessa decisão da UEFA, que decidimos avançar com esta iniciativa. É discriminação positiva, e acho que fez muito bem. Mesmo os clubes da liga BPI, para terem certificado de máxima qualidade da formação feminina têm de ter 4 equipas da formação, para que não se descure a formação na modalidade." / "Os*

benefícios que pode trazer esta entrada de clubes de grande dimensão no feminino, são condições de trabalho, materiais e humanas (…)." **(TD)**

"Trazem mais adeptos, sócios e visibilidade. (…) Estes clubes com estruturas muito profissionalizadas, conseguem ter outra facilidade no orçamento, por causa dos sponsors e têm mais condições para poder dar apoio às jogadoras. (…) ajudam a promover a modalidade e ao mesmo tempo também ajudam os "pequeninos". Todos os clubes têm o seu papel e são importantes, uns lutam para a manutenção, outros para o título, uns têm o objetivo de formar jogadoras, outros têm outros, e todos são precisos. Qualquer clube que venha é benéfico, cada um deles dá a sua dinâmica." **(TE)**

"O crescimento aumenta, melhora a qualidade da formação e dentro disto aumenta a competitividade que é o que todos queremos." / "A certificação vai consolidar este pensamento, mas a tendência é que os clubes percebam que o feminino consolida tudo aquilo que é a riqueza e a dimensão desse clube. Outos fatores como, o marketing, a publicidade, a televisão, apoios diversos, tudo isto faz crescer e faz com que os clubes tenham também algum interesse." **(TF)**

"(…) embora seja uma medida de discriminação positiva para o feminino, é positiva. A entrada de clubes com ambição, traz ambição. Os clubes com histórico entram para ganhar, entram para investir e para ter as melhores, havendo desenvolvimento e abrindo-se oportunidades. Se a isto associarmos ainda o marketing que trazem, da televisão e outras massas, dá possibilidade ao futebol feminino de crescer." **(TG)**

"Tivemos no passado, uma medida (…) onde aderiram o Sporting CP e o SC Braga (…). Foi o incentivo que faltava para a visibilidade da modalidade, das equipas e das jogadoras. Ter equipas com projetos mais sustentáveis dá valor à modalidade. O apoio dos adeptos e a sua

participação, a comunicação (media) são também aspetos benéficos e importantes para este crescimento e visibilidade da modalidade." / "A oferta desportiva é necessária e quantos mais clubes criarem equipas de futebol feminino, mais oportunidades damos às jogadoras para iniciar e praticar a modalidade." **(TH)**

"O maior benefício que os clubes grandes podem dar ao futebol feminino, são as condições de treino (…) podem chegar a patamares de competência mais elevado (…) mais competitividade e qualidade ao futebol feminino." **(TI)**

"(…) o aumento do número de clubes, permite que haja um aumento de possibilidades de uma jogadora entrar numa equipa. O que é importante é que os clubes, (…) sejam capazes de dar condições às jogadoras, porque ter futebol feminino só por ter e depois as jogadoras andarem lá a treinar às 10h da noite e não terem balneários e outras coisas, não nos serve de nada." **(TJ)**

Conclui-se assim, que a implementação desta lei, na perspetiva dos entrevistados trará mais vantagens que desvantagens para o futebol feminino português, sendo a única contrapartida, o investimento que a UEFA obrigará os clubes a fazer, na equipa que for criada, com vista a não perder o propósito final, que é potenciar o futebol feminino. Ou seja, o resultado ou consequências advindas, poderão ser influenciadas pelos constrangimentos que se inserirem na mesma, quanto aos requisitos dessa equipa (profissional ou não) e há existência posterior de equipas da formação que a suportem.

As principais vantagens apontadas pelos entrevistados foram relacionadas com a divulgação e o mediatismo que ia passar a circundar o futebol feminino, o aumento da competitividade interna e as condições estruturais e de treino que os clubes da I Liga podem mais facilmente oferecer às jogadoras, incluindo em alguns casos, a profissionalização das mesmas, que levaria a um desenvolvimento mais rico do seu desempenho individual. Como referido por alguns entrevistados, à semelhança do que aconteceu aquando da entrada do SC Braga e do Sporting CP, considera-se que a entrada de clubes de renome

na modalidade, impulsiona o futebol feminino para uma dimensão diferente e melhorada, principalmente pela visibilidade que acarretam, que promove inevitavelmente esta vertente.

No entanto, é de realçar que esta melhoria, consequente da implementação desta lei, apenas evidencia sustentabilidade se houver uma progressão nas imposições aos clubes, isto é, nos primeiros anos existir obrigatoriedade de uma equipa, mas nos anos seguintes ser exigido um contínuo aumento do número de equipas e escalões como sucedeu há uns anos para o masculino.

Em suma, o aumento de clubes com equipas femininas elevaria a oferta desportiva, e nesse sentido, a existência desta lei seria positiva para o crescimento do número de jogadoras. Este aspeto marca a continua evolução do futebol feminino e uma mudança cultural progressiva importante para que o mesmo não estagne, contudo, não se pode descurar a relevância das equipas no setor da formação, pelo que a lei deve ter em atenção este aspeto particular de sustentabilidade.

4.7.2. Desenvolvimento

Esta penúltima categoria surge quase como um resumo dos vários tópicos abordados pelos entrevistados ao longo das suas entrevistas. Contudo, com vista a não deixar escapar nenhum aspeto relevante, foi questionado diretamente aos treinadores como se poderia fomentar o desenvolvimento desta vertente da modalidade.

4.7.2.1. Divulgação

Um dos aspetos mais coincidentes nos discursos dos entrevistados foi a divulgação do futebol feminino, uma vez que o mesmo atua como promotor de mudanças de mentalidade, segundo o treinador I, que considerou que os estereótipos existem, também, por desconhecimento. A treinadora B, considerou que uma boa estratégia para promover o futebol feminino, neste sentido, seria a

realização de uma telenovela ou série, onde se alertasse para o que acontece na vida de uma menina que joga futebol, podendo criar um impacto maior do que um vídeo promocional, que considera mais fugaz e não tão abrangente. A mesma ainda acrescenta que as campanhas conjuntas, feminino/masculino, também permitem atrair públicos diferentes e são positivas para os clubes e que a divulgação de casos de sucesso de jogadoras e treinadoras trará a sua contribuição, assim como a continuidade das mesmas no meio futebolístico, com outros cargos e ambições.

O treinador A realça, também, a importância dos meios de comunicação social para que mais adeptos estejam a par do progresso das suas equipas e saibam que títulos as mesmas estão a disputar.

> *"Apostar mais a nível televisivo (…). Por exemplo, a RTP que é um canal público, devia também passar este conteúdo. São os meios de comunicação que cativam os adeptos a ver mais e a olhar para o futebol feminino." / "Se não houver comunicação por parte do clube, muitos adeptos não sabem que vamos jogar as maiores competições nacionais, e isto não é um erro do clube, mas sim dos restantes órgãos da comunicação social. (…) é importante: órgãos de comunicação social"* **(TA)**
>
> *"Campanhas conjuntas entre o feminino e masculino(…); Aproveitarmos boas imagens, bons exemplos e sucesso pessoal de determinadas jogadoras(…); Divulgação (…) dos jogos e resumos de equipas femininas e/ou mistas; Possibilidade de apostar numa serie ou telenovela onde déssemos uma imagem muito positiva e alertasse para a discriminação em termos sociais, em campo com uma menina que jogasse futebol" / "Os clubes integrarem e agregarem gente audaz, responsável, competente (…) e permitir que trabalhem no sentido de potenciar a vertente; Aproveitar o término de carreiras desportivas de jogadoras e integrá-las nos projetos femininos (…)."* **(TB)**
>
> *"Continuar a divulgar e promover (…) o futebol feminino"* **(TH)**

"O reconhecimento social do futebol feminino, dar mais visibilidade (…) pôr o futebol feminino na agenda desportiva. (…) até para alertar os pais e os avós que existe (…) quebrar algum tipo de preconceitos que, às vezes, existem por desconhecimento." / "Trazer as jogadoras com mais nome para mais perto" **(TI)**

"A transmissão dos jogos na televisão (…). Jogos da Liga BPI, mas também os melhores jogos das ligas estrangeiras. Transmitirem os Europeus, os mundiais, a liga de campeões feminina, dar essa publicidade." **(TJ)**

4.7.2.2. Arbitragem

O treinador C mencionou um aspeto muito particular que foi as condições das árbitras, no sentido de elas fazerem muitos quilómetros nos dias de jogo, algo que não pode acontecer, na sua perspetiva. Também referiu a profissionalização da Liga BPI como aspeto a considerar num futuro próximo, obrigatoriamente.

"Árbitras com melhores condições: neste momento o futebol feminino desenvolveu-se muito do ponto de vista do treinador e do jogador e do ponto de vista das árbitras precisam de melhores condições. A maior parte das árbitras não vai no dia anterior para os jogos, vai no próprio dia, às vezes fazem 200, 300km no dia de jogo, e isto não pode acontecer. Têm de ir para um patamar semiprofissional" / "Aumentar o número de treinos, eliminar na Liga BPI todo o tipo de amadorismo (…)." **(TC)**

4.7.2.3. Desporto escolar

Num outro prisma, foi acrescentado o aumento do número de jogadoras, do número de competições e da competitividade da Liga BPI, como aspetos essenciais a desenvolver. Neste sentido, a entrada do futebol feminino, especificamente, no 1.º ciclo escolar, considerando, contudo, o desporto escolar

em geral, serve como alavanca de potencialização do gosto pela modalidade desde cedo, contribuindo para o aumento do número de jogadoras federadas nessas idades. Também a entrada do futebol praticado por meninas na escola pode ajudar a que culturalmente se vá desenvolvendo a ideia de que a menina pode jogar e ter sucesso, como refere a treinadora D:

> *"Em relação ao fator cultural, ações de formação, ir às escolas, desporto escolar, vídeos promocionais, tudo o que nós possamos fazer para ajudar ao direito da igualdade e paridade."* **(TD)**
>
> *"(…) a entrada do futebol feminino no 1º ciclo (…) é o último grande passo do plano estratégico." / "Por último a certificação dos clubes vai ajudar a consolidar este crescimento."* **(TF)**
>
> *"Aumentar o número de praticantes, principalmente na base. (…) promover o futebol feminino, num meio particular, que é a escola (…)."* **(TI)**
>
> *"Aumentar o número de equipas no desporto escolar, de futsal ou futebol feminino; Aumentar a base de jogadoras." / "Ter a nossa seleção a jogar contra as melhores e podermos ser competitivas contra essas seleções; Continuarmos a conseguir apuramentos para Campeonatos Europeus, rondas de elite"* **(TJ)**

A treinadora D considera também a diminuição da taxa de abandono da modalidade, um aspeto fulcral para que se dê continuidade ao crescimento que se tem vindo a observar em Portugal, como evidencia o excerto seguinte:

> *"Estamos muito focados em aumentar o número de praticantes e diminuir o dropout nesta modalidade. Essas duas tarefas são o foco dos próximos 4 anos."* **(TD)**

4.7.2.4. Investimento

Em relação ao financiamento, os treinadores deram relevância a que a FPF continue a apoiar os clubes que investem no futebol feminino, pois estes trarão

mais adeptos, melhores condições e mais oportunidades para que as jogadoras pratiquem a modalidade.

> *"(…) investimento dos clubes, investimento da FPF (se calhar o que dá, atualmente, aos clubes, não é suficiente) e ganhar mais adeptos, que depende de tudo o que foi referido anteriormente."* **(TA)**

> *"(…) investir na formação dos nossos recursos humanos (…)." / "(…) disponibilizar condições para se treinar e se jogar com qualidade (…). É importante que as jogadoras possam treinar em horários adequados (…)" / "Meios financeiros para apoiar a sustentabilidade dos clubes."* **(TH)**

4.7.2.5. Vínculo entre entidades do futebol – da FIFA aos Clubes

A ligação entre FPF, Associações Distritais e clubes, foi considerada a tríade que permitiu o crescimento do futebol feminino nos últimos anos e daí os treinadores verem a sua continuidade como fundamental para o futuro, considerando também a relação com a FIFA, por exemplo, através da FIFA Academy, e os torneios interassociações algo a manter, pois têm-se revelado ambientes de desenvolvimento e seleção muito positivos.

> *"Nós temos 3 pilares do desenvolvimento do futebol feminino: a formação de base (…), as competições (…), aumentar a competitividade da referência máxima, que é a Liga BPI." / "O triângulo FPF - Associações Distritais – Clubes (…) tem de funcionar muito bem."* **(TE)**

> *"Primeiro, o investimento nas associações distritais está a ter o seu retorno (…). Depois o facto de termos cada vez mais seleções nacionais, permite ter grupos de jogadoras a ganhar experiência competitiva internacional (…)." / "(…) academias de futebol FIFA (…) os torneios interassociações de futebol feminino foram o grande motor da formação do futebol feminino. Neste sentido, os planos estratégicos foram fundamentais, porque motivaram as pessoas, fizeram o*

levantamento de necessidades e direcionaram os esforços num sentido (…) os media, ajudaram imenso." **(TG)**

"A FPF tem uma linha orientadora que partilha com as Associações Distritais de Futebol e os clubes (…) esta estrutura organizacional é crucial para continuarmos este desenvolvimento." **(TH)**

"Promover o trabalho das Associações aos níveis de torneios interassociações e dos centros de treino, porque as associações encontram jogadoras e nós também temos essa vantagem de poder ver jogadoras já selecionadas; Continuar com a festa do futebol feminino; Ter a Algarve Cup todos os anos" **(TJ)**

4.7.2.6. Outros aspetos

A treinadora J toca em aspetos diferentes como limitar o número de jogadoras por clube/equipa, para que não haja jogadoras inscritas sem jogar e a criação da Seleção B, como demonstra o excerto seguinte:

"Tornar a Liga BPI mais competitiva; Aumento do número de jogadoras formadas localmente; Limite de jogadoras inscritas; O criar a seleção B, vai dar espaço às jogadoras que são seniores e não conseguem entrar logo para a seleção A, vai dar-lhes oportunidade de se mostrarem, de evoluir, de terem mais tempo para crescer antes de chegarem á seleção A. **(TJ)**

Por fim, a mesma considerou o poder reflexivo e a vontade de crescer como aspetos que têm de existir para que não se estagne a evolução do futebol feminino. Numa perspetiva pessoal, considero que isto tem acontecido até ao momento através da análise dos indicadores de que a FPF possui. A título de exemplo, a criação da Liga Sub 19 e a transição do futebol misto do escalão sub 13 para sub 15 e, atual, sub 17.

"(…) e depois ter o trabalho de ver o que está a correr bem, o que está a correr mal, reformular o que for preciso reformular (…)." **(TJ)**

Pode-se concluir que os aspetos enunciados para a promoção do desenvolvimento do futebol feminino são:

- a divulgação de jogos, de exemplos de sucesso, da modalidade através de torneios em Portugal, da festa do futebol feminino, novelas ou campanhas;

- a melhoria das condições das árbitras da Liga BPI, a competitividade da mesma Liga e, neste sentido, a sua profissionalização, pela necessidade de se treinar mais e melhor como condições para esta evolução. Uma das sugestões foi a existência de um patrocínio da Liga que garantisse a sustentabilidade e profissionalização dos clubes nela inseridos;

- o aumento do investimento da FPF no futebol feminino, mais especificamente no apoio aos clubes e, numa perspetiva pessoal, a projetos de desenvolvimento de academias de futebol para meninas, para que se comece a promover o crescimento de uma base sustentada em diferentes polos do país, com pessoas que se interessam pelo desenvolvimento das jogadoras e da modalidade;

- a presença do futebol nas escolas para o aumento do número de praticantes a partir de idades mais baixas e a diminuição do abandono precoce. Este é sem dúvida, um ponto a ter em consideração porque muitas meninas podem ainda não ter oferta desportiva na sua localidade e, ser a escola, o único meio de prática da modalidade;

- a ligação entre as entidades máximas do futebol mundial, europeu e nacional, e da última, FPF, com Associações Distritais e clubes, para uma dinâmica comunicacional e organizacional que vise traçar um caminho comum para os objetivos, que neste caso, se prendem com a evolução do futebol feminino e neste sentido, a incessante análise e reflexão sobre as medidas a ser tomadas por estas entidades, em relação ao contexto onde vão ser aplicadas.

Também, não esquecer as temáticas iniciais que visavam o aumento do número de treinadoras, sendo destacadas algumas estratégias como a existência de cursos só para mulheres, a aproximação do futebol feminino nos critérios de

seleção dos cursos de formação de treinadores de todos os graus e a divulgação de exemplos de mulheres com uma carreira de sucesso, relacionada com o futebol e a criação de redes de apoio e contactos para treinadoras, pela dificuldade em entrar no contexto masculino.

Considerar, ainda, que a barreira cultural, embora tenha uma grande influência, não pode ser vista como limitadora de um crescimento que tem sido continuo e progressivo, daí a procura por estratégias circundantes seja importante. Contudo, a realidade, e como foi referido por todos os entrevistados, é que existe necessidade de uma mudança de mentalidades, que alguns admitem já se estar a fazer sentir, mas que ainda não vê o futebol da mesma forma para mulheres ou meninas e homens ou meninos. Por esta razão, a divulgação e promoção da modalidade e de exemplos, através dos canais de comunicação e escolas foram bastante realçadas em vários pontos das entrevistas dos diferentes treinadores.

Assim, esta categoria tem uma abrangência geral sobre os temas abordadas ao longo da dissertação, sublinhando os macro aspetos que visam o desenvolvimento do futebol feminino.

4.7.3. Perspetiva para o futuro

Esta categoria foi criada com vista a compreender a visão que os entrevistados tinham sobre o futuro do futebol feminino em Portugal.

Os treinadores acreditam que o futebol feminino terá um futuro sorridente e que a profissionalização tem de fazer parte desse futuro para que isso aconteça.

O crescimento é visto através de um aumento da qualidade das jogadoras, dos técnicos, das infraestruturas, e das próprias competições, havendo a noção de que o mesmo é contínuo, e que já muito foi feito nesse sentido.

> *"(…) espero que seja um futuro muito risonho (…) um dos meu desejos para o futuro, é que todos os clubes da Liga BPI sejam profissionais (…) o futuro terá de passar por aqui, profissionalizar as atletas e os treinadores."* **(TA)**

"O que se avizinha é uma continuidade do crescimento. Penso que vai haver um maior número de treinadoras e treinadores, com competência dentro do futebol feminino (…). Maior qualidade das árbitras no julgar do jogo (…). Espero que existam mais dirigentes femininas e mais mulheres a entrar (…)." **(TB)**

"O objetivo é crescer, dar qualidade às nossas competições, querer mais sucesso para as seleções nacionais, mas acima de tudo aumentar o número de praticantes." **(TD)**

"(…) acho que o futuro do futebol feminino vai ser brilhante. O caminho será muito positivo. Com altos e baixos, como sempre, mas sempre no sentido positivo, não tenho dúvidas." **(TE)**

"O futuro só pode ser risonho." **(TF)**

"Eu acho que vai continuar a crescer. Já o ex presidente da FIFA, Joseph Blatter o afirmava: "o futebol pode ainda crescer, no feminino, porque a margem de progressão é imensa" e o futebol feminino vai crescer." **(TG)**

"Qualificação dos técnicos; Mais oferta competitiva." / "(…) temos de conseguir chegar mais vezes a fases finais (…). Isto pode ser diferenciador no crescimento do futebol feminino (…). **(TI)**

"Antes desta pandemia, adivinhava-se um futuro muito risonho (…) acho que há futuro e estamos a trabalhar para ele." **(TJ)**

Não há dúvidas que é através de um aumento da competitividade interna que se consegue uma maior competitividade internacional. Neste sentido, o treinador C revela a importância de os campeonatos serem nacionais a partir de sub 15 e jogados 11 contra 11 a partir daí, para que se alcance melhores patamares nas competições internacionais. Também a treinadora D dá a sua perspetiva quanto ao ranking em que gostaria de ver Portugal, em 2024/2025: entre as 10 melhores seleções da europa e as 25 melhores do mundo. A treinadora B, mantendo-se

na mesma linha de pensamento, acredita que havendo investimento por parte de alguns clubes, subiremos no ranking europeu.

Os seguintes excertos demonstram estas visões:

> *"(…) uma boa visão estratégica, integrativa, em alguns clubes em Portugal poderiam gerar projetos inovadores e que, a medio-longo prazo, nos poderiam colocar nas 16-24 melhores equipas da Europa."* **(TB)**

> *"(…) daqui a 5 anos, uma liga BPI com os clubes todos profissionais." / "Na formação, conseguir, campeonatos nacionais em todos os escalões, desde sub 15, é fundamental; Angariar jogadoras para que nas sub 17 e sub 19 se jogue só futebol de 11 e nas sub 15 futebol de 9;" / "Isto tem de ser o futuro, se Portugal, não chegar a esse patamar não vai andar nas fases finais dos Campeonatos da Europa sub 17 e sub 19, não vai andar nas fases finais dos Campeonatos Mundiais, e nas seniores, ir a fases finais de Europeus e Mundiais vai ser difícil, e consequentemente, para entrar no Top 20 mundial não vai ser fácil."* **(TC)**

> **"***Acho que daqui a 4, 5 anos vamos ver o futebol feminino melhor do que o que está agora, mas gostaria de vê-lo num patamar mais elevado no nível internacional. Era bom que nos aproximássemos das 10 melhores seleções da Europa e que conseguíssemos estar entre as 25 melhores do mundo."* **(TD)**

O treinador G assume que o próximo passo é pensar em como nos tornarmos autossustentáveis, pois os apoios que estão a ser dados nesta fase de crescimento inicial, não existirão para sempre, e por isso esse é o desafio que se segue. A sugestão apresentada pelo treinador C passa pela parceria da Liga com um patrocinador comum, que garanta, a todos os clubes da Liga BPI, a manutenção de condições profissionais.

"Este será, do meu ponto de vista, o desafio do futuro, não como fazer crescer, mas como manter e tornar-nos auto sustentáveis." **(TG)**

"Arranjar um patrocinador que ajude com estas despesas e que faça como em Espanha. A liga tem determinado patrocinador e esse patrocinador dá um x a cada uma das equipas que lá estão e garantem logo condições mínimas para que haja equipas profissionais, por isso os clubes não têm desculpa." **(TC)**

A treinadora B fez uma observação única sobre os empresários das jogadoras, pretendendo evidenciar que os mesmos devem ter consciência do contexto do futebol feminino português para que realmente promovam o crescimento como um todo, de forma realista. O excerto que se segue indica o proferido:

"Quanto aos empresários das jogadoras, espero que tenham a noção real do contexto em que estão a trabalhar e que permitam aos clubes crescerem e às jogadoras, e não lhes criarem dificuldade, para um mercado que só eles é que acham que existe." **(TB)**

Conclui-se assim que a perspetiva dos entrevistados aponta para um futuro de contínuo crescimento do futebol feminino português e maior proveito nas competições internacionais, como consequência do mesmo. Contudo, esta evolução coexiste com a profissionalização da Liga BPI e com a alteração da estruturação competitiva, isto é, haver campeonatos nacionais jogados em futebol de 11 desde escalões mais baixos, realçando-se a importância do aumento do número de jogadoras, da qualidade dos técnicos e das condições estruturais e materiais.

Ainda é acautelada a próxima fase com que o futebol feminino se irá deparar que é, segundo os entrevistados, a sustentabilidade desta vertente da modalidade pela redução dos apoios dados numa fase inicial de crescimento, que deixarão de se justificar à medida que aumentarmos o nosso poderio europeu e mundial.

É sugerido um patrocínio comum à Liga BPI que garanta que as equipas em competição sejam profissionais, contudo, é igualmente importante que se

arranjem estratégias para oferecer as melhores condições às jogadoras em patamares e escalões inferiores, visando que jogadoras já inseridas nas seleções jovens desenvolvam o máximo do seu potencial nos clubes onde estão inseridas e num prisma diferente, outras jogadoras possam ter essa ambição, sentindo que estão a evoluir e a transcender-se no seu contexto de treino e jogo.

Foi destacada a importância de todos os intervenientes conhecerem o contexto do futebol feminino português e mundial, para que sejam criadas expectativas e/ou objetivos realistas e adequados aos mesmos, pois de outra forma, podem-se estar a destabilizar as jogadoras sem fundamento e prejudicar o seu desenvolvimento e rendimento.

5. Conclusões

As conclusões do estudo encontram-se organizadas de acordo com os temas realçados na categorização, uma vez que estes traduzem a máxima relação entre as subdivisões (categorias e sub categorias) que neles coexistem. Assim, procurou-se que as conclusões, de uma forma objetiva e explicita, abrangessem todas as temáticas. Dado ao número de subcategorias abordadas ser elevado, a extensão desta etapa revela-se "anormal", contudo, considerou-se importante que fosse assim estruturada para uma melhor contextualização e especificidade, aproximando-se dos objetivos gerais e específicos delineados.

5.1. Fatores que condicionam o número de mulheres no futebol

As barreiras existentes no percurso de uma mulher treinadora no futebol feminino são multidimensionais, encontrando-se desde o aspeto proximal (individual) como a falta de confiança, vontade e capacidade de arriscar, ao mais distal (sociocultural) que limitam, não através de normas, mas através do vínculo existente entre o passado e o presente, pelo historial da mulher na sociedade. Entre estes dois aspetos, surgem os interpessoais como o dual família-carreira, os estereótipos e discriminações de género com que são confrontadas e as oportunidades que daí advêm, escassas no futebol praticado por homens e em patamares de alto rendimento. Assim, a treinadora pode não se sentir motivada pela perspetiva de carreira, mas, por outro lado, se a ambição persistir, exige das mesmas uma grande capacidade de adaptação, de resiliência e, no geral, uma competência e rigor desmedidos. Surgem por fim, os cursos de formação de treinadores como barreiras, pelo tempo de internato, pelo aspeto financeiro, que não é condizente com o contexto do futebol feminino português, e pelos critérios de seleção, que dificultam o acesso a quem está nesta vertente da modalidade.

Os fatores inibidores da iniciação de meninas no futebol têm alguns pontos comuns com os apresentados anteriormente, como a questão cultural, a necessidade de lidar com estereótipos e, neste sentido, também o incentivo

dos pais é cauteloso ou quase inexistente, para que as meninas pratiquem a modalidade, principalmente nas zonas interiores do país. Adicionam-se a estes: as condições do clube (materiais, técnicas, entre outras), a falta de oferta desportiva e de competições só para meninas, em idades mais baixas. Também se tornou evidente, o abandono precoce da modalidade pelo início da prática da mesma ser tardia, o que dificulta o aumento do número de jogadoras de forma exponencial como pretendido.

5.2. Treinador (a)

Quanto à valorização do treinador do futebol feminino, conclui-se que os treinadores deste contexto se sentem reconhecidos e que essa valorização é consequência da competência demonstrada. No entanto, é notado que as oportunidades para transitar desse contexto para outro são quase inexistentes, havendo uma conotação que distancia esta realidade da do futebol masculino.

Considera-se que a qualidade e competência do treinador depende de várias componentes, sendo a experiência como jogador realçada, mas não identificada como fundamental para ser um treinador de excelência.

Uma dessas componentes é a liderança. Sobre a mesma foi concluído que que o estilo de liderança democrático traz mais benefícios pela partilha da decisão e transferência de aprendizagem, aproximação do grupo aos objetivos, melhoria das relações interpessoais e compromisso com as tarefas. Contudo, a adaptação do estilo de liderança ao que o contexto exige em cada momento e a cada pessoa, é distintivo do nível do treinador, não dependendo esta característica do género do treinador, nem a sua abordagem, necessariamente, do género dos jogadores.

Não obstante, este aspeto é influenciado pelas experiências e reflexões que o treinador faz das mesmas. Neste sentido, a formação dos treinadores é importante.

Sobre os cursos de formação de treinadores, compreendeu-se que os entrevistados não têm necessidade que seja destacado o futebol feminino, principalmente nas componentes técnicas e táticas, nas quais não relatam diferenças. Neste sentido, volta a ser evidenciada a capacidade de adaptação que o treinador tem de ter para transferir estas aprendizagens para o seu contexto. Surgem, no entanto, aspetos importantes como a abertura de horizontes a quem está no contexto masculino, através da noção de alguns aspetos específicos do feminino, mas também pela demonstração que futebol é futebol, contribuindo para uma mudança de mentalidades que visa a igualdade de género.

Neste sentido, também a pertinência da existência de formadores dos dois géneros foi colocada em causa, concluindo-se que a competência é que deve determinar os formadores, podendo haver vantagens com a presença de mulheres, devido ao reduzido número de exemplos em que as formandas se podem inspirar.

5.3. Jogadora

Segundo os entrevistados, os aspetos-chave do desenvolvimento de uma jogadora, que não podem ser desvalorizados independentemente da iniciação tardia da prática desportiva federada, são de cariz técnico e de conhecimento de jogo. Também se revelou que as noções espaciais, com uma orientação para a posição específica da jogadora, se revela primordial.

Dando continuidade a esta temática, conclui-se que é muito importante que as etapas de desenvolvimento sejam longas, caso contrário e se uma jogadora inicia a prática tardiamente, são ultrapassadas algumas dessas etapas aumentando a probabilidade de abandono precoce e diminuindo a possibilidade de atingir patamares de rendimento elevados. O resultado, poderá, também, ganhar relevância ao invés do desenvolvimento da jogadora dado a sua iniciação ser realizada numa fase em que o desfecho do jogo já adquire alguma preponderância (a partir dos 15 anos), e daí poderem ser

abdicadas algumas questões de desenvolvimento individual, o que não potencia a jogadora. Nesta linha de pensamento, foi realçada a importância dos técnicos na formação e da competição ajustada à competência da jogadora, crendo, contudo, que as experiências altamente competitivas são as que fazem a diferença no desenvolvimento das jogadoras.

O que se verifica é que o crescimento do número de jogadoras tem sido progressivo e contínuo, e que as jogadoras mais novas das seleções já evidenciam características e capacidades diferentes das anteriores, por isso, conclui-se que a diminuição do escalão de maior número de jogadoras, ou seja a passagem de sub 15 para sub 11 terá consequências muito positivas nos rendimentos das jogadoras e dos contextos onde estarão inseridas, aumentando os anos de prática, a competitividade interna e, consequentemente, a preparação para as competições internacionais.

Nomeadamente em relação à competição e mais especificamente à estruturação competitiva existente, realça-se o facto das competições femininas começarem a partir do escalão sub 15 (excetuando os torneios interassociações), e neste sentido, poder haver menos meninas a iniciar a prática mais cedo pela obrigatoriedade de partilha das experiências e do balneário com os rapazes, algo que pode, também, não agradar aos pais. Ainda se acrescenta que o facto de se iniciar mais tarde, exige dos treinadores um maior dispêndio de tempo com questões individuais e, além disso, sendo a vertente de futebol de 11 apenas possível na Liga sub 19 e no escalão sénior, retarda o aumento da complexidade do jogo e de variabilidade tática evidenciada pelas equipas.

No treino, a maioria dos treinadores revelou considerar as dimensões técnica, psicológica e física, referenciadas à tática, realçando que todas se encontram interligadas, mas que as jogadoras evidenciam lacunas nas mesmas, pelas questões realçadas nos parágrafos anteriores.

5.4. Competição

O equilíbrio competitivo é um aspeto generalizadamente tido como promotor de evolução de qualquer modalidade. As estratégias para aumentar o mesmo no contexto do futebol feminino português passam por reduzir o número de equipas na Liga BPI, a criação da 3.ª divisão, o aumento das jogadoras nos escalões de formação, das competições para esses escalões e da qualidade dos técnicos. A profissionalização da Liga é vista como obrigatória para este equilíbrio, pelo aumento das condições que os clubes podem oferecer às jogadoras, aumento do número de treinos, de investimento e, consequentemente, de equipas a disputar o título.

A presença de jogadoras estrangeiras na Liga BPI é considerada positiva desde que as mesmas evidenciem qualidade, acrescentem algo ao contexto onde estão inseridas e promovam o futebol feminino, através do espetáculo e da mudança de mentalidades, pelas suas valências. Contudo, considerou-se necessário atentar às jogadoras formadas localmente, para que não caiam em desvalorização, acreditando que elas ganham com a presença de jogadoras de qualidade estrangeiras, pela obrigação de autossuperação e pela referência que podem ser em determinados aspetos.

Ainda no tema competição, acrescenta-se a existência do futebol misto pela possibilidade que dá às jovens de competir em futebol de 11, em contextos de adversidade superior e em escalões inferiores a sub 19. Esta variante é vista como positiva também no prisma da oferta desportiva, dando possibilidade que meninas que não tenham equipas femininas na sua zona, pratiquem com os meninos do seu escalão até sub 17.

Quanto à idade, os entrevistados viram mais benefícios na fase inicial de aprendizagem do jogo, considerando que após o salto pubertário dos rapazes, as diferenças físicas tomavam preponderância no jogo e só as jogadoras excecionais tecnicamente conseguiam ter algum sucesso. Assim, o limite atual no contexto português é visto como adequado por este fator e por haver, até ao momento, pouquíssimas jogadoras a praticar futebol com os rapazes, nesse escalão.

5.5. Diferenças

As principais diferenças entre o jogador homem e mulher, além das físicas e fisiológicas, também referidas no ponto anterior, foram: o questionamento (a mulher ser mais interessada e focada nas tarefas) e a experiência (que por norma é maior no homem que na mulher). Em relação à intensidade que também surgiu como aspeto diferenciador, os entrevistados acreditam que o aumento do número de treinos, do foco no ensino de jogo, com estímulo da intensidade nos exercícios, melhoria das condições que as jogadoras têm para treinar, dos anos de prática das mesmas e da exigência competitiva, terá como consequência o aumento desta capacidade. Contudo, não pode ser comparada com o homem, quer pelas características quer pelo contexto associado de cada género.

5.6. Leis de jogo

De uma forma geral, os entrevistados não acreditaram que as alterações às leis de jogo teriam impacto na intensidade com que o jogo é disputado, nem na qualidade do mesmo.

Para o mesmo efeito realçaram que a bola e o relvado de jogo interferem, e que se deve, sim, melhorar estes aspetos, além da qualidade dos técnicos, nomeadamente das guarda-redes. Além deste aspeto, volta a surgir a importância do aumento do número de treinos.

Entre a diminuição da duração do jogo, o aumento do número de substituições ou diminuição das dimensões do terreno de jogo, a segunda foi a mais apoiada pela oportunidade de colocar mais jogadoras em campo, tendo de ser considerado o desequilíbrio que isso pode trazer em competições já desequilibradas do ponto de vista qualitativo.

A substituição extra do GR, ou seja, a existência de uma substituição sem contar para o número de substituições, mas mantendo o número de paragens, foi vista como muito positiva.

Quanto ao tempo efetivo de jogo, os treinadores consideraram que é necessário que este aumente no futebol feminino português e que se deve atentar este aspeto nos cursos de formação dos árbitros, pois eles são os únicos intervenientes com poder para diminuir as paragens de jogo e aumentar o tempo extra no fim do mesmo.

Por último, a maioria dos entrevistados viu o prolongamento da final da Taça de Portugal como um momento de risco de lesão elevado e as sugestões passam por retirar o mesmo, passando a penáltis após o tempo regulamentar (90 minutos) ou manter, mas aumentar o número de substituições nesse tempo extra.

5.7. Aspetos e estratégias para promover o crescimento

Conclui-se que a obrigatoriedade de clubes com equipas masculinas nas competições europeias, criarem equipas femininas, traria benefícios, considerando que o aumento do número de clubes, permitiria um aumento do número de jogadoras a praticar a modalidade e que estes clubes poderão dar, devido à sua estrutura profissional, melhores condições às jogadoras, permitindo um desenvolvimento que visasse o alto rendimento. Outras vantagens enunciadas foram: a visibilidade e promoção da modalidade devido ao aumento do número de adeptos e sócios, o marketing e a publicidade, e interesse por parte dos media e da comunicação social.

Ainda se acrescentou que do ponto de vista da sustentabilidade esta obrigatoriedade faria mais sentido se nos primeiros anos existir obrigatoriedade de uma equipa, mas nos anos seguintes for exigido um contínuo aumento do número de equipas e escalões, para não descurar a formação.

Por fim, os aspetos que mais foram realçados como promotores do desenvolvimento do futebol feminino foram: a melhoria das condições de treino e das árbitras, a entrada do futebol feminino no desporto escolar, principalmente no 1.º ciclo, o investimento por parte dos clubes e da FPF, a ligação entre entidades desde da FIFA aos clubes e a criação da seleção B. Num outro prisma,

o da igualdade de género, pela questão cultural ter um peso elevado no crescimento do futebol feminino, ainda se acrescentam a divulgação, porque o desconhecimento mantém barreiras, as competições apenas para meninas em idades mais jovens, embora possa haver uma fase inicial de pouco rendimento, a facilitação no acesso aos cursos de formação de treinadores em todos os níveis e, possivelmente, a criação de cursos só para mulheres. Em relação a esta questão, a existência de mulheres formadoras, ou mulheres nas equipas técnicas, também é considerada benéfica para este crescimento, uma vez que poderão servir de exemplo e surgir como inspiração para outras meninas ou mulheres se inserirem no mundo futebol.

Uma vez que o percurso tem sido fundamentado em indicadores com estratégias como a criação da Festa do Futebol Feminino e a realização da Algarve Cup, e se tem verificado um crescimento contínuo e consistente, a perspetiva é de um futuro risonho, com maior competitividade interna, profissionalização da Liga BPI e um consequente aumento da competitividade internacional, sendo apontada uma subida no ranking europeu e mundial nos próximos anos, como culminar deste desenvolvimento.

Assim, conclui-se que muito tem sido realizado, todavia, ainda há muito por fazer com vista a aproximarmo-nos dos melhores países e equipas do mundo no contexto do futebol feminino.

Limitações do estudo

Após a realização do presente trabalho constatamos que existem alguns aspetos que poderiam ter sido tomados em consideração no desenho do estudo, os quais aportariam outro nível de reflexão, nomeadamente:

- ter-se considerado entrevistar treinadores de contextos de menor dimensão. Treinadores de outras divisões, com menos poderio económico e não profissionais, poderiam sentir outras dificuldades e apresentar estratégias diferentes para o crescimento do futebol feminino;

- o testemunho de jogadoras poderia fazer sentido, por exemplo quanto às alterações das regras de jogo, pois são elas que sentem a exigência que lhes é colocada e poderiam ter uma perspetiva diferente da dos treinadores. Através das jogadoras poderiam até surgir outras temáticas, pensadas anteriormente, como: se as chuteiras são adequadas aos pés das mulheres, se preferem treinadores do mesmo género, quais as dificuldades que sentem quando praticam futebol com os rapazes, entre outras.

Assim, considero que as limitações do estudo se referem, principalmente, aos participantes, embora os presentes tenham sido selecionados criteriosamente, e não fosse possível tratar dados de uma amostra que incluísse uma grande quantidade de treinadores, coordenadores, jogadoras e diretores, dado o tempo permitido para realização da dissertação.

Havendo ainda pouca investigação no futebol feminino português, pode-se considerar este também um fator limitador, pela dificuldade de encontrar literatura ou dados atualizados que sustentassem os argumentos dos entrevistados.

Aliando o ponto anterior ao presente, também o facto de haver várias temáticas num só estudo não permitiu que se aprofundassem todas extensivamente, na revisão da literatura, como seria possível num estudo mais específico e direto, podendo constituir uma limitação à investigação. Contudo, dada a bibliografia diminuta existente, considerou-se que com uma maior abrangência e amplitude atingidas através dos temas, maior seria o contributo para investigações futuras.

Sugestões futuras para investigação

Para investigações futuras penso que se poderiam considerar as seguintes sugestões:

- Atentar e, possivelmente, comparar perspetivas de treinadores de divisões diferentes, de jogadoras, de coordenadores da formação e treinadores de escalões mais baixos e diretores, pois todas as visões poderiam acrescentar algo que beneficiasse o crescimento do futebol feminino;

- Uma vez que a investigação no futebol feminino português está pouco desenvolvida, sugere-se realizar um estudo longitudinal que permita adquirir uma base de dados das jogadoras portuguesas e da sua evolução quanto a aspetos físicos e fisiológicos, técnicos, táticos e psicológicos, à medida que o futebol feminino também evolui em Portugal;

- Fazer um levantamento das condições de treino (humanas, estruturais e materiais) das jogadoras para uma melhor contextualização do futebol feminino português. Neste sentido, procurar identificar os níveis de formação dos técnicos, o número e as horas de treinos semanais e o horário dos treinos, a qualidade e quantidade do espaço cedido para os mesmos, os rendimentos das jogadoras, outras atividades dos técnicos e das jogadoras, se o material é suficiente do ponto de vista dos treinadores, se existe um fisioterapeuta, um nutricionista e um psicólogo, entre outros aspetos a considerar pelo investigador;

- Compreender em que momentos há mais lesões no futebol feminino português (treino vs jogo) e qual a gravidade das mesmas. Comparar períodos de jogo com mais lesões e percentagem de golos nesses períodos, procurando relacionar estes aspetos com a fadiga e possível adaptação das regras de jogo;

- Perceber se o treino permite o desenvolvimento do conhecimento de jogo, da tomada de decisão e da técnica individual desde idades baixas, capacidades que potenciam as jogadoras para patamares de rendimento mais elevados, através da análise dos treinos e do feedback dos treinadores de várias equipas de futebol feminino durante uma ou mais épocas.

6. Referências bibliográficas

Ahmad, C., Clark, A., Heilmann, N., Schoeb, J., Gardner, T., & Levine, W. (2006). Effect of gender on quadriceps-to-hamstring strength ratio and anterior cruciate ligament laxity. *The American journal of sports medicine, 34*(3), 370-374.

Anderson, E. (2008). ‘‘I Used to Think Women Were Weak’’: Orthodox Masculinity, Gender Segregation, and Sport. *Sociological Forum, 23*(2).

Araujo, D., Passos, P., & Esteves, P. (2011). Teoria do treino da tomada de decisão no desporto. In J. Alves & A. P. Brito (Eds.), *Manual de Psicologia do Desporto para Treinadores* (pp. 265-294).

Araújo, M. C. d., Baumgart, C., Freiwald, J., & Hoppe, M. W. (2019). Contrasts in intermittent endurance performance and heart rate response between female and male soccer players of different playing levels. *Biology of Sport, 36*(4), 323-331.

Armatas, V., & Mitrotasios, M. (2014). Analysis of goal scoring patterns in the 2012 European Football Championship. *The Sport Journal*.

Armstrong, M. (2009). *Armstrong’s handbook of management and leadership: a guide to managing for results* (2 ed.). Londres e Filadélfia: Kogan Page.

Babcock, L., Laschever, S., Gelfand, M., & Small, D. (2003). Nice girls don't ask. *Harvard Business Review*.

Bahlke, S., Benning, A., & Cachay, K. (2003). *"Trainer...das ist halt einfach Männersache". Studie zur Unterrepräsentanz von Trainerinnen im Spitzensport*: Verlag.

Baker, J., & Horton, S. (2004). A review of primary and secondary influences on sport expertise. *High Ability Studies, 15*(2), 211-228.

Balsmeier, B., Frick, B., & Hickfang, M. (2019). The impact of skilled immigrants on their local teammates performance. *Applied Economics Letters, 26*(2), 97-103.

Bangsbo, J., Mohr, M., & Krustrup, P. (2006). Bangsbo J, Mohr M, Krustrup P. Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. J Sports Sci.24(7):665-74. *Journal of sports sciences, 24*, 665-674.

Bangsbo, J., Mohr, M., Poulsen, A., Perez-Gomez, J., & Krustrup, P. (2006). Training and testing the elite athlete. *Journal of Exercise Science and Fitness, 4*(1).

Bardin, L. (2006). *Análise de conteúdo* (L. A. Reto & A. Pinheiro, Trad.). Lisboa: Edições 70.

Barreto, D. M., & Zenaro, M. (2014). Representação social de liderança no discurso de esportistas: Uma revisão integrativa da literatura. *Unoesc & Ciência - ACSA, 5*(2).

Bass, B., & Bass, R. (2008). *The Bass hadbook of leadership : theory, research and managerial applications* (4 ed.): Free Press.

Bordieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgment of taste*. Massachusetts: Harvard University Press.

Bradley, P., A, D., Mohr, M., Castellano, J., & Wilkie, A. (2013). Gender differences in match performance characteristics of soccer players competing in the UEFA Champions League. *Human movement science, 33*(1).

Brito, P. (2013). *O Futebol Feminino na Escola de Futebol Hernâni Gonçalves*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Campbell, T. (2003). *The female coach as a role model for personal growth and development to the female adolescent athlete*. Canadá: Dissertação de Mestrado apresentada a Faculty of Applied Health Sciences Brock University.

Campos, C. (2007). *A singularidade da intervenção do treinador como a sua «impressão digital» na... : ... justificação da periodização táctica como «fenomenotécnica»*. Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Capranica, L., Tessitore, A., Guidetti, L., & Figura, F. (2001). Heart rate and match analysis in pre-pubescent soccer players. *Journal of sports sciences, 19*(6), 379-384.

Cardoso, F. (2006). *A necessidade de contextualizar a dimensão táctica no futebol*. Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Carvalho, I. (2018). *O Futebol Feminino: da dificuldade à operacionalização do processo de treino.* Porto: Inês Carvalho. Relatório de Estágio apresentado a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Carvalho, J., & Pacheco, R. (1990). Ensino do Futebol: Futebol de 11 ou Futebol de 7. *Revista Horizonte, 25*, VII- XI.

Carvalho, M. J., & Cruz, I. (2007). *Mulheres e desporto: Declarações e recomendações internacionais*. Oeiras.

Castelo, J. (1994). *Futebol. Modelo técnico-táctico do jogo: identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior*. Lisboa: Edições FMH

Castelo, J. (1996). *Futebol - A organização do jogo*.

Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo. A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo.* Lisboa: Edições FMH.

Chiavenato, I. (1983). *Introdução à Teoria Geral da Administração* (3 ed.). S. Paulo: McGraw-Hill do Brasil.

Claringbould, I., & Knoppers, A. (2013). Understanding the lack of gender equity in leadership positions in (sport) organization. In P. Leisink, P. Boselie, M. Van Bottenburg & D. M. Hosking (Eds.), *Managing Social Issues* (pp. 162-180): Edward Elgar Publishing.

Clemente, F., & Nikolaidis, P. (2016). Profile of 1-month training load in male and female football and futsal players. *SpringerPlus, 5*(1), 1-10.

Coelho, A. (2018). *Futebol Feminino: um produto anexo: Documentário sobre o futebol feminino*. Lisboa: Ana Coelho. Dissertação de Mestrado apresentada a Escola Superior de Comunicação Social do Instituto Politécnico de Lisboa.

Costa, J. (2001). *Inteligência geral e conhecimento específico no futebol. Estudo comparativo entre a inteligência geral e o conhecimento específico em jovens futebolistas federados de diferentes níveis competitivos*. Porto:

Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Costa, J. C., Garganta, J., Fonseca, A., & Botelho, M. (2002). Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto 2*(1).

Crowley, K., Callanan, M. A., Tenenbaum, H. R., & Allen, E. (2001). Parents explain more often to boys than to girls during shared scientific thinking. *Psychological Science, 12*(3), 258-261.

Cunha e Silva, P. (1999). *O lugar do corpo. Elementos para uma cartografia*. Porto: Dissertação de Doutoramento apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Cunningham, G., Doherty, A., & Gregg, M. (2007). Using Social Cognitive Career Theory to Understand Head Coaching Intentions among Assistant Coaches of Women's Teams. *Sex Roles, 56*, 365-372.

D'Ambrosio, S. (2018). Do girls benefit from playing soccer with boys? *Girls Soccer Network* Consult. 07 set 2020, disponível em https://girlssoccernetwork.com/news/do-girls-benefit-from-playing-soccer-with-boys/

D'Innocenzo, L., Mathieu, J. E., & Kukenberger, M. R. (2016). A Meta-Analysis of Different Forms of Shared Leadership–Team Performance Relations. *Journal of Management, 42*(7), 1964-1991.

Damásio, A. (1994). *O Erro de Descartes – Emoção, razão e cérebro humano.* Mira Sintra - Mem Martins: Publicações Europa-América.

Datson, N., Hulton, A., Andersson, H., Lewis, T., Weston, M., Drust, B., & Gregson, W. (2014). Applied physiology of female soccer: an update. *Sports Medicine 44*(9), 1225-1240.

Delextrat, A., Piquet, J., Matthews, M. J., & Cohen, D. D. (2018). Strength-endurance training reduces the hamstrings strength decline following simulated football competition in female players. *Frontiers in Physiology, 9*(AUG).

Devonport, T. J., Russell, K., Leflay, K., & Conway, J. (2019). Gendered performances and identity construction among UK female soccer players and netballers: a comparative study. *Sport in Society, 22*(7), 1131-1147.

Dias, F. (2005). *De pricipiante a experto ou...simplesmente experto?* Porto: Dissertação de Monografia de licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Duarte, D., Garganta, J., & Fonseca, A. (2014). Does the experience influence the efficacy of football coach? A perspective from coaches with different levels of experience as player and as coach. *Journal of Human Sport and Exercise, 9*, 17-30.

Ekblom, B. (1986). Applied Physiology of Soccer. *Sports Medicine, 3*(1), 50-60.

Ekstrand, J., Walden, M., & Hagglund, M. (2004). A congested football calendar and the wellbeing of players: correlation between match exposure of European footballers before the World Cup 2002 and their injuries and performances during that World Cup. *Br J Sports Med, 38*(4), 493-497.

Ericsson, K., Krampe, R., & Tesch-Roemer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review, 100*, 363-406.

Ericsson, K. A. (2004). Deliberate practice and the acquisition and maintenance of expert performance in medicine and related domains. *Academic Medicine, 79*(10), S70-S81.

Esteves, J. L. (2009). *A excelência do treinador de futebol: Uma análise centrada na percepção de treinadores e de jornalistas desportivos*. Porto: João Luís Esteves. Dissertação de Doutoramento apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

European Comission. (2017). Mapping and analysis of education schemes for coaches from a gender perspective. A report to the European Commission. *European Comission* Consult. 21 ago 2020, disponível em https://ec.europa.eu/sport/library/mapping-and-analysis-education-schemes-coaches-gender-perspective_en

Everhart, C. B., & Chelladurai, P. (1998). Gender differences in preferences for coaching as an occupation: the role of self-efficacy, valence, and perceived barriers. *Res Q Exerc Sport, 69*(2), 188-200.

Fasting, K., & Pfister, G. (2000). Female and Male Coaches in The Eyes of Female Elite Soccer Players. *European Physical Education Review, 6*, 91-110.

Fasting, K., Sand, T., & Nordstrand, H. R. (2019). One of the few: the experiences of female elite-level coaches in Norwegian football. *Soccer and Society, 20*(3), 454-470.

Fasting, K., Sisjord, M. K., & Sand, T. (2017). Norwegian elite-level coaches: Who are they? *Scandinavian Sport Studies Forum, 8*, 28-46.

Federação Portuguesa de Futebol. (2019). Recorde de praticantes federadas. *FPF* Consult. 23 abr 2020, disponível em https://www.fpf.pt/News/Todas-as-notícias/Notícia/news/25543

Federation of International Football Association. (2015). *Physical Analysis of the FIFA Women's World Cup Canada 2015*™. Zurique: FIFA.

Federation of International Football Associations. (2011). Differences between men's and women's football. *Fifa women's world cup 2011*™ Consult. 12 fev 2020, disponível em https://www.fifa.com/womensworldcup/news/differences-between-men-and-women-football-1458638

Ferrari Bravo, D., Impellizzeri, F., Rampinini, E., Castagna, C., Bishop, D. J., & Wisloff, U. (2007). Sprint vs. Interval training in football. *International Journal of Sports Medicine, 29*(8), 666-674.

Ferreira, F. (2013). *A transição do futebol de 7 para o futebol de 11 de acordo com princípios de jogo comuns. Estudo comparativo com equipas de infantis e iniciados*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Ferreira, M. (2008). *Eficácia de Liderança em Treinadores de Futebol: Estudo sobre a percepção de jogadores seniores masculinos.* Porto: Miguel Ferreira. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Fielding-Lloyd, B., & Meân, L. (2011). ‘I don't think i can catch it’: Women, confidence and responsibility in football coach education. *Soccer & Society, 12*, 345-364.

Freitas, H. (2014). *Implementação do modelo de formação no Clube Futebol de Serzedo*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento.* Dissertação de Doutoramento apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Garganta, J. (2006). Ideias e competências para "pilotar" o jogo de futebol. In G. Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 313-326). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Garganta, J., Maia, J., & Marques, A. (1996). Acerca da investigação dos fatores do rendimento em futebol. *Revista Paulista de Educação Física, 10*(2), 146-158.

Garganta, J., Oliveira, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In (pp. 199-263).

Garganta, J., & Pinto, J. (1994). O ensino do futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física - Universidade do Porto.

Garganta, J., & Silva, P. C. e. (2000). O jogo de futebol: Entre o caos e a regra. *Horizonte*(91), 5-8.

Gettman, L. R., & Pollock, M. L. (1981). Circuit weight training: A critical review of its physiological benefits. *The Physician and Sports medicine, 9*(1), 44-60.

Gomez, M., Alvaro, J., & Barriopedro, M. (2008). Behaviour patterns of finishing plays in female and male soccer.

Gonçalves, C. (2005). *Posicionamento das modalidades desportivas federadas: Andebol, basquetebol, hóquei em patins e voleibol*. Dissertação de

Mestrado apresentada a Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa

Gonçalves, L. (2013). *A visão de treinadores, jogadores e coordenadores sobre os fatores relevantes no desenvolvimento de um jogador de Basquetebol*. Porto: Luís Gonçalves. Dissertação de Mestre apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Guedes, S. (2017). *Estudo sobre a liderança feminina em cargos diretivos de associações e clubes desportivos na Região Autónoma da Madeira*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Deporto da Universidade do Porto.

Guilherme, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol : contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo.* Porto: Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Guilherme, J. (2019). O treino de futebol: perspetivas e horizontes. In P. Roque & J. Barata (Eds.), *Anuário de treino desportivo 2019. Esperanças Olímpicas* (pp. 113-127). Lisboa: Comité Olímpico de Portugal.

Hausmann, R., Tyson, L. D., & Zahidi, S. (2009). The Global Gender Gap Report 2009. *World Economic Forum*.

Hawley, J. A., & Reilly, T. (1997). Fatigue revisited. *Journal of sports sciences, 15*(3), 245-246.

Hoch, J., & Kozlowski, S. (2014). Leading virtual teams: Hierarchical leadership, structural supports, and shared team leadership. *The Journal of applied psychology, 99*.

Hoff, J., Gran, A., & Helgerud, J. (2002). Maximal strength training improves aerobic endurance performance. *Scandinavian journal of medicine & science in sports, 12*(5), 288-295.

Hofferth, S., & Lee, Y. (2015). Family structure and trends in US fathers' time with children, 2003-2013. *Family science, 6*(1), 318-329.

Holloszy, J. O., & Booth, F. W. (1976). Biochemical Adaptations to Endurance Exercise in Muscle. *Annual Review of Physiology, 38*(1), 273-291.

Holt, N., & Dunn, J. (2010). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal Of Applied Sport Psychology, 16*(3), 199-219.

Hovden, J. (2012). Discourses and strategies for the inclusion of women in sport – the case of Norway. *Sport in Society, 15*, 287-301.

Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., Castagna, C., Reilly, T., Sassi, A., Iaia, F. M., & Rampinini, E. (2006). Physiological and performance effects of generic versus specific aerobic training in soccer players. *International Journal of Sports Medicine, 27*(6), 483-492.

James, N. (2007). Coaching experience, playing experience and coaching tenure: A commentary. *International Journal of Sports Science & Coaching, 2*(2), 109-112.

Janssen, I., Heymsfield, S., & Wang, Z. M. (1985). Skeletal muscle mass and distribution in 468 men and women aged 18–88 yr. *European Journal of Applied Physiology, 89*, 81-88.

Jastrzębski, Z., & Radzimiński, Ł. (2017). Default and individual comparison of physiological responses and time-motion analysis in male and female soccer players during small-sided games. *Journal of Human Sport and Exercise, 12*(4), 1176-1185.

Johnson, R., Quinn, T., Kertzer, R., & Vroman, N. (1997). Strength Training in Female Distance Runners: Impact on Running Economy. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 11*(4).

Kaelberer, M. (2019). Gender trouble on the German soccer field: can the growth of women's soccer challenge hegemonic masculinity? *Journal of Gender Studies, 28*(3), 342-352.

Kahle, J. B., & Lakes, M. K. (1983). The myth of equality in science classrooms. *Journal of Research in Science Teaching, 20*(2), 131-140.

Keathley, K., Himelein, M. J., & Srigley, G. (2013). Youth soccer participation and withdrawal: gender similarities and differences. *Journal of Sport Behavior, 36*(2), 171-188.

Kilty, K. (2006). Women in Coaching. *Sport Psychologist, 20*, 222-234.

Kirkendall, D. T. (2007). Issues in training the female player. *British Journal of Sports Medicine, 41* (Suppl 1), i64-i67.

Koninklijke Nederlandse Voetbal Bond. (2019). *KNVB Seizoen 2018/'19: Leden Aantallen*. Zeist: KNVB.

Krippendorf, K. (2004). *Content Analysis : An introduction to its methodology* (2 ed.). Thousand Oaks/ London/ New Delhi: Sage Publications.

Krustrup, P., Mohr, M., Ellingsgaard, H., & Bangsbo, J. (2005). Physical demands during an elite female soccer game: Importance of training status. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 37*, 1242-1248.

Krustrup, P., Zebis, M., Jensen, J., & Mohr, M. (2010). Game-induced fatigue patterns in elite female soccer. *Journal of Strength and Conditioning Research, 24*(2), 437-441.

Kunz, M. (2007). Big Count [Versão eletrónica]. *FIFA magazine*, 10 - 15. Consult. 09/05/2020, disponível em https://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bcoffsurv/emaga_9384_10704.pdf.

Laursen, P. B. (2010). Training for intense exercise performance: high-intensity or high-volume training? *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20*, 1-10.

Laursen, P. B., & Jenkins, D. G. (2002). The Scientific Basis for High-Intensity Interval Training. *Sports Medicine, 32*(1), 53-73.

LaVoi, N., & Dutove, J. (2012). Barriers and supports for female coaches: an ecological model. *Sports Coaching Review, 1*.

Leal, M., & Quinta, R. (2001). *O treino no futebol: Uma conceção para a formação.* Braga: Edições APPACDM.

Lemos, H. (2005). *Projecto de formação em futebol. Um passo importante para a construção de um processo de formação de qualidade. Estudo realizado no departamento de formação do clube desportivo trofense.* Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Lemyre, F., Trudel, P., & Durand-Bush, N. (2007). How youth-sport coaches learn to coach. *The Sport Psychologist, 21*, 191-209.

Lewis, C. J., Roberts, S. J., & Andrews, H. (2018). 'Why am I putting myself through this?' Women football coaches' experiences of the Football Association's coach education process. *Sport, Education and Society, 23*(1), 28-39.

Lima, R. (2013). *Iniciação desportiva de raparigas nos clubes de futebol: Estudo da perspectiva de jovens jogadoras, da família e de treinadores*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Lindauer , J. (2000). *A comparison of prefered coaching leadership behaviors of college athletes in individual and team sports*. Wisconsin: Dissertação de Mestrado apresentada a College of Health, Physical Education, Recreation, And Teacher Education. University Of Wisconsin-La Crosse.

Lockwood, P. (2006). "Someone like me can be successful": Do college students need same-gender role models? *Psychology of Women Quarterly, 30*(1), 36-46.

Lourenço, B., & Queiroz, L. B. (2010). Crescimento e desenvolvimento puberal na adolescência. *Rev Med, 89*(2), 70-75.

Mandelbaum, B., Silvers, H., Watanabe, D., Knarr, J., Thomas, S., Griffin, L., Kirkendall, D., & Garrett, W. (2005). Effectiveness of a neuromuscular and proprioceptive training program in preventing anterior cruciate ligament injuries in female athletes 2-year follow-up. *The American Journal of Sports Medicine, 33*, 1003-1010.

Marques, A. T. (1999). Crianças e adolescentes atletas: entre a escola e os centros de treino...entre os centros de treino e a escola. In *Treino de jovens. CEFD.*

Martin, J. (2015). *The best of soccer journal: The art of coaching*: Myer & Mayer Sport.

Mazerolle, S. M., & Eason, C. M. (2016). Barriers to the role of the head athletic trainer for women in national collegiate athletic association division II and III settings. *Journal of Athletic Training, 51*(7), 557-565.

McFadden, B., Walker, A., Bozzini, B., Sanders, D., & Arent, S. (2020). Comparison of internal and external training loads in male and female

collegiate soccer players during practices vs. Games. *Journal of Strength and Conditioning Research*.

Melenco, I., & Stanculescu, G. (2010). Soccer trainer. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health, 10*(2), 529-531.

Mendiguchia, J., Alentorn-Geli, E., & Brughelli, M. (2011). Hamstring strain injuries: Are we heading in the right direction? *British Journal of Sports Medicine, 46*(2), 81-85.

Mennesson, C., Bertrand, J., & Court, M. (2019). Boys who don't like sports: family lifestyle and transmission of dispositions. *Sport, Education and Society, 24*(3), 269-282.

Miragaia, C. (2001). *Conhecimento declarativo e tomada de decisão em futebol: Estudo comparativo da exactidão e do tempo de resposta de futebolistas seniores pertencentes a equipas da I, II liga e 2ª divisão "B"*. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto

Mohr, M., & Iaia, F. (2014). Physiological basis of fatigue resistance training in competitive football. *Sports Science Exchange, 27*(126), 1-9.

Mohr, M., Krustrup, P., Andersson, H., Kirkendal, D., & Bangsbo, J. (2008). Match activities of elite women soccer players at different performance levels. *Journal of strength and conditioning research 22*(2), 341-349.

Mohr, M., Krustrup, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of Sports Sciences, 21*(7), 519-528.

Moita, M. (2008). *Um percurso de sucesso na formação de jogadores em futebol. Estudo realizado no Sporting Clube de Portugal - Academia Sporting/Puma.* Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Mombaerts, E. (1996). *Entrainement et performance collective en football* Paris: Vigot.

Moreira, L. (2015). *A Excelência Formativa na Procura do Alto Rendimento - Uma Época Desportiva nos sub-14 da Dragon Force Porto*. Porto: Luís Moreira.

Relatório de Estágio apresentado a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Morgan, T. K., & Giacobbi, P. R. (2006). Toward two grounded theories of the talent development and social support process of highly successful collegiate athletes. *The Sport Psychologist, 20*(3), 295-313.

Morrongiello, B. A., & Rennie, H. (1998). Why do boys engage in more risk taking than girls? The role of attributions, beliefs, and risk appraisals. *Journal of Pediatric Psychology, 23*(1), 33-43.

Mujika, I., Chatard, J.-C., Busso, T., Geyssant, A., Barale, F., & Lacoste, L. (1995). Effects of training on performance in competitive swimming. *Canadian journal of applied physiology = Revue canadienne de physiologie appliquée, 20*(4), 395-406.

Mujika, I., Santisteban, J., Impellizzeri, F., & Castagna, C. (2009). Fitness determinants of success in men's and women's football. *Journal of Sports Sciences, 27*(2), 107-114.

Myer, G. D., Ford, K. R., Barber Foss, K. D., Liu, C., Nick, T. G., & Hewett, T. E. (2009). The relationship of hamstrings and quadriceps strength to anterior cruciate ligament injury in female athletes. *Clinical Journal of Sport Medicine, 19*(1), 3-8.

Myer, G. D., Ford, K. R., P.Palumbo, J., & E.Hewett, T. (2005). Neuromuscular training improves performance and lower-extremity biomechanics in female athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research, 19*(1), 51-60.

Norman, L. (2008). The UK Coaching System is Failing Women Coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching - INT J SPORTS SCI COACH, 3*, 447-476.

Norman, L. (2012). Developing female coaches: strategies from women themselves. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education, 3*(3), 227-238.

Norman, L. (2013). The challenges facing women coaches and the contributions they can make to the profession. *International Journal of Coaching Science, 7*(2), 3-23.

Norman, L. (2014). A crises of confidence: Women coaches responses to their engagement in resistance. *Sport, Education and Society, 19*(5), 532-551.

Norway Football Federation. (2019). Fotball for alle: Glede, drommer og fellesskap: Strategiplan 2020-2023. *NFF* Consult. 25 set 2020, disponível em https://www.fotball.no/tema/strategiplan-2020-2023/

O'Connor, D., Larkin, P., & Williams, A. M. (2018). Observations of youth football training: How do coaches structure training sessions for player development? *Journal of Sports Sciences, 36*(1), 39-47.

Oliveira, D. C. (2019). Futebol feminino: um crescimento sustentado a gerar reconhecimento. *Jornal Público* Consult. 05 mai 2020, disponível em https://www.publico.pt/2019/03/19/desporto/noticia/futebol-feminino-pescar-ajuda-tubaroes-1865903

Opar, D., Williams, M., Timmins, R., Hickey, J., Duhig, S., & Shield, A. (2015). Eccentric hamstring strength and hamstring injury risk in australian footballers. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 47*(4), 857-865.

Organista, N., & Mazur, Z. (2019). "You either stop reacting or you don't survive. There's no other way": the work experiences of Polish women sports journalists. *Feminist Media Studies*.

Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol : Futebol 7 - um jogo de iniciação ao futebol de 11*. Porto: Grafiasa.

Pedersen, A. V., Aksdal, I. M., & Stalsberg, R. (2019). Scaling demands of soccer according to anthropometric and physiological sex differences: A fairer comparison of men's and women's soccer. *Frontiers in Psychology, 10*(762).

Pereira, A. (2007). *A competição no processo de formação dos jovens futebolistas em Portugal : Estudo realizado em todas as associações do país*. Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Pereira, E. (1996). Futebol juvenil em portugal. Escola de formação? *Revista Horizonte, XIII*(73), 23-25.

Pfister, G., & Sisjord, M. K. (2013). *Gender and Sport: Changes and Challenges*: Waxmann Verlag.

Pierotti, R. S., Lake, M., & Lewis, C. (2018). Equality on his terms: Doing and undoing gender through men's discussion groups. *Gender & Society, 32*(4), 540-562.

Pinto, D. (2017). *Relatório de Estágio Profissionalizante nos sub15 e sub19 do Clube Desportivo Feirense: Reflexões sobre Liderança.* Porto: Diogo Pinto. Relatório de Estágio apresentado a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Poli, R., Besson, R., & Ravenel, L. (2018). Effective playing time in 37 European competitions. *CIES Football Observatory* Consult. 10 set 2020, disponível em https://football-observatory.com/Effective-playing-time-in-37-European-2150

Poli, R., Ravenel, L., & Besson, R. (2016). Foreign players in football teams [Versão eletrónica]. *CIES Football Observatory Monthly Report*(12), disponível em https://football-observatory.com/IMG/pdf/mr12_eng.pdf.

Polman, R., Walsh, D., Bloomfield, J., & Nesti, M. (2004). Effective conditioning of female soccer players. *Journal of Sports Science, 22*(2), 191-203.

Prodromos, C., Han, Y., Rogowski, J., Joyce, B., & Shi, K. (2008). A meta-analysis of the incidence of anterior cruciate ligament tears as a function of gender, sport, and a knee injury–reduction regimen. *Arthroscopy : The Journal of Arthroscopic & Related Surgery : official publication of the Arthroscopy Association of North America and the International Arthroscopy Association, 23*(12), 1320-1325.

Quelhas, P. (2013). *Implicações da prática de futebol de 11 e de 9 para a formação de jovens em idade escolar*. Covilhã: Relatório de Estágio apresentado a Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior

Raya-Castellano, P. E., & Uriondo, L. F. (2015). A review of the multidisciplinary approach to develop elite players at professional football academies: Applying science to a professional context. *International Journal of Performance Analysis in Sport, 15*(1), 1-19.

Rayburn, C. A., Goetz, D. J., & Osman, S. L. (2001). The "Game" of Leadership: Exercise, Games, Sports, and Leadership. *International Journal of Value-Based Management, 14*(1), 11-26.

Reade, I., Rodgers, W., & Norman, L. (2009). The under-representation of women in coaching: A comparison of male and female canadian coaches at low and high levels of coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching, 4*.

Real Federação Espanhola da Futebol. (2019). *Memoria de actividades 2018-2019: Licencias*. Madrid: RFEF.

Reilly, T. (1997). Energetics of high-intensity exercise (soccer) with particular reference to fatigue. *Journal of Sports Sciences, 15*(3), 257-263.

Reilly, T. (2005). An ergonomic model of the soccer training process. *Journal of Sports Sciences, 23*(6), 561-572.

Robalinho, C. (2018). *Especificidade de um jogo e de um processo de treino no contexto do futebol feminino: Análise do pressing defensivo da equipa*. Porto: Relatório de Estágio apresentado a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Rodrigues, O. (2009). *O jogador de futebol e a excelência… um olhar qualitativo sobre potenciais factores inibidores*. Porto: Dissertação de Monografia de licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Rose Amanchukwu, Gloria Stanley, & Ololube, N. (2015). A review of leadership theories, principles and styles and their relevance to educational management. *Management, 5*(1), 6-14.

Royuela, V., & Gásquez, R. (2019). On the influence of foreign players on the success of football clubs. *Journal of Sports Economics, 20*(5), 718-741.

Sabo, D., & Veliz, P. (2008). *Go out and play: youth sports in America*. East Meadow, NY: Women's Sport Fundation.

Santos, A. (2011). *O percurso para a excelência: Estudo de caso com a atleta de basquetebol - "Ticha" Penicheiro*. Porto: Américo Santos. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Santos, P. (2012). *O modus operandi de um Departamento de Scouting de Futebol. Estágio Profissionalizante realizado na Futebol Clube do Porto - Futebol, SAD*. Porto: Relatório de Estágio apresentado a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Schlesinger, T., & Weigelt-Schlesinger, Y. (2013). “Coaching soccer is a man’s job!” – The influence of gender stereotypes on structures for recruiting female coaches to soccer clubs. *European Journal for Sport and Society, 10*, 241-265.

Serpell, B., Scarvell, J., Ball, N., & Smith, P. (2011). Mechanisms and risk factors for noncontact acl injury in age mature athletes who engage in field or court sports. *Journal of strength and conditioning research / National Strength & Conditioning Association, 26*, 3160-3176.

Shaw, S., & Frisby, W. (2006). Can gender equity be more equitable?: Promoting an alternative frame for sport management research, education, and practice. *Journal of Sport Management, 20*, 483-509.

Shaw, S., & Hoeber, L. (2003). “A Strong Man Is Direct and a Direct Woman Is a Bitch”: Gendered Discourses and Their Influence on Employment Roles in Sport Organizations. *Journal of Sport Management, 17*, 347-375.

Shea, K., Pfeiffer, R., Wang, J., Curtin, M., & Apel, P. (2004). Anterior cruciate ligament injury in pediatric and adolescent soccer players: An analysis of insurance data. *Journal of Pediatric Orthopedics, 24*(6), 623-628.

Siegler, J., Gaskill, S., & Ruby, B. (2003). Changes evaluated in soccer-specific power endurance either with or without a 10-week, in-season, intermittent, high-intensity training protocol. *Journal of Strength and Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association, 17*(2), 379-387.

Silva, H. (2008). *A organização de jogo de uma equipa de futebol. Uma abordagem sistémica para a construção de uma forma de jogar*. Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Silva, T. (2015). *O caminho mágico desde a base até ao topo : União Desportiva Sousense.* Relatório de Estágio apresentado a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Soares, J. (2007). *O treino do futebolista* (Vol. 2). Porto: Porto Editora.

Sotiriadou, P., & de Haan, D. (2019). Women and leadership: advancing gender equity policies in sport leadership through sport governance. *International Journal of Sport Policy and Politics, 11*(3), 365-383.

Sousa, D. (2009). *A representatividade feminina nos cargos de direcção do desporto*. Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Sousa, P. (2007). EntreLinhas: mudança de mentalidades. *A bola*, 11.

Spillane, J. P. (2005). Distributed Leadership. *The Educational Forum, 69*(2), 143-150.

Stangl, J. M., & Kane, M. J. (1991). Structural variables that offer explanatory power for the underrepresentation of women coaches since title ix: The case of homologous reproduction. *8*(1), 47.

Starkes, J. (2000). The road to expertise: Is practice the only determinant? *International Journal of Sport Psychology, 31*, 431-451.

Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisloff, U. (2005). Physiology of soccer. *Sports medicine 35*, 501-536.

Szabó, A. (2012). Role of the coach: parameters, characteristics, peculiarities, expectations. In *International Quarterly of Sport Science 2012/1*. Budapeste.

Taggar, S., Hackew, R., & Saha, S. (1999). Leadership emergence in autonomous work teams: Antecedents and outcomes. *Personnel Psychology, 52*(4), 899-926.

Taveira, I. (2017). *A competência emocional no futebol português no feminino: Estudo exploratório com jogadoras dos campeonatos nacionais seniores*. Porto: Inês Taveira. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.

Teodorescu, L. (1984). *Problemas da teoria e metodologia nos jogos desportivos* (2ª ed.). Lisboa: Livros horizonte.

Teoldo, I., & Cardoso, F. (2017). Tomada de decisão no contexto esportivo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 309-323.

Theberge, N. (1993). The construction of gender in sport: Women, coaching, and the naturalization of difference. *Social Problems, 40*(3), 301-313.

Tomlin, D., & Wenger, H. (2001). The relationship between aerobic fitness and recovery from high intensity intermittent exercise. *Sports Medicine 31*(1), 1-11.

Tomlinson, A., & Yorganci, I. (1997). Male coach/female athlete relations: Gender and power relations in competitive sport. *Journal of Sport and Social Issues, 21*(2), 134-155.

Tozetto, A., Galatti, L., Scaglia, A., Duarte, T., & Milistetd, M. (2017). Football coaches' development in Brazil: a focus on the content of learning. *Motriz. Revista de Educação Física, 23*(3).

Turk, V. (2018). Why are elite female footballers barred from playing with men? *wired* Consult. 26 mai 2020, disponível em https://www.wired.co.uk/article/why-dont-men-women-play-football-together-stephanie-labbe

Union of European Football Associations. (2015). *Women's football across the national associations 2015-2016*. Nyon: UEFA.

Union of European Football Associations. (2017). *Women's football across the national associations 2017*. Nyon, Genéve: UEFA.

Union of European Football Associations. (2019). Como me tornei treinadora. *UEFA.com* Consult. 18 ago 2020, disponível em https://pt.uefa.com/insideuefa/football-development/news/0235-0f8e48fdd72f-7f8338681d05-1000--como-me-tornei-treinadora/?referrer=%2Finsideuefa%2Fnews%2Fnewsid%3D2435575

VALA, J. (1986). A análise de conteúdo. In A. Santos Silva & J. Madureira Pinto (Eds.), *Metodologia das Ciências Sociais*. Porto: Edições Afrontamento.

Valenti, M., Scelles, N., & Morrow, S. (2019). The determinants of stadium attendance in elite women's football: Evidence from the UEFA Women's Champions League. *Sport Management Review*.

Van Tuyckom, C., Scheerder, J., & Bracke, P. (2010). Gender and age inequalities in regular sports participation: A cross-national study of 25 European countries. *Journal of Sports Sciences, 28*(10), 1077-1084.

Varela-Quintana, C., Del Corral, J., & Prieto-Rodriguez, J. (2016). The effect of an additional substitution in association football: evidence from the Italian Serie A. *Revista de Psicologia del Deporte, 25*(1), 101-105.

Vishal, G., Huang, R., & Niranjan, S. (2010). A longitudinal examination of the relationship between team leadership and performance. *Journal of Leadership & Organizational Studies 17*(4), 335-350.

Waldén, M., Hägglund, M., Magnusson, H., & Ekstrand, J. (2011). Anterior cruciate ligament injury in elite football: A prospective three-cohort study. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy : official journal of the ESSKA, 19*, 11-19.

Waldén, M., Hägglund, M., Werner, J., & Ekstrand, J. (2011). The epidemiology of anterior cruciate ligament injury in football (soccer): A review of the literature from a gender-related perspective. *Knee Surgery Sports Traumatology Arthroscopy, 19*, 3-10.

Walford, J. (2012). Tokenism, ties and talking too quietly: Women's experciences in non-playing football roles. In J. Caudwell (Ed.), *Women's Fotball in the UK: Continuing with gender analyses*. Oxon: Routeldge.

Wenger, H. A., & Bell, G. J. (1986). The interactions of intensity, frequency and duration of exercise training in altering cardiorespiratory fitness. *Sports Medicine, 3*(5), 346-356.

Wilde, K. (2007). Women in Sport: Gender Stereotypes in the Past and Present. *University of Athabasca Women's and Gender Studies*, 1-10.

Witt, P., & Dangi, T. (2018). Why children/youth drop out of sports. *Journal of Park and Recreation Administration, 36*(3), 191-199.

Wong, H., Foley, L., Olds, T., & Maddison, R. (2016). A great sporting nation? Sport participation in New Zealand youth. *New Zealand medical student journal*(23), 18-23.

Yap, C., & Brown, L. (2000). Development of Speed, Agility, and Quickness for the Female Soccer Athlete. *Strength & Conditioning Journal, 22*, 9-12.

Zanetti, E. M. (2009). Amateur football game on artificial turf: Players' perceptions. *Applied Ergonomics, 40*(3), 485-490.

Zhu, J., Liao, Z., Yam, K. C., & Johnson, R. (2018). Shared Leadership: A State-of-the-Art Review and Future Research Agenda Forthcoming in the Journal of Organizational Behavior. *Journal of Organizational Behavior*.

ANEXOS

Anexo 1

Consentimento Informado

Enquadramento: Estudo realizado com vista à obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Objetivo: O objetivo geral da dissertação é elencar e compreender os aspetos que retraem o desenvolvimento do futebol feminino português e encontrar um conjunto de prossupostos que visem desencadear reflexões para a promoção do crescimento desta vertente da modalidade.

Metodologia: Pretende-se realizar entrevistas semiestruturadas, que visem a profundidade das temáticas abordadas com base na experiência do entrevistado. Estas entrevistas serão realizadas via plataforma Zoom, devido à condição atual (covid-19) e têm duração prevista de 1 hora.

Recolha de dados: Pedimos que as entrevistas sejam gravadas para que nada seja perdido na análise do conteúdo das mesmas. Toda a recolha de informação será para uso exclusivamente académico.

Quanto à identificação do entrevistado há 3 possibilidades. Assinale com uma cruz aquela pela qual optar:

- ☐ Identificação na amostra e nas entrevistas (Sem anonimato)
- ☐ Identificação na amostra, mas não nas entrevistas (Anonimato parcial)
- ☐ Sem identificação na amostra nem nas entrevistas (Anonimato total)

……

Declaro ter sido informado dos objetivos do estudo e que a entrevista será gravada, autorizando a utilização dos dados, para fins exclusivamente

académicos. Tendo em conta toda a informação acima e a minha opção quanto à minha identificação no estudo, aceito participar no mesmo.

Nome completo: _____

Assinatura: _____ Data: ___/___/___

Anexo 2

Guião de Entrevista

Parte Introdutória

Desde já agradecer-lhe a oportunidade e a honra de a(o) entrevistar.

O meu nome é Patrícia Ferreira e sou aluna do Mestrado em Treino Desportivo, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. A dissertação que estou a elaborar surge no âmbito do futebol feminino e o objetivo geral é perceber sobre que aspetos podemos intervir para promover o desenvolvimento do futebol feminino, em Portugal.

Devo esclarecer que neste contexto, não há respostas certas ou erradas, uma vez que se pretende, apenas, compreender o pensamento por detrás da entrevista e aprofundar os temas para aumentar a riqueza da mesma.

Ia lhe pedir permissão para gravar a entrevista, para que não se perca nenhuma informação na transcrição da mesma e, para isso gostaria de lhe solicitar a assinatura deste documento, em que se declara que tomou conhecimento dos objetivos do estudo e nos comprometemos a utilizar os elementos recolhidos nesta entrevista apenas para fins académicos.

Consideramos que a entrevista seria o melhor meio para criar uma ligação da teoria com a prática e ouvir a voz de quem está no terreno. Neste sentido foi escolhida(o) pelo seu cargo atual, enquanto

(1) Treinador(a) da equipa sénior feminina do clube x, que se encontra entre os 3 melhores de Portugal, e por toda a sua experiência passada.
(2) Treinador da seleção A / sub16 feminina

Parte fundamental

1. Assim, começaria por lhe pedir que falasse um pouco do seu percurso, da formação académica e técnica, se foi jogador(a) e de que nível, e de como atingiu este patamar de elite feminina.

2.Sendo mulher, e abordando aqui questões de género, que barreiras sente que existem no percurso de uma mulher treinadora?

3.Que estratégias, a nível pessoal e/ou profissional, teve de adotar para se inserir no mundo do futebol?

4. Uma vez que foi jogador(a), explique a importância que isso tem e de que forma influenciou ou não o seu percurso enquanto treinador(a)?

5. Que valor é dado ao treinador do futebol feminino?

6. Qual a importância de ter uma mulher na equipa técnica?

7. Como caracteriza os cursos de formação de treinadores em Portugal? Quais são as mais valias de ter formadores dos dois géneros?

8. Quanto à liderança, qual o tipo de liderança que adota e que experiências, ao longo da sua carreira, a fizeram questionar sobre o mesmo ou até mesmo alterar? Quando treinou / se treinasse jogadores do sexo masculino alterou / como foi / como seria o seu estilo de liderança e porquê?

9.Embora nos últimos anos se tenha assistido a um desenvolvimento mais acentuado no futebol feminino, sobretudo pelos investimentos promovidos pela FIFA e pela UEFA em projetos de desenvolvimento da modalidade, a percentagem de treinadoras em Portugal encontra-se abaixo dos 20% e de jogadoras abaixo dos 4,5%. Do seu ponto de vista, que fatores, comuns ou não, explicam estes números ?

10.Centrando-se apenas no facto que à medida que a qualificação dos treinadores avança menor é a percentagem de treinadoras femininas. Que razões podem estar por detrás deste facto e como se pode atenuar ou eliminar algumas dessas razões?

Ainda olhando aos números, e agora tendo em vista a formação das jogadoras em Portugal, posso indicar que, em média, as meninas iniciam a sua prática federada 4 anos depois dos rapazes. Esta afirmação é sustentada no número de praticantes federados por escalão. No masculino, o maior número de jogadores surge no escalão U11, enquanto no feminino encontra-se no escalão U15.

11. Que fatores (culturais, estruturais e outros) são inibidores da participação de meninas mais novas no futebol ?

12. Como sabemos, existem 4 dimensões que são interdependentes no futebol: dimensão física, psicológica, técnica e tática. Quando a formação é iniciada tardiamente, como é realizada a gestão destas dimensões, quanto à sua preponderância e frequência no treino?

13. Quais são os aspetos chave a desenvolver numa jogadora quando esta inicia tardiamente a prática federada da modalidade?

14. Que abordagem deve ter o treinador, mais centrada no processo ou no produto, e quais são as consequências na qualidade coletiva e individual?

15. Que implicações tem a falta de formação no rendimento futuro das jogadoras e na qualidade do futebol praticado nas suas equipas e nas seleções nacionais?

16. De que forma a estruturação do futebol feminino em Portugal pode influenciar o rendimento das jogadoras na seleção, onde em todos os escalões competem em futebol de 11, quando algumas jogadoras jogam futebol de 7 ou de 9 nas suas equipas? Na sua opinião, que alterações estruturais podem ser feitas?

Ainda do ponto de vista da competição, vamos desviar-nos ligeiramente, para refletir sobre o equilíbrio competitivo.

17. Dados da Federação Portuguesa de Futebol, mostram que 2 em cada 5 jogos são desequilibrados (3 ou 4 golos de diferença) ou muito desequilibrados (diferença igual ou superior a 5 golos). Uma vez que o nível e o equilíbrio competitivo são fatores que representam o crescimento da modalidade e se revelam pontos de interesse para os espectadores, a questão que surge é: Que nível competitivo queremos atingir e que passos temos de dar para o atingir, nacional e internacionalmente?

18. Que diferenças existem entre o jogo de futebol praticado por mulheres e por homens? Quais dessas diferenças devem ser atenuadas e como?

19. No seu entender, que regras de jogo poderiam e/ou deveriam sofrer alterações e porquê?

20. Qual a sua opinião sobre poder haver uma substituição para guarda redes, sem contar para o número total de substituições permitidas e sem alterar o número de paragens estabelecido ?

21. Qual a sua opinião sobre retirar o prolongamento da final da taça de Portugal?

22.Os espectadores dos jogos de futebol feminino, consideram que um dos aspetos menos atrativos é a falta de intensidade/dinâmica, quando comparada com o futebol masculino. O que pensa sobre este aspeto específico? Porque é que existe essa falta de intensidade e como se pode melhorar?

23. Qual a sua opinião sobre o futebol misto?

24. Várias são as iniciativas das entidades do futebol para desenvolver a modalidade. Uma das leis que será implementada em 2021/2022 é que todos os clubes que tiverem equipas masculinas nas competições europeias terão de criar uma equipa feminina de futebol. O que pensa sobre esta iniciativa? Qual a importância de promover a adesão de clubes "grandes" ao futebol feminino? (Investimento) (transmissão televisiva)

25. Quais os aspetos que considera fulcrais para o desenvolvimento da modalidade e que estratégias podem ser adotadas nesse sentido?

26. Qual o futuro do futebol feminino?

27. Algum aspeto mais que queira acrescentar ou destacar sobre o tema, em função da sua experiência como treinador(a) ?

Parte Final[10]

Obrigada pela participação no estudo e continuação de um bom trabalho.

[10] As perguntas 2 e 3 foram aplicadas apenas a entrevistadas do sexo feminino e a enumeração apenas serviu para orientar a entrevistadora na posterior análise de dados, não havendo uma ordem fixa de tópicos abordados durante as entrevistas.

Anexo 3

Entrevista ao Treinador “A”

(Introdução)

Assim, começaria por lhe pedir que falasse um pouco do seu percurso, se foi jogador(a) e de que nível, e de como atingiu este patamar de elite feminina.

Enquanto jogador, fiz a minha formação no rival do Sport Lisboa e Benfica. Quando passei para o futebol profissional, andei pelo GD Estoril Praia, pelo CF Estrela da Amadora e pelo C.F. os Belenenses até chegar a este grande clube que é o Sport Lisboa e Benfica. Joguei muitos anos no futebol profissional, tive a felicidade de trabalhar com grandes treinadores, treinadores campeões da europa e campeões do mundo, quer a nível de clubes, quer a nível de seleções. E também com aqueles que não ganharam, mas que retirei muito conhecimento dos mesmos.

Tive oportunidade de representar a nossa seleção em Campeonatos da Europa, em Campeonatos do Mundo e Jogos Olímpicos. Fui um felizardo por ter jogado em grandes clubes e representar a nossa seleção, mas trabalhei muito para isso.

Depois também emigrei, tive em Espanha, no Chipre, até chegar ao contexto de jogador profissional, fui trabalhador-jogador e passei por várias realidades.

Ultimamente, estive como coordenador da formação, onde tive o meu primeiro contacto com atletas femininas, depois comecei a treinar equipas masculinas, até que há 2 anos, me foi feito o convite pelo Dr. Fernando Tavares para ser coordenador técnico do Sport Lisboa e Benfica, no contexto de futebol feminino profissional, e o ano passado, recebi um novo convite para ser treinador da equipa sénior feminina, no mesmo clube.

Uma vez que foi jogador(a), explique a importância que isso tem e de que forma influenciou ou não o seu percurso enquanto treinador(a)?

Eu penso nisto de uma forma positiva. Felizmente tive muitos treinadores, cada um com as suas ideias, com as suas dinâmicas e contextos, com sistemas táticos e modelos de jogo diferentes, mas acima de tudo consigo tirar algo positivo de todos eles, que hoje transmito e partilho com as minhas atletas. Estes treinadores, tinham nacionalidades diferentes, uns países onde se trabalhava mais a relação com bola e outros onde se trabalhava mais a capacidade física, e foi algo que me ajudou a evoluir como jogador e treinador. Relembro-me, enquanto jogador, daquilo que era necessário para enfrentar o adversário A, B ou C e, faço questão de usar várias frases que me marcaram enquanto jogador, com as equipas que oriento, porque acho que fazem todo o sentido. Uma delas, do Professor Carlos Queirós, é a seguinte: "Nós para sermos jogadores de futebol temos de ter sempre um sorriso nos lábios, quer em treino quer em jogo. Ninguém pode ser feliz se não estiver satisfeito com aquilo que está a fazer."

Ser ex-jogador e ter a possibilidade de ter grandes treinadores, permite-nos obter mais riqueza a nível de contextos de jogo. Porque enquanto estamos a jogar, nós olhamos para o nosso umbigo e dizemos assim "- eu tenho é que jogar!", e enquanto treinador, temos de colocar uma equipa a jogar, pensar no plantel todo.

Que valor é dado ao treinador do futebol feminino?

Depende, há clubes que, atualmente, estão a apostar mais no futebol feminino. Eu, enquanto treinador de equipas masculinas, nunca olhava para o futebol feminino, e quem lá estava ficava um pouco à parte, normal.

Quem está a gerir o futebol, neste caso a FPF, do meu ponto de vista, tem de ser imparcial e igualitário para o futebol masculino e feminino. Só desta forma é que vamos evoluir, nós, os clubes, as atletas. A FPF tem de incentivar os clubes a ter as mesmas condições, dentro e fora do terreno, para o futebol masculino e feminino.

Ou seja, quer os homens quer as mulheres têm de ter as mesmas oportunidades, rendimentos, direitos e obrigações e devem beneficiar das mesmas condições.

Esta igualdade tem de existir, porque só assim é que vamos evoluir, caso contrário não passamos disto.

Qual a importância de ter uma mulher na equipa técnica? Há igualdade de oportunidades?

No futebol masculino, pelo que eu tenho visto, não é normal ter treinadoras principais ou adjuntas. No futebol feminino é normal, por exemplo, eu tenho uma treinadora adjunta comigo e para mim é igual trabalhar com um homem ou com uma mulher, desde que saiba os processos e as nossas ideias de jogo.

Não vejo benefícios por ser mulher, acho que o trabalho realizado pelo homem e pela mulher é idêntico.

Tenho notado nas minhas adversárias mulheres, equipas com boas dinâmicas, boas noções do que é o futebol e por isso, acho que a mulher tem tanto potencial como o homem. Resume-se a oportunidades, mas isso depende da pessoa que está a gerir o clube que dá essa oportunidade, quer ao homem quer à mulher.

Eu tive a oportunidade de representar o Benfica enquanto jogador, e agora enquanto treinador. Depois claro, quando nos dão a oportunidade, temos de agarrar com unhas e dentes.

Explique como realizou a sua formação e se considera que é necessário que se fale sobre futebol feminino?

Quando tirei o 3º nível, já se falava do futebol feminino, menos que agora certamente, mas isto é um processo. O futebol feminino é um processo, não podemos querer tudo de uma só vez, temos de dar o tempo que for preciso para que ele evolua.

Quanto à liderança, qual o tipo de liderança que adota e que experiências, ao longo da sua carreira o fizeram mudar? Sente que o seu estilo de liderança foi diferente quando esteve no contexto de futebol masculino?

Sobre liderança na equipa técnica:

Uma liderança tem de ser partilhada pelos seus adjuntos, porque se eles estão nessa posição é porque nós temos confiança neles.

Há o treinador que lidera o treino e que nos exercícios está focado no objetivo geral, depois os adjuntos podem e devem ter funções mais específicas, por exemplo, num exercício com duas equipas um focar as dinâmicas defensivas de uma equipa e o outro da outra. Com um bom grupo na equipa técnica, conseguimos fazer um bom trabalho, neste sentido, sabendo, sempre, que é importante que o líder/treinador principal seja reconhecido pelas jogadoras.

Sobre liderança com as jogadoras:

Enquanto jogador eu “fervia em pouca água”, não tinha amigos dentro de campo.

Como treinador, eu vejo-me numa perspetiva diferente, sou treinador, mas acima de tudo eu sou um amigo e sou uma pessoa que gosta de ajudar. As atletas têm de saber que além de um líder têm um amigo, e têm de acreditar no seu líder, porque se não acreditarem, nós não vamos ter sucesso. Têm que acreditar no que fazemos, nos nossos processos, nos feedbacks que nós damos para evoluírem. Elas têm de acreditar em nós.

Não é preciso ser um líder agressivo, “faz isto e faz aquilo”, para ter a equipa na mão. Se um treinador não tiver a sua equipa na mão não é líder. Nós temos de ter a nossa equipa connosco, porque há uma coisa que não nos podemos esquecer: independentemente de nós darmos as indicações às atletas, são elas que jogam. Por vezes o nosso feedback não vai de encontro ao que está a acontecer no jogo e têm de ser elas a arranjar soluções, tendo em conta o nosso trabalho.

O nosso tipo de liderança tem de ser “vocês sabem que eu sou o treinador, e que aquilo que eu disser é para fazer dentro de campo”, mas por vezes o que nós dizemos, depois desenrola-se de outra maneira e são elas que têm que dar a volta ao contexto, mas sempre acreditando que está ali o líder.

Considera que as jogadoras têm mais dificuldade em responder aos problemas de jogo quando a indicação que lhes foi dada por si foi diferente do que o jogo precisa? Ou seja, tendo elas menos experiência que os rapazes se restringem mais ao que o treinador diz para fazer, ou conseguem-se adaptar na mesma aos diferentes contextos?

Depende dos grupos, da mentalidade dos atletas. Só tenho 6 meses como treinador de futebol feminino, mas daquilo que me fui apercebendo elas próprias dentro do campo adaptam-se ao que o jogo pede, porque isso também faz parte dos treinos, trabalhar o adversário.

Quando temos bola o adversário é que tem de se adaptar a nós, mas quando não temos, as jogadoras têm de se adaptar ao adversário, mantendo as dinâmicas que trabalhamos nos treinos.

Da mesma forma que os homens o fazem, as mulheres também o fazem, elas têm de ter autoridade dentro das 4 linhas para resolver o problema. O treinador pode falar, mas não resolve o problemas nenhuns dentro do campo, pode dar feedback, mas quem joga são elas, não somos nós.

Nós no treino não conseguimos trabalhar tudo e, por isso, em determinados momentos, com mais avançados, por exemplo, as dinâmicas são criadas pelas jogadoras, sem intervenção nossa.

Os homens são mais atrevidos que as mulheres, em relação a esse contexto.

Antigamente havia futebol de rua, e agora não há. Esse é o grande problema. No entanto, no meu contexto, as jogadoras têm muita experiência a nível internacional, e não sinto isso. Noutro contexto, num clube de menor dimensão, com todo o respeito que tenho pelos mesmos, se calhar dizia que a jogadora se focava apenas no que o treinador diz a jogar, e não vai passar aquele limite.

Com jogadoras mais experientes torna-se mais fácil para nós e para as colegas de equipa.

Embora nos últimos anos se tenha assistido a um desenvolvimento mais acentuado no futebol feminino, sobretudo pelos investimentos promovidos pela FIFA e pela UEFA em projetos de desenvolvimento da modalidade, a percentagem de treinadoras em Portugal encontra-se abaixo dos 20% e de jogadoras abaixo dos 4,5%.

Centrando-se apenas no facto que à medida que a qualificação dos treinadores avança menor é a percentagem de treinadoras femininas. Que razões podem estar por detrás deste facto e como se pode atenuar ou eliminar algumas dessas razões?

As mulheres poderão responder a isto mais facilmente, mas penso que a mulher tem de querer, acreditar e ter noção se é capaz ou não. Se não tira o 4º nível pode ser por não acreditar nela ou por não acreditar que as pessoas lhe possam dar uma oportunidade.

Tem tudo a ver com oportunidades. No futebol feminino ainda não é preciso o 4º nível, mas mais tarde será. Neste momento, elas podem não estar tão interessadas em tirar o nível IV, porque não é necessário para o exercício das suas funções. Mas depende da própria mulher, da evolução do futebol feminino e das oportunidades.

Ainda olhando aos números, e agora tendo em vista a formação das jogadoras em Portugal, posso indicar que, em média, as meninas iniciam a sua prática federada 4 anos depois dos rapazes. Esta afirmação é sustentada no número de praticantes federados por escalão. No masculino, o maior número de jogadores surge no escalão U11, enquanto no feminino encontra-se no escalão U15.

Quando a jogadora começa mais tarde poderão se perder alguns passos importantes na formação?

No meu tempo não havia futebol de petizes e traquinas, as competições começavam aos 11 anos, o que havia antes era futebol de rua.

Por isso eu acho que aos 15 anos, não é tarde. Temos é de ter bons treinadores na formação que lhe ensinem os processos de jogo, os contextos, e as preparem para ser uma jogadora de alta competição, e depois, tem de se trabalhar a técnica, os apoios, a receção e o passe e fazê-las crescer nesses contextos.

Os clubes de maior dimensão fazem isso, e fazem muito bem. Nós quando recebemos as atletas da formação, percebemos que elas já vêm com um contexto diferente, vêm com dinâmicas, havendo também, uma sintonia entre a formação e o futebol profissional. Nesses clubes se se trabalhar isso, eu não acho tarde, tem é de haver competição e um campeonato competitivo para haver evolução. Aqui a questão do ganhar ou perder não faz parte do contexto, acho que o crescimento é o mais importante. Os treinadores da formação não podem estar dependentes de resultados, dependem do que ensinam às suas atletas. Se os resultados começarem a ser o mais importante, podem se perder alguns talentos porque não tiveram oportunidades de crescer na competição. Isto é só o meu ponto de vista.

Se na formação houver trabalho, as atletas com 15 e 16 anos podem chegar ao futebol profissional, aliás, atualmente, não é assim tão difícil chegar ao futebol profissional. Tem de haver força de vontade da atleta para querer aprender, dedicar-se ao futebol e ter um grande compromisso com o clube. Neste sentido, ter cuidado com a alimentação, por exemplo, é importante, pois é algo que afeta o rendimento.

Quando falamos no futebol feminino, falamos em processos e aqui entram o saber estar e comprometer-se com a entidade que vai representar.

Que fatores (culturais, estruturais e outros) são inibidores da participação de meninas mais novas no futebol ?

Os pais, se calhar, preferem pôr as meninas no ballet ou na patinagem, mesmo contrariando a filha. Se ela disser que quer jogar à bola, os pais talvez deixem passar o tempo, porque não são tão apologistas dessa modalidade. O futebol é um pouco violento e, se calhar, os pais não gostam.

Tem que ver com as condições que o clube oferece e se sabem receber bem as atletas femininas. As condições, a qualidade dos treinadores, têm de ser idênticas aos rapazes, para que elas possam evoluir da mesma maneira. Aprender para depois competir.

Passa também pelos treinadores acreditarem nas meninas, ensinar como ensina os rapazes e dar as mesmas oportunidades. É muito importante termos bons treinadores na formação. Se queremos chegar a bons patamares a nível de seleções e clubes, nós temos de ter bons treinadores na formação. Temos de ter treinadores que não se cinjam à teoria, mas que consigam exemplificar o que pretendem das suas atletas. Não basta dizer para fazer, é preciso exemplificar.

Nós já temos estes treinadores e estão a trabalhar cada vez melhor, com liderança partilhada com os seus adjuntos e isso é importante para que os miúdos e as miúdas tenham as bases do futebol bem consolidadas.

Como sabemos, existem 4 dimensões que são interdependentes no futebol: dimensão física, psicológica, técnica e tática. Quando a formação é iniciada tardiamente, como é realizada a gestão destas dimensões, quanto à sua preponderância e frequência no treino?

A atleta tem de aprender a trabalhar com a bola, estamos a falar de técnica;

Uma atleta sem força não vai render tanto como uma atleta que seja mais capaz fisicamente;

A nível psicológico é uma atleta que tem de estar focada, tem de acreditar nela porque nem sempre os treinos e/ou os jogos correm bem. Por isso é muito importante uma atleta, mentalmente, ser muito forte. É também importante ter pessoas, como os pais, que ajudem, incentivem e suportem. Uma jogadora que se vá abaixo depois de um auto golo ou de um golo falhado, não vai conseguir continuar à medida que a exigência vai aumentando, porque vai entrar em ansiedade e ficar cautelosa para tentar não cometer os mesmos erros do jogo ou do treino passado, e atleta fica desgastada com isto. Daí o apoio ser tão importante, quer dos pais, quer do treinador. O treinador tem de motivar sempre

os seus atletas, e quando tiver de ser uma crítica tem que ser construtiva para não ferirmos o atleta.

A parte tática, para mim, vem depois disto tudo. Um atleta só pode estar disponível para esta parte quando tiver os índices anteriores em ordem. Tem de ter capacidade física, técnica e mentalmente tem de estar muito preparada para jogar, para não jogar, para tudo.

Para mim as 4 são muito importantes e se realçar uma, até é a dimensão psicológica, porque temos de estar bem mentalmente para dar seguimento àquilo que nós queremos fazer. O cérebro é que comanda tudo.

O treinador tem um papel muito importante no desenvolvimento destas jogadoras que iniciam mais tarde e se inserem numa equipa já formada. Não pode deixar que a jogadora se sinta menos importante, pelas outras já serem da equipa dele, antes. Psicologicamente, na formação, o treinador tem um papel fundamental.

Que diferenças existem entre o futebol masculino e o feminino ?

Na minha opinião, no contexto de treino, é idêntico. Nós temos de passar aos nossos atletas as nossas ideias de jogo, com a nossa identidade, com o nosso sistema tático e as nossas dinâmicas.

Quando planeamos os exercícios, é que temos de ter cuidado com o que vamos fazer, mas todo o tipo de exercício que eu fiz para o masculino, faço para o feminino, sabendo que as mulheres podem não render tanto quando estamos a falar em exercícios de força e explosão. Mas em relação à tática, às dinâmicas, é idêntico.

O que eu gosto no feminino é a curiosidade e o interesse em aprender. Elas perguntam porque é que estamos a fazer aquilo, coisa que no masculino não acontece, eles pensam “- outra vez este exercício”. O homem tem outra reação quando o treino não lhe agrada, a atleta não reage negativamente, apenas

pergunta o porquê, o que mostra vontade em aprender e evoluir, quer a nível individual quer a nível coletivo.

Uma das coisas que eu faço é treino individual, porque o seu potencial individual vai-nos servir no coletivo.

Que abordagem deve ter o treinador, mais centrada no processo e no individual ao serviço do coletivo?

A primeira coisa a fazer quando chega uma nova jogadora é descobrir-lhe uma posição, se é GR, defesa, médio ou avançado, dependendo também, se é futebol de 7, 9 ou 11. Mesmo que a posição que nós escolhermos inicialmente, depois se venha a revelar que não é a mais adequada, é importante que ela tenha uma. Temos de perguntar à atleta qual é a posição que ela gosta de jogar. Normalmente todas dizem: "- Avançado", porque toda a gente gosta de fazer golos. O que nós fazemos na formação é colocá-las noutras posições que não essa, porque elas têm de ser polivalentes e saber que podem jogar noutras posições.

Depois, dentro do treino, vai-se percebendo as dificuldades que elas têm no relacionamento com bola, posicionamentos, e o treinador tem de dialogar com a atleta para explicar o que é preciso melhorar. São processos muito bem definidos pelos treinadores. A atleta tem de ter um grande compromisso com o clube e, quando o treinador corrige é porque quer ajudar e é para o bem da atleta.

Trabalhar com a formação também é importante para o nosso crescimento enquanto treinadores, porque aprendemos a conhecer o próprio atleta, desde pequenino até sénior.

Que características do jogo podem ser alteradas pela falta de formação e pela consequente estruturação competitiva do futebol feminino?

Os treinadores é que precisam de ensinar os posicionamentos quando um jogador passa de futebol de 7 para 9 ou 9 para 11. E fazê-los perceber o que nós pretendemos de cada um, quanto ao seu posicionamento.

As jogadoras chegam ao futebol de 11 e têm de se adaptar a essa nova realidade. Se os treinadores da seleção conseguem fazer esse trabalho com elas, de lhes ensinar os novos posicionamentos e colocar as jogadoras a jogar da forma que os treinadores pretendem, nós também conseguimos.

Na transição do futebol de 7 para o futebol de 9, entram mais 4 atletas, por vezes, para o mesmo espaço de campo, ainda com fora de jogo que limita, de certa forma, esse espaço, ou seja, até é mais difícil jogar e o jogo fica mais confuso.

Na transição do 9 para o 11, o espaço aumenta e aumenta o número de atletas. Penso que o sistema que elas adotam no futebol de 9, é fácil de identificar no futebol de 11 também, porque o 9 serve para isso, preparar as atletas para o futebol 11. Por isso, não vejo grandes diferenças ou dificuldades que as jogadoras possam ter nesta transição, só a nível de espaço.

Eu tive a felicidade de ajudar os jogadores nestas transições e gostei imenso de lhes ensinar esses processos. Quando lhes ensinamos o futebol de 11, que é o que prevalece nos seus percursos, dá muita alegria, e é uma aprendizagem muito recompensadora. Tanto o masculino, como o feminino acho que se adaptam bem ao futebol de 11.

O facto de estarmos a evoluir na formação do futebol feminino, faz com que comecem a aparecer jogadoras de melhor qualidade, que não vão todas ser inseridas no Sporting, Benfica ou Braga, porque não é possível. Ou seja, isto vai fortalecer os outros clubes que ficarão mais competitivos e por isso vamos ter mais jovens a jogar no futebol sénior.

A evolução delas na formação vai ajudar os outros clubes a evoluírem e tornar o campeonato também mais competitivo.

Se trabalharmos bem com as atletas na formação, quem vai beneficiar somos todos nós, que estamos ligados ao futebol feminino. Quem vai beneficiar ainda mais é a nossa seleção.

Ainda do ponto de vista da competição, vamos desviar-nos ligeiramente, para refletir sobre o equilíbrio competitivo.

Dados da Federação Portuguesa de Futebol, mostram que 2 em cada 5 jogos são desequilibrados (3 ou 4 golos de diferença) ou muito desequilibrados (diferença igual ou superior a 5 golos). Uma vez que o nível e o equilíbrio competitivo são fatores que representam o crescimento da modalidade e se revelam pontos de interesse para os espectadores, a questão que surge é: Como podemos equilibrar a Liga BPI ?

Através da competitividade que as jogadoras da formação vão começar a trazer, como disse acima.

A nível do treino, trabalhar as dinâmicas ofensivas e defensivas, ou seja, ter muita gente para finalizar, mas também fechar os espaços, defensivamente, para não sofrer golo.

A nossa equipa não tem sentido muitas dificuldades na Liga, tirando os jogos contra o Braga ou o Sporting, por isso trabalhamos muitos processos ofensivos, principalmente a finalização, porque é através disso que se ganha e se atrai adeptos.

O objetivo não é humilhar ninguém, nós trabalhamos os nossos processos e acima de tudo, temos os nossos adeptos quer no estádio, quer em casa, que estão a ver o jogo e não é por estarmos a ganhar 10-0 que vamos baixar de rendimento. Se for assim, estamos a enganar as pessoas que estão a ver o jogo.

Além disso, imaginando que vamos á Liga dos Campeões, temos de estar preparados porque a competitividade é diferente e as dinâmicas defensivas talvez tenham de ganhar mais preponderância no treino, nesse sentido. Temos de trabalhar muito, defensivamente e ofensivamente, podendo ter de mudar a forma de atacar e de construir jogo através do guarda - redes, porque na Liga BPI não nos são provocadas essas dificuldades.

Ou seja, temos de trabalhar sempre para ser melhores e ambicionar isso mesmo, caso contrário, não evoluímos, mesmo que assim, neste momento, os resultados da Liga BPI mostrem o seu desequilíbrio competitivo. Se conseguirmos uma Liga BPI mais competitiva e equilibrada, vai ajudar a que nas competições europeias estejamos mais preparados.

Que vantagens ou desvantagens, trazem as jogadoras estrangeiras?

Na mente de muita gente, futebol feminino, é "pontapé para a frente e fé em deus", pensam que não há criatividade, nem princípios de jogo, e por isso ganhamos adeptos e mudamos algumas mentalidades com a presença de jogadoras estrangeiras na equipa, pela sua experiência e qualidade, assim como com as jogadoras portuguesas de qualidade que tínhamos na equipa.

Há 2 anos podiam jogar 11 jogadoras não formadas localmente, e reduziram esse número para 9, e nós também estamos a reduzir no clube e a aumentar o número de jogadoras portuguesas, que estão a crescer, que aprenderam e evoluíram com estas jogadoras estrangeiras, que trouxeram o conhecimento do futebol feminino. Esta transição foi muito importante para o clube, para dar força à formação e ambição para trabalhar. Neste momento, a equipa tem mais atletas formadas localmente, que não formadas localmente, algo que há dois anos e o ano passado era ao contrário. Este é o processo que vamos tentar que continue a ser sustentado, ter cada vez mais jogadoras da formação a entrar no plantel sénior e apenas ter jogadoras estrangeiras mesmo de topo, duas ou três.

Quem vai beneficiar muito com o trabalho que os clubes estão a fazer, são todas as nossas seleções, graças ao próprio investimento. Estamos todos a remar para o mesmo lado. Vamos ter mais instituições, mais adeptos, mais pais e mais atletas, que é benéfico para todos. Isto é uma "bola de neve."

Os estudos mostram que as exigências impostas às mulheres e aos homens num jogo de futebol são diferentes e propõem ajustes nas regras de jogo, em relação às dimensões e duração do jogo. O que pensa sobre isto, tendo em conta o contexto português?

O futebol é igual para os homens e para as mulheres, as regras têm de ser as mesmas, a nível de dimensões ou contextos, é futebol. Quem disser o contrário anda enganado. É porque não quer a evolução do futebol feminino ou não percebe que a mulher evolui com espaço.

A exigência que nós pedimos às nossas atletas é igual à que nós pedimos para o masculino, é máxima, a todos os níveis, técnica, tática e física. As jogadoras têm de dar o máximo, se isso não acontecer, nós não vamos conseguir chegar a um patamar Europeu...

Tive a oportunidade de ver os microciclos semanais de algumas equipas femininas estrangeiras, e há equipas masculinas que não conseguiam fazer aquilo. Isto depois é um hábito, entra no nosso dia-a-dia, no nosso sistema, no nosso ADN.

Nós queremos criar hábitos nas jogadoras, de exigência, trabalho, técnica, se elas encaixarem isso, tudo fica mais fácil.

A explosão e a força são menores, mas o trabalho é igual, pode não ser um trabalho tão explosivo ou com tanta velocidade como quando é realizado por um homem, mas eu tenho jogadoras que, a correr, são mais rápidas que os homens e podem deixar alguns homens a tremer com uma carga de ombro, por isso é que cada vez mais se usa mais o ginásio no futebol feminino, também para a definição corporal da própria mulher. Eu acho que tem de se olhar mais ao trabalho do que às estatísticas.

Substituição do GR s/contar para o número de substituições?

Não sou contra isso, temos é de respeitar as paragens de jogo. O que se poderá fazer é que a última paragem de jogo terá que ser com entrada de guarda-redes.

Se aumentamos o número de paragens jogamos, ainda, menos tempo.

Já é difícil jogar contra algumas equipas, com jogadoras a atirar-se para o chão para fazer o tempo correr, o que é compreensível, eu não estou a criticar, nós

temos de fazer o nosso trabalho e elas fazem o delas, mas temos de tentar que se jogue mais.

Eu não sou contra isso, não vejo qualquer tipo de problema, desde que esteja dentro das paragens.

Estratégia para aumentar o tempo de jogo, pelo que tenho visto no futebol masculino, é através do tempo de compensação que os árbitros dão e que tem vindo a aumentar. Antigamente eram 3', 4' de desconto, e agora vê-se 8', 10', já vi 12' e 15', portanto, isso também depende do comportamento do próprio árbitro e do que ele considerar que é mais correto. Mas não acredito que vá mudar muito, vai-se sempre jogar entre os 55 e os 65 minutos.

Penso que se houver alguma mudança no regulamento será sempre iniciada no masculino e depois é que irá transitar para o feminino.

O feminino crescia era se fosse aplicada uma regra e o masculino depois a adotasse...

Isso não vai acontecer. Não vai acontecer nunca, a não ser que um dia tenhamos uma equipa portuguesa a chegar às meias finais de uma liga dos campeões e a seleção a ganhar um Campeonato da Europa, aí… já vai dar muito que falar. Quando isto acontecer é que se vai dar a explosão do futebol feminino, para isso é preciso trabalhar muito, muito mesmo, principalmente, as nossas atletas.

Retirar o prolongamento nas finais da Taça de Portugal, faria sentido?

Se eu tivesse um desgaste muito grande com a minha equipa durante a época, eu só queria o jogo, não queria o prolongamento. Se formos à Liga do Campeões até uma boa fase, vai haver muito desgaste quer a nível de jogo, quer a nível de viagens, por isso se calhar até concordo tirar o prolongamento.

Pelo contrário, se o adversário estiver desgastado, prefiro que haja prolongamento do que penaltis.

Mas eu estava a pensar na gestão do meu grupo e não tanto nas atletas. Não sei … Nós temos de ser iguais ao masculino, nós não queremos ser diferentes do masculino. Se o masculino tirar prolongamento, nós também tiramos, não vejo problema nenhum em tirar o prolongamento.

Vou refletir, porque nunca me fizeram essa pergunta e pensei sempre em gerir a minha equipa em função do adversário, e não no desgaste das jogadoras.

Qual a sua opinião sobre o futebol misto?

Não vejo problemas de ter raparigas juntas com rapazes, acho que se a rapariga tem referência com bola, nós vemos logo que ela é mais inteligente que os próprios rapazes.

Quando passamos para a parte competitiva, aí já se torna mais complicado. Primeiro, os clubes têm de ter condições para receber uma equipa mista, ou seja dois balneários disponíveis, penso que é o mais ajustado. Depois, não sou contra, mas penso que as raparigas devem competir com raparigas. Neste momento ainda não há muitas meninas a jogar à bola, mas acredito que se houver evolução do futebol feminino elas vão jogar mais com e contra raparigas.

Estamos num bom caminho, tem havido investimento, os clubes e a FPF estão a apostar no futebol feminino, e é importante que o número de meninas aumente para que possam jogar, nas competições, meninas contra meninas.

O Benfica e o sporting tinham equipas de infantis femininas a competir contra os rapazes da mesma idade, e claro que os rapazes, a jogar contra raparigas, não vão querer perder e depois ser “gozados e humilhados” nas escolas, independentemente, de ser o Benfica ou o Sporting. Para elas é bom porque vão perder o medo, penso que a evolução será mais rápida, mas depende sempre do treinador que tiverem. Os rapazes são mais agressivos, têm mais força, são mais rápidos e é um bom contexto de aprendizagem, neste sentido.

Não sou contra jogarem raparigas contra rapazes. Treinarem misto, também não sou contra, mas acho que não vão evoluir tanto como se jogarem só raparigas contra rapazes ou raparigas contra raparigas.

Várias são as iniciativas das entidades do futebol para desenvolver a modalidade. Uma das leis que será implementada em 2021/2022 é que todos os clubes que tiverem equipas masculinas nas competições europeias terão de criar uma equipa feminina de futebol. O que pensa sobre esta iniciativa? Qual a importância de promover a adesão de clubes "grandes" ao futebol feminino?

Só faz sentido se tiver algum pressuposto para o futebol de formação, e neste sentido, esta lei vai trazer sempre benefícios para o futebol feminino. Vai obrigar os clubes a investir quer nas seniores, quer na formação e isso vai abrir portas a muitas meninas e mulheres que queiram entrar para o futebol.

Quando se falou que o Benfica ia ter equipas femininas, ouviu-se de muita gente que isso era muito bom e os pais benfiquistas quiseram colocar as meninas a jogar lá. Vieram treinar uma grande quantidade de atletas ao Benfica, porque há ou pode haver uma transição para a equipa sénior. Nos outros clubes será a mesma coisa.

Se imaginarmos os clubes que estão na primeira liga masculina a terem futebol feminino, ia ser muito mais competitivo. Até pode não ser dentro das 4 linhas, mas vai ser de certeza, fora das 4 linhas. Vamos ganhar adeptos, também.

Quando se investe é porque se gosta e porque se tem a perspetiva de correr bem.

Penso que é benéfico, sem dúvida, e muito mais se for com formação.

Quais os aspetos que devemos focar e/ou estratégias que podemos criar para desenvolver o futebol feminino?

Apostar mais a nível televisivo, neste momento, nós temos, quase, só o canal 11 a transmitir jogos de futebol feminino. É raro que uma Sport TV transmita algo

sobre futebol feminino. Por exemplo, a RTP que é um canal público, devia também passar este conteúdo. Por isso uma coisa que era importante, era mais divulgação na imprensa, principalmente a nível televisivo, mas também nos jornais, reforçar mais o contexto do futebol feminino. São os meios de comunicação que cativam os adeptos a ver mais e a olhar para o futebol feminino.

Se não houver comunicação por parte do clube, muitos adeptos não sabem que vamos jogar as maiores competições nacionais, e isto não é um erro do clube, mas sim dos restantes órgãos da comunicação social.

Tem que haver investimento, da parte dos clubes e da própria FPF. Para isto evoluir tem que haver investimento, trabalho, dedicação, compromisso e o acreditar. Quando se acredita num ano, não se pode desacreditar no ano seguinte, são projetos que têm que ser levados ao longo dos anos. Se assim não for, é muito complicado o futebol feminino evoluir.

Resumindo, é importante: órgãos de comunicação social, investimento dos clubes, investimento da FPF (se calhar o que dá atualmente, aos clubes, não é suficiente) e ganhar mais adeptos, que depende tudo referido anteriormente.

Qual o futuro do futebol feminino?

Em Portugal, espero que seja um futuro muito risonho para estas atletas que estão a crescer, onde possam fazer aquilo que mais gostam, que é trabalhar nos seus clubes profissionalmente, e não ter duplo emprego. Por isso, um dos meu desejos para o futuro, é que todos os clubes da Liga BPI sejam profissionais para que o futebol feminino evolua muito mais facilmente e rapidamente.

A nível mundial, nós sabemos que está mais avançado que Portugal. Se quisermos chegar a esse patamar, de Alemanha, França, EUA, Suécia, Itália, Inglaterra, temos de acreditar e temos que insistir com as pessoas que mandam no futebol, que o futuro terá de passar por aqui, profissionalizar as atletas e os treinadores. Toda a estrutura tem de estar profissionalizada, só assim é que as pessoas se podem dedicar a tempo inteiro ao futebol feminino.

Anexo 4

Entrevista à Treinadora “B”

(Introdução)

Assim, começaria por lhe pedir que falasse um pouco do seu percurso, da formação académica e técnica, se foi jogador(a) e de que nível, e de como atingiu este patamar de elite feminina, enquanto treinadora do Sporting.

O meu percurso tanto como jogadora como treinadora, acabou por ter algumas semelhanças. Ou seja, eu iniciei como jogadora no desporto escolar, nas seleções da escola, na altura, depois tive convite e passei para o futsal, tive convite para jogar numa pequena equipa - Clube Recreativo Apelaçonense, que não era federado, portanto convidávamos equipas para defrontar e treinávamos uma vez por semana, isto aos 12 anos. Passei, de seguida, para o campeonato nacional de futsal. Antes disto, muito futebol de rua! Morava num bairro e a minha rua era das poucas que tinha duas descidas, duas subidas e uma grande reta, por isso era o campo de futebol preferido e zona de brincadeira para todas crianças e adolescentes do bairro. Era quase o playground de lá, por isso tive a possibilidade de ganhar muita experiência, de conhecer o jogo pelo jogo, sem indicação, com ajuda dos amiguinhos e amiguinhas, crianças. Quando entro na escola começa a haver uma ligação entre escola e clubes. Comecei no futsal, no Clube Recreativo Apelaçonenses, como referi anteriormente, depois passo para a Fabrica da Covina Futsal, campeonato de Lisboa, onde ainda era futebol de salão. A seguir fui para uma equipa em Vila Franca de Xira, Mártir Santo Atlético Clube que tinha futsal e futebol de 11, onde se podia jogar a partir dos 13 anos, no escalão senior de futebol de 11. Assim, nesse clube, fiz um ano só futsal e nos anos seguintes, ao fim de semana, jogava futsal num dia e futebol de 11 no outro.

A partir daí abriu no Sporting os treinos de captação, eu devia ter 15 anos, fui aos treinos e fiquei na equipa sénior. Com a entrada da nova direção do Santana Lopes, acabou o projeto feminino no Sporting e eu fui para o Clube de Futebol

Benfica (FÓFÓ), onde estive muitas épocas e onde, tive também o privilégio de ser capitã. Depois, por engano administrativo, fui trabalhar para o distrito da Guarda , numa terra que se chamava Mêda, e onde deixei de praticar futebol pela distância a que residia e trabalhava do meu clube. Passados 2 anos e alguns meses, regresso a Lisboa, para a Sociedade União 1º de Dezembro que era na altura o clube de referência a nível nacional, tinha sido campeão já várias vezes e terminei aí a minha fase de praticante, com um título de campeã nacional.

A experiência enquanto treinadora começou no desporto escolar, de certa forma, pois com 14/15 anos, no 9.º ou 10.º ano da escola, eu não podia jogar na equipa por pertencer a um clube federado, então a professora do desporto escolar pediu me ajuda e deixava várias vezes, o treino a meu cargo, talvez por ela não ser da área do futebol e sentir que já tinha alguma experiência como jogadora, e pronto, eu fazia o que conseguia.

Eu fiz a minha formação na FMH, com especialização na opção de futebol e quando estou na faculdade, o SCP abre as escolinhas de formação de futebol feminino, foi uma inovação, na altura, a nível nacional. Abrimos como se fossem férias desportivas, mas desde jogadoras jovens até seniores e tivemos um boom de adesão de jogadoras em termos de inscrições, constituindo várias classes. O grupo de treinadoras era coordenado pela treinadora principal, a Professora Graça Simões, que seria posteriormente selecionadora nacional. As treinadoras eram várias jogadoras que tinham formação académica na área do desporto ou que se encontravam a frequentá-la. Juntamente com essas colegas orientei essas escolas de formação, foi uma experiencia espetacular para mim, comecei nesse momento a perceber o que é que era a empatia e a responsabilidade que nós tínhamos na ligação que criávamos com as pessoas para depois as poder mesmo levar a aprender e estarem completamente dentro, a viver aquilo que nós lhes queríamos transmitir. Entretanto, terminei o meu curso, ingressei no desporto escolar como professora/treinadora, em paralelo com a função de jogadora, na altura no Clube Futebol Benfica, e considero o desporto escolar extremamente riquíssimo porque nós começamos, exatamente, na base,

ou seja, ou temos a sorte de ter algumas meninas que praticam fora do clube ou nós temos de construir um projeto do zero e ensinarmos o B-A-BA do futebol e ensinar o que é um sistema integrado do futebol e todas as suas dinâmicas.

No Fófó, andavam à procura de treinador, tinham convidado a Professora Graça Simões, e pediram-me para ficar com a equipa.

Ao longo da minha formação sempre percebi que a experiência treinador-jogador não era muito completa, não permitia que víssemos algumas coisas da parte de fora, naturalmente, dentro vemos outras, mas por exemplo eu jogava numa posição do meio campo e o que se passava atrás de mim eu não conseguia controlar o tempo todo, portanto eu não estando de acordo com isso disse: “ok, eu agarro na equipa e faço a pré-epoca até conseguirem ter um treinador”, e assim foi, continuando depois como jogadora uns anos.

Quando cheguei à Guarda, tinha muitas meninas que queriam jogar futsal e quando perceberam que tinha entrado lá uma professora da área do futebol, começaram a falar comigo. Aquilo era quase uma aldeia e acabei por estar a trabalhar com 30 jogadoras quando só podiam estar 14 nas fichas de jogo, e aquilo passou quase a ser profissional. Nós treinávamos 3x por semana e depois passou para 4, foi espetacular. Entre essas jogadoras estavam a Catarina Almeida uma das jogadoras que tinha mais resistência em Portugal, a Tatiana Melão , uma central, e outras jogadoras que tiveram continuidade na modalidade.

O Professor Nuno Cristóvão, era nessa altura o Selecionador Nacional, e apercebendo-se que estava no distrito da Guarda, deu essa informação à Associação de Futebol da Guarda (AFG), e o Coordenador Técnico da AFG convidou-me para fazer parte do projeto e ser treinadora da seleção de futebol distrital e ser promotora do início do futebol feminino no distrito da Guarda. Estive 2 anos no projeto de iniciação e desenvolvimento do futebol feminino no distrito da Guarda, que teve continuidade após o meu regresso a Lisboa e entrada na SU 1º de Dezembro. Desse projeto de iniciação na AFG surgiram jogadoras como por exemplo, a Silvia Rebelo, Ana Borges, Bárbara Pragana e Catarina Almeida.

Ao regressar a Lisboa fui jogar para a SU 1º Dezembro e estive na Coordenação da Escola de Desportos Coletivos do Estádio Universitário de Lisboa, com primazia para o desporto universitário, mas também com várias escolas, entre as quais a de desportos coletivos, sendo a de maior fração a escola de futebol, com cerca de 500 jogadores/utentes pagantes. Foi uma boa experiência e rica, com iniciação de outras modalidades coletivas, onde trabalhei com cerca de 10 treinadores na área do futebol. E é reconfortante perceber que trabalhamos em conjunto e contribuímos para o crescimento uns dos outros, sendo que alguns deles estão fora, em seleções nacionais, muitos deles passaram no SCP, outros pelos Benfica, depois de lá estarem, e é bom sabermos que cada um seguiu o seu caminho de sucesso. Depois recebi o convite da Prof. Mónica Jorge para que fosse sua treinadora adjunta, por terem gostado do meu trabalho na Associação de Futebol da Guarda e aí integrei o projeto da Federação Portuguesa de Futebol, acompanhando várias seleções durante 10 anos, onde apenas na A não fui treinadora principal, nas outras fiz os dois papéis, principal e adjunta.

Se todos os treinadores tivessem essa oportunidade, todas as equipas técnicas seriam muito melhores, muito mais ricas porque aprendiam a olhar e respeitar quem está no processo de liderança, na frente da batalha, sendo proativos e contributivos, e igualmente teriam a noção de respeito perante quem coadjuva, pois teriam a experiência real no que é estar em cada uma das funções e no que se preza e procura em cada uma delas.

Depois deste projeto da Federação, decidi estar apenas ligada à lecionação e prestar mais assistência pessoal à família, mas mal saí deste mesmo projeto, colocaram-me a proposta na Escola da direção de um curso de formação inicial de treinadores - um curso profissional de técnico de desporto - o início de tudo para os treinadores, parecia eu que estava a voltar ao desporto escolar mas agora na área do treino (treinadores). Foi uma experiência também muito interessante porque levou-me a investigar, a ser autodidata, e dos 10 anos na FPF, dos quais 7 deles em parceria com a lecionação na escola, não sobrava muito tempo para coisas extra, para formações extra, porque as datas e os

horários não permitiam. Esta formação de treinadores obrigou-me a sistematizar e aprofundar conhecimentos para lecionar matérias que nunca havia lecionado anteriormente, e em termos pedagógicos também veio acrescentar algum conhecimento extra muito pertinente e útil. Após esta passagem pela direção do curso técnico de Desporto, recebi o convite do SCP onde estou atualmente. Voltei onde tudo começou, no SCP, nas suas escolinhas. Volto ao ponto de partida, mas agora noutra posição.

Uma vez que foi jogador(a), explique a importância que isso tem e de que forma influenciou ou não o seu percurso enquanto treinador(a)?

Na parte positiva de ter sido jogadora, e no transfer para a parte de treinadora eu vou referir mais questões de relacionamento e emocionais. A experiência de nós passarmos pelo papel de jogadora, dá-nos a noção de viver em pleno ou não um grupo e o que é um sentimento comum de equipa, em função dos balneários diferentes frequentados e vividos. Pronto, e nós tendo vivido isso, quando alguém nos está a tentar transmitir alguma coisa, seja um diretor, seja alguém da equipa técnica, seja staff, a forma como nós recebíamos a informação, como a processávamos e como as nossas colegas do balneário a recebiam, sabendo que todas as pessoas são diferentes e que basta uma jogadora para mudar a dinâmica do balneário. Esse é outro dos aspetos, positivos como jogadora, que é perceber a dinâmica dos balneários, as relações que existem. Isso dá-nos um background para a liderança, como treinadora, de conhecimento de quem está do outro lado e acho que é muito importante nós conseguirmos colocar-nos na posição de outra pessoa - jogadora.

Ainda em relação às emoções, as que se vivem em determinadas competições, jogos, adversários e o peso que a jogadora sente que o adversário tem ou não, que uma treinadora que tenha sido jogadora pode compreender mais facilmente. Acho esta consideração muito rica.

O conhecimento do meio (futebol feminino e inter relações com os diferentes agentes desportivos). Uma treinadora que nunca foi jogadora, não sente e

domina tão bem o que se diz aos árbitros, às companheiras de equipa ou às adversárias, seja para as provocar ou por fairplay.

A perspicácia da observação na construção do jogo, do processo e compreensão das ações das jogadoras. Ler os sinais e a experiência de campo como jogadora é um acréscimo positivo neste sentido, antes da bola sair da Guarda redes, eu por vezes já sei onde ela vai cair, e isto deve-se à experiência acumulada de jogadora e treinadora. Estão as duas ligadas a meu ver.

Sendo mulher, e abordando aqui questões de género, em algum momento se sentiu desvalorizada?

Devo ser uma felizarda! Uma ou outra vez pensei, numa determinada instituição, quando se tomou uma opção de uma pessoa ir para determinada equipa, se poderia ter peso ou não, ser mulher ou ser homem... mas eu não me foco muito nisso, fixo-me no meu trabalho, fixo-me na competência do que faço, na seriedade do que faço, na minha responsabilidade, eu sempre me senti reconhecida no meu trabalho com as pessoas com que trabalhei, agora devo-lhe dizer uma coisa, existem naturalmente algumas situações, onde eu sei que isso acontece.

Uma das razões pela qual aceitei este cargo no Sporting foi exatamente eu perceber a responsabilidade que ele representava para as treinadoras a nível nacional e não tanto para mim só a nível pessoal. Porque ainda não tinha havido nenhuma mulher a treinar uma equipa profissional em Portugal e nomeadamente entre os três grandes (Braga, Benfica e Sporting), e senti que além de estarem a acreditar em mim, era um momento para abrir portas e mostrar que não sou só eu, existem, e cada vez mais, treinadoras com qualidade em Portugal e espero que cheguem muto longe e lhes seja reconhecido o valor.

A remuneração, principalmente em alto rendimento, dos treinadores que estão no feminino e no masculino profissional, não tem equivalência possível (26). Mas lá está, não é só o dinheiro que me vai reconhecer o meu valor. Há muita gente que é muito bem paga e ao fim de semana não lhes reconhecem valor nenhum

e têm pessoas a decidir por eles. Não é o dinheiro que vai pagar a competência da pessoa.

O facto de haver menos dinheiro para os treinadores do futebol feminino, a meu ver, tem a ver com o facto de não gerarem tanto dinheiro como o futebol masculino, embora a profissão seja a mesma e o trabalho, no fundo, seja exatamente o mesmo…

Cada vez mais se vai olhar para o futebol como uma área de negócio, faz parte da evolução da sociedade, e tem de ter rendimento, e dentro do feminino, vai ter de se trabalhar para ter rendimento.

Que estratégias, a nível pessoal e/ou profissional, teve de adotar para se inserir no mundo do futebol?

Eu mais do que adotar uma postura diferente, e aqui alertava para o estudo, pois penso ser uma contribuição importante as treinadoras também perceberem isso: nós quando chegamos a um meio e eu vou dizer “chegamos” porque em termos de historial, a mulher no desporto e, nomeadamente, no treino, é posterior ao homem, temos que perceber como é que nos adaptamos e temos que ter a capacidade para nos adaptar porque chegamos e não existimos só nós, é uma sociedade. E neste sentido, mais do que alterar, eu acho que é importante as pessoas terem a capacidade de perceber que comportamentos poderão ser mais benéficos, por exemplo, para a promoção da modalidade, tendo em vista que as pessoas olham para as competências, para a responsabilidade e profissionalismo da pessoa e não para o género e que é importante as pessoas também perceberem a forma como se comportam, nomeadamente, em termos de comunicação, interna e externa…

Também em termos da imagem que promovem no clube, devem ter atenção, porque a imagem que a pessoa tem não é só a ela que retrata, é quem representa e por isso também é importante cada um ter atenção a isso. Os homens também têm essa responsabilidade, só que os homens têm uma felicidade que é: as pessoas estão habituadas a vê-los como treinadores. Nós

estamos tão habituados que o normal seja olhar para um homem enquanto treinador e quando uma mulher está no banco temos tendência a julgar se ela fez isto ou fez aquilo se ela pensa ou está assim, com o cabelo apanhado ou solto. Como não é o que vemos mais vezes, não é normal, ainda. Até na comunicação as pessoas têm tendência a fazê-lo, por ser hábito.

Nós nunca vamos agradar a toda a gente, é importante que estejamos cientes dos nossos valores pessoais da nossa forma de estar, e guiar-nos por aí.

Que valor é dado ao treinador do futebol feminino?

A minha experiência diz-me isto: Em tempos mais remotos, os homens iam para o futebol feminino, quando sentiam que não tinham espaço no masculino, anteriormente. O futebol feminino começa a crescer, a desenvolver–se, a evoluir, a criar mais qualidade mesmo em termos de jogo e começa a modificar a imagem que existe no futebol feminino, ou seja, que também pode existir qualidade em termos de treino e de jogo e pode existir exigência, pode existir processo, pronto, o que algumas pessoas com algum desconhecimento penso que ainda não acreditam tanto nisso. O que eu sinto é que neste momento, já existem treinadores e pessoas mais motivadas para um feminino ou masculino. Em termos do reconhecimento, a Prof. Mara Vieira, eu já a vi fazer trabalhos extraordinários, em determinados clubes. Duvido que alguém não reconheça o trabalho que ela fez.

Naturalmente que depois existem algumas dificuldades pelo meio, nas lideranças e nos processos dinâmicas de grupo, que às vezes dificultam o que é o futebol, o próprio futebol, o jogo. Mas, o que acho realmente é que, anteriormente, as pessoas vinham para o futebol feminino, principalmente os homens, que achavam que para o futebol feminino só ia quem não tinha lugar no masculino, e neste momento, acho que essa ideia, está a ser desvanecida. Ou seja, há gente de qualidade a ter o mercado aberto, a não olharem só para o futebol masculino e dizerem “ ok, há futebol masculino e há futebol feminino”. Se o projeto que me for apresentado for aliciante e eu sentir que posso ser útil e crescer, eu vou aceitar independentemente de ser masculino ou feminino.

Às vezes há treinadores que iniciam no feminino, e é preciso que as pessoas percebam que não devem utilizar o futebol feminino para “saltar”, utilizar como plataforma para o masculino, pois também, tal como o investimento para uma jogadora, é um projeto que se pretende continuado, também nas equipas técnicas dos treinadores, na formação deles.

Era essencialmente isto que queria referir, sentir que já não é real, que as pessoas venham para o feminino só porque não têm lugar no masculino, e que que existem pessoas motivadas para trabalhar só num, só noutro ou nos dois. feminino e masculino, porque é futebol. E perceber que cada vez existe mais competência nos treinadores que estão a trabalhar dentro do feminino, tanto mulheres como homens.

Qual a importância de ter uma mulher na equipa técnica?

Os elementos masculinos e femininos veem as situações, nomeadamente, até em termos de liderança de grupo, de forma diferente, uns dão mais importância outros dão menos importância e este equilíbrio é preponderante para que uma época seja muito boa, na resolução de determinados conflitos e determinadas situações. As perspetivas, porque têm experiências diferentes, são importantes também de quem vem de um lado ou do outro, do masculino ou do feminino. Uns ligam mais ao pormenor, outros mais à situação geral e é importante as duas visões para enriquecer as decisões que se tomam.

Em relação ao futebol feminino, o balneário é um espaço muito especial em termos de liderança. É importante saber estar dentro do balneário, saber respeitar o balneário e cativar o balneário e, sendo homens, eles também podem entrar, têm que aguardar um determinado momento, e acho que essa entrada e saída e poder estar ali na ligação, estabelece algumas pequeninas e estreitas ligações, que são positivas depois nos relacionamentos.

Fiquei muito contente esta semana, porque houve uma comunicação com treinadoras de formação de vários clubes, e estava lá uma treinadora que eu não

conhecia, e pensei: “estas ações são importantíssimas para dar a conhecer estas treinadoras que existem na formação”.

Em termos do número de treinadoras, embora o número ainda seja reduzido, começa-se a ver, com mais frequência, mulheres como treinadoras e o número está a crescer. É importante elas continuarem a ver se querem continuar, se gostam e querem investir, porque isto é uma área onde é preciso muito tempo e é preciso que as pessoas que estejam ao lado dessas mulheres compreendam isso, que elas querem mesmo isso, e que as pessoas que estejam com elas, as amem e as respeitem como são, com esse trabalho tal como o fazem com os homens. Digo isto, porque ser treinador profissional é de manhã à noite, sem fins de semana, e quem está ao nosso lado, que é a nossa família, têm de ser pessoas que nos amam muito e nos respeitam muito. Isso é a razão pela qual eu acho que as mulheres, perante o papel que têm ainda na sociedade, acabam por não continuar na carreira enquanto treinadoras.

Eu digo-lhe isto, imagine o nível onde eu estou e quero uma treinadora para trabalhar comigo, ela tem de ter determinadas características e já determinada experiência também, e neste momento o número de mulheres para estar nessa primeira frente é muito reduzido. Agora, que há gente com valor e competência há, essas pessoas vão precisar de continuar o seu trajeto, que lhes reconheçam o seu valor para lhes dar oportunidades. Assim, vão ter esses anos de experiência que nós vamos acumulando e que depois nos dão maiores valências quando integramos uma equipa técnica a um outro nível.

Há igualdade de oportunidades?

Eu não tendo conhecimento de números, porque lá está, isto são apenas afirmações do senso comum, primeiro, é a competência das pessoas que faz com que elas se mostrem. No entanto, sair, por exemplo, da formação inicial de treinadores ou sair da formação académica, uma mulher só se fosse superstar mesmo, é que irá ter provavelmente (uma proposta) no futebol masculino. Para o futebol feminino, eu digo-lhe porque tenho estabelecido algumas parceiras com faculdades, às vezes peço pessoas para colaborarem connosco e tendem

a pensar em indicar mulheres. Eu digo o perfil, não digo mulher ou homem, digo o perfil da pessoa que quero e sou o mais específica e objetiva possível, para que não me enviem uma pessoa, só porque lhes dá jeito enviar. O objetivo é que possamos crescer, tanto eles dentro da instituição, como nós podermos beneficiar das valias que eles têm.

Mas vejo com mais naturalidade fazerem propostas a um treinador masculino, no entanto se a treinadora tiver qualidade, não vejo o porquê de não se fazer a proposta. Quando se fala de futebol masculino, ainda há pouca gente educada nesse sentido, quer da igualdade de oportunidades como do reconhecimento de competência, como não olhar só para a imagem exterior. Vê-se o treinador por fora e não o que o treinador traz de dentro para transformar o que está lá fora, que são jogadores.

Temos de ter a noção que o número de mulheres a sair da formação é muito menor que o número de homens, portanto ainda não podemos fazer essa comparação, porque os números ainda não estão a par.

Isto de haver apenas 1 ou 2 mulheres por turma, pode não ser negativo. Isto tem a ver com as motivações que as pessoas têm para as suas vidas e depende das suas vivências. Se a pessoas sente que é aquela especialização que quer fazer, será por ali que poderá apostar, mas, naturalmente, será muito difícil chegarmos ao mesmo número de treinadores homens e mulheres, embora eu também não vejo as coisas por número: a quantidade nem sempre traz a qualidade. Se as pessoas estiverem motivadas vão trabalhar com mais qualidade. Há tantos rapazes e treinadores que acabam por ir para a especialização por terem de escolher uma e por ser o desporto rei. Isto não quer dizer, que por estarem em treino desportivo, todos os rapazes estejam completamente motivados para aquilo.

E sobre a igualdade de género?

Como jogadora eu nunca me apercebi muito das diferenças que existiam, porque onde eu passei tentaram-me sempre a dar as melhores condições e as pessoas

que geriam, tanto a nível de treino, como a nível de gestão do clube e equipa, tentavam sempre dar as melhores condições e isso (diferenças) ficava mascarado.

No entanto, havia um certo estigma, e é isso que eu acho que está a mudar na sociedade. A estética e imagem é aquilo que nos vai sendo proporcionado e que nós vamos vendo. Na altura em que eu jogava, e acho que agora está mais diluído, constituindo um aspeto muito positivo, havia um certo estigma, de que quem jogava tinha de ter um certo aspeto masculino e ser masculino nos seus movimentos, nas suas ações. Agora acho que está a tornar-se positivamente diferente.

Queria falar também, nas questões de género, que as treinadoras necessitam de um incentivo, talvez diferente, teria de pensar nisto com outro aprofundamento para poder sugerir algo melhor, mas dar aqui só uma noção: os valores para um curso de formação de nível 3 ou 4 são de 3000 e tal euros, 4 000, quase 5000. Em Portugal, estes preços não condizem com o que as treinadoras no geral, ganham, principalmente, quem está ligado ao futebol feminino. Por isso teria de haver aqui um incentivo para os cursos de treinadores, para que, mais mulheres pudessem elevar os seus conhecimentos e a sua formação nos cursos da federação.

A preferência nos horários e nos campos, isso sempre existiu. Eu ligo isto a “quem chega depois aguarda”, e nós chegamos depois. E isto vai ser algo que vai demorar muito tempo a desmontar, porque dizer que onde o feminino se desenvolve, o masculino sente que perde espaço, ou que o feminino lhe está a roubar espaço, é uma visão que depende também de quem está na gestão, porque o espaço não tem que ser roubado, mas sim partilhado.

Uma boa visão estratégica, integrativa, em alguns clubes em Portugal poderiam gerar projetos inovadores e que, a medio-longo prazo, nos poderiam colocar nas 16-24 melhores equipas da Europa. É claro que seria necessário um investimento, mas quem está ao nível da gestão, da direção do clubes é muito importante, não podemos falar apenas em treinadoras e jogadoras. Os passos

que a federação tem dado no futebol feminino, tiveram de ter o aval da direção e alguém a quem fosse reconhecida competência e responsabilidade para o fazer evoluir. Dentro dos clubes era necessário haver figuras destas, com profissionalismo, onde quem dirige o clube pudesse confiar.

Este investimento que falo pode vir de parceiros, antigamente chamados de patrocinadores, porque eles têm a ganhar connosco e nós com eles.

Isto é a tal visão estratégica e integrada. Nós não temos de roubar nada a ninguém, os espaços têm é que ser distribuídos, haver diálogo e uma visão estratégica para criar condições, de modo a que as pessoas tenham condições para trabalhar e ter sucesso também. Importante é modificar estas mentes de quem está naturalmente há mais tempo sozinho, ou seja, sem futebol feminino.

Acredito que uma gestão estratégica, confiada e competente, é positiva. Haver desporto feminino e masculino, cria dinâmicas e públicos diferentes dentro de clube e é um fator de crescimento para o mesmo. Além disso, é um fator de oferta não só a nível do clube, mas também a nível nacional.

Futebol é entretenimento. É preciso saber, querer, e trabalhar, é preciso competência, visão e deixar as pessoas terem parceiros. Em clubes maiores há muitos departamentos, e se quem está responsável pelo departamento de gestão não dá importância ao futebol feminino, já acabam as parcerias e já não há investimento. Quando falamos de clubes de menor dimensão, é diferente porque uma pessoa “faz tudo”, se essa pessoa for competente, chega até sítios onde os clubes grandes ainda não chegaram. Com tanta subdivisão de departamentos, isto torna-se mais complicado, pois a maior parte das vezes, não dão liberdade para que as pessoas competentes dos cargos de gestão possam, por exemplo, saltar e ser interventivos na estipulação de parcerias, para melhorar as condições de todos, porque será sempre benéfico para todos.

Como caracteriza os cursos de formação de treinadores em Portugal? Quais são as mais valias de ter formadores dos dois géneros?

Quando um colega me disse que deviam ter colocado alguma coisa sobre o futebol feminino num fórum de treinadores, a resposta que eu dei foi: “Não é masculino nem é feminino, é futebol !”. Tenho é de perceber onde é que eu estou, onde me enquadro, para perceber se o futebol é mais rápido ou mais lento, se tenho capacidade para desenvolver dinâmicas mais complexas ou menos complexas, mas é futebol! E, geralmente, quando as pessoas olham para o futebol feminino, não vêm desta forma.

No curso de 3.º nível tive um grupo de treinadores excelente, espetacular, e não tive necessidade nenhuma de uma vez me falarem do feminino. Nós estamos ali, para ver como o treino se desenrola, a partilhar experiências, criar dinâmicas para perceber como levamos a equipa a ser mais forte, e para isto eu não preciso que seja diferenciado o feminino do masculino.

Nas conversas, perguntavam-me sobre Campeonato Nacional de Seniores e eu dizia “não me fales disso, fala-me de uma jogadora desde pequenininha até ao escalão mais alto, eu digo-te peso, idade, família” e ele disse, “eu isso, não sei”. Pronto são as nossas realidades, mas futebol nós podemos discutir. Quanto à jogadora y ou o jogador x, só se tivermos conhecimento do contexto do outro, aprofundado.

Isto dos livres (serem batidos e defendidos de maneira diferente no contexto masculino e feminino), são pequenas diferenças que existem no futebol feminino para o masculino, mas é preciso chegar ao contexto e adaptar-nos, da mesma forma que se eu for treinar o Lourosa ou o Real Madrid vou ter de fazer, por serem contextos diferentes. Não vejo necessidade de discriminar o feminino do masculino.

Outra coisa que me entristece, é que sempre que há um painel no futebol feminino ou é “A liderança” ou “A liderança no futebol feminino”, ou é “Passado, presente e futuro” também, algumas vezes o “Da formação à alta competição”, mas não existem técnico-táticos no futebol feminino. Só vi a Professora Marisa Gomes, fazer uma comunicação e era porque estava a representar o organismo

que tutela o futebol a nível nacional, eu também já o fiz, mas é muito raro, e as pessoas nunca falam disto.

Podia haver um ou outro painel onde se falasse a nível de treino, coisas a ter em atenção, como por exemplo: altura da menstruação e aumento da probabilidade de lesão em função das características da jogadora, associado aos desequilíbrios musculares e maior ou menor capacidade de força que a jogadora tem, a nível neuromuscular, capacidades físicas e exigências. Desta forma estaríamos a preparar as pessoas para que possam sair dos cursos de treinadores e estar confiantes para entrar em qualquer vertente, tanto feminina como masculina, abrindo o mercado.

Qual é a importância de ter uma mulher no painel?

Seria primordial, é importante escolher bem o perfil dessa pessoa, se calhar nos temas acima apontados não caberia tanto a uma treinadora para falar, mais uma fisiologista ou uma médica. Nós temos disciplinas com muitas horas, por exemplo a técnico-tática, e pode haver convite para uma mulher falar das suas experiências, tal como fazem com treinadores masculinos, mas é preciso que ela goste e queira.

Quanto à liderança, qual o tipo de liderança que adota e que experiências, ao longo da sua carreira, a fizeram questionar sobre o mesmo ou até mesmo alterar? Quando treinou / se treinasse jogadores do sexo masculino, como foi / como seria o seu estilo de liderança e porquê?

Cada um de nós tem os seus valores culturais e pessoais, e isso a pessoa deve tentar manter porque é o que lhe dá a sua individualidade.

Quando estamos a falar de liderança, estamos a falar de estratégias de ação, comunicação e ao longo da minha carreira, não tenho nenhum aspeto que tenha sido linear. Eu não posso ter a mesma medida para pessoas diferentes nem para a mesma pessoa, em momentos diferentes.

Penso que é importante manter os valores pessoais, conhecer a fundo e com interesse as pessoas e elas sentirem que temos interesse em saber com quem estamos a trabalhar, e perceber as relações que se estabelecem.

Em relação a ir para o masculino ou para qualquer contexto diferente do meu, antes de entrar, é importante ter conhecimento de uma data de coisas. Existem umas ideias, mas depois temos de aferir e perceber com quem estamos a trabalhar, quem são as pessoas, como é que são, como se relacionam, as dinâmicas de aproximação e afastamento que existem, as melhores estratégias de comunicação, a forma como as pessoas recebem a informação, o que é que mais prioritário para a pessoa e para o grupo. Em relação ao masculino eu não diferenciaria aqui. Se fosse para o masculino, teria de conhecer as competições onde estaria inserida, o contexto, qual a dificuldade, quais são as pessoas, as funções. O masculino demoraria mais tempo, há peculiaridades com que não estou familiarizada , que no feminino teria uma sensibilidade para ler isso mais rápido. O masculino precisaria de um tempo de adaptação maior por não ter sido o contexto onde passei mais tempo e que conheço mais a fundo internamente.

Embora nos últimos anos se tenha assistido a um desenvolvimento mais acentuado no futebol feminino, sobretudo pelos investimentos promovidos pela FIFA e pela UEFA em projetos de desenvolvimento da modalidade, a percentagem de treinadoras em Portugal encontra-se abaixo dos 20% e de jogadoras abaixo dos 4,5%.

Centrando-se no facto de que à medida que a qualificação dos treinadores avança menor é a percentagem de treinadoras femininas. Que razões podem estar por detrás deste facto e como se pode atenuar ou eliminar algumas dessas razões?

Falamos de aspetos monetários e de apoio à família, mais acima. Adiciono a perspetiva de carreira profissional que ainda é muito inócua.

A sua geração tem mais uma perspetiva de qualidade e satisfação no que está a fazer. Antigamente, a prioridade era estabilidade e continuidade. Na docência

eu sei que podemos ir progredindo até atingir patamares mais elevados, como treinador, com as oportunidades que existem e com o número de mulheres no nível topo do treino, acaba por não ser uma carreira aliciante para investir unicamente, em temos futuros, ou seja, a longo prazo. Obviamente que isto depende da perspetiva de cada um, mas as mulheres sendo um pouquinho mais racionais pensam mais nisso e pode não ser tão encorajador, até porque em geral têm de ter outro trabalho em simultâneo, reduzindo a sua disponibilidade.

Ainda olhando aos números, e agora tendo em vista a formação das jogadoras em Portugal, posso indicar que, em média, as meninas iniciam a sua prática federada 4 anos depois dos rapazes. Esta afirmação é sustentada no número de praticantes federados por escalão. No masculino, o maior número de jogadores surge no escalão U11, enquanto no feminino encontra-se no escalão U15.

Que fatores são inibidores da participação de meninas mais novas no futebol ?

Não vou falar nos inibidores, mas sim nos promotores: as campanhas conjuntas entre feminino e masculino campanhas são divulgação, uma imagem, uma fotografia da equipa. Eu acho que todos têm o seu espaço, todos os jogadores e os adeptos também, e que juntos podem chegar a mais e diferenciado público. Ou seja, para toda a gente relacionada com o futebol feminino, estimular campanhas em conjunto masculino e feminino seria positivo para continuar a promover a vertente. Conseguirmos ter boas imagens, bons exemplos e quando digo isto é por exemplo “agarrarmos” na Jéssica Silva, agarrarmos nas várias jogadoras a nível nacional , agarrarmo-nos aos bons exemplos, às boas práticas em termos de sucesso pessoal e profissional e divulgarmos isso. Vermos mais vezes, porque as pessoas gostam de estar associadas à palavra “sucesso”. Naturalmente, a divulgação por vários canais de comunicação, além dos canais de televisão, como redes sociais, rádios, canais desportivos e não só, através de reportagens, artigos, documentos, que possam divulgar nos canais e além disso divulgação dos jogos. Não todos, acho que ainda não estamos nessa fase, os que nós acharmos que são bons jogos, lá está, para criar uma imagem positiva

e de qualidade, que sejam transmitidos na televisão, em vários canais, como acontece por exemplo, agora, no canal 11.

Ainda considero importante que houvesse mais imagens de situações onde as meninas também entram, nomeadamente ao nível de escalões mais pequenino. Pois embora seja mais atrativo vermos seniores, era importante irmos passando estas imagens também onde existe por exemplo futebol misto, nos sub 11, nos sub 10 para que as pessoas se habituem a ver, isso também é uma aprendizagem, uma educação.

A comunicação vai-nos educando, isto é uma perspetiva filosófica e sociológica, mas é real. Quanto mais nós virmos uma coisa mais achamos que é normal. E podia-se apostar numa serie ou telenovela uma vez que os portugueses gostam de telenovelas, com uma menina a jogar, mas com uma imagem positiva. E quando digo positiva é ambiciosa e que alertasse a sociedade para a discriminação que se sucede em campo com ela, para que víssemos estas situações. A menina tem de ser engraçada, tem de ser atrativa em termos de imagem exterior, fofinha, querer superar dificuldades (…) e que fossem vistos os comentários dos pais, pois podiam ajudar a mudar mentalidades. Fui ver um jogo, e a mãe de um miúdo foi muito desagradável com as miúdas, a menorizar particularmente uma delas, e o interessante foi que o jogo acabou com essa mãe a bater palmas e a dizer que se todos fossem como ela, a equipa teria mais possibilidades de sucesso. Ninguém disse àquela senhora o que ela tinha de dizer, foi o jogo que lhe ensinou, aliás foi a jogadora, com a sua atitude, que lhe ensinou e fez com que ela reconhecesse as características que ela tinha , não só futebolísticas, mas também pessoais, que eram extraordinárias e eram de enaltecer.

Que outros aspetos poderão estar a inibir o futebol nas meninas pequenas:

As condições que os clubes oferecem, em alguns aspetos, não conseguem acompanhar a evolução que o futebol feminino está a ter. Um exemplo disso, é a falta de balneários para as meninas se equiparem, embora eu não considere isso problemático quando falámos de crianças pequenas.

Temos vindo a aumentar o número de equipas por distrito, mas ainda existem distritos sem equipas femininas que obrigam a grandes deslocações por parte das crianças e dos pais para que possam ter essa possibilidade de praticar futebol com meninas. Tendo eu trabalhado no distrito da guarda, apercebi-me das diferenças culturais que existem e também que há normalidades diferentes. Compreendendo, que há ainda regiões onde as pessoas estão mais reticentes à integração da menina num desporto considerado estritamente masculino, nessas mesmas regiões. Estas são principalmente as regiões mais interiores, onde a normalidade o dia-a-dia, devido ao número de pessoas ser reduzido, tem menos variedade.

A feminilidade por não ser tanto associada à prática de futebol, os pais têm receio que a menina mais do que ser feliz, tenha uma imagem diferente, mas não queria entrar em valores pessoais.

Foi muito enriquecedor para mim estar a trabalhar na FPF e no interior, porque reparei que tenho acesso a uma variedade enorme de pessoas, comportamentos, hábitos e mesmo em termos de estruturas físicas, que as pessoas que vivem em determinados espaços não têm. O nosso país é pequeno, mas tem uma diversidade, em termos de hábitos culturais e de valores pessoais, ainda grande e diversa, e é preciso ter atenção a essa sensibilidade. É muito importante nós vermos mais, se eu vir 40 treinadoras e 40 meninas todos os fins de semana, passa a ser normal.

“Primeiro estranha-se depois entranha-se”

Como sabemos, existem 4 dimensões que são interdependentes no futebol: dimensão física, psicológica, técnica e tática. Quando a formação é iniciada tardiamente, como é realizada a gestão destas dimensões, quanto à sua preponderância e frequência no treino?

Está tudo integrado no treino, a dimensão psicológica começa em nós, a jogadora vai reagir em função do que nós lhe vamos transmitir, também, por isso, começa em nós, no nosso planeamento, na forma como vamos sugerir que algo

aconteça, que possamos despoletar na jogadora, algo que ela vai querer fazer e lutar até aos últimos minutos da vida dela, naquele dia e/ou naquele momento. Ajustado dia-a-dia porque nem nós nem elas temos dias iguais, é importante percebermos isso.

Trabalhamos o complemento pós treino, individualizado. Há uma avaliação anterior e depois há um trabalho ao longo da época para melhorar essa avaliação, para diminuir desequilíbrios musculares, potenciar situações que a jogadora precisa que sejam potenciadas. Uma jogadora que venha da formação precisa de atenção no número de repetições, intensidade, no início, para a afastarmos de se lesionar e aproximarmos de poder continuar a trabalhar com o grupo, a ganhar confiança, bem-estar dentro do grupo, e depois poder promover o desenvolvimento do potencial e poder ter uma performance como nós esperávamos.

Quais são os aspetos chave a desenvolver numa jogadora quando esta inicia tardiamente a prática federada da modalidade? Ou seja, se uma menina inica a sua prática aos 6 anos ou aos 15 é diferente, que aspetos se perdem por começar mais tarde ou, quais os que não se perdem porque são indispensáveis ao jogo?

Relação com bola, estimulá-la muito, e depois os princípios de jogo, insistimos isso até ao nível sénior. Estimular o gosto e prazer para estar com bola e depois dar-lhe a conhecer o jogo, para que comecem a pensar "o que devo fazer quando tenho a bola? Se fizer isto o que é que acontece? Quantos jogadores estão naquele espaço? ". Isto dá-nos a entender as diretrizes em termos de tomada de decisão, base do futebol, para que as miúdas possam ir conhecendo o jogo.

Que abordagem deve ter o treinador, mais centrada no processo ou no produto, e quais são as consequências na qualidade coletiva e individual? Individual ou coletivo para a promoção da qualidade de jogo?

Eu acho que as duas coisas devem estar sempre a par. O número de horas de uma jogadora é sempre um fator benéfico ou menos benéfico para a equipa,

porque não estamos só a falar da relação com bola, estamos a falar da tomada de decisão, do conhecimento que tem do jogo e por isso toma decisões diferentes, cria variabilidade dentro do jogo dependendo do conhecimento do jogo que tem, dá confiança à equipa ou não, o número de horas que a pessoa tem com o jogo é preponderante para haver maior ou menor qualidade no jogo.

Quando têm pouco tempo, sempre que possível, continuar a estimular as ações técnico-táticas, individuais, específicas de uma posição, ou várias, dependendo da jogadora. Quanto mais alto for o nível em que a jogadora está, maior é a missão específica, maior a ação tática específica que tem. Eu sou adepta de trabalharmos o que queremos trabalhar em termos coletivos, mas quer dizer, se a pessoa não tiver a base em termos de qualidade individual, há coisas que a nível coletivo são menorizadas ou não são possíveis de fazer, tem que ser de outra forma ou arranjar estratégias.

Para quem tem menos anos de prática e mesmo para as que queiram melhorar esses aspetos, nós temos um complemento ao treino, por exemplo, para trabalho ambidestro, com receção, passe e remate, coisas básicas e fundamentais para o jogo.

Que implicações tem a falta de formação no rendimento futuro das jogadoras e na qualidade do futebol praticado nas suas equipas e nas seleções nacionais?

Penso que será cada vez mais difícil captar boas jogadoras para a formação, porque há cada vez mais clubes, com boas condições, a oferecer formação, portanto ela vai estar mais dividida por mais clubes a nível nacional. Nós já temos a formação integrada dentro do clube desde sub 13 a equipa B que funciona, juntamente com as sub-19, como transição entre a formação e equipa sénior. Nós estamos a trabalhar para que a nossa formação nos possa servir, tanto que está estipulado na formação: processo, metodologia, princípios e conteúdos a estimular, que estão de acordo com o que pretendemos quando chegam ao fim do ciclo, ou seja sénior.

Agora, o projeto onde estamos inseridos é um projeto recente, 5 anos, onde a formação foi crescendo dentro do clube, e por isso, tem de se dar um bocadinho de tempo para que as jogadoras cresçam e isso aconteça. Caso não nos seja possível captar as jogadoras desejadas, referenciadas, o que nós vemos como muito importante, é a qualidade de trabalho que quem está ao nível da formação faz, os treinadores e a coordenação, para que as jogadoras nos possam chegar com bases e depois nós possamos dar uma maior complexidade e ter a sua performance desportiva a ir de encontro a todo o seu potencial.

E em relação a jogadoras estrangeiras?

O número de jogadoras com a qualidade que nós pretendemos, a nível sénior, e disponíveis para jogar em Portugal, ainda não é um número assim exacerbado, é ainda reduzido. Se somarmos o número de jogadoras da formação tem mais que o nível sénior. Isto quer dizer que vamos ter de aguardar que esses números cheguem à equipa sénior.

Na equipa sénior quando procuramos determinadas características e qualidades se não temos disponível na jogadora portuguesa, ou melhor, até pode ser uma jogadora portuguesa, mas esta pode, a nível de contrato, estar a auspiciar mais ou a pedir mais do que será o investimento que é possível. Às vezes o que é possível, poderá não ser justo para a jogadora, e nós não temos mais jogadoras portuguesas de qualidade e daí irmos procurar a jogadora estrangeira, para complementar a qualidade que pretendemos para a equipa. O jogador estrangeiro em termos de qualidade não é por ser melhor ou ser pior, é como tudo. Geralmente, trazem-nos perfis diferentes, acréscimos em termos de momentos de jogo, por exemplo, nos quais a jogadora portuguesa pode não ser forte. A jogadora portuguesa é mais tecnicista, gosta mais de um jogo organizado, uma jogadora estrangeira pode nos dar capacidade de ter um jogo mais direto , maior capacidade de disputa física e aérea, em termos gerais. Pode nos dar uma capacidade de remate de média distância superior, ou de eficácia. Pode impor uma intensidade diferente e/ou velocidade ao jogo. Ou seja, pode nos trazer coisas que não temos na equipa e que não seja característica da

jogadora portuguesa. Pode ser um complemento e um acréscimo em termos de qualidade para a equipa.

De que forma a estruturação do futebol feminino influência a prestação nas seleções nacionais quando algumas jogadoras jogam futebol de 7 ou de 9 nas suas equipas?

É importante perceber isto antes de julgar:

Em termos nacionais ainda não existe a capacidade para todas as equipas terem futebol de 11. Não existiam ainda número de equipas suficientes que pudessem proporcionar um campeonato em nível de sub 19, por exemplo, em fut.11. Os jogos que íamos observar víamos equipas sem suplentes ou com um ou dois suplentes, o que significa que ainda não havia um número suficiente de jogadoras para haver campeonato de futebol de 11.

As jogadoras têm dificuldades quando mudam de contextos, claro. Passei por uma jogadora, GR, que vinha do futebol misto, futebol de 11 e depois passou para o feminino, com baliza de 7, porque passou a praticar futebol de 9. Para uma guarda redes, as zonas de referência de pequena e grande área, são diferentes no futebol de 9 ou 11. Naturalmente , a jogadora tem de se estar a adaptar e readaptar.

Mas temos que perceber que este é o contexto nacional, e que há coisas que não vão ser benéficas, se calhar a jogadora e os seus pais é que têm que avaliar qual será o melhor trajeto para a jogadora ter naquele ano ou naqueles anos, até que a evolução se vá fazer dentro do feminino também, mas que potencie as suas características, isto quer dizer que “eu” posso passar de um lado para o outro, mas tem a ver com as opções que tomamos. Os pais e a jogadora, têm que ter a noção do que é que é mais positivo para a sua filha, na continuidade do seu jogar, das duas uma ou para ser feliz, ou para potenciar rendimento. (2:18) Olhar para o contexto nacional e perceber, o que nos oferece. Para mim o que é que me serve ? Esta opção, depende da jogadora, da ambição que ela tem, onde ela já chegou, porque precisa de estímulo se pretende continuar a ser

jogadora de topo. Por isso, eu defendo também o misto, porque há jogadoras que vão ter características mais próximo do que é o nível internacional e estar mais próxima de chegar a um nível nacional que todos os anos é maior.

Dados da Federação Portuguesa de Futebol, mostram que 2 em cada 5 jogos são desequilibrados (3 ou 4 golos de diferença) ou muito desequilibrados (diferença igual ou superior a 5 golos). Uma vez que o nível e o equilíbrio competitivo são fatores que representam o crescimento da modalidade e se revelam pontos de interesse para os espectadores, a questão que surge é: Que nível competitivo queremos atingir e que passos temos de dar para o atingir, nacional e internacionalmente, qual é a influência das jogadoras estrangeiras?

Quando estamos em rendimento, a melhor jogadora, não importa se é portuguesa ou estrangeira, tem de estar em campo. Em termos da jogadora estrangeira, eu acho que elas são importantes para o nosso campeonato, nós deixamos de olhar só para a nossa realidade nacional e começamos a ter também outras referências, internacionais. Por exemplo, é bom para mim (enquanto jogadora) ter uma referência de uma jogadora que top brasileira, o Brasil é uma das seleções top mundial. Não é importante para mim ver o que ela faz? Como jogadora, ver o que ela faz, ver as valências que tem e ser a referência para mim, como algo que eu quero fazer mais acima, mais distante... eu falei aqui a nível de brasileira, mas falo de outros países, uma jogadora nigeriana ou norueguesa, vão acrescentar variabilidade ao jogo. Eu acho que são boas referências para nós, porque tendo estado a nível das seleções nacionais, as pessoas tinham noção que a jogadora era muito boa na equipa e que seria selecionável, mas nós olhávamos para o jogo internacional e a jogadora não cabia dentro do jogo internacional. A nível técnico é muito boa, passes espetaculares, mas se ela não tem velocidade, não cobre determinado espaço, nem consegue ter a intensidade que necessita, não cabe a nível internacional, porque vai jogar 5 minutos e nós vamos estar 85 a jogar com menos uma jogadora. Esta possibilidade de as jogadoras estrangeiras virem para Portugal também nos dá um bocadinho a noção do que é o panorama

internacional e do andamento, que é diferente, de alguns, dos jogos do campeonato nacional/Liga BPI. Eu acho que a nossa liga BPI, a qualidade dos treinadores, teve um bom crescimento no ano passado. Às vezes os números não retratam a dificuldade do jogo…

No geral, é positivo termos jogadoras estrangeiras desde que consigamos ter um equilíbrio, apostar na jogadora portuguesa e na jogadora estrangeira. Isto também depende dos objetivos dos clubes. Por exemplo, o Benfica apostou num grupo de jogadoras estrangeiras, porque queria ser campeão e não existiam suficientes jogadoras portuguesas de alto nível e que estivessem livres de contrato, sendo a maior parte das jogadoras portuguesas disponíveis sem contrato abaixo do rendimento que eles pretendiam, para depois poderem esperar ser campeões. Os projetos são assentes em objetivos e as contratações deverão ser feitas também nesse sentido.

Que diferenças existem entre o jogo de futebol praticado por mulheres e por homens? Quais dessas diferenças devem ser atenuadas e como?

São diferentes. Não se pode procurar a mesma intensidade nos dois, porque física e fisiologicamente, os homens são diferentes das mulheres.

No seu entender, que regras de jogo poderiam e/ou deveriam sofrer alterações e porquê?

Já joguei com 80 minutos, já joguei com 90 minutos, olhe nas sub 17 internacionais joga-se com 80, nas sub 19 já se joga com 90. 80 minutos naquela idade é adequado.

Tanto no jogo masculino como feminino se o jogo tivesse menos 5 ou 10 minutos, não era por aí que ele perdia, acho que ganhava. E nomeadamente, sou uma defensora que nas finais da taça de Portugal que geralmente, acontecem no final da época , independentemente de ser masculino ou feminino, já assisti algumas do masculino que aquilo é um suplicio estar a ver, aqueles 15+15 já não é jogo, é ver o que é que dá, é ver se ninguém se lesiona porque o cansaço já é extremo e a qualidade, para os adeptos, algum deles estão a sofrer, mas já nem estão a

ver o jogo. Pela qualidade de jogo, sou um bocadinho parcial para ter esta opinião, por ser treinadora e querer qualidade durante o jogo todo, mas tirar os prolongamentos das finais das taças, eu até estou de acordo.

Em termos do jogo feminino, eu não acho que seja por aí que vai ser pior ou melhor. Que a baliza tenha de diminuir, é uma coisa que não me parece que tenha que acontecer. Em relação ao tempo de jogo, não me escandalizaria, eu não iria por aí, mas não me escandalizaria, que nós diminuíssemos um bocadinho o tempo de jogo, mas não é porque elas não tenham capacidade de jogar esse tempo…quer dizer isto também diminuiria o nosso tempo de sermos estratégicos no jogo, mas não vejo por aí a mudança que o futebol feminino tenha que ter. Se uma jogadora for boa jogadora, é em 80, é em 90, está bem que vai estar mais cansada, e 10 minutos acarreta fadiga e cansaço, mas eu não iria por aí.

Em relação às substituições quais são os motivos principais da sua realização e se difere em competições internacionais vs nacionais?

Não há uma receita estanque, já passei por situações diferentes. Num apuramento para um Campeonato da Europa onde fiz 3 jogos, em nenhum dos 3 jogos fiz uma substituição estratégica porque as 3 foram por questões físicas. Ou seja, não tive oportunidade de trabalhar lado estratégico nenhum, nem o que precisávamos para a equipa.

A nível nacional e da liga BPI, no último ano, é um misto. Às vezes, as jogadoras já evidenciam uma menor clarividência na tomada de decisão e no que é o sentido coletivo da equipa outras vezes por estratégia, está a acontecer isto no jogo e nós vamos beneficiar se se mexer aqui ou ali. Portanto para mim, neste contexto, experimentei as duas situações, tanto por questão física ou por lesão, como por estratégica, depende do jogo.

Quanto a existir uma substituição extra para GR, qual a sua opinião?

Isso era espetacular oh Patrícia. Este ano tivemos oportunidade de experienciar as 4 substituições, e se tivéssemos 5 eu era de acordo, e que a GR pudesse ser

substituída caso já tivesse havido as 5 substituições, também era de acordo. As 5 substituições permitem que numa situação em que estou a ganhar o jogo, e tenho 2 jogadoras da formação que são espetaculares e num processo de crescimento, se eu já fiz as três substituições que tinha de fazer, se eu estou numa situação destas, permite-me dar minutos de jogo às jogadoras naquele jogo. Isto, nesta situação especifica, permite-me defender a jogadora portuguesa. Se a quero ajudar, então deixem-me ajudá-la, dêem-me mais substituições, e quando nós estivermos confortáveis no jogo, eu posso lhe dar mais minutos de jogo e ajudá-la a crescer. Esta é uma situação que vejo como benéfica no crescimento da jogadora portuguesa.

7 substituições iam permitir que num jogo em que se estivesse a ganhar por muitos golos ao intervalo, se pusesse toda a gente a jogar. Além disso, pode ser positivo na gestão do esforço de algumas jogadoras, por exemplo, em fases com jogos nacionais e internacionais, pela seleção, quando se tem que ter atenção à carga e tempo de jogo e de treino, esta seria mais uma auxiliar para nós podermos jogar. Naturalmente, seria também mais uma variável para liderar, por ter possibilidade de fazer muitas substituições e mesmo assim não colocar as jogadoras em jogo. Seria outro problema para dar soluções.

Os espectadores dos jogos de futebol feminino, consideram que um dos aspetos menos atrativos é a falta de intensidade/dinâmica, quando comparada com o futebol masculino. O que pensa sobre este aspeto específico? Porque é que existe essa falta de intensidade e como se pode melhorar?

Nós podemos liderar um exercício para estimular a intensidade e para depois ter isso retratado no jogo, agora, a Ana Borges, é uma jogadora com velocidade , naturalmente que os adeptos gostam de ver essa velocidade, o publico gosta de coisas empolgantes.

A dinâmica, eu acho que tem a ver com o número de anos de prática, com a experiência que nós temos, e a confiança para fazermos determinadas coisas. Quanto maior a qualidade que temos mais e melhores dinâmicas vamos criar,

porque não vou ter receio de fazer um passe entre linhas de 20 metros, que se calhar tinha anteriormente, porque não o costumava fazer.

(Sobre os colegas do curso de formação de treinadores) O passe que eles me faziam é completamente diferente do passe que uma colega minha me faz, o passe era tão tenso. E esta dinâmica tem a ver com a qualidade que existe da jogadora em termos técnico-táticos e em termos de ações técnicas individuais. Nós estamos no trajeto de estar cada vez mais perto das 10 000 h de prática, para podermos dizer que somos expertises. E temos de dar o tempo a estas meninas que começaram desde pequeninas naqueles escalões que queremos que comecem, petizes e traquinas, que façam esse trajeto todo e nos deem essa qualidade técnico-tática individual que vai proporcionar que as dinâmicas possam ser maiores. Isto vai depender também se forem acompanhadas por treinadores com muitas e boas ideias que lhes promovam isso também.

Em relação à intensidade, nós podemos promover, mas há essa diferença quando há um salto pubertário, as pessoas não podem vir procurar ao jogo feminino a mesma velocidade que um jogo masculino, porque não tem, nem nunca vai ter. Isso é uma diferença física e fisiológica que é um facto, não vai mudar por nós o desejarmos. Podemos trabalhar nesse sentido de promover a intensidade e dinâmica, como treinadores, mas nós não conseguimos acrescentar muito mais relativamente às diferenças físicas naturais que acontecem.

Nos próximos 3 a 5 anos vão começar a aparecer jogadoras a nível da formação com muita qualidade técnica porque já vêm com muitos anos de prática seguidos e a experiência profissional ao nível do treino que lhe vai dar continuidade, e serão vistas diferenças entre o futebol de hoje e esse.

Se diminuísse o espaço de jogo, poderiam existir benefícios na qualidade, intensidade e dinâmicas de jogo?

Se houver diminuição do espaço do jogo o que lhe vai permitir é que nas situações de passe longo ou na mudança de corredor de jogo total, possa ter

mais sucesso, já que é reduzido o número de jogadoras que o fazem com muita qualidade, atualmente.

Qual a sua opinião sobre o futebol misto?

Eu não me referiria a uma idade, pelo que existe, em termos de características geográficas, e pelo contexto das 22 associações de futebol do país tem . Neste momento, o futebol misto em Portugal é até sub 17 ou seja, até aos 16 anos, mas não é com o intuito que se jogue futebol misto nessas idades, é para permitir que meninas que não tenham opção do feminino, possam praticar a modalidade. Quando é dado o salto pubertário, nas meninas, entre os 11 e os 13 e nos meninos, entre os 13 e os 15, mais ou menos, a diferença já fica muito grande naquelas características de potência, que são a velocidade e a força, que dão uma intensidade diferente no jogo.

Esta medida por parte da federação, não espera que as equipas de sub 17 estejam a competir no futebol misto. Por exemplo, eu apenas conheci 3 jogadoras que jogaram até sub-17 com os rapazes, no Algarve, Chaves e Porto, mas estas jogadoras eram de um nível extraordinário e tanto no Algarve como em Chaves não havia equipas femininas para essa qualidade. São situações excecionais, pois a qualidade da jogadora consegue, em termos técnico-táticos equilibrar-se por ir pelo “atalho”, para diminuir a diferença física que existe.

A nossa equipa sub 15 a disputar campeonato misto, é uma experiência extraordinária. Eu fui observar o primeiro jogo do campeonato e claramente que não conseguindo acompanhar sempre em termos físicos, tem de ser através dos espaços e das dinâmicas que conseguem equilibrar, o que ao nível da formação é riquíssimo. É melhor do que estarmos num projeto a ganhar por não sei quantos a zero, e sem uma noção do que é uma transição defensiva com muita dificuldade ou uma organização defensiva durante muito tempo que leva a níveis de concentração e resiliência, que me vão levar ao topo, depois quando estiver em escalões maiores.

Várias são as iniciativas das entidades do futebol para desenvolver a modalidade. Uma das leis que será implementada em 2021/2022 é que todos os clubes que tiverem equipas masculinas nas competições europeias terão de criar uma equipa feminina de futebol. O que pensa sobre esta iniciativa? Qual a importância de promover a adesão de clubes "grandes" ao futebol feminino? (Investimento) (transmissão televisiva)

Se esses clubes grandes são obrigados, o objetivo é promover o desenvolvimento do futebol feminino e associá-lo a clubes que tenham estruturas físicas e humanas que possam já ter um conjunto englobado e possam proporcionar melhores condições às jogadoras e por isso a promoção e desenvolvimento da vertente feminina. Agora, é importante que esses clubes estejam predispostos para tratar, acarinhar, potenciar a vertente feminina que não seja só porque tem de ser, pois já não vai de encontro ao que a UEFA pretende. Acho que é uma medida que pretende dar continuidade à potencialização, dar condições melhores e por isso haver uma maior probabilidade do futebol ter uma dinâmica melhor, ter uma formação com mais escalões desde pequenos, e que será uma medida positiva.

Quais os aspetos que considera fulcrais para o desenvolvimento da modalidade e que estratégias podem ser adotadas nesse sentido?

Campanhas conjuntas entre o feminino e masculino – acredito que podem ser fortes em conjunto e chegar a públicos diferentes;

Aproveitarmos boas imagens e bons exemplos e sucesso pessoal de determinadas jogadoras para promover o futebol feminino e modificar mentalidades;

Divulgação em vários canais de comunicação e vários canais de tv, dos jogos e resumos de equipas femininas e/ou mistas;

Os clubes integrarem e agregarem gente audaz, responsável, competente, em que eles possam confiar e permitir que trabalhem no sentido de potenciar a vertente, angariar parceiros onde todos possam sair a ganhar;

Possibilidade de apostar numa serie ou telenovela onde déssemos uma imagem muito positiva e alertasse para a discriminação em termos sociais, em campo com uma menina que jogasse futebol.

Aproveitar o término de carreiras desportivas de jogadoras e integrá-las nos projetos femininos, caso o seu perfil se enquadre em alguma das funções necessárias para o bom funcionamento de um clube.

Perceber que modificações de mentalidade vão levar tempo, mas eu já vejo uma mudança. Eu passei de situações onde era impensável uma treinadora estar sentada no banco e ter homens a dar aquecimento, isso era impensável, era impensável ! Não foi assim há tantos anos como isso, e neste momento isso é real e sucede.

Qual o futuro do futebol feminino?

O que se avizinha é uma continuidade do crescimento, uma continuidade de qualidade de jogo, com mais equipas e mais dinâmica, mas isso também decorre do investimento, porque para sermos mais fortes, para sermos mais intensas, é preciso haver mais tempo e qualidade de treino. Não é por eu treinar duas ou três vezes por semana, 1h ou 1h30, de trabalho direto de campo, que eu vou ser mais forte e mais veloz, como disse anteriormente.

Espero que haja uma continua evolução tal como tenho assistido ao longo dos anos, com paciência, que as pessoas sejam resilientes, porque haverão dificuldades sempre, porque vão haver cada vez mais jogadoras a jogarem com os rapazes, possibilidade de mais equipas e jogadoras a integrarem essas equipas.

Penso que vai haver um maior número de treinadoras e treinadores, com competência dentro do futebol feminino, ajudando a que a qualidade do jogo venha a melhorar que é algo que tenho vindo a assistir também.

Maior qualidade das árbitras no julgar do jogo, que é algo que também tenho vindo a assistir. Espero que existam mais dirigentes femininas e mais mulheres

a entrar, mulheres que passaram no futebol, a ficarem no futebol, com formação, acrescendo a essa experiência formação específica para as funções que vão desempenhar, sejam elas de direção, a nível de treino, a nível empresarial de jogadoras, qualquer que seja a função a desempenhar.

Quanto aos empresários das jogadoras, espero que tenham a noção real do contexto em que estão a trabalhar e que permitam aos clubes crescerem e às jogadoras, e não lhes criarem dificuldade, para um mercado que só eles é que acham que existe.

Algum aspeto mais que queira acrescentar ou destacar sobre o tema, em função da sua experiência como treinador(a) ?

Os quadros competitivos simples, favorecem a promoção da modalidade e da competição, a divulgação da mesma, e a adesão mais fácil e intuitiva por parte dos adeptos. Isto adequa-se principalmente a pessoas que não seguem com grande regularidade e não têm grande conhecimento, na área.

Também as ligas virtuais online, como é o caso da liga BPI Fantasy, foi uma ação que considero interessante ser criada, porque há adeptos virtuais e quanto mais fácil for o quadro competitivo mais fácil é para as pessoas acompanharem, se identificarem e é mais abrangente.

Agora ao fechar-se, a segunda divisão, vai se tentar ir de encontro ao mais competitivo.

Num outro ponto de vista, há comportamentos que em nada promovem o futebol feminino. Isto é algo que as jogadoras também têm de ter noção e tem de lhes ser passado, porque trabalhamos muito ao nível de grupos e instituições superiores, e as jogadoras têm de perceber que têm um papel muito importante na promoção e na divulgação. A imagem que elas possam dar uma vez, vai ficar para não sei quantos anos e passa ao próximo e é mais não sei quanto tempo que nós temos, para desmontar aquilo que ela fez, num determinado dia.

(agradecimentos)

Anexo 5

Entrevista ao treinador "C"

(Introdução)

Assim, começaria por lhe pedir que falasse um pouco do seu percurso, se foi jogador e de que nível, e de como atingiu este patamar de elite feminina.

Eu fui jogador. Aos 20 anos tive de tomar a decisão se continuava a jogar ou me iniciava como treinador, e optei pela segunda. Fui treinador principal de todos os escalões da formação. Nos seniores fui adjunto em vários clubes de diferentes associações de futebol: Porto, Braga, Vila Real e Viana do Castelo.

No feminino estreei-me no Vilaverdense FC, com juniores e seniores, que estavam na mesma equipa, onde fui treinador principal. Nas seniores garantimos a manutenção a 4 jornadas do fim e nas juniores fomos campeãs nacionais.

Fui treinador principal de seniores masculinos no FC Amares e, quando estava no Gil Vicente FC, o SC Braga convidou-me para abraçar este projeto do futebol feminino e vou para a minha 4ª época.

No SC Braga fui treinador dos sub 15 e fomos vice-campeões nesse ano e, no feminino, já fomos vencedores da supertaça e do campeonato. Fomos à Liga dos Campeões, por isso 2 títulos e um feito.

Tenho 15 épocas concluídas em 16 anos como treinador, pois houve um ano em que fui de Erasmus para a Hungria e não estive inscrito em nenhuma equipa.

Uma vez que foi jogador, explique a importância que isso tem e de que forma influenciou ou não o seu percurso enquanto treinador?

Ser jogador influenciou o meu percurso enquanto treinador. Fiz toda a minha formação no FC Amares e depois, nos seniores, também joguei num clube da minha terra, Grupo Desportivo de Caldelas. Todas as experiências que eu tive como jogador ajudaram-me na minha forma ver o futebol e todas as pessoas que

fui encontrando no mundo futebol, como treinador, também me ajudaram a moldar a minha forma de pensar e ajudaram-me a ser a pessoa e treinador que sou agora.

Que valor é dado ao treinador do futebol feminino?

Não somos valorizados da mesma forma que o masculino, mas isso também vai da competição. Ou seja, a Liga NOS tem um mediatismo muito maior que a Liga BPI. Qualquer treinador da Liga NOS aparece todas as semanas na televisão, os da Liga BPI não. No entanto, os do SC Braga, Sporting CP e SL Benfica já são bastante valorizados, os restantes não sei bem qual é a realidade.

O canal 11 veio dar muita visibilidade, e há treinadores de II Liga que se calhar não aparecem tanto na televisão como eu. Nos jornais já não. Mas lá está, estamos a ter valor e a ser reconhecidos neste aspeto do mediatismo que é dado, principalmente, nos jogos entre as 3 equipas referidas acima.

Estou até surpreso com o mediatismo que nos é dado. Óbvio que ter sido campeão ajudou. Irmos à Liga dos Campeões, com os jogos a darem na Televisão, em Agosto, fase em que não havia quase futebol, também foi importante para mim e para todos. É mérito nosso, mas o canal 11 difundiu isso e mostrou a todos, o que foi muito bom.

Não se pode comparar o mediatismo do treinador do SC Braga masculino com o do feminino, mas também está numa liga que tem e que envolve muito mais dinheiro e marketing à sua volta, que a Liga BPI. Acho que proporcionalmente, não devemos andar muito longe.

O treinador do feminino do Braga, é um treinador com muita exposição boa no clube, sem dúvida.

Qual a importância de ter uma mulher na equipa técnica? Há igualdade de oportunidades?

Considero que é tão importante ter uma mulher como um homem, eu aí vou pela competência.

Este ano tenho uma estagiária e uma mulher na equipa técnica, mas por exemplo, o ano passado não tínhamos e no ano em que fomos campeões nacionais não tínhamos, por isso não é por aí.

Da mesma forma que uma mulher pode estar numa equipa técnica de futebol feminino, também pode estar numa de futebol masculino, para mim não há discriminações de género, acima de tudo o que importa é a competência.

A mulher facilita por poder entrar no balneário e ver se está toda a gente bem e composta antes de eu entrar, mas isso também é facilmente manobrável. Considero é que tem de haver cada vez mais treinadoras mulheres a interessar-se pelo treino, pela liderança e perceberem se têm capacidade para serem treinadoras principais ou adjuntas. Também acho que será importante no futuro e que virá a acontecer, a mulher entrar um bocadinho no meio masculino. Ou seja, o futebol feminino não é só para as mulheres nem o futebol masculino é só para os homens, quando falamos de equipas técnicas ou outros cargos que não o de jogador.

A competência tem que ser o fator que faz com que contrates alguém ou não.

Explique como realizou a sua formação e se considera que é necessário que se fale sobre futebol feminino? Quais são as mais valias de ter formadores dos dois géneros?

Tenho licenciatura e mestrado na UTAD. Não falamos de futebol feminino, falamos sempre de futebol. É verdade que o futebol feminino na altura (2007) não tinha a divulgação e o mediatismo que tem agora. Aqui fiquei com o nível I, depois tirei o nível II, na Associação de futebol de Braga e o nível 3 através da FPF. No UEFA basics (nível II), acho que já foi falado no futebol feminino, mas no UEFA Advanced (nível III) penso que não foi falado diretamente de futebol feminino, mas foi falado de futebol e tudo o que ele alberga, feminino e masculino.

Acho que o essencial é durante os cursos haver a sensibilização dos treinadores e das treinadoras para que não haja discriminação no futebol, seja ele masculino

ou feminino. Acho que acima de tudo o caminho é esse. Ou seja, um treinador tira UEFA Pro ou UEFA Advanced, e a partir daí tem de ter a possibilidade de ir para o futebol masculino ou feminino.

Nos cursos tem de ser abordado o futebol e a competência, depois tem de haver a sensibilização para dizer aos treinadores " - atenção que neste momento o futebol feminino já existe com isto, isto e isto. Os clubes x, y e z são profissionais, estes são semi-profissionais e os outros são completamente amadores" e, a partir daí, os treinadores podem se querer aproximar mais do futebol feminino ou não. Mas acima de tudo dar a fotografia e deixar os treinadores decidirem onde querem investir. Nos cursos, deve-se falar, acima de tudo, de futebol, não se deve é falar só de futebol masculino ou dizer que o futebol masculino é que é melhor. Dizer sim que dá para aplicar no feminino e no masculino e que é igual.

Pode se dizer que é diferente porque as mulheres têm diferenças morfológicas e anatómicas do homem, e convém o treinador perceber isso, sim, mas se o treinador não perceber isso antes, quando orientar uma equipa feminina, vai perceber e vai se ajustar no primeiro mês que estiver com a equipa.

O modelo do 1:4:3:3 que implementei no Vilaverdense FC tinha por base os mesmos pressupostos do que eu implementei no FC Amares, assente num só sistema tático. Este que uso agora é o mesmo modelo, mas assente em três sistemas táticos: 1:4:3:3, 1:4:4:2 losango e 1:4:4:2 clássico. Se mudasse para uma equipa masculina era o que faria também, caso eu entendesse que o grupo de trabalho que estava ali tinha capacidade para jogar nesses sistemas, com os jogadores a perceber as mudanças e a utilidade de cada sistema mediante as estratégias. Portanto isto não é de homens nem de mulheres, é futebol!

Quanto à liderança, qual o tipo de liderança que adota e que experiências, ao longo da sua carreira, a fizeram questionar sobre o mesmo ou até mesmo alterar?

Há alturas em que há flexibilidade para decidirmos em grupo e há outros momentos em que eu decido e não é negociável. Também há alturas em que a

decisão vem do clube, e não é negociável, nem para nós, equipa técnica, nem para as jogadoras.

Há regras que imponho, que são de liderança minha e que não abdico delas. Tenho algumas regras/princípios de balneário que eu acho que são boas e que ajudam as jogadoras a ter determinados comportamentos que vão de encontro àquilo que eu quero.

Depois, há momentos de flexibilidade em que são elas que decidem. Por exemplo, almoço em equipa, elas escolhem o local à vontade.

Obviamente que todas elas sabem que há uma lógica, que não faço nada porque me lembrei, mas sim porque é para o bem do grupo. Em alguns momentos, não é uma liderança participativa, é uma liderança mais ditatorial, mas também há alturas que nem sou eu a liderar, são as capitãs.

Embora nos últimos anos se tenha assistido a um desenvolvimento mais acentuado no futebol feminino, sobretudo pelos investimentos promovidos pela FIFA e pela UEFA em projetos de desenvolvimento da modalidade, a percentagem de treinadoras em Portugal encontra-se abaixo dos 20% e de jogadoras abaixo dos 4,5%. Do seu ponto de vista, que fatores, comuns ou não, explicam estes números ? Centrando-se apenas no facto que à medida que a qualificação dos treinadores avança menor é a percentagem de treinadoras femininas. Que razões podem estar por detrás deste facto e como se pode atenuar ou eliminar algumas dessas razões?

Antigamente no futebol feminino, com o nível I, podias ser treinador de qualquer equipa feminina, por isso, as treinadoras não tinham necessidade de investir mais, exceto se fosse para as seleções, onde é preciso o nível IV.

Não havia equipas profissionais, por isso todos os treinadores ou treinadoras estavam nos clubes a part-time, não havia ninguém a tempo inteiro. Ou seja, tinham de ter outro emprego. “- para que é que eu vou gastar dinheiro a fazer outro curso, se este já me chega e se é o meu segundo emprego?”

Agora, com o profissionalismo já é diferente e com exigências também diferentes. Se calhar daqui a uns anos, a FPF vai exigir o nível III para quem andar na Liga BPI, no entanto, na hora de haver candidaturas ao UEFA Advanced, se calhar, vão colocar lá a Liga BPI como uma das primeiras opções e assim, mais treinadoras e treinadores, terão facilidade em entrar, e os número aos poucos irão alterar-se.

É preciso haver mais gente a querer treinar, nós não tínhamos nenhuma mulher no departamento de formação feminino e este ano, já vamos ter pelo menos duas treinadoras.

Também não tenho dúvidas que algumas jogadoras quando acabarem a carreira vão querer ser treinadoras, mas isso vai levar o seu tempo. As jogadoras, depois de terminar a sua carreira podem ficar ligadas ao futebol de diferentes formas, nos media (comentadoras), na gestão (presidentes, diretoras) ou mesmo sendo treinadoras.

Acho que as coisas vão acabar por evoluir naturalmente e começar a seguir o caminho que seguiram no masculino, vai demorar é mais tempo, isso vai. Mas vão começar a surgir no futuro mais treinadoras mulheres, mais treinadoras adjuntas mulheres e mulheres que querem ser recuperadoras físicas, fisiologistas, fisioterapeutas, médicas especialistas em Medicina Desportiva. É uma coisa que naturalmente vai surgir.

Ainda olhando aos números, e agora tendo em vista a formação das jogadoras em Portugal, posso indicar que, em média, as meninas iniciam a sua prática federada 4 anos depois dos rapazes. Esta afirmação é sustentada no número de praticantes federados por escalão. No masculino, o maior número de jogadores surge no escalão U11, enquanto no feminino encontra-se no escalão U15.

Que fatores (culturais, estruturais e outros) são inibidores da participação de meninas mais novas no futebol ?

Antigamente não havia uma oferta tão grande, nem todos os clubes que estavam na Liga BPI tinham todos os escalões de formação. Agora vai começar a aumentar o número de meninas mais jovens a iniciar a modalidade porque essa oferta está a aumentar. Por exemplo, o SC Braga, na próxima época tenciona ter todos os escalões desde sub 13.

O facto de poder haver equipas mistas até juvenis, sub 17, também representa evolução, porque mais meninas podem jogar com os rapazes. Antes não era possível, não havia meninas suficientes para fazer campeonatos, então só havia escalão sénior.

Este ano foi o primeiro ano em que houve campeonato nacional de sub 19 em futebol 11. E como houve campeonato de sub 19 em futebol de 11 e em futebol de 9, um clube já conseguia pôr duas equipas em campeonatos nacionais. Espero que esta época também seja possível o campeonato sub 17 ser nacional, porque é bom para a formação das meninas.

Já vi boas jogadoras que chegaram a bons patamares vindas apenas do futebol feminino, como também há boas jogadoras, que estão agora a aparecer que fizeram o percurso todo com os rapazes e eu não sei dizer o que é melhor, começar em equipas masculinas ou femininas. Se tivesse de optar, na iniciação, se calhar colocaria uma menina a jogar com os rapazes pelo jogo mais rápido, mais complexo, que obriga a pensar mais rápido e decidir melhor. Penso que até determinada idade é benéfico elas andarem em equipas de rapazes, mas não sei qual a idade limite. No início, o desafio, o estímulo e o crescimento, se calhar será maior.

Já quisemos contratar duas meninas, mas os pais não deixaram porque queriam que elas continuassem a jogar com os rapazes.

Acredito que uma menina que nunca tenha jogado se sinta mais à vontade se entrar numa equipa só de meninas, mas se começar desde novinha com os meninos habitua-se e depois quando é hora de mudar para as meninas, tenta mudar o mais tarde possível.

Como sabemos, existem 4 dimensões que são interdependentes no futebol: dimensão física, psicológica, técnica e tática. Quando a formação é iniciada tardiamente, como é realizada a gestão destas dimensões, quanto à sua preponderância e frequência no treino?

O que eu noto, é que as jogadoras chegam a seniores a precisar de formação nas 4 dimensões, o que é mau.

Tinha jogadoras com deficiências táticas que tinham de ser corrigidas, e que se calhar eu, num escalão sénior, já não devia estar preocupado com o ABC da tática e isso advém de estar muito tempo em futebol de 7 e 9, porque estas fases são importantes, mas há uma altura em que tens de passar para o futebol de 11, para elevares o teu conhecimento tático e quando chegares a um escalão sénior estares perfeitamente à vontade. A capacidade de adaptação a sistemas táticos de jogo diferentes, ganha-se na formação, e daí a importância de haver futebol de 11 antes do escalão sénior.

Na dimensão técnica notei algumas dificuldades, formas de receber a bola, erros técnicos que às vezes as jogadoras tinham, que num escalão sénior já não deviam ter e muitas dificuldades a jogar com o pé não dominante, que representa falhas na formação. O que pode ter acontecido é que começaram a jogar no escalão sénior muito cedo, e esse facto traz coisas boas e menos boas, porque é um escalão muito virado para o resultado e pouco para o processo, que é o normal, e daí haver deficiências técnicas…

A jogadora tem muita deficiência física e não é trabalhada nos escalões de formação, ou seja, ainda há jogadoras com massa gorda a mais a jogar nas seleções e não pode ser, porque estamos a falar das melhores. Não podem ter massa muscular a menos e massa gorda a mais.

A jogadora portuguesa também tem de ser trabalhada do ponto de vista mental. Apostar na jogadora portuguesa tem de ser uma norma, sem dúvida e completamente de acordo, mas a jogadora portuguesa também tem de perceber que se está a ter determinadas oportunidades tem que as agarrar, não se pode

acomodar, tem de ir à luta, e mentalmente tem de estar preparada para o sacrifício, tem que ser organizada, perceber que vai ter de mexer em muitas coisas e tem de querer ser jogadora profissional de futebol.

Penso que no futuro todos estes aspetos vão estar mais aprimorados e mais trabalhadas na hora da jogadora chegar ao escalão sénior, neste momento ainda não estão, mas porque o futebol feminino ainda está a crescer.

Todas as meninas que eu subi têm carências nas 4 dimensões, mas isto é geral, porque o nosso nível de formação está muito melhor, mas ainda precisa de muito mais, precisa de ter campeonatos nacionais a partir do escalão de sub 15, o mais rápido possível.

Se o escalão em que há mais praticantes é o escalão de sub 15, não é mau, mas temos de tentar que no futuro seja o escalão de sub 13 e depois sub 11, para a pirâmide poder estar direitinha. A base tem de ser meninas com 8/9/10 anos, essas têm de ser as idades com mais jogadoras e estamos a trabalhar nesse sentido.

Quais são os aspetos chave a desenvolver numa jogadora quando esta inicia tardiamente a prática federada da modalidade?

As quatro dimensões têm de estar sempre presentes. Quando ela começa mais tarde, tens logo de tentar melhorar do ponto de vista técnico, acima de tudo, passe e receção, e depois finalizações. Se uma jogadora tem dificuldade no passe e receção nunca vai jogar com a equipa, por isso é a primeira coisa a ter em atenção. Aprimorar tecnicamente.

A parte tática com o tempo consegues lá chegar, mas é importante perceber em que posições ela pode se encaixar melhor. Se é uma jogadora mais de corredor lateral ou central, se é uma jogadora mais de setor avançado, médio ou defensivo. É importante perceber isto para lhe dar orientação tática e funções táticas em função das características dela.

Perceber se a jogadora tem massa gorda para perder, se não vai estar muitas vezes lesionada, e como é que o treino de prevenção de lesões deve ser realizado para ela. Depois, mentalmente, se é uma jogadora que quer jogar à bola, se tem paixão, se está preparada para o treino na alta intensidade, ou se é uma jogadora sem grandes aspirações e está só ali por gosto.

Não é por começar tarde que vai ser uma má jogadora, pode se começar tarde nas competições, mas chegar com muito futebol de rua e isso também é algo que temos de perceber porque pode ser positivo.

A Liga BPI tem muito pouco tempo de jogo jogado, precisa de ter muito mais. Há jogos com segundas partes, constantemente a ser paradas. Às vezes, o desnível é tão grande que as equipas que se encontram a perder por 6 ou 7, estrategicamente fazem passar o tempo sem jogar, a atirar a bola para fora à toa, a atirar-se para o chão, a demorar muito tempo na reposição de bola em jogo e isto não pode continuar. Percebo essa opção estratégica, mas só a jogar é que uma pessoa evolui.

A estratégia é pressionar a árbitra para quando chegar ao minuto 90, em vez de dar 2 minutos dar 6 ou 7 minutos. E o jogo já está ganho, mas é para jogar. O tempo de jogo, na Liga BPI é mau e precisa de claramente ser melhorado. Isto não dá andamento ao jogo, não dá intensidade, não dá ritmo, não dá nada.

Deve-se nos cursos de formação das árbitras sensibilizá-las para estas situações para elas próprias serem o veículo de orientação, para que o jogo seja mais corrido e mais intenso. E elas próprias estarem mais atentas e dizer a uma jogadora “- em 2 minutos de jogo já é a terceira vez que está no chão, agora não vai parar”, e, se calhar, as próprias jogadoras começavam a perceber que não vale a pena “ir para o chão”.

Ainda do ponto de vista da competição, vamos desviar-nos ligeiramente, para refletir sobre o equilíbrio competitivo.

Dados da Federação Portuguesa de Futebol, mostram que 2 em cada 5 jogos são desequilibrados (3 ou 4 golos de diferença) ou muito

desequilibrados (diferença igual ou superior a 5 golos). Uma vez que o nível e o equilíbrio competitivo são fatores que representam o crescimento da modalidade e se revelam pontos de interesse para os espectadores, a questão que surge é: Como podemos equilibrar a Liga BPI ?

A Liga BPI devia ter, apenas, 10 equipas.

Este novo modelo da Liga, não beneficia SL Benfica, SC Braga, Sporting CP e FC Famalicão, que são as melhores equipas, no entanto beneficia todas as outras, e eu percebo isso. No entanto, acho que a Liga tem de caminhar novamente para um modelo a 12 ou a 10, o mais rápido possível. Mesmo assim, durante a época ainda vais ter jogos com diferenças de 7 ou 8 golos, mas já serão menos.

Com este investimento que houve, surgiram novas equipas, apareceu o FC Amora, o IFC Torreense, o Paio Pires FC, o Gil Vicente FC e o FC Famalicão, e as coisas melhoraram, e acredito que daqui a dois anos se investirem, o FC Porto, o Vitória SC, o SC Marítimo e o Rio Ave FC, começa-se a ter uma liga muito mais competitiva e, daqui a 10 anos, temos uma Liga de clubes com estruturas profissionais.

Neste momento, para aumentar a competitividade é preciso diminuir o número de equipas.

Os estudos mostram que as exigências impostas às mulheres e aos homens num jogo de futebol são diferentes e propõem ajustes nas regras de jogo, em relação às dimensões e duração do jogo. O que pensa sobre isto, tendo em conta o contexto português?

Completamente contra.

Devia ser obrigatório que as jogadoras da Liga BPI jogassem com as mesmas bolas da Liga NOS, aí o jogo ficava melhor. Nós andamos a jogar com bolas do Campeonato Nacional de Seniores, e há dois anos a bola era muito dura e

causava dores de cabeça às jogadoras nos cabeceamentos, dificuldades em bater pontapés de baliza, bater livres.

Este ano a bola era melhorzinha, mais almofadada e já houve mais golos espetaculares, melhores defesas, as dores de cabeça de jogadoras quase não existiram e a qualidade de jogo melhorou. Era muito bom ter a bola da Liga NOS na Liga BPI. É necessário.

Diminuir o campo é dizer que as mulheres são mais burras que os homens e não conseguem perceber o jogo a 11. Conseguem perfeitamente e eu tenho jogadoras na minha equipa muito fortes taticamente, tenho jogadoras estrangeiras que chegam aí com cultura futebolística boa. Diminuir o campo, o número de jogadoras ou o tamanho da baliza não é necessário.

Outra coisa necessária é investir na formação das guarda redes. Normalmente as equipas técnicas têm duas pessoas e a terceira pessoa é alguém que está a fazer uns remates à baliza e as guarda redes não aprendem técnicas nenhumas, nem de posicionamento nem técnica de GR, logo na hora de competir e ir para a baliza, também não vão ser grandes GR.

Se melhorarmos a parte técnica, o material e a infraestrutura, ou seja, melhores campos sintéticos ou melhores campos relvados, não precisam de andar a fazer grandes alterações porque a mulher cognitivamente consegue perceber o jogo, como o homem, a 11. Quem sugere alterações, nunca treinou uma equipa feminina.

O futebol vai da cabeça para os pés. E quem é inteligente percebe o jogo.

O jogo das mulheres vai ser sempre mais lento, menos intenso e com menos ritmo, porque a mulher não tem tanta força, não tem tanta resistência, nem tanta velocidade como o homem. Estas 3 perdas de dimensões físicas trazem estas características ao jogo, mas não é por aí que tem de se andar a diminuir nada, nem o tempo de jogo.

A mulheres jogam os 90 minutos, mas jogam os 90 minutos ao seu ritmo, que é um ritmo mais lento.

A mulher tem mais flexibilidade que o homem, mas tudo isto são detalhes do jogo.

Têm é que se calhar melhorar o treino, que é para elas ficarem melhores, mais intensas, com mais ritmo, mais capacidade para aguentar os exercícios, isso sim, têm que treinar mais. Hoje em dia, a formação, em Portugal, treina duas, três vezes e é pouco. Nós vamos tentar que a formação tenha 4 treinos por semana, porque isto tem de mudar. Passar de 3 treinos para 7 é uma diferença muito grande.

Nas seniores treinamos 7 vezes por semana, 5 no relvado e 2 no ginásio, e é importante que se aproxime a formação, neste sentido.

Como considera a possibilidade de haver uma substituição extra do GR ?

Era muito positivo. Se a substituição da GR não contasse, eu jogava jogos com uma guarda redes na primeira parte e outra na segunda, porque havia muitos jogos que ao intervalo já estava a ganhar 2-0 ou 3-0, e não colocava a guarda redes porque a substituição contava e tinha de pensar duas vezes e nunca optei. Caso contrário tinha feito isso mesmo muitas vezes.

Qual a sua opinião sobre retirar o prolongamento nas finais da taça?

Já perdi uma Taça de Portugal no prolongamento, mas digo-te que acho que não se deve tirar.

No masculino tens a Taça da Liga onde se tirou o prolongamento, porque já é a quarta competição que os clubes têm para além das competições europeias e para alguns clubes fazer ali meia hora, a meio da semana, era uma carga grande.

No futebol feminino, tu jogas sempre de 6 em 6 ou 7 em 7 dias, por isso com o calendário do futebol feminino, a carga competitiva não é tão grande que faça

com que tirar o prolongamento seja vital para o não aparecimento de mais lesões, ou para que o jogo continue a ter a mesma qualidade.

Ter substituições extra no prolongamento pode fazer mais sentido. Este ano na Liga BPI já se podia fazer 4 substituições, e eu fui o treinador com maior média de substituições. Só houve um jogo em que não usei as 4.

Quanto mais gente eu puser a jogar, mais gente anda contente e mais fácil é para mim gerir a equipa e mais estratégias posso usar. Quantas mais substituições tiver, mais fácil é para mim confundir o adversário e refrescar a equipa.

Por isso, as substituições são importantes. Se tivesse as 5 substituições mais a da guarda redes, sem contar, era muito positivo. Punha mais gente a jogar e usava a guarda redes suplente quase em todos os jogos.

A treinar só, não evoluis, tens de treinar e jogar e quantas mais jogadoras puser a jogar melhor para elas.

Qual a sua opinião sobre o futebol misto?

Especialmente, nos escalões mais jovens, acho importante. O jogo dos rapazes, tem mais ritmo, tem mais intensidade e a complexidade do jogo é maior, por isso obriga-as a pensar mais, a correr mais, a decidir melhor e mais depressa.

Na minha opinião, o futebol misto traz muitas vantagens às jogadoras.

Várias são as iniciativas das entidades do futebol para desenvolver a modalidade. Uma das leis que será implementada em 2021/2022 é que todos os clubes que tiverem equipas masculinas nas competições europeias terão de criar uma equipa feminina de futebol. O que pensa sobre esta iniciativa? Qual a importância de promover a adesão de clubes "grandes" ao futebol feminino?

Faz muita diferença se a lei a obrigar a ter uma equipa profissional ou só a ter uma equipa. Se a lei disser que qualquer clube que queira ir às competições

europeias tem que ter uma equipa, o FC Porto faz parceria com uma equipa qualquer e coloca lá o nome, investimento zero.

Se a UEFA definir que é preciso que a equipa feminina seja profissional, que é preciso investir no mínimo x e é preciso, passado x anos, ter escalões de formação, aí as coisas ficam afinadas, seria muito melhor.

Se a UEFA obrigar a serviços mínimos, não acredito que haja investimento por parte desses clubes, se pelo contrário, a UEFA obrigar a serviços máximos, aí sim, será mais sério e melhor.

Quais os aspetos que considera fulcrais para o desenvolvimento da modalidade e que estratégias podem ser adotadas nesse sentido? Qual o futuro do futebol feminino?

Melhores infraestruturas: Melhores estádios com melhores relvados e sintéticos;

Árbitras com melhores condições: neste momento o futebol feminino desenvolveu-se muito do ponto de vista do treinador e do jogador e do ponto de vista das árbitras precisam de melhores condições. A maior parte das árbitras não vai no dia anterior para os jogos, vai no próprio dia, às vezes fazem 200, 300km no dia de jogo, e isto não pode acontecer. Têm de ir para um patamar semiprofissional;

Mais material de treino com melhor qualidade;

Aumentar o número de treinos, eliminar na Liga BPI todo o tipo de amadorismo e conseguir que todas as equipas treinem, pelo menos, 5 vezes por semana. Na Liga BPI tens equipas que treinam 3-4 vezes a jogar contra equipas que treinam 7, ainda por cima de manhã. Não há milagres;

A partir daí, conseguir a médio prazo, daqui a 5 anos, uma liga BPI com os clubes todos profissionais.

Na formação, conseguir, campeonatos nacionais em todos os escalões, desde sub 15, é fundamental;

Angariar jogadoras para que nas sub 17 e sub 19 se jogue só futebol de 11 e nas sub 15 futebol de 9;

Arranjar um patrocinador que ajude com estas despesas e que faça como em Espanha. A liga tem determinado patrocinador e esse patrocinador dá um x a cada uma das equipas que lá estão e garantem logo condições mínimas para que haja equipas profissionais, por isso os clubes não têm desculpa.

Se a FPF conseguir fazer isso num prazo de 5 anos, era ótimo.

Isto tem de ser o futuro, se Portugal, não chegar a esse patamar não vai andar nas fases finais dos Campeonatos da Europa sub 17 e sub 19, não vai andar nas fases finais dos Campeonatos Mundiais, e nas seniores, ir a fases finais de Europeus e Mundiais vai ser difícil, e consequentemente, para entrar no Top 20 mundial não vai ser fácil.

(Agradecimentos)

Anexo 6

Entrevista à Treinadora “D”

(Introdução)

Começaria por lhe pedir que falasse um pouco do seu percurso, da formação académica e técnica, se foi jogador e de que nível, e de como atingiu este patamar de elite feminina.

Eu jogava muito à bola na rua com os rapazes, se calhar a influência do meu pai foi forte aqui, porque ele era sócio da Académica de Coimbra e levava-me muitas vezes a ver os jogos. Aquela paixão pelo futebol começou, muito, pelo ambiente vivido no Estádio. Na altura, o Briosa era muito especial, ainda é, mas antes era mais, e eu ganhei o amor por aquele ambiente e por aquela atmosfera.

Então, comecei a ler o jogo e a percebê-lo muito mais cedo, coisas que há 30 anos, nas meninas, não era normal.

Com estas duas vertentes, ganhei uma paixão, mas não havia quase nenhuma equipa de futebol de 11 feminino. Aos 13/14 anos, descobri que havia uma equipa de futsal perto, e acabei por jogar muito mais futsal que futebol de 11 e embora tenha praticado outras modalidades, o futsal mantinha-se sempre, porque era aquela coisa que eu gostava mesmo de fazer.

A minha mãe não gostava nada que eu andasse no futebol, até dizia que eu devia ter nascido rapaz, porque andava sempre na rua com os rapazes. Então, quando eu escolhi desporto para estudar, foi assim um bocado complicado.

Já na faculdade, tinha de escolher a especialidade e optei por Alto Rendimento - Futebol, onde fui a única mulher na turma.

Segui o meu caminho normal, nunca me imaginei a trabalhar na Seleção Nacional, comecei a fazer estágios com os miúdos, treinei várias equipas, continuei a jogar futsal a nível distrital e futebol só no desporto universitário,

porque não tinha equipas perto de minha casa, daí nunca ter jogado a nível federado.

Quando era selecionadora, ainda estava inscrita numa equipa de futsal, e quando podia, jogava e treinava com elas.

Fiz o meu estágio da faculdade na Federação Portuguesa de Futebol. Trabalhava, na altura com os miúdos, na Escola Superior de Desporto de Rio Maior, ia trabalhando com miúdos naquela academia, no Núcleo Sportinguista de Rio Maior, onde coadjuvava vários escalões e era a treinadora principal de outro. O nosso grupo de treinadores dava-se muito bem e íamos rodando pelas equipas, para podermos vivenciar o treino com diferentes escalões. Depois, surge a oportunidade de enviar o meu currículo e estagiar na Federação Portuguesa de Futebol.

O meu estágio, no fim da faculdade, surgiu com estas duas partes, a da Federação, porque não era um trabalho contínuo, a do Núcleo Sportinguista de Rio Maior, onde o trabalho era de maior continuidade mensal.

Quando mandei o meu currículo, tinham trocado de selecionador, precisavam de uma adjunta, e chamaram-me para fazer o estágio. Fui renovando e já cá estou há 20 anos. Durante mais um ano mantive os treinos com os rapazes, mas depois deixei e dediquei-me apenas à FPF.

Na FPF, trabalhei 7 anos como treinadora assistente, com dois selecionadores, 4 anos com um e 3 anos com o outro. Na altura, só tínhamos Sub 19 e AA e eu era assistente das duas.

Fui, no meu 8º ano, que fui convidada para ser Selecionadora Nacional, tinha uns 28 aninhos, e como gosto sempre de aproveitar as oportunidades que me dão, acabei por aceitar o convite. Fui liderar jogadoras mais velhas do que eu, com uma forma de estar bem diferente da minha, uma geração diferente, mas as coisas acabaram por correr bem. Estive como Selecionadora 5 anos, chegamos a subir 11 lugares no Ranking Mundial, mudamos um bocadinho "culturas enraizadas" na equipa, algumas jogadoras saíram e, ao fim destes

anos, o atual Presidente, Fernando Gomes, entrou em contacto comigo e explicou-me que ia apresentar a candidatura à FPF, que queria uma mulher na direção e achava que eu tinha essas competências para preencher esse papel. Como já tinha 12 anos na parte do treino, queria experimentar coisas novas e como me apercebi da importância que tinha uma mulher, naquele papel, sendo a primeira mulher numa direção e ainda por cima, a representar o futebol feminino, quase não podia dizer que não. Sentia que devia de assumir, até porque foi uma coragem do presidente apostar numa mulher para o cargo e dizer-me frontalmente que queria investir no futebol feminino, por isso em prol do futebol feminino e do seu desenvolvimento tive de aproveitar a oportunidade, e deixar de lado a área do treino.

Acabamos por estruturar a estrutura técnica nacional, com muitos treinadores, estando eu mais na parte da gestão / coordenação de projetos do plano estratégico para o futebol feminino. Houve momentos bons, momentos menos bons, nem sempre é tudo como gostaríamos que fosse e da forma mais rápida, mas penso que o resultado tem sido bastante positivo. Ano após ano, o futebol feminino tem ganho outra dimensão.

Este é o meu background. Vivenciei várias modalidades, que me ajudaram na convivência e na liderança, depois como treinadora adjunta durante 7 anos, aprendi muito, aprendi o que não se deve fazer e o que se deve fazer, aprendi a absorver e a filtrar, e depois, quando passei a “liderar algo”, foi onde aprendi mais, aprendi com os meus erros, com as decisões que tomei, sendo eu a responsável por um grupo, estando a tomada de decisão nas minhas mãos. Por fim deixei o “terreno” para a administração onde me encontro agora, como diretora da Federação. Vamos caminhando, sempre, e aprendendo com vista à nossa melhoraria profissional e pessoal.

Quando estava como assistente do segundo selecionador, tirei o terceiro nível e no ano seguinte tirei logo o quarto, que é o UEFA PRO. Na altura era a única mulher com o UEFA PRO. Gostei de dar este primeiro passo, porque acabei por

ser uma referência e elas passam a creditar que podem, sinto que as ajudei a abrir portas. Atualmente, na Seleção, eu, a professora Marisa Gomes e a professora Susana Bravo, temos este nível. Também a professora Susana Cova do Sporting que teve 10 anos na nossa estrutura nacional o tem e pelo menos mais uma treinadora, mas não sei se está no ativo.

Esperamos nós ter mais mulheres nos próximos anos, porque a FPF está a trabalhar nesse sentido, e já há mais mulheres com o nível II e III (UEFA B e UEFA A).

Sendo mulher, e abordando aqui questões de género, que barreiras sente que existem no percurso de uma mulher treinadora?

Às vezes é a vontade que elas têm de tirar ou não tirar os cursos, passa muito pela vontade de investir em si própria. Depois, a parte financeira, porque não é fácil disponibilizar ou conseguir esse financiamento. Os terceiros e quartos níveis são muito dispendiosos, e embora, noutros países o sejam ainda mais, para quem ganha um ou dois ordenados mínimos, acaba por ser muito dispendioso, como é obvio!

Os próprios critérios de acesso aos cursos de formação. O futebol profissional tem critérios acima do futebol amador e é assim em toda as federações europeias, e, por exemplo, a Liga Feminina BPI não é profissional, logo ficam com o acesso "condicionado" ou abaixo dos critérios profissionais.

Acima de tudo é uma cultura desportiva, e não podemos culpabilizar ninguém. Foi uma modalidade enraizada do ponto de vista masculino e há sempre aquelas questões "porque é que vais tirar o curso? Isso não vai dar em nada...", é um bocadinho assim. Mesmo o adolescente, pelas mesmas razões, já não cresce com essa vontade, e às vezes quando têm desistem facilmente.

Há pessoas que têm dificuldades numa área, por exemplo financeira, e outras que têm dificuldades noutras, como gestão de tempo e disponibilidade devido a compromissos familiares ou profissionais. Ou seja, não é linear, cada pessoa tem dificuldades diferentes.

Para mim, há uma questão cultural que acaba por limitar tudo, estamos de facto melhor do que estávamos há 10 anos, mas mesmo assim ainda há barreiras culturais que a FPF tenta todos os dias ultrapassar. No entanto, por vezes, mesmo com a ajuda da FPF, há mulheres que não conseguem tirar os cursos, por diversas razões, que incluem ter de estar um mês interno no curso e ter que faltar ao seu trabalho, estar longe dos filhos, etc… não é nada fácil. Normalmente as mulheres não sendo profissionais, tem o seu lado laboral para além do treino de futebol. E quando tem filhos e não tem alguém com quem os deixar, a partir das 19h ou 20h, que é a hora de treinos, opta por ficar em casa, porque tem de ficar pelos filhos, pela família, porque não há outras soluções. Às vezes a família é prioridade e não ter fins de semana ou horas durante a semana para estar com eles depois da escola, também pesa um bocadinho.

Que estratégias, a nível pessoal e/ou profissional, teve de adotar para se inserir no mundo do futebol?

Tive de mudar muito. Todos estes anos que estive na FPF, 20, tive diferentes fases, de inocência, dos laços emocionais que depois tens de cortar, momentos complicados de ultrapassar, e percebi que aprendemos de tudo. Temos de ter uma grande capacidade de adaptação, aprender a saber isolar-nos e a selecionar as pessoas. Mas no fundo, uma grande capacidade de adaptação e aceitação dos diferentes contextos, além de uma grande capacidade de encaixe, para não responder ou desistir e passar uma má imagem. Pensar noutras soluções e criar estratégias para que as pessoas compreendam aquilo que se quer transmitir, em vez de reagir à sua incompreensão momentânea. Fazer ver que aquilo tinha um fundamento. É preciso ser esperto também, para não nos desviarmos do nosso caminho e não perder o foco. Ter as pessoas certas ao nosso lado, aprender a selecioná-las, e as pessoas certas são sempre as que nos dão lealdade e capacidade de ética no trabalho, e que sabem que esses valores são muito importantes. Que nos ajudam e ajudam também a reeducar as jogadoras quando assim é necessário.

O facto de eu ter estado no terreno e passar para a administração foi completamente diferente. Tive de mudar a minha capacidade de lidar com as

pessoas, na reação que tinha inicialmente, perante a discórdia ou a não compreensão, e ouvir os que me diziam “calma, o trabalho está a ser feito”.

Diria que estas 3 coisas são as primordiais: Capacidade de adaptação, capacidade de encaixe e maturidade na reação aos acontecimentos.

Pensar também que há valores que temos de manter, sempre. Podemos não ter os melhores profissionais do mundo a trabalhar connosco, mas são as pessoas certas que conseguem levar o barco a bom porto, porque têm os valores certos e precisos para que as coisas cresçam. Há grandes profissionais com os quais não conseguimos caminhar, por isso os valores que as pessoas “integram” são essenciais.

Essas estratégias também foram usadas pelo futebol ser um meio muito masculino ?

Eu sempre andei no meio dos rapazes, jogava muito futebol na rua com os meus primos, por isso trabalhar com homens nunca foi um problema. Tive mais problemas com mulheres do que com rapazes, isto é garantido e a minha própria experiência.

Em mais altos patamares, sim, foi difícil, quando comecei a ser diretora porque é um ambiente muito exigente, que tem mais homens que mulheres, mas essencialmente por ser um ambiente muito exigente e cansativo emocionalmente.

No relacionamento, nunca tive problemas com homens e já tive problemas com mulheres. As maiores discriminações que já sofri foi por parte das mulheres e não dos homens. Os piores momentos que passei foram provocados por mulheres, porque, muitas vezes, não aceitam as opiniões diferentes das delas. Por exemplo, não aceitarem que uma jogadora esteja numa capa de revista em lingerie por opção própria, da mesma forma que os jogadores masculinos estão. É a escolha da mulher, e nós temos de saber aceitar e respeitar qualquer decisão, mas muitas mulheres não conseguem lidar bem com isto. Que penses

de maneira diferente, que te vistas de uma maneira diferente das mesmas. Afinal liberdade de escolha é isto mesmo!

O homem, nestas questões, é muito mais ligeiro, simplesmente não quer saber...

Eu acho que o mais importante é ter boa imagem, e isto significa bons comportamentos. Agora se tens cabelo curto ou cabelo comprido e se queres ser capa de uma revista, isso é um direito teu. Mas há pessoas que não aceitam isto.

Ensinamos isto às jogadoras que chegam às seleções nacionais, o saber estar, o respeito pelo próximo, o saber dar entrevistas e de ter boa imagem. Temos de garantir esses comportamentos e fazer as jogadoras perceberem que estão a representar algo mais do que elas, seja o clube ou a seleção nacional. Sendo elas referências para alguém, é quase um dever ser o exemplo nos nossos comportamentos e na nossa forma de estar. Ninguém impõe liberdades ou opções de escolha, isso caberá só a elas decidirem.

Que importância tem, no percurso de treinador, a experiência de jogador?

Eu não costumo misturar as coisas, há vários exemplos de jogadores que não foram treinadores e outros que o foram.

Para mim, o que define um bom treinador, é o seu perfil, a sua liderança, e muitas vezes, isso depende da sua experiência ao longo do tempo, se aprende com as experiências, a liderança no balneário, os valores, a credibilidade e a seriedade que impõe nos jogadores e que os faz ganhar respeito por essa pessoa. Por exemplo, quando és coerente e reages da mesma forma para o capitão ou para o não convocado, é um momento em que se ganha o respeito de todos os jogadores, porque percebem que não há melhores nem piores, nem favorecidos. Que só apenas a opção técnica prevalece.

Acho que a experiência faz tudo. Os 5 anos que estive como selecionadora, ensinaram-me tanto que não tinha aprendido nos outros 7. Aí é que tomas as

decisões e tens de lidar com as consequências diretamente. Há jogadoras que chocam com os valores que nós procuramos aplicar num bom grupo de trabalho e nós temos de perceber quais as opções que existem para lidar com elas e em que momento dizemos chega. Custa, mas são aprendizagens que, com a experiência que vamos acumulando, nos definem como treinador daí a importância de, em determinado momento, sermos nós os responsáveis pelas decisões.

As reflexões que fazemos com os outros treinadores, também nos ajudam a crescer, por isso, não se deve ter medo de trabalhar com colegas que saibam mais que nós em determinadas áreas, porque nos complementam e aprendemos uns com os outros.

Se me disserem “não é importante ser jogador, para ser treinador, por já conhecer o balneário?” eu digo “ sim, é importante, às vezes é”, mas depois se não sabe aplicá-lo enquanto treinador, se não consegue fazer essa transferência serve de pouco. Por vezes há jogadores que não chegaram a altos “voos internacionais”, que atingiram patamares regionais/distritais, e pela experiência deles, conseguiram ter uma visão completamente diferente e atingiram grandes níveis enquanto treinadores principais.

Por isso eu acho que é uma mistura, a experiência, o perfil da pessoa, os valores e capacidade de liderança é que podem definir um bom treinador. E a aprendizagem que consegue ter para aprender e refletir, porque se não reflete e não aprende com os erros não chegará, provavelmente, muito longe. É a minha sincera opinião.

Que valor é dado ao treinador do futebol feminino?

Há uns tempos, era dado menos valor que agora. Atualmente, já há muita gente a querer ser selecionador do futebol feminino, antigamente não havia. É sinal que o futebol feminino já começa a ter algum peso.

Cada ano que passa, nota-se um crescimento, a liga tem mais atenção, os jogos mais mediáticos aparecem na televisão, já há muitos treinadores com o 3º e 4º

nível na liga BPI, também porque a FPF está a exigir isso mesmo, por considerarmos que as jogadoras e o "treino" precisam de treinadores com esta competências, para poder crescer e evoluir.

O treinador do futebol feminino, está melhor referenciado do que estava há uns 10 anos atrás e espero que continue com esse reconhecimento crescente. O sucesso do treinador influencia este reconhecimento, irmos ao Campeonato Europeu com a seleção, deu uma grande dinâmica referencial ao Selecionador Francisco Neto. Esta excelência e esta capacidade de trabalho, acaba por valorizar os treinadores do feminino. Ele enquanto selecionador fez o seu trabalho, mas os treinadores campeões da liga, que participam na Liga dos Campeões Feminina também contribuem para dar este contributo e valorização ao treinador do feminino.

Os treinadores da liga BPI estão cada vez mais referenciados, mais qualificados e surge uma maior procura de treinadores pelo futebol feminino, mesmo daqueles com 3º e 4º nível. Esperamos que continue assim e que esta dificuldade de termos 20 equipas na liga BPI, que como é óbvio foi uma estratégia que não estava planeada, mas por causa do Covid, acabamos por ter de encontrar uma solução para não se perder muito projetos, seja apenas um passo mais vagaroso para depois conseguirmos dar uma corrida para o seu desenvolvimento. Provavelmente, competitivamente, pode não ir de encontro ao que o nosso plano estratégico procurava nos últimos dois anos, mas as questões financeiras e a promoção da continuidade da prática, que ainda é escassa comparativamente a outros países, também têm muito peso nisto.

O treinador do feminino está cada vez mais bem visto. Enquanto federação, alteramos os critérios da formação de candidaturas de treinadores aos cursos, para que os treinadores da Liga BPI tenham mais acesso. Este ano, é aquele em que a Liga BPI está mais acima nos critérios de acesso e por isso mesmo está mais valorizada e engradece os seus treinadores, nesse sentido.

Qual a importância de ter uma mulher na equipa técnica?

A mulher vê sempre coisas onde o homem não vê e vice versa. Eu queria essa visão e por isso na altura convidei um adjunto homem, enquanto selecionadora. Eu acho que por exemplo o Francisco Neto e a Marisa Gomes na SN AA Fem. funcionaram muito bem, porque ela, se calhar, estava atenta a pormenores que provavelmente escapavam ao Francisco e ele a outros que ela não identificava. Os homens são mais racionais e penso que essa complementaridade pode funcionar muito bem tanto para o masculino como para o feminino. A visão de um mulher no masculino pode ter coisas muito interessantes também, mas tem de ser uma mulher já com algum estatuto, ligada profundamente ao futebol masculino, mulheres completamente inseridas e adaptadas ao "contexto" masculino que muitas vezes não é fácil, e se é um contexto profissional ainda mais exigente é. Portanto têm de ser pessoas com competência e capacidade para tal.

Mas eu acho que a dupla se encaixa perfeitamente se as pessoas tiverem qualidade e formação para isso, e que é mais benéfico do que ter duas mulheres ou dois homens, tanto no masculino como no feminino.

Mesmo enquanto diretora, os homens dizem "não focalizes muito, sê mais racional e prática", e estas são características que nos ajudam em certos momentos e que os homens nos conseguem ensinar. Pensamos muito com o coração, temos pena e medo de magoar e eles não, são mais pragmáticos e ensinam-nos a ser assim. Por outro lado, em determinados momentos, pode ser preciso gerir o grupo de uma forma mais emocional para chegar às jogadoras e a mulher pode dar essa perspetiva ao homem, no caso de ele ser muito pragmático/frio.

Acho que os contextos emocionais são diferentes e se os perfis forem bons podem-se complementar os dois, é isso. Para o contexto masculino e feminino.

Já perguntei a jogadoras se preferem ter treinador mulher ou homem, e maior parte delas diz que prefere treinador homem. Talvez porque gostem dessa característica pragmática, mas também depende sempre dos treinadores com que tiveram as suas vivências/experiencias.

Muitas vezes, a mulher consegue estar no balneário e apanhar muitas coisas e até chegar até elas de uma maneira diferente, ou até elas nos procuram para falar, porque nós temos mais sensibilidade em certos assuntos. Por vezes, mesmo o treinador diz, eu não consigo falar com elas sobre isto, fala tu que isto é coisas de mulheres, ou seja, para aspetos mais sensíveis pode ser benéfico ter uma mulher na equipa técnica. No entanto, há momentos em que é preciso ser frio, direto ou mais racional, e ter aquele papel de um "pai" mais autoritário, com uma voz mais sonante que também é benéfico para a jogadora. Mas não quer dizer que não haja mulheres tb com este perfil, também as há!

Há coisas que por serem mulheres se calhar têm essa facilidade de lidar com aspetos mais sensíveis, falando com alguém do mesmo género, e aí ser importante ter uma mulher na equipa técnica.

Mas na minha opinião complementam-se, tens sempre uma vertente mais assertiva e outra mais "sensível". Uma mistura muito positiva, do meu ponto de vista.

Como caracteriza os cursos de formação de treinadores em Portugal? Fala-se sobre futebol feminino e sente necessidade que se fale? Quais são as mais valias de ter formadores dos dois géneros?

Cada vez mais, já nos convidam, até a nós, para ir dar palestras sobre futebol feminino. Não da parte técnica, porque a parte técnica é igual, agora a parte fisiológica e emocional, sim, tem diferenças. E o homem que vem trabalhar com mulheres pela primeira vez tem um choque, porque são diferentes. Os comportamentos, a forma como se fala com elas, quando elas ficam sentidas com algumas decisões e que guardam essa mágoa durante mais tempo que os rapazes. Lembro-me que nas seleções, se eu dava um "puxão de orelhas" num determinado momento, elas ficavam amuadas comigo porque não conseguem perceber que aquilo é uma dura e que passado uma hora já passou. E nós aprendemos a lidar com isso, e acho que os treinadores precisam de perceber isso. Também os contextos fisiológicos, nos quais uma mulher é diferente do homem e que pode ter implicações no treino, estar na fase menstrual ou não,

todos esses pormenores que podem interferir no treino de variadas formas. Não esquecer que há um lado emocional, afetivo e comportamental que eu acho que é diferente e que merece atenção. Na minha opinião, o próprio treino em si, tendo em conta as dificuldades fisiológicas de força e potência, exige mudanças nos exercícios e nas cargas, e eles têm de perceber que alterações vão ter de fazer nesse sentido, ao passarem do masculino para o feminino.

É muito positivo isso acontecer nos cursos de 1º e 2º nível, e acontece em algumas associações. No 3º e 4º nível, não abordavam quando eu os tirei, mas não sei se já houve alterações ou reformulações nesse sentido, mas provavelmente acredito que sim.

Quanto a mulheres nos painéis, sobretudo nas áreas da psicologia e nutrição encontram-se mulheres, na área do treino e fisiologia é mais complicado porque ainda há poucas mulheres especializadas nesta área ligadas ao futebol, que possam ir falar sobre essas temáticas. Mas penso que no futuro há tendência a este quadro ser alterado. Na unidade de Performance e Saúde da FPF, temos fisiologistas e são 4 homens, por exemplo, depois temos vários médicos e 4 médicas. A Dra. Rita Tomás por exemplo, dá muitas ações em cursos de futebol, mesmo até de árbitros, mas não há muitas mulheres, que o fazem, é uma realidade.

A FPF tem feito um trabalho fenomenal em colocar mulheres em todos os departamentos, e neste momento deve ser quase 50/50 entre homens e mulheres. Mas em certas áreas, mesmo que nós queiramos, até nos cursos da Football School, o professor André Seabra, faz questão de ter cursos de mulheres e de ter uma ou outra mulher nos painéis, mas não é fácil encontrares mulheres com esta especificidade e por vezes procura-se em outras áreas, que não o futebol.

No UEFA A e UEFA PRO, não é usual ter mulheres, mas é um curso tão específico para futebol profissional que não é fácil ter mulheres ligadas a essa área, às vezes consegue-se na área da nutrição, psicologia… etc. mas nas restantes áreas há outros critérios pelos quais a FPF se rege e opta.

Com este crescimento de equipas femininas, os coordenadores dos clubes podem começar a procurar mulheres treinadoras e vão perceber que ainda não são assim tantas. Apesar de cada vez sermos mais, ainda não estamos no ponto que gostaríamos, lá chegaremos!

Quanto à liderança, qual o tipo de liderança que adota e que experiências, ao longo da sua carreira, a fizeram questionar sobre o mesmo ou até mesmo alterar?

Penso que liderança tem a ver com adaptação. Por vezes tens pessoas que são o oposto de ti, mas tu tens de te adaptar àquela pessoa para tirar o máximo rendimento dela.

No início quando era treinadora assistente andava sempre no meu canto, era muito observadora. Tens de respeitar o teu treinador principal, podes não concordar com ele em certas coisas, podes dar a tua opinião, mas a decisão é dele porque ele é que é o treinador principal.

Passei 7 anos a observar o que era bom, o que não era bom, os perfis das jogadoras, digamos que a consumir estas coisas e a aprender. Depois, quando passei a ser selecionadora, é que foi um “e agora?” Sei como grupo reage, não reage, sei as jogadoras que têm melhor perfil, as que são mais reativas, mais resmungonas e as que têm um caráter muito duvidoso. E depois tu tens de tomar uma decisão para o grupo funcionar bem, tens de selecionar e tens de ter coragem para as tomar, porque as coisas podem correr mal se as opções que tomaste não se traduzirem em bons resultados. Tudo na vida é um risco e tu tens de arriscar em função dos valores que defendes.

A liderança, acaba por ser alterada e moldada consoante as experiências e as consequências dessas experiências (1h06)

Era muito mais reativa, era muito mais efusiva e às vezes era demasiado agressiva, isso acredito que era, mas era a primeira a elogiar quando era necessário e na frente de todas. Ou seja, as jogadoras acabaram por me aceitar

por eu conseguir dar este “passo atrás” e explicar-lhes que reagia daquela forma para o bem de todas.

Agora já não reajo da mesma forma, sou mais calma, questiono para compreender, mas temos certas caraterísticas que não perdemos!

É importante conhecer as pessoas e ser individual na liderança para cada personalidade. Ter o conhecimento profundo de cada jogadora é essencial para perceber o que elas estão a sentir e como as podes chamar à atenção sem as prejudicar ou sem elas abandonarem a tarefa. Enquanto para uma posso mandar um berro dentro de campo, para outra tenho de chamar à parte, se calhar. Tudo é uma adaptação.

Os valores, acima de tudo, são muito importantes. É normal que nem todas as jogadoras se deem bem, que haja grupinhos pela proximidade e relação que existem entre umas e outras, mas o valor a passar é que dentro de campo têm que se dar todas e têm que se respeitar todas porque ao lado está uma colega e “tens de dar tudo em campo porque ela está a fazer o mesmo que tu e está a lutar pela mesma coisa que tu estás a lutar”.

Quem falhava muitas vezes com estes valores obrigava-me a tomar uma decisão e ao longo do tempo fui aprendendo a separar o lado emocional do racional, porque inicialmente essa decisão custava-me muito.

O que nós fazemos agora por exemplo, é pegar nas meninas, sub-15 e sub-16, por exemplo, e tentar reeducá-las neste sentido para o futuro, porque elas vão ser as futuras jogadoras de “elite”, futuras treinadoras, futuras dirigentes, futuras diretoras, e elas têm de saber lidar com as frustrações, com chamadas de atenção e se for necessário, limitações.

Quando treinou / se treinasse jogadores do sexo masculino, como foi / como seria o seu estilo de liderança e porquê?

De perfil/estilo adaptativo. Sabes que os homens/rapazes têm características diferentes e temos de nos adaptar aos mesmos, mas também temos jogadores sensíveis, brincalhões, chorões, há de tudo como nas meninas.

Depois tens aquele comportamento geral e se lhes deres “uma dura”, amanhã já está tudo bem, já se esqueceram enquanto as meninas pensam naquilo uma semana e olham para o treinador com má cara. Por acho que o treinador tem de se adaptar aos contextos, talvez essa caraterística seja a mais importante nunca esquecendo os tais valores que nos regem enquanto profissionais.

Embora nos últimos anos se tenha assistido a um desenvolvimento mais acentuado no futebol feminino, sobretudo pelos investimentos promovidos pela FIFA e pela UEFA em projetos de desenvolvimento da modalidade, a percentagem de treinadoras em Portugal encontra-se abaixo dos 20% e de jogadoras abaixo dos 4,5%. Do seu ponto de vista, que fatores, comuns ou não, explicam estes números ?

É cultural. Embora não seja a única razão, mas influencia tudo o resto.

As mães optarem pela família ou optarem por ser treinadoras.

Pela mesma questão da jogadora que aos 14/15 adora jogar futebol na escola, mas tem outras opções e desiste da modalidade precocemente.

A cultura desportiva nesta modalidade, que é completamente diferente da nórdica ou da dos Estados Unidos da América, onde o futebol está enraizado do ponto de vista feminino.

A nova geração de pais já leva uma filha e um filho a uma academia de futebol, coisa que nunca acontecia há 20 anos atras. E o gosto começa a acontecer mais cedo. Antigamente a menina começava a jogar aos 15 e aos 16 e depois por alguma razão desistiam passado 3 ou 4 anos... quem começa mais cedo, dificilmente desiste mais facilmente.

Também anteriormente não havia competições, não havia futebol misto até tão tarde e estes passos têm ajudado ao crescimento do número de jogadoras e a que estas comecem mais cedo.

O objetivo da federação é que todos os clubes tenham futebol feminino, que lhe abram as portas, sejam clubes amadores, sejam profissionais. Mas nem todos conseguem dar estas condições, “nós abrimos portas, mas as meninas não aparecem”, porque é uma questão cultural e não é ainda “normal” e “natural” levar a filha ao futebol. Enquanto isto não mudar, e nós, FPF, estamos a tentar mudar mentalidades através das competições que criamos, dos regulamentos que mudamos, dos vídeos que temos feito, mas é complicado faze-lo em tão pouco tempo. O nosso plano estratégico visa contribuir para essa mudança cultural, de mentalidades, para que possamos continuar a avançar cada vez mais rápido neste processo.

É preciso mudar a imagem que se tem do futebol. A qualidade e a competência é que vão ajudar a mudar as novas gerações e levá-las a acreditar que a modalidade pode ser jogada e vivenciada financeira no feminino. A qualidade e o sucesso das jogadoras vão começar a dar frutos.

Nós já fizemos tantos projetos, mas os projetos nem sempre são tão grandiosos como nós ambicionávamos porque a cultura não deixa, principalmente no interior do país.

A festa do futebol feminino está cada vez maior, com mais meninas. E temos algumas meninas que, depois da festa, se tornam federadas, mas outras tantas que o poderiam fazer não fazem, porque aquilo foi só um evento e quando a menina chega a casa os pais não lhe dão essa abertura de ir para o futebol. Ou seja, mesmo nós aplicando diversos projetos, as vezes a nossa cultura não os deixa ser potenciados, o que nos deixa ainda com mais ambição para sermos melhores e continuar a fazer o nosso trabalho.

No escalão sub-15 sub 17 podes ter 300-400 jogadoras que estavam inscritas no ano anterior e que desapareceram no ano seguinte, mas porquê? Isto é o que

nos preocupa. Será porque passam do masculino (misto) para o feminino e não continuam, porque é muito longe ou porque treinam demasiado tarde? As condições que dão às meninas para treinar e jogar, podem fazer com que os pais optem por tirar as meninas do futebol. Ou pode ser outra coisa qualquer. Mas tudo isto é uma cultura, os clubes não estavam preparados para ter meninas. Há relatos de meninas que sofreram de bullying por muitos pais de outros meninos, porque essa educação e esse respeito não lhes é passado. Isto também é algo que pode fazer as meninas desistir.

No total de jogadoras que estavam inscritas o ano passado, tivemos um dropout de, cerca de, 1300 para este ano, mesmo assim demos um salto de 25% no crescimento de atletas. Agora imagina se estas meninas não tivessem desistido, tínhamos um aumento muito mais significativo.

Por isso, os nossos objetivos passam por mudar mentalidades e mostrar que as meninas podem jogar futebol. Fazer com que as nossas jogadoras deem a cara e apareçam mais vezes nos media, são estratégias que temos vindo a procurar.

Centrando-se apenas no facto que à medida que a qualificação dos treinadores avança menor é a percentagem de treinadoras femininas. Que razões podem estar por detrás deste facto e como se pode atenuar ou eliminar algumas dessas razões?

Já atenuamos com os critérios de acesso ao nível 3, com a presença dos treinadores da liga BPI mais perto do que antigamente.

A FPF pode ajudar algumas treinadoras, com um projeto que a UEFA tem só para treinadoras, no qual é disponibilizada uma bolsa para ajudar a pagar o curso, etc... Mas esta bolsa só é disponibilizada depois da treinadora entrar no curso, ou seja, tem de cumprir todos os critérios de acesso como todos os outros e depois a UEFA pode ajudar financeiramente, pois estas bolsas da UEFA visam diminuir o GAP entre géneros.

Nós queremos treinadoras ambiciosas e competentes, por isso esta exigência que colocamos para treinadores da Liga BPI e o acesso que facilitamos quanto

aos níveis 3 e 4, são neste sentido. Os treinadores têm de estar a treinar na melhor competição que existe no feminino, para nos indicar que querem continuar e que o investimento e a oportunidade valem a pena.

Aquilo que fazemos enquanto federação, se calhar, já se pode fazer no 1º e 2º nível, nos cursos das Associações. Os treinadores dos campeonatos distritais femininos Sub 17 ou Sub 19, poderem ter maior acesso com critérios específicos, por exemplo. Perceber de que forma podem ser feitos ajustes para os treinadores do feminino, onde provavelmente estarão mais mulheres, para que estas tenham mais acesso aos cursos de formação de treinadores.

Eu defendo sempre o critério da qualidade e da competência, ter ambição para estar a treinar no melhor campeonato feminino e ter acesso nesse sentido. Criarmos essa aproximação e oportunidade, para os que realmente querem e estão a dar a cara no terreno.

O departamento de Formação da FPF está já a efetuar/pensar tipos de apoio ás treinadoras do futebol feminino, porque realmente queremos crescer nessa área, mas sempre com critérios de qualidade. Em que vejamos que o investimento vale a pena.

Há medida que o futebol feminino se for desenvolvendo, vamos ter de ajustar os critérios para que os treinadores do futebol feminino tenham oportunidades e possam crescer na sua formação, doseando a questão da discriminação positiva, por exemplo quanto ao tipo de financiamento para as mulheres treinadoras.

Ainda olhando aos números, e agora tendo em vista a formação das jogadoras em Portugal, posso indicar que, em média, as meninas iniciam a sua prática federada 4 anos depois dos rapazes. Esta afirmação é sustentada no número de praticantes federados por escalão. No masculino, o maior número de jogadores surge no escalão U11, enquanto no feminino encontra-se no escalão U15.

Que fatores são inibidores da participação de meninas mais novas no futebol ?

Fatores Culturais. O incentivo a praticar a modalidade por parte dos pais ou a disponibilidade e aceitação quando a filha diz que quer ir jogar futebol. Também o contexto social, se as amigas andam por exemplo no ballet ela pode ser colocada de parte ou "julgada" por praticar futebol e desistir da modalidade.

Tudo isto e muito mais pode condicionar.

Depois há o fator "sucesso", uma criança que gosta muito de jogar à bola, mas depois vai para um clube ou uma academia, e quando está a iniciar sente que está atrás das outras, que tem melhores jogadoras que ela e não tem sucesso, toca poucas vezes na bola, chega a casa e diz: "não quero voltar". Daí a importância de estar enquadrada no escalão de competência, com colegas ao mesmo nível que ela, para que todas possam evoluir e não perderem o interesse pela modalidade. Isto para os rapazes e para as meninas.

Fator cultural e fator sucesso, penso que são os mais importantes.

As condições que o clube apresenta pode ser outro fator, mas mais para os pais, porque os miúdos não ligam a isso, querem é ir brincar e jogar à bola.

Como sabemos, existem 4 dimensões que são interdependentes no futebol: dimensão física, psicológica, técnica e tática. Quando a formação é iniciada tardiamente, como é realizada a gestão destas dimensões, quanto à sua preponderância e frequência no treino?

Às vezes temos de antecipar patamares.

Quando elas começam nas academias aos 6/7 anos, com as mesmas condições que os meninos, chegam aos 15/16 capazes, preparadas, e nós vimos isso nas seleções nacionais. Nota-se bastante a diferença de uma jogadora que começa aos 8 anos ou que começa aos 13, por exemplo. A primeira chega com maior resiliência, mais agressividade e competitividade e com mais autoestima. Estas são as principais diferenças das que começam muito mais tarde.

Do ponto de vista emocional é complicado para as que começam mais tarde, porque elas não estão preparadas para ser profissionais ou para que sejamos mais exigentes com elas a nível internacional. Não conseguem lidar com esta dificuldade e se calhar é a grande diferença entre a geração sénior e a geração sub 15 e sub 16, que aparecem muito mais bem preparadas.

O acreditar, a resiliência, não têm medo de nada, não sentem a pressão. Se calhar isto acontece porque passaram pelos patamares corretos de desenvolvimento, que potenciaram o crescimento delas do ponto de vista da resiliência, enquanto atletas. As outras começando mais tarde não têm esta capacidade, e vemos os treinadores a ter o dobro do trabalho, pois além de ser treinadores são um bocado psicólogos.

Quais são os aspetos chave a desenvolver numa jogadora quando esta inicia tardiamente a prática federada da modalidade?

A preparação para exigência física e emocional. Tem de se trabalhar nas várias vertentes da exigência da atleta, mas muitas das vezes os clubes não têm esse suporte, nem os treinadores têm formação e competência para lidar com os vários ângulos das questões e a atleta tem de se virar sozinha e pode acabar por desistir.

Por isso, para mim, o aspeto chave para um bom desenvolvimento de uma jogadora é que tenha bom apoio no clube, psicólogos, nutricionistas, bons treinadores, só que isso às vezes, são condições que os clubes onde algumas atletas estão inseridas muitas das vezes não conseguem dar. Se a família também não proporcionar esse contexto e falar sobre o futebol, incentivando para que continue ou procurando o que é melhor para a jogadora, fica ainda mais difícil.

Na FPF tentamos ajudar porque temos condições para o fazer, ao mais alto nível, mas elas estão aqui uma semana, duas, ou seja, voltando ao seu clube, a realidade com se deparam por vezes é muito diferente.

Que implicações tem a falta de formação no rendimento futuro das jogadoras e na qualidade do futebol praticado nas suas equipas e nas seleções nacionais?

A quantidade de jogadoras relaciona-se com a qualidade. Não temos mais de 100 000 jogadoras como tem a Alemanha. Têm de se escolher as melhores jogadoras para a competição internacional. Capacidade de resiliência, capacidade técnico-tática, inteligência, capacidade de adaptação, capacidade de resposta, capacidade de reação, autoestima, isto é que se pretende de uma jogadora de seleção nacional, do ponto de vista competitivo.

De que forma a estruturação do futebol feminino em Portugal pode influenciar o rendimento das jogadoras na seleção, onde em todos os escalões competem em futebol de 11, quando algumas jogadoras jogam futebol de 7 ou de 9 nas suas equipas? Na sua opinião, que alterações estruturais podem ser feitas?

O futebol de 9 foi uma estratégia que a FPF encontrou, para ter mais equipas a participar nos campeonatos, porque mais de 50 % das equipas de futebol de 9 só tinham uma jogadora no banco nas fichas de jogo. Ou seja, se tivéssemos apenas campeonatos de futebol de 11, íamos ter um menor número de equipas e de jogadoras.

Nós achamos que, mesmo não sendo ideal para as seleções, para promover a modalidade e aumentar o número de praticantes e equipas, esta seria a hipótese mais acertada. Antes de ser criado o campeonato de futebol de 9, nas juniores, havia menos de 20 equipas a jogar futebol de 7, se não me engano, e neste momento temos mais de 60 a participar no futebol de 9. Neste momento, conseguimos criar a Liga Sub 19 já com 8 equipas para potenciar o futebol de 11, mas temos de manter o futebol de 9, sobretudo para as equipas juniores que se iniciam no interior e que ainda têm poucas suplentes nas suas fichas de jogo

e nos indicam que ainda não podemos avançar e passar tudo a futebol de 11, com o risco de as perder. Um passo de cada vez, é essencial!

Quando houver mais de 60% das equipas com mais de 4 suplentes no banco, se calhar, já estamos preparadas para passar os juniores do futebol de 9 passem a futebol de 11 e passamos a juvenis (sub-17) a futebol de 9 sucessivamente…

A média de idades do campeonato nacional de juniores em futebol de 9 é de 16 anos, o que significa que todas as meninas que estão a jogar nesta competição são juvenis, onde o futebol de 9 neste momento também se enquadra

O objetivo para o próximo ano, se os indicadores assim o ditarem, é ter sub 19 em futebol de 11, sub 17 em futebol de 9, sub 15 em futebol 7 e sub 13 também em futebol de 7, de forma a que haja progressão e que haja sempre um aumento do número de equipas e jogadoras, e que seja um desenvolvimento sustentado em indicadores reais.

Nós temos de pensar sempre em todas as variáveis e em todos os contextos de Norte a Sul e do interior ao litoral e criar competições para toda a realidade do país, por isso, embora possa parecer, para algumas pessoas, desajustado as juniores estarem a jogar futebol de 9, por enquanto é a nossa melhor opção, sabendo que num futuro próximo, o objetivo é alargar ao futebol de 11, obviamente!

Dados da Federação Portuguesa de Futebol, mostram que 2 em cada 5 jogos são desequilibrados (3 ou 4 golos de diferença) ou muito desequilibrados (diferença igual ou superior a 5 golos). Uma vez que o nível e o equilíbrio competitivo são fatores que representam o crescimento da modalidade e se revelam pontos de interesse para os espectadores, a questão que surge é: Que nível competitivo queremos atingir e que passos temos de dar para o atingir, nacional e internacionalmente? O facto de haver mais jogadoras estrangeiras na Liga BPI é positivo ou negativo?

O facto de haver estrangeiras é sempre um fator positivo desde que tragam qualidade, porque ajudam a nossa jogadora a crescer também. Quando as

nossas jogadoras vão jogar para uma liga noutro país, também crescem, tornam-se mais competitivas, mais resilientes, mais agressivas, portanto o treino fá-las crescer.

Se vais para um clube com jogadoras de alta qualidade e tens de lutar por um lugar, só te faz crescer.

O papel que defendemos é, também, o da proteção da jogadora portuguesa, porque queremos que ela também jogue, daí criarmos um equilíbrio nas nossas competições nacionais. Como estamos numa fase e num patamar de desenvolvimento temos de garantir que as nossas jogadoras jogam e crescem.

Neste momento, penso que o número de jogadoras formadas localmente vai passar de 8 para 10, para que possamos ter este equilíbrio e defendermos as nossas jogadoras portuguesas.

Se as nossas jogadoras não tiverem oportunidade para jogar, o que vai ser das nossas seleções?

No seu entender, que regras de jogo poderiam e/ou deveriam sofrer alterações e porquê?

Falta-nos crescimento físico nas nossas atletas comparadas com outras seleções, ainda temos muito para fazer para chegar a esse nível.

A UEFA criou a regra das 5 substituições, que foi também para o masculino, com a qual não concordo, penso que as 4 substituições fazem sentido, mas 5 é de mais. Já vai mexer com o jogo, vai ser outro "jogo".

Não mudava nada por ser feminino. Não se pode comparar o futebol feminino ao masculino. Os jogos têm características próprias. As jogadoras têm de treinar mais, tem de haver um crescimento físico e atlético, uma melhoria das capacidades motoras, para que se possam aumentar os níveis de rendimento em todos os campeonatos.

A qualificação dos técnicos tem uma importância grande no futebol feminino e a profissionalização também, neste sentido das exigências físicas e gestão das cargas, do número de treinos, etc. Estamos ainda a caminhar para o alto rendimento.

Não faço comparações, futebol feminino é uma coisa, futebol masculino é outra.

Em relação à substituição de GR, sem contar para o número de substituições, qual a sua opinião?

Por acaso já pensamos nisso e foi algo discutido com a estrutura técnica nacional, para dar mais oportunidades à guarda redes suplente de jogar e se mostrar.

Se calhar faz mais sentido, nas 5 substituições que a UEFA impôs, uma delas ser a do GR. No nosso ponto de vista faz sentido. Esta medida até poderia ser mais importante na liga sub 19, por exemplo, por ser um patamar de desenvolvimento da jogadora antes de ir para o patamar sénior. É algo que andamos a discutir.

E sobre retirar o prolongamento na final da Taça de Portugal?

Eu defendo isso, tanto para o masculino como para o feminino, por ser uma sobrecarga muito grande. Muitas das vezes nota-se o cansaço, não ajuda o espetáculo. A não ser que com as 5 substituições isso possa mudar, uma vez que já se refresca metade da equipa.

Não é descabido pensar nessa hipótese, porque acho que engrandece a qualidade de jogo e que o facto de ao fim dos 90 minutos haver penaltis, pode tornar esses últimos minutos mais competitivos do que seriam com o prolongamento, porque ninguém quer ir a penaltis. Há outra estratégia à volta disto tudo.

Quanto a diminuir o tempo de jogo nas juniores, por exemplo, não concordo, temos é de treinar mais e melhor para aguentar os 90 minutos. Na segunda divisão alemã elas treinam 5 vezes por semana, algo que não acontece nem na

primeira divisão, em Portugal. São culturas desportivas diferentes que temos de tentar mudar.

Nem temos hábitos de ir ao ginásio e à nutricionista, para complementar o treino, temos de começar a mudar.

Qual a sua opinião sobre o futebol misto?

Concordo com a mesma e foi uma luta para que as meninas pudessem jogar com os rapazes ate ao escalão sub-17, porque achamos importante a porta estar aberta a miúdas que conseguem jogar futebol misto neste escalão, com 16/17 anos. Têm de ser jogadoras de grande qualidade para terem sucesso e já aconteceu com muitas. Quem não conseguir chegar lá, tem sempre a hipótese de ir para equipas femininas, mas pelo menos essa porta a FPF permite e está "aberta" até às sub-17.

Depois de sub-16/17, e com o salto pubertário já efetuado, torna-se muito complicado para uma menina jogar com rapazes, mas continua a ser possível.

O futebol misto é importante para o caso de não terem equipas de futebol feminino no distrito ou na zona, o facto de ser até aos 17 anos permite que, mesmo havendo apenas seniores femininas, estejam mais preparadas para a transição. Antigamente, a partir dos 14 anos não podiam continuar a jogar com os rapazes e, ao jogarem nas seniores, tinham muita dificuldade e havia uma grande taxa de abandono.

Temos de criar esta variabilidade de opções para que as jogadoras não desistam e estejam felizes. Quem consegue vai até ao sub 17, quem não consegue tem o feminino para jogar. Quanto mais tempo passarem a jogar com os rapazes, mais ganhos competitivos vão ter. Temos revelado grandes jogadoras que vêm desse contexto, desde que esta regra foi implementada.

Várias são as iniciativas das entidades do futebol para desenvolver a modalidade. Uma das leis que será implementada em 2021/2022 é que todos os clubes que tiverem equipas masculinas nas competições

europeias terão de criar uma equipa feminina de futebol. O que pensa sobre esta iniciativa? Qual a importância de promover a adesão de clubes "grandes" ao futebol feminino?

O nosso processo de certificação dos clubes foi nesse sentido, de nos ajudar a ter mais equipas com melhores condições. Para serem uma academia de excelência e certificadas com a qualidade máxima de formação, em Portugal, os clubes têm de ter uma equipa feminina.

Foi com base nessa decisão da UEFA, que decidimos avançar com esta iniciativa. É discriminação positiva, e acho que fez muito bem.

Os benefícios que pode trazer esta entrada de clubes de grande dimensão no feminino, são condições de trabalho, materiais e humanas, podem acompanhar as atletas desde dos seus 7 anos até a um patamar sénior, com todas as condições (nutricionista, médicos, fisiologistas, etc.), e é principalmente isso. Uma componente que faz a diferença, além da disponibilidade financeira que os clubes de menor dimensão infelizmente não têm.

Há muitos clubes, não de grande dimensão, que fazem excelentes trabalhos e oferecem boas condições às jogadoras, é importante falar disso também, mas todos sabemos que os de maior dimensão têm uma maior capacidade de poder potenciar o futebol feminino e até geri-lo de uma forma mais profissional, algo que é benéfico para todos.

Mesmo os clubes da liga BPI, para terem certificado de máxima qualidade da formação feminina têm de ter 4 equipas da formação, para que não se descure a formação na modalidade.

Quais os aspetos que considera fulcrais para o desenvolvimento da modalidade e que estratégias podem ser adotadas nesse sentido?

Em relação ao fator cultural, ações de formação, ir às escolas, desporto escolar, vídeos promocionais, tudo o que nós possamos fazer para ajudar ao direito da igualdade e paridade.

Neste momento, o objetivo fulcral da FPF é aumentar o número de praticantes e por isso o desporto escolar e a formação são muito importantes. Estamos muito focados em aumentar o número de praticantes e diminuir o dropout nesta modalidade. Essas duas tarefas são o foco dos próximos 4 anos.

Aspetos, sobretudo, culturais e da formação, sendo que se tivéssemos uma cultura diferente, não tenho dúvida que os nossos projetos teriam tido resultados mais significativos ainda.

Se calhar, mais do que outras modalidades, o futebol feminino, pode trazer mudanças de mentalidade, pela visibilidade e impacto social que o futebol tem, e temos de encarar isso e ir ultrapassando as dificuldades que nos aparecem.

Qual o futuro do futebol feminino?

O objetivo é crescer, dar qualidade às nossa competições, querer mais sucesso para as seleções nacionais, mas acima de tudo aumentar o número de praticantes.

Estamos a trabalhar para as gerações futuras, seja em que cargo for, treinadoras, diretoras, jogadoras, e queremos sentir o dever cumprido, que fizemos o que estava ao nosso alcance para poder deixar trabalho feito e que se possa dar continuidade nas próximas gerações. É importante pensarmos assim.

Ter mais árbitras, que tem fatores também culturais inibidores. Ter mais público, mais seguidores, mais fãs, mais gente ligada ao futebol feminino, será o reflexo do nosso desenvolvimento.

Acho que daqui a 4, 5 anos vamos ver o futebol feminino melhor do que o que está agora, mas gostaria de vê-lo num patamar mais elevado no nível internacional. Todos ganharíamos com isso. Era bom que nos aproximássemos das 10 melhores seleções da Europa e que conseguíssemos estar entre as 25 melhores do mundo. Isso já nos daria uma dimensão muito grande e uma enorme credibilização da nossa atleta e do nosso trabalho.

Algum aspeto que ainda queira acrescentar ou destacar sobre o tema?

Ainda estamos num trabalho de desenvolvimento e de promoção e um dos focos principais é ter mais jogadoras a jogar e que todos os clubes tenham as portas abertas ao futebol feminino, desde os distritais aos profissionais e é uma tarefa árdua, porque há uma cultura enraizada que nem sempre é favorável a prática feminina, mas cada vez mais evoluída e otimista neste especto.

A FPF vai-se sentir realizada quando, em todos os clubes de futebol em Portugal, houver pelo menos 10 a 20 inscrições de meninas.

(Agradecimentos)

Anexo 7

Entrevista ao Treinador “E”

(Introdução)

Começaria por lhe pedir que falasse um pouco do seu percurso, da formação académica e técnica, se foi jogador e de que nível, e de como atingiu este patamar de elite feminina.

Fui jogador ao nível das camadas jovens no futebol e fui, também, jogador de andebol, aqui na zona onde vivo.

Estudei na FCDEF e, ainda com 19 anos, fui convidado para ser treinador das seleções distritais de Viseu, sendo essa a minha primeira ligação com o treino. Com 19 anos estava a treinar a Seleção Distrital sub 13 de Viseu.

No ano seguinte, ou passado dois anos estive com a seleção feminina de futebol de 7, nos interassociações.

Na faculdade fiz o meu percurso normal, licenciatura de 5 anos, especialização em futebol, estagiei nos iniciados do Salgueiros e quando regresso a Viseu, treino nos campeonatos nacionais, nos juvenis dos Repenseses, depois nos campeonatos distritais com outros clubes, acumulando sempre as funções de treinador das diversas seleções da Associação de Futebol de Viseu (AFV).

Em 2007 fui convidado para um trabalho a tempo inteiro na Associação de futebol de Viseu, aceitando o convite de ser coordenador técnico da mesma associação, onde estive durante muitos anos. Entre 2008 e 2010, fui convidado para fazer parte da equipa técnica da Seleção Nacional, como treinador de guarda redes da Professora Mónica Jorge, e, como não era a tempo inteiro, conciliava com as minhas funções na AFV.

Em 2013, tive convite para ir para a Índia e quando cheguei a Portugal, em Janeiro de 2014, tive convite da Federação e assinei o contrato como selecionador nacional, onde permaneço até agora.

Este é o meu percurso, enquanto jogador com pouco registo e como treinador, muitos anos na área das seleções distritais e nacionais, mais do que os que eu passei em clubes. Que são registos completamente diferentes.

Uma vez que foi jogador, explique a importância que isso tem e de que forma influenciou ou não o seu percurso enquanto treinador?

Independentemente da modalidade, eu acho que ser jogador tem sempre influência.

Ponto número 1: Conhecimento do jogo, das vivências do jogo, cria-se a paixão, algumas ligações e começas a perceber que lá dentro, enquanto jogador, há dificuldades.

Depois, sobre a liderança, conhecer o balneário, antecipar os problemas, relacionamento com os colegas, todos os anos ver colegas a entrar e a sair e perceber de que forma consegues interagir com eles. Com os diversos treinadores e diversas lideranças que foste tendo, perceber com quais é que te identificas e quais não te identificas. Ou seja, qualquer experiência desportiva vai influenciar não só a tua carreira como treinador, mas a tua forma de ser enquanto pessoa.

Sem dúvida nenhuma, que as modalidades que pratiquei e os diferentes contextos competitivos, me prepararam melhor para aquilo que é a minha vida enquanto treinador.

Se é fundamental? Não tens de ser um jogador de excelência para ser um treinador de excelência, felizmente há casos de tudo. Acho que tens é de ir criando o teu caminho e percebendo que cada bocadinho da tua vida e cada experiência que vais vivendo, vai fazer de ti melhor, desde que tenhas a capacidade de refletir sobre as coisas. Se não tiveres esta capacidade de

reflexão, perceber, interpretar e antecipar alguns sinais, o caminho fica mais complicado, porque enquanto treinador, é um trabalho que tens de fazer diariamente para poderes ser melhor.

Às vezes olhas para trás e percebes o porquê do teu treinador ter tomado determinada decisão, na altura. E não é para replicar nem criticar, é apenas para refletir. Aprendemos com os bons e com os maus, e isso é que nos vai moldando e faz com que criemos o nosso próprio processo, através do filtro e da reflexão que vamos fazendo.

Que valor é dado ao treinador do futebol feminino?

Eu acho que o mercado para os treinadores do futebol feminino, está a abrir, neste momento. Nos último 6 anos, a evolução que temos tido, permitiu uma maior valorização da jogadora, do campeonato e consequentemente do treinador. Como é lógico não é valorizado da mesma forma que era valorizado há seis anos. Enquanto nessa altura, só ia para o feminino quem não tinha mais nada no masculino, quase, neste momento não é assim.

Eu fui porque quis, mas havia muita gente que não queria e não se identificava.

Atualmente, temos o treinador do feminino a ser valorizado, temos treinadores profissionais, que era algo que não existia há 6 anos, a fazer contratos profissionais, a estar no clube a tempo inteiro e a ser valorizados. Há treinadores que estão a ser contratados do masculino, algo que inversamente também vai começar a acontecer com mais frequência, porque o jogo é um só, e acho que as pessoas vão começar a perceber a qualidade do trabalho que vais apresentando e dar-te valor por isso.

Infelizmente, os rótulos existem e temos de ir para o terreno provar que eles não são verdade. Há muito o rótulo do treinador da formação, do treinador do feminino e do treinador dos seniores. Não há dúvidas nenhumas, que há pessoas que têm mais apetência para umas coisas do que para outras, e que só se identificam com determinados contextos, mas há outras com capacidade de

estar nesses contextos todos, pessoas altamente versáteis, com capacidade e competência.

O que eu sinto neste momento, é que o treinador do feminino está valorizado. Não é igual ainda ao masculino, se olharmos para essa valorização pelo lado financeiro, não é o mesmo, mas também não o é, não pela qualidade, mas sim pelo produto que é diferente entre feminino e o masculino. Como é lógico, se as receitas e o produto não são iguais, é difícil toda a gente receber de igual forma.

Quando eu digo valorização, é quando te dão condições de trabalho, quando apreciam o teu trabalho, reconhecem que o trabalho tem qualidade e dão oportunidade de desenvolver noutros contextos seja ele de formação seja ele senior. Eu acho que aí sim, o treinador do futebol feminino está a ter mais espaço que no passado.

Por exemplo, nos cursos de treinador, quem se está a candidatar a UEFA A, um treinador da Liga BPI está equiparado a um treinador do Campeonato de Portugal, ou seja têm as mesmas condições de acesso ao nível 3. Isso é o reconhecimento por parte de quem dirige, neste caso a FPF, que considera que os dois estão no mesmo patamar. Há uns anos, o treinador do feminino aparecia muito abaixo do treinador do Campeonato de Portugal. Isso é uma prova clara e inequívoca da valorização do treinador do feminino.

Qual a importância de ter uma mulher na equipa técnica?

Mais do que ter uma mulher na equipa técnica, quero ter competência e a Professora Marisa, além de ser uma grande mulher, é extremamente competente. É por aí que nós temos que olhar.

A mulher ao nível do pormenor e na dinâmica interna de uma equipa traz pontos positivos, mas nunca será isso que me fará ter ou não uma mulher na equipa técnica. Não é por ela poder entrar no balneário quando quer ou ter acesso às jogadoras de maneira diferente que opto, porque sendo homem criam-se dinâmicas com a própria equipa para ultrapassar essas pequenas adversidades.

Acima de tudo, a importância de ter alguém connosco, seja homem ou mulher, é a competência. E por isso é que a Marisa é minha adjunta, porque vejo e sinto nela uma competência enorme, não é por ela ser mulher.

Claro que ela tem um conhecimento especial dos balneários e das dinâmicas dos mesmos, e neste sentido é uma ajuda importante na liderança, porque sabemos que todos os balneário são diferentes e que um balneário feminino é diferente de um masculino, e esse sim, eu nunca o senti. Esta é uma valência que uma treinadora, ex-jogadora, te pode trazer para a equipa técnica, não é fundamental, mas pode ajudar.

Eu sou defensor da competência e a competência não tem género. Via a Professora Marisa a trabalhar no masculino, porque tem competência para isso.

Percebo que se não tivermos estas normas, a oportunidade não surge para a mulher, também sinto isso. A UEFA obriga a que no apuramento para o campeonato da Europa, tenha de existir uma mulher na equipa técnica, e percebo que isso seja para algumas federações que não têm esta sensibilidade, a forma de dar oportunidade a que as mulheres estejam presentes.

Felizmente, em Portugal, quando eu entrei para a FPF, já havia mulheres na estrutura e a Professora Marisa veio trabalhar comigo, quando ainda não havia esta regra e ficou pela sua competência.

Há igualdade de oportunidades?

Acho que estamos a criar o caminho para essa igualdade de oportunidades, porque estamos a olhar mais para a competência e não para o género, como acontecia, se calhar, no passado.

Da mesma forma que mulheres jogarem futebol, em alguns pontos do país era quase uma aberração, isto se calhar à 15 anos, ainda há muitos diretores e dirigentes, que quando olham para a mulher treinadora, ainda não olham para ela pela competência dela. Mas felizmente, já há outros que olham, e vês treinadoras, no masculino, a fazer trabalhos incríveis, na formação ainda,

infelizmente, mas a crescer. Mesmo no feminino, treinadoras com trabalhos muito bons, com equipas a jogarem muito bem, com muita qualidade, com ótimas lideranças, a potenciar jogadoras, a lutarem por títulos.

Eu estou num projeto da FIFA em que trabalho com a Jillian que foi a melhor treinadora do feminino, com a Sarina que é selecionadora da Holanda, a Corinne que foi a primeira mulher a treinar uma equipa num campeonato profissional em França, e o que se vê é que são pessoas altamente competentes, capazes de assumir qualquer equipa e que as oportunidades estão a aparecer. Eu acho que estamos a trilhar o caminho, e é isso que vamos fazendo também na liderança das equipas. Os meus treinadores assistentes mandam tanto como eu num treino, assumem da mesma forma, confiança total, porque reconheço competência nas pessoas.

A mulher no desporto está a trilhar o seu caminho, ainda não é igual, mas estamos com bons indicadores para que no futuro as coisas sejam mais equilibradas.

Penso que também é algo cultural e que na sociedade um trabalho feito por um homem ou por uma mulher não é valorizado da mesma maneira, infelizmente. Acho que estamos melhores, e estamos a trabalhar para que essas assimetrias sejam dissipadas.

Em alguns países não notas diferenças e noutros notas uma diferença abismal e é impensável uma mulher estar a liderar uma equipa, por isso sim, é cultural. Passar essas barreiras não é fácil, porque mudar regras ou regulamentos, é uma coisa que tu fazes de um ano para o outro, mudar mentalidades demoras gerações, sem dúvida nenhuma.

Considera necessário que se fale do futebol feminino nos cursos de formação? Quais são as mais valias de ter formadores dos dois géneros?

Se calhar, no nível 1, não acho que tem tanta necessidade, porque o nível 1 está muito vocacionado para o futebol de 7 e futebol de 9, e é uma etapa em que as meninas, normalmente, estão inseridas no espaço com os rapazes, por isso no

sentido técnico-tático e mesmo das capacidades motoras poderá não fazer tanto sentido. Se calhar ao nível da abordagem, da área da psicologia, para que os treinadores percebam que tipo de sinais informam se a menina está bem enquadrada, criar dinâmicas de grupo para que sintam apoiadas, faça mais sentido. Isto para nós é importante, porque, por norma, meninas em equipa de rapazes ou são únicas ou são duas e, muitas vezes, ela salta para o futebol feminino por não se sentir bem no grupo, não por não ter competência. Quando começa a fase de puberdade dos rapazes e das meninas, há vergonhas, descoberta do corpo, e, normalmente, elas começam a sentir-se desconfortáveis no grupo. Sentem a necessidade de ir à procura dessas dinâmicas de balneário que não têm com os rapazes .

Se os cursos te dão formação, poderá em algumas temáticas, não em todas, mas naquelas em que há diferenças, por exemplo, capacidades motoras, capacidade de recuperação entre esforços, a pegada fisiológica do jogo, a caracterização do esforço de uma atleta, fazer sentido ser abordado. Não para comparar uns aos outros, porque não são comparáveis nem homens com mulheres, nem futebol masculino com feminino, apenas para abrir este espaço a todos. Cada um tem de ser apenas comparado com os melhores do seu género, no seu escalão.

Por isso, penso que esta abordagem pode fazer sentido, na parte da psicologia, da gestão, das lideranças, nas capacidades motoras, mas tudo aquilo que é metodologia de treino e técnico-tática não tem de haver essa diferenciação, as coisas são idênticas. Cada treinador faz o seu percurso em função da sua ideia e do tipo de metodologia que quer implementar.

Quanto à importância da mulher num painel, enquanto formadora, é pela competência. O importante é que a presença da mulher não seja uma norma, eu acho que as mulheres não saem valorizadas quando têm acesso direto a esses cargos. Pode haver caminhos, em certos momentos, facilitadores para elas lá chegarem, porque as pessoas que estão à frente não tem a sensibilidade de dar essa oportunidade, e aí sim, tem que ser através de normativas, mas acabam

sempre por ser coisas transitórias que não podem levar para a vida. As pessoas vão rapidamente perceber a competência que elas que têm e vão aceitar.

Nós também não temos ainda uma bolsa alargada de mulheres formadoras para que tu enquanto federação ou associação possas convidar.

O que é importante é haver essa disponibilidade mental para que as pessoas escolham os melhores para passar uma mensagem, seja ela mulher ou homem. Quem dirige tem de ter essa capacidade de ir pela competência e pelo perfil da pessoa.

Quanto à liderança, qual o tipo de liderança que adota e que experiências, ao longo da sua carreira, a fizeram questionar sobre o mesmo ou até mesmo alterar? Quando treinou jogadores do sexo masculino, o seu estilo de liderança foi diferente do atual?

A liderança é diferente em diferentes contextos. Embora haja traços dos quais não abdicas, com o tempo, de uma forma ou outra, vais te ajustando ao grupo que tens à tua frente. Ou seja, este grupo de seniores que eu trabalho, tenho este tipo de liderança, porque tenho na minha cabeça as ideias gerais de como quero que o grupo se comporte, regras de convivência vá, e quando elas chegam tu percebes quem está dentro deste balizamento e quem tens de puxar através da tua liderança para as trazer para esse balizamento. Se eu fosse treinar uma Suécia ou uma Finlândia, se calhar tinha mais jogadoras dentro ou fora do meu registo, e tinha de ajustar a liderança para as trazer para dentro do registo.

Para mim, o essencial, é definir o que é importante para que a equipa tenha sucesso e depois lidero em função disso, para trazer as jogadoras para o meu registo. A liderança tem momentos de grande proximidade, muito companheirismo, perceber quais são os problemas delas, etc., mas também tem momentos em que tenho de estar distante delas, ligeiramente mais agressivo, mais assertivo, porque te vais ajustando ao grupo, que não está sempre da mesma forma. Ao longo de 6 anos também mudas, fruto das experiências que vais tendo, e podes manter os traços comuns, no meu caso tento ter um bom

diálogo, boa aproximação às jogadoras, gosto de passar confiança às jogadoras para que acreditem em si, mas claro que há momentos para tudo, dependendo do contexto e das situações.

Ou seja, há traços e regras dos quais não abdico, tento arranjar um critério para ser justo para todas, mas depois dependendo da evolução, da personalidade e das características das jogadoras tens de ir ajustando a tua liderança. Além da tua liderança coletiva, acho que tens de ir ajustando a tua liderança a cada jogadora, na forma como lidas com ela.

A experiência faz-nos perceber o que é realmente importante, o que deves valorizar e o que não deves valorizar tanto e ajustas-te, tendo sempre uma linha orientadora de princípios e valores.

Há grupos em que se calhar nem precisas de uma liderança tão marcada porque os capitães fazem isso por ti, mas o oposto pode te obrigar uma liderança mais rígida e forte, porque não percebem as tuas decisões.

Embora nos últimos anos se tenha assistido a um desenvolvimento mais acentuado no futebol feminino, sobretudo pelos investimentos promovidos pela FIFA e pela UEFA em projetos de desenvolvimento da modalidade, a percentagem de treinadoras em Portugal encontra-se abaixo dos 20% e de jogadoras abaixo dos 4,5%. Do seu ponto de vista, que fatores, comuns ou não, explicam estes números ?

O número de treinadores está muito ligado com ex-jogadores, não necessariamente de topo, mas que foram jogadores. Há pouca gente que não foi jogadora, seja de que nível for, que depois quer ser treinadora de futebol. O que está a acontecer no feminino é isto. Como ainda não temos muitas jogadoras, temos poucas mulheres a saírem do jogo e a dizer “eu quero ser treinadora”. Claro que há gente que nunca jogou e quer estar no treino, isso é certo. Mas eu acho que é um percurso que vai aumentar à medida que mais jogadoras deixem a sua carreira e se queiram manter ligadas ao futebol. Acho que o número de jogadoras, neste sentido, vai aumentar imenso nos próximos

anos, primeiro pelas condições, não só, mas também financeiras, pela visibilidade, pelo espaço, e pelas oportunidades que levarão, em princípio a melhores remunerações. Assim, além do gosto, as pessoas podem ter a sua "contrapartida", que é ter um complemento ao salário. Se só tiveres o retorno emocional, ao fim de um tempo acabas por desistir, por isso esta parte financeira é igualmente importante.

Nós enquanto federação estamos a trabalhar para aumentar o número de praticantes e sei que isso fará aumentar o número de treinadoras. Ao mesmo tempo, temos criado normativas, além da bolsa da UEFA que visa ajudar o financiamento e promover a adesão de mulheres treinadoras aos cursos de formação, como por exemplo, a entrada da Liga BPI para um patamar mais elevado de valorização e sendo equiparado ao Campeonato de Portugal, permitindo um acesso mais facilitado dos treinadores da mesma, mulheres ou homens, que é fundamental.

Centrando-se apenas no facto que à medida que a qualificação dos treinadores avança menor é a percentagem de treinadoras femininas. Que razões podem estar por detrás deste facto e como se pode atenuar ou eliminar algumas dessas razões?

Para mim, a vontade das treinadoras é inequívoca e eu sei que elas querem. A grande barreira eram os critérios de acesso.

Enquanto o feminino não teve este boost, nem uma liga com boas condições, não havia obrigatoriedade de os treinadores terem mais que o nível 1. Atualmente, na Liga BPI, os treinadores têm de ter nível 3, e por isso a FPF tem de criar meios para que eles acedam aos cursos, que é o que está a fazer, e consequentemente, o número de treinadoras vai aumentar. Acho que vai demorar o seu tempo, porque nem toda a gente consegue cumprir com os critérios e fazer os cursos de nível 3 e 4, também porque são difíceis e requerem disponibilidade, mas estamos a caminhar para este aumento de treinadoras no futuro, sem dúvida.

Ainda olhando aos números, e agora tendo em vista a formação das jogadoras em Portugal, posso indicar que, em média, as meninas iniciam a sua prática federada 4 anos depois dos rapazes. Esta afirmação é sustentada no número de praticantes federados por escalão. No masculino, o maior número de jogadores surge no escalão U11, enquanto no feminino encontra-se no escalão U15.

Que fatores são inibidores da participação de meninas mais novas no futebol ?

O primeiro é o contexto social. Atualmente não há nenhum menino que não tenha a pressão de algum familiar para ir jogar futebol, nem que seja para experimentar, e por isso é que tu vês, aos 11 anos, um boom muito grande. É o tempo de convencer os meninos a ir, convencer as mães a permitir, ter alguma maturidade para poder estar neste tipo de inscrições. Há ali um contexto social e familiar de incentivo e até pressão para a prática. Inconscientemente, nas meninas, é só quando elas assumem vontade própria que a inscrevem, daí ser aos 15/16 anos.

Não tens nenhum tio que chegue à tua beira e pergunte “já jogas futebol?”, como acontece com os rapazes. As prendas para os rapazes são facilmente relacionadas com o futebol, uma bola, uma camisola do clube, para as meninas estamos longe disso ainda. Lá está, é algo cultural, que estamos a mudar. Uma menina dizer que vai jogar futebol, não é normal ainda, nem é visto da mesma forma em todas as zonas do país. É mais normal que no passado. As novas gerações vão já ter uma visão diferente.

Se calhar aos 15 anos é quando a menina ganha maturidade e diz com convicção aos pais, que tem uma paixão pelo futebol e que é isso que ela quer fazer enquanto modalidade.

Seria também interessante ter o número de primeiras inscrições, porque pode ser a primeira inscrição, revalidação ou transferência e isto é um dado importante para perceber se mudas de clube, se ficaste no clube e revalidaste a inscrição

ou se é a primeira inscrição na FPF. E se calhar nesse escalão, é mesmo aquele em que aparecem mais primeiras inscrições.

É sinal que é aqui que a menina diz, eu quero ir jogar! Também acredito que por vergonha, há algumas meninas que não querem entrar em equipas masculinas, e esperam até poderem entrar para competições femininas. Mas eu acho que mais do que isto, é muito mais o lado cultural, de pressão ou incentivo por parte das pessoas que rodeiam as crianças. Nos rapazes, o ter de experimentar, essa quase obrigação cultural, pode ser em parte o grande contributo para haver meninos em idades mais baixas, que as meninas. Mesmo que desistam nos anos seguintes, já experimentaram e apareceram nas estatísticas.

Podemos atualmente ter pais que apoiam, mas precisamos ainda de pais que deem o primeiro passo, como dão nos rapazes. Serem os pais a querer que elas experimentem.

Foi referido por outros colegas de profissão, que o abandono é muito elevado nessas idades. Porque será que isso acontece?

Se é o ano em que há mais inscrições, também é normal que seja o ano onde há mais desistências. Como tu entras num processo já muito tarde, e há gente lá com competência, tu sentes-te inferior aos outros. Apesar de ter a paixão, acabas por não ter a competência, por não acumular experiências. Se calhar há mais gente que fica no futebol por começar mais cedo. Já percebeu o sucesso, o insucesso, o porquê de não ser convocado, o ganhar por muitos e perder por muitos, e quando és mais nova começas a perceber e vais considerando isso "normal", se calhar aos 15 ou 16 anos, como já tens um leque de consciência e outro tipo de estímulos, pensas que não estás para isso. A tua capacidade para sofrer, para perceber o que é a decisão do treinador, o insucesso num jogo, fica reduzida e já não tens a mesma paciência.

Com 15 anos já tem uma consciência muito grande sobre o que quer e não quer, já tem muitas vontades e tem decisões importantes para fazer quanto ao percurso escolar, ou seja, com esta idade a sociedade já te reconhece

capacidade para tomar decisões importantes. Assim, podes ter uma paixão grande, mas tens a capacidade para decidir se é mesmo futebol que queres ou não, e é preciso muito espírito de sacrifício e força de vontade, porque tens colegas que já jogam há 4 ou 5 anos e têm competências muito boas, e tu tens de dar rendimento rapidamente.

Uma coisa é entrares num comboio que está parado ou anda devagarinho, outra coisa é entrares num que já vai a alguma velocidade, é mais difícil. A tendência, é que no ano seguinte saias fora.

Como sabemos, existem 4 dimensões que são interdependentes no futebol: dimensão física, psicológica, técnica e tática. Quando a formação é iniciada tardiamente, como é realizada a gestão destas dimensões, quanto à sua preponderância e frequência no treino?

Para mim as coisas têm de estar interligadas e na metodologia que usarmos, valorizar as coisas em função de uma ideia de jogo. Não deixar nenhuma dimensão para trás, perceber que elas estão todas interligadas e que para umas funcionarem as outras também têm de estar bem.

Se não conseguires concretizar com ações motoras, vale pouco o teu conhecimento tático do jogo ou as tuas capacidades físicas, por exemplo.

Enquanto treinador, eu acho que tens de perceber quais são as debilidades do grupo e do contexto que tens à frente e potenciar as dimensões, em função do grupo que tens e daquilo que precisas para ter sucesso. Maioritariamente, com trabalho coletivo, mas se forem necessários ajustes individuais, para potenciar a jogadora e ela chegar ao nível coletivo, nós trabalhamos.

Ou seja, eu olho para as dimensões quase como um só, com uma grande ligação entre elas, porque principalmente em espaço seleção, como tens muito pouco tempo de trabalho, o trabalho tem de ser acelerado. Tens 5 dias para preparar um jogo internacional, se começas a dividir as as dimensões por dias, trabalhas tudo separado e esperas que no dia de jogo elas consigam juntar. Tens de perceber o que é que queres, qual é a tua ideia, de que forma é que tu ages,

qual é o modelo de jogo da tua equipa e agora criar uma estratégia para suportar a nossa forma de encarar o jogo.

Não olho para as jogadoras para perceber se têm um ano ou dois de prática. Não há dúvidas nenhumas que tens de perceber o que é que o grupo tem, e perceber que há coisas que não consegues ir buscar. Se ela só começou a jogar aos 15 anos, só começou a jogar aos 15 anos…

Agora não podes olhar para a tabela, e ver, “ela aos 15 anos já devia saber fazer um passe e uma receção”, não. Se ela não sabe, vais ter de a ensinar, vais abaixo na tua tabela e começas um bocadinho mais de trás, esse é o teu contexto naquele momento. Não adianta estar a trabalhar o resto, se isto também não estiver assimilado, se os fundamentos do futebol não estiverem presentes na jogadora.

Temos de ir ajustando as coisas ao nosso contexto, tendo nosso referencial e trabalhando as coisas para lá chegar.

Automatizar ou formar jogadoras inteligentes?

Cada treinador tem a sua metodologia. Há treinadores que automatizam muito e ganham e outros que não ganham, da mesma forma que há treinadores que dão liberdade para tomada de decisão que ganham e outros que não ganham, há de tudo. Ainda há treinadores que preferem um jogo mais direto e ganham e outros que preferem mais posicional e ganham também.

No futebol tudo é possível, é uma questão muito pessoal da metodologia com a qual te identificas.

Num primeiro momento automatizando as coisas, pões rapidamente toda a gente a fazer a mesma coisa, enquanto que com mais liberdade na tomada de decisão, tu tomas, mas a tua colega não percebe e, por isso, demora mais tempo a sincronizar.

Claro que depois, quando tu automatizas, as pessoas ficam mais previsíveis, e as equipas adversárias jogam mais facilmente contra ti, porque fazes sempre a

mesma coisa. Ou seja, o sucesso numa fase inicial se calhar é um bocadinho mais rápido, mas depois a tendência é que o insucesso apareça.

Quando deixas tomar decisões, se calhar demora um bocadinho mais tempo a chegar lá em cima, mas quando chegas lá, consegues te manter, porque o jogadores tomam as decisões em função dos contextos.

Enquanto treinador, gosto mais que as jogadoras tomem as suas decisões, mas isso é a minha maneira, e respeito os outros treinadores, porque é viável também. Há treinadores ao mais alto nível que fecham comportamentos e ponto final, querem aquilo e é aquilo que é para ser feito. Nós temos de conseguir respeitar.

Para mim faz mais sentido, para o desenvolvimento da jogadora e aprendizagem do jogo, uma tomada de decisão um bocadinho mais livre. Deixá-las adquirir essa experiência.

Também depende do que te impuserem por parte da direção, se procurarem resultados imediatos, se calhar vais pensar mais sobre a metodologia a usar, e pensar se queres abdicar um bocadinho dos teus princípios em função disso.

Por isso é que é muito ingrato nós julgarmos os treinadores. Quando saí da faculdade, saí como todos saímos, com aquela arrogância de que o mundo é nosso, que somos os melhores treinadores do mundo, e que olhando para os outros eu não faria isto ou aquilo. Quando nós passamos anos e anos no terreno nós dizemos assim “-tomamos tantas decisões em função de tanta coisa” que não consigo dizer que as coisas estão bem ou que estão mal. É a mesma conversa do jogar bem. O que é isso? é o sentido estético das coisas. Há pessoas que gostam de carros amarelos e há pessoas que gostam de carros pretos, os carros andam os dois para a frente e levam os dois 5 pessoas, mas é o lado estético. É como o futebol. Por isso, para mim, não há o jogar bem ou jogar mal, é muito em função da tua ideia de jogo e se a equipa cumpre com aquilo a que te propuseste.

Que implicações tem a falta de formação no rendimento futuro das jogadoras e na qualidade do futebol praticado nas suas equipas e nas seleções nacionais?

Experiência. Tu és, como jogadora, aquilo que vais adquirindo desde a tua base, e quanto mais experiência tu acumulares, mais conhecimento do jogo tens e mais decisões corretas inconscientemente tomas, que é o melhor, não precisar de pensar e tomar a decisão correta. Ou seja, ele tem um conhecimento tão grande do jogo, tem um mapa mental, toma as decisões sem pensar e mesmo que apareça algo diferente ele vai saber como reagir.

Quando chegam a uma seleção, aquilo que elas vão adquirindo, vai fazer a diferença. Não é a mesma coisa ter uma situação de 2x1 pela qual passaste 3 vezes ou pela qual passaste 1000 vezes. Inconscientemente, olhas para os apoios dos adversários através da tua visão periférica e percebes qual é a melhor decisão quase de maneira natural.

Isto é o que começar mais tarde não nos traz, perdes 8 anos deste registo e neste momento é este registo que nos falta. O registo mais livre, onde os resultados não interessam tanto. Aos 15 anos vais para um campeonato já nacional, os resultados já pesam. Quando andas nos distritais, nos sub 10, sub 11, os resultados não pesam tanto e tens essa liberdade. Como não temos futebol de rua, precisamos de recriar um bocadinho, dentro da limitação que há, porque essas etapas de formação deveriam servir muito para essa parte, para experimentar, para errar, ou seja, não há ali muita especialização, há mais de alegria, conhecer o jogo, aprendizagem.

Nós temos as etapas do desenvolvimento do futebol feminino divididas até aos 14 anos.

Até aos 9 anos chamamos “a etapa da alegria”, o aprender, o divertir, o ter gosto e ganhar paixão.

Dos 9 aos 14 chamamos “a etapa da aprendizagem”, aprender os fundamentos do jogo, os princípios fundamentais, o que é uma cobertura, o que é uma contenção e evidenciar estas coisas todas.

Só quando entramos nos 15 anos é que começamos em falar em especialização e assim. Depois vem o pré-rendimento e o rendimento.

Ou seja, falhar estas duas primeiras etapas é falhar uma base essencial na aprendizagem do jogo, que nunca vais recuperar da mesma forma. Para mim esta é a diferença entre os rapazes e as raparigas, os níveis de experiência que eles adquirem que as raparigas não conseguem ter.

Depois, isto reflete-se na capacidade de tomar decisões em contextos iguais.

Há uma característica que diferencia muito as mulheres dos homens no treino, e toda a gente deve dizer isto, que é as mulheres são muito curiosas e perguntam o porquê das coisas. Eu acho, pessoalmente, que é por causa disto, porque não têm tanta experiência acumulada. As jogadoras com mais experiência não ficam tão confusas e não perguntam tantas vezes o porquê, porque entendem mais rapidamente.

Quantos menos anos de experiência tu tens, mais vão ser as tuas dúvidas e como é lógico perguntas.

O ser curioso vem com a personalidade e é um fator que pesa, mas acho que é muito por falta de experiência.

De que forma a estruturação do futebol feminino em Portugal pode influenciar o rendimento das jogadoras na seleção, onde em todos os escalões competem em futebol de 11, quando algumas jogadoras jogam futebol de 7 ou de 9 nas suas equipas? Na sua opinião, que alterações estruturais podem ser feitas?

Era ideal que todas as meninas convocadas para a seleção, jogassem futebol de 11 nos seus clubes. É inegável que seria ainda mais benéfico, que o

campeonato onde estivessem a jogar fosse extremamente competitivo. Isto era perfeito para nós.

Temos poucas jogadoras, poucos clubes, poucas equipas para aquilo que nós queremos, o nível competitivo ainda é baixo e depois tens o crescimento das seleções.

Enquanto FPF, tens de tomar medidas para fazer crescer tudo e se olhas só para as seleções, não crias estes campeonatos. Crias um campeonato de futebol de 11 nacional, com as melhores equipas, onde elas jogam todas contra todas e tens uma seleção nacional muito mais forte. Mas o que acontece às outras jogadoras que não vêm à seleção nacional? Adeus…

As pessoas têm de perceber que uma equipa em bragança, não consegue ter 18 meninas a jogar para ter uma equipa de futebol de 11. Elas conseguem ter 11 meninas e já conseguem ter futebol de 7, mas não conseguem ter de futebol de 9 nem de 11. Ou seja, Portugal não é só Lisboa e Porto. No futebol feminino temos muitas equipas no interior, e nós queremos que o interior cresça, e temos de fazer crescer o país de uma forma sustentada. Por isso é que nós, em vez de nos beneficiar a nós enquanto treinadores nacionais, para nós o futebol de 11 era essencial, preferimos desenvolver o número de equipas e de jogadoras do país inteiro, para que daqui a 5 anos, se calhar, já haja, em Bragança, em Viseu, na Guarda, em Castelo Branco, condições para entrarem no futebol de 11. Dizia-te aqui das 22 Associações, 16 que precisam destas medidas que nós tomamos.

É muito mais fácil clubes de menor dimensões, fazer equipas com 10 jogadoras e participar no campeonato nacional de futebol de 7, do que ter um plantel de 22.

Nós chegamos ao final de uma época desportiva e pedimos os indicadores à FPF para tomar decisões para a época seguinte e a partir do número de suplentes consegue-se perceber o número de jogadoras que a equipa tem disponíveis. Só 1% das equipas é que tem o banco completo. Então, se no futebol de 9 não conseguem ter 16 jogadoras, como vai ser no futebol de 11?

O que nós queremos é que este número cresça, para depois passarmos para o futebol de 11. Não podemos fazer ao contrário, porque ao contrário, nós só vamos pensar em nós - seleção - e vamos matar o futebol feminino.

Nós precisamos de todos os clubes, porque enquanto os rapazes, aos 13 anos vão para o porto, ou vão para o benfica, por exemplo, a menina só vai aos 16 ou aos 17, por isso, até lá, elas têm de jogar no interior, até lá, têm de jogar nos seus clubes pequeninos. Por isso eu tenho de arranjar maneiras de elas jogarem.

Todas as nossas decisões são muito refletidas, e neste caso, os principais prejudicados por não haver campeonatos jovens de futebol de 11, somos nós.

Que dificuldades apresentam essas jogadoras que vêm do futebol de 7?

Ocupação racional do espaço, pela dimensão do campo e o lado físico, sem dúvida.

A tomada de decisão tem mais fatores que a influenciam, no geral a complexidade aumenta, obviamente. Acabas por poder ter mais linhas de passe, mas também mais adversários e tens de acrescentar zonas novas ao teu mapa mental do jogo, que demora algum tempo, até se ajustar à nova realidade.

Dados da Federação Portuguesa de Futebol, mostram que 2 em cada 5 jogos são desequilibrados (3 ou 4 golos de diferença) ou muito desequilibrados (diferença igual ou superior a 5 golos). Uma vez que o nível e o equilíbrio competitivo são fatores que representam o crescimento da modalidade e se revelam pontos de interesse para os espectadores, a questão que surge é: Como podemos diminuir este desequilíbrio competitivo, por exemplo, da liga BPI?

O que vai acontecer nesta época poderá ajudar nesse sentido, com a criação das fases intermédias. Uma primeira fase por aproximação geográfica e uma segunda por aproximação de competência. É o formato mais justo quando olhamos só para esse fator.

Claro que os campeonatos não são baseados nesse fator, mas apenas pensando neste fator, a outra hipótese é ter um campeonato muito pequenino com 6 ou 8 equipas, as melhores, em que jogam umas contra as outras o número de voltas que for pertinente e todos os jogos serão mais equilibrados.

Nos interassociações fizemos mais ou menos a primeira opção, primeiro por proximidade geográfica e depois na fase final, como são 8 grupos de 3, os 8 melhores primeiros defrontam-se entre si para a taça de ouro, os 8 segundos pela taça de prata e os 8 terceiros pela taça de bronze, e todos estão a competir, em teoria, em jogos mais equilibrados.

Na Liga BPI, na fase final, as 4 melhores equipas do norte vão jogar contra as 4 melhores equipas do sul, o que quer dizer que há uma grande probabilidade de pelo menos 6 das melhores equipas do país, lá estarem e haverá competitividade.

Se pensar nos outros fatores que não o competitivo, é diferente.

As meninas dos clubes mais pequenos, querem é jogar contra as melhores, contra as referências delas, e ao mesmo tempo querem se mostrar, para poderem ir para esses clubes e serem profissionais.

Por isso, é que é importante que essas equipas estejam todas envolvidas, porque potencia outras jogadoras, que querem fazer as melhores exibições nesses jogos, mesmo sabendo que provavelmente vão perder por muitos.

Temos sempre de pesar tudo, o lado competitivo, o lado de potenciar jogadoras, o lado de potenciar o aumento do número, porque também há meninas das sub 19 que jogam nestas equipas e preciso que elas joguem, ou seja temos de olhar sempre para um todo. Na FPF temos esta obrigação de olhar para tudo.

Qual é o papel da jogadora estrangeira? A sua presença é positiva?

É sempre benéfico que quem venha tenha qualidade. As melhores ligas do mundo, têm as melhores jogadoras do mundo. Obriga que a jogadora portuguesa

se supere para ser melhor, no entanto, também sou um defensor que haja aqui um equilíbrio que permita a jogadora portuguesa crescer.

Para mim não faz sentido ter uma equipa só de estrangeiras. As estrangeiras que vêm têm de vir para fazer a diferença. Fará sentido ter uma estrangeira no banco o ano todo e portuguesas na bancada? Para mim não, e é diferente de teres uma jogadora estrangeira que ajude a equipa, potencie o campeonato, dê espetáculo, e que traz adeptos. Aí sim faz todo o sentido.

Por exemplo, a Raquel Fernandes do Sporting ou a Darlene do Benfica, são jogadoras que trazem qualidade, que obrigam a jogadora portuguesa a superar-se, a crescer, ajudam a crescer o nosso campeonato e por isso, sem dúvida nenhuma que são uma mais valia.

O que me faz a mim confusão, enquanto selecionador, é ver projetos, em que não há sensibilidade para que a jogadora portuguesa possa crescer, mas não conheço nenhum projeto em que isto aconteça, sinceramente.

O Benfica que devia ser a equipa com mais jogadoras estrangeiras, fez aparecer jogadoras portuguesas. Apostou na Francisca Nazaré que veio da formação, a Catarina Amado, que começou a época como suplente e acabou como titular, o que significa que cresceu dentro da equipa, com colegas estrangeiras lá e que foi criando o espaço dela. A Andreia Faria, exatamente a mesma coisa, havia muita competitividade e ela conseguiu-se impor, não se acomodou e percebeu que tinha de trabalhar mais.

Estes exemplos demonstram a vontade das jogadoras portuguesas e mostra que conseguem crescer num ambiente com estrangeiras porque elas as potenciam com a competitividade no treino também.

O que me faria diferença era se sentisse que o clube não olhava para as nossas jogadoras da mesma forma, mas olham para todas pela competência. Nós não queremos que só por ser portuguesa tenha o lugar garantido, porque se assim for vamos ter gente acomodada e não crescemos. Esta adversidade e competitividade dentro da equipa é boa.

Só acho sempre importante que as jogadoras que os clubes vão buscar sejam mais valias, e felizmente temos muitas em Portugal.

Que diferenças existem entre o jogo de futebol praticado por homens ou mulheres? Quais dessas diferenças devem ser atenuadas e como?

Eu não gosto de comparar, nós temos o nosso jogo que deve ser comparado com o nosso top, que são os EUA.

Não acho que deva ser feita qualquer alteração, porque vamos mudar a essência do jogo. Nós temos a nossa dinâmica, os nosso 90 minutos, e nesse tempo jogamos à nossa maneira. É a nossa beleza, o nosso jogo, e as pessoas gostam ou não gostam.

Porque também há a beleza do distrital, e não vamos alterar regras porque os homens do distrital não conseguem fazer as mesmas coisas do profissional, não faz sentido.

O que eu acho é que devemos potenciar o nosso jogo, na qualidade, na exigência, na intensidade, na velocidade, para ele ainda ser mais bonito.

Temos de, em função das regras, melhorar o nosso produto, é essa a nossa responsabilidade.

Internamente, eu percebo melhor essa hipótese de ajustar as regras, e por isso é que não temos futebol de 11 em todas, nem se joga 90 minutos em todas as competições. Mas eu também sou um bocado defensor que nós temos que nivelar por cima. Se na 3ªdivisão passarmos o jogo para 80 minutos, será que não vamos sentir que o rendimento começa a diminuir, porque elas começam a treinar só para 70? Será que não vamos andar para trás?

Se calhar as jogadoras e os treinadores têm a noção que os últimos 10 minutos são sofríveis, mas se calhar vão se esforçar para lá chegar, mas consigo perceber e não era uma medida que me chocasse.

A pergunta devia ser: de que forma podemos fazer diferenciações nos campeonatos para que elas cheguem à segunda divisão e à Liga BPI mais preparadas?

O que podemos é criar etapas de crescimento, mas a nossa referência máxima, tem de ser a referência máxima internacional.

Além disso alterações das dimensões de campo ou balizas, é algo que não é exequível porque os clubes não têm dinheiro para investir nisso.

Se nós vemos o jogo do Sporting x Benfica, tudo corre como previsto, não posso nivelar por baixo, tenho é de procurar que as outras equipas atinjam esse patamar.

Acho que podemos ter medidas facilitadoras para poderes lá chegar, mas o topo, é exigência máxima, referência máxima e elas têm de conseguir lá andar. Se nós baixamos o nível vamos morrer.

Nós fomos ao campeonato da Europa em 2017, porque a equipa técnica Nacional, foi maluca e chegou à beira de toda a gente e disse assim: “nós vamos jogar contra os melhores”. Não há nenhuma equipa no mundo, abaixo do ranking 20 como nós estamos, que nos últimos 6 anos tenha tido o nível de exigência que a seleção portuguesa teve. Nós jogamos 3 vezes contra os EUA e do top 25, só não jogamos com 3 equipas, a Alemanha, o México e a Coreia, de resto jogamos contra todas.

Ganhei muito menos vezes do que aquelas que gostava e até cheguei a ser goleado. Mas foi por essa exigência que a jogadora portuguesa disse “eu quero ir ao campeonato da Europa e ao Campeonato do Mundo, porque eu sei que sou capaz”.

Arrisquei a minha carreira, mas as jogadoras sabem que é por ali por cima que nós vamos lá chegar, a exigência tem de ser sempre máxima, porque o nível de empenho varia conforme a exigência.

Na Liga BPI vemos jogadoras da seleção, às vezes, a terem rendimentos baixos, porque a exigência da Liga BPI não as obriga a trabalhar no máximo das suas capacidades, pois têm sucesso, mesmo não estando com os níveis de concentração altíssimos. Elas a jogar contra os EUA, falham uma receção e sabem que vão perder a bola, na Liga BPI sabem que passado dois segundos a bola está outra vez na posse delas.

Por isso é que digo nivelar por cima, exigência máxima. Depois é preciso é criar patamares para que as pessoas lá cheguem com boas condições.

Fizemos a proposta para a terceira divisão e para a liga Sub 19, para as GR poderem entrar e sair quando quiserem, sem contar. Ou seja, só têm de respeitar as paragens de jogo, mas a que começa pode sair e voltar a entrar. Criamos este patamar intermédio, porque sabemos que é uma posição específica que precisa de muita ajuda e melhores condições.

O que pensa sobre retirar o prolongamento na final da Taça de Portugal?

Por mim joga-se prolongamentos, são as melhores equipas nas melhores competições. Eu acho que o jogo jogado e o resultado do jogo jogado é sempre melhor que os penaltis. Apesar que eu reconheço os méritos dos penáltis, mas prefiro o jogo , mesmo que a qualidade seja mais reduzida.

As equipas, como é lógico, ao fim de 90 minutos vão sofrer, mas acho que há coisas espetaculares que é a capacidade de resiliência, a capacidade de o treinador gerir as substituições. Eu sou mais defensor, do prolongamento ter mais duas substituições por exemplo, faz mais sentido, para mim, por causa do aumento do risco de lesões. Fazes 4 substituições até aos 90 e depois tens direito a fazer mais duas ou mais três, mas joguem, no 11 x 11 é que temos de resolver as coisas.

Pelo risco de lesão, e no feminino principalmente, devemos aumentar o número de substituições no prolongamento, não me choca nada e acho que pode ser benéfico. Agora mexer, nas regras de jogo, ao nível das dimensões e durações, não gosto tanto.

Qual a sua opinião sobre o futebol misto?

Independentemente de durante a época as jogadoras poderem vir fazer competições só no feminino, como é o caso das taças nacionais Sub 13 ou Sub 15, que é no final da época, eu sou defensor que, se a jogadora tiver competência, tiver espaço para jogar e se sentir integrada, deve ficar com os rapazes. Ou seja, enquanto sentir que o treinador e a equipa lhe dão oportunidade de jogar, treinar e evoluir, sendo que o nível de exigência é mais alto, é deixá-la lá ficar. Quando a jogadora deixa de se sentir confortável, o treinador não aposta, não sente que tem sucesso no meio porque o jogo se tornou mais físico e/ou não se sente bem emocionalmente naquele grupo, então aí deve procurar o feminino.

O ideal é que esteja com os rapazes e que no final da época, como falava, da taça nacional sub 13 ou sub 15, ela consiga competir com as meninas. Era uma maneira de poder andar a treinar e a competir com os rapazes, mas depois haver ali um momento da época em que pode ir fazer uma competição só feminina, que eu acho que é um passo importante nas seleções distritais.

Muitas vezes, as seleções distritais, é o primeiro momento em que a jogadora sente o que é um balneário só com mulheres, porque jogam sempre com os rapazes e é um passo importante no crescimento delas.

Olhando só para o lado do jogo, o jogo misto é mais exigente e estimula mais o seu crescimento desde que ela tenha competência e tenha o seu espaço.

Acho que o futebol misto até aos sub 17 é ajustado, porque há muitas poucas meninas que sejam sub 17 e joguem com alguma frequência nos rapazes. Enquanto antigamente, nos sub 15 tínhamos muitas meninas a jogar com os rapazes, e eram titulares frequentemente, o que nos indicava que elas poderiam ter espaço no escalão sub 16 ou sub 17, isso não acontece agora.

Para que passemos das sub 17, temos de ter muitas meninas a jogarem, a serem titulares ou entrarem sempre. Aí pode fazer sentido passar este patamar para sub 19, para vermos como vão reagir no patamar seguinte. Neste momento não

me chocava se fosse até aos sub 19, mas acho que não ia haver quase nenhuma menina.

Penso que não é pela norma ser até aos sub 17, que não aparecem nos sub 19. As associações podem criar regras para elas jogarem lá, porque pode não haver equipas de futebol feminino para a formação.

Neste momento parece-me ajustado, face ao número de meninas que competem nos sub 17.

Várias são as iniciativas das entidades do futebol para desenvolver a modalidade. Uma das leis que será implementada em 2021/2022 é que todos os clubes que tiverem equipas masculinas nas competições europeias terão de criar uma equipa feminina de futebol. O que pensa sobre esta iniciativa? Qual a importância de promover a adesão de clubes "grandes" ao futebol feminino?

Qualquer clube que venha é benéfico, cada um deles dá a sua dinâmica.

Se for um clube da zona de Viseu, vai ter uma vantagem grande, porque o treinador vai conhecer as meninas todas da aldeia e vai trazê-las a todas para o futebol. Se for um clube grande, têm os sócios, os pais, os associados, que vão querer a filha a jogar no Benfica, no Sporting, no Porto. Trazem mais adeptos, sócios e visibilidade.

Estes clubes com estruturas muito profissionalizadas, consegue ter outra facilidade no orçamento, por causa dos sponsors e tem mais condições para poder dar apoio às jogadoras.

O Sporting e o Benfica têm mais que um médico permanente nas academias e se calhar conseguem fornecer apoio nutricional que em clubes de menor dimensão, não conseguem.

Não estou a falar na qualidade dos campos e dos treinadores, mas as condições que rodeiam as jogadoras, a estrutura que está à volta e suporta o futebol feminino, são diferentes de um clube de grande dimensão para um de menor.

Até porque o que eles fizeram foi replicar a metodologia do masculino, ou seja, ter um diretor, um médico, um team manager, um fisioterapeuta, a tempo inteiro, por exemplo. Acedem às instalações que já eram da equipa sénior masculina, como o ginásio, as piscinas, etc., e isto dá todo o tipo de condições para as jogadoras crescerem. É positivo.

Estes clubes trazem adeptos para o futebol feminino, o jogo Benfica x Sporting, no Estádio da Luz, teve uma adesão enorme, mais de 12 000 pessoas, bilhetes para assistir ao jogo, algo que quase não existia no futebol feminino. Assim, quer queiramos ou não, são coisas que ajudam a promover a modalidade e ao mesmo tempo também ajudam os "pequeninos". Porque quando o Benfica, por exemplo, vai jogar a um clube de menor dimensão, se calhar esse é o dia do ano em que o clube tem mais pessoas nas bancadas, o bar faz mais dinheiro, se calhar tem o patrocinador a ver e a querer continuar a ajudar, se calhar vai lá a televisão e faz reportagens, ou seja, se o clube tiver estratégias de marketing, ainda pode haver mais benefícios, mas isto é bom para eles de qualquer das formas. Até para as jogadoras é muito positivo, porque vão jogar contra as suas referências e vão tentar mostrar o valem.

Todos os clubes têm o seu papel e são importantes, uns lutam para a manutenção, outros para o título, uns têm o objetivo de formar jogadoras, outros têm outros, e todos são precisos.

Quais os aspetos que considera fulcrais para o desenvolvimento da modalidade e que estratégias podem ser adotadas nesse sentido?

Nós temos 3 pilares do desenvolvimento do futebol feminino:

-a formação de base, o aumento do número de praticantes, ter projetos de aumento da base;

- as competições, criar competições para que a base possa ter um espaço de desenvolvimento;

- aumentar a competitividade da referência máxima, que é a Liga BPI. Fazer que os clubes que lá cheguem em melhores condições, e que a Liga BPI seja altamente competitiva;

Há duas imagens máximas neste momento no futebol feminino: a seleção poder ir às grandes competições e uma equipa portuguesa ir à liga dos Campeões.

Quando olhas para isto como um todo, é o expoente máximo. Por isso nós temos de criar condições para que isto seja possível.

Para mim são estes os 3 pilares fundamentais.

Onde é que nós FPF estamos a trabalhar, para que isto se desenvolva? O triângulo FPF - Associações Distritais - Clubes. Este triângulo tem de ser perfeito. Depois entram as escolas e outros “amigos” para nos ajudar, mas este triângulo tem de funcionar muito bem.

Qual o futuro do futebol feminino?

Acho que o futuro é positivo, e nunca vejo isto a um ano, vejo a 5/10 anos.

O projeto, a ideia que temos pensado para 5 a 10 anos, e com os novos projetos, envolvimento dos clubes, aumento do número de jogadoras, e este triângulo FPF - Associações distritais - Clubes, acho que o futuro do futebol feminino vai ser brilhante porque vamos ter mais jogadoras, mais competitivas, com melhores competições, com melhores Sponsors, melhores competições para toda a gente, com mais e melhores treinadores, mais experiência, mais investimento. O caminho será muito positivo. Com altos e baixos, como sempre, mas sempre no sentido positivo, não tenho dúvidas.

(Agradecimentos)

Anexo 8

Entrevista ao Treinador “F”

(Introdução)

Assim, começaria por lhe pedir que falasse um pouco do seu percurso enquanto treinador e de como atingiu este patamar de elite feminina. Se foi jogador e de que nível.

Felizmente estive, estes 30 anos com a formação masculina de topo, SL Benfica, Sporting CP e agora Seleção Nacional feminina, com passagens por um ou outro clube de menor dimensão, que também me ajudaram a perceber o que era ter adversidade e outro tipo de problemas.

Fruto do trabalho anterior, em 2012, surgiu o convite para trabalhar em espaço de Seleção Nacional, aceitei, pois, trabalhar para o nosso País era um objetivo.

Como jogador, fiz formação e como sénior, joguei a um nível distrital e nacional, em divisões não profissionais.

Uma vez que foi jogador, explique a importância que isso tem e de que forma influenciou ou não o seu percurso enquanto treinador?

Para ser treinador temos de ser capazes de desenvolver e consolidar uma base de formação e conhecimento, ser exemplo, intuitivo e gostar de partilhar. Alguns aspetos importantes para se pensar em ser treinador.

Quem jogou e vivenciou a prática e nessa prática foi capaz de adquirir conhecimento, ser exemplo, saber estar em grupo e respeitar o próximo, com certeza que estará mais disponível para a função.

O conhecimento e a formação nas várias áreas é que nos permite ser melhor, porque aumentamos os nossos saberes. Ser jogador não é suficiente, mas

ajuda, como ajuda o conhecimento científico e a humildade de reconhecer que temos que aprender todos os dias.

Que valor é dado ao treinador do futebol feminino?

O espaço de intervenção, no futebol masculino, esteve e continua a estar muito fechado. A oferta é muito grande e o mercado agressivo, a formação apresentada pelos treinadores, é cada vez mais qualitativa, o que implica que as dificuldades sejam de nível elevado e somente para os melhores.

No meu início de carreira, a qualidade era menor do que é agora. Atualmente temos treinadores muito competentes preparados para treinar.

O desenvolvimento e o crescimento do futebol feminino foi permitindo que treinadores que não conseguiam por variadas razões, que não a competência, experimentassem o futebol feminino.

Quem está no futebol feminino, está porque gosta de treinar, todos os treinadores esperam sempre a oportunidade da sua vida.

Em relação à igualdade de oportunidades, considera que é algo cultural?

Considero sim, embora, na minha opinião, isto não deveria ser um assunto.

Infelizmente, temos em várias áreas da nossa sociedade, pessoas que são competentes, que têm conhecimento, que tem capacidades para liderar, e por serem mulheres são preteridas relativamente ao homem.

Felizmente, conheço muitas mulheres treinadoras extremamente competentes para treinarem num nível superior, mas a oportunidade não chega. Temos mulheres em todos os grandes centros de decisão.

O treinador tem de ter competência, conhecimento e capacidade para liderar, independentemente de ser homem ou mulher.

.

Qual a importância de ter uma mulher na equipa técnica?

A questão pode ser feita pensando no masculino ou no feminino. O que nos importa é o seu conhecimento, a sua competência e o que pode oferecer a essa equipa técnica. Ela pode ser inclusive a líder da equipa**.** Já fui assistente da Professora Marisa e ela já foi minha assistente, isto é que é a riqueza! A riqueza de partilhar, de dialogar e de perceber que o que está à frente de tudo é a equipa, é a instituição que estamos a representar.

Quando fui convidado para a seleção nacional feminina, não conhecia a Prof Marisa, ao iniciar o trabalho, o fundamental foi o respeito pelas ideias e começar a discutir, a perceber o que é que cada um tinha para dar àquela equipa, àquela seleção, independentemente de ser a treinadora principal ou assistente. Ela foi tão importante, no treino, na liderança, na proximidade com as jogadoras, foi potenciar valências de cada um. Eu tinha 25 anos de formação, com rapazes de topo, e naturalmente, quando cheguei ao feminino, foi necessário observar o contexto, perceber, identificar e, ela como mulher foi determinante nisso. A junção dessas valências permitiu que essa Seleção, ao fim de 3 meses tivesse sucesso. Foi a primeira vez que uma seleção nacional feminina atingiu um Campeonato da Europa e, hoje, continuo a dizer que não foi por acaso, foi, porque existiu uma sintonia perfeita entre a equipa técnica.

No feminino acho que será sempre uma mais valia ter uma Treinadora na equipa técnica.

Como foi realizada a sua formação técnica. Considera necessário que se fale de futebol feminino nos cursos de formação?

A minha formação foi realizada com um percurso muito natural, no final da universidade, com a especialização em futebol, fiquei automaticamente com o nível II. Depois fui fazer o nível III e IV da mesma forma como é realizado agora. Foi muito gratificante partilhar experiências com os vários colegas.

Penso que falar de futebol é que é importante, aprender a falar do Jogo, do treino etc. Numa formação abrangente devemos falar das particularidades do feminino, como de outros aspetos que valorizem essa formação.

Quanto maior for a abertura aos temas, aos vários aspetos, melhor é o treinador. Quanto maior a capacidade que o técnico tem de olhar à sua volta e dizer : "- eu sei isto, mas quero saber mais" e perceber que quem está ao seu lado pode ter valências que ele não tem e ajudá-lo nesse sentido, é fundamental para ser melhor treinador, saber estar em grupo, saber ouvir, saber partilhar, saber crescer.

Esta abordagem de vários temas é que nos permite ser mais competentes e dominar o elevado número de variáveis.

Não quer dizer que nós aprendamos tudo na formação, não é possível. Acabamos uma licenciatura e temos uma base muito teórica, que será consolidada pela prática.

Joguei numa dimensão não profissional, mas quando cheguei à universidade e comecei a teorizar um bocadinho desta minha prática, comecei a perceber porque é que os treinadores tinham tomado certas decisões. Ou seja, isto ajuda a perceber o porquê da prática.

Quanto à liderança, qual o tipo de liderança que adota e que experiências, ao longo da sua carreira, fizeram questionar sobre o mesmo ou até mesmo alterar?

A minha liderança foi sempre muito no mesmo registo. O meu perfil, a minha forma de estar, a minha paixão pelo jogo, e a minha exigência pessoal de liderar pelo exemplo, é o que me caracteriza. Nunca exigir nada que não manifestasse exemplo comportamental.

Liderar pelo exemplo. Liderar não é impor nada, é partilhar, é questionar, ouvir, ser humilde, aprender com o outro, temos que passar uma mensagem que vai ser igual para todos.

Ser coerente, não há liderança sem coerência, temos que ser equilibrados nas nossas decisões através da justiça e coerência.

Vai sempre existir alguns conflitos, mas quando és igual para todos e todos percebem que és igual e não te desvias, o problema não é do líder.

As decisões são tomadas de forma tranquila, não é preciso tomar decisões drásticas, no sentido de levantar a voz, ser maldoso ou penalizar, não é necessário nada disso para se ser líder.

A minha liderança ao longo da vida foi assim e há-de continuar a ser, uma liderança partilhada com todos, jogadoras e equipa técnica.

Pode haver comentários como " - o treinador é mole e depois não …" é mentira. Quem está do outro lado, para alcançar algo por paixão, que quer chegar ao topo, percebe e não acha que é por ser mais brando que as coisas não acontecem. Não é preciso uma "liderança de chicote", não, mas há momentos em que tens de dizer "- É assim e acabou", mas não é porque sim, é porque há regras e o caminho não é por ali, por isso é que é "assim e acabou".

Quando temos de tomar decisões é bom ouvir quem está próximo de nós. Ouvir todos, mesmo as atletas, porque assim revelam o seu compromisso grupal. Num apuramento para um Campeonato da Europa, existiu uma decisão final diferente da minha. Pedi às próprias jogadoras para dizerem o que fariam naquela situação, porque é importante que elas percebam a nossa posição e expliquei-lhes que eu não teria aquela decisão se estivesse sozinho, mas em conjunto com a equipa técnica, foi a melhor solução que encontramos. Muitas vezes, a partir de um conflito tu reforças o passo seguinte para teres sucesso.

A minha liderança foi, é e será assim, porque tem a ver com a minha maneira de ser. O respeito, o saber ouvir, ser humilde, querer aprender todos os dias, são características que temos de ter se queremos chegar ao topo.

Às vezes, olhamos para um colega que tem uma liderança "bruta" e ele vai ganhando jogos, mas isso é o que ele aparenta para fora, cria uma imagem de

mau, de “liderança de chicote”, mas lá no interior ele não é assim, por isso é que ganha.

Embora nos últimos anos se tenha assistido a um desenvolvimento mais acentuado no futebol feminino, sobretudo pelos investimentos promovidos pela FIFA e pela UEFA em projetos de desenvolvimento da modalidade, a percentagem de treinadoras em Portugal encontra-se abaixo dos 20% e de jogadoras abaixo dos 4,5%.

Centrando-se apenas no facto que à medida que a qualificação dos treinadores avança menor é a percentagem de treinadoras femininas. Que razões podem estar por detrás deste facto e como se pode atenuar ou eliminar algumas dessas razões?

Para mim o que é fundamental é apresentar conhecimento, competência e capacidade para liderar. Ser capaz de responder aos critérios de acesso a essa qualificação mais avançada.

Sabemos que em Portugal o futebol masculino está muitos anos à frente do futebol feminino, culturalmente foi assim.

Desde 2011 que a FPF com os apoios da FIFA e UEFA tenta alterar este rumo e existem avanços enormes em todos os aspetos.

As oportunidades são mais evidentes, no entanto não se consegue mudar imediatamente.

Se havia poucas meninas a jogar, naturalmente a apetência para treinar era menor.

Com o crescimento do futebol feminino, que queremos que continue a consolidar-se, naturalmente, que as nossas jogadoras que fizeram formação connosco nestes últimos 10 anos, têm condições, para virem a ser as futuras treinadoras, se fizerem a formação, claro. E também, treinadoras do futebol masculino. Agora, tudo terá um tempo de evolução. O crescimento leva tempo.

Ainda olhando aos números, e agora tendo em vista a formação das jogadoras em Portugal, posso indicar que, em média, as meninas iniciam a sua prática federada 4 anos depois dos rapazes. Esta afirmação é sustentada no número de praticantes federados por escalão. No masculino, o maior número de jogadores surge no escalão U11, enquanto no feminino encontra-se no escalão U15.

Que fatores são inibidores da participação de meninas mais novas no futebol ?

Eu vou um bocadinho mais pela questão da promoção, olhar para a inibição não me parece o mais correto porque estamos a crescer. Estamos a crescer, sobretudo, na base. O número de jogadoras seniores que temos não é muito comparado ao número total de jogadoras.

Esse crescimento está a acontecer com o crescimento dos quadros competitivos, que trazem oferta desportiva para essas meninas. O facto de há 5 anos a FPF, ter criado o plano estratégico de desenvolvimento para o futebol feminino, que apresenta um conjunto de programas que têm vindo a ser implementados, tem criado essas condições para que as meninas continuem a jogar e apareçam a jogar mais. Por exemplo, a festa do futebol feminino, a relação com as autarquias, com as escolas, a melhoria dos quadros competitivos, todos estes programas que a FPF implementou através desse plano estratégico de desenvolvimento, permitiu que mais meninas joguem.

O que eu penso é que até ao escalão de infantis elas devem jogar com os rapazes, porque a evolução é mais eficiente, pelo facto de poderem jogar naquele nível de dificuldade e nós encontramos as meninas a jogar aí. É um espaço muito rico de intervenção.

O aparecimento destes quadros competitivos, de S15 e S17 é provavelmente melhor para elas, e muito mais global, elas poderem estar com as raparigas, ou seja, é muito difícil uma menina com 15, 16, 17 anos estar no nível competitivo dos rapazes, não pela sua perceção do jogo, mas pelas questões físicas e

fisiológicas. A mulher é diferente do homem, e por isso, é natural que essas competições em escalões intermédios (S15 e 17) comecem a fazer sentido.

Alguns clubes mais estruturados estão a promover equipas de infantis femininas a competirem num quadro competitivo masculino, isto também é um caminho de transição para os outros escalões mais velhos, que lhes permite estar em grupo numa equipa feminina, com as vantagens que tudo isso traz.

Se as meninas jogarem com os rapazes até infantis/iniciados é um bom espaço de desenvolvimento. Se competirem até essa altura com os rapazes, numa dimensão de maior adversidade, é fundamental para serem melhores no futuro. Se depois disso, elas começam a não ter capacidade de aprender, desenvolver, consolidar conteúdos num escalão mais velho, aí devem transitar para os escalões intermédios

Como sabemos, existem 4 dimensões que são interdependentes no futebol: dimensão física, psicológica, técnica e tática. Quando a formação é iniciada tardiamente, como é realizada a gestão destas dimensões, quanto à sua preponderância e frequência no treino?

Num grande clube onde estive muitos anos, nunca ultrapassamos etapas para ganhar e tínhamos de ganhar. Formar a ganhar é o objetivo, mas não podemos deixar de pensar no desenvolvimento do atleta. A formação existe para formar o jogador para a equipa sénior, claro que depois é o coletivo e as etapas de formação que ajudam a formar esse jogador, esse talento até ao topo. Muitas vezes quem lá chega não é o que tem mais talento, é aquele que é mais completo e que lhe surgiu a oportunidade.

Temos que ensinar o Jogo respeitando princípios metodológicos, pedagógicos e biológicos e a filosofia desse clube. As várias dimensões estão inerentes ao anterior.

A importância do exercício na nossa prática, ele pode ser bom ou mau. É através dele que consolidamos as várias dimensões que estão sempre interligadas, sendo que o que é mais importante é a dimensão tático/técnica, porque ela

desenvolve o nosso jogar. Naturalmente se tivermos uma jogadora veloz, potente ou forte emocionalmente, como é a jogadora portuguesa, com capacidade para questionar, com capacidades volitivas excelentes, claro que são características, que, a juntar àquilo que são as capacidades tático-técnicas, permitem um desenvolvimento mais equilibrado e multilateral.

Se a formação foi tardia, é necessário avaliar o que existe e através de processos simples recuperar globalmente essas dificuldades ou lacunas sem dar preponderância, mas sim continuar a agir como um todo.

É importante trabalhar o individual em prol do coletivo, sempre com um visão tática por trás do individual?

Sem dúvida nenhuma. Quando estamos num clube com boa formação, sente-se que tem que se direcionar os aspetos para o jogador e quando estás lá muito tempo percebes quem é que vai conseguir e quem é que não vai conseguir, algo que é extremamente difícil. Olhar para um miúdo de 12 anos e dizer que vai chegar à primeira liga, ninguém tem coragem de dizer isto. Mas há indicadores que com a experiência, a vivência, te dizem que este pode lá chegar, não pelo seu talento, mas porque as suas competências volitivas são determinantes, gosta de aprender, tem algo, que vai, juntamente com os craques, crescer, e este vai lá chegar.

Entre os 13 e os 15 anos também determina muito. Eu já vi muitos meninos que toda a gente punha as mãos no fogo até aos 12 anos, mas depois aos 15, quando ele cresceu e maturou, ou quando não cresceu, tudo muda. Tantos meninos que nunca jogaram com regularidade até aos 15 anos e depois eram eles e mais 10. Isto tem a ver, também, com as oportunidades que a criança vai tendo, com os treinadores e respetiva visão que eles têm, com a visão que o clube tem para o jogador, com a capacidade que os clubes têm de dizer “nós vamos esperar, porque sabemos que este tem potencial e caraterísticas superiores”.

Quando percebemos que o jogador é inteligente, tem boa tomada de decisão competente nos aspetos volitivos, esse miúdo se depois tiver um treinador que

aposte e acredite nele, ele chega lá, caso contrário, o que se vê com muitos miúdos é que chegam a um patamar de sub 19 ou equipas B e quem lá está diz "eu quero o grande, não quero o pequenino", depois o pequenino é emprestado, todo o contexto passa a ser diferente e perdemos o jogador.

Por isso o campeonato de sub 23 vai ajudar imenso o futebol português, vai ajudar a consolidar aprendizagens a tantos jogadores e a dar-lhes oportunidade de consolidar a sua formação aos 21/22/23 anos.

Que implicações tem a falta de formação no rendimento futuro das jogadoras e na qualidade do futebol praticado nas suas equipas e nas seleções nacionais?

A falta de formação é algo que muitas vezes, causa algum constrangimento. Quando uma jogadora chega com boa formação, é sempre melhor para o sucesso, disto não temos dúvidas.

Naturalmente, todo este crescimento que estamos a ter também é resultado disto. No passado nós não tínhamos formação de qualidade, porque não existia, agora, felizmente, temos meninas que começam a treinar e a jogar, o mais cedo possível. Isto também é fruto da cultura, fruto do impacto que teve o sucesso das seleções nacionais no passado, consequência destes programas de desenvolvimento do Plano Estratégico que a federação implementou, com a festa do futebol feminino, a final da Taça de Portugal, os jogos a serem transmitidos na televisão, a FPF a criar seleções nacionais mais cedo (sub 15 e sub 16).

Tudo isto foi um motor de arranque para que os clubes, o mais cedo possível, começassem a olhar para as meninas de outra forma. Hoje em dia, a certificação dos clubes, ainda vai obrigar a que elas, mais cedo, façam melhor formação. Este é o caminho e o impacto que teve.

Há 8 anos, a nossa seleção sub 19 era constituída por jogadoras dos escalões de sub 19, 18, 17 e 16 numa só seleção, ou seja, o nível de dificuldade da competição internacional era elevado e a formação das nossas jogadoras era

muito frágil. As nossas jogadoras competiam com jogadoras profissionais e com muitos anos de formação. Em 2012 chegamos ao campeonato da Europa e fomos à meia final com a Espanha. Essas meninas tinham dificuldades, mas como eram inteligentes e tinham aquelas capacidades volitivas que nós achamos que a jogadora portuguesa tem, adaptamos tudo isso ao nosso jogar e os adversários andavam não entendiam.

Isto teve a ver com a jogadora portuguesa ser incentivada, ter confiança, e os nossos treinos eram simples, porque elas só faziam futebol de 11 nos clubes, nos seus treinos semanais e só treinavam duas vezes por semana. Ou seja, tudo isto foi esbatido e ultrapassado.

Agora é diferente, se tens uma jogadora que está numa Academia, que joga com os rapazes, que treina bem, que aprende, quando ela chegar à seleção nacional de sub 15 é uma jogadora diferente. Se continuar sempre nas várias seleções e um dia chegar às S19 e à competição internacional, é uma jogadora diferente das suas colegas de 2012.

Em 2018, a FPF conseguiu, a partir do trabalho feito pelos clubes e associações, que a nossa seleção de sub 15 tivesse 22 jogadoras a ser internacionais, por Portugal, com 13 anos. Isto era algo que ninguém achava que podia vir a acontecer há 8 anos. O plano estratégico ia nesse sentido, nós sabíamos que isso ia acontecer e concretizou-se. Por isso isto é um trabalho que está implementado, que nós e com certeza a nossa Federação, dará continuidade.

De que forma a estruturação do futebol feminino português pode influenciar o rendimento das jogadoras na seleção, ou seja, quais são as dificuldades que elas têm, pela pouca ou nenhuma experiência em Fut 11?

É importante que consigamos aumentar o número de jogadoras na base, para podermos ter campeonatos de futebol de 11 mais cedo, e neste sentido, ajudar as seleções também. Se a formação for ajustada e competente nos clubes, as seleções nacionais mais jovens podem ter mais dificuldades na versão 11, no entanto as jogadoras convocadas estarão melhor preparadas em termos T/T.

Por vezes, quando nós chegamos a um processo que já tem 8 anos, esquecemo-nos das bases e só se pensa que "- é preciso é ter futebol de 11!", mas tudo isto está a seguir o seu percurso natural. Agora é possível pensar nisso, mas quando não havia formação não era. Os torneios interassociações começaram com futebol de 7, mais recentemente as S17 já foi com futebol de 9, e um dia vamos chegar ao futebol de 11. O quadro competitivo tem vindo a sofrer alterações e a evoluir para maior competitividade. Isto é um caminho que se faz caminhando.

Ainda do ponto de vista da competição, vamos desviar-nos ligeiramente, para refletir sobre o equilíbrio competitivo.

18. Dados da Federação Portuguesa de Futebol, mostram que 2 em cada 5 jogos são desequilibrados (3 ou 4 golos de diferença) ou muito desequilibrados (diferença igual ou superior a 5 golos). Uma vez que o nível e o equilíbrio competitivo são fatores que representam o crescimento da modalidade e se revelam pontos de interesse para os espectadores, a questão que surge é: Que passos temos de dar para o atingir melhor nível e equilíbrio competitivo, nacional e internacionalmente?

O crescimento é e continuará a ser na base e como a base vai ser mais alargada e forte, o campeonato de sub 17 e de sub 19 vão ser mais fortes e competitivos e vão dar melhores jogadoras, provavelmente, para as equipas na segunda parte da tabela classificativa da Liga BPI e 2ª divisão, enquanto seniores. Quando esta base começar a chegar acima, naturalmente, a qualidade das jogadoras em cima, vai ser maior. Os clubes de melhores condições vão ter as melhores jogadoras, isto é normal, mas os que estão por baixo também vão ter boas jogadoras. É igual ao futebol de formação masculino. Outro fator é o aumento da qualidade da formação, ajustado aos quadros competitivos e por fim a qualidade dos apoios ao nível do Marketing e publicidade. A certificação de clubes vai dar sustentabilidade a todo o processo. A adaptação que a Liga BPI sofreu este ano foi para suportar os clubes, em virtude da pandemia. Naturalmente no futuro a Liga terá menos equipas.

Que diferenças existem entre o jogo de futebol praticado por mulheres e por homens? Quais dessas diferenças devem ser atenuadas e como? 22.Os espectadores dos jogos de futebol feminino, consideram que um dos aspetos menos atrativos é a falta de intensidade/dinâmica, quando comparada com o futebol masculino. O que pensa sobre este aspeto específico? Porque é que existe essa falta de intensidade e como se pode melhorar?

A rapariga é diferente do rapaz. As questões fisiológicas e físicas condicionam, provavelmente, aquilo que se diz que é a intensidade do jogo e por isso, nas mulheres, é ligeiramente mais baixa. Mas isso, com a qualidade do treino pode ser minimizado. No entanto, no meu entendimento, isso será sempre uma diferença, mesmo que se eleve a dimensão do treino.

Quando existe uma competitividade mais baixa, isso nota-se, mas quer no feminino quer no masculino. Quando assistimos a um campeonato do mundo feminino, há jogos com uma "intensidade" muito grande, que nós gostamos de ver, é possível sermos melhores neste aspeto. No entanto, acho que, o que é importante, é a inteligência, as questões decisionais e tática/técnicas, essas, determinam tudo quer na mulher quer no homem, da mesma forma.

Por isso é que digo que o treino tem de ser semelhante. O que nós queremos ensinar às raparigas e aos rapazes, é o jogar, é o jogo, nós não queremos ensinar que a rapariga tem de ser mais forte, mais rápida… Se ela não consegue ser, naturalmente, porque é rapariga, nós não podemos ir por aí, temos de ir pelas questões do ensino do jogo.

Quando olhamos para o contexto internacional, as raparigas nórdicas são maiores que as espanholas, que as portuguesas e que as japonesas, por exemplo, e o que é que fazemos? Não conseguimos mudar isso.

A Espanha domina por completo o contexto internacional da formação e as meninas são iguais às portuguesas: baixinhas, rápidas e inteligentes. Estão é uns anos mais à frente porque têm mais praticantes que Portugal, têm muito

mais hipóteses de escolha e porque estão muito bem organizados. Têm um jogar que é muito rico, por isso também estão à nossa frente. Temos dificuldades em ganhar-lhes, mas às outras seleções vamos ganhando e essa diferença fisiológica está muito esbatida.

Os estudos mostram que as exigências impostas às mulheres e aos homens num jogo de futebol são diferentes e propõem ajustes nas regras de jogo, em relação às dimensões do campo, das balizas, tamanho da bola e duração do jogo. O que pensa sobre isto, tendo em conta o contexto português?

Não acho que isso seja determinante. Respeito essas reflexões, mas acho que o caminho não é por aí. O caminho é de igualdade de género e igualdade de oportunidades, porque a qualidade do jogo não é inferior, antes pelo contrário. A rapariga leva uma pancada e se sentir que está bem, levanta-se e vai jogar, há mais tempo de jogo, e por isso o caminho não deve ser por aí, no meu entendimento.

Nós temos é de melhorar aquilo que é a formação e as oportunidades, e a UEFA e FIFA têm investido nesse sentido. Esse é que é o caminho, consolidação desse investimento e desse crescimento. Por questões culturais, na Europa, a mulher esteve sempre atrás do homem, isso é que criou impedimento e essa forma de olhar para os géneros, com a décalage que ainda existe em alguns locais. Nos países nórdicos não existe, a mulher nórdica é do tamanho do homem e joga naquele patamar.

Ou seja, nós temos é de melhorar o nosso jogar, as oportunidades, a qualidade do treino, a qualidade dos treinadores, esse é que é o caminho, não é reduzir o campo, nem a bola, no meu entender. Acho que devemos sempre intervir pela qualidade.

Se vemos um EUA x Holanda na final do Campeonato do Mundo, embora os EUA sejam dominadores, é um jogo de qualidade. As pessoas vêm o que querem ver e tiram as suas conclusões e não pode ser assim, têm de ser

capazes de ver o melhor também e perceber que é possível que um jogo entre mulheres tenha jogadoras com muita qualidade tático-técnica e decisional. Esse é que é o caminho e é o que nós queremos encontrar para a seleção nacional, meninas inteligentes a jogar, que tomem boas decisões e que possam crescer com o jogar à Portugal.

O nosso universo de escolha, também não é grande, mas temos de ter essa capacidade de escolha e perceber onde está essa jogadora. Foi assim que nós crescemos, foi assim que em 8 anos fomos a 4 Campeonatos da Europa, que têm um nível de dificuldade que ninguém percebe, só quem está lá. Mas, em 50 seleções, nós conseguirmos estar nas melhores 8, 4 vezes em 8 anos, é espetacular. Isto não se deveu à mulher portuguesa ser mais ou menos pequena e frágil, mas sim por jogar melhor que as outras. Esta é que é a diferença. É inteligente, sabe decidir, trabalha e cresce dentro daquilo que é o nosso jogo. Jogo esse, que começamos a construir há 7/8 anos atrás, para a rapariga portuguesa, que tinha estas características. Por isso é que temos vindo a ter sucesso.

Substituição de gr sem contar para o número de substituições, é vista como, por si?

A estrutura técnica tem vindo a pensar em tudo isso. Existe uma grande dificuldade em colocar uma rapariga na baliza, em criar condições para que isso aconteça e existir meninas que gostem e queiram ir para a baliza.

Na estrutura técnica temos trabalhado muito, para junto das associações, começar a construir algo que também vá de encontro a encontrar mais meninas com vontade de ir para a baliza. Vamos colocar em prática este projeto que temos.

Achamos importante poder acontecer isso na regra, mas o treinador é uma pessoa inteligente e depois anda a utilizar isso para dar voltas ao jogo, para querer ganhar, e esta não é, de todo, a questão fundamental. A questão fundamental, é podermos dar mais oportunidades e ser mais uma substituição.

Já discutimos sobre isso e provavelmente, iremos avançar para que isso aconteça, porque é um espaço de desenvolvimento que nós achamos que temos, ainda, de dar mais atenção.

O prolongamento nas finais da Taça de Portugal é importante ou pode ser removido, sendo que já se viram jogos que nessa fase tinham um ritmo muito baixo pela quantidade de jogadoras fatigadas e lesionadas?

Nós olhamos para trás e, por vezes, esquecemo-nos do que vem para a frente. Claro que o crescimento e desenvolvimento vão no sentido contrário a eliminar isso, porque se não, estamos a criar constrangimentos à mulher e não podemos. Temos de ir por outro caminho e ter a capacidade de evoluir para que os exemplos de há dois anos, não aconteçam. Este é que é o pensamento, é o pensamento para a frente.

Não podemos fechar as coisas e dizer “sim/não”, temos de debater, falar, conversar, se nos homens e nas mulheres, o prolongamento é algo que nos dá qualidade ao jogo e ao espetáculo? Porque se os homens fazem uma época altamente competitiva e desgastante e chegam à final da taça, e se a final vai a prolongamento, então o cuidado aumenta, o risco de lesão aumenta e o jogo perde também qualidade.

O caminho é de crescimento e de igualdade. Quem decide, tem de ser capaz de discutir e pensar na qualidade do espetáculo, em virtude de ser no fim de 9 meses de época, com as questões fisiológicas a influenciar o jogo, se o prolongamento faz ou não sentido.

Antigamente a competitividade que existia era baixinha e continua a ser baixa, só em 3 ou 4 jogos é que vemos essa competitividade, mas o sentido é de crescimento do jogo, por isso acho que não é por aí que devemos retirar o prolongamento.

Qual a sua opinião sobre o futebol misto?

O futebol misto é muito importante principalmente nos primeiro escalões de formação.

Nós tivemos a taça nacional de sub 14 onde era obrigatório estarem 2 meninas, e essas duas meninas cujas equipas chegaram à fase final da competição, eram meninas que, naquele escalão, estavam ao nível dos rapazes, e como eram só duas, eram competentes e, hoje, maioria delas está na seleção nacional.

Com a criação de quadros competitivos mais velhos, a tendência foi, meninas de 16 e 17 anos, que é a idade até à qual se pode jogar misto, irem para o futebol feminino. Tudo teve um espaço de evolução e uma linha orientadora muito pragmática, ou seja, com um caminho muito bem definido.

Há 6 anos, a entrada das equipas de grandes clubes, no contexto do futebol feminino, foi muito importante e embora na altura tenha dado muita polémica a sua entrada, percebe-se hoje que foi um passo importante.

O facto de nessa altura só existir seleções femininas de sub-17 e sub 19, conseguiu ser ultrapassado também com este investimento e com o trabalho que já estava a ser feito nas associações, nos centros de treino e nos clubes, e foram criadas as seleções de sub 15 e sub 16. Neste momento a formação de clubes de maior e menor dimensão é mais qualitativa e isso permitiu que essas seleções jovens fossem criadas. Por isso o espaço de crescimento é um espaço equilibrado.

Haver competições femininas mais cedo, ou em escalões mais baixos, pode ser importante porque acredito que embora se esteja a esbater, está ainda enraizado, um bocadinho, na nossa sociedade, que meninas não podem jogar com rapazes, que é perigoso ou violento. Se eu quero que a minha menina jogue, provavelmente tenho mais medo que ela se magoe que o meu filho rapaz e isto tem a ver com a rapariga ser diferente do homem, mais nada.

Várias são as iniciativas das entidades do futebol para desenvolver a modalidade. Uma das leis que será implementada em 2021/2022 é que todos os clubes que tiverem equipas masculinas nas competições

europeias terão de criar uma equipa feminina de futebol. O que pensa sobre esta iniciativa? Qual a importância de promover a adesão de clubes "grandes" ao futebol feminino?

O crescimento aumenta, melhora a qualidade da formação e dentro disto aumenta a competitividade que é o que todos queremos.

Se a nossa competitividade interna, seja nos escalões de formação, sub 17, sub 19, ou ainda mais nas sub 15, onde a competitividade é equilibrada. O Sporting e o Benfica dominam, mas o Braga e e as outras equipas, está tudo ali já muito perto. O Vilaverdense e o Leixões já foram campeões nacionais, na altura em que o Leixões tinha futebol feminino, por isso era realmente equilibrado.

Quando tivermos um liga sub 17 e uma liga sub 19 poderosas, mais fortes, mais competitivas, os clubes vão ver isto com outros olhos.

A certificação vai consolidar este pensamento, mas a tendência é que os clubes percebam que o feminino consolida tudo aquilo que é a riqueza e a dimensão desse clube.

É tão importante para esse clube ter raparigas ali no dia-a-dia, ter a alegria a espontaneidade, o questionamento da mulher, que acho, que só pode ser benéfico.

Outos fatores como, o marketing, a publicidade, a televisão, apoios diversos, tudo isto faz crescer e faz com que os clubes tenham também algum interesse. Claro que, financeiramente, também precisam do apoio da FPF, que ao longo destes 3 mandatos tem demonstrado ser uma prioridade, a igualdade de género.

Que aspetos e estratégias considera fundamentais desenvolver para o crescimento do futebol feminino? 26. Qual o futuro do futebol feminino?

O futuro só pode ser risonho. Felizmente tenho tido o privilégio de estar presente desde que esta nossa direção foi eleita pela primeira vez. Tenho participado, colaborado e vivenciado tudo aquilo que é a atual realidade. Em 2011 havia tanto

para fazer, hoje, ainda existe, mas a diferença para as outras Federações é muito menor. O caminho foi de tanto crescimento.

No entanto não se deve parar, continuar a desenvolver e consolidar o Plano Estratégico da FPF que já teve um caminho muito longo, está a chegar ao fim, faltando-lhe ainda, um programa que para nós é determinante, que é a entrada do futebol feminino no 1º ciclo. Temos de chegar às escolas primárias agarrar as meninas mais pequeninas, algo que já fazemos com o masculino. Os clubes têm dinâmicas para o fazer no masculino e no feminino também têm de fazer o mesmo. Esse é o último grande passo do plano estratégico. Chegar através do desporto escolar às escolas do primeiro ciclo. Apoiar o empenho e a dinâmica das Associações distritais, ajudando as que tem mais dificuldades a implementar o Futebol Feminino.

Por último a certificação dos clubes vai ajudar a consolidar este crescimento.

Algum aspeto mais que queira acrescentar ou destacar sobre o tema, em função da sua experiência como treinador?

Ganhar com a Seleção Feminina Portuguesa, na competição internacional, é muito difícil. Só quem vivencia é que entende, que quando as nossas seleções nacionais têm sucesso muito trabalho existiu e muita qualidade nas jogadoras convocadas. A diferença entre as seleções de outros países, nomeadamente as de topo, e a nossa, em termos de competitividade, é tão grande que nós por vezes interrogamo-nos e dizemos: "- Mas como é que nós conseguimos?". Só conseguimos porque o nosso "Jogar à Portugal" é ajustado à nossa Jogadora e fá-la crescer e melhorar, com uma direcionalidade. Sabemos como é a jogadora portuguesa, que características é que tem e com este jogo estamos mais próximos de ganhar e ela mais próxima de ser melhor jogadora. Porque a competitividade interna ainda é muito frágil e não lhes dá o que elas e nós precisamos.

Elas chegam a um campeonato da Europa e têm de jogar 90 minutos com aquela intensidade que só imagina quem vê e quem sente. Quem jogou.

Claro que estas jogadoras, se começarem a ser competitivas aos 13/14 anos e acontecer mais vezes, 22 jogadoras serem internacionais aos 13 anos, muito mais cedo elas serão melhores jogadoras. Ao chegar às seleções de S17 e S19 já vivenciaram situações que lhes permitem jogar com Emoções diferenciadas.

Não é necessário fazer alterações nas dimensões do campo ou duração de jogo, porque a nossa jogadora está preparada e se a conseguirmos ajudar, ela consegue ser igual ao homem na Inteligência, na liderança, tem valor, tem conhecimento, e gosta de aprender.

(Agradecimentos)

Anexo 9

Entrevista ao Treinador “G”

(Introdução)

Assim, começaria por lhe pedir que falasse um pouco do seu percurso, da formação académica e técnica, se foi jogador(a) e de que nível, e de como atingiu este patamar de elite feminina.

Eu sou professor de Educação Física. A minha formação académica é no Ensino Básico e Educação Física, sendo que mais tarde fiz mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício. Entretanto, prestei provas públicas para Professor Especialista, para o ensino de futebol no ensino politécnico.

Em termos de carreira fui atleta a nível regional, oscilei entre as competições distritais e regionais. Deixei de jogar muito cedo, por opção pessoal, porque sempre gostei do processo de treino, não por ter proposta profissional. Optei por treinar em detrimento do jogar. Assim, aos 23 anos deixei de jogar e passei a treinar. Comecei como treinador muito precocemente, muito cedo, com muitas certezas e a partir daí com muitas dúvidas e pronto, fiz todo o meu trajeto no masculino, por todos os escalões. Depois passei a ser coordenador da Associação de Futebol da Guarda, colaborei com eles e fui coordenador técnico durante 10 anos. Prestei serviço à FPF em dois momentos diferentes, fui treinador assistente da Professora Mónica Jorge quando ela era Selecionadora, depois estive fora, e agora, mais recentemente, voltei à Federação, e estou aqui há 2 anos.

Em termos de trajeto de treinador, tenho mais experiência com seleções, em termos de preparações de pouco tempo, com mais responsabilidades competitivas onde o aproveitamento do processo é mais curto, e menos experiência em treino de clube.

Nesta saída e entrada na Federação, voltei ao futebol masculino, neste caso, ao futebol sénior, no Campeonato de Portugal.

Complementei a minha formação académica, de alguma forma, fazendo todo o percurso dos cursos de treinador, do 1º ao 4º. Tenho esse dois paralelos dessa duas vertentes, académica e institucional.

Uma vez que foi jogador, explique a importância que isso tem e de que forma influenciou ou não o seu percurso enquanto treinador?

Influência tem sempre. Entendo que a formação do treinador é multifacetada, multifatorial e sistémica, isto é, não há uma valência ou outra que desempenhe o que é o sucesso ou a melhor competência para a execução do cargo.

Sinto que há competências de análise de jogo ou de contextos do jogo, visto por dentro, que os jogadores que vêm de uma vivência profissional enquanto jogadores, com nível competitivo muito alto, conseguem ter. Quando fiz os meus terceiros e quartos níveis, cruzei me com ex-internacionais portugueses e gente de elite, e tínhamos apetências diferentes. Víamos o mesmo fenómeno de formas diferentes, ambas, entendo eu que competentes, mas diferentes. E isso faz um conjunto de competências também diferentes.

Se uma é melhor que a outra? Eu acho que elas se complementam, noto isso porque se o indivíduo ficar só com o conhecimento do jogo e não tiver conhecimentos de didática, de liderança ou de metodologia de treino, vai ficar curto. Por outro lado, se eu tiver muitos conhecimentos de didática e até posso conhecer a metodologia, mas se não conhecer o jogo, vou ficar muito pobre.

Nesta perspetiva eu acho que se complementam e claro com a facilidade de as equipas técnicas serem mais alargadas, penso que acima disso tudo, as competências de liderança, comunicação e conhecimento do jogo são as fundamentais. Gerir grupos, gerir emoções, gerir contextos, penso que essas sim são as grandes valências de treinador e que as duas competências, treinador e jogador se complementam.

Alguns treinadores que estão a obter sucesso, são ex-jogadores, não só, mas também aliados à sua experiência, com outras valências associadas, além do ser praticante.

Que valor é dado ao treinador do futebol feminino?

Eu realizei mais de metade do meu trajeto enquanto treinador, com o futebol feminino e sinto-me perfeitamente realizado e reconhecido pelos meus pares. Acredito que há uns anos, como se diz na gíria "só vai para o feminino quem não consegue treinar o masculino", que não foi o meu caso. Tive sempre muito gosto em treinar equipas femininas, na escola quando as alunas me pedem, faço questão de as acompanhar, tenho esse gosto, não faço aqui uma questão de ser diferente. O jogo é o mesmo, praticado por jogadoras diferentes.

De resto, se eu gosto do jogo, pode ter mais ou menos intensidade, uma característica mais atlética, mas não vejo diferenças.

Qual a importância de ter uma mulher na equipa técnica?

Trabalhei seis ano sendo assistente da professora Mónica e isso não me faz qualquer diferença, em relação ao preconceito de género.

Os treinadores têm valor pela sua competência, não pelo género. Não vejo aí diferenças.

Enquanto Professor no Instituto Politécnico da Guarda, quando estou na aula e é preciso organizar e operacionalizar situações de treino, vejo os rapazes, na sua maioria, com mais à vontade, que as meninas, nesse contexto. Não quer dizer que eu não tenha lá alunas, com competências semelhantes e que eu não as considere como minhas eventuais colaboradoras, não são é tantas.

Além da minha equipa técnica, que esta época só teve homens, tenho duas médicas que nos acompanham, e como fazemos um trabalho excelente de grupo, conseguimo-nos complementar.

O jogo é o mesmo, só é praticado por executantes diferentes, e depois nós temos é que refinar e ajustar o jogo às competências dos praticantes. As emoções pontualmente são diferentes e eu acho que nós enquanto equipa, nos complementamos porque há coisas que se calhar, nós homens somos mais superficiais e menos carinhosos, e que as mulheres têm uma abordagem mais emocional, e vice-versa. Há momentos em que é preciso uma abordagem mais direta, mais bruta, onde nós podemos ter outro tipo de protagonismo. Não vejo a necessidade de ser uma treinador ou um treinador, vejo a necessidade de na equipa técnica existir pessoas de géneros diferentes.

Quando tive em contexto masculino, eu nunca tive mulheres a trabalhar comigo.

Como caracteriza os cursos de formação de treinadores em Portugal? Fala-se do futebol feminino e/ou sente essa necessidade? Quais são as mais valias de ter formadores dos dois géneros?

Como disse, o jogo é o mesmo, temos é de depois conhecer algumas particularidades das atletas ou do relacionamento. Eu como sou professor, estou habituado a liderar situações com homens e com mulheres, e não acho que tenha havido qualquer constrangimento ou diferenças significativas.

Numa perspetiva machista, o que me perguntavam era como é que eu entrava no balneário, o que se fazia e por aí fora. Mas eu, trabalhando com mulheres, nunca tive esses problemas porque encontrávamos o nosso espaço e entrei sempre no balneário quando tinha que entrar, porque acima de tudo existe respeito.

Temos é de conhecer com quem trabalhamos e a partir daí saber como nos relacionar. Não sinto essa necessidade ou essa pertinência.

Provavelmente, o facto de haver uma mulher na equipa técnica pode ser benéfico para alguns momentos poder estar no balneário, sem haver constrangimentos, em momentos em que nós (homens) não estamos, e para uma situação que surja no momento, não por uma questão de organização ou o que quer que seja.

Mas lá está, mulheres ou homens somos todos treinadores.

Eu conheço o futebol feminino por dentro e por isso não sinto essa necessidade de ter uma mulher num painel, falo na mesma com homens experientes, sobre o futebol feminino (17:05). No entanto, lá está, pode haver alguém com dúvidas sobre o futebol feminino, porque não está por dentro, e por isso poderia ser benéfico alguém que explicasse algumas particularidades. Sendo mulher, se calhar, ganha uma maior credibilidade e uma aceitação diferente, mas tem a ver com competências e não com o género.

Há igualdade de oportunidades?

A maior parte das equipas que ganham os jogos, vestem de vermelho, mas será que é o vermelho que nos ajuda a ganhar os jogos, ou será que existem muitas mais equipas a jogar de vermelho do que de outras cores? Havendo muitas mais equipas masculinas do que femininas, sendo o futebol um contexto muito masculino, naturalmente, que as oportunidades estarão nessa perspetiva, mais viradas para o masculino. No entanto, eu penso que as mulheres, se forem competentes, também podem participar, embora saibamos que a experiência de mulheres no futebol masculino não é muita, porque as mulheres também ainda não são muitas.

Num contexto feminino, penso que é mais fácil ter essa oportunidade e que possam ter mais vantagens.

A maior vantagem que eu encontro, não tem a ver com género, mas tem a ver com ter ou não ter sido jogadora de futebol de excelência. Esta pode ser, de alguma forma, diferenciadora entre mulheres e homens, porque normalmente um jogador que teve reconhecimento enquanto jogador, tem acesso à carreira de treinador, de uma forma mais fácil, do que o que não foi. Porque está no meio, conhece as pessoas certas e teve a oportunidade. Essa sim parece ser a verdadeira questão.

Seguindo a sua linha de raciocínio, parece-me que o facto de haver menos mulheres treinadoras, pode-se dever ao facto de não haver esse reconhecimento enquanto jogadoras de excelência.

Não necessariamente, porque vemos que havendo ou não havendo profissionalização, temos alguém que já dedicou toda a vida numa carreira. No caso do masculino, há gente que é profissional e que dedicou a vida inteira ao futebol, muita gente. O mesmo não acontece com o feminino, não temos tanta gente ligada, porque começamos mais tarde, tem a ver com a história… Por isso pode ser mais por aqui, do que pelo facto de serem mulheres ou homens.

Quando tivermos mais equipas femininas, mais profissionais, acredito que este fenómeno também acontecerá com alguma naturalidade, é a minha crença.

Quanto à liderança, qual o tipo de liderança que adota e que experiências, ao longo da sua carreira, a fizeram questionar sobre o mesmo ou até mesmo alterar? Quando treinou jogadores do sexo masculino, como foi o seu estilo de liderança?

Cada um de nós tem um estilo de liderança próprio que depois vai ajustando em função do contexto onde está. Eu pessoalmente não me considero um autocrático, pelo contrário, caminho entre o autocrático e o democrático, em função do contexto, claro. E nesta perspetiva, vou gerindo a minha liderança em função do momento.

O que eu noto: quando nos reconhecem competência, eu acho que as pessoas nos seguem de forma mais fácil, quando não nos seguem, não nos reconhecem competência e a nossa liderança fica em causa ou não conseguimos transmitir o que nós pretendemos da forma mais eficaz.

A partir daí, noto no treino, que as mulheres são muito focadas na instrução. Traduzindo isto na linguagem popular, os homens a gente explica, mas é" meia bola e foi-se, a bola começa a rolar e foi-se" e as mulheres são mais focadas na tarefa e em dar resposta ao que lhes foi solicitado.

Isto é bom por um lado, mas mau por outro, porque por vezes querem dar resposta ao que lhes foi instruído e fecham muitas das varáveis, sabendo nós que o jogo é muito aberto e que damos alguns indicadores para ajudar a resolver os problemas, mas as pessoas lá dentro é que têm que conseguir ler e encontrar as respostas certas. Daí que eu, tenho uma liderança mais autónoma, no sentido de mais democrática, pois as jogadoras caminham pela descoberta e que vão encontrando situações-problema e aprendendo. No meio desta lógica também existe a organização, a hierarquia, a ordem e, por isso, precisamos de ser, em alguns momentos, autocráticos, porque queremos regras e ordem.

Mas, no fundo, o que procuramos, é ser justos na maior parte das decisões, não tratamos todos de igual, o que tentamos é ser justos e coerentes.

Com os grupos de atletas, eu sentia que elas faziam mais perguntas que os homens sobre o jogo, necessitavam de mais instrução nesse sentido, os homens estão mais para jogar e não tanto para nos ouvir, maior parte das vezes. Este é o aspeto que eu considero positivo e negativo, pois se for preciso mudar de estratégia a qualquer momento, não conseguem ter essa iniciativa por estarem focadas na instrução que lhes foi dada, ficamos bloqueados.

É traço, não é estado.

Isto das mulheres quererem saber mais os “porquês” que os homens, pode ter a ver com a personalidade de género e também com alguma falta de conhecimento do jogo. Mas sobretudo, mais com a primeira.

Para quem gosta de ser treinador, e tem de treinar, por exemplo futebol feminino em determinado nível de desempenho, onde são colocadas muitas questões e pedido para explicar muitas coisas, é um desafio interessante e que nos faz crescer enquanto treinadores. Porque há questões que os homens não colocam, porque está subentendido ou não ligam, e que as mulheres colocam e nos fazem refletir e aprofundar determinada situação.

Embora nos últimos anos se tenha assistido a um desenvolvimento mais acentuado no futebol feminino, sobretudo pelos investimentos promovidos

pela FIFA e pela UEFA em projetos de desenvolvimento da modalidade, a percentagem de treinadores em Portugal encontra-se abaixo dos 20% e de jogadoras abaixo dos 4,5%.

Do seu ponto de vista, que fatores, comuns ou não, explicam estes números ?

Parece-me que tem sido uma questão cultural. O jogo sempre foi mais jogado pelos homens que pelas mulheres, e devido aos projetos que estamos a implementar o número de mulheres tem vindo a crescer. Este aumento de meninas, não é só específico do futebol, mas é da prática desportiva, na generalidade, também porque culturalmente, os pais consideravam que esta ou aquela modalidade era mais própria para as meninas que para os rapazes, e isso já não acontece. Não vai deixar de jogar futebol, porque tem de ir para o voleibol ou para ginástica.

Centrando-se apenas no facto que à medida que a qualificação dos treinadores avança menor é a percentagem de treinadoras femininas. Que razões podem estar por detrás deste facto e como se pode atenuar ou eliminar algumas dessas razões ?

Sobre o acesso das mulheres à carreira de treinadores, eu penso que é um processo gradual, porque paulatinamente, como cada vez mais vamos tendo mais atletas e mais competições, e como caminhamos para a profissionalização, provavelmente também teremos mais mulheres com mais acesso aos terceiros e quartos níveis.

Considerando o número de equipas profissionais, considerando que o terceiro e quarto nível é para um aspeto profissional, comparando o contexto profissional de uns e de outros, e sabendo que há poucas mulheres no contexto masculino, em percentagem, se calhar, não estamos tão diferentes assim. Agora, acredito que evoluindo o contexto competitivo do futebol feminino, esse contexto da formação vá mudar ligeiramente.

Ainda olhando aos números, e agora tendo em vista a formação das jogadoras em Portugal, posso indicar que, em média, as meninas iniciam a sua prática federada 4 anos depois dos rapazes. Esta afirmação é sustentada no número de praticantes federados por escalão. No masculino, o maior número de jogadores surge no escalão U11, enquanto no feminino encontra-se no escalão U15.

Que fatores (culturais, estruturais e outros) são inibidores da participação de meninas mais novas no futebol ?

Nos escalões mais novos, 8/9 anos, nós vamos deixar de ter meninos ou meninas e vamos ter crianças. Acredito que vamos ter crianças a jogar.

Só a partir dessas idades, 14 anos , é que há competições o que naturalmente coloca mais mulheres a jogar. Quando temos meninas em competições exclusivamente femininas é natural haver mais meninas registadas, porque até essas idades nós temos meninas a jogar exclusivamente com meninas e temos meninas a jogar com rapazes, por isso, com o aumento do número de competições femininas, é provável que aumente o número de meninas registadas.

O que eu diria, é que as idades de abandono da prática, nas raparigas, andarão pelos 15, 16 anos e que as que não abandonam nessa idade, normalmente continuam o seu trajeto, por fidelização à modalidade.

A razão por detrás deste abandono está ligada a mudança de interesses, questões familiares, afetividades e por isso eu considero este um período sensível para definir se elas continuam ou não continuam filiadas à modalidade.

Depois pode-se dar uma perspetiva de maior longevidade, que não é tanta assim. Nós vemos que as mulheres na sua generalidade, abandonam o futebol mais precocemente que os homens, aí sim será uma questão de género, pelo estilo de vida, pelas preocupações das mulheres. Acredito que seja diferente.

Vemos também que cada vez mais constituímos família mais tarde, mas sim, as responsabilidades familiares, a necessidade de proximidade, principalmente em idades mais baixas, é maior por parte das mulheres do que dos homens.

As profissões no desporto são difíceis. Eu fui pai e passado 4 dias estava no treino, seria impossível se fosse uma treinadora, é impossível. São aquelas adaptações positivas que nós temos de tomar para ajustar estas questões.

Resultou muito mais fácil, principalmente quando tínhamos os filhos em idades pequeninas, eu ausentar-me, do que seria para a minha mulher, num contexto profissional, fosse ele qual fosse, a menos que eu estivesse por perto para lhe ir levar os filhos àquelas horas. É a lei da Natureza, agora temos é de encontrar formas de a vencer.

Como sabemos, existem 4 dimensões que são interdependentes no futebol: dimensão física, psicológica, técnica e tática. Quando a formação é iniciada tardiamente, como é realizada a gestão destas dimensões, quanto à sua preponderância e frequência no treino?

Penso que o jogo é o mesmo, temos é que adaptar o jogo que jogamos às competências de quem o joga e, a partir daí, vamos jogar em função do que pretendemos e do que temos. Não é isso que vai alterar o plano de formação, temos é de ajustar o jogo às qualidades que temos.

O importante é potenciar a ideia de jogo, o jogar, e perceber como o podemos operacionalizar, tendo estas questões, sejam elas as capacidades condicionais, as emocionais, em consideração. Agora não vou alterar o processo por isso, tenho de trabalhar o jogo no seu todo, sendo que cada uma das dimensões faz potenciar o jogo que eu quero jogar. Não vou andar as potenciar uma das dimensões porque sinto que ela foi menos desenvolvida em determinado momento, vou é ajustar o jogo ao potencial que temos.

Em contexto de seleção, o que acontece, é que algumas das nossas jogadoras, trazem-nos longevidade, ou seja, experiência, porque começaram a jogar cedo com os rapazes.

As jogadoras da seleção são escolhidas fundamentalmente pela capacidade de jogar, não pela envergadura ou musculatura, e essas jogadoras terão uma capacidade de ler o jogo e de usar os princípios de jogo, eventualmente superior às outras, ou mesmo só de operacionalizar.

Quais são os aspetos chave a desenvolver numa jogadora quando esta inicia tardiamente a prática federada da modalidade?

Relação com bola, conhecimento do jogo e a inteligência para intervir no jogo. A capacidade que temos de evoluir no jogo e a intencionalidade que lhe conseguimos dar. Capacidade de encontrar soluções para o jogo que nós queremos jogar.

O que eu acho é que não vamos andar a velocidades iguais, se ela não tem experiência de jogo, vamos ter de andar a uma velocidade diferente até atingirmos essas competências, logo, se calhar, vou ter de abordar relações mais próximas, perder ou ganhar tempo nessas relações e depois abrir o espaço ao coletivo e a todas as relações inerentes, aumentando a complexidade. Se não tiver resolvido o espaço de proximidade, não vou potenciar o individual em prol do coletivo, não traz vantagens, daí que em função da experiência que trazemos e da velocidade com que aprendemos, temos de potenciar o jogar.

Que abordagem deve ter o treinador, mais centrada no processo ou no produto, e quais são as consequências na qualidade coletiva e individual?

Por convicção, prefiro a abordagem ao ensino do jogo, em detrimento à inibição da tomada de decisão. Por exemplo, em contextos de futebol masculino, com vários níveis de desempenho diferentes, nos escalões mais baixos, os jogadores não tinham uma capacidade de decisão tão forte e, por isso, eu entendia que ajudava o coletivo e ajudava as decisões individuais, fechando variáveis, e de certa forma, limitando-lhes as respostas. Mas isto visto assim de uma forma muito limitada, num contexto específico.

Isto de fechar variáveis não é automatizar, de maneira nenhuma, pode haver repetições de algumas ações que podem dar confiança e qualidade na execução

de determinados padrões motores, ok, mas não podemos fechar. Se fecharmos deixamos de ser pensantes, se deixamos de ser pensantes, o jogo vai ter momentos em que não conseguem encontrar respostas, bloqueamos e castramos a evolução dessa jogadora.

Que implicações tem a falta de formação no rendimento futuro das jogadoras e na qualidade do futebol praticado nas suas equipas e nas seleções nacionais?

Não temos a mesma quantidade de meninas e de rapazes, mas já não vivemos como anteriormente, com uma falta de formação, isso não é verdade. Eu recordo de levarmos para as seleções, meninas que nunca tinham jogado, vinham do futsal ou jogavam na escola, e quase que a primeira vez que chegavam à seleção nacional, era quando calçavam as chuteiras.

Hoje uma menina que chega à seleção nacional, tem que ter um contexto competitivo por trás, já passou, provavelmente, por uma competição regional e por um quadro competitivo, numa escola de futebol ou outro contexto formativo.

Acho que esta falta de formação, às vezes é falta de competitividade ou de experiência competitiva, em nível elevado. Porque ou as meninas não jogam ou os jogos que disputam, em escalões mais baixos, não têm a qualidade que algumas meninas se designariam a ter com aquela idade. Agora, elas já nos aparecem com algum património.

As nossas sub 19 jogam contra juvenis masculinos de campeonato distrital e a seleção sub 17 contra qualquer equipa da liga BPI tirando o Benfica, o Sporting e o Braga.

Precisamos é de lhes dar oportunidades e contextos competitivos para elas jogarem com regularidade, temos essa necessidade.

De que forma a estruturação do futebol feminino em Portugal pode influenciar o rendimento das jogadoras na seleção, onde em todos os escalões competem em futebol de 11, quando algumas jogadoras jogam

futebol de 7 ou de 9 nas suas equipas? Na sua opinião, que alterações estruturais podem ser feitas?

Primeiro, para percebermos o porquê de haver futebol de 7 e futebol de 9 ... analisando as fichas de jogo de algumas equipas, nós constatamos que mesmo no futebol de 9, o número de suplentes é muito reduzido, o que nos limita, a possibilidade de ter futebol de 11. Independentemente de ser adequado ou não, do tamanho das balizas ou do campo, nós queremos é que elas joguem, e da forma mais fácil possível e mais aproximada possível, daquilo que pretendemos para aquela idade, que em contexto internacional é o futebol de 11.

Se olharmos para o nosso país, as assimetrias são de tal ordem que as equipas de formação de 11 quase não existiriam. Então temos de criar aqui, meias medidas, chamemos-lhes assim, para proporcionar a prática e a competição a mais meninas. Se me perguntarem a mim, eu prefiro que joguem 11, mas que joguem 11 as melhores, porque eu sei que por exemplo, diminuido o número de jogadoras, tirando espaço, há aqui outras competências que vão sendo também muito mais desenvolvidas. Jogar futebol de 7 é ótimo, maior número de ações de ataque e defesa, maior frequência de ações individuais sobre a bola, entre outra. Todas estas situações são ricas para as jogadoras. Depois em contexto mais evoluídos, temos de abrir o futebol ao mais complexo que é o 11.

O caminho faz-se caminhando, e estão a ser dados passos importantes, na forma de lá chegarmos porque não conseguimos ir de um momento para o outro. Cada um joga o jogo que é capaz de jogar ou que é o melhor, naquela altura, naquele estado de desenvolvimento da pessoa, para ela evoluir.

Não nos podemos esquecer que o nosso país, embora pequeno é muito diferente e nós queremos as meninas todas a jogar. Provavelmente vai-nos aparecer uma menina de um outro contexto, de Gouveia ou de Barcelos, onde se esse contexto inicial, de 7 ou 9, não existir, provavelmente, vamos perder um grande talento mais tarde.

No futebol de 9, considero que as balizas são extremamente pequenas e isso, reflete-se nos resultados dos jogos. Uma guarda redes competente, de 17 anos, numa baliza de 7, dá-nos por vezes uma falsa sensação de competência. Esta questão das balizas penso que seja a mais errada no futebol de 9.

Ainda do ponto de vista da competição, vamos desviar-nos ligeiramente, para refletir sobre o equilíbrio competitivo.

Dados da Federação Portuguesa de Futebol, mostram que 2 em cada 5 jogos são desequilibrados (3 ou 4 golos de diferença) ou muito desequilibrados (diferença igual ou superior a 5 golos). Uma vez que o nível e o equilíbrio competitivo são fatores que representam o crescimento da modalidade e se revelam pontos de interesse para os espectadores, a questão que surge é: Que nível competitivo queremos atingir e que passos temos de dar para o atingir, nacional e internacionalmente ?

Quanto mais equilibrada for uma competição, mais interessante se torna e mais rica é.

O equilíbrio é conseguido através de equipas competentes. Sabemos que no nosso caso, o campeonato está desequilibrado e que isso tem a ver com algum poderio económico, de umas equipas em detrimento de outras, que nos trouxeram e trazem outras mais valias. Se formos analisar, os 3 clubes, Benfica, Braga e Sporting, desequilibram na competição, mas trazem aderência ao jogo. Trazem adeptos, trazem jogadoras, e se nós queremos é fomentar e promover o futebol feminino, essa participação é positiva. Agora, se conseguirmos que esteja mais equilibrado, enquanto treinador, é melhor.

De que forma vê a presença das jogadoras estrangeiras?

Foi muito positivo a chegada das estrangeiras, porque já não tivemos uma luta pelo título a dois e passamos a ter a 3, nesse aspeto é muito positivo. É sempre positivo, quanto mais equipas competentes tivermos, melhor.

Gostaria de ver as nossas jogadoras a jogar com mais frequência, nomeadamente as nossas internacionais, e isso também não lhes tirar qualidade ao jogo, nem competitividade. Quando vemos as nossas internacionais a ser suplentes, cria-nos alguma angústia, mas ainda me causa mais angústia que essa competitividade seja a três e não a doze, caso fosse um campeonato equilibradíssimo até à última jornada.

Esse é o interesse, chegarmos a esse máximo.

Para chegarmos a esse máximo, a restrição do número de jogadoras estrangeiras, embora em termos legais, por vezes, não me pareça muito correto ou a utilização de mais jogadoras da formação, nos jogos, acho que podem ser aqui medidas positivas.

Que diferenças existem entre o jogo de futebol praticado por mulheres e por homens? Quais dessas diferenças devem ser atenuadas e como?

Existem diferenças. O jogo é o mesmo e têm é que ser ajustado ao que temos. Seria impensável, eu fazer determinado jogo, se não tenho executantes para o fazer. É como querer fazer jogo exterior e não ter nenhuma jogadora que da linha lateral fizesse a bola chegar à baliza.

Isto não é jogar melhor nem pior, é adaptar aquilo que queremos que seja o nosso jogar, às características e competências de quem o está a jogar. No futebol feminino, eu acho que é isto que todos os treinadores fazem. É ajustar o jogar às características de quem têm.

As capacidades atléticas são a grande diferença entre o futebol feminino e masculino.

No seu entender, que regras de jogo poderiam e/ou deveriam sofrer modificações?

Não vejo que as regras em si seja um obstáculo à qualidade de jogo, eventualmente, poderia ser benéfico, nas competições menores tirar algum tempo ao jogo, ou aumentar o número de substituições, embora eu pense que

aumentando o número de substituições vamos dar vantagem a quem tem um melhor plantel e que os clubes mais fortes, continuarão mais fortes. Enquanto os mais fortes fazem as substituições e ganham, os mais fracos, não têm substituições para fazer e perdem.

Constatamos que alguns jogos de futebol feminino, aos 60/70 minutos “morrem” e por isso, retirar algum tempo ao jogo, poderia torná-lo mais intenso e melhor jogado.

Quando vemos um jogo da segunda divisão, observamos que há um declínio rápido da intensidade do jogo. Os golos acontecem, não por mérito, mas por erro resultante de fadiga e incapacidade de dar resposta. Acho que todos nos sentimos mais satisfeitos, quando conseguimos dar a resposta correta do primeiro ao último minuto do jogo. Quando estamos muito cansados, vamos obviamente, alterar a nossa forma de jogar, porque já não temos lucidez física e capacidade cognitiva para responder às necessidades do jogo.

Na competição internacional os jogos de Sub 17 são 80 minutos. Nós não ganhamos muito com isto, mas tem a ver com as características das nossas jogadoras e com o que nós privilegiamos. Agora temos de nos ajustar às regras que temos e trabalhar o jogo nesse sentido, o que nos obriga no plano estratégico, a quebrar muitas vezes o ritmo de jogo, a desacelerar, a aproveitar para recuperar, circular a bola. Temos de ser inteligentes e ajustar-nos a isso, porque a fadiga do jogo impõe-se, também ali.

Em relação às substituições quais são os motivos principais da sua realização?

Quando mexemos nos regulamentos, nós temos é de pensar como é eles vão ser geridos por quem o joga. Podemos ter uma intenção e ela sair completamente deturpada.

A substituição extra do GR, acho uma medida extremamente positiva, para possibilitar que, que numa posição muito específica, onde raramente, acontecem substituições a não ser por lesão ou por castigo, damos a oportunidade à outra

jogadora. Seria um contexto altamente positivo e, com o défice que temos para jogadoras nessa posição, poderia ser um aspeto muito positivo para o jogo.

Agora a forma como a substituição pode ser gerida, pode ou não pode ser mais convidativa. Nos escalões de formação seria uma medida muito positiva, para aumentarmos o número de GR e o número de experiências competitivas de todas as GR.

Quanto a poderem existir as 5 substituições, o que pode acontecer é que aos 60/70 minutos, quando o "jogo está a morrer", sejam mudadas mais jogadoras e que o jogo se mantenha intenso. Mas estamos a falar de metade da equipa, ou seja, o jogo não seria o mesmo. Também, pegando no que já foi falado, uma equipa forte, com 5 substituições ficará forte, uma equipa com dificuldades no 11 inicial, com as substituições, provavelmente ficará mais fraca, a não ser na apetência física porque as jogadoras estão frescas. O que quer dizer que o jogo deverá ficar mais desequilibrado.

Agora se as competições forem equilibradíssimas, então estas substituições fazem mais sentido, para aumentarmos a intensidade durante o jogo e darmos mais oportunidades a mais jogadoras da formação jogarem. Também vemos que na formação, com substituições volantes, nem todos os treinadores colocam todos os jogadores ou jogadoras a jogar. Ou seja, nós podemos ter boas intenções, mas a forma como são usadas, é que vai condicionar o que nós pretendemos delas. Vai sempre depender também dos objetivos de quem está nas tomadas de decisão, porque depende dos seus objetivos para cada jogo. Se só quiser ganhar, não vai estar preocupado com a formação e esta regra pode não acrescentar nada.

Os espectadores dos jogos de futebol feminino, consideram que um dos aspetos menos atrativos é a falta de intensidade/dinâmica, quando comparada com o futebol masculino. O que pensa sobre este aspeto específico? Porque é que existe essa falta de intensidade e como se pode melhorar?

Se nós já dizemos que o futebol feminino tem muitas dificuldades na cedência de espaços, tem muita dificuldade no horário de treino, se tivesses de mudar as dimensões do campo só estaríamos a criar obstáculos. Temos de ajustar o jogar ao campo que temos. Isso seria uma barreira, da mesma forma, que não se mudaram as balizas de futebol de 7 para 11, porque se calhar havia clubes que deixavam de ter a possibilidade de ter futebol feminino, porque não tinham a baliza disponível ou porque não podiam mudar as dimensões do campo, e daí parecer-me mais um obstáculo do que uma vantagem.

O que vamos ter de fazer, na minha perspetiva, neste momento, é ajustar a nossa forma de jogar às competências das jogadoras que temos, e tirar partido das valências que temos. Potenciando os aspetos mais fortes e dissimulando as fraquezas, encontrando soluções para essas fraquezas.

Qual a sua opinião sobre o futebol misto?

A federação aumentou essa fasquia, teve nos 13, passou para os 15 e agora vai nos 17 anos, porque se entendeu que jogadoras competentes até aos 17 anos conseguiam jogar no futebol misto, na perspetiva de meninas a jogar com rapazes.

A partir dos 17 anos, em quase nenhum nível de desempenho elas conseguiriam jogar. A minha equipa tinha duas jogadoras, com 16/17 anos, e já tinham dificuldades, mesmo o contexto sendo distrital.

Se nós perspetivamos, em termos do desenvolvimento do futebol feminino, aumentar a quantidade, o futebol misto deixa de ser resposta e nós queremos é muitas equipas de futebol feminino. Não tenho dúvidas que estamos nesse caminho. Se for numa perspetiva do que é promoção e desenvolvimento do talento, sabemos que a qualidade é um fator importante, mas depois olhamos e também vemos o processo. O que constatamos se fizermos uma história de vida das nossas melhores atletas, é que elas, até determinada idade, jogaram com rapazes e era uma prática deliberada, muito superior em termos de exigência e

desempenho do que seria andar a jogar entre os seus pares, por isso é que são talentos.

O que quer dizer que nós na perspetiva da quantidade ganhamos, mas depois na perspetiva da qualidade, eventualmente podemos ter dores de crescimento. Isto é, transformamos tudo em futebol feminino, e "os ferraris baixam de rotações", momentaneamente, até termos um volume e uma qualidade de jogo em que seja novamente exigida toda a "cilindrada para dar resposta". Isto são dores de crescimento, mas se queremos evoluir, vamos criar muitas equipas de meninas, porque nem todas as meninas conseguem jogar em equipas de rapazes. Vemos, no entanto, que as melhores necessitam de mais cilindrada no motor, e que os contextos masculinos seriam fantásticos até conseguirmos ganhar essa cilindrada no feminino.

Se falarmos até aos 10 anos para mim são crianças, e onde todos conseguem dar resposta. Depois, terá de ser cultural quer sejam os pais a levar as crianças a jogar quer seja a treinadora a dar a mesma igualdade de oportunidades aos dois.

Enquanto ela se se sentir competente, que consegue dar respostas ao jogo deve continuar, porque quando isto já não acontece baixa-se a intensidade com que se realiza a ação e corre-se o risco do abandono da modalidade. Assim, é importante que a jogadora esteja num contexto aliciante e que lhe peça superação, mas que seja realista.

Várias são as iniciativas das entidades do futebol para desenvolver a modalidade. Uma das não está bem vamos leis que será implementada em 2021/2022 é que todos clubes que tiverem equipas masculinas nas competições europeias terão de criar uma equipa feminina de futebol. O que pensa sobre esta iniciativa? Qual a importância de promover a adesão de clubes "grandes" do futebol feminino?

Penso que, embora seja uma medida de discriminação positiva para o feminino, é positiva. A entrada de clubes com ambição, traz ambição. Os clubes com

histórico entram para ganhar, entram para investir e para ter as melhores, havendo desenvolvimento e abrindo-se oportunidades. Se a isto associarmos ainda o marketing que trazem, da televisão e outras massas, dá possibilidade ao futebol feminino de crescer.

A entrada dos clubes da liga de futebol masculina para o futebol feminino, exponenciou verdadeiramente a nossa liga. Vemos a dimensão e a visibilidade que ela tem e que não tinha, por isso é um aspeto altamente favorável.

É importante que seja encarado como um investimento, não ter só por ter, porque estão a tirar oportunidade ao clube do lado que faria um trabalho interessante, ao qual foram buscar as jogadoras todas. Temos de ter para fazer bem.

Penso que o mais importante foram os dois planos estratégicos e tudo o que trouxeram por trás deles e que permitiram esta impulsão. Primeiro, o investimento nas associações distritais está a ter o seu retorno e vai trazendo, a curto médio prazo, porque termos seleções nacionais mais competitivas tornam o jogo mais atraente para toda a gente e a ambição das meninas quererem lá chegar e darem tudo no jogo, aumenta. Depois o facto que termos cada vez mais seleções nacionais, permite ter grupos de jogadoras a ganhar experiência competitiva internacional, com cilindradas em níveis completamente diferentes. É essa intensidade e capacidade de jogar aquele nível que depois nos faz crescer.

Depois perceber que isto é um projeto integrado, ou seja, paralelamente foram criadas condições, a nível de distrito, pois há jogadoras que não têm boas condições nos clubes ou jogam, mas só treinam uma vez por semana e então, dá-se a oportunidade de terem mais um treino com qualidade, nas academias de futebol FIFA. Foram criadas condições e tentaram-se juntar linhas para detetarmos talentos mais facilmente e não serem só os treinadores nacionais, mas termos uma rede montada de observação e deteção de talento para conseguirmos potenciar o mesmo.

Associado a isso, os torneios interassociações de futebol feminino foram o grande motor da formação do futebol feminino. Com estes torneios, com as academias e com mais clubes e meninas, conseguimos ter campeonatos femininos organizados quase em exclusividade com a federação, para lhes dar essa qualidade. Por outro lado, encontramos clubes mais preocupados, gente que entendeu que há um espaço para a menina e mulher jogar futebol e, cada vez mais, estão a dar esse espaço e tempo para poderem jogar.

Todas estas medidas juntas mais a formação de treinadores, a qualificação das treinadoras mulheres para acompanhar o fenómeno, a entrada de dirigentes mulheres, que têm uma forma completamente diferente de estar, são mais organizadas, mais assertivas, empenham-se com mais intensidade, normalmente, nos projetos que alguns homens.

Toda esta conjuntura nos permitirá, evoluir a nível do número e qualidade de jogadoras e treinadoras, e ainda outras mulheres ligadas ao futebol.

Neste sentido, os planos estratégicos foram fundamentais, porque motivaram as pessoas, fizeram o levantamento de necessidades e direcionaram os esforços num sentido, o que significa que existiu alguma direção no que estava a ser feito e que tínhamos ali um caminho a seguir. Isto constitui as grandes vantagens.

Depois, a motivação cultural que nos últimos anos tem surgido. Há uns anos, não se via as mães a levar as filhas ao futebol, agora isto é normal. O público que assiste aos jogos, também é maioritariamente feminino, o que é um fenómeno interessante.

Toda essa conjuntura tem ajudado naquilo que é o objetivo da nossa equipa de trabalho, que é potenciar o futebol feminino, para que seja cada vez melhor. Melhor no sentido de ter melhores clubes, melhores condições, mais jogadoras a praticar. Se o processo onde elas estão forem bons, se os treinadores forem competentes, toda esta conjuntura vai trazer frutos para todos. Quando uma seleção nacional jovem ganha, ganhamos adeptos. Quando uma seleção nacional, como há uns anos, entrava para não perder ou não perder por muitos,

não criávamos um bom espetáculo. Por isso, isso mudou, e temos aumentado o interesse dos espectadores verificando-se um aumento de pessoas a ver os jogos, o que significa que o publico gosta de futebol e sabe ler o jogo, e isso é que é importante para levarmos o desenvolvimento para frente.

Depois é claro que os media, ajudaram imenso. Meia página, num jornal desportivo, agora parece pouco mas há 20 anos, nós estarmos em algum jornal já era muito positivo, ou não, porque maior parte das vezes era a dizer que sofremos mais uma goleada. Isto são coisas que evoluímos imenso…

Agora o caminho faz-se caminhando e estamos a dar passos firmes para desenvolver a modalidade.

Quando eu entrei para o futebol feminino, não havia esta nomenclatura, era o futebol das raparigas e das mulheres e quase jogavam as mães e as filhas, neste momento o futebol feminino está ajustado, às idades, às ambições ou pensamento de cada uma das gerações.

Havemos de voltar atrás e ir para a frente, subir e descer, mas isso é o progresso, a evolução do mundo faz-se assim, não podemos dizer que está tudo mal, não, estamos a caminhar... Para mim estamos no bom caminho e daqui a 20 anos vamos achar que ter metade do jornal para o futebol feminino é pouco e merecemos muito mais, será ótimo.

Qual o futuro do futebol feminino? Percursos paralelos ou convergentes?

Eu acho que vai continuar a crescer . Já o ex presidente da FIFA, Joseph Blatter o afirmava: “o futebol pode ainda crescer, no feminino porque a margem de progressão é imensa” e o futebol feminino vai crescer. Havemos de ter ritmos diferentes e marés, mas é o processo que está lançado, está a ficar enraizado e o problema se calhar agora já não é apoiar o futebol feminino, mas agora começar a pensar como é que ele se pode tornar autossustentado.

O próximo passo já não é ter, mas manter, garantir que as estruturas que já existem continuem com funcionalidade, para continuarmos a ter este jogo. Porque sabemos que os apoios que estão a ser dados agora, podem não continuar sempre. Ou nos tornamos auto sustentáveis e criamos um financiamento próprio ou então em determinada altura vamos cair na ruína.

Este será, do meu ponto de vista, o desafio do futuro, não como fazer crescer, mas como manter e tornar-nos auto sustentáveis.

Quer acrescentar alguma temática ou aspeto que considere pertinente?

Não, penso que está bem assim**.**

(Agradecimentos)

Anexo 10

Entrevista à Treinadora “H”

Assim, começaria por lhe pedir que falasse um pouco do seu percurso, se foi jogador(a) e de que nível, e de como atingiu este patamar de elite feminina.

Tirei o Curso de Educação Física e Desporto, no ISMAI, seguindo a opção de Futebol. Fiz o Mestrado na FADEUP, em Desporto para Crianças e Jovens. Quer a Monografia quer a Tese de Mestrado foram aplicadas no Futebol.

Tenho o nível IV de treinador de futebol. O 1º nível através da faculdade, pela realização da opção de futebol, o curso de 2º nível, pela AF Braga, em 2005 julgo eu. O 3º e 4º nível foram realizados num novo formato, com alterações pelo IPDJ, terminando em 2015.

Na área do treino, comecei com 20 anos, como preparadora física e adjunta no Vitória SC. Aliás o meu percurso passou quase todo ele pelo Vitória, tendo estado muitos anos ligada ao futebol masculino. Comecei nos iniciados (de 1.º ano) do Vitória SC, e estive 3 anos, depois com os Juvenis no Moreirense FC, também como preparadora física e adjunta (1 época), depois ausentei-me por 3 anos, quando fui lecionar para a Guarda. Quando voltei ao Vitória SC estive mais uns anos ligada ao futebol de 11 e estive a orientar a equipa de futebol de 7 masculina, durante 3 épocas. Nessa altura, acumulei as funções de treinadora de futebol 7 masculino com o projeto do Vitória SC, na modalidade de Futsal, ficando a coordenar e a orientar a equipa de futsal feminino sénior, durante 5 épocas. Essa foi a minha primeira experiência com raparigas.

Houve ainda uma fase, enquanto estava no futebol masculino e futsal feminino, em que acumulei a função de selecionadora distrital de futebol feminino, durante uma época.

Estive afastada, cerca de 2 anos por razões pessoais e, entretanto, assumi um projeto no Clube Os Sandinenses, onde estive 5 anos a assumir as funções de treinadora das seniores e coordenadora da formação do futebol feminino.

Dei aulas no ISMAI, no Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo (IPDJ – Nível II) e na Formação Complementar, disciplina de capacidades motoras

Entretanto, surgiu o convite da Federação Portuguesa de Futebol para integrar a Estrutura Técnica Nacional, estando a iniciar a 4.ª época desportiva.

Fui atleta de várias modalidades, mas não pratiquei futebol federado, porque não havia. Recordo-me de ouvir falar do futebol feminino sénior, com 15/16 anos, mas não era divulgado e existiam poucas equipas. Pratiquei muitos desportos, fui atleta federada de algumas modalidades e desde que fui para a universidade estive sempre ligada ao futsal e ao futebol.

Sendo mulher, e abordando aqui questões de género, que barreiras sente que existem no percurso de uma mulher treinadora?

Eu não passei por tantas barreiras quanto isso…

Não existem é muitas mulheres a enveredar, a procurar e a querer seguir a área do futebol. Acho que é normal que nós ainda não vejamos muitas mulheres a orientar, mas acredito que cada vez mais sigam esse percurso.

As jogadoras cada vez mais, vão dar continuidade ao seu percurso desportivo no futebol, seguindo possivelmente para a universidade o que levará a um aumento de raparigas a integrar essa área.

Às vezes, as pessoas dão demasiada importância às barreiras e limitações, mas eu procurei o meu caminho, fiz o que sempre quis, indo atrás do que queria e fazendo por isso. Ou seja, acho que tem de haver esta capacidade e esta vontade.

Em alguns aspetos, na prática, existem diferenças, mas penso que é preciso tempo para diminuir essas mesmas diferenças. Acho que temos de continuar a investir, criar novas competições, criar programas de desenvolvimento para o futebol feminino ao mais alto nível e, deste modo, penso que estas diferenças se possam esbater cada vez mais.

O futebol masculino evoluiu muito, mas também já começou há muito mais tempo. O desporto em geral, tem a virtude e a capacidade de quebrar barreiras, que de outro modo, não se conseguem quebrar, por isso eu acho que o desporto e o futebol, nos traz isto. Daí eu considerar que as barreiras têm sido quebradas e que essas diferenças vão diminuir, digamos assim**.**

Que estratégias, a nível pessoal e/ou profissional, teve de adotar para se inserir no mundo do futebol?

Não tive de mudar nada. Eu sempre fui muito determinada. Acho que tem a ver com as nossas características e a nossa personalidade. Eu tenho uma paixão pelo futebol desde pequenina, sempre acompanhei os jogos com o meu pai. Quando fui para a universidade tinha a certeza que ia para a opção de futebol. Eu inscrevi-me e nunca perguntei a um professor "- o que é que acha?", eu simplesmente inscrevi-me.

Penso que quando me perguntavam se eu ia mesmo para o futebol, a minha resposta era de tal modo assertiva que não dava oportunidade à outra pessoa de argumentar.

Quando fui estagiar para o Vitória SC, pedi para falar com o coordenador e a conversa foi muito curta. Perguntou-me "estás preparada?", eu disse "sim", e respondeu-me "amanhã traz as chuteiras". A partir daí só não dormia no clube. Olho para trás e penso que realmente é preciso ter muito amor e paixão por aquilo que fazemos. Nunca faltei a um treino, um jogo…, entreguei-me de corpo e alma ao projeto, por isso a minha postura e profissionalismo demonstraram o que eu queria. E não estava a receber pelas minhas funções, porque era estágio.

Trabalhava como se fosse profissional a tempo inteiro e acho que isso fez a diferença.

Julgo ter mostrado às pessoas responsáveis que realmente tinha capacidade e competência para isso, penso que acima de tudo, foi isso que fez a diferença, porque no ano seguinte deixei de ser estagiária e recebi o convite do coordenador para o acompanhar para o Moreirense. Fui para os juvenis, que é um escalão difícil, num clube que não me conhecia. Voltei quase a sentir que estava a começar do zero, porque nunca tinham tido uma mulher no clube com essas funções, mas olhando para o meu percurso, acho que foi isso que fez a diferença. A minha dedicação e profissionalismo, fizeram com que o meu trabalho fosse valorizado, e essas oportunidades fossem dadas.

Não quer dizer que não haja pessoas a fazer um bom trabalho e que não lhes seja dada essa oportunidade, mas acredito que quando alguém se dedica e se esforça para dar mais, as oportunidades acabam por surgir. Podem não ser no imediato, mas elas acabam por surgir.

Por isso, a única coisa que eu fiz foi procurar ser a melhor profissional possível e de uma dedicação extrema àquilo que eu tinha que fazer. E acho que mostrei que era a pessoa certa para assumir esses projetos.

Há igualdade de oportunidades?

Eu acredito que se verificam ainda algumas diferenças nas oportunidades que são dadas, mas penso que está relacionado também com o número de homens ser muito superior ao de mulheres. Considero que as oportunidades estão também relacionadas com o contexto social. Há uma mudança social a acontecer e acredito que estas oportunidades vão ser cada vez mais similares. No entanto, o profissionalismo, tem que estar acima de tudo, e a capacidade de trabalho também, seja do género masculino ou feminino. Não posso estar à espera, por ser mulher, que me seja dada uma oportunidade só porque sou mulher.

Uma vez que foi jogadora, explique a importância que isso tem e de que forma influenciou ou não o seu percurso enquanto treinadora?

Na minha opinião, considero importante, mas não imprescindível, ou seja, acho que a experiência como jogador, enquanto treinador, ajuda pelas vivências que ele vai adquirindo.

As competências do treinador e do jogador são diferentes, isto é, acredito que a experiência enquanto jogador contribui para o trabalho do treinador desde que ele seja capaz de entender e adequar essas experiências às novas funções, fazer este transfer.

Acho é que é importante ter uma aprendizagem integral e procurar conhecer o comportamento humano, isto sim é essencial. Há competências que são prioritárias e fundamentais como as competências técnicas, ou seja, conhecermos o jogo, conhecermos as diferentes vertentes física, técnica, tática, psicológica e conseguirmos interligá-las. As competências interpessoais também acho que são fundamentais, a forma de ser e estar do treinador, a questão do caráter, da personalidade e outras características. A liderança, capacidade de liderança, capacidade de comunicação, são igualmente aspetos fulcrais.

O ter sido jogadora acho que é mais um aspeto complementar, desde que haja esse transfer.

Que valor é dado ao treinador do futebol feminino?

Eu penso que cada vez mais ele é visto da mesma forma que o treinador do masculino. Treinador é treinador e futebol masculino e feminino é futebol.

Eu não tenho este tipo de estereótipos, e como não tenho a minha resposta é esta.

E o treinador para ser bom treinador, para ser um treinador de excelência, ele tem de ter aquelas competências todas que falamos anteriormente. Quem for competente, quer no feminino, quer no masculino, é reconhecido e valorizado.

Um treinador pode não ser reconhecido a nível nacional, por exemplo, com destaque, mas não significa que não tenha mérito. Se houver uma treinadora de excelência, eu acho que ela vai ser reconhecida como tal.

Qual a importância de ter uma mulher na equipa técnica?

Antes de mais não importa o género, importa a competência.

Vantagens no futebol feminino, só se for pelo facto de poder integrar o balneário a qualquer momento, mas eu estaria a contradizer-me. Eu fui treinadora do masculino muitos anos e nunca me impediu de ter uma excelente relação com as minhas equipas e poder comunicar e interagir com os jogadores sempre que precisei, até porque a intimidade acaba por ser importante, seja para a mulher, seja para o homem, e há momentos em que não devemos interferir.

Pela minha experiência, posso dizer que não tive problemas nem isso me trouxe problemas ao exercício das minhas funções, por isso não acho que tenha de ser um ponto a respeitar, quando se faz uma equipa técnica.

Explique como realizou a sua formação e se considera que é necessário que se fale sobre futebol feminino? Quais são as mais valias de ter formadores dos dois géneros?

Poderá contribuir para o desenvolvimento do futebol feminino, na introdução da mulher, dando-lhe mais visibilidade e atribuindo-lhe iguais competências para o exercício dessas funções como formadora. Mantenho o mesmo pensamento, de que deverão ser-lhe reconhecidas capacidades para tal. Acho que é determinante.

Se houver alguma mulher que cumpra os requisitos exigidos para ser formadora, uma boa formadora, penso que será pertinente, também no sentido, de partilhar experiências e de contribuir para esta mudança cultural.

Acho que futebol é futebol e jogo é jogo. O que devemos fazer é adaptarmo-nos. Quando estive no futebol masculino de formação tive que me adaptar às características dos meus jogadores, à sua idade e respeitar as etapas de desenvolvimento deles. Quando estive no futsal sénior feminino, as diferenças eram outras e bastante significativas e as idades distintas. Por isso, o treinador deve respeitar essas etapas de desenvolvimento, seja a trabalhar com os rapazes, seja com as raparigas. Acho que isto é fundamental.

A essência do jogo é a mesma, a conceção, a organização do jogo, o treino, a dinâmica. Futebol é futebol, por isso considero que estes pressupostos de treino e competição devem ser comuns. Os exercícios é que têm de ser ajustados às características de quem nós estamos a treinar e às necessidades das jogadoras ou jogadores e da equipa. Penso que isso será essencial.

Na escola, os alunos têm educação física às vezes com um professor, outras vezes com uma professora, ou seja, essas questões de género nunca influenciaram a aprendizagem das meninas porque tinham um professor de educação física. Podem é haver professores com uma maior abertura para falar com as meninas e as acompanhar mais e melhor e outros não tanto, mas penso que isto tem a ver com a tal mudança cultural, com questões geracionais. Aliás, os próprios pais têm atualmente uma abertura diferente para falar com as suas filhas.

Por isso, acho que vai mais da capacidade de diálogo do que propriamente de ser a treinadora ou o treinador. Em alguns casos pode ser mais constrangedor, mas nós temos é que educar para que deixem de o ser. Eu penso que se der aos meus atletas ou às minhas atletas, essa abertura, no sentido de eles se sentirem tranquilos para falarem connosco, fica mais facilitada a comunicação. Penso que temos de ser sensíveis e abertos a estas questões e respeitar. Claro que as meninas têm características e necessidades diferentes, e procuram normalmente estabelecer uma relação de maior proximidade com os seus treinadores, questões de afeto, e aí, passa sobretudo por uma questão de abertura, proximidade, com respeito.

Quando estamos a falar da didática, da pedagogia ou mesmo da psicologia, nos cursos de formação, entre outras áreas do conhecimento, poderá, eventualmente, haver alguma sensibilidade para desenvolver estas questões. Se a formação é fundamental, então é através da formação que nós temos de contribuir para que estas mudanças aconteçam.

Quanto à liderança, qual o tipo de liderança que adota e que experiências, ao longo da sua carreira, a fizeram questionar sobre o mesmo ou até mesmo alterar?

A questão da liderança está relacionada com a questão da personalidade. Diferentes situações requerem diferentes atuações de liderança. Ou seja, em função das características da situação e dos protagonistas, o mesmo treinador pode usar diferentes estilos de liderança. Posso me rever num estilo de liderança em que me preocupo com a jogadora, me preocupo com o respeito/relação, que lhe atribuo tarefas e responsabilidades, mas há momentos, que o nosso tipo de liderança pode ser diferente, até com o mesmo grupo e precisarmos atuar de forma diferente. É importante haver esta flexibilidade.

A situação e os contextos são fundamentais para ter esta flexibilidade. Flexibilidade é muito importante, nestas questões.

Penso que o estilo de liderança é condicionado pelas características do treinador, pela formação que teve, pelas experiências e pela personalidade, pelas características dos atletas e do seu nível de maturidade, pelas motivações e pelo sexo, dependendo também da situação em si. Até o tipo de modalidade que lidero e ou o processo de formação que integro, me podem levar a adotar uma liderança diferente.

Eu particularmente, penso que o meu estilo de liderança vai de encontro à minha personalidade, ou seja, competência, dedicação, persistência, preocupação com os outros, capacidade de comunicação, capacidade de me adaptar ao comportamento dos meus jogadores, ser assertiva e coerente naquilo que eu

faço. Penso que são estas características que depois me levam para um determinado tipo de liderança.

Embora nos últimos anos se tenha assistido a um desenvolvimento mais acentuado no futebol feminino, sobretudo pelos investimentos promovidos pela FIFA e pela UEFA em projetos de desenvolvimento da modalidade, a percentagem de treinadoras em Portugal encontra-se abaixo dos 20% e de jogadoras abaixo dos 4,5%.

Centrando-se apenas no facto que à medida que a qualificação dos treinadores avança menor é a percentagem de treinadoras femininas. Que razões podem estar por detrás deste facto e como se pode atenuar ou eliminar algumas dessas razões?

Relativamente ao conhecimento que eu tenho de outros países, sobre o número de treinadoras com qualificação, muitos também têm esta discrepância, ou seja, é um problema nosso, mas também, é um problema internacional.

Penso que está também relacionado com o número de raparigas que procuram seguir esta área, a área do treino, em particular, na modalidade de futebol. Se na Universidade houvesse mais jovens a querer seguir esta área e não o permitissem, seria um problema, mas isso não acontece. Ou seja, é importante termos cada vez mais jovens a optarem por seguir o treino desportivo e enveredar, pelo treino e pelo futebol. Por isso, eu acho que está relacionado com esta questão, com a área que eu quero seguir.

As meninas começam a jogar futebol cada vez mais cedo e essa experiência como jogadoras e o gosto pelo futebol, poderá levá-las a decidir formar-se ou especializar-se, e a querer investir mais, na área do futebol. Acredito que esta questão dê o seu contributo para o crescimento e interesse por esta área.

No nível 1 e no nível dois, o número de inscritas não é maior também por estas questões. Acredito ainda, que as questões financeiras possam ter influência, mas o mesmo acontece com os homens, que muitas vezes não continuam a sua formação porque o investimento é muito grande.

Em relação ao internato no grau 3, de um mês e meio, para a parte prática, pode também inibir o aparecimento de mais mulheres treinadoras?

A minha filha tinha 4 anos. Eu própria tive alguns colegas que ficaram admirados, mas apenas uma reação momentânea, de curiosidade, talvez. Mas, isso não me impediu de fazer o curso. Se é difícil é, mas também tem a ver com a maneira como organizarmos a nossa vida. É fundamental ter um seio familiar que nos apoie. Eu tive e continuo a ter esse apoio, mesmo agora com dois filhos, pois de outro modo não seria possível.

É uma questão de mentalidade, "o homem quer tenha filhos ou não é normal e a mulher por ter já poderá ser um problema". Eu sinto que faz confusão para algumas pessoas, o facto de ter que me ausentar para os trabalhos da federação por vários dias, mas simplesmente não dou qualquer importância a isso. Com sinceridade, sinto que são as mulheres as que mais questionam e não os homens e/ou que se preocupam mais com essas questões.

Diria até, que são muitas vezes as mulheres que se prejudicam a si próprias, porque têm ideias estereotipadas que em nada contribuem para o aparecimento de mais mulheres treinadoras ou até o assumir de outros cargos relacionados com o futebol.

Ainda olhando aos números, e agora tendo em vista a formação das jogadoras em Portugal, posso indicar que, em média, as meninas iniciam a sua prática federada 4 anos depois dos rapazes. Esta afirmação é sustentada no número de praticantes federados por escalão. No masculino, o maior número de jogadores surge no escalão U11, enquanto no feminino encontra-se no escalão U15.

Que fatores são inibidores da participação de meninas mais novas no futebol ?

Nos últimos anos a FPF aumentou e muito a base de praticantes, por isso, esse crescimento não acontece só a nível internacional, mas também a nível nacional. Acho, por isso, que estamos no bom caminho.

Se pensarmos que só tínhamos o escalão sénior, depois júnior e sénior e que agora temos vários escalões e competições para todos, podemos dizer que o crescimento é contínuo e sustentado. Cada vez temos meninas mais novas a praticar a modalidade, e acredito que vamos continuar neste sentido, e eventualmente, daqui a uns anos, essa diferença de percentagens entre rapazes e raparigas será menor.

As competições vão surgindo, também de acordo com este crescimento do número de praticantes. Cada vez mais vamos percebendo que os pais e as famílias, aceitam e apoiam mais e de uma forma diferente. Cada vez surgem mais oportunidades para a prática do futebol feminino, ou seja, tem havido um aumento da oferta desportiva, e isso é muito importante. Os clubes têm crescido e permitido que as meninas e as mulheres joguem futebol.

Não nos podemos comparar com os rapazes, mas penso que nos vamos aproximar desses valores.

Como sabemos, existem 4 dimensões que são interdependentes no futebol: dimensão física, psicológica, técnica e tática. Quando a formação é iniciada tardiamente, como é realizada a gestão destas dimensões, quanto à sua preponderância e frequência no treino?

No crescimento, as crianças passam por diferentes etapas e, por isso, elas não vão tendo os mesmos comportamentos, nem se desenvolvem da mesma forma. Acima de tudo, é prioritário conhecer as características e as prioridades de cada etapa de desenvolvimento e na prática ajustarmos o treino e a competição a essas etapas de desenvolvimento, ou seja, respeitarmos as fases de crescimento. Isso é prioritário conhecer e aplicar.

O que acontece, é que por vezes o ganhar ganha demasiada importância, e acaba por incitar alguns treinadores a adulterar ou a ultrapassar algumas etapas, algo que não deveria ser feito e que poderá condicionar este processo de formação e crescimento dos jogadores.

As questões físicas, técnicas, táticas e psicológicas estão interligadas e devem ser respeitadas pelo treinador neste processo de formação do atleta e depois deve ser ajustado à etapa em que esse menino e essa menina se encontra, para podermos respeitar o seu crescimento.

Quais são os aspetos chave a desenvolver numa jogadora quando esta inicia tardiamente a prática federada da modalidade?

Se as dimensões são vistas como um todo e o processo é também visto como um todo, eu acho que o conjunto é extremamente importante.

Uma criança jovem, com 6/7 anos, tem acima de tudo, que praticar um desporto pelo seu sentido lúdico, tem de sentir o gosto pela atividade desportiva que pratica. A criança vai crescer e uns anos mais tarde, os seus gostos são mais específicos e começa a demonstrar interesse em aprender uma modalidade de uma forma mais aprofundada. A fase das Sub14 e Sub15, é a fase de início do desenvolvimento do rendimento. O rendimento adquire uma importância diferente, que até então não deve adquirir.

Ou seja, não lhe posso “dar uma receita”, acho é que temos de respeitar as características e as necessidades dos nossos atletas. Como tudo, podemos ter um grupo e nos grupos eles não são todos iguais. Neste sentido, têm de existir coisas comuns ao seu crescimento, mas há aspetos que têm de ser individualizados e têm de ir ao encontro das necessidades de cada um deles.

É mais esta análise global e do comportamento humano e de ajustar, do que eu estar a determinar a percentagem de cada uma das dimensões. Não consigo dissociá-los. Se o aspeto tático é importante nos mais novinhos, não é. Uma criança com 6 anos não tem de estar preocupada com as questões táticas do jogo, tem de ser feliz, divertir-se e gostar do que faz. Estes aspetos só mais à frente é que adquirem a sua importância.

É um processo de complexidade crescente, por isso todas as dimensões vão sendo ao longo do crescimento das crianças, mais importantes e mais complexas.

Que abordagem deve ter o treinador, mais centrada no processo ou no produto, e quais são as consequências na qualidade coletiva e individual?

Quando elas iniciam aos 14/15 anos, elas integram o escalão que representa o início e desenvolvimento do rendimento, onde estas questões técnico-táticas adquirem uma importância superior, ou seja, acaba por ser um dilema.

Se a jogadora teve no seu percurso desportivo a possibilidade de ter as tais vivências que são importantes, nem que seja na prática de outras modalidades, ela vai conseguir fazer o transfer.

Criar jogadoras que percebam o que estão a fazer demora mais tempo, ao contrário dos automatismos incentivados por alguns treinadores. É possível que, quando a jogadora inicia tardiamente, os treinadores procurem o automatismo ao invés do ensino do jogo?

Uma das características que eu quero dos meus jogadores, é que sejam inteligentes, que pensem o jogo e que tomem as melhores decisões. Penso que isso é possível, independentemente de a jogadora começar mais cedo ou mais tarde, tem a ver com a abordagem no treino, a forma como eu ensino e como preparo as minhas jogadoras para o jogo. Por isso, no processo de formação eu devo ter estas preocupações formativas, de relacionar e interligar o jogo e o treino, procurando a mesma abordagem de ensino.

No meu ponto de vista, como treinadora, a abordagem deve ser feita nesse sentido. Não posso ver o facto de ela começar mais tarde que os rapazes, como um aspeto impeditivo de lhe dar a oportunidade de aprender e de conhecer o próprio jogo.

Sabemos que nas nossas seleções e em comparação com outras, as nossas jogadoras não têm tanta experiência competitiva, e que isso nos traz dificuldades, mas não significa que a minha abordagem deva ser diferente. Uma coisa não impede a outra, depende do treinador.

Nós queremos que elas sejam competitivas, inteligentes e com competência para executar, mas isto só é possível se a jogadora compreender, daí acreditar que o processo de treino tem de ir de encontro a este pressuposto.

Por vezes, no processo de formação, o treinador quer queimar etapas e procurar resultados imediatos, mas mais tarde isso vai ter repercussões. Algumas jogadoras podem não sentir tanto, mas muitas delas vão sentir que há falhas no seu processo formativo.

Acho que é possível conciliar este cuidado na formação das minhas jogadoras e querer ser igualmente competitivo e vencer jogos. E só desta forma é que podemos trabalhar, principalmente quando estamos a orientar equipas da formação.

Que implicações tem a falta de formação no rendimento futuro das jogadoras e na qualidade do futebol praticado nas suas equipas e nas seleções nacionais?

No espaço seleção, sentimos algumas dificuldades porque a exigência competitiva internacional é muito elevada e apesar do nosso crescimento ainda temos de ter consciência de que estamos um bocadinho longe de alguns países/seleções.

Este crescimento tem de ser sustentado, por isso tem de ser de alguma forma cuidado. Nos escalões mais jovens, senti algumas diferenças, no sentido em que as meninas mais jovens chegam ao espaço seleção sem essas vivências competitivas, competiam a nível internacional futebol 11, mas nos clubes jogavam futebol 9 e até mesmo futebol 7. Situação que se tem vindo a alterar.

Neste trajeto de 2-3 anos, já se notam diferenças, por isso penso que cada vez se vão esbatendo. As jogadoras precisam de jogar, precisam de anos de prática desportiva para conseguir crescer e consolidar os princípios e aspetos do jogo.

De que forma a estruturação do futebol feminino em Portugal pode influenciar o rendimento das jogadoras na seleção, onde em todos os

escalões competem em futebol de 11, quando algumas jogadoras jogam futebol de 7 ou de 9 nas suas equipas? Na sua opinião, que alterações estruturais podem ser feitas?

Quando a jogadora não tem vivências no futebol de 11, naturalmente ela tem dificuldades quando chega à seleção, a noção do espaço, as relações que se estabelece no próprio jogo, entre outras. Estas dificuldades acabam por ser superadas com o treino, ajudando a jogadora a compreender aquilo que é preciso nesta passagem de futebol de 7/9 para futebol de 11.

A experiência é fundamental, cada vez mais as jogadoras chegam à seleção nacional com mais experiência, por isso acredito que nos próximos anos, esta situação de as meninas jogarem no escalão sub15 e sub16 sem experiência de futebol de 11, não vai acontecer ou será uma situação muito pontual, porque os quadros competitivos também sofrem alterações. Haverá novas competições a surgir conforme vamos tendo meninas mais jovens a praticar a modalidade. Todo este processo acaba por estar interligado.

A liga de juniores veio trazer essa possibilidade e muitas das jogadoras que constituíram o grupo na seleção, competiam futebol de 11. Com o passar dos anos vamos aumentar o número de meninas a praticar futebol de 11, a competitividade será também cada vez maior, e deste modo, se diminuirá as dificuldades na passagem do clube para a seleção.

Ainda do ponto de vista da competição, vamos desviar-nos ligeiramente, para refletir sobre o equilíbrio competitivo.

Dados da Federação Portuguesa de Futebol, mostram que 2 em cada 5 jogos são desequilibrados (3 ou 4 golos de diferença) ou muito desequilibrados (diferença igual ou superior a 5 golos). Uma vez que o nível e o equilíbrio competitivo são fatores que representam o crescimento da modalidade e se revelam pontos de interesse para os espectadores, a questão que surge é: Como podemos equilibrar a Liga BPI ?

Estímulos competitivos (...) que não abandonem a modalidade, por isso esta questão dos estímulos competitivos eu acho que é fundamental.

Acho que é importante saber respeitar as diferenças e interpretar os sinais do crescimento. A monitorização que a FPF faz dos dados das competições, permite que ano após ano se possam ajustar os quadros competitivos e regulamentos. Daí a importância de se interpretar estes sinais, para tomarmos decisões.

Os quadros competitivos, devem ter competições ajustadas às competências das jogadoras e das equipas. Eu quero que a competição seja competitiva, mas para ela ser competitiva tem que haver qualidade da jogadora, do jogo e do treinador. Tem que haver esta relação. Trabalhar como um todo.

Eu acho que os contextos de aprendizagem têm de ser ajustados a cada etapa, a cada escalão, ou seja, em determinado escalão, determinados aspetos são importantes, num escalão sénior, de alto rendimento, o contexto de aprendizagem tem de ser outro. Daí considerar importante respeitar estes contextos de aprendizagem e ajustá-los à idade dos praticantes.

Que vantagens pode ter a presença da jogadora estrangeira no contexto português?

Esta partilha de experiências é importante para o crescimento da nossa jogadora, porque a jogadora estrangeira como tem uma experiência diferente, acaba por contribuir para um entendimento mais enriquecedor do jogo, pela qualidade, pelas suas capacidades e pelas suas características. Se uma jogadora é contratada para um grupo e tem competência, acaba por ser importante para o próprio grupo. A jogadora estrangeira, aliando-se às suas capacidades, traz também as experiências diferentes, que acabam por ser ricas para as suas novas colegas de equipa. Nesse aspeto é muito interessante.

No espaço seleção nacional, temos muitas jogadoras que integram clubes de outros países. Essas novas experiências, esses novos desafios, vão enriquecê-

las e elas vão trazer esses aspetos e essas mais valias, quando voltarem a integrar a sua seleção nacional. Neste sentido, eu acho que é muito importante.

Todo o desafio que possa contribuir para fazer crescer a nossa jogadora e a nossa modalidade é positivo. Quando uma menina chega ao espaço seleção pela primeira vez, vai ter muitas dificuldades porque é um desafio muito difícil, mas quando essa menina regressa ao clube, se partilhar essa sua experiência com as suas colegas, vai ser uma mais valia também para elas.

Nesta perspetiva, o mesmo acontece nestas contratações, ao nível do escalão sénior, porque são os desafios que nos fazem crescer. Se nos mantivermos sempre no mesmo registo, vamos acabar por nos acomodar e até estagnar. Por isso é que falei da importância dos estímulos competitivos que devem ser exigentes. Se essa jogadora estrangeira nos trouxer esse estímulo competitivo exigente, então eu acho que será um elemento muito importante.

Os estudos mostram que as exigências impostas às mulheres e aos homens num jogo de futebol são diferentes e propõem ajustes nas regras de jogo, em relação às dimensões e duração do jogo. O que pensa sobre isto, tendo em conta o contexto português?

Falamos de analisar os sinais do crescimento e a FPF já o faz. Faz uma revisão e muitas vezes faz alterações aos quadros competitivos e ao próprio regulamento das competições. Exemplo disso, são os torneios interassociações, que têm sofrido alguns ajustes ao longo destes anos, com base no aumento do número de meninas a praticar futebol feminino, e da necessidade de fazer esta avaliação junto das meninas mais jovens e poder observá-las desde cedo. Por isso, esses regulamentos foram-se ajustando face a esses indicadores.

Grandes alterações não concordo, mas pequenos ajustes que possam ser feitos e que possam, eventualmente, vir ao encontro de reduzir aquelas diferenças entre o homem e mulher, se pensarmos que existem diferenças ao nível morfológico levam-nos a pensar que podem ser feitas alterações nesse sentido.

Penso que as regras acabam por estar adaptadas e ajustadas, através da análise e reflexão que vai sendo feita face aos indicadores. Essas alterações têm de ser ponderadas até porque depois quando são feitas alterações, a sua aplicação na prática, nem sempre é fácil ou benéfica.

Por isso, eu acho que a regra não pode ser mudada por si só, tem de ser fundamentada em aspetos muito evidentes, mas também tem de ser pensada no sentido da sua exequibilidade, porque uma simples alteração acaba por ter muitas implicações no terreno.

Se fosse criada uma regra que permitisse a Substituição do GR sem contar para o número de substituições que posição tomaria?

É uma questão muito específica e muito particular, e que exige uma análise cuidada.

Queremos que aumente o número de meninas a praticar futebol, mas também queremos que hajam mais meninas a querer ser Gr. Além de querermos este aumento, queremos que diminua o número de meninas a abandonar a modalidade.

A posição de Gr é muito específica e nem sempre existe a rotatividade que permita à GR suplente competir também. Como sabemos, para evoluir, a competição é fundamental e se nós conseguirmos que essas jogadoras tenham mais possibilidade de competir, com uma simples alteração nas regras, parece-me positivo.

A análise que é feita é neste sentido de dar a possibilidade da Gr menos utilizada poder vivenciar e poder competir, e por vezes, com pequenas alterações aos regulamentos, conseguimos que isso aconteça mais vezes, se bem que vai passar sempre pela decisão do treinador.

Retirar o prolongamento nas finais da taça de Portugal, como é visto por si?

A final da taça realiza-se numa altura do ano em que o desgaste quer nas jogadoras quer nas equipas é mais evidente pelo acumular natural ao longo da época associado muitas vezes a lesões e fadiga. Neste sentido, aquele tempo extra acaba por não ser benéfico porque o jogo poderá perder qualidade.

Quando nós pensamos em duas equipas com níveis competitivos muito diferentes, à partida, não é benéfico. A competição como a taça, é criada, pensando que vão chegar lá a duas melhores equipas. Ou seja, a própria competição, a seriação, prevê que cheguem lá as melhores equipas.

Neste sentido, havendo equipas com níveis de performance similar, esse tempo extra poderá não interferir tanto na qualidade do jogo.

Também o aspeto meteorológico poderá ser importante pois a realização desta prova decorre no fim da primavera e o calor dificulta o trabalho das jogadoras/equipas. Nesse sentido, o prolongamento, força as equipas a mais paragens, menor qualidade de jogo, menor intensidade...

Penso que é uma questão pertinente e difícil e tinha de ser bem ponderada antes de qualquer decisão.

Os espectadores dos jogos de futebol feminino, consideram que um dos aspetos menos atrativos é a falta de intensidade/dinâmica. Será que conseguimos aumentar esta intensidade ?

A intensidade é sem dúvida um dos aspetos extremamente importantes, primeiro porque cada vez mais pensamos na exigência nacional e internacional, e esse é um aspeto diferenciador das grandes equipas, em comparação com outras de outro nível.

Penso que tem de haver uma ligação muito grande entre o treino e a competição, ou seja, eu tenho de procurar também no meu processo de treino trazer essa intensidade para o trabalho que faço com os meus atletas. Não posso querer que os meus atletas estejam preparados para níveis competitivos exigentes ou jogos de grande intensidade e depois, no dia a dia, eles não trabalharem com

essa intensidade. Por isso acho que é algo a introduzir no trabalho diário com as equipas.

Eu como treinadora acredito que as jogadoras de uma equipa com níveis de desempenho superiores às demais, por mais que tentem, no treino, ser exigentes e trazer o máximo de intensidade e dificuldade para o próprio exercício, o facto de não terem essa mesma adversidade na competição, faz com que elas não evoluam como nós gostaríamos e como elas podem. Por isso falamos na importância de termos quadros competitivos ajustados e equilibrados, pois se existir um fosso muito grande entre as equipas que competem, essas vão ser questões naturais que vão surgir, no decorrer da época desportiva.

Se as competições forem equilibradas o desnível este equipas reduz e assim como é importante para equipas de um nível superior competirem com equipas do mesmo nível, o mesmo acontece com equipas que estão a iniciar o seu percurso. Não têm tanta experiência e devem estar inseridas num grupo em que não vão sentir tantas dificuldades que muitas vezes as leve à desmotivação ou ao abandono.

Uma jogadora num patamar superior sente desmotivação por não sentir que é desafiada constantemente, e não lhe permite evoluir da mesma forma, mas a jogadora que está a iniciar a prática desportiva poderá se sentir desmotivada pela dificuldade acrescida e levar também ao abandono da mesma. Por isso, é importante trabalhar no sentido desta diferença competitiva ser reduzida e equilibrada.

Ao criar mais uma divisão, o objetivo passa por seriar as equipas pela sua competência e pela sua experiência também. Vamos permitir que as equipas que estão a iniciar possam fazê-lo, sentindo-se mais confortáveis e que as jogadoras se sintam mais motivadas. Também permite que a segunda divisão, com esta seriação que passa a ser feita, ano após ano, comece a ser mais homogénea.

Qual a sua opinião sobre o futebol misto?

A participação mista no futebol é muito importante porque permite que, na competição, os meninos e as meninas joguem juntos na mesma equipa ou joguem uns contra os outros, como acontece.

Por razões culturais, alguns países não permitiram que as meninas mais jovens jogassem futebol misto, felizmente em Portugal isso não aconteceu. Eu acho que é importante permitirmos o futebol misto, pelo menos, até idades 11/12 anos. Se possível mais tarde. Depende das estruturas que existem nas sociedades e das questões culturais também.

O que eu vou sentindo é que as meninas melhoram muito quando têm possibilidade de jogar com os rapazes ou contra os rapazes, porque eu acho que elas encontram contextos de maior adversidade e de maior exigência competitiva. Ela vai potenciar as suas capacidades porque está inserida num contexto de maior adversidade que vai exigir mais dela, da sua capacidade de superação e melhoria, que de outra forma poderia não acontecer.

Também existem diferenças de regiões para regiões, e daí eu dizer que deveria haver futebol misto até quando for possível, porque se nós reduzirmos a idade do futebol misto, por exemplo, poderíamos estar a impedir algumas meninas de praticar e evoluir, porque na sua região, o futebol feminino ainda não está tão desenvolvido (oferta). Os contextos e as situações devem ser respeitados neste sentido.

Várias são as iniciativas das entidades do futebol para desenvolver a modalidade. Uma das leis que será implementada em 2021/2022 é que todos os clubes que tiverem equipas masculinas nas competições europeias terão de criar uma equipa feminina de futebol. O que pensa sobre esta iniciativa? Qual a importância de promover a adesão de clubes "grandes" ao futebol feminino?

Eu penso que traz benefícios no sentido que as intenções, os objetivos, e o próprio plano da FPF visam aumentar o número de praticantes, termos maior oferta de futebol feminino e aumentar o rendimento.

Tivemos no passado, uma medida que passou pelo convite aos clubes da 1ª Liga do futebol masculino, onde aderiram o Sporting CP e o SC Braga, entre outros clubes, criando uma equipa de futebol feminino. Na altura, não houve consenso, mas hoje percebemos que foi importante para o desenvolvimento do futebol feminino com a divulgação e promoção da modalidade. Foi um incentivo que faltava para a visibilidade da modalidade, das equipas e das jogadoras. Ter equipas com projetos mais sustentáveis dá valor à modalidade. O apoio dos adeptos e a sua participação, a comunicação (media) são também aspetos benéficos e importantes para este crescimento e visibilidade da modalidade.

A oferta desportiva é necessária e quantos mais clubes criarem equipas de futebol feminino, mais oportunidades damos às jogadoras para iniciar e praticar a modalidade.

Quais os aspetos que considera fulcrais para o desenvolvimento da modalidade e que estratégias podem ser adotadas nesse sentido?

A FPF tem uma linha orientadora que partilha com as Associações Distritais de Futebol e os clubes e estabelece dinâmicas que extremamente importantes para o desenvolvimento da modalidade. Toda esta estrutura organizacional é crucial para continuarmos este desenvolvimento.

É fundamental continuar a investir na formação dos nossos recursos humanos, e principalmente nos treinadores, homens ou mulheres, do futebol feminino. Formação, conhecimento, partilha de experiências entre eles, porque são eles que vão liderar os projetos nos clubes, são eles que vão orientar as equipas/jogadoras e, por isso, são fundamentais para o projeto de crescimento.

É importante continuarmos a disponibilizar condições para se treinar e se jogar com qualidade, com as melhores condições possíveis contribuindo para o crescimento da jogadora, do jogo e do futebol feminino. É importante que as jogadoras possam treinar em horários adequados, por exemplo, é uma das condições a que me refiro.

Meios financeiros para apoiar a sustentabilidade dos clubes.

Continuar a divulgar e promover cada vez o futebol feminino, para que continue a crescer.

(Agradecimentos)

Anexo 11

Entrevista ao Treinador “I”

(Introdução)

Assim, começaria por lhe pedir que falasse um pouco do seu percurso, da formação académica e técnica, se foi jogador(a) e de que nível, e de como atingiu este patamar de elite feminina.

Eu comecei muito novo a jogar futebol, num clube da terra, que eu sou de Rio Maior, e fiz lá todo o meu percurso desportivo até aos seniores. O clube estava, na altura, na Distrital, por isso não tive assim grande capacidade para dar um salto maior, mas pronto, foi aí a minha formação.

Quando entrei na faculdade, e porque vim para Lisboa, só ia a Rio Maior ao fim-de-semana para jogar, mas num clube de menor dimensão. Depois como era muito difícil, optei mesmo por deixar o futebol, tinha uns 20/21 anos.

Fui para a Universidade Lusófona, onde tirei licenciatura em Educação Física e Desporto, e ainda joguei um pouco no desporto universitário. Fiz um bocadinho mais tarde, o Mestrado em Treino Desportivo de alto rendimento, e comecei, na altura, a procurar os níveis de treinador, sendo que o nível 1 foi via académica, devido à especialização em futebol, na licenciatura.

O nível 2, já tirei na Associação de Futebol de Lisboa, o que para mim acaba por ser importante, embora, na altura tivesse já o Mestrado, e me dissessem que podia ter algum tipo de equivalência ou benefício. Eu acho que os cursos são uma mais valia, em termos de estar lá, da partilha, das conversas com outros colegas e discutir as coisas e que isso é a mais valia de estar no curso de treinadores. Não me arrependo nada e acho que foi extremamente gratificante, nesse sentido.

Tenho o nível o 2 e estou a aguardar para ver se consigo tirar o nível 3.

Enquanto treinador, comecei numa Escola Academia Sporting, no Cacém, com os pequeninos, assim que terminei a Faculdade.

E engraçado é pensar que o meu percurso foi no futebol misto, e eu digo isto porque estive lá 5 anos e tive sempre uma menina na equipa. Não se falava ainda no futebol feminino de formação se quer, e enquanto eu lá estive ela teve a sensibilidade de jogar com os rapazes. A partir dos iniciados, como já não podia jogar com eles, passou para o feminino, para o escalão sénior porque não havia outra opção.

Passei para o Belenenses, na formação, no futebol de 7, depois fui para o futebol 11 no Clube Desportivo Belas, porque a minha intenção era chegar ao futebol de 11 e já estava no futebol de 7 à seis anos. Consegui dar esse salto, estando 3 anos a orientar equipas de juvenis e juniores, nesse mesmo clube.

Fui para o futebol sénior onde ocupei o cargo de treinador adjunto, algo que ainda não tinha acontecido, no Atlético Clube de Portugal, que estava nas distritais, e logo de seguida, saltei para no Clube Oriental de Lisboa, que estava no Campeonato Nacional de Seniores, na altura. Estive aí dois anos e, entretanto, surgiu a oportunidade e o convite para o futebol feminino nas seleções. Vou iniciar agora a minha terceira época, a primeira estive como treinador assistente nas sub 17 e nas sub 16, com o Professor Paisana e com a Professora Susana, respetivamente.

As sub 17 foi um trajeto incrível, porque levou-nos ao campeonato da Europa, o que foi fantástico, foi um marco. Esta época contínuo como treinador assistente do Professor Paisana, nas sub 19 e como selecionador nacional nas sub 15, a nossa seleção mais jovem, a nossa base de meninas espetaculares. Infelizmente a nossa época acabou mais cedo, e vamos ver o que nos reserva a próxima.

Foi assim que eu cheguei ao futebol feminino. Não estava à procura, aliás ia para a minha terceira época nos seniores do Oriental, mas houve duas coisas que me

chamaram: a curiosidade pelo futebol feminino, porque eu sempre tive aquela menina e ela sempre foi incrível com os rapazes, e está na seleção A, a Inês Pereira, por isso é um orgulho e depois, de facto, o contexto da seleção nacional, um contexto de excelência, de elite, onde estão as melhores, e por isso não podia recusar estar no espaço como este, e tem sido uma experiência fantástica, quer com as meninas, que estou adorar, quer na seleção. É um orgulho.

Uma vez que foi jogador, explique a importância que isso tem e de que forma influenciou ou não o seu percurso enquanto treinador.

Primeiro, eu sempre joguei futebol, e é um desporto que gosto muito e ainda hoje gosto de praticar. Quando deixei de jogar, desejei manter-me ligado, a opção mais direta é estar no treino ligado ao futebol.

Em termos profissionais, não acho que seja determinante ter sido jogador, mas tem algumas nuances que podem ajudar, como ter estado num balneário enquanto jogador, conhecer os discursos de treinadores, ou seja, talvez seja mais fácil para mim, agora, perceber como chegar aos jogadores ou perceber o que vai na cabeça deles, porque estive envolvido nesse processo. Considero, no entanto, importante realçar que aqueles jogadores ou jogadoras que não passam pela experiência académica, são muito influenciados pela positiva ou pela negativa, pelos treinadores que tiveram, pois é aquilo que conhecem, que sabem e que fazem.

Neste sentido, penso que é importante, nós como treinadores, não estar muito tempo ligados a um determinado grupo de jogadores/jogadoras para eles terem essa variedade de experiências, de liderança, de formas de treinar, de maneiras de estar e isso de facto pode enriquecê-los para o futuro.

Quando estive com a Inês aqueles 5, no fundo, a minha reflexão foi um bocadinho essa. Podíamos ter terminado a nossa ligação um bocadinho mais cedo, pois não perdia nada e eles teriam outras experiências.

Concluindo, não acho que seja determinante, mas considero importante naquilo que é a nossa experiência enquanto treinadores e naquilo que é o nosso gosto pela modalidade.

Que valor é dado ao treinador do futebol feminino?

Quem está, principalmente, ligado ao futebol feminino ou ao futebol jovem durante muito tempo, acaba por ficar um bocadinho conectado a essa referência: “aquele é só treinador do futebol feminino porque já está no futebol feminino à muitos anos” e eu acho que a sociedade nos conecta a esse espaço se tivermos ligados a esse espaço durante muito tempo. Não quer dizer que seja melhor ou pior treinador do que os outros, pois o mesmo acontece no futebol masculino e no de formação. Têm as suas diversidades e o treinador tem que conseguir adaptar-se, gerir e fazer o seu percurso consoante aquilo que é o seu contexto.

Acho que no fundo acaba por ser um bocadinho, hoje em dia, mais reconhecido também pela evolução que tem tido o futebol feminino, pela visibilidade do futebol feminino os nossos dias e pelo crescimento, mas sim durante algum, se calhar, não lhe davam a devida importância. Hoje, se calhar, também ainda não estão no patamar do treinador de futebol masculino, mas está cada vez mais próximo desse conhecimento e dessa importância que lhes é dada. Por isso acho que no futuro, pelo crescimento e pela forma como se tem desenvolvido, quer a nível nacional quer a nível internacional, acho que a valorização do treinador feminino acaba por acontecer de forma natural e até, se calhar, de uma forma mais reconhecida, pelo facto de partilhar e fazer parte deste caminho de crescimento tão grande que têm hoje em dia. Espero que assim o seja, porque os treinadores têm feito um papel muito importante naquilo que é o crescimento e desenvolvimento do futebol feminino.

Qual a importância de ter uma mulher na equipa técnica?

Eu acho que no fundo é pela competência, não importa se é mulher, se é homem, se é alto ou baixo. Se é competente pode lá estar, se não é, pronto. Imagina que tínhamos 3 vagas e nos dizem que tem de ser uma mulher, então porque é que

não podem ser as 3 se elas tiverem competência? Ou porque é que não podem ser as 3 para os homens, se as mulheres não tiverem essa competência? É um bocado controverso, mas eu acho que é muito pela competência das pessoas. Temos que valorizar e colocar no mesmo patamar, aos mesmo nível e dar as mesmas oportunidades. Isso é determinante para que depois, mais tarde, se possa, de facto, julgar pela competência.

No futebol feminino ter uma mulher é uma vantagem, no que diz respeito ao balneário, porque neste caso a Ana, pode entrar, pode sair, tem outra proximidade com as jogadoras, que os homens não têm. O mesmo acontece caso seja uma equipa masculina e haja uma mulher numa equipa técnica, tem de se esperar mais um pouco e podem não sentir o balneário da mesma forma. Muitas vezes quando queremos passar alguma informação ou dar algum recado, acaba por ser, no futebol feminino, a mulher a ir passar essa informação e a obter as reações das jogadoras. É importante haver um homem numa equipa masculina e uma mulher numa equipa feminina, por estas razões.

O mais importante é estar lá por mérito próprio e a vantagem que ela (A Ana) tem é conseguir estabelecer essa ponte direta entre aquilo que é o balneário e a equipa técnica. A relação entre nós e as jogadoras é igual, por isso o género não interfere nesse aspeto.

Como caracteriza os cursos de formação de treinadores em Portugal? Quais são as mais valias de ter formadores dos dois géneros?

Não me faz diferença se for um homem ou uma mulher na formação, porque se forem competentes eu vou absorver e vou conseguir beber daquilo que é a experiência deles.

Não vou pelo género para a formação, vou pelo reconhecimento do formador. Nos cursos treinador, muito daquilo que é a aprendizagem tem que ver com a interação que nós temos com todos, mesmos com os formadores. Quando estamos num intervalo, aquelas conversas têm detalhes que fazem a diferença, se conseguirmos absorver, aprender e trocar ideias. “Eu faço assim, por isto e

aquilo ou faço de outra maneira por causa daquilo" e pode haver alguma coisa que possa acrescentar à minha formação enquanto treinador, que não tem preço e é fantástico. Durante algum tempo, se calhar, escondia-se o jogo, hoje em dia isso não acontece, percebemos que só temos a ganhar se partilharmos uns com os outros, porque o objetivo não é ficar com a ideia do outro, mas pensar que alguns pormenores podem acrescentar argumentos à minha ideia de jogo, da mesma forma que sendo eu a partilhar, ele poderá filtrar para o seu contexto.

A discussão entre nós é que nos faz crescer, mesmo as discussões dos conteúdos abordados... As experiências que já tivemos e ouvir aquelas histórias espetaculares dos anos 80 e 90, é espetacular.

Quando falam no futebol é muito ligado ao futebol masculino, não tocam na especificidade que pode ter alguma parte do futebol feminino, nem conseguem porque nunca tiveram ligados ao futebol feminino. Os conteúdos são sempre orientados para o futebol, por isso não há distinção feminino/masculino, apenas seniores e formação, aí sim faz todo o sentido. Distinguir o feminino do masculino, talvez não, porque é o mesmo jogo, são as mesmas regras, os mesmos condicionalismos, por isso nós temos apenas de adaptar ao nosso contexto.

Se calhar começa a ser mais fácil, agora, ter mais formadores ligados ao futebol feminino, mas as experiências que os mais velhos partilham nós podemos facilmente transpor para o nosso contexto.

Seria interessante, falar um bocadinho mais do futebol feminino, abordar de alguma forma, nem que fosse uma partilha de experiências, porque de facto as jogadoras são diferentes, principalmente, naquilo que é a sua relação connosco e entre si. Não é no jogo em si, é mais nas questões motivacionais, relacionais, de entrega e superação, aí elas são diferentes dos rapazes. Nas características do jogo, acaba por ser tudo muito idêntico e se tiver de colocar umas diferenças é nesse aspeto grupal.

Há igualdade de oportunidades?

Julgo que esse preconceito se calhar é ainda marcante, mas tem tendência a diminuir. Acho que cada vez mais percebemos que as mulheres têm tanta competência como os homens e única coisa que nós temos que fazer para dar igualdade e para avaliar os homens e as mulheres pela mesma competência, é darmos as mesmas armas para se conseguirem desenvolver. Se nós não lhes dermos essas armas, é o grande ponto, para mim, de desigualdade, é elas não terem as mesmas armas para poderem desenvolver as suas competências e o seu trabalho, ao mesmo nível que os homens. Eu julgo que não há discriminação do género na formação de treinadores, não há limite nas inscrições acho eu. Por isso, se dão as mesmas oportunidades, o acesso aos mesmos conteúdos, todas essas condições, quer aos homens quer às mulheres, eu acho que é mesmo pela competência.

Claro que quem está há mais tempo nos clubes, pode ter mais preconceito porque nunca teve treinadoras femininas, e daí ter alguma dificuldade em encarar como um aspeto positivo. Mas esta nova geração de diretores e de coordenadores que está a sair está bem formada e cada vez mais bem informada nos quadros dos clubes, não vão encontrar problemas em optar pela competência e não pelo género. Acredito que pode ainda haver algum constrangimento, mas que tende a mudar rapidamente. Esta mudança de mentalidade, de abertura, que a nova geração vai trazer, em termos dos conhecimentos, vai dar cada vez mais valor à competência do que ao género.

Poderá demorar um bocadinho, mas estamos a caminhar nesse sentido.

Quanto à liderança, qual o tipo de liderança que adota e que experiências, ao longo da sua carreira, o fizeram questionar sobre o mesmo ou até mesmo alterar ?

Penso que a nossa ideia de liderança vem muito ligada à experiência que tivemos enquanto jogadores, pela liderança dos treinadores que tivemos. “Se eu tive sucesso com este treinador e este treinador era assim, eu também tenho

que ser assim.” Se calhar no início, pelos treinadores que tive, a minha liderança era muito assim, muito autoritário, “tens que fazer isto e pronto; corre, e se não corres tens castigo”, era, realmente, uma liderança autoritária. Mas eu fui alterando a minha perspetiva, essencialmente pela componente pedagógica que ser professor de educação física me trouxe. Ao longo dos anos isto levou-me para uma liderança diferente, uma liderança que eu acho que tem mais benefícios, liderança partilhada. Se toda a gente sentir que faz parte do processo, que constrói o processo, estão muito mais comprometidos com aquilo que é o nosso objetivo. Se nós dissermos às jogadoras: “olha nós temos de procurar fazer isto, qual é o vosso sensibilidade para isso, como é que vocês acham conseguimos fazer isto? Claro que nós damos pistas para elas irem ao encontro das nossas ideias, mas se elas sentirem que elas também construíram esse processo e também fizeram parte, ficam muito mais comprometidas com aquilo. Estando mais comprometidas é mais fácil, depois então, retirar um maior benefício/proveito das suas características.

Atualmente, a minha liderança passa muito por isso, conseguir trazer todo o staff e jogadoras para esse compromisso e sentimento de que não é um processo meu, nem da equipa técnica, é um processo de todos, e quando é de todos, toda a gente está mais comprometida e focada. Aquilo é que vai fazer a diferença, porque nos momentos mais difíceis em que nos temos de superar, se tivermos todos comprometidos com aquele objetivo, acabamos por conseguir fazê-lo.

Nós contruímos com as Sub 17, desde o primeiro apuramento, o sonho de irmos ao campeonato da Europa. E tínhamos reconhecido nelas uma fragilidade que era marcar golos de canto, então, na brincadeira, dissemos: “- Se fizermos um golo de canto no próximo jogo (que era contra o Azerbaijão) vamos ao McDonalds”. Elas marcaram e nós pensamos que já estávamos em trabalhos porque iam querer ir ao Mac a dois dias do jogo mais importante, que era contra a França. Numa reunião, chegamos perto delas e dissemos: “Meninas, nós prometemos e vamos ao MacDonalds, agora vocês vão escolher se vamos hoje ou vamos amanhã, na véspera do jogo com a França. Sabemos que não é a melhor opção, mas uma vez que está prometido, vocês é que escolhem”. Elas

reuniram e trouxeram-nos a solução: “- Nós vamos ao MacDonalds, mas vamos na Bulgária” Ou seja, ainda tínhamos de ganhar à França para ir à Bulgária, mas elas estavam tão comprometidas com o objetivo, estavam tão integradas no processo, que optaram por essa solução.

Claro que há momentos em que temos de tomar decisões e ser um bocadinho mais autoritários, mas no geral eu acho que faz sentido ter esse tipo de compromisso, como no jogo contra a França. Uma capacidade de superação fantástica.

É determinante para o sucesso de uma equipa, trazer esse compromisso de todos para os objetivos gerais.

Quando treinou / se treinasse jogadores do sexo masculino, como foi / como seria o seu estilo de liderança e porquê?

Eu acho que se calhar, no masculino, a parte autoritária ia pesar mais vezes. Porque eu sinto que as meninas são mais comprometidas, conseguem-se agrupar, mais facilmente, em torno de alguma coisa. Em termos de seleção, que é o meu contexto, eu sinto que elas têm uma maior capacidade de se unir em torno de objetivos e respeitar, porque elas querem muito, elas querem aprender, elas são muito focadas, e essa é a grande diferença que eu vejo, entre o futebol feminino e masculino, na formação.

Por isso acredito que elas se confiarem em ti vão até o fim, por isso é que acho que consigo, mais facilmente, com as meninas, ter este tipo de liderança e este tipo de abertura, porque elas querem fazer, querem ser as melhores constantemente e têm uma vontade enorme de jogar. Provavelmente, nos rapazes, iria precisar de ser um bocadinho mais autoritário, ter mão dura mais vezes do que nas meninas, por estes fatores que os diferenciam.

Elas ouvem, questionam, procuram saber porquê, querem aprender, se calhar com os rapazes, tu explicas o exercício e eles fazem, porque sim. São diferentes. Se calhar os rapazes têm mais comportamentos desviantes ao longo do processo, e elas não, são mais focadas e respeitadoras, nesse aspeto.

Procuraria, na mesma, fazer com que eles fizessem parte do processo, com diversas estratégias, mas, talvez, fosse um bocadinho mais autoritário em algumas situações com eles do que com elas porque elas têm essa capacidade de foco e de querer muito grande, que as torna mais atentas e focadas no processo.

Os rapazes, se calhar, dão o futebol como garantido, as meninas veem aquilo como uma oportunidade e daí a postura, no geral, ser diferente.

Elas para jogarem futebol, têm mesmo de querer muito porque fazem sacrifícios muito grandes, por exemplo nos grandes centros urbanos já há oferta disponível para elas, mas, se calhar, fora destes centros, têm de fazer muitos quilómetros, por não terem uma equipa perto delas onde possam jogar, por isso, elas, de facto, têm de querer muito. Muitas delas, se calhar, perdem-se pelo caminho, por essa desmotivação, até mesmo familiar, porque se calhar um pai faz 30 km para levar o menino ao treino, mas não vai fazer 30 km para levar a menina ao treino. Por isso é que pensam que é uma oportunidade que têm de agarrar, porque é um projeto muito recente, o delas, e ainda têm um caminho longo a percorrer.

Fiquei fã do futebol feminino! Se me dessem as mesmas condições, eu não tenho dúvidas que escolhia o futebol feminino.

Embora nos últimos anos se tenha assistido a um desenvolvimento mais acentuado no futebol feminino, sobretudo pelos investimentos promovidos pela FIFA e pela UEFA em projetos de desenvolvimento da modalidade, a percentagem de treinadores em Portugal encontra-se abaixo dos 20% e de jogadoras abaixo dos 4,5%.

Do seu ponto de vista, que fatores, comuns ou não, explicam estes números ?

Há fatores que inibem muito a prática do futebol feminino e das meninas, um dos quais tem a ver com as condições que lhes são apresentadas para treinar. Elas ainda treinam muito tarde, com condições materiais que não são adequadas, se calhar, treinam num quinto de campo, e nestes aspetos penso que possa ser um

indicador de desmotivação ou desistência do futebol feminino. É difícil conciliar o facto de chegar a casa à meia noite para no dia seguinte ter escola, por isso as condições, nesse sentido, ajudam a haver um número reduzido de praticantes femininas.

Outro fator tem a ver com a oferta desportiva, que felizmente, cada vez é mais, mas que era um fator que inibia o aumento de meninas no futebol, porque só havia seniores, na transição do masculino, na formação, para o feminino, como foi o caso da Inês. O facto de agora, a oferta disponível ser grande, permite que elas joguem com meninas ou com meninos em idades mais baixas, e esse é um fator positivo que levou ao crescimento do futebol feminino e que continua a ajudar a crescer.

A formação dos treinadores que trabalham com as equipas. Durante muito tempo, se calhar, era aquele pai não tinha nada que fazer que ia dar o treino às miúdas, ou seja, a competência desses treinadores não era a melhor, e por isso outro dos fatores que não era apelativo para as meninas, eram mesmo os treinos.

Atualmente, com esta mudança toda, tendo em conta que ainda tem um grande caminho a percorrer, obviamente, tem tudo para atrair mais meninas para o futebol. Até pelo mediatismo que lhe está a ser dado, que constitui outro fator, porque contribui muito para se falar sobre o futebol feminino. É muito importante esse fator mediático, por assim dizer, para que mais meninas vejam o jogo e se interessem por ele.

Quanto à treinadora, acredito que, pelos mesmos motivos, começam a aparecer mais, porque começam a perceber que, de facto, há também um caminho para elas. Há uns anos, muita gente via com preconceito “uma mulher treinadora, não faz sentido... isto é para homens”, mas, cada vez mais, nota-se que não tem a ver com o género, mas sim com a competência.

Desde que tenham acesso ao mesmo nível de formação e de oportunidades para ter essa formação, vão aparecer mais mulheres, com cada vez mais

competência, até a treinar equipas masculinas, não me choca nada essa situação.

O mediatismo, as condições de trabalho que elas têm (alguns clubes já conseguem dominar isto, mas ainda poucos) e qualidade dos técnicos com que trabalham, são os 3 aspetos que eu considero importantes a par da oferta desportiva, que cada vez é maior, e que a Federação Portuguesa de Futebol, tem feito esforços e as Associações também, que têm procurado dar mais oferta para as meninas poderem escolher e terem oportunidade de jogador, onde quiserem, com quem quiserem e contra quem quiserem.

Por último o apoio dos pais, que, cada vez mais, tem aparecido, revelando que estão a perder esse preconceito. Vão, gostam, vêm, apoiam e aplaudem. O público do futebol feminino é ainda diferente do masculino.

Centrando-se apenas no facto que à medida que a qualificação dos treinadores avança, menor é a percentagem de treinadoras femininas. Que razões podem estar por detrás deste facto e como se pode atenuar ou eliminar algumas dessas razões ?

Assim de repente não sei. Talvez razões familiares, por terem de conjugar com os filhos e assim, embora os homens também tenham, e profissionais por sentirem que depois não são reconhecidas ou não têm as mesmas oportunidades, então não querem arriscar nessa carreira mais a sério, por ser difícil fazer disso vida, serem profissionais deste mundo. Sei que existem poucas mulheres com nível 4, mas não sei porquê.

Ainda olhando aos números, e agora tendo em vista a formação das jogadoras em Portugal, posso indicar que, em média, as meninas iniciam a sua prática federada 4 anos depois dos rapazes. Esta afirmação é sustentada no número de praticantes federados por escalão. No masculino, o maior número de jogadores surge no escalão U11, enquanto no feminino encontra-se no escalão U15.

Que fatores são inibidores da participação de meninas mais novas no futebol ?

Fator cultural, sem dúvida, porque os pais, se calhar não acedem logo ao primeiro pedido da menina que quer jogar à bola, como acontece com o menino. Se calhar elas precisam de insistir mais, aos 7, aos 8 e aos 9, para ter a aprovação dos pais aos 10 anos, por exemplo. Ou seja, nos rapazes, por vezes, mesmo sem os meninos pedirem já estão no futebol e as meninas só com muita insistência delas é que conseguem.

Se calhar as meninas praticam, na rua, na escola e assim, mas nos clubes não porque precisam do aval dos pais, e esse parece-me ser o aspeto mais evidente. Os pais até devem questionar se ela não quer ir para outra coisa e as meninas precisam mesmo de ter a certeza que é futebol que querem.

Como sabemos, existem 4 dimensões que são interdependentes no futebol: dimensão física, psicológica, técnica e tática. Quando a formação é iniciada tardiamente, como é realizada a gestão destas dimensões, quanto à sua preponderância e frequência no treino?

Em termos de seleções tem algum impacto, pela estrutura, que tem vindo a ser alterada, em termos de campeonato de futebol 7, futebol 9 e futebol 11. Porque elas, até juniores, jogavam futebol de 9 ou futebol de 7 e contexto de seleção é tudo futebol de 11. Por isso essa menor prática que elas têm, refletia-se nas nossas seleções, e reflete-se ainda. Muitas delas ainda não jogam futebol de 11, principalmente nas camadas mais jovens e, de facto, reflete-se a dificuldade que elas têm em trazer esse conhecimento do jogo para o futebol de 11.

Em termos de treino, a nossa preocupação, uma vez que nós temos aqui muito pouco tempo, é a competição, é treinar para competir e chegar à competição bem. E nesses poucos dias que nós temos eles têm que ser muito aquisitivos daquilo que é a nossa forma de jogar.

Nós não temos os fatores dissociados uns dos outros, estão todos interligados, mas o nosso foco vais mesmo para aquilo que é o nosso jogar, aquilo que nós

queremos criar, aquela identidade coletiva que é o “jogar à Portugal”. O nosso treino, no nosso contexto passa muito por conseguir desenvolver um processo ou uma lógica que elas consigam rapidamente adquirir, aquilo que o nosso jogar. E operacionalizamos isso ao máximo, o mais rápido possível. Por isso é que a jogadora portuguesa tem de ser muito inteligente, principalmente, no contexto de seleção nacional, para rapidamente se adaptar e reconhecer aquilo que nós pretendemos dela.

Os nossos estágios são de três, quatro dias. Elas vêm a segunda-feira depois de competir no fim de semana, então todas as questões fisiológicas são importantes, mas não deixa de ser um dia aquisitivo para nós. Tem que ser por que treinamos segunda-feira à tarde, depois treinamos duas vezes na terça, se calhar na quarta-feira treinamos de manhã e à tarde elas já vão embora para os clubes e nós nesses 4 ou 5 treinos, caso seja quinta-feira, ainda, dia de estágio, temos de conseguir passar as nossas ideias, as nossas mensagens.

Depois temos outra dificuldade, que é os grupos não serem os mesmos, ou seja, podemos ter que estar a repetir e voltar a repetir para algumas jogadoras, porque os grupos são dinâmicos, não são fechados. Claro que temos muitos instrumentos ao nosso dispor, especialmente o vídeo e a análise, e procuramos usar o máximo que conseguimos, mas de facto a prioridade é competir com qualidade, por isso toda a nossa preparação visa esse momento, sabendo que temos pouco tempo para treinar e que queremos “jogar á Portugal”.

Neste contexto, não faz sentido estar a separar, por exemplo, a dimensão física, porque as jogadoras não vão ter ganhos com tão pouco tempo de treino. Por isso tudo é integrado, havendo sempre uma preocupação com a parte física, porque queremos estar nas melhores condições quando chega a competição .

Quais são os aspetos chave a desenvolver numa jogadora quando esta inicia tardiamente a prática federada da modalidade? Há passos do processo que são perdidos, ultrapassados ou não?

Os homens tiveram estes anos todos de evolução e jogam futebol desde sempre, e nelas estamos a querer condensar tudo. Enquanto os rapazes tiveram esse processo mais gradual e foram conseguindo consolidar melhor as diferentes coisas ao longo do tempo, nelas temos de condensar tudo num menor espaço de tempo. Assim, penso que poderá haver alguns treinadores que saltam etapas ou outros que tentam condensar tudo num curto espaço de tempo e, neste caso, as jogadoras têm de ter uma grande capacidade de superação para conseguir responder a isso.

Eu acho que o mais importante para elas, pela minha experiência, é ser inteligente e ter a capacidade de conhecer o jogo. Se nós lhe explicarmos o jogo, ela vai perceber e vai arranjar soluções. Mesmo que não tenha as capacidades físicas, mesmo não tenha outro tipo de característica, ela se for inteligente se perceber o jogo, dá a volta de outra forma, arranja outra solução.

Isso acaba por ser determinante e é um fator nós procuramos, porque a nossa diferença para as outras seleções é muito grande, principalmente, nas questões físicas. A nossa jogadora, por norma é baixinha, pouco atlética, algo que tem vido a mudar, mas obriga-nos a resolver os problemas de outra maneira. Se calhar não podemos ir ao choque… Temos de ir pela inteligência e conhecimento do jogo, principalmente com seleções top que são as que nos interessam jogar, para promover maior desenvolvimento e dificuldade. Elas crescem muito é na adversidade, arranjando soluções para isso e por isso o fator determinante é que elas percebam o jogo porque, a partir daí, elas conseguem resolver os outros problemas do jogo que vão surgindo, seja a falta de força, de velocidade ou altura. Se elas souberem contornar e perceber como podem ganhar de outra forma é uma mais valia gigante para elas. Mesmo tendo já outras armas desenvolvidas, tendo a inteligência, então, tudo se torna mais fácil para ela.

Por isso, o fator a desenvolver, para mim, é elas jogarem e terem oportunidade de conhecer o jogo, não serem formatadas, terem capacidade de decidir. Claro que damos indicadores e pistas para que elas lá cheguem, mas não lhes damos a as soluções, e assim acho que acabam, mais facilmente, por conhecer o jogo e resolver problemas no futuro. Sou fã desta filosofia. Quando a vertente física

for mais importante que a inteligência, para mim o futebol já não é a mesma coisa. E conhecer o jogo para mim é inteligência, consegue resolver todos os outros problemas.

Que abordagem deve ter o treinador, mais centrada no processo ou no produto, e quais são as consequências na qualidade coletiva e individual?

Não há processo sem produto final. E quando falo em produto não é o resultado, é o caminho que nós traçamos para vários objetivos. Para mim, o produto do meu processo com a Inês é ela ter chegado à seleção nacional.

A jogadora se tiver muita qualidade individualmente, acho que ainda sobressai mais com o coletivo. Coloco a qualidade individual ao serviço do coletivo, ou seja, o coletivo é que consegue fazer sobressair a nossa qualidade individual.

Na seleção conseguimos trabalhar o individualmente dentro do coletivo, ou seja, como trabalhamos muito em equipa, se estamos a trabalhar determinados aspetos táticos, podemos ter um treinador focado nesses aspetos e outro a dar feedbacks mais individualizados, mais centrado na jogadora, assim conseguimos trabalhar sempre o coletivo, dentro da ideia do “Jogar à Portugal”. Temos de tentar otimizar o tempo e tornar sempre o treino o mais aquisitivo possível.

Se temos uma jogadora melhor individualmente, mas menos boa coletivamente, se lhe explicarmos outras formas de executar, de pensar e ela perceber que vai ajudar mais a equipa, ela vai tentar fazer.

Se ela acreditar no treinador, ela vai até ao fim, é mais uma das características que diferem as raparigas dos rapazes. Ela tem essa vontade.

Podemos ter uma jogadora menos dotada tecnicamente, mas que tem intencionalidade nas ações, é inteligente e percebe o jogo.

Que implicações tem a falta de formação no rendimento futuro das jogadoras e na qualidade do futebol praticado nas suas equipas e nas seleções nacionais?

O número de jogadoras está diretamente relacionado com a qualidade, ou seja , quanto mais meninas estiveram a jogar, mais meninas vão aparecer com mais qualidade, o que faz com que as seleções fiquem mais fortes.

Não havendo muitas meninas, só temos que valorizar a jogadora portuguesa porque de facto, se há países que têm um número três vezes maior do que nós ou quatro vezes maior de meninas federadas, cujas seleções podem escolher dentro desse grupo, nós tendo números tão pequeninos e escolhendo dentro deste grupo, conseguirmos competir com eles, é porque estamos a fazer um bom trabalho.

Agora, se tivéssemos um leque maior de meninas, íamos ter mais qualidade, e ela está a aparecer. Nós já identificamos nas seleções mais jovens que as meninas, cada vez mais cedo, têm muita qualidade. Se nós fizermos uma comparação às jogadoras das sub 19 quando tinham a mesma idade, elas não eram tão boas. Por isso, prevemos um futuro muito positivo nesse aspeto, meninas cada vez mais novas e com mais qualidade. Quanto maior a nossa base de recrutamento, melhor será a nossa base, isso é fundamental. Depois é proporcionarmos essa oportunidade de desenvolvimento, seja a jogar com rapazes, seja a jogar com meninas, onde tiverem sucesso na adversidade, para que consigam crescer.

De que forma a estruturação do futebol feminino em Portugal pode influenciar o rendimento das jogadoras na seleção, onde em todos os escalões competem em futebol de 11, quando algumas jogadoras jogam futebol de 7 ou de 9 nas suas equipas? Na sua opinião, que alterações estruturais podem ser feitas?

Agora já não há essa dificuldade, mas antes havia. Atualmente, com uma maior oferta desportiva, as melhores já não se encontram, provavelmente a jogar futebol 7 ou de 9, são casos pontuais.

Por exemplo, nas sub 15 existem alguns casos pontuais, mas a maioria das meninas já joga futebol 11 porque estão inseridas ou em equipas mistas, ou seja,

jogam com os rapazes, ou em equipas femininas que jogam em campeonatos masculinos, e estando aí, em espaço de seleção nacional acaba por não ser tão grande, hoje em dia, essa diferença. Para as guarda redes que vierem do futebol de 9, com baliza de 7, têm dificuldades, mas é algo que cada vez acontece menos.

O ideal era que todas jogassem futebol de 11, mas sabemos que é difícil porque não há ainda número suficiente de raparigas, para haver número suficiente de clubes, que possam ter um plantel de 11. Se tiveres um plantel de futebol de 7 com 15 jogadoras, talvez consigas, mas em clubes mais pequenos, se calhar já não tens 20 jogadoras para formar um plantel de futebol de 11. São poucos os clubes que conseguem e que nos permitam ter campeonatos mais jovens, em futebol de 11.

A solução passa mesmo por aumentar a base, para depois conseguirem ter planteis suficientemente grandes e poderem competir em futebol 11. Porque acredito que esta realidade não existe, apenas, por ainda existirem poucas meninas.

A nível da seleção nacional, cada vez menos, temos esse problema, porque as jogadoras vão jogando futebol de 11 por estarem em equipas mistas ou, em alguns casos, por competirem em campeonato masculino.

Ainda do ponto de vista da competição, vamos desviar-nos ligeiramente, para refletir sobre o equilíbrio competitivo.

Dados da Federação Portuguesa de Futebol, mostram que 2 em cada 5 jogos são desequilibrados (3 ou 4 golos de diferença) ou muito desequilibrados (diferença igual ou superior a 5 golos). Uma vez que o nível e o equilíbrio competitivo são fatores que representam o crescimento da modalidade e se revelam pontos de interesse para os espectadores, a questão que surge é: Que nível competitivo queremos atingir e que passos temos de dar para o atingir, nacional e internacionalmente ?

O equilíbrio competitivo é o promotor seja de que campeonato for. Se for mais equilibrado, sem dúvida que atrai mais pessoas, atrai mais patrocínios, etc. Quando existem esses desequilíbrios tão grandes, como existem na liga BPI, porque temos apenas 3 clubes que são profissionais, o Benfica, o Braga e o Sporting, existe equilíbrio entre essas 3 e entre as outras, mas quando se defrontam, a diferença acaba por ser muito grande e aparecerem esses números aí.

É importante que haja competitividade, e a estratégia que vejo por de trás disso, é apoiar os clubes, dar-lhes condições para estarem mais preparados. Atenção que o aparecimento do Sporting, do Braga e do Benfica foi muito bom, porque obrigou também os outros clubes a melhorarem entre si. Claro que não podem melhorar ao mesmo ritmo, mas obrigou a dar um salto qualitativo muito grande e a dar condições às jogadoras para que elas se possam desenvolver.

Este ano vamos ter mais equipas no campeonato, vai ser um formato diferente do que tem existido, e a diferença pode ser um bocadinho maior, com muitas equipas que não estão ao mesmo nível.

Formas de aumentar a competitividade: aumentar o número de jogos entre as melhores equipas, que foi o que acabou por se fazer nesta fase final. Haver mais jogos desses, que levam mais gente ao estádio, mais publicidade, mais interesse por parte da comunicação social e outros meios, para que continue a haver aquela aposta no futebol feminino. O futebol é uma indústria e indústria sem haver retorno para quem aposta e investe, acaba por ser desinteressante e pode levar, de alguma maneira, a um desinvestimento no futebol feminino e que percamos aquilo que demoramos tanto tempo a conseguir.

E em relação às jogadoras estrangeiras, como vê a presença das mesmas?

Ora bem tem aspetos positivos porque trazem a experiência delas, a qualidade delas, umas vêm e dão mais competitividade ao nosso campeonato, e acho isso muito importante.

O problema são as estrangeiras que não têm qualidade que podem tapar aqui espaço a jogadoras portuguesas... Mas se têm qualidade, podem trazer mais competitividade ao nosso campeonato e passar experiência às nossas jogadoras. Só temos a ganhar com isso.

Obviamente, temos de ter aqui uma balança, um número mínimo de jogadoras formadas localmente, para haver espaço de os clubes terem jogadoras portuguesas e desenvolvê-las.

Para mim, a única questão é se têm ou não qualidade. Porque, mesmo em treino, supondo que uma estrangeira vem tapar o lugar a uma portuguesa na competição, em treino a portuguesa vai continuar a evoluir e crescer, pelo contexto ser bom, competitivo e ter qualidade e ganhar o seu espaço na convocatória, se calhar.

Que diferenças existem entre o jogo de futebol praticado por mulheres e por homens? Quais dessas diferenças devem ser atenuadas e como?

Para mim são dois jogos iguais, ou seja, eu treino da mesma forma, com os mesmos princípios e tenho os mesmos momentos do jogo. O que eu trabalho com elas e as ideias para diferentes momentos do jogo são as mesmas que tinha para o masculino. As regras são as mesmas por isso para mim não há distinção. É o mesmo jogo.

No seu entender, que regras de jogo poderiam e/ou deveriam sofrer modificações?

Entre dimensões do campo, duração de jogo ou substituições a que eu concordo mais é a última. Para dar mais minutos de competição a mais meninas, dar mais oportunidades para que todas joguem, principalmente numa posição muito específica, que é a de GR. Na minha ideia, a posição de GR, e pela falta que nós temos em encontrar meninas GR, merece atenção, porque já sabe que vai para o jogo e se for suplente não vai jogar. Raro é o treinador que vai gastar uma substituição com as GR, por isso, penso que a substituição de GR não deveria

contar e que dessa forma estaríamos a potenciar o crescimento de mais GR, não apenas da principal.

O número de substituições poderia aumentar, mas manter o número de paragens e que a Gr pudesse entrar e sair nessas mesmas paragens, sem contar.

Relativamente ao tempo de jogo e às dimensões não creio, mas em relação às substituições e possibilitarmos mais jogadoras de jogarem para potenciar o seu rendimento, e porque ninguém cresce tanto como na adversidade competitiva, penso que é um aspeto positivo.

Em relação às substituições quais são os motivos principais da sua realização?

Se nós com determinada seleção, queremos pressionar, as nossas 3 jogadoras da frente têm de ter uma grande capacidade de pressão. Nós queremos conquistar a bola o mais rápido possível, mas temos a dificuldade de percorrer muitos metros, por isso temos de ganhar a bola lá na frente para estarmos mais perto do golo, daí a ideia de pressionarmos as equipas adversárias, condicionar-lhes o jogo, para que possamos ganhar a bola o mais rápido possível e mais à frente possível.

As nossas substituições, apontam sempre nesse sentido estratégico, principalmente, para manter a nossa linha da frente o mais fresca possível. A nível internacional não conseguimos manter os níveis de intensidade competitiva durante os 90 minutos, chega ali a uma parte que nós não temos essa capacidade, por isso temos que ter as duas visões, estratégica e fisiológica, porque sentimos que temos resultados e temos sucesso quando fazemos assim.

Os espectadores dos jogos de futebol feminino, consideram que um dos aspetos menos atrativos é a falta de intensidade/dinâmica, quando comparada com o futebol masculino. O que pensa sobre este aspeto específico? Porque é que existe essa falta de intensidade e como se pode melhorar?

Se nós temos jogos que não são competitivos, a intensidade da jogadora acaba por baixar. Só os jogos disputados e que exigem altos níveis de competitividade é que nos fazem crescer e ganhar essa intensidade. A grande diferença para o masculino tem a ver com essa competitividade, ainda não é tão grande em todos os níveis, em todos os patamares, como no masculino.

Isto poderá ter benefícios em relação ao aumento do número de substituições, ou então não. Vamos ver, num clube grande, o plantel tem mais qualidade que num clube de menor dimensão, o que significa que o clube menor, tem já, alguma dificuldade no 11 inicial ser competitivo. Ao promovermos que mais jogadoras joguem, o desequilíbrio pode aumentar, porque de um lado entram jogadoras com muitas mais dificuldades e no outro não se nota tanto essas diferenças entre quem está a jogar e quem está no banco. Ou seja, essas 5 substituições, podem, se calhar, desnivelar ainda mais um bocadinho o jogo. Por isso, neste aspeto da intensidade competitiva, poderá diminuir e não aumentar com o número de substituições, dependendo da gestão no banco.

Neste momento, entre o custo benefício, na minha opinião a prioridade não é tanto a intensidade, mas sim o aumento do número de praticantes, temos de dar possibilidade a mais jogadoras de jogarem, por isso mais substituições são positivas.

As dimensões do campo, se calhar iam criar uma barreira maior nos clubes para terem equipas femininas, pelas alterações que iam ter de fazer.

A duração do jogo, é uma questão de experimentar. Não há respostas certas nem erradas, é tentativa-erro, tendo em conta o nosso contexto recente.

Qual a sua opinião sobre o futebol misto?

Eu gosto muito do futebol misto, porque essa adversidade faz com que as meninas cresçam. Não havendo entre elas, pelos diferentes níveis de competência, elas podem ganhar jogando com meninos que lhes causem essa adversidade, por isso é que sou adepto do futebol misto. Misto no sentido de

competir uma menina com meninos ou uma equipa feminina num campeonato misto. Para mim é indiferente.

Desde que elas consigam ter sucesso, é muito benéfico para elas, porque a adversidade a que estão sujeitas, fá-las crescer em todos os aspetos. Mas o importante é colocá-las num contexto em que tenham sucesso, no limiar certo, para que consigam estar motivadas e focadas em melhorar.

Se eu estiver a jogar só com meninas ou meninos e o contexto tiver a adversidade suficiente para me fazer evoluir, então eu estou no sítio certo.

Hoje em dia, já é possível que joguem até ao juvenis com os rapazes, mas para mim, se tivesse sucesso até nos juniores, até podiam lá jogar. As diferenças em termos físicos começam a ser gritantes, mas o que importa é que ela sinta que está a evoluir na adversidade e que esteja motivada. Por isso, o futebol misto parece-me um aspeto muito positivo.

No caso da Inês, nunca houve problemas. Havia as questões do balneário, mas foi sempre muito pacífico, ou ela tomava banho primeiro e eles esperavam ou o contrário. Ela cresceu muito com eles, eles sempre a trataram de igual forma e tendo essa dificuldade física, em termos técnicos e inteligência, ela era a melhor de eles todos.

O futebol misto para mim é positivo.

Se não tiverem adversidade, ou se a adversidade for muito grande e não tiverem sucesso, acabam por não evoluir, por isso a linha que poderia ser orientadora tem a ver com o sucesso que pode ter. Isto tanto para rapazes como para meninas.

Várias são as iniciativas das entidades do futebol para desenvolver a modalidade. Uma das leis que será implementada em 2021/2022 é que todos os clubes que tiverem equipas masculinas nas competições europeias terão de criar uma equipa feminina de futebol. O que pensa sobre

esta iniciativa? Qual a importância de promover a adesão de clubes "grandes" do futebol feminino?

O maior benefício que os clubes grandes podem dar ao futebol feminino, são as condições de treino que podem dar às jogadoras. Embora seja algo quase imposto aos clubes, penso que os benefício são as condições que oferecem. Tendo a possibilidade de usufruir de melhores condições, podem chegar a patamares de competência mais elevado e através dos grandes clubes, conseguirem excelentes condições para trabalharem, seja ao nível de infraestruturas, condições técnicas, entre outras. Isso iria fazer com que a jogadora evoluísse muito e que trouxe ainda mais competitividade e qualidade ao futebol feminino.

Não devia ser uma obrigação, mas não havendo iniciativa por parte dos clubes, que assim seja, porque o futebol feminino irá beneficiar muito disso. Depois disto, se calhar vamos poder falar na indústria do futebol feminino, poder dar um salto qualitativo como deu a do masculino e chegarmos a valores muito próximos a níveis de patrocínio, salários, tudo.

Aqui como estamos ainda uns passinhos atrás, temos é de lutar para chegar a essas condições.

Quais os aspetos que considera fulcrais para o desenvolvimento da modalidade e que estratégias podem ser adotadas nesse sentido? Qual o futuro do futebol feminino?

- Aumentar o número de praticantes, principalmente na base. O trabalho que tem sido feito na federação e pelas associações tem sido muito prazeroso, mas tem que ser um trabalho continuado e podemos tentar promover o futebol feminino, num meio particular, que é a escola, onde temos todas as atletas. Tentar chegar a elas aí e incutir-lhes essa vontade de experimentar o futebol feminino, para sustentar os escalões seguintes, nos próximos anos.

- O reconhecimento social do futebol feminino, dar mais visibilidade ao futebol feminino, passar mais noticias do futebol feminino, pôr o futebol feminino na

agenda desportiva. Ainda vemos muitos programas que falam do futebol masculino e há pouco sobre os campeonatos femininos. Penso que isto é importante, até para alertar os pais e os avós que existe o futebol feminino porque muitos não têm, ainda, noção que existem tantas equipas e tantas meninas a jogar. Um colega disse-me assim: “Eu só quando fui à festa do futebol feminino, no Jamor, é que tive a noção de quantas meninas existem a praticar futebol”. Por isso, a aposta no futebol feminino, para que continue a crescer , tem de haver esse reconhecimento social e tem de haver essa capacidade de levar o futebol feminino para mais espaços. O canal 11 tem feito isso. Pode ajudar a quebrar algum tipo de preconceitos que, às vezes, existem por desconhecimento.

- Trazer as jogadoras com mais nome para mais perto, para dar mais visibilidade e poderem chegar às jogadoras. Atualmente, perguntamos “Qual é o teu jogador preferido?” a uma menina e dizem o nome de uma jogadora, por exemplo a Jéssica Silva ou a Ana Borges. Não há muito tempo, era o Ronaldo ou o Messi, eram homens e por isso acho importante criar essa aproximação das jogadoras de topo, às jovens jogadoras.

- Qualificação dos técnicos, acho que é determinante para o desenvolvimento do futebol feminino. Serem cada vez mais qualificados e terem cada vez mais essa capacidade de trabalhar junto do futebol feminino, serem técnicos credenciados, com qualidade, reconhecidos. Passa também pelos clubes apostar nisso, não ser o treinador mais barato, mas o melhor treinador. Passa ainda, pelos cursos, para que sejam mais competentes.

Não digo que tenham de ser mulheres ou homens, os treinadores do futebol feminino, mas sim pessoas competentes. Claro que se as mulheres começarem a aparecer, mas como treinadoras, dá logo outra beleza, porque elas trazem outro tipo de ideias, de visão e competência e conseguem aportar isso às equipas.

- Em termos de formação de jogadoras, temos de conseguir chegar mais vezes a fases finais. Só conseguimos 4 vezes chegar a uma fase final do Campeonato

de Europa, até agora. Isto pode ser diferenciador no crescimento do futebol feminino, porque temos outra visibilidade, outros argumentos, para validar a aposta que é feita no futebol feminino. Chegando a patamares destes, conseguimos essa validação.

- Mais oferta competitiva.

Algum aspeto, mas que queira acrescentar ou destacar sobre o tema, em função da sua experiência como treinador ?

Não, obrigada, acho que está tudo.

(Agradecimentos)

Anexo 12
Entrevista à Treinadora “J”

(Introdução)

Assim, começaria por lhe pedir que falasse um pouco do seu percurso, se foi jogador(a) e de que nível, e de como atingiu este patamar de elite feminina.

Desde pequena que joguei com os rapazes, quando já não podia jogar mais com os rapazes, passei para o futebol feminino. Joguei no 1º de Dezembro muitos anos, e depois no Sintrense mais dois anos, onde me lesionei e abandonei a prática da modalidade.

Entretanto, já tinha começado, no 1º de Dezembro, a treinar os mais pequeninos, a ajudar uma treinadora e ganhei o gosto pelo treino.

Quando acabei o secundário fui para a faculdade tirar Ciências do Desporto, na FMH. Comecei a perceber mais do treino e tirei também o mestrado na FMH, e sempre continuei como treinadora de futebol feminino e masculino.

Antes de vir para a federação, fui treinadora adjunta dos juvenis do Sintrense e o ano passado recebi, então, o convite para ingressar nas seleções mais jovens, sub 15 e sub 16, com treinadora assistente, e eu claramente que aceitei, com muito gosto e vou continuar aqui.

Sendo mulher, e abordando aqui questões de género, que barreiras sente que existem no percurso de uma mulher treinadora?

Nunca senti questões de discriminação por género. Havia sempre alguns comentários, mas nunca senti discriminação por parte de diretores, presidentes ou outros. Não senti que não me dessem oportunidade. Tens de trabalhar para isso, para te darem oportunidades e tens de mostrar o teu trabalho e a tua competência, quer sejas homem ou mulher.

Penso que muita gente, olha para as mulheres e pensa que essa competência não existe. Quando estava no campeonato nacional de juvenis, não me deparei com mais nenhuma mulher, provavelmente era a única, por isso eu acho que aí são dadas poucas oportunidades, por parte de diretores e presidentes. Mas aquelas que mostram competência, mostram valor e capacidade, terão sempre portas abertas para qualquer lado.

Se querem mesmo isto, também têm de investir, tirar os cursos, começar a trabalhar no terreno e mostrar capacidade de treinar quer feminino, quer masculino e felizmente há mulheres que o fazem.

Quando eu era treinadora do masculino, nunca senti que me fechassem alguma porta por eu ser mulher, o que existiam era comentários, e as árbitras ou os treinadores das outras equipas pensavam sempre que o meu adjunto era o treinador principal e que eu era a massagista ou a fisioterapeuta, isso aconteceu várias vezes.

Quem decide a entrada da treinadora no clube, é que pode ainda pensar que a mulher pode não ter capacidade de liderar homens e daí haver alguma dificuldade das mulheres treinarem equipas masculinas, mas de resto é tudo igual.

Ao aparecerem mais mulheres e mais exemplos, também vai ajudar a mudar as mentalidades.

Que estratégias, a nível pessoal e/ou profissional, teve de adotar para se inserir no mundo do futebol?

Não tive de mudar nada, tive de ir aprendendo. Sempre joguei e aquelas coisas de saber como se vive dentro de um balneário, as coisas que existem dentro de uma equipa, como joguei, tinha essas experiências todas. Quando passei para treinadora, trouxe muito da experiência que tinha como jogadora.

Agora, fui aprendendo, e olhando para trás percebo que não estava a pensar da melhor maneira ou que teria feito de maneira diferente, e essa capacidade de

análise e reflexão é fundamental num treinador. Por isso acho que fui aprendendo e adequando-me aos diferentes contextos.

Uma vez que foi jogadora, explique a importância que isso tem e de que forma influenciou ou não o seu percurso enquanto treinadora?

Sendo jogadora, percebes como é que funciona um balneário, a relação entre as jogadoras e entre jogadoras e treinadoras, como jogadora, vais tendo essa sensibilidade, experienciando essas coisas e quando passas para treinadora, já consegues estar mais atenta a esses sinais, consegues perceber um bocadinho melhor o que está a acontecer na equipa, se há conflitos, se estão descontentes, por aí.

A nível tático, se tiveres experiência como jogadora, quando passas para treinadora, consegues dar um feedback um bocadinho mais específico, consegues dar exemplos e nesse sentido é muito positivo.

As aprendizagens que tiveste, os balneários onde conviveste fazem com que ganhes um bocadinho mais sensibilidade para as coisas que estão a acontecer dentro da equipa e se calhar um bocadinho mais de à vontade, porque o que está a acontecer não é novo, tu já passaste enquanto jogadora.

Que valor é dado ao treinador do futebol feminino?

Tenho amigos que dizem isso, que por serem treinadores de futebol feminino parece que lhes é dado menos valor.

A minha experiência no futebol feminino ainda é curtinha, só tenho dois anos e foi na FPF, por isso é difícil para mim dizer isso. Mas não me senti menos valorizada que no masculino.

Qual a importância de ter uma mulher na equipa técnica?

Eu acho que é importante. Consigo dar outro ponto de vista, passar a mensagem do que está a acontecer dentro da equipa, consigo estar dentro do balneário e perceber coisas importantes para a equipa, por isso ter esta sensibilidade acho

que é importante. Não quer dizer que uma equipa técnica meramente masculina, não vá fazer um bom trabalho, mas acho, que no futebol feminino, é importante ter uma mulher na equipa técnica.

Quais são as mais valias de ter formadores dos dois géneros?

Eu vou pela competência, desde que tenha qualidade na mensagem que passa e no trabalho que faz, que consiga ensinar algo novo, tanto faz ser homem ou ser mulher.

Claro que seria importante ter uma mulher como formadora no nível 3 ou nível 4, mas desde que tenha competência.

Somos poucas formandas e então com o nível 3 somos muito poucas, e no sentido de termos uma mulher competente enquanto formadora, ia sentir-me bem e acho que é importante.

Quanto à liderança, qual o tipo de liderança que adota e que experiências, ao longo da sua carreira, a fizeram questionar sobre o mesmo ou até mesmo alterar?

Eu acho que um treinador tem sempre um tipo de liderança que se adapta a ele, com o qual se identifica e usa durante mais tempo, mas um muito bom treinador é aquele consegue adaptar a sua liderança àquilo que precisa, naquele momento, àquilo que as jogadoras precisam e à fase em que a equipa está.

Há momentos que é preciso apoiar, há momentos em que é preciso puxar por elas e dizer-lhes o que é para fazer e outros em que é preciso estar tranquilo, portanto eu tento usar os diferentes tipos de liderança, conforme o que as jogadoras precisam, naquele momento e o estado em que a equipa está.

Não é a mesma coisa pegar numa equipa que está sempre a ganhar ou numa equipa que vem de uma série de derrotas, ou que tem conflitos entre os jogadores, por isso a tua liderança terá de ser diferente.

Não considero que fui mais autoritária com os rapazes ou com as raparigas, é conforme o contexto onde estás inserida.

Embora nos últimos anos se tenha assistido a um desenvolvimento mais acentuado no futebol feminino, sobretudo pelos investimentos promovidos pela FIFA e pela UEFA em projetos de desenvolvimento da modalidade, a percentagem de treinadoras em Portugal encontra-se abaixo dos 20% e de jogadoras abaixo dos 4,5%. Do seu ponto de vista, que fatores, comuns ou não, explicam estes números ?

No início sempre foi uma questão cultural, de o "futebol não é para mulheres", etc., no início era essa a razão e por isso havia poucas mulheres.

Há medida em que foram criadas as seleções, os clubes, as competições, fomos sempre aumentando o número de praticantes. Ainda é muito reduzido em comparação com outros países, mas acho que a Federação, os clubes e a televisão, estão a dar mais importância, mais apoios aos clubes e às pessoas, e tem crescido assim.

Ao nível de treinadoras, ainda somos poucas, mas já se começam a ver mais e a haver mais exemplos, até na televisão a comentar jogos. Cada vez aparecem mais mulheres ligadas à profissão de treinadora e ao futebol.

Temos um longo e grande caminho a percorrer ainda, mas há muita coisa no futebol feminino que foi bem conseguida e feita.

Centrando-se apenas no facto que à medida que a qualificação dos treinadores avança menor é a percentagem de treinadoras femininas. Que razões podem estar por detrás deste facto e como se pode atenuar ou eliminar algumas dessas razões?

Um fator importante, é o económico. Porque nesta carreira durante muito tempo, ou algum tempo, tu não vais ter retorno financeiro daquilo que investes. Os cursos de nível 3 e nível 4 já são muito caros e de difícil acesso, as vagas são muito poucas.

Há medida que a Federação e as Associações forem implementando as regras que para seres treinador no campeonato nacional tens de ter o nível x, para seres da Liga BPI, tens de ter o nível y, vai obrigar a que mais treinadoras invistam para treinarem essas equipas.

Eu sei que existem bolsas da UEFA para apoiarem as treinadoras a tirar esses cursos, para apostarem na carreira de treinadora.

Outro aspeto, é que o curso tem uma parte teórica que são bastantes semanas e depois tens a parte prática que é um internato e há mulheres que são mães, e isso pode ser um dos fatores pela qual não tiram os cursos. A vida familiar que pode ser mais complicada de conciliar.

Também há poucas mulheres no nível 1 e nível 2, logo não vai haver muitas com o nível 3.

O facto de aumentar o número de jogadoras, vai aumentar o número de mulheres ligados a cargos no futebol feminino, treinadoras, diretoras, todos.

Ainda olhando aos números, e agora tendo em vista a formação das jogadoras em Portugal, posso indicar que, em média, as meninas iniciam a sua prática federada 4 anos depois dos rapazes. Esta afirmação é sustentada no número de praticantes federados por escalão. No masculino, o maior número de jogadores surge no escalão U11, enquanto no feminino encontra-se no escalão U15.

Que fatores são inibidores da participação de meninas mais novas no futebol ?

Para além da questão cultural que se nota em algumas partes do país, pode ser por falta de oferta. Ou seja, como não há tantos clubes com futebol feminino, as raparigas têm de jogar com os rapazes, e algumas meninas ou pais podem se sentir inibidos com isso e não colocar as meninas a jogar.

Culturalmente, também, se calhar, começam por outras modalidades e só mais tarde é que vêm para o futebol.

Não terem futsal ou futebol feminino na escola, pode não ajudar a que mais meninas entrem.

Agora já existe publicidade na televisão, mas pode existir mais jogos de futebol feminino, e assim as meninas ficarem com esses exemplos. Verem a seleção a jogar pode despertar interesse. Há muitas raparigas que nem sabem que existe uma seleção de futebol feminino, por isso um dos fatores pode ser a pouca promoção.

Como sabemos, existem 4 dimensões que são interdependentes no futebol: dimensão física, psicológica, técnica e tática. Quando a formação é iniciada tardiamente, como é realizada a gestão destas dimensões, quanto à sua preponderância e frequência no treino?

Nós podemos ter jogadoras em escalão sénior que nunca passaram por benjamins infantis, juvenis, que só jogavam na escola ou com os amigos. Isso acontece, é uma realidade que é quase impensável no futebol masculino.

Quanto à questão, eu acho que depende da ideia de jogo de cada treinador, do que entende por futebol, do que aprendeu e das condições que tem para dar a uma ou a outra dimensão. Acho que depende muito da ideia que o treinador tem de futebol.

Se tiver tempo, se tiver condições, se quiser focar-se mais no trabalho físico, no trabalho técnico, se tem essas condições e se não perde a parte tática e do ensino do jogo, do ensino do modelo de jogo e das suas ideias, se conseguir não perder nada disso e conseguir fazer tudo o resto, excelente.

Quando têm condições que não são favoráveis, quando têm tempo limitado, os treinadores têm de ser muito capazes de priorizar o que é importante treinar, mas acho que isso vem da conceção que o treinador tem de futebol.

Quais são os aspetos chave a desenvolver numa jogadora quando esta inicia tardiamente a prática federada da modalidade?

Eu não tinha competições para jogar, porque não havia para meninas, e isso é algo que se perde. Se uma jogadora não participa desde jovem, perde a competição toda que pode existir até aí e tudo o que vem da competição, o saber ganhar, o saber perder, erros que cometeste que não podes cometer mais, a ligação com os outros colegas de equipa. Ou seja, uma jogadora que começa mais tarde não experiencia a competição.

Se entra mais tarde, é provável, que não tenha tido tantas horas de prática, daí vem uma data de consequências, quer táticas, quer técnicas, quer físicas que podem diminuir a sua capacidade depois em sénior.

O que não se pode perder no desenvolvimento da jogadora é o conhecer o jogo. Saber ler o jogo é o mais importante. O conhecimento e perceção das ideias que o treinador quer passar, do modelo de jogo, é sempre o mais importante.

Uma jogadora, mesmo que só entre em sénior, se souber aproveitar os seus pontos fortes em prol da equipa e perceber os pontos fracos do adversário, vai estar muito mais perto do sucesso.

Que abordagem deve ter o treinador, mais centrada no processo ou no produto, e quais são as consequências na qualidade coletiva e individual?

Tudo vai depender do contexto em que estás inserida, do clube, das jogadoras que tens, do objetivo para a equipa, qual é a liberdade que tens. Se entras num clube e o presidente te diz que é para ganhar, não vais ter tempo para ensinar tudo o que gostarias, não vais ter tempo para tantas aprendizagens que querias proporcionar às jogadoras, porque se não fizeres um bom trabalho, vais corrido no ano seguinte.

Por isso, eu acho que depende muito do contexto.

Que implicações tem a falta de formação no rendimento futuro das jogadoras e na qualidade do futebol praticado nas suas equipas e nas seleções nacionais?

Vais precisar de muito mais tempo para estar no ponto que queres. Vais precisar de mais tempo para as jogadoras interiorizarem o modelo de jogo, mais tempo para experienciarem em campo, porque elas não tiveram essas vivências antes, logo o tempo que tens de estar com a jogadora vai aumentar.

A base da seleção ainda é muito reduzida comparada com outras seleções. Mas também só entram as melhores, e se os treinadores acham que a jogadora não tem capacidade não é convocada. Por isso, o aspeto negativo é que a base é muito reduzida para chamar jogadoras.

De que forma a estruturação do futebol feminino em Portugal pode influenciar o rendimento das jogadoras na seleção, onde em todos os escalões competem em futebol de 11, quando algumas jogadoras jogam futebol de 7 ou de 9 nas suas equipas? Na sua opinião, que alterações estruturais podem ser feitas?

As dificuldades que sentimos mais que elas têm, é em adaptar-se à largura e profundidade do campo e todas as questões técnicas que daí advém, o passe tem de sair com mais força, se calhar precisam de maior capacidade para fazer passes pelo ar, as Gr, no pontapé de baliza, têm de se adaptar, porque é muito diferente e difícil.

É sempre preferível que haja essas competições, futebol 5, de 7 ou de 9 do que não existir, porque o que acontecia antes, é que não existia formação. Por isso o mais importante é que elas possam jogar e competir, independentemente do formato...

Ainda do ponto de vista da competição, vamos desviar-nos ligeiramente, para refletir sobre o equilíbrio competitivo.

Dados da Federação Portuguesa de Futebol, mostram que 2 em cada 5 jogos são desequilibrados (3 ou 4 golos de diferença) ou muito desequilibrados (diferença igual ou superior a 5 golos). Uma vez que o nível e o equilíbrio competitivo são fatores que representam o crescimento da

modalidade e se revelam pontos de interesse para os espectadores, a questão que surge é: Como podemos equilibrar a Liga BPI ?

A Liga BPI tem sofrido várias estruturações, várias alterações de normas e regulamentos, nesse sentido.

Uma liga Competitiva, vai trazer muitos mais adeptos, vais emoção aos jogos, mais clubes a lutar pelo título.

O facto de se criar a 3ª divisão é algo importante. Já há 3ª, 2ª e 1ª divisão, que agora é Liga BPI. Uma equipa da 3ª divisão vai ter de ser competente e competitiva para chegar à Liga BPI.

O facto de se dar os apoios financeiros aos clubes que investem no futebol feminino, por parte da FPF, é também nesse sentido.

O facto de limitar o número de jogadoras que possam ser inscritas, também me parece importante, pois há clubes que gostam de ficar com todas as jogadoras para deixarem os clubes á volta sem opções. E mesmo que jogadora só jogue uma vez, 5 minutos, eles estão a impossibilitar que ela sai para outro clube, de outra dimensão e jogue muito mais. Por isso limitar essas inscrições, acho que é algo muito importante, para não existirem jogadoras não utilizadas, vinculadas ao clube.

Aumentar o número de jogadoras formadas localmente irá levar a que os clubes estejam mais atentos ao trabalho da formação e a apostarem na qualidade da mesma.

Então qual a sua opinião sobre a presença das jogadoras estrangeiras no contexto do futebol feminino português?

Se elas tiverem qualidade trazem sempre mais valias para o campeonato e para os jogos que dão na televisão. Melhores jogadoras no Benfica, Sporting ou Braga, trazem sempre mais visão, mais destaque, mais qualidade ao nosso campeonato. O que não pode acontecer, é haver esse investimento nas jogadoras estrangeiras e não haver na formação, isso é que não pode acontecer.

Se eles trouxerem jogadoras estrangeiras com qualidade, que acrescentem algo, que precisem, porque há clubes que, às vezes, vão buscar jogadoras estrangeiras, sem olharem para aquilo que tem na formação, isso claramente que não é benéfico nem para as seleções, nem para o campeonato.

Desde que traga qualidade ao jogo, à equipa, que traga adeptos e fãs ao futebol feminino, não vejo nada de mal.

Que diferenças existem entre um jogo praticado por mulheres ou por homens? Quais dessas diferenças devem ser atenuadas?

A nível tático, técnico e emocional, não vejo diferenças. A única diferença que se vê é a nível físico. Os homens são mais fortes, mais rápidos, isso é natural.

A nível de treino, elas querem saber mais, refletem mais sobre o que fazem, tem muito mais atenção ao que os treinadores dizem, são mais disciplinadas taticamente. Dá para discutir com elas, para refletir com elas e querem saber o porquê das coisas.

Devemos manter, sem dúvida, o espírito de sacrifício que elas têm e que é superior, pela minha experiência, ao dos rapazes. Ou porque têm de treinar a horas muito complicadas, ou porque têm de conciliar o futebol, com a escola ou com o trabalho, ou porque não recebem nada, mas têm mais espírito de sacrifício.

Se estão no futebol é mesmo porque querem, porque têm uma vontade enorme de estar lá. Devemos manter a paixão que ela tem pelo jogo, a vontade que tem de melhorar, aprender e saber mais, que é diferente dos rapazes, e é uma coisa a manter.

Alguma alteração das regras de jogo pode aumentar a intensidade, competitividade ou dinâmica do mesmo?

Tempo de jogo, acho que não será por aí. Elas têm capacidade e nós devemos estar a nivelar por cima e não por baixo, o futebol feminino não é o coitadinho,

não podemos fazer isso. Se nós na seleção sub 15 já jogamos 80 minutos, não há mal nenhum de se jogar 90 nos escalões seguintes.

As substituições, por mais que aumentes ou diminuas o número, a decisão vai ser sempre do treinador. Nós podemos dar essa liberdade, mas vai partir sempre do treinador.

Que opinião tem quanto a poder existir uma substituição do guarda redes sem contar para o número de substituições, ou seja, ser extra?

O que nós vemos pouco são substituições de GR, por isso a equipa técnica esteve a dar opniões e sugestões para podermos alterar alguma coisa nesse sentido, porque vemos poucas substituições de GR e nós temos de poder ver quase todas.

As miúdas são convocadas e depois não jogam, sabem que à partida não vão jogar e isso pode levar ao abandono da posição ou mesmo do futebol, porque todos querem jogar. Por isso, nós todos temos procurado isso.

Agora, é o que te digo, é nivelar por cima e estar atenta a essas coisas, a tentar reformular, melhorar quer no espaço de jogo, quer no tempo, quer nas substituições, procurar sempre melhorar. Mas elas têm capacidade, têm de andar, correr e esforçar-se.

Retirar o prolongamento na final da Taça de Portugal, pode fazer sentido pela fase em que é jogada?

Tinha de refletir melhor, porque não a vivi, não a experienciei. O que podemos discutir é a justiça do jogo. Uma treinadora que está a guardar uma substituição para o prolongamento ou para os penáltis, discutir o que é mais justo. Se virmos só a questão física, claro que os penáltis, seriam o mais indicado a fazer pela fase em que a equipa está. Em relação à justiça, não me aprece que seja uma coisa tão linear.

Poderá ser uma boa medida manter o prolongamento, mas colocar mais duas substituições para combater esse cansaço físico. Vai haver clubes que vão achar

isso muito bem, vai haver clubes que vão achar isso muito mal, depende dos contextos onde estão inseridos. Porque se eu tiver uma equipa muito boa, e as suplentes tiverem a qualidade das 11 iniciais, as duas substituições vão ser uma grande vantagem, pelo contrário, se eu tiver uma equipa com mais dificuldades, com um plantel reduzido, com as melhores em campo, no 11 inicial, mais duas substituições não me vão acrescentar nada ao jogo.

Qual a sua opinião sobre o futebol misto?

Eu acho que o futebol misto existir e as jogadoras poderem jogar com os rapazes, é muito importante.

Primeiro porque uma menina de uma terra sem clubes feminino, tem de ter todo o direito de poder jogar com os rapazes, e isso acontece. Têm de ter possibilidade e oportunidade de jogar.

Na minha opinião, evolui-se muito, aprende-se muito a jogar com os rapazes, a ter de jogar com eles e combater com eles. O nível de dificuldade pode aumentar ou não, mas acho importante teres o futebol misto, poderes ter meninas a jogar com os rapazes é muito importante.

Na minha opinião, a partir dos sub 17 já se começa a notar as diferenças ao nível físico. Se há jogadoras que conseguem, em idades mais avançadas continuar a jogar com os rapazes, continuar a ser competitivas, então sim, deve-se prolongar. Mas também acontece o contrário. Como a diferença física já é muito significativa, as miúdas só estão a jogar 10 minutos ou 5 minutos.

Por isso é tentar perceber até que ponto é benéfico elas estarem com os rapazes. Para mim, até aos sub 17 faz sentido. Prolongar este patamar, daria liberdade às jogadoras que quisessem continuar, mas devia-se criar um limite mínimo de tempo ou algo assim, para que elas pudessem jogar mais. No entanto, às vezes 10 minutos, são muito importantes no desenvolvimento delas, e talvez seja mais benéfico jogar esses 10 minutos com os rapazes do que vir para uma equipa de raparigas e estar a golear, haver um grande desnível e ela não estar a fazer esforço nenhum.

No primeiro caso, no entanto, pode levar ao abandono por ela não jogar.

Mas depende da jogadora. O que eu me tenho apercebido, é que elas conseguem perceber quando é que não se sentem confortáveis no ambiente dos rapazes e, por elas próprias, saem, mas há aquelas que sentem-se sempre bem nos escalões todos e saem no fim, quando tem que ser e passam para o feminino.

Várias são as iniciativas das entidades do futebol para desenvolver a modalidade. Uma das leis que será implementada em 2021/2022 é que todos os clubes que tiverem equipas masculinas nas competições europeias terão de criar uma equipa feminina de futebol. O que pensa sobre esta iniciativa? Qual a importância de promover a adesão de clubes "grandes" ao futebol feminino?

À primeira vista, o aumento do número de clubes, permite que haja um aumento de possibilidades de uma jogadora entrar numa equipa.

O que poderá ser menos benéfico, é que não há uma grande base de jogadoras que esses clubes possam ir buscar. Se se começar logo por seniores, se não houver um cuidado com a formação e trazer jogadoras desde a base, não há assim tantas jogadoras para tantas equipas seniores.

O que é importante é que os clubes, ao aderirem, sejam capazes de dar condições às jogadoras, porque ter futebol feminino só por ter e depois as jogadoras andarem lá a treinar às 10h da noite e não terem balneários e outras coisas, não nos serve de nada.

Quais os aspetos que considera fulcrais para o desenvolvimento da modalidade e que estratégias podem ser adotadas nesse sentido?

Tornar a Liga BPI mais competitiva e, nesse sentido, a 3ª divisão vai ser importante;

O aumento do número de jogadoras formadas localmente, que vai obrigar os clubes a olharem para a formação, a olharem primeiro para eles e só depois para as jogadoras estrangeiras;

Limite de jogadoras inscritas, para não “secar” os clubes à volta e uma jogadora pouco utilizada, poder sair;

A questão das competições jovens, foi muito importante, criar estas ligas de de juniores, campeonatos de futebol de 7 e de 9, as taças interassociações, é muito importante;

Aumentar o número de equipas no desporto escolar, de futsal ou futebol feminino;

Continuar com a festa do futebol feminino, onde muitas meninas se concentram no mesmo sítio, a jogar futebol e a divertirem-se;

Continuarmos a conseguir apuramentos para Campeonatos Europeus, rondas de elite, que vai ajudar a que haja mais publicidade mais destaque, e as meninas vão poder ver na televisão jogadoras e sonhar um dia estarem lá;

O criar a seleção B, vai dar espaço às jogadoras que são seniores e não conseguem entrar logo para a seleção A, vai dar-lhes oportunidade de se mostrarem, de evoluir, de terem mais tempo para crescer antes de chegarem á seleção A;

A transmissão dos jogos na televisão, vai ajudar a que haja mais publico, mais interesse. Jogos da Liga BPI, mas também os melhores jogos das ligas estrangeiras. Transmitirem os Europeus, os mundiais, a liga de campeões feminina, dar essa publicidade;

Promover o trabalho das Associações aos níveis de torneios interassociações e dos centros de treino, porque as associações encontram jogadoras e nós também temos essa vantagem de poder ver jogadoras já selecionadas;

Ter a nossa seleção a jogar contra as melhores e podermos ser competitivas contra essas seleções, e mostrar isso na televisão;

Ter a Algarve Cup todos os anos;

Continuar a aumentar a base de jogadoras, ter mais clubes com futebol feminino que ofereçam condições às jogadoras, e depois ter o trabalho de ver o que está a correr bem, o que está a correr mal, reformular o que for preciso reformular, questões de substituições, de tempo de jogo, que já falamos aqui. Estar constantemente a tentar melhorar.

Qual o futuro do futebol feminino? Percursos paralelos ou convergentes?

Antes desta pandemia, adivinhava-se um futuro muito risonho e espero que isto não atrase muito o plano desse futuro acontecer, mas acho que sim, vai ser muito risonho, cada vez vai haver mais publicidade, cada vez mais vamos chegar perto dos homens, por isso acho que há futuro e estamos a trabalhar para ele.

Algum aspeto mais que queira acrescentar ou destacar sobre o tema, em função da sua experiência como treinador(a) ?

Penso que não…

(Agradecimentos)