



Desenvolvimento de uma época desportiva de Voleibol, no escalão de Cadetes femininos. Época 2012-2013.

Relatório de Estágio apresentado às provas de Mestrado em Desporto para Crianças e Jovens, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, nos termos do Decreto de Lei nº 74/2006 de 24 de Março.

Orientador: Professor Doutor José Afonso

Sara Filipa Pinto Gomes

Porto, Junho 2013

GOMES, S. (2013). *Desenvolvimento de uma época desportiva de voleibol numa equipa de Cadetes femininos. Época 2012-2013*. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestrado em Desporto para Crianças e Jovens, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: VOLEIBOL, CADETES, MODELO DE JOGO, ÉPOCA DESPORTIVA

Agradecimentos

A todos aqueles que viveram de perto toda a elaboração deste relatório, essencialmente a todas as atletas desta equipa de cadetes que me proporcionaram a oportunidade de aprender e a desenvolver a minha função de treinadora.

À minha adjunta que, embora também tenha passado por uma fase de estágio, me ajudou a crescer nesta função, colocando as suas dúvidas e expondo as suas ideias de forma a podermos debatê-las e formularmos os nossos conceitos.

Ao meu orientador, que foi fundamental na elaboração de todo este relatório, com um acompanhamento e orientação excecional, encaminhando-me para uma estruturação lógica e coerente e fazendo-me sempre pensar em soluções de problemas que foram ocorrendo ao longo da época.

E à minha família que me deu a oportunidade de estar envolvida em mais uma fase de desenvolvimento da minha profissão.

Índice geral

Agradecimentos	III
Índice geral.....	V
Índice de figuras	VII
Resumo	IX
Abstract.....	XI
Abreviaturas	XIII
1. INTRODUÇÃO.....	1
2. EXPECTATIVAS PARA A ÉPOCA (EVOLUÇÃO PESSOAL E PROFISSIONAL).....	3
3. CARACTERIZAÇÃO DA SITUAÇÃO (EQUIPA, ATLETAS, CLUBE)	7
4. OBJETIVOS PARA A ÉPOCA.....	13
5. MODELO DE JOGO	15
6. PERIODIZAÇÃO/PLANEAMENTO.....	29
7. REFLEXÕES	31
8. AUTOCRÍTICA	41
9. REFLEXÃO FINAL.....	47
10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	53

Índice de figuras

Figura 1 (Jogadora universal em Zona 1).....	16
Figura 2 (Jogadora universal em Zona 6).....	16
Figura 3 (Jogadora universal em Zona 5).....	17
Figura 4 (Distribuidora em Zona 1).....	18
Figura 5 (Distribuidora em Zona 6).....	19
Figura 6 (Distribuidora em Zona 5).....	19
Figura 7 (Distribuidora em Zona 4).....	20
Figura 8 (Distribuidora em Zona 3).....	20
Figura 9 (Distribuidora em Zona 2).....	21
Figura 10 (Pontos de Partida)	21
Figura 11 (Defesa do ataque da zona 4).....	22
Figura 12 (Defesa do ataque da zona 2).....	23
Figura 13 (Defesa do ataque da zona 3).....	23
Figura 14 (Defesa do ataque da zona 4).....	24
Figura 15 (Defesa do ataque da zona 2).....	25
Figura 16 (Defesa do ataque da zona 3).....	26
Figura 17 (Cobertura ofensiva do ataque de zona 2)	27
Figura 18 (Cobertura ofensiva do ataque de zona 4)	27
Figura 19 (Cobertura ofensiva do ataque de zona 3)	28

Resumo

O objetivo fundamental deste trabalho consistiu em transmitir os aspetos fundamentais de uma época desportiva de voleibol, no escalão de cadetes femininos.

Ao longo deste relatório foi desenvolvida uma caracterização de todo o contexto de trabalho e fundamentadas todas as expectativas que se ambicionavam alcançar perante a época.

É de destacar todo o trabalho desenvolvido perante o grupo, com a definição de um Modelo de Jogo que se ambicionava alcançar, bem como as respetivas tarefas desenvolvidas e delineadas para esses objetivos a atingir. Toda esta caminhada de trabalho foi inicialmente pensada e estruturada a partir de um planeamento desenvolvido de forma coerente e que passou por diversos contratemplos, devidamente plasmados e descritos no relatório.

Foi nossa intenção desenvolver um documento com as respetivas vivências da época descritas e expondo os problemas decorrentes, juntamente com as respetivas soluções e metodologias implementadas.

Baseamo-nos em temas da psicologia como a baixa auto-estima, o desânimo aprendido e a competência percebida, dentro de um quadro de comportamentos e atitudes desenvolvidos dentro do grupo e que mereceram a nossa especial atenção.

Palavras-chave: VOLEIBOL, CADETES, MODELO DE JOGO, ÉPOCA DESPORTIVA

Abstract

The main purpose of this study was to transmit the fundamental aspects of a Volleyball sport season in echelon female cadets.

Throughout this report was developed a characterization of the entire work context and justified all the expectations that we aspired to achieve in the particular season.

It is to highlight all the work developed within the group, with the definition of a model game that was aspired to achieve, as well as the respective tasks outlined and developed to achieve these goals. All this work was initially conceived and structured from a plan developed coherently and went through many setbacks, analyzed and described in the report.

Our intention was to develop a document with the respective experiences of the season, describing and exposing the problems arising thru that time, and respective solutions and methodologies implemented.

We have based on psychology concepts such as low self-esteem, discouragement learned and perceived competence, within a framework of behaviors and attitudes developed within the group and that deserved our special attention.

Key-words: VOLLEYBALL, CADETS, MODEL GAME, SPORTS SEASON

Abreviaturas

U1 – Universal 1

U2 – Universal 2

C1 – Central 1

C2 – Central 2

E1 – Entrada 1

E2 – Entrada 2

D1 – Distribuidora 1

O2 – Oposta 2

1. INTRODUÇÃO

Ser treinador, para além dos conhecimentos técnico-táticos e da capacidade de demonstração das técnicas, exige um conhecimento multidisciplinar e o desenvolvimento de um conjunto de habilidades próprias no âmbito das competências de ensino (Araújo, 1994). Com base neste conceito multidimensional do que significa “ser treinador”, será desenvolvido este relatório ao longo de toda a época desportiva e onde serão aprimorados os meus conhecimentos e, simultaneamente, a implementação dos mesmos numa equipa de voleibol.

Por ser uma referência no voleibol nacional e por apresentar características que possibilitavam o desenvolvimento de um estágio profissional abrangido pelo 2º Ciclo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), no âmbito do Mestrado de Desporto para Crianças e Jovens, foi proposta uma descrição crítica do desenvolvimento de uma época desportiva no escalão de Cadetes Femininos no Boavista F.C., evidenciando as expectativas para a época, a caracterização do clube, equipa e respetivas atletas, assim como os objetivos pré-definidos para a mesma.

Uma questão nuclear neste relatório consiste no Modelo de Jogo definido para a equipa, adaptado às características desta e às condições apresentadas. O Modelo de Jogo configurou-se como um farol orientador de todo o processo de desenvolvimento desportivo.

Numa nota mais pessoal, estará patente uma reflexão de cariz pessoal relativa às atitudes e dificuldades apresentadas pela equipa e as resoluções ponderadas para as ultrapassar, acompanhada da autocritica do trabalho que foi desenvolvido junto da equipa em questão. O carácter reflexivo deste relatório justifica-se na medida em que será determinante na minha evolução pessoal e profissional no futuro próximo.

2. EXPECTATIVAS PARA A ÉPOCA (EVOLUÇÃO PESSOAL E PROFISSIONAL)

Esta será a terceira época na qual irei desempenhar funções de treinadora com esta equipa em particular. O conhecimento sobre cada atleta é profundo e as expectativas de uma época mais coesa e positiva são sempre sobrepostas a qualquer pensamento negativo. É de considerar que nas duas épocas anteriores a equipa não conseguiu nenhum resultado quantitativo e que os objetivos planeados para esta, foram todos baseados em situações qualitativas, como aspetos técnicos e pequenas evoluções táticas. Todos os anos existe a dúvida da continuidade do departamento e uma dificuldade imensa, em serem asseguradas as condições mínimas de trabalho para os nossos escalões de formação. A ausência de pavilhões e as poucas horas de treino são as maiores dificuldades que enfrentamos no início das épocas desportivas, demorando sempre algum tempo a serem definidas. Adicionalmente, esta época irá trazer grandes mudanças na equipa, essencialmente ao nível do jogo, com a existência de um seis base e com a possibilidade de substituições, sendo desta forma imposto um trabalho com pendor competitivo mais vincado e com objetivos mais elevados. Destaca-se que, até ao escalão de iniciadas, existia a obrigatoriedade de jogarem no mínimo 9 atletas, podendo permanecer no máximo 3 na transição de um set para outro e não havendo permissão de substituições no decorrer do set, exceto em caso de lesão.

Dentro das possibilidades, e com condições um pouco melhores do que na época anterior, foram-nos apresentadas as circunstâncias mínimas para alcançar resultados competitivos superiores aos obtidos nas épocas precedentes, desenvolvendo um jogo mais fluido e com alguma aproximação aos objetivos futuros do clube, nomeadamente dando sustentabilidade ao projeto da equipa sénior. Com efeito, um dos objetivos nucleares do clube consiste na formação de atletas capazes de integrarem a equipa sénior, mantendo a sua qualidade competitiva – nas últimas épocas, vêm lutando sistematicamente pela subida à 1ª divisão. Em paralelo, o clube pretende

assegurar condições para os escalões de formação se posicionarem novamente nas competições nacionais, das quais têm estado ausentes na maioria das épocas precedentes e, quando presentes, obtêm resultados modestos.

Ser treinadora admite diversas responsabilidades; vejo-me numa função de enorme importância na parte educativa das atletas, não apenas na educação desportiva, mas também na educação social. Pela primeira vez, vou estar num escalão de Cadetes, onde sei que as responsabilidades são acrescidas, considerando as transições por onde passam. A carga afetiva entre as atletas já é elevada, devido à sua grande aproximação. Neste momento, é fácil reparar quando estão bem e quando estão mal, quando necessitam de alguma coisa e quando está tudo perfeito.

A inexperiência da minha parte ainda é elevada, embora, nestas duas últimas épocas, tenha tido uma boa oportunidade para aprender muitas coisas que me eram desconhecidas. Estar, em paralelo à minha equipa, com um treinador mais experiente e numa equipa sénior é, sem dúvida, uma profícua fonte de aprendizagem no voleibol, mas também ao nível pessoal. Sei que, de momento, ainda me encontro longe de ser uma treinadora de elevada qualidade, mas busco frequentemente um melhor nível, tentando passar a mensagem e a paixão do voleibol da melhor forma às atletas com quem trabalho. Nesta profissão, não podemos centrarmo-nos apenas em nós e naquilo que fazemos; é necessário alargar horizontes e procurar informações não apenas em bibliografia, como também a partir de conversas informais com treinadores, bem como em ações de formação que vão sendo desenvolvidas. A constante reciclagem dos nossos conhecimentos é fundamental.

Hoje, tenho perfeita noção de certos erros que cometi, assim como posturas que tive em determinados momentos desta minha função. Tenho consciência de que não foram favoráveis nem para mim, nem para as equipas, mas a falta de experiência, aliado à ausência de alguém que me ajudasse a analisar as

situações de forma mais correta e completa, também contribuíram para o cometimento desses erros.

Clarificar o jogo de voleibol e compreender os pontos de vista das atletas - não descuidando dos meus -, assumindo atitudes reflexivas, foram sempre os meus ideais como treinadora. Ambiciono passar a informação às atletas, não só em questões táticas e técnicas, mas também ouvi-las nas suas aprendizagens, pois considero-as como protagonistas neste processo, e não como meros “depósitos de informação”. A construção de si próprias é fundamental. Perceber o que vai no pensamento de cada uma, o que ambicionam, o que sentem ser certo ou errado, é-lhes questionado frequentemente, pois só assim se conseguem compreender determinadas atitudes e, assim, obter um mais completo entendimento do processo de formação. Há um questionamento através de conversas informais fora do treino, mas também em determinados momentos do treino, mais concretamente quando certos comportamentos (ou ausência destes) são verificados.

Esta época desportiva apresenta inúmeras novidades e obstáculos que vão sendo impostos desde o início. O facto de me encontrar em contacto com a modalidade num escalão de cadetes, onde as regras se aproximam cada vez mais daquilo que é a realidade no escalão sénior, vai-me fazer compreender o tipo de trabalho mais adequado para este escalão e as melhores metodologias a serem aplicadas.

No meu papel profissional, tenho uma grande expectativa para esta época. Fundamentalmente, aumentar o *background* de informação e perceber qual a melhor forma de atuar perante os diversos obstáculos e desafios. A procura constante de soluções e do que será melhor para o grupo em questão irão constituir um dos grandes objetivos pessoais para esta nova época desportiva. A ambição é alguma, embora veja o grupo mais num plano de formação social e desportivo, deixando muitas vezes para segundo plano o resultado competitivo, não porque seja impossível vê-lo, mas porque tenho alguma dificuldade em fazer este paralelismo. Considerando que ao longo das duas

épocas desportivas os resultados não se apresentaram muito favoráveis e a evolução das atletas não foi muito rápida e de fácil alcance, não apresento ambições extremamente elevadas, optando antes por um patamar real e coerente conforme o desenrolar das épocas anteriores. Este é também um objetivo pessoal e profissional, considerando que o resultado é importante e que também deve ser inculcado no espírito do grupo, dado não ser uma equipa com grandes resultados numéricos até ao momento.

3. CARACTERIZAÇÃO DA SITUAÇÃO (EQUIPA, ATLETAS, CLUBE)

O Boavista Futebol Clube é o clube português mais antigo, afirmando-se como o primeiro a introduzir o profissionalismo do futebol em Janeiro de 1933. Atualmente fazem parte do clube 16 modalidades desportivas, sendo consideradas atividades amadoras. O voleibol do Boavista F.C. foi criado no ano de 1982.

Há cerca de oito anos, surgiram alguns problemas na Direção do clube que acabaram por afetar o Departamento de Voleibol. Todas as Atividades Amadoras sofreram com os problemas do clube, não constituindo o voleibol exceção. Até então, a equipa sénior disputava o campeonato da primeira divisão, ocupando os primeiros lugares da tabela e fazendo-se representar em algumas competições europeias. Em 2006/2007, desceu para a segunda divisão, onde milita até ao momento. Nas últimas três épocas esteve presente nas fases finais, sendo mesmo o clube organizador na última época desportiva (2011/2012). Há dois anos ocupou a terceira posição da tabela classificativa e na época passada sagrou-se vice campeã nacional, resultado que repetiu esta época.

O clube encontra-se posicionado junto a duas escolas secundárias da cidade do Porto e na proximidade de uma escola primária, conseguindo assim posicionar-se num local onde existe alguma procura de modalidades desportivas pelas crianças. Atualmente, porém, o Boavista Futebol Clube não apresenta um Pavilhão próprio para a prática da modalidade, ocupando espaços como o Ginásio da Escola Clara de Resende, Fontes Pereira de Mello e Pêro Vaz de Caminha.

Integrando a secção de voleibol do clube surge a equipa de Cadetes Femininas, que está na sua terceira época de competição. A primeira época foi a de Infantis, começando o projeto com apenas 5 atletas. Durante essa época, o trabalho realizado com as mesmas foi bastante básico. Foram sendo

incutidas as noções de trabalho em conjunto e, com o aumento do número de atletas, evoluiu-se no trabalho tático e técnico.

Na época passada, além de toda a parte técnica e tática que foi sendo trabalhada, estabelecemos a responsabilidade que a equipa tinha em fazer parte de um clube com um passado tão rico nesta modalidade. Os resultados não foram impostos, dado que a equipa não tinha apresentado um rendimento elevado no ano anterior e apresentava consideráveis dificuldades. Não obstante, para esta época de Cadetes foram definidos objetivos mais ambiciosos, nomeadamente o apuramento para o campeonato nacional. Todas as atletas se comprometeram a lutar por esse objetivo, assim como a empenhar-se no trabalho necessário para o conseguirem alcançar.

Uma das características desta equipa é a falta de ambição pelo alcance do objetivo, sobretudo pelo seu histórico de pouco sucesso desportivo. Apresenta-se um pouco pessimista, tendo dificuldades em contornar situações de derrota, tendendo por vezes a entrar em campo com o resultado antecipado – em particular, esperando a derrota. Isto reflete-se, por exemplo, na dificuldade em contornar situações negativas no jogo, tais como uma entrada menos positiva num set.

No entanto, também emergem algumas características bastante positivas neste grupo. Apresentam um espírito de equipa eminente, apoiando prontamente um elemento que apresente algum problema, seja ele do âmbito do voleibol ou não. Infelizmente, em certos momentos isto prejudica o rendimento coletivo, porque se deixam influenciar demasiado pelos problemas umas das outras. Por sua vez, o espírito que apresentam fora de campo e em momentos de equipa não se verifica em certos momentos de jogo.

Relativamente ao desenvolvimento técnico e tático, apresentam uma tendência evolutiva lenta, demorando algum tempo a conseguirem assimilar uma nova aprendizagem. Têm tendência a adquirir mais facilmente se nos centramos num exercício repetidamente. A variabilidade de exercícios não é amiga do grupo, pois não se consegue criar um aprofundamento das aprendizagens, tal

como Mahlo (1986) refere. Este autor destaca mesmo que com o aumento da idade, se deve apostar na diminuição da variabilidade dos exercícios. Acresce que o medo de errar está bem patente na equipa, o que constitui um entrave à sua evolução.

Embora apresentem muitas consideráveis dificuldades, são uma equipa que tem revelado interesse em aprender. São assíduas nos jogos dos outros escalões, essencialmente nos jogos das séniores, colocando algumas questões de relativas às jogadas e situações táticas que vão observando.

Relativamente às atletas, do ponto de vista individual, estas apresentam características bastante próprias que iremos destacar. A atleta A é a capitã da equipa, sendo a atleta que apresenta maior sentido de responsabilidade no grupo. Embora seja bastante calma, consegue impor a sua liderança no grupo. Ocupa a posição de Universal. Tecnicamente, apresenta dificuldades no remate, sobretudo na gestão do tempo de salto. Tem leitura de jogo, mas em oposição tem tendência a precipitar-se na entrada da distribuição, não esperando para defender. Entrou para o Boavista F.C no escalão de minis B, tendo-o representado desde então.

A atleta B é a sub-capitã da equipa, apresentando uma postura muito ativa e presente no grupo. Representou um ano as minis B e acompanhou sempre o grupo desde o seu começo. Apresenta boa técnica, tendo como maior dificuldade a receção, onde se apresenta mais insegura. Na ação de ataque é uma jogadora inteligente, que tende a procurar explorar espaços no campo adversário. Assume-se como um dos pilares da equipa e posiciona-se na em Z4.

A atleta C acompanha a equipa desde infantis e é uma atleta que apresenta uma grande margem de evolução, embora apresente algumas características de personalidade que a limitam. É preguiçosa e distrai-se com muita facilidade. Na época passada apresentou uma evolução considerável, tendo sido distinguida como “Atleta do Ano” do clube no escalão de Iniciadas. Tem boa capacidade técnica, apresentando como principal dificuldade a execução do

serviço por cima. Taticamente, demora a adquirir aprendizagens novas, mas após compreendê-las consegue aplicá-las em situações diversificadas. Esta atleta treina como universal, ocupando a posição de zona 4 quando se encontra zona ofensiva. A atleta C acompanha a equipa desde infantis.

A atleta D é central e apresenta como maior dificuldade a defesa. É uma atleta que passa discreta em campo, mas cumpre as suas funções. Como característica menos positiva apresenta um desânimo acentuado quando não consegue executar as funções. Quando entra mal no jogo, não consegue mudar a sua postura. Entrou para o voleibol no fim do escalão de Infantis, não tendo chegado a competir nesse ano.

A atleta E entrou na presente época para a nossa equipa, sendo uma atleta com idade de Juvenis. Na época anterior não praticou a modalidade e, em anos anteriores, foi atleta da Académica de São Mamede. Ocupa a posição de zona 4 (Z4) e, até ao momento, apresenta-se como uma atleta bastante completa nas funções de defesa e receção e com uma maior dificuldade na finalização. Apresentou uma rápida integração no grupo.

A atleta F é uma atleta que acompanha a equipa desde minis B. Apresenta como pontos fortes a receção e a defesa, tendo maior dificuldade nas ações de ataque. É uma atleta bastante móvel e empenhada.

A atleta G entrou para a nossa equipa há menos de um mês, sendo uma atleta que, embora tenha a idade do nosso escalão, jogava no escalão acima. É uma jogadora bastante completa, tendo como principal arma a execução de serviço; a sua maior debilidade consiste nas ações defensivas.

A atleta H também é nova na equipa. Nunca praticou voleibol num clube, tendo apenas experimentado o desporto escolar. Rapidamente se integrou no grupo e apresentou uma célere evolução técnica e tática. É bastante interessada, apresentando uma postura rápida de correção perante os feedbacks que recebe. Embora ainda não esteja muito à vontade nos posicionamentos em

campo, consegue apresentar noções básicas do que é implementado. Ocupa a posição de Z3.

A atleta I acompanha a equipa desde o final da época de Infantis, não tendo entrado em competição nesse escalão. Tem uma personalidade bastante forte, sendo a atleta com mais garra na equipa. Não é uma jogadora muito evoluída tecnicamente, apresentando alguns erros de difícil correção, essencialmente no movimento de braço no serviço e no remate. Ocupa a posição de Z3.

A atleta J entrou para a equipa no final da época de Infantis, não chegando a competir neste escalão. É bastante lutadora, essencialmente na ação de defesa, e consegue assumir uma grande responsabilidade na receção. Uma das características menos positivas é a falta de concentração que, por vezes, apresenta no início dos jogos. Tecnicamente não é eximida. A atleta J ocupa a posição Z3.

A atleta L entrou para o grupo no fim da época de Infantis, também não chegando a competir no escalão. Na época anterior apresentou-se com maior vontade, mostrando uma grande evolução técnica. Tem alguma dificuldade em certas ações do voleibol, como o remate e o serviço. É uma atleta que apresenta grande potencial e que ainda tem muito para “dar” à equipa. A atleta L encontra-se na posição de universal.

A atleta M entrou para a equipa no final da época do escalão de Infantis, também não chegando a competir. É uma atleta que apresenta grandes dificuldades, quer na execução técnica como na compreensão tática. A falta de coordenação motora que apresenta leva a que tenha grande dificuldade na aquisição dos elementos técnicos. Ocupa a posição de Z3.

A atleta N entrou para a equipa no escalão de Infantis. É uma jogadora com alguma qualidade técnica, embora pouco explosiva, o que a limita na execução de serviço e remate. Ocupa a posição de universal.

A atleta O entrou no escalão de Infantis, não chegando a participar em competições. Tem vindo a assumir uma maior presença no grupo, e a “soltar-

se” mais em situação de jogo. Assume a posição de Z4. Uma das maiores dificuldades desta atleta é a falta de dinâmica que apresenta. Embora seja boa tecnicamente, tem necessidade de ser mais móvel em campo.

A atleta P entrou para a modalidade no escalão de minis B, tendo adquirido uma boa técnica. Neste momento, ocupa a posição de universal. É uma jogadora que apresenta como maior dificuldade a velocidade de reação.

A atleta Q entrou no escalão de infantis, sendo uma das melhores e mais completas jogadoras da equipa. É uma jogadora esquerdina. Como principal barreira, apresenta uma postura de inferioridade em relação às colegas (baixa auto-estima). Embora apresente esta dificuldade, é uma atleta de grande potencial, que demora um pouco na compreensão das novas aprendizagens, mas consegue assimilá-las com sucesso. Ocupa a posição de Z4.

A atleta R entrou para a equipa no escalão de Iniciadas, tendo algumas dificuldades na sua integração. Apresenta algumas dificuldades técnicas, mas é uma atleta bastante esforçada. Ocupa a posição de Z4, sendo uma jogadora que se assume mais nas posições de zona defensiva. É uma atleta que ainda não se sente muito à vontade no grupo, sendo fundamental esta integração para alcançar um melhor rendimento.

A atleta S entrou para o grupo nesta época, sendo uma jogadora que chegou a treinar (embora não tenha competido) na Académica de S. Mamede. Verifica-se que apresenta alguma técnica e é bastante móvel em campo, tendo algum à-vontade na modalidade. O tempo de treino é pouco, mas já se encontra bastante comunicativa com o grupo e bem integrada neste.

4. OBJETIVOS PARA A ÉPOCA

Como objetivos fundamentais desta época desportiva definimos o apuramento para o Campeonato Nacional. Até ao momento, nunca conseguimos esta passagem, mas consideramos que esta época este é um objetivo para o qual temos capacidade de trabalhar e alcançar.

Quanto às ações de jogo propriamente ditas, temos por objetivo a transição do sistema de jogo de 4:2 para 5:1 alcançando uma boa fluidez do jogo, assim como uma boa leitura por parte das atletas. Questões mais específicas relacionadas com o Modelo de Jogo serão definidas detalhadamente em local próprio.

Considerando o fator equipa, procuraremos incutir nas atletas o esforço e a dedicação para com a equipa e a paixão e gosto pela modalidade. Sem estes elementos não conseguimos ter um bom ambiente de trabalho, para alcançarmos objetivos mais ambiciosos e totalmente ligados ao voleibol.

Em seguimento da ética e dos valores desportivos que devem ser transmitidos a todos os atletas, não nos colocamos de parte e tencionamos promover atitudes de lealdade, justiça, respeito, responsabilidade e segurança. A demonstração de disponibilidade no apoio ao clube, como a presença nas bancadas, o apanhar bolas, a participação em atividades do clube como na organização de torneios, é igualmente um objetivo a ser trabalhado.

5. MODELO DE JOGO

O modelo de jogo definido tem em consideração o nível em que as atletas se encontram e o escalão em que competem, para além daquilo que se deseja alcançar até ao escalão sénior.

Como sistema de jogo base, apresentam um sistema de 4:2:0 (ou 6:2) com penetração da jogadora universal por zona 1.

Sistema de receção:

Relativamente à receção, consideramos o sistema de meia-lua com quatro recetoras como o mais favorável. Anteriormente, tínhamos abordado o sistema de receção em W (com 5 recetoras) e reduzimos para quatro, para diminuir as zonas de conflito e retirar um elemento de receção. Para a equipa em questão a redução gradual do número de recetoras é a estratégia mais viável, considerando que apresentam alguma dificuldade no assumir das jogadas/responsabilidades. Definimos que as recetoras laterais se posicionariam mais à frente para as receções de bolas mais curtas e as recetoras centrais se posicionavam mais recuadas, responsabilizando-se pela receção de bolas mais longas. Regra geral, apresentamos um sistema de receção da frente para trás, exceto quando o serviço começa a ser colocado na zona mais funda do campo, onde realizamos um ajuste, recuando as nossas recetoras. Quando o serviço é executado para uma das nossas zonas de conflito, a jogadora de entrada terá de assumir a receção da bola.

Quando apresentamos uma jogadora universal em zona 1, apresentamos quatro recetoras, sendo elas, uma universal, as duas jogadoras de entradas e uma central. A universal de zona 4 (U2) e a entrada de zona 2 (E2) serão responsáveis pelas receções de bola próximas das linhas laterais e das receções mais à frente. Por sua vez, as jogadoras E1 e C1 são responsáveis pelas bolas do corredor central e que se dirijam para o fundo do campo. A jogadora C2, embora não tenha a função direta da receção, apoiará na bola curta (conforme Figura 1).

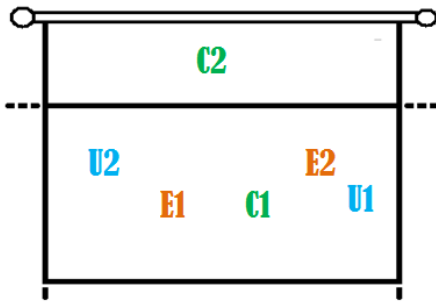


Figura 1 (Jogadora universal em Zona 1)

Quando nos encontramos em situação de side out, mantemos os primeiros posicionamentos de ataque, até ao fim da jogada. A U2 mantém a posição de zona 4 e a E2 mantém a posição de zona 2. Como a jogadora C2 se encontra na sua zona de ataque não ocorrerão mudança no seu posicionamento.

Efetuada a rotação, agora com a jogadora U1 ocupando o posicionamento de zona 6, passamos a receber com duas jogadoras de entrada e duas jogadoras centrais. A jogadora E1 e a jogadora C2 têm como responsabilidade os dois corredores laterais, assumindo a receção de bolas perto da linha e as bolas de receção da frente. Por sua vez, a jogadora C1 e a E2 têm como responsabilidade o corredor central e as bolas de serviço fundo. A jogadora U2 que se encontra à frente, tem como função apoiar na bola curta (conforme Figura 2).

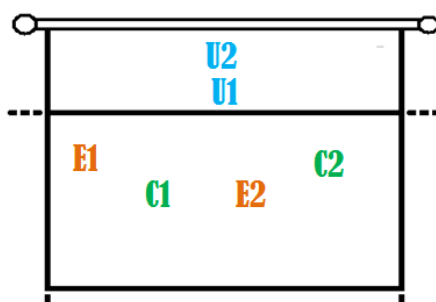


Figura 2 (Jogadora universal em Zona 6)

Quanto aos posicionamentos de ataque a jogadora E1, esta já se encontra na sua zona de ataque não necessitando de efetuar qualquer troca. Por sua vez, após a passagem da bola para o lado adversário serão efetuadas trocas entre

a jogadora C2 que se encontra na zona 2 e a jogadora U2 que se encontra na zona 3 no momento de side out.

Após nova rotação, passamos a ter a jogadora U1 posicionada em zona 5. A jogadora E1 e a jogadora U2 têm como zonas de responsabilidade os dois corredores laterais, zonas próximas das linhas e a recepção de bolas mais avançada. Por sua vez a E2 e a C1 responsabilizam-se pelo corredor central e pela recepção de bolas mais longas. A C1 dará novamente apoio na bola curta. A zona de conflito, entre a jogadora U2 e C1, será responsabilidade da jogadora U2 (conforme Figura 3).

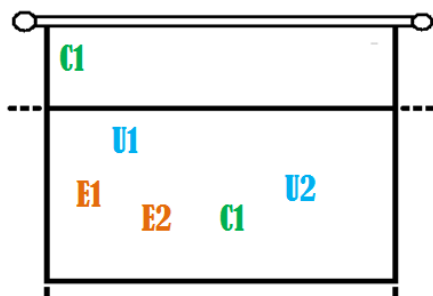


Figura 3 (Jogadora universal em Zona 5)

Quanto aos posicionamentos de ataque, a jogadora U2 e a jogadora E1 já se encontram nas suas zonas de ataque não tendo de efetuar trocas. Por sua vez, após o batimento do serviço a jogadora C1 terá de se deslocar para a sua zona de ataque.

Ao longo da época, e à medida que a recepção da equipa for evoluindo, passaremos a um esquema de recepção de três elementos, eliminando uma zona de conflito. As responsáveis pela recepção serão sempre as duas jogadoras de entrada e a jogadora oposta, libertando as centrais, salvo se as estas apresentarem melhor recepção que as pontas e as opostas. Neste sistema de recepção as três recebedoras vão ter um corredor de recepção como responsabilidade.

No mês de Novembro, introduzimos o sistema de jogo 5:1 e a receção com três recebedoras. A equipa estava a necessitar de entrar num novo sistema de jogo, de forma encará-lo com uma maior responsabilidade e apresentando-se motivada para a prática do voleibol. A introdução deste sistema foi considerada por nós uma “arma” para desenvolver tais características no grupo.

Quando a distribuidora (D1) está em zona 1, teremos uma jogadora oposta (O2) responsável pelo corredor esquerdo e a E1 pelo corredor central. A jogadora E2 que se encontra à frente, terá o corredor direito como responsabilidade. De apoio às bolas curtas estará a jogadora C2 que se encontra em zona 3 (conforme Figura 4).

Após o side out, as jogadoras de E2 e a O2 mantêm as suas posições no campo, não executando trocas de posições. A O2 atacará em zona 4 e a E2 na zona 2.

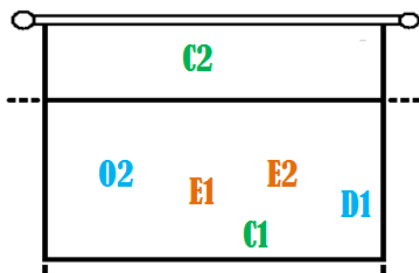


Figura 4 (Distribuidora em Zona 1)

Quando a D1 se encontra em Zona 6, as duas jogadoras E1 e E2, ficarão responsáveis pela receção dos dois corredores laterais do campo. Por sua vez a jogadora O2 ficará responsável pelo corredor central do campo. A C2 dará apoio nas bolas curtas que possam cair naquela zona. Como a D1 se encontra em penetração numa zona de conflito, deverá entrar o mais rápido possível para a zona de distribuição de forma a não prejudicar a receção de bola das suas colegas (conforme Figura 5).

Relativamente aos pontos de ataque, a jogadora E1 já se encontra na sua zona de batimento. A jogadora C2 também efetuará o ataque na sua posição e a O2, após a receção deve movimentar-se para a saída da rede.

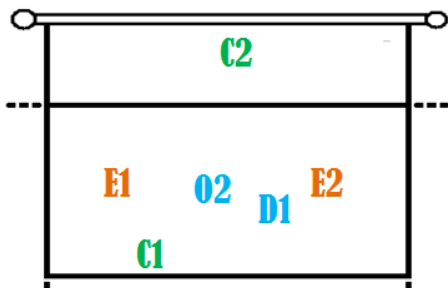


Figura 5 (Distribuidora em Zona 6)

Quando a D1 ocupa a zona 5 teremos duas recetoras E1 e E2, uma responsável pelo corredor esquerdo e outra responsável pelo corredor central respetivamente. A jogadora O2 terá por responsabilidade o corredor direito. Por sua vez, a jogadora C1 que se encontrará posicionada à frente terá de apoiar a equipa na receção de bolas curtas (conforme Figura 6).

Relativamente aos pontos de ataque, a jogadora C1 após o serviço deslocar-se-á para a sua zona de ataque e as jogadoras, O2 e E1, já se encontrarão nas suas zonas de batimento.

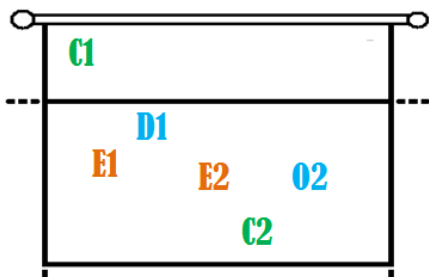


Figura 6 (Distribuidora em Zona 5)

Quando a D1 se encontra em zona 4 as duas jogadoras E2 e E1 responsabilizam-se pela receção dos dois corredores laterais e a jogadora O2 pelo corredor central (conforme Figura 7).

Relativamente ao ataque, a D1 “entra” para a sua zona de distribuição. A jogadora de E2 já se encontra na sua zona de ataque, assim como a jogadora E2.

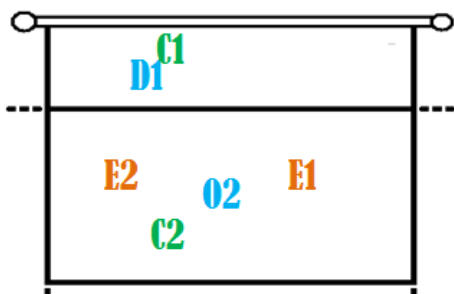


Figura 7 (Distribuidora em Zona 4)

Se a D1 ocupar a zona 3, temos novamente as duas jogadoras E1 e E2 a responsabilizarem-se pelos dois corredores laterais de recepção e a jogadora O2 com responsabilidade pelo corredor central. A jogadora C1 dará o apoio à recepção na bola curta (conforme Figura 8).

Relativamente aos posicionamentos de ataque, a jogadora E2 e a C1 já se encontram posicionadas. Após o serviço a D1 ocupará a sua zona de distribuição.

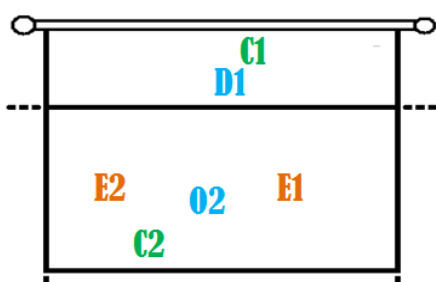


Figura 8 (Distribuidora em Zona 3)

Por último quando a D1 ocupa a zona 2, a jogadora O2 responsabilizar-se-á pela recepção do corredor central e a jogadora E1 responsabilizar-se-á pela recepção do corredor direito. A E2 receberá as bolas do corredor esquerdo (conforme Figura 9).

Quanto às zonas de ataque, a jogadora de E2 já se encontra na zona sua zona de ataque e a jogadora C terá de se deslocar para a zona 3.

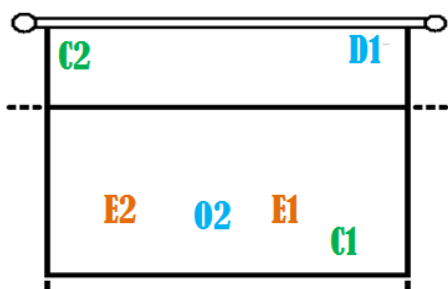


Figura 9 (Distribuidora em Zona 2)

Sistema defensivo:

As posições de partida são em 3:2:1, sendo o sistema defensivo final adotado o 1:2:3, com apenas uma jogadora responsável pela ação de bloco e as restantes cinco jogadoras com ações de defesa baixa.

Num primeiro momento, as jogadoras de zonas 2, 3 e 4 encontrar-se-ão posicionadas na rede, de forma a efetuarem a marcação de bloco adversário e respetivas “saídas da rede” para a proteção. Partem equidistantes, numa configuração designada por sistema aberto de bloco. Por sua vez, as jogadoras das zonas 1 e 5 colocam-se em cima da linha dos três metros de forma a efetuarem a “saída” para a defesa. A jogadora de zona 6 será a jogadora mais recuada, posicionando-se no centro do campo, aproximadamente nos 6 metros do campo (conforme Figura 10).



Figura 10 (Pontos de Partida)

Quando o ataque adversário é efetuado pela zona 4, a jogadora de zona 2 efetuará a ação de bloco. A jogadora de zona 3 “sairá da rede” e ficará responsável pela defesa das bolas curtas atrás do bloco. Por sua vez, a jogadora de zona 4 também “sairá da rede” para a defesa das bolas da pequena diagonal. A jogadora de zona 1 ficará na defesa da linha. Caso o bloco efetue a marcação da linha a jogadora de 1 subirá no campo apoiando na defesa de bolas curtas. A jogadora de zona 6 irá “descair” para a defesa da grande diagonal, ajustando uma posição que não ocupe a “sombra” do bloco. Por sua vez, a jogadora de zona 5 efetuará o posicionamento de defesa mesmo em frente à atacante de forma a defender uma diagonal mais intermédia (conforme Figura 11).

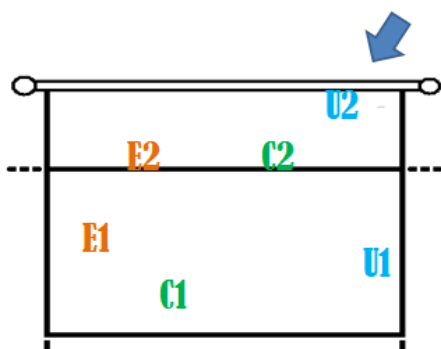


Figura 11 (Defesa do ataque da zona 4)

Quando o ataque é efetuado pela zona 2 adversária, a jogadora de zona 4 ficará responsável pelo bloco, ficando a de zona 3 responsável pela defesa das bolas curtas atrás do bloco. A jogadora de zona 5 ficará próxima da linha no fundo para defender os ataques nesta zona e caso a blocadora marque a linha, terá de avançar no campo apoiando as defesas da bola curta. A jogadora de zona 2 “sairá da rede” para a defesa das bolas na diagonal curta. A de zona 3, que se encontra posicionada atrás terá como responsabilidade a defesa da grande diagonal. Por último, a jogadora de zona 1 posicionar-se-á de frente para a atacante defendendo uma diagonal intermédia (conforme Figura 12).

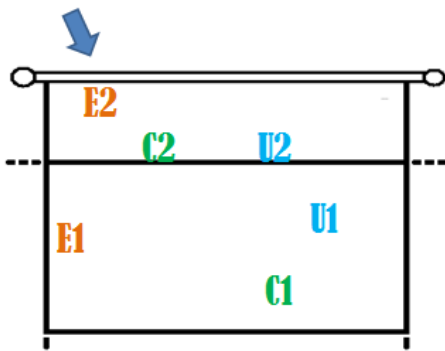


Figura 12 (Defesa do ataque da zona 2)

Quando o ataque é efetuado pela zona 3, a jogadora de zona 3 ficará responsável pela ação de bloco. A zona 2 e a zona 4 “sairão da rede” para apoiar a defesa nas bolas curtas, tanto nas suas áreas laterais como atrás da bloqueadora. As jogadoras de zona 5 e de zona 1 recuam dos pontos de partida, saindo da “zona de sombra” do bloco para efetuarem a defesa. Por sua vez, a jogadora de zona 6, irá optar por uma defesa da diagonal. Inicialmente vai “descair” consoante a corrida da atacante. Destaca-se para o facto de poder ajustar o seu posicionamento, caso faça uma leitura rápida do braço de batimento da atacante (conforme Figura13).

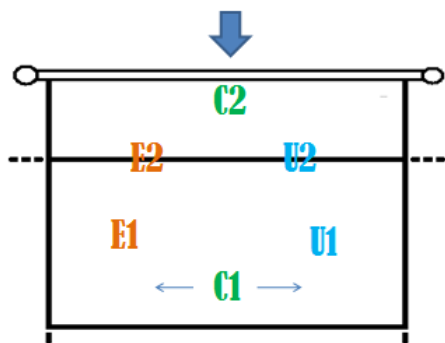


Figura 13 (Defesa do ataque da zona 3)

Conforme a evolução verificada nas atletas, ambiciona-se alcançar o sistema defensivo de 2:1:3, ou seja, com a utilização de bloco duplo. A atacante que não efetuar a marcação do bloco sairá para a defesa responsabilizando-se pela proteção das bolas curtas, num sistema designado de contra-rotacional. As atletas do fundo ficarão responsáveis pela das bolas longas.

No mês de Janeiro, introduzimos a marcação de bloco duplo. Ainda que não executássemos um trabalho muito específico para esta introdução, abordámo-la através de situações de seis para seis e com os respetivos ajustes da defesa.

Quando o ataque é efetuado pela zona 4 adversária, as jogadoras de zona 2 e de zona 3 ficarão responsáveis pela ação de bloco e a jogadora de zona 4 “sairá da rede” para efetuar a ação defensiva das bolas curtas. Opta-se por esta situação, pois considera-se que neste escalão de formação não existirá um remate forte na pequena diagonal, sendo apenas verificado o uso de bolas colocadas naquele espaço permitindo assim à jogadora de zona 4 alcançá-las. Nesta situação, caso a distribuidora se encontre à frente, poderá optar por jogar pela central, ou pela jogadora de zona 6, ou ainda por colocar uma bola alta na entrada, mas mais interior de forma a facilitar o terceiro toque. Se a distribuidora se encontrar nas posições de trás, poderá sempre optar pela jogadora oposta. Por sua vez a atleta de zona 1 terá como responsabilidade a defesa das bolas na linha. Caso o bloco faça uma marcação da linha a atleta de zona 1 terá de subir no campo de forma a apoiar na defesa das bolas curtas. A jogadora de zona 6 terá de defender as bolas da grande diagonal, ou seja, “descair para zona 5”. Por último, a jogadora de zona 5 posicionar-se-á de frente para a atacante defendendo uma diagonal intermédia (conforme Figura 14).

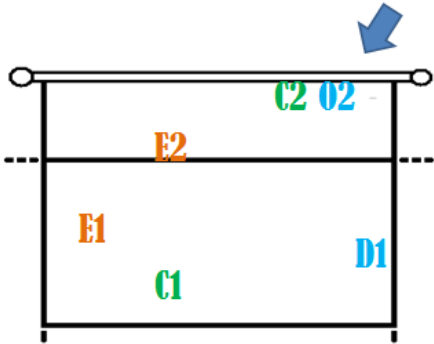


Figura 14 (Defesa do ataque da zona 4)

Quando a situação de ataque é efetuada pela zona 2 adversária, a ação de bloco ficará da responsabilidade da jogadora de zona 4 e da jogadora de zona 3. As outras quatro jogadoras ficarão responsáveis pela ação defensiva direta. A jogadora de zona 2 ficará responsável pela proteção das bolas curtas em redor do bloco e a jogadora de zona 5 pelas bolas que são atacadas para a linha, tendo esta que ter em atenção a marcação de bloco. Caso seja feita a marcação da linha, a jogadora de zona 5 terá de avançar no campo, apoiando a defesa das bolas curtas. A jogadora de zona 6 terá de “descair” para a grande diagonal, defendendo as bolas desse corredor e a jogadora de zona 1 posicionar-se-á de frente para a atacante de forma a assumir a defesa numa diagonal intermédia (conforme Figura 15).

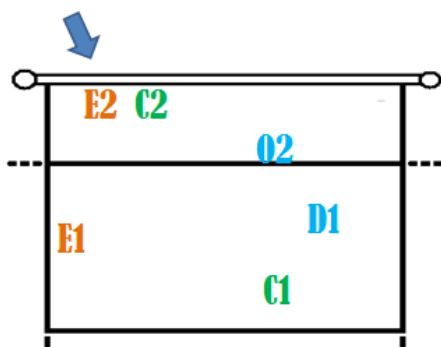


Figura 15 (Defesa do ataque da zona 2)

Por fim, quando o ataque é efetuado por zona 3, as jogadoras responsáveis pela ação do bloco serão as jogadoras de zona 3 e de zona 4. A jogadora de zona 2 terá de sair da rede para a defesa das bolas de trás e à volta da marcação do bloco. A jogadora de zona 5 apoiará na defesa de bolas curtas, tendendo para uma defesa mais recuada, comparativamente à jogadora de zona 2. A jogadora de zona 1 deverá “sair” do seu ponto de partida ocupando uma diagonal mais avançada em relação à jogadora de zona 6 e de forma a defender ataques mais próximos da linha lateral. Por sua vez a jogadora de zona 6, “descairá” para a grande diagonal de zona 1 ou de zona 5, conforme a corrida da atacante. Caso faça uma leitura mais rápida do braço do batimento, pode encaixar-se com este (conforme Figura 16).

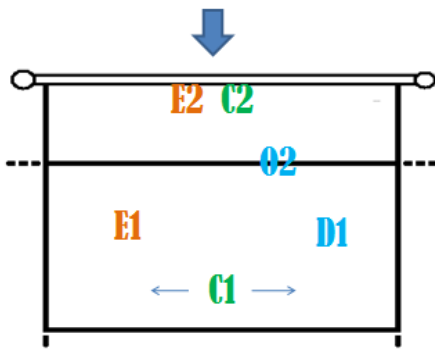


Figura 16 (Defesa do ataque da zona 3)

Ainda na ação defensiva, a bola “morta” será sempre anunciada pela jogadora de zona 6, tendo responsabilidade de apoiar a zona da distribuidora quando esta se posiciona em zona 1. Por sua vez a jogadora de zona 5 dividirá a zona do fundo com a jogadora de 6, ficando a metade esquerda como responsabilidade desta jogadora e a metade direita da jogadora de zona 6. Independentemente do tipo de bola que for jogado, freeball ou downball as zonas de responsabilidade serão igualmente divididas e assumidas. Como prioridade do primeiro toque de uma “bola morta”, será sempre das jogadoras de trás, exceto se for colocada dentro dos três metros a qual deve ser assumida pela jogadora mais próxima.

Na marcação do bloco duplo, caso a equipa contrária tenha a distribuidora à frente (em zona 2), a nossa blocadora de zona 4 deverá aproximar-se mais da colega de zona 3, considerando que o ataque será essencialmente explorado pelas zonas 4 e 3. A nossa jogadora de zona 4 encontra-se assim mais próxima, para juntar ao bloco da central e para sair para a sua zona de defesa caso o ataque seja por outra zona.

Cobertura do ataque:

Quando a cobertura do ataque é efetuada, a definição de jogadoras é de um esquema de 2:3, ou seja, duas jogadoras estarão na proteção da bola logo

atrás da atacante e as outras três ocuparão uma zona mais recuada posicionando-se em meia-lua.

Quando o ataque é efetuado pela jogadora oposta, a proteção mais próxima a este é efetuada pelas jogadoras central e distribuidora e a proteção mais recuada pelas duas jogadoras de entradas e central (conforme Figura 17).

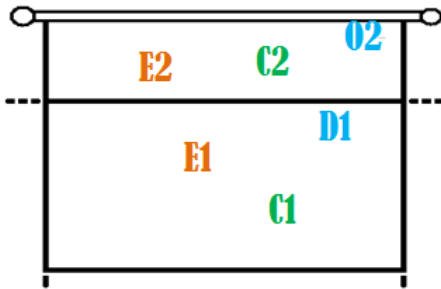


Figura 17 (Cobertura ofensiva do ataque de zona 2)

Quando o ataque é efetuado pela jogadora de zona 4 a proteção mais próxima será efetuada pela distribuidora e pela jogadora central. Mesmo que a distribuidora ocupe a posição 1, esta efetuará a proteção mais próxima. Por sua vez, a jogadora oposta, a entrada e a central de trás ficarão responsáveis pela proteção do ataque mais recuado, novamente ocupando um posicionamento de meia-lua, em relação às três (conforme Figura 18).

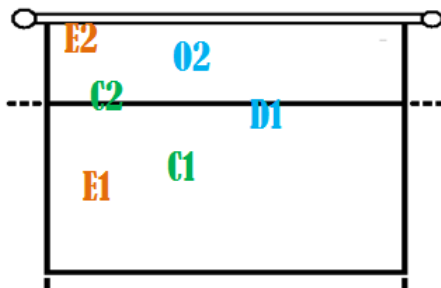


Figura 18 (Cobertura ofensiva do ataque de zona 4)

Por último, quando o ataque é efetuado pela central, a distribuidora e a jogadora de entrada, estarão responsáveis pela proteção atrás da atacante e as jogadoras de entrada e central de trás para além da oposta, ocuparão um

posicionamento de meia-lua entre as três e ficarão responsáveis por uma defesa mais recuada (conforme Figura 19).

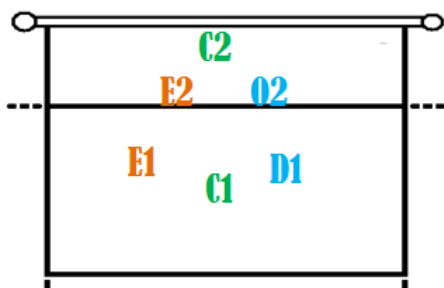


Figura 19 (Cobertura ofensiva do ataque de zona 3)

Distribuição:

Dadas as características que a equipa apresenta, a distribuição adotou um modelo lento e simples, sem jogo combinado. Regra geral, a distribuição é alta para a zona de ataque e efetuada em apoio.

Almejamos que a distribuição comece a ser efetuada em suspensão e com tendência a acelerar as bolas para o ataque. Para a atacante central, a distribuição passará a ser maioritariamente bola curta à frente e na entrada e saída a colocação da “meia bola” nas zonas de ataque.

No início do mês de Maio introduzimos a distribuição de bola rápida. É de considerar que no mês de Dezembro a distribuição em suspensão já estava a ser implementada na equipa, mantendo-se sempre este trabalho.

6. PERIODIZAÇÃO/PLANEAMENTO

A periodização é um tema nuclear no desporto, tendo as primeiras noções emergido cerca de 1916/1917 pelo russo Kotov. Posteriormente, Lev Matvéiev atualizou e aprofundou este tema, elevando-o a paradigma vigente ainda nos dias de hoje, embora com inúmeras perspetivas antagónicas sobre como operacionalizar a periodização. O conceito base consiste na divisão da época de preparação em períodos e etapas de treino com objetivos, orientações e características particulares. A periodização parece oferecer um quadro planeado e sistemático das variações dos parâmetros do treinamento, culminando em adaptações fisiológicas que incidem com os objetivos do treinamento (Gamble, 2006).

Todavia, o que se verifica é que o conceito de periodização se centra excessivamente sobre a componente dita física da prestação, negligenciando as questões técnicas e táticas. A componente táctica, nuclear nos Jogos Desportivos, é remetida para o esquecimento. Por outro lado, têm surgido diversas críticas ao próprio conceito de periodização, sendo que Kiely tem sido o principal responsável em termos de publicações em revistas científicas indexadas. Numa das linhas principais de pensamento, verifica-se que o que tem obtido sucesso não são modelos de periodização específicos, mas sim a *variação* dos programas por contraponto a programas não variados, algo que já havia sido amplamente demonstrado pela Aprendizagem Motora.

Podemos, ainda, considerar a teoria dos sistemas dinâmicos e perceber que a periodização é incapaz de prever as múltiplas interações que diariamente ocorrem e, assim, é em última análise incapaz de prever a evolução do sistema a médio e longo prazo. Infelizmente, as teorias do caos e as teorias dos sistemas dinâmicos, tão solidamente estabelecidas na ciência há já várias décadas, continuam a ser ignoradas na Teoria e Metodologia do Treino Desportivo, justificando a continuidade do conceito de periodização como paradigma vigente na preparação desportiva.

Assim, a programação efetuada na presente equipa não seguiu nenhum dos modelos de periodização pré-definidos. Antes se optou por um planeamento mais baseada em micro-planificação, elaborada, essencialmente, microciclo a microciclo. Embora o planeamento anual genérico possa servir como um guião àquilo que pensamos aplicar em determinada época desportiva, as condicionantes a que estamos sujeitos como o desenvolvimento que a equipa está a apresentar e os contratempos que nos vão surgindo, levam-nos a considerar esta planificação como a ideal.

Mais do que descrevermos detalhadamente cada fase da época, optaremos por destacar um conjunto de situações que consideramos terem sido nucleares em todo o processo, buscando uma reflexão cuidada em torno destas questões.

7. REFLEXÕES

Encontramo-nos a trabalhar há três anos consecutivos, o que faz com que a equipa já conheça as suas limitações não só nas questões de jogo mas também nas suas dinâmicas psicossociais. Sempre apresentaram dificuldades em distinguir problemas externos com problemas internos, acabando por influenciar a atividade de Voleibol em que se inserem. Esta época está a ser claramente influenciada pelas vivências individuais de cada atleta no seu quotidiano. No primeiro período, o “choque” escolar que enfrentaram acabou por influenciar significativamente o trabalho para alcançar os objetivos definidos.

As atitudes das atletas apresentadas ao longo da época foram claramente características da fase da adolescência. Da minha parte, nunca imaginei que certos comportamentos viessem a ocorrer. Ser a primeira época a trabalhar num escalão desta faixa etária levou-me a reconhecer diversos comportamentos e atitudes influenciadoras do desempenho desportivo desconhecidos até então, ou mesmo a viver aquilo que apenas teria sido lido ou escutado em diálogos.

A fase da adolescência é uma fase com características bastante específicas e que devem ter grande ênfase e cuidado por parte de qualquer treinador. Embora esta equipa não seja exclusiva e não seja a única que passa por estas mudanças, o facto de ser nela que trabalho, assim como ser nela que acompanho todas as mudanças, leva-me a ter um comportamento bastante mais restrito e a não globalizar comportamentos, também por que é aqui que os verifico e porque os acompanho de perto há pelo menos dois anos. Para além disto, também é de considerar que nem todas as pessoas enfrentam as várias etapas da mesma forma, assim como os acompanhamentos que apresentam não são os mesmos, podendo estes serem completamente influenciadores dos resultados visíveis.

Desde o princípio do desenvolvimento desportivo da equipa, não foram apresentados grandes resultados quantitativos, sendo este fator gerador de

desmotivação e de desânimo para as atletas. A sua auto-estima desportiva era baixa e afigurava-se necessário modificar esta situação.

O início desta época foi bastante curioso, dado que todos os elementos da equipa se apresentaram predispostos para treinar e com um grande empenhamento, não só no trabalho físico desenvolvido como também no trabalho técnico e tático. Verificava-se que todas ambicionavam uma época diferente da anterior, com a intenção de terem resultados competitivos positivos. Nesta fase, ainda conseguiram criar situações de apoio às colegas, sobretudo quando verificavam que estas começavam a desistir por algum motivo, o que se foi perdendo ao longo do tempo de trabalho. As definições de personalidade começaram a verificar-se cada vez mais e a identificação de pares também. Os laços afetivos definiram-se e as atletas acabaram por deixar de se apoiar como um todo. As novas situações que o jogo colocou, como as substituições e a definição de posições, gerou nas atletas alguma falta de compreensão, essencialmente nas colegas que ocupavam as mesmas posições. Surpreendentemente, a competitividade criada nas posições de campo, passava a ser bastante superior àquela que se verificava perante o adversário.

A primeira fase competitiva do campeonato voltou a não apresentar resultados favoráveis, mantendo-se a “tradição” das duas épocas anteriores. Contudo, em oposição a estes resultados, verificou-se um enorme esforço por parte da equipa na fase inicial da época, o que acabava por desmoralizá-las considerando que o esforço que estavam a apresentar, não se revertia em resultados positivos. Esta fase inicial do campeonato foi complicada de gerir, já que a auto-estima se mantinha muito baixa e resultava num certo relaxamento e falta de esforço naquilo que desempenhavam. Tal como Brockner (1983) referiu, em situações de fracasso sentem-se ansiosas, mas esforçam-se pouco quando se aproximam de desafios vitais importantes, assim como se culpabilizam, sentindo-se ainda mais incompetentes, mantendo os seus baixos níveis de auto-estima. Todas estas posturas foram verificadas na equipa. Trabalharam bastante na fase inicial, mas com o não alcançar de resultados

acabaram por resvalar para o desânimo e na desmotivação. A falta de sucesso quantitativo sobrepôs-se ao qualitativo, acabando por se desmoralizarem em todos os níveis, considerando que os seus esforços não eram recompensados.

É de destacar que quando definiam que iriam defrontar um adversário teoricamente mais complicado partiam para o jogo com resultados pré-definidos, como a derrota. Caso contrário, se defrontassem uma equipa que segundo a avaliação destas eram de um nível semelhante ou inferior, apresentavam uma maior dinâmica e pré-disposição para o jogo.

A partir do momento que se verificaram atitudes menos positivas e que nos apercebemos que a equipa estava a desenvolver rendimentos e prestações negativas, decidimos iniciar um novo sistema de jogo para que conseguíssemos motivá-las e proporcionar-lhes situações que as focassem na modalidade e elevassem os seus rendimentos. Uma nova aprendizagem poderia resultar numa maior focalização de atenção e por sua vez um maior interesse em desenvolvê-la. Esta metodologia trouxe vantagens significativas à equipa, contudo os jogos seguintes a esta aplicação ainda foram “manchados” por uma atitude negativa dentro do campo, não sendo este novo sistema de jogo responsável pela mudança imediata. Com o decorrer do seu desenvolvimento e aperfeiçoamento, as mudanças na postura da equipa foram mudando significativamente.

Outra estratégia usada em paralelo foi o diálogo com as atletas, tentando-se chamar a atenção das mesmas para os baixos rendimentos. Os resultados nas conversas com o grupo, não se apresentaram como soluções a longo prazo. No momento e nas horas seguintes, acabavam por se verificar alguns resultados, contudo com o avançar dos dias acabavam por cair no esquecimento e a não se verificarem nenhuma posturas de mudança. Tudo voltava ao normal e a conversa passava a ser vulgarizada novamente. Desta forma, embora se verificassem melhorias, não podia ser visto como solução aos problemas da equipa.

Considerando o nível de jogo em que nos encontrávamos e as capacidades que a equipa apresentava, usamos pela primeira vez as penalizações físicas como resultado das más execuções ou de posturas menos corretas. Não considero que seja a forma mais pedagógica e saudável de transmitir às atletas como é que as coisas devem ser alcançadas, contudo foi uma solução bastante positiva, pois causou nas atletas momentos de maior empenhamento considerando que a penalização não era uma situação com que gostassem de se confrontar.

Aquilo que se concluiu foi que ao longo destes anos a equipa vêm-se modelando conforme as idades que apresentam e ao mesmo tempo, mostrando posturas variáveis ao nível do voleibol. Neste momento, verificou-se uma fase crítica, a fase da adolescência, em que havia mudanças inesperadas e acontecimentos de vida para os quais nem todas estavam preparadas e acabavam por reagir de diferentes formas através de conflitos ilógicos e confusos, choques de ideias e opiniões com os pais e colegas, pensamentos de que já eram crescidas e de que eram donas da razão, não aceitando opiniões e conselhos.

As vivências do clube não foram as mais favoráveis. A equipa em questão nunca participou, nem nunca teve a oportunidade de observar um escalão de formação do clube a lutar por um Campeonato Nacional, o que podia resultar em ideias formuladas pelo escalão e a não obrigação de atingirem uma destas conquistas. Há relativamente poucos anos, que a formação do clube baixou significativamente os seus rendimentos, e a verdade é que neste momento não tem sido fácil voltarmos a esses tempos “perdidos”. A falta de imagens e de situações reais de sucesso presentes modelaram os pensamentos das nossas atletas àquilo que era visto no presente.

Considerando todos estes fatores envolventes e vividos socialmente pelas atletas, surgiu a ideia de que a equipa viveu uma situação conhecida da psicologia, denominada por desânimo aprendido. Nesta época a equipa entregou-se na fase inicial com uma enorme vontade de fazer diferente e de se

esforçar para mudar aquilo que já não era realizado há algum tempo, mas com o desenrolar da mesma os resultados não foram alcançados. Surgiu então a ideia de desânimo aprendido, em que “as expectativas altamente desejadas pelo individuo não se realizaram, e nas expectativas que o individuo apresentava para alterar a situação” (Metalsky, Joiner, Hardin & Abranson, 1993, citado por Lynd-Stevenson, 1996).

Os tempos seguintes à não concretização do objetivo não foram fáceis para nenhuma delas, verificando-se atitudes de desânimo e de desistência por não alcançarem as suas expectativas. Algumas colocaram mesmo em questão a permanência na modalidade, visto que em três épocas os resultados quantitativos conquistados não foram muito positivos. A solução mais viável era as atletas desistirem, considerando que desta forma não voltariam a enfrentar este tipo de situações e logicamente que a frustração de não conseguirem também não voltava a ser vivenciada. Contudo, a persistência por aquilo que desejamos alcançar deve ser sobreposta a qualquer resultado menos positivo, e foi esta a informação que tentando transmitir às atletas. Criámos um paralelismo com o jogo de voleibol, explicando que até podíamos ter executado uma manchete erradamente, mas só com a repetição da sua execução é que iríamos perceber se a conseguíamos executar ou não. Isto para que as atletas compreendessem que apenas com a persistência e com a execução contínua é que iriam conseguir alcançar as expectativas que vão formulando ao longo das suas vidas. Os resultados não tinham que ser imediatos mas sim trabalhados.

Ainda na questão do desânimo aprendido, podemos especificar situações mais centrais da questão de jogo. Uma grande parte da época desportiva foi marcada pela dificuldade geral da equipa em desenvolver a ação de receção. Este problema não se cingiu apenas a esta época desportiva, sendo uma das ações que mais marcou o insucesso do grupo. Segundo a definição de Seligman (1978) o desânimo aprendido resulta numa incapacidade para controlar eficazmente os acontecimentos; para as nossas atletas, estas não eram capazes de realizar eficazmente esta ação, o que resultava no medo das suas execuções e mesmo num trauma quando o treino era mais centrado nesta

ação. A recepção é um momento que é bastante influenciado pela atitude das nossas atletas. Um erro nesta ação resultava na desmoralização rápida, não conseguindo contornar ou solucionar o erro, e acabando por influenciar todas as situações do jogo, que por vezes se refletiam em posturas de desespero e incapacidade de contorno.

Considerando que foi um dos elementos que a equipa apresentou com maior dificuldade, usamos várias estratégias para solucionar o problema. Aquilo que temos vindo a analisar e que já acaba por não ser uma novidade, é que o voleibol feminino se restringe muito à ação da recepção e que nos escalões de formação, esta ação é a que vai apresentando maior dificuldade. No escalão específico de cadetes a agressividade do serviço é cada vez mais verificada, assim como o posicionamento específico do mesmo.

Uma das orientações que demos foi baseada nas ações técnicas de como se recebe e nas posturas que devem adquirir. Do ponto de vista tático, tentamos aproximá-las cada vez mais daquilo que desejávamos alcançar em termos futuros, essencialmente com a redução do número de elementos de recepção e da redução do número de zonas de conflito. Outra das orientações na qual apresentamos algum cuidado foi na atitude de recepção. Uma boa atitude de recepção e uma boa disponibilidade para a executar resultam no sucesso da mesma, logo deveria haver um bom estado de espírito por parte da atleta para a encarar.

Durante as situações de treino optamos por diversos trabalhos de recepção. Inicialmente por ações mais individuais, para que pudéssemos executar as correções necessárias, e por situações de treino com o número total de receptoras (inicialmente com quatro e de seguida com três, quando executamos a transição para o novo sistema de jogo). Também chegamos a adotar estratégias como não chamar a recepção pelo nome, mas sim por primeiro toque, considerando que quando falávamos que o objetivo do treino era baseado na recepção as atletas transmitiam expressões de desânimo e alguma ausência de pré-disposição para a mesma. Outra das estratégias que no grupo

se apresentou bem-sucedida, foi a situação de jogo de seis para seis, dando sempre início com o serviço. Indiretamente conseguíamos centrá-las no trabalho de receção e respetiva finalização, sem estas estarem a pensar que a iriam desenvolver. A partir do momento que deixamos de dar uma atenção específica a esta dificuldade, a equipa começou a desenvolver a ação com maior sucesso.

Tal como enunciado por Seligman (1978), existem três défices como resultado de desânimo, que por sua vez não foram totalmente verificados na equipa. O motivacional não se verificou, onde era destacada a diminuição da emissão de respostas voluntárias e intencionais sendo visíveis assim como o impacto negativo da aprendizagem. Esta situação comprovou-se com a introdução de um novo sistema de jogo na equipa (5:1 com três recetoras), que teve por finalidade a criação de uma maior motivação no desenvolvimento da mesma visto que passavam a tal fase menos positiva da época. Esta aprendizagem não teve nenhum impacto negativo. Quanto ao défice cognitivo, verificou-se sem dúvida a redução dos resultados de sucesso nas tarefas desenvolvidas. Após o não apuramento para o campeonato nacional as atletas baixaram significativamente os seus rendimentos, demorando a conseguir impor de novo os ritmos iniciais. Por último, o défice afetivo também se fez verificar. O comportamento apático e deprimido característico deste foi bastante visível na maioria da equipa. As atletas apresentavam-se bastante faladoras durante o treino, embora apáticas nas movimentações e naquilo que era necessário desenvolver durante o mesmo.

Contudo, as situações acabaram por se estabilizar e, com uma nova etapa, mais precisamente uma nova competição para as atletas, acabamos por criar uma forma diferente de encarar o que se avizinhava. Conseguimos elevar novamente as expectativas das atletas e fazer com que acreditassem que era possível alcançar os bons resultados desde que todas elas o quisessem fazer, cumprindo cada uma com as suas funções de atletas e dando sempre os seus melhores.

Outro tema que mereceu alguma consideração da nossa parte, foi a percepção da competência. Segundo Roberts (2001), a competência percebida consiste na capacidade do indivíduo perceber se é ou não capaz de realizar uma determinada tarefa ou de atingir um dado objetivo. Aquilo que verificamos nesta equipa é que a capacidade de percepção acabava por ser influenciada pelas personalidades de cada uma. O facto da auto-estima apresentada ser reduzida fez com que a competência percebida fosse negativamente influenciada, não sendo capazes de perceberem aquilo que apresentaram como competência. Ou era percebida como muito baixa, considerando que eram inferiores a todas as outras, ou então não eram capazes de efetuar esta avaliação.

É de destacar que, no meio desportivo, é interessante que a percepção de competência seja compreendida pela convicção que se apresenta do quão competente se é nessa atividade ou até mesmo na sua execução (Horn & Harris, 2002). Executando um paralelismo no decorrer da época, verificamos uma oscilação na percepção da competência apresentada pelas atletas. Numa fase inicial demonstraram que eram capazes de apresentar um bom rendimento, mas por sua vez quando se deparavam com o desenrolar da competição já reformulavam as suas percepções, passando a demonstrar níveis muito baixos ou então a não manifestar qualquer apreciação acerca desta questão.

Sendo esta, o entendimento de um sujeito se é ou não capaz de atingir um objetivo, ou se tem convicção e confiança para executar os comportamentos necessários para conquistar esse mesmo objetivo (Roberts, 2001), as nossas atletas voltaram a manifestar um crescimento das suas percepções de competência quando se viram envolvidas na competição final da época, apresentando por sua vez, a elevação dos índices motivacionais da atividade.

Estudos elaborados registaram que quando se percebem competentes, adotam um comportamento participativo e persistente e procuram situações que desafiem as suas capacidades. Pelo contrário, se se sentem pouco competentes e desmotivadas, tendem a evitar desafios pois não querem

mostrar aos seus pares níveis de desempenho inferiores (Roberts et al., 2007; Valentini, 2002a). Esta situação foi verificada na equipa, considerando que quanto mais capazes se sentiam, maior empenhamento e sucesso apresentavam no desenrolar da época, suportada pela ideia de Welk e Schaben (2004) que concluíram que com uma maior perceção física, acabam por desenvolver uma maior vontade para participarem nas atividades. Estas situações foram nitidamente observadas na equipa. Na última fase de competições em que participaram, considerando o sucesso que estavam a alcançar, participavam de forma mais empenhada em treinos e jogos. Em oposição, a primeira fase de competições desenvolvidas, foi espelho de uma postura negativa e desmotivada de participação na atividade, não resultado em sucesso por parte das nossas atletas.

8. AUTOCRÍTICA

O ensino do voleibol sempre foi uma função que gostei de desempenhar. Ao longo dos anos que tenho vindo a desenvolver esta atividade, as várias visualizações de voleibol levaram-me frequentemente a ser reflexiva nas atitudes que tomo como treinadora e a relacioná-las com alguns momentos que ficaram memorizados, daquilo que observava de treinadores meus e de outras equipas.

Muito longe de ser uma treinadora de elite com visões de jogo extremamente avançadas, quer tática como tecnicamente, estou constantemente em observação e reflexão daquilo que vou analisando noutras equipas e na literatura que me vai chamando a atenção. Tenho consciência que já cometi diversos erros, essencialmente em posturas de orientação de jogo, assim como na apresentação de feedbacks às atletas, situações que acabaram por ser penalizadoras na equipa em que estava inserida. No primeiro ano em que dirigi uma equipa de formação, estruturava num treino diversas ações de jogo como a receção, o serviço, o ataque, a defesa, acabando por não conseguir dinamizar todas estas atividades e de concentrar as atletas numa só. Hoje estruturo os treinos conforme as necessidades da equipa, não misturando todos os elementos do jogo. Tento estruturá-lo mais para receção ou mais para a defesa por exemplo. Considero que este tipo de planeamento torna o treino mais produtivo e ao mesmo tempo com um maior grau de sucesso na equipa, pois consegue trabalhar as suas maiores dificuldades do momento. Segundo Garganta, Prista e Roig (2003), a variação sistemática inibe que se produzam os efeitos desejados. Portanto, variar em excesso apenas exerce uma influência superficial sobre os atletas (Mahlo, 1986).

Outra das situações eram os feedbacks fornecidos às atletas. A atleta cometia um erro técnico e a tendência que apresentava era falar imenso tempo dizendo-lhe como era executada a técnica não me centrado apenas no que estava errado e dando-lhe um feedback curto e eficaz. Passei a basear-me na ideia de Schmidt e Wrisberg (2001), em que sugeriam que o feedback deveria

ser passado aos indivíduos com a máxima informação, mas com o mínimo de palavras. Hoje, quando corrijo algum elemento, seja ele técnico ou tático, prendo-me num diálogo curto, para que a atleta possa executar a correção imediata. Tal como Schmidt (1993) referenciava, a atenção do feedback deveria ser centrada nas deficiências do padrão fundamental do movimento. Primeiramente, deveria ser apresentado o feedback relacionado com o padrão motor mais importante para o alcance do sucesso na execução do movimento. Seguidamente, os aspetos menos críticos deviam ser enfatizados quando os atletas estivessem a refinar as habilidades. Deveriam ser usadas palavras-chave e frases para apresentar o feedback, evitando longas explicações sobre as correções e tornando-o mais objetivo.

Um dos erros mais penalizadores num mau desempenho da minha função foi relativamente à orientação dos jogos. Nos primeiros jogos orientados, inicialmente orientava-os de pé, contudo, com o desenrolar do jogo e com uma performance menos positiva da equipa, acabava por me sentar, acabando por transmitir à equipa uma atitude de derrotada. Considero que foi uma ação bastante penalizadora, porque mesmo que o resultado não seja positivo, o facto de o treinador estar de pé e mais próximo da sua equipa, demonstra alguma segurança às mesmas. Quando o treinador funciona como um exemplo para as atletas e quando tenta passar a mensagem de que desistir nunca é a melhor opção, esta atitude acabava por ser contraditória.

Pela primeira vez, fiquei com o mesmo grupo de trabalho três anos consecutivos. Tal como em tudo, este tempo apresentou vantagens e desvantagens na evolução do grupo. Em três épocas consecutivas, embora tenham ocorrido entradas e saídas de atletas, o núcleo da equipa manteve-se. As personalidades das atletas já são bem conhecidas, assim como as suas formas de jogar e as principais dificuldades que vão apresentando. Pela mesma linha, as atletas também conhecem bem a minha forma de estar e como vou reagir conforme as várias situações do dia-a-dia. Por estas razões, existem algumas desvantagens. O facto de haver um relacionamento muito próximo com as atletas fora do pavilhão, por vezes inibe a necessária distinção

entre os papéis desempenhados no espaço de treino e jogo e os papéis desempenhados fora desse âmbito. É necessário tomar atitudes mais específicas com estas atletas e chamá-las à razão, deixando bem claro o meu papel dentro daquele espaço, assim como o delas. Neste terceiro ano, estas situações foram verificadas algumas vezes, sendo importante enfatizar constantemente as funções das treinadoras e as funções das atletas.

As regras de funcionamento incutidas no início da época não fugiram àquelas que foram impostas desde o primeiro ano. Desta forma, falámos na reunião inicial da equipa de como iria decorrer a época desportiva, deixando esclarecidos todos os pontos. Como as atletas já conheciam os procedimentos, a fase inicial decorreu positivamente mas, com o desenrolar da mesma, às vezes tolerávamos certos incumprimentos, não penalizando as atletas. Esta opção acabou por não ser favorável, já que as atletas procuraram abusar deste não cumprimento. Foi necessário rever as regras de funcionamento e esclarecer com todas as atletas que não iam ser abertas mais nenhuma exceções a nenhum incumprimento. Por este facto, uma das conclusões retiradas foi que as exceções ao não cumprimento de regras não devem ser permitidas, já que podem influenciar o funcionamento de treino. Regra é regra e é para ser mantida de início a fim.

Ao longo deste tempo, com o aumento do grau das exigências foram-se verificando cada vez mais as dificuldades que a equipa apresenta. Uma característica negativa que a equipa demonstrava, era a fase inicial de um jogo com uma equipa teoricamente mais evoluída. Quando iniciei a época de infantis, os elementos que tinham feito parte da equipa de minis já apresentavam algumas ideias formuladas acerca de outros clubes. Esta formulação resultou num receio acrescido da equipa em defrontar esse adversário. Este desânimo que se deparava na equipa era resultado de uma consequência de expectativas repetidas e de acontecimentos traumáticos (Seligman, 1978). A equipa não apresentava capacidades de contornar essa mentalidade antecedente ao jogo. Mullan et al. (1997) enunciou que a percepção da competência parecia influenciar quer a forma como era visto o

envolvimento, quer a forma como os indivíduos atuavam em situações de realização, ou seja, a percepção individual da competência condicionava a performance.

Perante estas posturas, e tendo em consideração o nível desta equipa, achámos importante estabelecer alguns ideais. Fundamentalmente, a equipa teria de compreender que o prioritário era conseguir uma boa auto-superação, deixando o resultado do jogo para segundo plano. Embora fosse importante, a motivação da equipa deveria estar sempre presente para que conseguíssemos desenvolver os seus rendimentos. Nesta época, as ambições de resultados foram completamente colocados de parte. Negativamente, surgiu a mesma postura no escalão de iniciadas, tendo-se arrastado mesmo para o escalão de cadetes. A ideia de que o resultado não era fundamental deixou marcas na equipa e aquilo verificou-se alguma indiferença perante a derrota. Desta forma, apercebemo-nos que se devia seguir em paralelo a ideia de que o resultado era importante, ainda que o desenvolvimento da equipa também o fosse. Concluímos, assim, que o fator quantitativo era claramente movedor do fator qualitativo.

No que diz respeito às ações de jogo, este ano conseguimos incutir um sistema de jogo mais próximo daquele que se verificava no escalão de séniores. Tivemos bastante facilidade em transitar com a equipa do sistema de 4:2 para 5:1, assim como também foi fácil a equipa adaptar-se a um sistema de receção de três elementos, deixando de parte as quatro recetoras. A maior dificuldade verificada foi transmitir à equipa a importância da receção. Verificámos alguma insegurança na sua execução e, quanto maior era o trabalho específico desta, maior era a dificuldade apresentada, o que nos parecia paradoxal. Ao longo do tempo, fomos dando uma menor atenção ao trabalho específico de receção e integrando-o mais num contexto mais vasto de *side out*. Foi a estratégia mais positiva que encontrámos e que resultou numa maior e melhor dinâmica do trabalho de receção, resultando também numa situação mais real, pois encontravam-se interligadas mais do que duas funções, a receção, a distribuição e a finalização.

Nesta época, verificámos a elevada importância das dinâmicas de treino, nas situações de seis para seis, sendo uma estratégia mais regularmente adotada nos últimos meses da época. Nos dois escalões anteriores, focalizámo-nos bastante nas ações técnicas e táticas, de uma forma mais simplificada, não usando tanto a situação de jogo como correção. No escalão de cadetes, optamos por uma planificação semanal de treinos, conforme o jogo verificado no fim-de-semana. Assim, conseguíamos centrarmo-nos nas principais dificuldades e corrigir de imediato o que estava incorreto. Considero que foi a melhor metodologia, pois um seguimento de um planeamento anual podia não ser o mais favorável para o desenvolvimento presente da equipa.

Também é de destacar a relação estabelecida entre a equipa e os vários intervenientes do clube. Ao longo destes anos, incutimos na equipa a visualização de jogos de escalões superiores, tendo as atletas a oportunidade de verificarem formas de jogo e execuções técnicas e táticas mais avançadas, tendo a possibilidade de posteriormente questioná-las e aplicá-las no desenvolvimento dos seus treinos e jogos. Esta situação foi muito bem estruturada, considerando que até ao momento a equipa esteve presente em situações do clube bastante importantes, como jogos da taça, fases finais, jogos que decidiam apuramentos para campeonatos nacionais, assim como torneios organizados pelo clube.

9. REFLEXÃO FINAL

Concluiu-se mais uma época desportiva repleta de aprendizagens e ensinamentos, vivências positivas e negativas, maneiras mais corretas de resolver problemas e outras menos corretas, mas principalmente uma partilha e apoio na evolução desportiva e social de uma equipa, tendo em vista a evolução positiva de todos os membros constituintes.

Considero este como sendo o ano em que mais aprendi como treinadora, em que me envolvi muito mais nos problemas de cada uma e, ao mesmo tempo, no apoio à resolução de dificuldades que cada elemento da equipa apresentasse. A equipa evoluiu significativamente o seu nível de jogo, embora tivesse de cruzar inúmeras dificuldades até as alcançar. Hoje, ao olhar para o que foi desenvolvido, verifico que todas as adversidades nos auxiliaram a evoluir e a mostrar a força que a equipa tem para ultrapassar dificuldades.

As últimas três épocas tiveram como base a mesma equipa de trabalho e aqui consegui verificar diversos momentos de desenvolvimento da equipa, inclusive do meu envolvimento como treinadora. Vivenciei diversas etapas das atletas, implementei e analisei diversas metodologias no grupo, mas principalmente vivi a função de treinadora intensamente. Aprendi que há diversos cuidados que devemos apresentar e que a parte quantitativa nunca deve andar “afastada” da parte qualitativa, mesmo que estejamos a trabalhar na formação, pois estes dois elementos são os grandes motores motivacionais das equipas que formamos.

O treinador deve considerar a dinâmica do treino, fornecendo ao atleta a constante possibilidade de se envolver nas diversas atividades estruturadas para estes. Mesmo em equipas de grande número, tal como foi o caso da equipa com que trabalhei nesta época desportiva, apresentei sempre algum cuidado em fornecer a todos os elementos do grupo as mesmas possibilidades de evoluírem, nunca deixando ninguém de parte. Todas as atletas devem ter a oportunidade de evoluir ainda que possam não apresentar as características, que à partida são fundamentais nas capacidades de um atleta.

Outra das situações que é de referir é a evolução que as atletas foram desenvolvendo ao longo desta época desportiva. Embora a época se tenha iniciado com uma postura bastante positiva por parte das atletas, apresentou grandes oscilações no rendimento. Estas situações foram muito marcadas pela fase de vida em que as atletas se encontram. Embora seja comum às outras equipas, as personalidades destes elementos são muito mais frágeis e, ao mesmo tempo, menos recetivas às mudanças, o que resultou numa oscilação significativa dos rendimentos apresentados. Pela primeira vez, tive Encarregados de Educação a solicitarem o apoio na parte educativa das suas educandas, situações às quais nunca me tinha deparado em nenhum momento da minha caminhada de treinadora. Embora considere que tenha um papel preponderante na educação destas atletas, nunca me vi num papel tão forte como o deste ano. Considero mesmo que os pais tenham optado pelo diálogo com a treinadora no limite das suas tentativas em conseguirem orientar as suas educandas. Obviamente que o treinador continua a ser um modelo para as atletas, não só dentro do espaço de treino como também fora. Desta forma, o apoio que os Encarregados de Educação nos foram solicitando, foram solucionados com base neste papel de modelo.

Nesta função nem tudo funcionou como esperava, assim como nem tudo foi fácil de gerir ou solucionar. Tal como já referi, a fase da adolescência foi relativamente crítica e bastante elucidativa dos comportamentos menos positivos das nossas atletas, mas não me posso basear apenas nesta condicionante. O escalão em si é rico em mudanças significativas e onde as atletas ganham perceções mais reais daquilo que é a modalidade de voleibol e as respetivas exigências que esta admite. A visão de responsabilidade que ao longo de toda a época desportiva fomos transmitindo às atletas, assim como a melhor forma de encararem esta modalidade, também foi motivo de rejeição, ou de uma dificuldade acrescida em aceitar estas posturas de trabalho. A exigência cresceu significativamente e muitos elementos não se encontravam suficientemente preparados para esta mudança.

Na equipa, o resultado numérico positivo custou a aparecer; contudo, na segunda fase da competição este já se começou a verificar. Com isto as atletas tomaram uma postura muito mais participativa nos treinos, encarando-os com uma maior ambição e atitude, o que resultou numa evolução significativa dos rendimentos da equipa. A postura das atletas mudou, os conflitos entre elas acabaram por ser colmatados, considerando o maior sucesso da equipa e a competição pelos lugares passou a ser muito mais saudável, deixando-se de ver a falha da colega como a oportunidade de jogarem, mas sim uma falha para a equipa.

Os objetivos programados para a equipa acabaram por não ser totalmente alcançados. A equipa não conquistou a passagem ao campeonato nacional, que era o objetivo fundamental da época. As condições de trabalho apresentadas à equipa foram as definidas desde o início da época, assim como o trabalho de treinos, foi aquele que consideramos o ideal para este alcance. Embora as dificuldades da equipa fossem sempre consideradas no momento, sendo trabalhadas de forma mais intensa, tentamos sempre ajustar aquilo que era necessário à equipa no momento considerado, tentando usar diversas metodologias com o grupo e tentando solucioná-las quando estas não estavam a alcançar os devidos resultados. Não persistimos na metodologia, quando esta não apresentava resultados, mas sim tentamos reformulá-la ou adaptá-la de forma a alcançarmos o desejado.

Baseámo-nos na estruturação de um ambiente de treino em que a equipa se encontrasse confortável, de forma a conseguirmos implementar a exigência dos exercícios, mas sempre com o cuidado de não permitir que as atletas alcançassem os seus estados de conforto. Quando verificávamos esta situação, apresentávamos uma nova variante ou a variabilidade de exercícios. É de destacar que, no início da época, apresentámos alguma variabilidade dos exercícios, contudo verificámos que as atletas não estavam a alcançar os devidos resultados e passámos a aumentar o seu tempo de execução e a retirar alguns exercícios que não estavam a solucionar as dificuldades das atletas. Por sua vez, o treino com exercícios individuais neste escalão, também

não estava a resultar perante os objetivos definidos, sendo necessário implementar-se cada vez mais os exercícios de conjunto, muitas das vezes baseado no trabalho de seis para seis. Esta mudança criou uma maior relação das atletas em jogo, resultando numa maior interligação de todos os elementos, assim como numa maior procura da correção do erro à colega que errava. A cooperação dentro do campo começava a verificar-se.

A estruturação da época também resultou numa diferença da nossa visão do planeamento da época. Ainda que a planificação anual transporte algumas vantagens, verificámos que acaba por não coincidir de forma tão real com o desenvolvimento da equipa. Optamos por uma planificação em microciclos, ou seja, considerando o trabalho semana a semana e que colmatava de imediato com aquilo que estava com maior erro no momento. É de enfatizar que não se deu grande ênfase ao trabalho físico individualizado, isto porque o tempo de trabalho da equipa era bastante reduzido e aquilo que realmente nos interessava era que a equipa evoluísse ao nível do voleibol. Desta forma, o desenvolvimento dos microciclos não apresentou grande consideração neste tipo de trabalho destacando-se sempre o trabalho técnico/tático da equipa.

Quanto ao meu trabalho de treinadora, considero que vivenciei uma época desportiva com inúmeras dificuldades. Não imaginava que as mudanças de personalidade fossem tão elevadas e que estes aspetos fossem influenciar de forma tão significativa a época de voleibol. Foi necessária uma procura constante de opiniões de treinadores, de leituras sobre esta fase das atletas, assim como alguns momentos fora do treino para ouvir o que tinham para dizer. Apresentei sempre alguma liberdade para estas o fazerem pois considero que nós treinadores, acabamos por ser os melhores ouvintes para estas, ainda para mais quando estamos num grupo em que a maioria das atletas ou é a única filha ou então é a irmã mais velha, não apresentando nenhum modelo de comportamentos próximo.

Em relação às metodologias de trabalho, preocupei-me em procurar aquilo que foi o melhor para a equipa, e qual a forma mais adequada de solucionar

problemas. Sinto que, em termos de conhecimentos do escalão, alarguei muito mais a minha base, considerando a procura constante que fiz ao longo de toda a época. A maior proximidade deste escalão com o escalão sénior fez com que todo o grupo se envolvesse de uma forma mais entusiasmada na visualização dos seus jogos e que ao mesmo tempo transportassem o que era visto para o treino/jogo do respetivo escalão. Logicamente que se apresentava como uma vantagem, essencialmente quando aquilo que analisavam eram situações de jogo que se ambicionavam alcançar na equipa.

Embora o objetivo principal da equipa não tenha sido alcançado, considero que o trabalho desenvolvido apresentou bons resultados. Não pelo facto de se alcançar um bom rendimento na parte final da época desportiva, mas porque a equipa chegou a alcançar um nível de jogo bastante positivo, assim como uma qualidade de treinos. Aprendeu a valorizar o trabalho do treino e a trabalhar de uma forma mais rigorosa e séria e embora o objetivo fundamental deve-se ter sido alcançado em Janeiro, nos últimos meses da época, a equipa desempenhou um bom trabalho de equipa e com sucesso. Quanto ao trabalho mais individual da minha parte, considero que foi uma época bastante rica no trabalho desenvolvido e que pela primeira vez senti-me completamente envolvida no papel de treinadora.

10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Araújo, J. (1994). *Ser Treinador*. Lisboa: Editorial Caminho.

Brockner, J. (1983). Low self-esteem and behavioral plasticity: Some implications. En: Wheeler, L y Shaver, PR. *Review of Personality and Social Psychology*, Beverly Hills. California: Sage.

Gamble, P. (2006). Periodization of training for team sports athletes. *Strength and Conditioning Journal*, 28 (5), 56–66.

Garganta, R., Prista, A., Roig, J. (2003). *Musculação. Uma abordagem dirigida para as questões de saúde e bem-estar*. Cacém: A. Manz Produções.

Horn, T., Harris, A. (2002). Perceived Competence in Young Athletes: Research Findings and Recommendations for Coaches and Parents. *In Frank L. Smoll*.

Lynd-Stevenson, R. (1996). A test of the hopelessness theory of depression in unemployed young adults. *British Journal of Clinical Psychological*, 35, 117-132.

Mahlo, F. (1986). *O Acto táctico no jogo*. Lisboa: Compendium.

Mullan, E., Albinson, J. & Markland, D. (1997). Children's perceived physical competence at different categories of physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 9, 237-242.

Roberts, G. (2001). Understanding the Dynamics of Motivation in Physical Activity: The Influence of Achievements Goals on Motivational Processes. In G. Roberts (Ed.). *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp.1-50). Illinois: Human Kinetics.

Roberts, G., Treasure, D., & Conroy, D. (2007). Understanding the Dynamics of Motivation in Sport and Physical Activity. In G. Tenenbaum & R. Eklund (Ed.). *Handbook of Sport Psychology* (pp.3-30). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Schmidt, R. (1993). *Aprendizagem e Performance Motora: dos princípios à prática*. Flav. Bastos; Olív. Ribeiro, Trad.). São Paulo: Movimento. Cap. 19, p. 227-259.

Schmidt, R. A.; Wrisberg, C. A. (2001). *Aprendizagem e performance motora: uma abordagem da aprendizagem baseada no problema*. (2ª ed.). Porto Alegre: Artmed Editora.

Seligman, M.E.P. (1978). Comment and integration. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 165-179.

Valentini, N. (2002a). A influência de uma intervenção motora no desempenho motor e na percepção de competência de crianças com atrasos motores. *Revista Paulista de Educação Física*, 16(1), 61-75.

Welk, G.; Schaben, J. (2004). Psychological correlates of physical activity in children: a study of relationship when children have similar opportunities to be active. *Measurement In Physical Education and Exercise Science*, 8(2), 63-81

