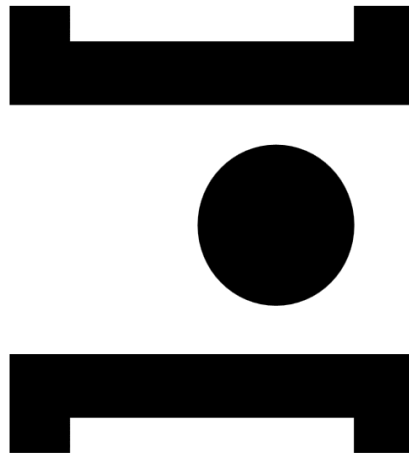


INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM
Escola Superior de Desporto de Rio Maior



POLITÉCNICO
DE SANTARÉM

**Observação e Análise de Jogo em Equipa de Futebol Sub.17 em Contexto
Nacional**

&

Coesão de Grupo e Relação Treinador-Atleta no Futebol Jovem

Relatório de Estágio

Mestrado em Treino Desportivo

Bernardo José Nunes Pedro

Orientador: Professor Doutor Renato Fernandes

Coorientadora: Professora Doutora Carla Chicau Borrego

Dezembro, 2025

Agradecimentos

Este Estágio representa mais um importante marco de um percurso que já vai longo, vivido com paixão e dedicação, que me fez começar por curiosidade com apenas 15 anos. São onze épocas de ligação interrupta ao futebol, enquanto treinador, marcados por aprendizagens, desafios e pequenas conquistas que moldaram a minha forma de estar e de pensar o futebol. A todos os clubes, treinadores e atletas com quem me cruzei ao longo deste caminho, deixo um sincero agradecimento, cada experiência, cada treino e cada partilha contribuíram de forma decisiva para a minha evolução enquanto treinador e para a formação da minha identidade pessoal e profissional.

Ao Sport Clube União Torreense, expresso o meu profundo reconhecimento pela oportunidade de integrar um clube de referência e de trabalhar em contextos de competição nacional, desafiantes e de grande exigência. Ao mister José Melícias, que me acolheu e integrou na equipa técnica dos Sub.17, deixo um agradecimento especial pela confiança, orientação e ensinamentos. Aos meus colegas de equipa técnica, pela ajuda diária, pelas discussões construtivas e pelo ambiente de cooperação que tornaram esta experiência enriquecedora.

À Escola Superior de Desporto de Rio Maior, o meu agradecimento pela formação académica sólida e rigorosa que me proporcionaram ao longo deste percurso, em particular aos orientadores académicos, o Professor Renato Fernandes, a Professora Carla Chicau Borrego, e ainda ao Professor Félix Romero. Não posso deixar de mencionar igualmente o Professor Mauro Miguel e Professor Vítor Padinha, que numa fase de indefinição quanto à entidade acolhedora, demonstraram sempre grande disponibilidade e apoio.

Por fim, e de forma sentida, agradeço aos meus pais, que mesmo não se mostrando tão curiosos ou efusivos com o meu percurso quanto gostaria, são e sempre foram o meu maior alicerce. Sei que, silenciosamente, estão sempre a torcer para que tudo corra bem.

Resumo

Título: Observação e Análise de Jogo em Equipa Sub.17 de Futebol em Contexto Nacional & Coesão de Grupo e Relação Treinador-Atleta no Futebol Jovem

O presente relatório de Estágio visa apresentar e descrever a experiência de Estágio realizada na equipa de Sub.17 do Sport Clube União Torreense, no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo. A intervenção integrou, fundamentalmente, funções de análise de jogo e auxílio na operacionalização das unidades de treino, bem como, o enquadramento em um contexto competitivo de dimensão nacional. Adicionalmente foram desenvolvidas funções de liderança, planeamento e operacionalização em futebol de formação infantil. Este percurso permitiu aprofundar competências técnico-táticas, comunicacionais, metodológicas e pedagógicas, constituindo um contributo significativo para a consolidação da identidade profissional enquanto treinador.

No Futebol é frequente observar equipas com elevado talento individual que não atingem desempenhos de excelência, pelo que, foi desenvolvido um estudo de investigação que analisou as relações entre clima motivacional, coesão de grupo, relação treinador-atleta, perceção de desempenho e performance desportiva em jovens futebolistas. Participaram no estudo 105 atletas da modalidade de futebol. Os resultados evidenciaram uma diminuição significativa na maioria das dimensões em estudo ao longo da época desportiva (ex.), bem como, diversas associações entre variáveis, reforçando a relevância das dinâmicas psicossociais na construção e rendimento coletivo, contribuindo para uma compreensão integrada do processo desportivo.

Palavras-chave: Futebol, Treino, Análise de Jogo, Coesão de Grupo, Relação Treinador-Atleta, Performance Desportiva.

Abstract

Title: *Observation and Match Analysis in a Nationals U17 Football Team & Group Cohesion and Coach-Athlete Relationship in Youth Football*

The present internship report aims to present and describe the internship experience carried out with the U17 team of Sport Clube União Torreense, within the scope of the Master's Degree in Sports Training. The intervention primarily involved match analysis duties and support in the operationalization of training sessions, as well as integration into a nationally competitive context. In addition, leadership, planning and practical coaching responsibilities were developed in youth football team. This journey enabled the development of technical-tactical, communicational, methodological and pedagogical competences, constituting a significant contribution to the consolidation of professional identity as a coach.

In football, it is common to observe teams with high individual talent that fail to achieve elite-level performances, therefore, a research study was conducted to analyze the relationships between motivational climate, group cohesion, coach-athlete relationship, perceived performance and objective performance in youth football players. A total of 105 athletes participated in the study. The results revealed a significant decrease in most of the studied dimensions throughout the competitive season, as well as several associations between variables, reinforcing the relevance of psychosocial dynamics in team functioning and collective performance, while contributing to an integrated understanding of the sporting process.

Key words: *Football, Training, Match Analysis, Group Cohesion, Coach-Athlete Relationship, Sports Performance.*

Índice

Agradecimentos	I
Resumo	II
Abstract.....	III
Lista de figuras.....	VI
Lista de tabelas	VI
Introdução.....	7
1. Parte I - Realização do Estágio.....	8
1.1. Introdução.....	8
1.2. Avaliação do Contexto	10
1.2.1. Análise da atividade.....	10
1.2.2. Análise do envolvimento	11
1.2.3. Modelo de Jogo	13
1.2.4. Modelo de Treino:.....	18
1.2.5. Análise dos praticantes - equipa	21
1.3. Definição de objetivos.....	29
1.3.1. Objetivos da intervenção profissional.....	29
1.3.2. Objetivos a atingir com a população alvo.....	33
1.4. Conteúdos e Estratégias de Intervenção Profissional	35
1.4.1. Calendarização/Cronograma	37
1.5. Processo de avaliação e controlo do estudante	39
1.6. Conclusão	40
2- Parte II – Investigação	42
2.1. Introdução.....	42
2.2. Enquadramento Teórico.....	43
2.2.1. Estudos de aplicação já realizados.....	47
2.3. Apresentação do Problema / Objetivos	49

2.4. Hipóteses.....	49
2.5. Metodologia	49
2.5.1. Participantes.....	49
2.5.2. Instrumentos.....	50
2.5.3. Tarefas, Procedimentos e Protocolos	51
2.5.4 Tratamento dos Dados	52
2.6. Análise dos Resultados.....	54
2.6.1. Análise descritiva e comparação entre momentos.....	54
2.6.2. Análise Correlacional.....	55
2.7. Discussão dos Resultados	58
2.8. Conclusões do Estudo	66
3- Balanço Final do Estágio.....	68
4- Bibliografia.....	76
Anexos	85

Lista de figuras

Figura 1 - Ciclo do Processo de Análise e sua Implicações (Carling et al., 2007)	9
Figura 2 - Organograma da Entidade Acolhedora	12
Figura 3 - Campos de Treino e Jogo do Sport Clube União Torreense	13
Figura 4 - Sistema de Jogo da Equipa: Ofensivo (1x3x4x3 / 1x3x5x2)	14
Figura 5 - Sistemas de Jogo da Equipa adotados em momento defensivo (1x5x2x3 / 1x5x3x2 / 1x4x4x2)	15
Figura 6 - Variações no processo ofensivo em construção a partir de pontapé de baliza	15
Figura 7 - Estrutura da Equipa Técnica	22

Lista de tabelas

Tabela 1 - Definição dos Momentos de Jogo	16
Tabela 2 - Modelo de Jogo simplificado da equipa	17
Tabela 3 - Modelo de Treino da equipa	21
Tabela 4 - Caracterização da Equipa Técnica	22
Tabela 5 - Características Gerais do Plantel	25
Tabela 6 - Lista de Jogadores do Plantel	25
Tabela 7 - Metodologia de Trabalho da Observação e Análise	35
Tabela 8 - Microciclo de Trabalho do Estagiário	37
Tabela 9 - Calendarização do Ano de 2024	37
Tabela 10 - Calendarização do Ano de 2025	38
Tabela 11 - Análise Preliminar	53
Tabela 12 - Análise descritiva e comparação de médias entre os dois momentos de avaliação	54
Tabela 13 - Correlações entre as variáveis em estudo no primeiro momento de resposta	55
Tabela 14 - Correlações entre as variáveis em estudo no segundo momento de resposta	57

Introdução

O presente Relatório de Estágio enquadra-se no âmbito da unidade curricular de Estágio, inserida no plano de estudos do Mestrado em Treino Desportivo, com especialização em Futebol, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Esta unidade curricular decorre no 2º ano do mestrado e corresponde a 60 ECTS. De acordo com o seu regulamento, o Estágio tem como principal objetivo contribuir para o desenvolvimento de conhecimentos teóricos e teórico-práticos decorrentes da sua formação académica especializada, no contexto profissional do desporto. Neste sentido, o Estágio permitiu ao estagiário um desenvolvimento e aprofundamento dos conhecimentos adquiridos durante a formação académica, servindo de base para a sua aplicação nos contextos de intervenção profissional.

O Estágio decorreu no Sport Clube União Torreense, na equipa de Sub.17, sobre a qual estará definido este documento.

Este documento divide-se em duas partes fundamentais: Parte I – Realização do Estágio; Parte II – Enquadramento do Estudo. Na Parte I é realizada uma avaliação e enquadramento do contexto e atividades desenvolvidas pelo estagiário na entidade acolhedora, bem como a definição de objetivos a atingir ao longo do Estágio, estratégias de intervenção profissional e os processos de avaliação e controlo. Na Parte II está descrito o projeto de investigação, envolvendo um enquadramento, metodologia e resultados obtidos, na temática Coesão de Grupo e Relação Treinador-Atleta no Futebol Jovem.

1. Parte I - Realização do Estágio

1.1. Introdução

O Futebol é um jogo desportivo coletivo (JDC) e, como tal, ocupa um lugar importante no quadro da cultura desportiva contemporânea, dado que, na sua expressão multitudinária, os JDC não são apenas um espetáculo desportivo, mas também um meio de educação física e desportiva e um campo de aplicação da ciência (Garganta, 2007). Define-se como uma modalidade que requer do jogador várias capacidades, tais como uma apurada competência técnica, uma boa compreensão tática do jogo, uma atitude mental centrada no rendimento e também uma excelente condição física. Neste sentido, é um desporto complexo, de grande exigência física que se caracteriza por esforços intensos e atividades intermitentes que dependem da interação dos sistemas aeróbio, anaeróbio láctico e alático, para além disto, alia a eficácia do sistema neuromuscular com a força muscular e flexibilidade (Murr et al., 2018).

Tendo em conta estas exigências, o treino assume um papel central. Segundo (Cunha, 2016), o treino entende-se como um processo complexo de ação que se dirige ao desenvolvimento, segundo determinado plano, de um estado de prestação desportiva e à sua demonstração em situações de confronto desportivo, ou seja, a competição. Paralelamente, (Castelo et al., 1996), definem o treino como um processo pedagógico que tem como objetivo desenvolver as capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas dos praticantes e das equipas no quadro específico das situações competitivas através da prática sistemática e planificada de exercícios, baseada em princípios e regras fundamentadas no conhecimento científico. (Cunha, 2016) afirma que o exercício é a “ferramenta” principal que o treinador tem para preparar os seus jogadores e equipas.

Num contexto mais recente, o conceito de modelo de jogo aparece hoje como pilar estratégico da intervenção da equipa técnica. O modelo de jogo deve preconizar, de forma metódica e sistemática, um corpo de ideias acerca de como se pretende que o jogo seja praticado, definindo de modo conciso as tarefas e os comportamentos tático-técnicos exigíveis aos jogadores (Queirós, 1986). (Tobar, 2018) afirma que esta modelação do jogar por parte do treinador é constituída por uma rede complexa que se forma pela interação dos diversos fatores, que são: a ideia de jogo que o treinador tem, a cultura do país, a cultura do clube, os objetivos que são delineados pela direção, as características dos dirigentes, as características dos jogadores, a metodologia de treino, a liderança e gestão do grupo, a sensibilidade do treinador, os próprios adeptos do

clube. Carvalho (2014) vem também corroborar esta afirmação, redigindo que, antes da definição do modelo de jogo, é necessário analisar detalhadamente o contexto, nomeadamente, o clube, as relações interpessoais, os adeptos, as crenças e a história do clube (as suas melhores épocas, últimas equipas), etc., e só assim, após esta análise, o treinador estará apto a definir um modelo de jogo adequado.

Da implementação do modelo de jogo e das necessidades constantes de otimizar o rendimento, a análise de jogo e de desempenho surgem como elementos fundamentais do processo. A análise de jogo contribui para melhor interpretação do comportamento e elementos determinantes do rendimento da equipa. De acordo com a literatura, a análise tática pode ser útil aos treinadores porque oferece a oportunidade de identificar as regularidades do jogo e as características aleatórias dos eventos de jogo de acordo com os diferentes momentos do jogo (Garganta, 2009), identificando pontos fortes e área de melhoria (Carling et al., 2007). Este último identifica ainda, a análise de adversários como importante ferramenta da análise de jogo, bem como a determinação se um programa de treino tem sido eficaz na melhoria do desempenho de uma equipa. Para (Sánchez, 2015), o conhecimento do adversário pode determinar a estratégia para o jogo, sem que seja necessário alterar os padrões naturais de comportamento da equipa. A importância que a Observação e Análise de jogo possui nos dias de hoje é cada vez maior, sendo essencial na procura da otimização dos jogadores e das equipas (Garganta, 2001).

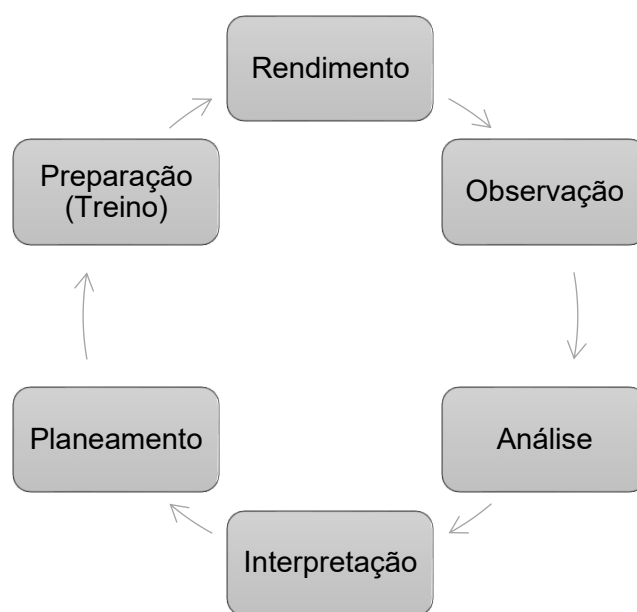


Figura 1 - Ciclo do Processo de Análise e suas Implicações (Carling et al., 2007)

1.2. Avaliação do Contexto

A entidade acolhedora foi o Sport Clube União Torreense. Neste clube, o estagiário realizou o Estágio, na equipa Sub.17, que disputou a 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores B Sub.17, competição da Federação Portuguesa de Futebol.

1.2.1. Análise da atividade

Estando enquadrado no Sport Clube União Torreense, que competiu em uma competição de nível nacional, o estagiário exerceu a função de Treinador-Adjunto / Analista na respetiva equipa técnica.

O estagiário teve como principais responsabilidades e funções:

- *Apoio no planeamento e operacionalização da sessão de treino:* Embora esta não tenha sido a função principal desenvolvida pelo estagiário, a colaboração de todos os elementos da equipa técnica revelou-se essencial em todas as fases do processo de treino. Nesse sentido, o estagiário participou ativamente tanto na organização e montagem da sessão de treino, como na gestão e intervenção durante os exercícios, direcionando os feedbacks para os objetivos e critérios de êxito. Mais especificamente nas sessões J-4 e J-3, durante boa parte da época, foram desenvolvidas tarefas de aprimoramento individual em grupos, na qual o estagiário assumiu algumas tarefas de instrução e condução de exercícios específicos;
- *Análise da própria equipa:* Análise de jogo, realização de cortes de vídeo e elaboração de relatórios de jogo da própria equipa. A análise pós-jogo constituiu uma ferramenta crucial para a observação da prestação dos atletas em contexto de jogo, identificação de aspetos positivos e de áreas a melhorar, contribuindo para uma comunicação eficaz com o grupo de trabalho e para o reajuste dos conteúdos das sessões de treino subsequentes. Posteriormente, o estagiário efetuava uma apresentação à equipa técnica desse mesmo relatório, promovendo uma discussão interna sobre os aspetos analisados. Esta função revelou-se determinante para o processo contínuo de desenvolvimento e evolução da equipa.
- *Análise individual dos jogadores:* Em alguns momentos da época, após informação do treinador principal, recolheu-se clips de vídeo focados em padrões de comportamento individuais identificados em determinado atleta, quer em processo de treino como em contexto de jogo para, posteriormente, ser transmitida

a informação ao atleta com o objetivo de contribuir para o seu desenvolvimento individual.

- *Observação e Análise em contexto de jogo:* Durante a competição o estagiário assumiu a responsabilidade de realizar a observação *in loco* da transmissão do jogo em plano superior, a partir do banco de suplentes, como forma de identificação de padrões de jogo da própria equipa e do adversário, partilhando depois algumas opiniões com restantes elementos técnicos ou com o treinador principal.

1.2.2. Análise do envolvimento

O Sport Clube União Torreense foi fundado a 1 de maio de 1917, está localizado na cidade de Torres Vedras (área urbana de 62,44 km² e 27 781 habitantes, em 2021), a norte da capital Lisboa. Atualmente, para além do Futebol, o Sport Clube União Torreense tem atividade nas modalidades de Futsal e Atletismo. Historicamente, a nível do futebol sénior, o clube conta com 6 participações na Primeira Liga Portuguesa, a primeira na época 1955/1956 e 8 participações na Segunda Liga Portuguesa, competição em que participa atualmente. Também conta com várias participações no Campeonato Nacional de Seniores, 2^a Divisão B, 3^a Divisão Nacional. Na Taça de Portugal, a melhor participação ocorreu na época 1955/1956, sendo finalista vencido. Mais recentemente, na época 2021/2022, o clube conquistou a Liga 3.

No último processo de certificação desportiva da Federação Portuguesa de Futebol, o clube foi recentemente certificado como entidade formadora de 4 estrelas, para o futebol masculino e 3 estrelas para o futebol feminino. Nos escalões de formação, o clube contabiliza cerca de 400 atletas jovens, distribuídos nos escalões de Petizes, Traquinas, Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e 6 escalões de equipas femininas. Os escalões de Iniciados A, Juvenis A e Juniores A, competem a nível nacional, nas competições organizadas pela Federação Portuguesa de Futebol.

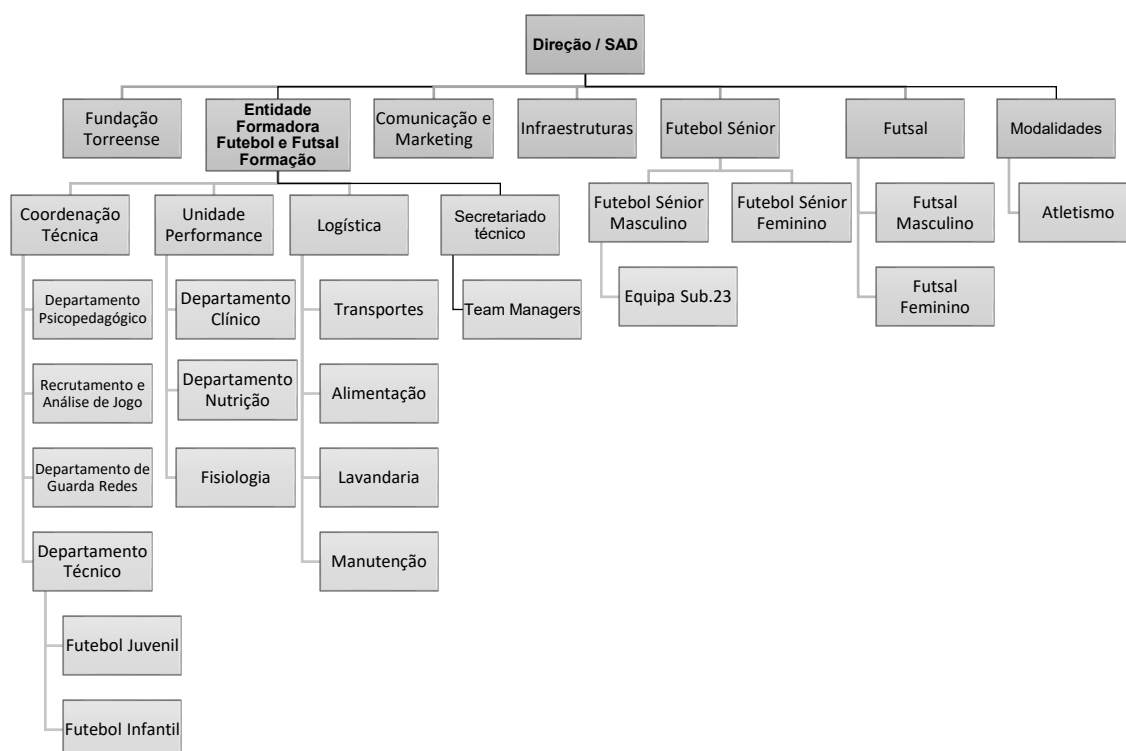


Figura 2 - Organograma da Entidade Acolhedora

A nível de infraestruturas de jogo, o Sport Clube União Torreense, utiliza o Estádio Manuel Marques, de piso relvado e com uma capacidade para aproximadamente 2431 espetadores, para os jogos da sua equipa sénior e sub.23. Adjacente ao Estádio Manuel Marques existe ainda, um campo relvado secundário, com uma utilização reduzida. Recentemente, em 2022, o clube inaugurou a sua Academia, especialmente dedicada ao futebol de formação, que conta com 2 campos sintéticos. Adicionalmente, o clube utiliza outros campos, nas proximidades, para treinos das suas equipas. Os jogos e treinos da equipa de Juvenis Sub.17 realizam-se todos nos campos da Academia, com exceção do treino de quinta-feira que, na maioria das vezes, foi realizado num campo em uma localidade próxima.



Estádio Manuel Marques



Academia SCU Torreense

Figura 3 - Campos de Treino e Jogo do Sport Clube União Torreense

As instalações da Academia SCUT contam, ainda, com 6 balneários para as equipas, 3 balneários para treinadores/equipas de arbitragem, sala de reuniões, posto médico, ginásio, 2 salas de arrumos, 2 torres de filmagem (uma em cada campo) e bar. Adicionalmente, no Estádio Manuel Marques, localizam-se os serviços administrativos do clube, a SCUT *Fan Store*, Salas de conferências/Auditório e Refeitório.

Para transporte dos jogadores, o Sport Clube União Torreense, fornece transporte para os jogos fora de casa, das equipas de competição, para isso dispendo de dois autocarros, 1 minibus e várias carrinhas. O clube possui, ainda, uma infraestrutura destinada ao alojamento de atletas deslocados da sua zona de residência.

1.2.3. Modelo de Jogo

Um dos grandes objetivos da equipa técnica passou pelo potenciamento global e desenvolvimento do rendimento dos atletas nas suas vertentes técnicas, táticas, físicas e psicológicas, ao mesmo tempo, em que existia a necessidade de serem apresentados resultados competitivos positivos tendo em consideração o nível competitivo inserido e a importância que a permanência no mesmo se revela de extrema importância para o crescimento futuro do clube. Assim, o modelo de jogo desenvolvido, procurou ir ao encontro das ideias da equipa técnica, ajustado ao nível dos atletas e ao nível competitivo da equipa.

Numa fase inicial, o objetivo fundamental da ideia de jogo consistia em ser capaz de criar situações de golo quer através da manutenção da posse de bola, como de exploração de espaços livres e desequilíbrios na equipa adversária, praticando um futebol ofensivo e vertical. Após a perda da bola, procurar recuperar a mesma o mais rápido possível, mantendo sempre uma organização de linha defensiva sólida. Defensivamente, procurar criar dificuldades na construção adversária, adotando um bloco subido,

coeso e com momentos definidos para ativar pressão, mantendo uma forte organização de linha defensiva, impedindo o adversário de criar situações de perigo. Estabeleceu-se, igualmente, como premissa fundamental a inculcar nos jogadores, uma mentalidade competitiva e agressiva, com uma grande organização em todos os momentos de jogo, procurando sempre o golo e impedindo o adversário de jogar, sabendo que o treino e o ambiente de balneário seriam fatores fundamentais para o sucesso da equipa.

Ao longo da primeira fase da competição observou-se alguma dificuldade geral da equipa em assumir uma grande dominância no jogo ofensivo, por vezes, tendo de recorrer a um estilo mais direto para se aproximar da baliza adversária. A nível defensivo, a equipa caracterizou-se por grandes momentos de pressão alta, contudo, nem sempre consistentes com o decorrer do jogo, originando situações de perigo contra a própria equipa. Outro aspeto a mencionar, está relacionado, com as sucessivas mudanças em função do adversário sobretudo no momento defensivo. Com base nestes aspetos, decidiu-se realizar vários ajustes na abordagem à segunda fase da competição. Assim, a equipa tornou-se mais prudente no momento defensivo, adotando maioritariamente blocos médios, procurando estar o mais organizada possível.

O sistema de jogo foi adotado com base nos objetivos da equipa e nos atletas do plantel, tendo sido implementado o sistema 1x3x4x3, por vezes alterando estrategicamente para 1x3x5x2.



Figura 4 - Sistema de Jogo da Equipa: Ofensivo (1x3x4x3 / 1x3x5x2)

Ao nível do processo defensivo, as ideias foram-se ajustando maioritariamente em função das equipas adversárias. O sistema base mais utilizado foi o 1x5x2x3, utilizando tanto em momentos de pressão alta como em blocos médios. Essencialmente na

primeira fase da competição utilizou-se regularmente o 1x5x3x2, enquanto o sistema em 1x4x4x2, foi utilizado preferencialmente para momentos de pressão alta.



Figura 5 - Sistemas de Jogo da Equipa adotados em momento defensivo (1x5x2x3 / 1x5x3x2 / 1x4x4x2)

No que diz respeito ao momento de jogo de organização ofensiva, sobretudo na construção a partir de pontapé de baliza, foram implementadas duas estruturas fundamentais, que iam variando igualmente em função do adversário que iríamos defrontar. A primeira partindo como base o sistema de jogo base em 1x3x4x3, com o central do meio dentro do bloco, enquanto a segunda, com uma estrutura assimétrica que procurava sobrecarregar o corredor direito.



Figura 6 - Variações no processo ofensivo em construção a partir de pontapé de baliza

Relativamente aos momentos do jogo, o modelo de jogo adotado, assentou em 5 momentos de jogo fundamentais, 2 correspondentes ao processo ofensivo, 2 correspondentes ao processo defensivo e os esquemas táticos, que se dividem em ofensivos e defensivos. Esta definição foi esquematizada da seguinte forma:

Tabela 1 - Definição dos Momentos de Jogo

Processo Ofensivo			Transição Ofensiva	Bolas Paradas Ofensivas
Organização Ofensiva				
Construção:	Criação:	Finalização:		
<i>Saída no pontapé de baliza; 1/3 terço ofensivo do campo; Momentos quando ainda não entrámos no bloco adversário;</i>	<i>Momentos já dentro do bloco adversário, após ligação; em zona central do campo (dependendo da profundidade do bloco adversário); pode envolver variação de jogo por DC com equipa instalada alto;</i>	<i>Em último terço ofensivo; Chegada a zonas de finalização; Finalização;</i>	- <i>Ligação para a /frente;</i> - <i>Retardar e Organizar;</i>	
Processo Defensivo			Transição Defensiva	Bolas Paradas Defensivas
Organização Defensiva				
Impedir Construção:	Impedir Criação:	Impedir Finalização:		
<i>Pressão no pontapé de baliza adversário; Pressão na construção do adversário (sem entrar no nosso bloco defensivo);</i>	<i>Momentos com adversário já dentro do nosso bloco defensivo; normalmente em zona intermédia do campo (dependendo da profundidade do bloco);</i>	<i>Em último terço defensivo; Momentos de defesa de cruzamento e ocupação da área;</i>	- <i>Pressão imediata;</i> - <i>Recuperação Defensiva;</i>	

Com o objetivo de criar uma linguagem simplificada para o entendimento do plantel relativamente ao modelo de jogo, a equipa técnica definiu os comportamentos chave para cada momento de jogo:

Tabela 2 - Modelo de Jogo simplificado da equipa

<i>Momento de Jogo</i>	<i>Comportamentos</i>
Organização Defensiva	<p>Três sub-momentos: Impedir Construção, Impedir Criação e Impedir Finalização.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Em pressão alta: em 1x5x3x2, MO ativa pressão em Central, Avançado fecha “6”; em 1x5x2x3, Avançado faz pressão em “L” ao central; em 1x4x4x2, com referências individuais; • Em Bloco Médio: em 1x5x3x2, MO divide espaço entre Central e Lateral; em 1x5x2x3, Avançado procura impedir variação entre centrais; • Pressão de dentro para fora; • Ativar pressão quando a bola viaja; • ALA contrário fecha em Linha Defensiva; • Centrais em meia-distância para extremos ou médios ofensivos (em função do esquema adversário); • Agressividade nos momentos de pressão; • Garantir Coberturas (Especialmente Central do lado da bola ao ALA em zonas de cruzamento); • Ocupação racional da área na defesa de cruzamento (Centrais e ALAS)
Transição Ofensiva	<ul style="list-style-type: none"> • Aproveitar a desorganização momentânea do adversário (Primeiro passe vertical); • Procurar ruturas (Velocidade nas ações de desmarcação e passe); • Virar o centro de jogo; • Instalar alto (em meio-campo adversário); • Avaliar posicionamento do adversário organizado e reorganizar a equipa para construir;
Organização Ofensiva	<p>Três sub-momentos: Construção, Criação, Finalização</p> <ul style="list-style-type: none"> • Primeiro momento de construção (construção baixa), com Central do meio dentro do bloco adversário (construção a 2+1)

	<p>ou Central direito aberto à direita e ALA direito projetado (construção a 4);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Médio centro do lado da bola afunda, Médio do lado contrário baixa; • ALAS dão largura e profundidade; • Médios Ofensivos ocupam espaço entrelinhas ou exploram a profundidade; • Constantes movimentos em apoio e rutura, garantir articulação dos mesmos; • Variação do centro de jogo; • Ocupação de zonas de finalização e garantir o equilíbrio defensivo (Médio Centro);
<p>Transição Defensiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rápida reação e mudança de comportamento; • Disputar duelos da 1ª e 2ª bola; • Garantir equilíbrio (elementos longe do centro de jogo); • Em situação de desequilíbrio, linha defensiva retira profundidade permitindo chegada dos restantes jogadores;
<p>Esquemas Táticos</p>	<p>Ofensivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procurar ter soluções de canto curto; • Capacidade aérea; • Garantir equilíbrio e evitar a transição ofensiva do adversário; <p>Defensivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Defesa Zonal; • Ganhar 1ª e 2ª Bola; • Subir após afastar a bola;

1.2.4. Modelo de Treino:

O modelo de treino seguiu como definição uma estruturação desde o plano macro até à sessão de treino em si. Deste modo, o ponto de partida foi a conceção do macrociclo.

Tendo em conta a inserção da equipa na 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Sub.17, o macrociclo foi definido abrangendo um período de aproximadamente 11 meses e meio, contemplando 36 jogos oficiais, divididos em 16 jogos na fase regular e 16 jogos na fase de manutenção. Foi dividido da seguinte forma:

- *Período pré-competitivo (09/07/2024 a 04/08/2024)*: período de 4 semanas, tendo a primeira semana um objetivo único de avaliar o nível dos jogadores do plantel e observar jogadores à experiência, tendo-se iniciado a preparação real apenas no microciclo seguinte, totalizando 16 unidades de treino e 5 jogos de treino. Este período teve como principais objetivos o enquadramento dos atletas na dinâmica de equipa, essencialmente, no que diz respeito às normas, adaptação às cargas de treino, estabelecimento de relações entre os elementos da equipa e implementação do modelo de jogo;
- *Período competitivo (05/08/2024 a 14/06/2025)*: período correspondente a 44 microciclos (aproximadamente 10 meses e meio). Este período teve como principais objetivos a consolidação das dinâmicas de equipa e dos princípios do modelo de jogo, bem como, a estabilização das cargas de treino (ligeiro decréscimo na fase final). Este período envolveu as duas fases da competição e, em função das características da competição, existiram várias paragens competitivas de uma ou duas semanas, para jogos das seleções;

Relativamente à organização do planeamento em mesociclos, foram planeados 12 mesociclos, alinhados com os meses da época desportiva desde julho a junho do ano seguinte, tendo os seus conteúdos sido definidos pelo treinador principal. Os microciclos consistiram a base do planeamento semanal, permitindo organizar as sessões de treino nas suas diferentes dimensões, sendo ajustados em muitas situações, em função do momento da equipa e adversários. Foram contabilizados ao todo, 48 microciclos, tendo como padrão uma semana com 4 dias de treino, de terça a sexta, e competição ao domingo, embora com várias exceções (ver anexo 1).

Por fim, no que diz respeito às unidades de treino, estas foram desenvolvidas tendo em consideração os objetivos e conteúdos do microciclo. Cada sessão de treino foi planeada de forma a respeitar e enquadrar as cargas de treino ao dia do microciclo em que a sessão se encontra, integrando os conteúdos técnico-táticos pretendidos e tendo em consideração o plano tático-estratégico para o jogo seguinte. Foram planeadas ao todo 187 unidades de treino. Deste modo, tendo em consideração o microciclo

padrão, o modelo de treino contemplou, no $J+2$ uma sessão de treino focada essencialmente na recuperação dos atletas, com menor carga física e psicológica. As sessões em $J-4$ e $J-3$ apresentaram-se, geralmente, como as sessões com cargas de treino mais elevadas e maior carga ao nível dos conteúdos planeados, com a sessão $J-4$ (4^afeira) a ser direcionada para o trabalho de força/tensão de contração e a sessão $J-3$ (5^afeira) direcionada para a duração da contração. Finalmente, a sessão antecedente da competição ($J-2$) foi direcionada para a velocidade e recuperação. Quanto à organização dos conteúdos de treino ao longo do microciclo, a sessão $J+2$ era considerada uma unidade de treino mais leve, com menor informação transmitida e apenas conteúdos gerais trabalhados. Quanto aos momentos de jogo estes foram, na maioria das vezes agrupados, a organização ofensiva com a transição defensiva e, a organização defensiva com a transição ofensiva, podendo variar o seu enquadramento na sessão $J-4$ ou $J-3$, em função das prioridades do planeamento para cada microciclo, sendo dado maior ênfase aos momentos de transição, de forma isolada, na sessão de quarta ($J-4$). Para a última unidade de treino do microciclo típico, eram abordadas questões tático-estratégicas para um ou mais momentos de organização ofensiva ou defensiva e, os esquemas táticos. Os microciclos excepcionais, ou seja, diferentes do padrão, consistiam essencialmente em semanas com competição ao sábado, ou semanas com apenas 3 treinos ou semanas em que o treino focado na recuperação pós jogo aconteceu no dia $J+1$ do microciclo.

Tabela 3 - Modelo de Treino da equipa

Dia da semana	2ªF	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
	J+1	J+2	J-4	J-3	J-2	J-1	Competição
	Folga	Treino (20H)	Treino (20H)	Treino (20:30H)	Treino (20:00H)	Folga	Jogo (11H)
Pré-Treino		Pré-Treino (19H)	Pré-Treino (19H)	-	-		
Meetings		Meeting Análise Jogo Anterior (19:45H)	-	-	Meeting Análise Adversário (20H)		
Conteúdos	Folga	<u>Parte Inicial:</u> - Ativação <u>Parte Fundamental:</u> - Princípios Gerais - Competitivo	<u>Parte Inicial:</u> - Ativação - Trabalho Técnico <u>Parte Fundamental:</u> - Modelo Jogo - Plano Tático-Estratégico	<u>Parte Inicial:</u> - Ativação - Trabalho Técnico <u>Parte Fundamental:</u> - Modelo Jogo - Plano Tático-Estratégico	<u>Parte Inicial:</u> - Ativação <u>Parte Fundamental:</u> - Modelo jogo ou Plano Tático-Estratégico - Esquemas Táticos	Folga	
Organização		<u>Parte Inicial:</u> - Ativação <u>Parte Fundamental:</u> - Posse Bola/mei-nhos - Competitivo	<u>Parte Inicial:</u> - Ativação - Descontextualizado/Meta-Especializado <u>Parte Fundamental:</u> - Posse Bola - Setorial - Setorial / Competitivo	<u>Parte Inicial:</u> - Ativação - Descontextualizado/Meta-Especializado <u>Parte Fundamental:</u> - Posse Bola - Setorial - Setorial / Competitivo	<u>Parte Inicial:</u> - Ativação <u>Parte Fundamental:</u> - Man Posse Bola / Finalização - Sit.Fixas Jogo		Trabalho complementar jogadores menos utilizados no final do jogo;
Regime		Recuperação/Força	Força/Resistência	Resistência	Velocidade		
Volume		±60/70 min	±90 min	±90 min	±70/80 min		

1.2.5. Análise dos praticantes - equipa

A equipa técnica da equipa de Sub.17 do Sport Clube União Torreense é composta pelo Treinador Principal e outros 6 elementos.



Figura 7 - Estrutura da Equipa Técnica

Tabela 4 - Caracterização da Equipa Técnica

TREINADOR PRINCIPAL		<i>Idade:</i> 39 anos
<i>Histórico:</i> U.Santarém, Torreense (Coordenador de Formação), Figo Football Academy (China), Sacavense, USA 17 Soccer Academy (EUA), EAS Turcifal, Sobreireense, Casalinhense		<i>Formação:</i> UEFA "B"
<i>Funções:</i> Planeamento Mesociclo, Microciclo e Sessão de Treino; Operacionalização da Parte Principal do Treino; Liderança da Equipa em Jogo; Preleção nos meetings com a equipa;		
<i>Comentário:</i> Regresso ao ativo após 2 épocas de interregno e regresso ao Torreense, clube que já representou durante 4 épocas, como Treinador-adjunto na equipa sénior e coordenador de formação.		
TREINADOR-ADJUNTO	PREPARADOR FÍSICO	
<i>Idade:</i> 24 anos	<i>Idade:</i> 27 anos	
<i>Formação:</i> UEFA "B", via Académica	<i>Formação:</i> UEFA "C", via académica	
<i>Histórico:</i> Torreense, Sobreireense, Arneiros	<i>Histórico:</i> Torreense, EAS Torres Vedras	

<p><i>Funções:</i> Auxílio no planeamento e operacionalização da sessão de treino; Auxílio na análise do adversário; Elaboração dos vídeos de análise e preleção nos meetings de análise; Orientação de parte do Aquecimento de Jogo; Responsável pelos Esquemas Táticos em jogo;</p> <p><i>Comentário:</i> Terceira época a integrar a equipa técnica dos Sub.17, do Torreense. Como jogador, já representou o clube, durante 2 épocas.</p>	<p><i>Funções:</i> Responsável pelo planeamento e operacionalização do pré-treino e parte inicial da sessão de treino; Auxílio na operacionalização da sessão de treino; Orientação de parte do aquecimento de jogo; Responsável pela recolha e tratamento dos dados da PSE e Bem-estar;</p> <p><i>Comentário:</i> Terceira época no Torreense, em que já assumiu as funções de treinador-adjunto na equipa de sub.15 e analista na equipa de sub.19.</p>
TREINADOR ESTAGIÁRIO / ANALISTA	ANALISTA
<i>Idade:</i> 25 anos	<i>Idade:</i> 21 anos
<i>Formação:</i> UEFA "C", via académica	<i>Formação:</i> ainda em formação académica
<i>Histórico:</i> Torreense, Igreja Nova, At.Malveira, NS Rio Maior e Real Mafra	<i>Histórico:</i> Torreense, Coutada, São Pedro, EAS Torres Vedras
<i>Funções:</i> Responsável pela Análise de jogo da própria equipa e individuais; Auxílio na operacionalização da sessão de treino; Auxílio no aquecimento de jogo; Observação <i>in loco</i> da transmissão do jogo, a partir do banco;	<i>Funções:</i> Responsável pela análise do adversário; Responsável pela filmagem do jogo e de treino; Auxílio na operacionalização da sessão de treino; A meio da época começou a assumir funções team manager, nomeadamente, como delegado ao jogo e na organização da logística das deslocações longas;
<i>Comentário:</i> Primeira época no clube. Envolvimento como treinador principal em Infantis Sub.13;	<i>Comentário:</i> Primeira época no clube.
TREINADOR DE GUARDA REDES	TREINADOR DE GUARDA REDES ADJUNTO
<i>Idade:</i> (sem informação)	<i>Idade:</i> 43 anos
<i>Formação:</i> (sem informação)	<i>Formação:</i> (sem informação)
<i>Histórico:</i> Torreense	<i>Histórico:</i> Torreense, CD A-dos-Cunhados

<p><i>Funções:</i> Planeamento dos conteúdos relacionados com o grupo de Guarda Redes; Realização de análises de vídeo com os Guarda Redes;</p>	<p><i>Funções:</i> Auxílio na operacionalização do treino de Guarda Redes: Auxílio na função de delegado ao jogo;</p>
<p><i>Comentário:</i> Esta função foi desempenhada por 3 elementos ao longo da época, tendo o coordenador do departamento de GR do clube assumido grande parte da época.</p>	<p><i>Comentário:</i> Auxilia o processo de treino dos GR. Amigo do Treinador principal.</p>

A equipa técnica caracteriza-se pela sua composição jovem e diversificada, com elementos jovens à volta do treinador principal, com exceção dos treinadores de guarda-redes. A maioria dos elementos apresenta uma formação desportiva via académica e apresentam ligações com alguma duração ao clube. As funções foram bem distribuídas, promovendo uma colaboração eficiente e condizente com o nível de campeonato nacional. No entanto, a rotatividade no treino de guarda-redes (com três elementos ao longo da época) representou um desafio pontual à consistência, embora mitigado pela intervenção do coordenador departamental.

Enquanto Treinador-Adjunto / Analista, procurou-se participar ativamente nesta estrutura, contribuindo para a análise da própria equipa, bem como estando presente e auxiliando na operacionalização das sessões. Numa fase inicial da temporada destaca-se, ainda, a filmagem e análise das sessões de treino. Participação em reuniões semanais, de reflexão do jogo anterior e preparação geral do microciclo, durante as quais, era apresentado o relatório do jogo anterior, com recurso a vídeo e discussão entre os elementos da equipa técnica, permitindo enriquecer a capacidade de reflexão crítica, conhecimento tático e análise de jogo. Durante as sessões de treino, a articulação das funções entre os diferentes elementos permitiu uma intervenção organizada junto dos atletas. Em crítica, considera-se poder ter sido mais bem desenvolvidas as análises individuais e a intervenção na sessão de treino.

No geral, a dinâmica colaborativa da equipa técnica foi fundamental para o sucesso na manutenção da divisão, promovendo um ambiente de crescimento mútuo.

No que diz respeito ao plantel da equipa Sub.17 do Sport Clube União Torreense, o mesmo compreende atletas nascidos no ano de 2008 e 2009, tendo a temporada sido iniciada com 26 jogadores de campo e 3 guarda-redes. Com o decorrer da época, o

plantel foi sofrendo algumas alterações na sua composição, mais precisamente com a saída de 5 jogadores, a promoção de dois jogadores Sub.16 e entrada de mais 2 atletas.

Tabela 5 - Características Gerais do Plantel

Variável	Média	Mínimo	Máximo	Desvio Padrão
Idade (Anos)	15,75	15	16	0,4330
Altura (m)	1,78 (m)	1,65	1,97	0,0698
Anos de Clube (Épocas)	2,7	1	7	1,5131

Tabela 6 - Lista de Jogadores do Plantel

<u>Guarda Redes</u>		
Jogador 1	Jogador 2	Jogador 3
Idade: 16 anos	Idade: 16 anos	Idade: 16 anos
Altura: 1,82m	Altura: 1,82m	Altura: 1,91m
Pé: Direito	Pé: Direito	Pé: Direito
Posição: Guarda Redes	Posição: Guarda Redes	Posição: Guarda Redes
Anos de Clube: 1ª época	Anos de Clube: 2ª época	Anos de Clube: 5ª época
Clube Anterior: Sporting CP	Clube Anterior: CD Maфра	Clube Anterior: EAS Turcifal
Residência: Margem Sul	Residência: Malveira (Maфра)	Residência: Torres Vedras
Comentário: Vem de um clube grande; Forte no jogo de pés e capacidade de comunicação; Personalidade confiante;	Comentário: É mais forte na defesa da baliza; tem uma personalidade introvertida e pouco enérgica;	Comentário: Apresenta mais dificuldades que os colegas de posição; alta estatura; esteve lesionado grande parte da temporada;
<u>Defesas</u>		
Jogador 4	Jogador 5	Jogador 6
Idade: 16 anos	Idade: 16 anos	Idade: 16 anos
Altura: 1,80m	Altura: 1,80m	Altura: 1,70m
Pé: D	Pé: D	Pé: D
Posição: Defesa Central	Posição: Defesa Central	Posição: Defesa Central / Lateral Direito
Anos de Clube: 3ª Época	Anos de Clube: 2ª Época	Anos de Clube: 5ª Época

Clube Anterior: CD Mafra	Clube Anterior: Belenenses	Clube Anterior: Casalinhense
Residência: Mafra	Residência: Pêro Negro (Sobral M. Agraço)	Residência: Torres Vedras
Comentário: Capitão de Equipa; apresenta uma boa capacidade técnica; boa capacidade de comunicação, mas algo temperamental na gestão das emoções;	Comentário: Apesar de não ser muito alto para a posição, é forte e robusto; Capacidade de passe longo;	Comentário: Um dos Capitães de Equipa; Jogador esforçado e de grande entrega, que compensa a falta de altura com garra;
Jogador 7	Jogador 8	Jogador 9
Idade: 16 anos	Idade: 15 anos	Idade: 15 anos
Altura: 1,87m	Altura: 1,80m	Altura: 1,76m
Pé: D	Pé: D	Pé: D/E
Posição: Defesa Central	Posição: Defesa Central	Posição: Defesa Central
Anos de Clube: 1ª Época	Anos de Clube: 2ª Época	Anos de Clube: 2ª Época
Clube Anterior: Braga	Clube Anterior: CD Mafra	Clube Anterior: AC Malveira
Residência: Alojado pelo Clube	Residência: Mafra	Residência: Malveira (Mafra)
Comentário: Jogador recrutado a meio da temporada;	Comentário: Jogador de 1ºAno, faz rotação com a equipa de Sub.16; muito descontrolado mentalmente;	Comentário: Jogador de 1ºAno, faz rotação com a equipa de Sub.16;
Jogador 10	Jogador 11	Jogador 12
Idade: 16 anos	Idade: 16 anos	Idade: 16 anos
Altura: 1,65m	Altura: 1,71m	Altura: 1,80m
Pé: D	Pé: D	Pé: D
Posição: Lateral Direito	Posição: Lateral Direito	Posição: Lateral Direito / Extremo
Anos de Clube: 2ª Época	Anos de Clube: 2ª Época	Anos de Clube: 2ª Época
Clube Anterior: Benfica	Clube Anterior: Marinhense	Clube Anterior: Lourinhense

Residência: Alojado pelo Clube	Residência: Alojado em casa particular (de Nazaré)	Residência: Lourinhã
Comentário: Formação de clube grande; baixa estatura, mas grande entrega e capacidade física, velocidade e técnica;	Comentário: Personalidade mais fechada; Jogador veloz. Tem estado lesionado;	Comentário: Adaptado a lateral parte da época; tem grande capacidades técnicas, mas apresenta ainda, algumas debilidades defensivas;
Jogador 13		Jogador 14
Idade: 16 anos	Idade: 16 anos	Idade: 16 anos
Altura: 1,68m	Altura: 1,74m	Altura: 1,74m
Pé: E	Pé: E	Pé: E
Posição: Lateral Esquerdo	Posição: Lateral Esquerdo	Posição: Lateral Esquerdo
Anos de Clube: 4ª Época	Anos de Clube: 2ª Época	Anos de Clube: 2ª Época
Clube Anterior: Lourinhanense	Clube Anterior: Sacavenense	Clube Anterior: Sacavenense
Residência: (sem informação)	Residência: (sem informação)	Residência: (sem informação)
Comentário: Lateral refinado tecnicamente. Personalidade calma.	Comentário: Lateral que se destaca mais pela intensidade e capacidades defensivas. Personalidade introvertida.	
Médios		
Jogador 15	Jogador 16	Jogador 17
Idade: 16 anos	Idade: 16 anos	Idade: 16 anos
Altura: 1,76m	Altura: 1,80m	Altura: 1,74m
Pé: Esquerdo	Pé: Esquerdo	Pé: Direito
Posição: Médio Centro	Posição: Médio Centro / Defesa Central	Posição: Médio Centro
Anos de Clube: 4ª Época	Anos de Clube: 1ª Época	Anos de Clube: 2ª Época
Clube Anterior: Lourinhanense	Clube Anterior: SC Braga	Clube Anterior: Marinhense
Residência: Lourinhã	Residência: Alojado pelo Clube	Residência: Alojado em casa particular (de Nazaré)
Comentário: Esteve integrado maioritariamente	Comentário: Personalidade calma. Qualidade	Comentário: É um pouco nervoso e temperamental.

com a equipa de Sub.19, até se lesionar gravemente ainda na primeira fase da temporada;	técnica e postura de grande nível;	Costuma ser opção a Central;
Jogador 18	Jogador 19	Jogador 20
Idade: 15 anos Altura: 1,72m Pé: Direito Posição: Médio Ofensivo Anos de Clube: 5ª Época Clube Anterior: Casalinhense Residência: Torres Vedras Comentário: Jogador de 1ºAno; Grande talento com bola nos pés; Jogador com potencial futuro;	Idade: 15 anos Altura: 1,72m Pé: Direito Posição: Médio Centro Anos de Clube: 5ª Época Clube Anterior: Ponterro-lense Residência: Torres Vedras Comentário: Promovido dos Sub.16 ainda na fase inicial da época;	Idade: 16 anos Altura: 1,78m Pé: Direito Posição: Médio Centro Anos de Clube: 1ª Época Clube Anterior: (sem informação) Residência: Torres Vedras Comentário: Jogador alemão, vindo a meio da época, integrado maioritariamente em Sub.19;
Jogador 21	Jogador 22	
Idade: 16 anos Altura: 1,74m Pé: Direito Posição: Médio Ofensivo Anos de Clube: 2ª Época Clube Anterior: (sem registo) Residência: Torres Vedras Comentário: Refinado tecnicamente, mas tem dificuldades na tomada de decisão;	Idade: 15 anos Altura: 1,70m Pé: Direito Posição: Extremo Anos de Clube: 3ª Época Clube Anterior: Ericeirense Residência: Ericeira (Maфра) Comentário: Compromisso e postura exemplar. Jogador rápido;	
<u>Avançados</u>		
Jogador 23	Jogador 24	Jogador 25
Idade: 16 anos Altura: 1,70m Pé: Direito Posição: Extremo	Idade: 16 anos Altura: 1,76m Pé: Direito Posição: Extremo	Idade: 15 anos Altura: 1,78m Pé: Direito Posição: Extremo / Avançado

Anos de Clube: 2ª Época Clube Anterior: CD Mafra	Anos de Clube: 1ª Época Clube Anterior: SC Farense	Anos de Clube: 2ª Época Clube Anterior: Ericeirense
Residência: (sem informação)	Residência: Alojado pelo Clube	Residência: (sem informação)
Comentário: Jogador veloz e explosivo. Forte no remate;	Comentário: Qualidades técnicas elevadas, mas capacidade de trabalho mais baixa;	Comentário: Promovido dos Sub.16 na fase final da temporada;
Jogador 26	Jogador 27	Jogador 28
Idade: 16 anos Altura: 1,82m Pé: Direito Posição: Avançado Anos de Clube: 1ª Época Clube Anterior: AC Santarém Residência: Alojado pelo Clube Comentário: Jogador de velocidade e explosão. Menor perceção táctica do jogo;	Idade: 15 anos Altura: 1,97m Pé: Direito Posição: Ponta de Lança Anos de Clube: 3ª Época Clube Anterior: EAS Torres Vedras Residência: Torres Vedras Comentário: Jogador muito forte fisicamente e com qualidade técnica. Tem potencial de evolução;	Idade: 16 anos Altura: 1,88m Pé: Direito Posição: Ponta de Lança Anos de Clube: 1ª Época Clube Anterior: Real SC Residência: Alojado pelo Clube Comentário: Algumas dificuldades técnicas; esteve parte da época ausente, não a tendo terminado;

1.3. Definição de objetivos

1.3.1. Objetivos da intervenção profissional

Objetivos na dimensão Planeamento e Intervenção:

Quanto à área do planeamento, não obstante as funções do estagiário, maioritariamente direcionadas para a análise e observação, revelou-se de extrema importância a definição de aspetos e objetivos relevantes e adequados à evolução durante o Estágio, pretendendo sempre aumentar a envolvimento na equipa técnica e nas dinâmicas da mesma, respeitando o contexto onde o Estágio se insere.

Foi delineado como objetivo, a melhoria na capacidade de planeamento e operacionalização de um modelo de jogo, adequado ao contexto em que a equipa se insere, quer a nível competitivo, como adequado às características dos jogadores, percebendo que este deve estar interligado em cada momento de jogo, com linhas orientadoras, mas igualmente, adaptável. Ao longo do Estágio, este aspeto revelou-se muito pertinente, sobretudo pela forma como o nível competitivo e o nível dos atletas influenciou a forma como o modelo de jogo foi operacionalizado e adaptado ao longo da época. Adicionalmente, foi considerado como objetivo, aprimorar o conhecimento técnico-tático e a capacidade de fazer o transporte para os conteúdos de treino, para o planeamento e, fundamentalmente, na capacidade de os transmitir aos atletas na intervenção durante as unidades de treino. Nesse sentido, o enquadramento em um contexto competitivo elevado, envolveu uma necessidade maior de uma intervenção de qualidade junto dos atletas, com as primeiras semanas da época a serem determinantes para a captação e aprendizagem de aspetos e conteúdos técnico-táticos mais detalhados, de forma a melhorar a capacidade de os identificar quer em treino como durante os momentos de análise de vídeo. Para a concretização deste objetivo muito contribuiu os momentos de partilha de ideias com a restante equipa técnica e os momentos de análise de vídeo das unidades de treino e competição.

Ainda no que diz respeito ao nível competitivo do contexto de Estágio, a gestão e controlo dos conteúdos ao longo do microciclo, bem como, o controlo da carga de treino, foram aspetos fundamentais para a melhorar a qualidade do trabalho desenvolvido pela equipa técnica. Desta forma, assimilaram-se ideias relativamente à forma como os conteúdos e objetivos iam sendo projetados para cada sessão de treino, aumentando a capacidade de perceção do impacto de cada exercício, com a finalidade de otimizar a prestação dos atletas no dia de jogo, quer a nível físico como psicológico. Novamente, os momentos de partilha revelaram-se de grande importância, mas também, a elaboração dos planos de microciclo permitiu melhorar a perceção da forma como os conteúdos foram organizados e operacionalizados ao longo da época.

Na vertente do planeamento, não tendo o estagiário uma importância forte na concretização do mesmo, no enquadramento dentro da equipa técnica, a capacidade de observação, análise e reflexão sobre os aspetos acima mencionados foram de extrema importância. Desta forma foi adotada uma postura pró-ativa relativamente à procura de conhecimento, questionando e esclarecendo dúvidas, assim como trocar opiniões e ideias, de forma respeitosa, com os restantes elementos da equipa técnica, em particular ao treinador principal, mesmo que estas não fossem condizentes com a ideia geral.

No que diz respeito aos objetivos definidos para a intervenção em treino, foi colocado como objetivo a melhoria da capacidade de transmitir feedback aos atletas, com ênfase nos conteúdos do modelo de jogo e critérios de êxito do exercício, permitindo ser capaz de aumentar a qualidade e conteúdo do feedback, bem como a clareza e assertividade na forma como as informações são transmitidas aos atletas. Relativamente a estes aspetos considero que apresentei uma melhor prestação quando eram definidas com clareza as tarefas e funções do estagiário nos exercícios de treino, sendo o aspeto menos positivo, o facto de estar algo refém da definição destas mesmas tarefas em cada unidade de treino para apresentar uma boa intervenção na sessão. Não obstante este ponto, foi desenvolvida a capacidade de perceção e análise, durante a intervenção, do sucesso ou insucesso dos atletas relativamente aos critérios de êxito e conteúdos planeados.

Ainda na intervenção perspetivava-se um desenvolvimento desta dimensão através de abordagens individualizadas junto dos atletas, sobretudo com utilização de vídeo, após identificação de comportamentos corretos ou incorretos, bem como, aspetos de melhoria decorrentes dos momentos de análise de treino e competição. Este foi um aspeto não concretizado, uma vez que estes momentos de análise individual aconteceram apenas esporadicamente, essencialmente na fase inicial da época e, sobretudo, através da partilha da informação via mensagem. Esta foi uma dimensão pouco explorada em virtude da incapacidade pessoal em despender um maior período temporal direcionado às análises individuais.

Objetivos na dimensão Avaliação e Controlo:

Nesta dimensão pretendeu-se aperfeiçoar aspetos na análise e observação da própria equipa, aumentando a capacidade de identificação e análise de aspetos técnicos, táticos e psicológicos, quer em contexto de jogo como treino, quer sobre padrões de jogo da própria equipa, do adversário ou sobre aspetos individuais. Sendo esta a grande função no enquadramento dentro da equipa técnica, considera-se ter sido alcançado com sucesso, embora, existindo uma boa margem para ainda mais detalhe e aperfeiçoamento.

Inicialmente, a análise da própria equipa foi definida como um parâmetro em que a experiência anterior tinha sido menor, compreendendo o contexto de Estágio, um bom momento para a melhoria da capacidade de análise e identificação da prestação da própria equipa à luz dos padrões definidos no modelo de jogo e no plano tático-estraté-

gico planeado para a competição em questão. Ao nível da análise da prestação individual dos atletas, não obstante a evolução sentida, considera-se ainda existir ainda espaço para melhorias quanto à identificação e análise de comportamentos técnico-táticos, sobretudo, nas ações técnicas individuais. Quanto à utilização de softwares e à produção de relatórios detalhados relativamente à análise da própria equipa, foi uma experiência enriquecedora e um interessante ponto de confrontação entre a quantidade e detalhe adicionado e, a forma como a informação seria percebida pelo treinador principal.

Por fim, no que diz respeito à gestão do treino, os momentos de reflexão e avaliação em relação aos aspetos positivos e aspetos de melhoria no treino, foram concretizados nos momentos de reunião entre equipa técnica, onde procurou-se definir estratégias de otimização e de melhoria.

Objetivos Pessoais:

Formativos:

- Procurou-se desenvolver e aplicar conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica (licenciatura e mestrado em treino desportivo, na ESDRM), bem como, os conhecimentos adquiridos ao longo de várias épocas de intervenção em equipas de futebol;
- Promoveu-se uma atitude crítica e reflexiva acerca do processo de treino e jogo da equipa, assim como, outras áreas que se ligam diretamente aos treinadores de futebol;
- Desenvolvimento de habilidades de liderança e comunicação, sobretudo através da observação dos comportamentos dos elementos da equipa técnica mais experientes no contexto, bem como, da intervenção no processo de treino a que o estagiário esteve sujeito;
- Criou-se um entendimento relativamente às diferenças de contexto competitivo de distrital para nacional e desenvolveu-se uma capacidade de trabalho, compromisso e organização a que o nível competitivo em que a equipa se insere exige, sendo rigoroso no desenvolvimento das tarefas, respeitando prazos e parâmetros exigidos pelo treinador principal, bem como, adotando uma metodologia de trabalho assertiva e detalhada;

Pedagógicos e Sociais:

- Criou-se uma relação de reflexão e partilha com todos os treinadores, promovendo uma relação positiva com todos os agentes desportivos envolvidos.
- Procurou-se utilizar uma linguagem científica e técnica junto dos treinadores, bem como, do desenvolvimento da capacidade de intervir com os atletas, utilizando uma linguagem técnica e de fácil perceção que permitiu contribuir para uma evolução positiva dos atletas;
- Promoveu-se um bom espírito de grupo, de amizade, de cooperação e de compromisso dentro da equipa;
- Dignificou-se os valores e objetivos do clube, através de uma grande identificação com o clube e com a região e estabelecendo uma relação laboral de respeito e compromisso com todos os treinadores, atletas, diretores, técnicos de saúde e outros elementos.

Objetivos Competitivos:

O clube integrou a série sul da 1ª Divisão Nacional de Sub.17, tendo a nível competitivo como principal objetivo garantir a manutenção na respetiva divisão e, melhorar a prestação face à época anterior, alcançando a Fase de Apuramento de Campeão, no entanto, após uma primeira fase algo irregular, com 16 pontos conquistados fruto de 4 vitórias, 4 empates e 10 derrotas, a equipa não conseguiu esse objetivo, caindo para a Fase de Manutenção. Na Fase de Manutenção, a equipa apresentou-se de forma mais consistente, conseguindo garantir a manutenção a 2 jornadas do fim e terminando com 24 pontos, com 6 vitórias, 6 empates e 6 derrotas.

1.3.2. Objetivos a atingir com a população alvo

Objetivos a desenvolver individualmente:

Na intervenção com a equipa de sub.17 e com os atletas, pretendeu-se, a nível individual, através da análise de vídeo e intervenção na sessão de treino, contribuir para o seu desenvolvimento, melhorando questões técnicas e táticas que permitam um elevar da performance em jogo. As questões táticas trabalhadas procuraram respeitar os princípios e parâmetros do modelo de jogo, criando uma identificação clara com o que era pretendido em jogo.

- *Jogador 12*: Sendo um jogador que foi adaptado à posição de Lateral/ALA na fase inicial da época (anteriormente jogava como Extremo ou Avançado), o objetivo passou por acompanhar a sua adaptação à posição, auxiliando com feedbacks durante o treino relativamente a aspetos defensivos (posicionamento em linha defensiva, encurtamentos no portador da bola, entre outros), complementando com a partilha de vídeos em contexto de jogo, relativamente aos conteúdos pretendidos. Apesar disso, foi um jogador com reduzida utilização ao longo da época e que, na segunda fase da época, retornou à sua posição de origem;
- *Jogador 18*: Possivelmente o jogador mais talentoso da equipa do ponto de vista técnico-tático, mas que apresentava algumas inconstâncias nos timings de soltar a bola e vários momentos de má recuperação defensiva. Ao longo da época foi-se tendo especial atenção a estes momentos nas análises de jogo realizadas, procurando identificar momentos positivos e negativos deste atleta para posterior análise individual;
- *Jogador 27*: Sendo um avançado de elevada estatura e potencial futuro para o clube. Pretendeu-se trabalhar e desenvolver alguns aspetos ofensivos, sobretudo, relacionados com o momento de finalização e ocupação de espaços, recorrendo frequentemente à visualização de vídeos, com o objetivo de ajudar o atleta a identificar e corrigir comportamentos;

Estava ainda definido um outro objetivo individual com um atleta que acabou por abandonar o clube ainda na fase inicial da temporada, não sendo possível realizar esse acompanhamento.

Objetivos a desenvolver no contexto complementar:

A minha intervenção junto do contexto complementar, ocorreu na equipa de Infantis Sub.13 e revelou-se, igualmente, de extrema importância no desenvolvimento e consolidação de vários parâmetros relacionados com a intervenção do treinador, considerando até que superou as expectativas iniciais. Este contexto entregou uma porção significativa dos momentos de planeamento e de intervenção junto dos atletas, permitindo um desenvolvimento de aspetos menos solicitados pelo contexto de Estágio principal, não obstante, as claras diferenças entre os dois contextos.

Deste modo, os objetivos e conteúdos planeados para este escalão procuraram respeitar sempre as fases de desenvolvimento dos atletas, bem com a sua capacidade de entendimento e perceção dos conteúdos técnico-táticos aplicados nas sessões de treino. Foi igualmente realizador, a forma como foi possível implementar pequenas

ideias em treino, relativamente a comportamentos técnico-táticos coletivos que, posteriormente, eram refletidos nos jogos.

Quanto à intervenção e liderança junto dos atletas, num contexto em que a vertente formativa é superior, foi possível desenvolver uma liderança assertiva, criando uma relação de proximidade com os atletas que contribuiu positivamente para o processo de aprendizagem e evolução dos jogadores.

1.4. Conteúdos e Estratégias de Intervenção Profissional

Durante a intervenção profissional, o estagiário desenvolveu tarefas em duas dimensões distintas: Tarefas de Estágio (enquanto treinador-adjunto / analista na equipa de Sub.17 do Sport Clube União Torreense) e Investigação (na realização do projeto de investigação do Estágio). Em cada uma das dimensões foram desenvolvidos os seguintes conteúdos e/ou estratégias de intervenção:

- Tarefas de Estágio: Análise de jogo da própria equipa; Análise do Adversário; Análise Individual de Jogadores, Produção de relatórios de jogo e transmissão de informações ao treinador acerca das análises realizadas; Auxílio no planeamento e operacionalização da sessão de treino, sempre que solicitada;
- Investigação: Contacto com equipas e treinadores para recolha de dados; Recolha de Dados; Análise e reflexão sobre resultados obtidos; Formulação de recomendações;

Quanto às estratégias de intervenção profissional, no que diz respeito à observação e análise de jogo da própria equipa, foi desenvolvida a seguinte metodologia:

Tabela 7 - Metodologia de Trabalho da Observação e Análise

» Análise da Própria Equipa

Análise In Loco:

- » Identificação, a partir do banco de suplentes, do padrão de jogo ofensivo do adversário em fase de construção em confrontação com a organização defensiva da própria equipa;
 - » Identificação de comportamentos gerais e individuais da equipa, análise do padrão de jogo da equipa, aspetos de correção, aspetos a explorar, transmitindo informações, opiniões e/ou debatendo com o treinador-adjunto, antes da passagem de informação ao treinador principal;
 - » Tirar apontamentos em relação aos aspetos analisados, para o trabalho de análise posterior;
-

» Comunicação com o elemento que realiza a filmagem em plano superior, recebendo informações relevantes que sejam visualizadas com maior facilidade do ponto de filmagem. Na segunda fase do campeonato, esta análise passou a ser realizada com recurso a uma transmissão em direto para um aparelho eletrónico colocado no banco de suplentes;

Análise do Jogo:

- » Visualização do jogo e análise dos comportamentos táticos da equipa, dentro dos 4 momentos de jogo e bolas paradas; Aspectos positivos e aspectos de melhoria; Análise individual da prestação dos jogadores;
- » Realização de cortes de vídeo, de todos os momentos de jogo, identificando em cada clip de vídeo, o que está a ser observado, utilizando um software próprio;
- » Verificar dados quantitativos, sobretudo através de uma plataforma disponibilizada pela Federação Portuguesa de Futebol;
- » Edição de Vídeo, se necessário;

Relatório:

- » Dados gerais;
 - » Resumo da análise realizada ao jogo;
 - » Análise Tática: Analisar comportamentos à luz do modelo de Jogo, Aspectos positivos/negativos, Confrontação com dados quantitativos;
 - » Análise individual: Prestação individual, Aspectos positivos/erros;
 - » *Guidelines* para a semana de trabalho;
- (Será produzida uma pasta com todos os clips de vídeo cortados e um relatório em formato Power Point para apresentação à equipa técnica em reunião)*
- (A apresentação em vídeo para o meeting com a equipa é desenvolvida por um dos treinadores-adjuntos. Apenas em caso de falta do mesmo, será desenvolvida por mim);*

A elaboração dos relatórios esteve sempre sujeita a alterações no seu conteúdo e formato consoante os parâmetros definidos pelo treinador principal. Da mesma forma, a apresentação realizada para os meetings com a equipa compreendeu aspetos abordados no relatório solicitados pelo treinador.

Adicionalmente às tarefas referentes ao contexto de Estágio e investigação, foram desenvolvidas tarefas em um contexto complementar, enquanto elemento da equipa técnica do escalão de Infantis Sub.13, como treinador principal da equipa de futebol 9. Neste contexto pretendeu-se desenvolver as dimensões de planeamento, intervenção e comunicação/liderança, contribuindo para um desenvolvimento desportivo e social dos jovens atletas pertencentes ao escalão.

Tornou-se importante definir, para uma melhor organização do estagiário, um microciclo de trabalho, definindo para além dos horários de treino, as restantes tarefas semanais na entidade acolhedora.

Tabela 8 - Microciclo de Trabalho do Estagiário

Dia da semana	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
	Jogo +1	Jogo +2	Jogo -4	Jogo -3	Jogo -2	Jogo -1	Competição
Manhã	Análise Jogo + Relatório	Análise Jogo + Relatório	-	Tarefas de Estágio	-	Jogo S.13 12H	Jogo SCUT 11H
Tarde	Treino S.13 18:30H	Reunião Equipa Técnica 18H	Treino S.13 18:30H	Análise de Treino	Treino S.13 18:30H	Folga	-
Noite	-	Treino S.17 20H	Treino S.17 20H	Treino S.17 20:30H	Treino S.17 20H		Análise Jogo

1.4.1. Calendarização/Cronograma

O planeamento e calendarização abaixo teve como objetivo fornecer uma orientação para definição dos momentos da época desportiva, assim como as diferentes tarefas a realizar.

Nesse sentido, cada semana encontra-se dividida em três linhas: “M” identifica o microciclo de treinos, com as cores a identificar o período da época em que a equipa se encontra, verde – período preparatório, amarelo – período competitivo – roxo, período transitório; “C” identifica a competição em que a equipa esteve envolvida (exemplo: J22, jornada 22); “I” identifica as tarefas inerentes ao estudo do relatório de Estágio;

Tabela 9 - Calendarização do Ano de 2024

		Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Se- mana 1	M		M4	M9	M13	M18	M22
	C		--	--	J8	--	J14
	I		Projeto	Projeto	Projeto	Projeto	Projeto
Se- mana 2	M	M1	M5	M10	M14	M19	M23
	C	--	J1	J2	--		J15

	I	Projeto	Projeto	Projeto	Projeto	Projeto	Projeto
Se- mana 3	M	M2	M6	M11	M15	M20	M24
	C	--	J3	J6	J9	J12	J16
	I	Projeto	Projeto	Projeto	Projeto	Projeto	Projeto
Se- mana 4	M	M3	M7	M12	M16	M21	M25
	C	--	J4	J7	J10	J13	--
	I	Projeto	Projeto	Projeto	Projeto	Projeto	Projeto
Se- mana 5	M		M8		M17		
	C		J5		J11		
	I		Projeto		Projeto		

Tabela 10 - Calendarização do Ano de 2025

		Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maiο	Junho
Se- mana 1	M	M26	M31	M35	M39	M43	M48
	C	J17	J3 (AP)	J6 + J7 (AP)	J9 (AP)	J13+J14 (AP)	J16 (AP)
	I	Recolha	Recolha	Recolha	Recolha	Tratamento	
Se- mana 2	M	M27	M32	M36	M40	M44	M49
	C	--	--	--	J10 (AP)	J15 (AP)	J17+J18 (AP)
	I	Recolha	Recolha	Recolha	Recolha	Tratamento	
Se- mana 3	M	M28	M33	M37	M41	M45	M50
	C	J18	J4 (AP)	--	J11 (AP)	--	-
	I	Recolha	Recolha	Recolha	Trata- mento	Tratamento	
Se- mana 4	M	M29	M34	M38	M42	M46	
	C	J1 (AP)	J5 (AP)	J8 (AP)	J12 (AP)	--	
	I	Recolha	Recolha	Recolha	Trata- mento	Conclusão	
Se- mana 5	M	M30				M47	
	C	J2 (AP)				--	
	I	Recolha				Conclusão	

1.5. Processo de avaliação e controlo do estudante

A calendarização apresentada anteriormente constitui-se como o principal meio de controlo temporal para os objetivos estabelecidos, orientando a partir da mesma, toda a intervenção profissional na entidade acolhedora e os procedimentos da investigação a realizar.

A avaliação da intervenção do estagiário foi concebida, sobretudo, através de uma reflexão diária e semanal, concretizada nos relatórios de treino e de microciclo. A avaliação geral dos jogadores e da equipa, será realizada através dos relatórios de competição, análises de vídeo e outros métodos de avaliação aplicados.

No contexto de Estágio, a avaliação da equipa e do treinador principal foi realizada da seguinte forma:

- *Unidade de Treino / Microciclo:* no final das sessões de treino, geralmente, existiram momentos de reflexão e partilha de ideias entre os elementos da equipa técnica acerca dos conteúdos abordados e eficácia da implementação dos mesmos, bem como, a prestação e comportamentos dos atletas. Na sessão J-3 (geralmente na 5ªfeira), os elementos da equipa técnica partilhavam com o treinador principal ideias acerca da equipa inicial e convocatória para o jogo seguinte;
- *Jogo / Competição:* após o término das partidas, os elementos da equipa técnica partilhavam ideias e opiniões entre si. No primeiro dia de treino do microciclo, a equipa técnica realizava um momento de reunião, para apresentação da parte do estagiário do relatório de análise do jogo anterior e, por parte do treinador-adjunto, do relatório de análise do adversário seguinte. Estes momentos eram realizados com troca de ideias e reflexões, bem como, sugestões relativamente à preparação do microciclo ou do jogo seguinte.
- *Transição da primeira para a segunda fase do campeonato:* após o término da fase regular do campeonato e conseqüente apuramento para a fase de manutenção, foi realizada uma reunião entre a equipa técnica com o objetivo de ser realizada uma reflexão relativamente a todo o trabalho realizado com a equipa e apresentação de propostas de melhoria para uma melhor eficácia do trabalho realizado. Esta reunião revelou-se

de grande importância, para o trabalho da equipa técnica, tendo sido melhorados alguns processos de treino e jogo que contribuíram para uma melhoria na segunda fase.

Relativamente à intervenção do estagiário no contexto complementar, na equipa de Infantis Sub.13, no que diz respeito à avaliação dos atletas, foram realizadas avaliações em três momentos distintos, relativamente à sua capacidade técnica, tática, física e mental, utilizando a plataforma *EmJogo*, disponibilizada pelo clube.

Por fim, outro método de avaliação do estudante residiu na realização de reuniões periódicas com o orientador de Estágio, refletindo sobre a intervenção no contexto de Estágio, avaliação e aspetos de melhoria.

1.6. Conclusão

A realização deste Estágio no contexto do Sport Clube União Torreense verificou-se muito positiva, destacando-se uma significativa evolução pessoal e profissional em diferentes áreas de intervenção.

A integração na equipa de Juvenis Sub.17, que compete em um patamar competitivo desafiante e exigente, com é a 1ª Divisão Nacional de Sub.17, representou uma oportunidade singular de grande aprendizagem. Este envolvimento exigiu a uma constante capacidade de adaptação e superação, de forma a otimizar a inserção do estagiário no contexto e responder assertivamente às exigências do mesmo. A integração numa estrutura técnica bem organizada e orientada para a excelência competitiva contribuiu para o desenvolvimento sustentado de competências, não só ao nível da observação e análise de jogo, mas também no acompanhamento do planeamento e na intervenção no treino e na competição. Ao longo do Estágio foi possível avaliar, refletir e participar ativamente nas decisões estratégicas sobre os processos de treino e competição, que influenciaram o desempenho da equipa.

Os momentos de partilha ao longo da época foram, igualmente, decisivos no desenvolvimento das competências do estagiário, sendo fundamentais para o cumprimento dos objetivos estabelecidos e para o fortalecimento da ligação com a equipa técnica. O contacto próximo com diversos elementos da equipa técnica permitiu melhorar as perceções e práticas relativamente ao treino, jogo, comunicação e liderança.

Importa também destacar a intervenção realizada na equipa de Infantis, que se revelou uma experiência de grande realização e satisfação pessoal. Semana após semana, a motivação e o envolvimento com o escalão foram crescendo, à medida que se criavam boas relações interpessoais e a evolução dos atletas ia sendo percecionada. Foi também, um excelente contexto para aplicação dos conhecimentos adquiridos ao longo de vários anos de experiência na área do treino desportivo e formação académica, bem como, para a melhoria das habilidades de liderança e comunicação.

Consciente da complexidade que envolve a dinâmica de uma equipa e da responsabilidade que recai sobre o treinador na formação e evolução dos atletas, considero que todos os momentos vivenciados neste Estágio foram cruciais para a evolução pessoal e profissional, proporcionando uma experiência diversificada, rica e desafiante.

Por fim, é necessário destacar que este Estágio se apresentou como um importante meio de integração de em um clube de referência, inserido em um contexto altamente competitivo, sendo igualmente uma fonte valiosa para a criação de contactos dentro da entidade onde foi realizado, bem como, com os diferentes agentes do meio, desde treinadores adversários, jogadores, analistas e outros elementos desportivos.

2– Parte II – Investigação

2.1. Introdução

A complexidade e especificidade do futebol determina que as várias dimensões do individual do jogador (física, técnica, tática, psicológica ou mental), assumam uma preponderância enorme no sucesso ou insucesso de cada atleta, e se distinguirmos os jovens atletas, também o seu desenvolvimento pessoal. A prática desportiva é considerada, por muitos, como um contexto de desenvolvimento social e cognitivo para crianças e adolescentes, contudo, o desporto pode assumir um contexto grande pressão para os atletas, especialmente em relação à performance desportiva.

Como desporto coletivo, no futebol, os processos que ocorrem dentro de uma equipa têm relação direta com as experiências e desempenhos individuais de cada jogador (Carron et al., 2012). Deste modo, a coesão de grupo assume uma grande importância na dinâmica coletiva de uma equipa, na medida em que, um ambiente coeso cria oportunidades de autoaperfeiçoamento (desenvolvimento da competência), envolvimento pessoal e relacionamentos, enquanto cooperam e trabalham em equipa por objetivos comuns.

Por outro lado, perceber qual o papel e modo de atuação do treinador para criação de uma dinâmica positiva de equipa, torna-se fundamental para o sucesso do grupo e desenvolvimento individual dos jogadores. No seu estudo Jowett (2017), mostrou como o conhecimento interpessoal dos treinadores e as relações treinador-atleta são fundamentais para um coaching eficaz, uma vez, que este é um processo social em que existe interação constante, estando este relacionamento diretamente relacionado com a eficácia coletiva da equipa.

Outro dado importante, está relacionado com os atletas que consideram que os seus treinadores apresentam um perfil de liderança ótimo elevado, percebem o seu desempenho individual e de equipa como superior (Gomes et al., 2021).

Assim, a coesão de grupo e a relação treinador-atleta configuram-se como fatores determinantes para o sucesso coletivo e para o desenvolvimento social e cognitivo dos atletas. A liderança exercida pelo treinador, bem como a qualidade das suas interações com o grupo, revela-se decisiva na formação e evolução dessas dinâmicas.

2.2. Enquadramento Teórico

O desporto competitivo juvenil está normalmente associado a resultados positivos de desenvolvimento, tais como, o aumento de autoconfiança, o desenvolvimento pessoal e social, a empatia pelos outros e o desenvolvimento físico (Fraser-Thomas et al., 2005).

A Teoria dos Objetivos de Realização (Nicholls, 1989) apresenta que a forma como as pessoas definem a competição e o sucesso (orientação para objetivos) motiva os comportamentos. O clima motivacional refere-se à forma como o ambiente social, nomeadamente a prática desportiva e a competição, é estruturado para refletir a maneira como os treinadores ou o pares definem ou interpretam a competência e o sucesso (Harwood et al., 2008).

Segundo Kavussanu e Stanger (2017), esta teoria apresenta duas orientações, ego e tarefa. A orientação para a tarefa, está associada a um bom espírito desportivo e cooperação entre colegas de equipa (Ring e Kavussanu, 2018). Climas com maior orientação para a tarefa privilegiam o esforço, a melhoria e o domínio pessoal (critérios autorreferenciados) como forma de definir o sucesso. Por outro lado, climas com maior orientação para o ego enfatizam a comparação social e o resultado da performance (critérios normativos) como indicadores de desempenho bem-sucedido. Treinadores que reforçam o esforço, fornecem feedback orientado para a melhoria das competências, promovem a cooperação e comportamentos de ajuda mútua e adotam práticas que apoiam a autonomia e são percecionados como criadores de climas mais orientados para a tarefa. Em contrapartida, treinador que recorrem a comportamentos controladores e privilegiam a avaliação normativa em detrimento da melhoria individual geram climas mais orientados para o ego (T. Horn, 2019; T. Horn, 2015).

Duda e Balaguer (2007) referem que, embora a competição desportiva esteja associada à existência de vencedores e vencidos, tal não implica necessariamente que o clima motivacional do contexto competitivo leve os atletas a envolverem-se com uma perspetiva de orientação para o ego. No entanto, enquanto contexto sociocultural que idealmente deveria funcionar como um espaço promotor do desenvolvimento positivo dos jovens, o desporto juvenil competitivo encontra-se, em muitos casos, cada vez mais orientado para uma lógica do “desempenho a todo o custo”, o que influencia as práticas dos treinadores e pode levar a resultados negativos no desenvolvimento pessoal e desportivo (Fraser-Thomas et al., 2005).

Carron e Eys (2012), referem que as experiências e desempenhos individuais estão relacionados, ou mesmo dependentes, dos processos que ocorrem dentro de uma equipa. A coesão de equipa representa “um processo dinâmico que se reflete na tendência de um grupo se unir e permanecer unido para alcançar objetivos e/ou satisfação de necessidades afetivas dos seus membros” (pp.124) Carron (1982), sendo dividida em duas dimensões. A coesão de tarefa, que se refere ao grau com que os membros do grupo trabalham juntos e permanecem unidos para alcançar objetivos comuns (ex.: desempenho), enquanto a coesão social, representa o grau de afiliação (ex.: amizades) e interação entre os elementos do grupo (Carron et al., 1985).

Cervelló e Escarti (1999), confirmou que a orientação para a tarefa (vs. Orientação para o ego), está relacionada com um melhor espírito desportivo e identificação com a crença de que o propósito do desporto é o desenvolvimento de habilidades e que o esforço comum de todos os membros da equipa leva ao sucesso. Os climas orientados para a tarefa são caracterizados por envolverem cooperação e trabalho em equipa, estando diretamente relacionados com a coesão na tarefa. Estudos mostraram que a coesão relaciona-se positivamente com o clima de tarefa criado pelo treinador e negativamente com o clima de ego criado pelo treinador (Eys et al., 2013; F. Leo et al., 2014). No que diz respeito à coesão, atletas com pontuações mais elevadas em valores pessoais de responsabilidade, integridade, honestidade, e que seguem as suas próprias convicções e princípios morais, percebem maior coesão e, portanto, integram-se melhor ao grupo e são mais cooperativos com os seus colegas para atingir os objetivos da equipa, enquanto estimulam o companheirismo (Berengüí et al., 2022). O mesmo autor referiu que, os atletas relataram ter estabelecido melhores relações com os companheiros dentro de um clima positivo, destacando a importância do convívio, por exemplo, antes do treino, até mesmo com os treinadores.

De forma semelhante, no estudo de Chicau Borrego et al. (2021), verificou-se que tanto as perceções de coesão de tarefa como coesão social diminuíram à medida que as perceções de clima motivacional orientado para o ego ganharam relevância em relação à orientação de tarefa. Por outro lado, também verificaram que quando existe uma perceção equilibrada entre um clima motivacional orientado para a tarefa e para o ego, a coesão de tarefa é forte, podendo dos dois tipos de clima motivacional coexistirem juntos. Este resultado sugere que, embora os jogadores de uma equipa compitam uns com os outros por tempo de jogo e “*status*”, eles partilham interesses comuns e dependem uns dos outros.

Grupos com elevada coesão de tarefa geralmente partilham expectativas de grupo mais produtivas (ou seja, normas de grupo) em relação ao esforço, apoio e assiduidade em comparação com grupos menos coesos (Eys et al., 2006; Høigaard et al., 2006). Como as normas podem exercer pressão sobre o comportamento individual (Armstrong & Taylor, 2014), será lógico que estas equipas demonstrem um maior comportamento autorregulado, tais como, a preparação para treinos e jogos, o que é significativo pois indivíduos autorregulados demonstram maior disposição para se esforçarem e serem persistentes (Toering et al., 2011). De acordo com Eys e Brawley (2018), níveis elevados de coesão de equipa possibilitam um melhor desempenho e sucesso das equipas desportivas.

A relação treinador-atleta tem sido associada a variáveis determinantes para o desempenho e bem-estar dos atletas, como a satisfação desportiva. Esta relação depende de um processo dinâmico e ativo, no qual são considerados os sentimentos, pensamentos e comportamentos dos treinadores e atletas. Neste contexto, Jowett (2007) propõe o modelo teórico dos 3+1C's, um enquadramento amplamente utilizado para compreender a qualidade da relação treinador-atleta. O modelo identifica quatro componentes essenciais que caracterizam relações eficazes e positivas no contexto desportivo: Proximidade, referindo-se aos laços emocionais entre treinador e atleta, como confiança, respeito e admiração. Uma elevada proximidade traduz-se num ambiente relacional seguro, facilitador da motivação e do compromisso; Compromisso, refletindo a intenção mútua de manter a relação. Implica disponibilidade, esforço contínuo e vontade de trabalhar em conjunto para alcançar objetivos comuns; Complementaridade, que se relaciona com a forma como o treinador e atleta coordenam os seus comportamentos e interações. Evolve cooperação, sintonia e clareza de papéis, garantindo que as ações de um complementam as do outro; Coorientação, sendo o elemento adicional, referindo-se ao grau de entendimento partilhado sobre aspetos relevantes da relação e dos objetivos. Avalia até que ponto o treinador e atleta percecionam de forma semelhante as suas interações, expectativas e necessidades. Esta autora afirmou que treinadores e atletas dependem uns dos outros e não conseguem atingir o seu melhor desempenho individualmente, sendo o seu relacionamento determinante para uma liderança eficaz e bem-sucedida e estando diretamente relacionado com a eficácia coletiva.

Segundo Bandura e Kavussanu (2018), a forma como os atletas interpretam as exigências do treino e da competição é fortemente influenciada pela qualidade da relação estabelecida com o treinador, sendo as perceções de suporte social, respeito e

confiança determinantes para a construção de relações eficazes e saudáveis no contexto desportivo. Quando a relação é positiva e sólida, treinadores e atletas tendem a investir tempo, esforço e energia na concretização dos objetivos definidos em conjunto, favorecendo níveis mais elevados de motivação, compromisso, cooperação e união. Em contrapartida, relações frágeis, caracterizadas por baixos níveis de confiança e envolvimento, estão associadas a menor empenho, maior desmotivação e maiores dificuldades na superação de adversidades, refletindo-se em desempenhos menos consistentes (Freire et al., 2022; Jowett, 2017). De forma semelhante, Jowett & Chaundy (2004), indicaram que equipas com uma relação treinador-atleta de qualidade tendem a desenvolver altos níveis de coesão.

Em um estudo de Santos et al.(2018), recorrendo a entrevistas semi estruturadas a atletas e treinadores de futebol jovem português, os treinadores identificaram a importância de criar bons relacionamentos com os atletas, demonstrando atenção e comunicação, mencionando que “é importante preocuparmo-nos com os jogadores. Precisamos respeitar os sentimentos deles e manter uma amizade com eles” (pp.). Por outro lado, os atletas também mencionaram a importância de um relacionamento saudável com o treinador, de se sentirem à vontade para partilharem opiniões, gostos, brincar, de se sentirem valorizados. A preocupação do treinador com o bem-estar e vida pessoal dos atletas, foi igualmente mencionada pelos atletas. Muitos atletas acreditam que os incentivos constantes dos treinadores conduzem a resultados positivos de desenvolvimento, destacando que “O treinador está sempre a dar um feedback positivo. Quando o treinador oferece oportunidades para os atletas se tornarem mais confiantes, desenvolverem novas habilidades e dar apoio para ajudá-los a esforçarem-se, o clima é positivo, pois os atletas sentem-se desafiados e conseguem corresponder às expectativas dos treinadores” (pp.).

A coesão da equipa, a relação treinador-atleta, o clima motivacional e a liderança apresentam uma ligação intrínseca e mutuamente reforçadora no contexto do futebol de formação. Estudos recentes têm demonstrado que treinadores eficazes, ao adotar estilos de liderança ajustados às necessidades dos jovens atletas, promovem um clima motivacional positivo, predominantemente orientado para a tarefa, que favorece simultaneamente a coesão social e a coesão orientada para a tarefa (García-Calvo et al., 2019; F. M. Leo et al., 2020; Smith et al., 2017). De igual forma, a qualidade da relação treinador-atleta, sustentada em proximidade, compromisso e complementaridade, surge como um fator central para o aumento da motivação intrínseca e da satisfação, redu-

zindo níveis de ansiedade em contextos competitivos (Davis et al., 2019) Adicionalmente, investigações recentes destacam que estilos de liderança transformacional e servidora potenciam não apenas o desenvolvimento individual dos jogadores, mas também a confiança coletiva e a resiliência da equipa, sobretudo quando associados à criação de um clima motivacional de apoio à autonomia e à aprendizagem (Álvarez et al., 2019; Wu et al., 2021). Neste sentido, uma liderança eficaz constitui não apenas um mecanismo de promoção do rendimento desportivo, mas também um catalisador para o desenvolvimento integral dos jovens futebolistas, consolidando valores educativos e sociais essenciais no desporto de formação.

2.2.1. Estudos de aplicação já realizados

Com base na motivação e coesão desportiva, o estudo de Weiss et al. (2021) examinou a associação simultânea entre a perceção do clima motivacional do treinador e dos pares e a coesão de equipa entre atletas adolescentes do sexo feminino. Participaram 235 atletas da modalidade de voleibol, com idades entre os 14 e os 18 anos, que responderam aos questionários sobre a o clima motivacional do treinador, o clima motivacional dos pares e a coesão da equipa, na fase final da época. Os resultados obtidos indicaram que todas as dimensões relacionadas com a tarefa quer induzidas pelo treinador como dos pares, estavam positivamente correlacionadas com a coesão da equipa. Os treinadores devem enfatizar o treino e climas de envolvimento com a tarefa, procurando minimizar o envolvimento com o ego, de forma a impactar favoravelmente os sentimentos de solidariedade e cooperação da equipa.

Por outro lado, Chicau Borrego et al. (2021), observaram como a combinação das perceções de clima envolvendo o ego e o clima envolvendo a tarefa se relacionam com as perceções de coesão de equipa. Um total de 956 jovens atletas de futebol do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 12 e os 19 anos, participaram no estudo, respondendo aos questionários da coesão de grupo e clima motivacional. As conclusões deste estudo sugeriram, relativamente à coesão na tarefa, que o efeito de um clima envolvendo o ego variou em função das perceções de clima envolvendo a tarefa, com níveis mais baixos de coesão na tarefa a serem verificados à medida que a orientação para o ego predominava sob a orientação para a tarefa. Um forte clima de envolvimento com a tarefa atuou como proteção contra os efeitos negativos do clima orientado para o ego na coesão de tarefa.

Num outro estudo, Berengüi et al. (2022), procuraram analisar os valores, orientação motivacional e coesão de equipa em jovens, como forma de comparar as diferenças nessas variáveis em diferentes categorias de idade. Participaram 401 jogadores de futebol masculino, de sub.10 a sub.19, que responderam a três questionários: *Values Scale for Positive Adolescent Development* (EVDPA), nos três fatores, Valores Sociais, Valores Pessoais e Valores Individualistas; o *Perception of Success Questionnaire* (POSQ), com as dimensões, orientação para a tarefa e orientação para o ego; e o *Group Environment Questionnaire* (GEQ), com as dimensões de coesão na tarefa e coesão social. As conclusões deste estudo indicaram que os valores pessoais, de responsabilidade, integridade e honestidade estão relacionados com a orientação para a tarefa e os valores individualistas com a orientação para o ego. A honestidade e a responsabilidade foram os principais preditores tanto da coesão de tarefa como da coesão social. Também foi concluído que, jogadores mais jovens demonstram um nível mais elevado de valores sociais, orientação para a tarefa e coesão social, enquanto os jogadores mais velhos apresentam valores individualistas e orientação para o ego mais elevada.

Li (2021), aprofundou a investigação sobre a teoria da relação treinador-atleta, liderança moral e teoria da eficácia da equipa, procurando explorar como maximizar o desempenho da equipa. Este estudo adota um modelo de entrada-processo-saída, para explorar o efeito das relações treinador-atleta, na eficácia de equipas de futebol juvenis. Participaram 312 jovens atletas masculinos, com idades entre os 13 e os 19 anos. Foram aplicados questionários para fornecer dados sobre a liderança moral do treinador, a eficácia da equipa, as relações treinador-atleta e a confiança no treinador. Os resultados deste estudo indicaram que a relação treinador-atleta tem um efeito preditivo sob a liderança moral dos treinadores, que por sua vez, tem uma correlação positiva com a confiança dos atletas nos treinadores, no entanto, não há correlação positiva direta com a eficácia da equipa. Este estudo valida a afirmação de que as relações treinador-atleta têm um efeito substancial na liderança do treinador.

A investigação de Santos et al. (2018), no âmbito da eficácia do Coaching, também em futebol juvenil, analisou a forma como o desporto juvenil competitivo é utilizado para facilitar o desenvolvimento positivo dos jovens. Os dados foram recolhidos por meio de entrevistas semiestruturadas e outras observações, a 19 atletas adolescentes entre 13 e 15 anos e quatro treinadores, onde foram abordados temas relacionados com o conhecimento interpessoal dos treinadores, o impacto nos atletas e a influência do contexto competitivo. Este estudo constatou que os treinadores comunicavam de forma

adequada, facilitando interações positivas com os jogadores. Contudo, enfrentaram dificuldades em implementar uma abordagem explícita voltada para o desenvolvimento de confiança, conexão e competência.

2.3. Apresentação do Problema / Objetivos

Os objetivos do presente estudo foram: I) analisar as relações entre clima motivacional, coesão de equipa e relação treinador-atleta, procurando compreender de que forma estas variáveis se interligam e se associam com o rendimento coletivo; II) avaliar a evolução destas variáveis ao longo da época, de modo a identificar eventuais alterações decorrentes do processo de treino e dinâmicas grupais estabelecidas ao longo da uma temporada;

2.4. Hipóteses

Após análise da literatura existente e formulação dos objetivos da investigação, definiram-se as seguintes hipóteses:

- I. H1 - Existe correlação entre as dimensões do Clima Motivacional, da Coesão de Grupo, da Relação Treinador-Atleta, da Perceção de Desempenho e da Performance Desportiva:
 - a. No 1º momento de avaliação;
 - b. No 2º momento de avaliação;
- II. H5 - Existem diferenças significativas entre T₁ e T₂ nas variáveis em estudo;

2.5. Metodologia

2.5.1. Participantes

Participaram no estudo ao total 105 atletas masculinos e femininos, com idades compreendidas entre os 13 e os 19 anos. Os jogadores representam 9 equipas, competindo em escalões que variam entre iniciados, juvenis e juniores, e níveis competitivos distintos, desde a 1ª divisão nacional do escalão, à 3ª distrital.

As equipas participantes foram selecionadas por conveniência (i.e., à proximidade com os treinadores ou coordenadores das respetivas equipas).

Responderam aos questionários um total de 179 atletas, sendo considerados os 105 que responderam aos dois momentos de avaliação.

2.5.2. Instrumentos

De seguida, apresentam-se os instrumentos utilizados na recolha de dados, acompanhados da respetiva caracterização e fundamentação da sua escolha.

Clima Motivacional. O Clima motivacional foi avaliado através da aplicação da versão portuguesa do *Motivational Climate Scale for Youth Sports* (MCSYSp, Monteiro et al., 2018), que avalia a orientação do clima motivacional em duas dimensões: Tarefa e Ego. A escala é constituída por 12 itens, agrupados em duas dimensões: Ego (6 itens e.g.: “*Para o Treinador a vitória/resultado é o mais importante*”) Tarefa (6 itens e.g.: “*O treinador fez com que os atletas se sintam bem quando melhoram uma técnica.*”). Os atletas respondem numa escala de cinco pontos, “Discordo Completamente” (1) a “Concordo Totalmente” (5).

Coesão de Grupo. A coesão de grupo foi avaliada através da aplicação do *Youth Sport Environment Questionnaire* (YSEQp, Chicau Borrego et al., 2021). Este questionário avalia as perceções de coesão em atletas jovens, em uma escala de 18 itens, tanto para a coesão social quanto para a coesão de tarefa. Esta escala contempla 8 itens dirigidos para a coesão social (e.g.: “*Nós saímos uns com os outros sempre que possível*”), 8 itens dirigidos para a coesão na tarefa (e.g.: “*Todos partilhamos o mesmo compromisso com os objetivos da nossa equipa/grupo*”) e 2 itens espúrios (itens negativamente redigidos) (e.g.: “*Eu não me dou com os meus colegas da minha equipa/grupo*”). Cada questão foi respondida em escala Likert de 9 pontos, variando de 1 (Discordo Totalmente) a 9 (Concordo Totalmente), com as pontuações mais altas a refletir maiores perceções de coesão.

Relação Treinador-Atleta. A relação treinador-atleta foi avaliada através da aplicação da versão portuguesa do *Coach-Athlete Relationship Scale* (CART-Qp, (Pinho et al., 2024). Este questionário é composto por 11 itens, 3 dos quais correspondem à dimensão compromisso (e.g.: “*tenho uma relação próxima com o meu treinador*”), 4 itens correspondem à dimensão proximidade (e.g.: “*confio no meu treinador*”) e 4 itens correspondem à dimensão complementaridade (e.g.: “*quando estou a ser treinado pelo meu treinador respeito o seu trabalho*”). Os 11 itens estão formulados como afirmações, sendo medidos em uma escala likert de 7 pontos variando de 1 (Discordo totalmente) a 7 (Concordo totalmente).

Percepção de Desempenho. A percepção de desempenho desportivo foi avaliada através da aplicação do *Questionário de Percepção de Desempenho Desportivo* (SPPQ, (Gomes et al., 2020), anteriormente designado de Escala de Incongruência de Metas de Desempenho). Este instrumento avalia a percepção dos atletas relativamente ao seu desempenho individual (5 itens, por exemplo: “No último jogo atingi os meus objetivos desportivos”) e desempenho coletivo (5 itens, por exemplo: “No último jogo a minha equipa teve o rendimento desportivo que pretendíamos”). Os itens são apresentados em uma escala likert de 5 pontos (1 = Discordo totalmente; 5 = Concordo totalmente).

Performance Desportiva. Para analisar o desempenho das equipas, foram recolhidos três indicadores de performance desportiva objetiva, baseados em dados competitivos reais, nomeadamente, classificação da equipa no campeonato (ao momento da resposta, representando uma variável ordinal que reflete a posição da equipa, sendo os valores mais baixos correspondentes a classificações superiores, estabelecendo uma associação negativa com as restantes variáveis), resultado do último jogo da equipa (vitória, empate, derrota, sendo a variável convertida em valor numérico, conforme o número de pontos conquistados) e o número de pontos conquistados nos últimos três jogos oficiais realizados pela equipa (designada por “Pontos3”, sendo a variável resultante da soma dos pontos dos últimos três jogos oficiais da equipa).

2.5.3. Tarefas, Procedimentos e Protocolos

O estudo foi desenvolvido através do método de inquérito, utilizando uma metodologia correlacional e temporalidade longitudinal.

Numa fase inicial foram contactadas diversas equipas a solicitar a participação no estudo, tendo sido explicados todos seus objetivos e procedimentos, aos respetivos treinadores e/ou coordenadores. Após a respetiva confirmação de participação, foram planeados os timings de recolha. Todas as questões éticas foram consideradas através de autorizações, consentimento informado por parte dos tutores legais dos jovens (anexo 9).

A recolha de dados ocorreu em dois momentos distintos da época desportiva (T₁ – janeiro; T₂ – abril), permitindo o desenvolvimento natural da equipa no momento 1, e a evolução no tempo das características ao longo da época.

Os questionários foram aplicados em formato *online*, através do *Microsoft Forms*®, em que cada momento de resposta foi previamente agendado com os treinadores, devendo os atletas de uma mesma equipa responder no mesmo espaço temporal. O período de resposta foi alargado a sensivelmente uma semana, no período entre segunda e sexta, não compreendendo jogos pelo meio, de forma a não influenciar resultados. Sendo a situação ideal a resposta de todos os atletas de uma equipa em um único dia, tendo em conta a dificuldade de execução desse procedimento e a tentativa de maximizar o número de respostas, foi considerado um espaço temporal de resposta mais alargado em cada um dos momentos de recolha.

2.5.4 Tratamento dos Dados

Os dados registados pelos atletas foram exportados em formato *Microsoft Excel*® e após o adequado tratamento foram transferidos para o programa informático *IBM SPSS Statistics 26*® para análise estatística.

Análise Preliminar

De forma a garantir a integridade do estudo, foi elaborada uma análise abrangente dos dados. Esta incluiu a verificação de padrões de dados em falta e a avaliação da normalidade dos dados, examinando os valores de assimetria e curtose. É importante referir que, após serem retirados os atletas com resposta apenas num momento, não foram identificados quaisquer dados em falta. Adicionalmente, foi avaliada a consistência interna dos instrumentos utilizados, através do cálculo do coeficiente Alpha de Cronbach (α) para cada uma das dimensões analisadas. Os valores obtidos apresentaram-se, de forma geral, superiores ao valor de referência de 0,70, indicando uma boa fiabilidade dos instrumentos. Para reduzir a probabilidade de ocorrência de erros do Tipo I e do Tipo II, foram considerados critérios de inclusão adequados e o tamanho da amostra, tendo-se definido um nível de significância de 0,05 para os testes de hipóteses. Estes dados podem ser observados na tabela 11.

Tabela 11 – Análise Preliminar

Análise preliminar das variáveis nos dois momentos de avaliação, incluindo teste de normalidade (Kolmogorov-Smirnov), valores de assimetria e curtose, e confiabilidade (Alpha de Cronbach).

		Normalidade		Assimetria		Curtose		Alpha-cronbach	
		Momento		Momento		Momento		Momento	
		T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Clima motivacional	<i>Ego</i>	<,001	,011	,384	,187	-,265	,142	,536	,660
	<i>Tarefa</i>	<,001	<,001	-,873	-1,630	1,622	5,326	,580	,842
Coesão de grupo	<i>Tarefa</i>	,007	,188	-1,0488	-,474	1,615	,160	,876	,855
	<i>Social</i>	<,001	<,001	-,781	-,864	-,093	,064	,917	,948
Relação treinador-atleta	<i>Proximidade</i>	<,001	,005	-2,132	-1,371	5,421	2,009	,868	,853
	<i>Compromisso</i>	<,001	,005	-1,092	-,492	2,217	-,095	,699	,757
	<i>Complementaridade</i>	<,001	<,001	-1,870	-1,451	4,503	2,271	,721	,770
Perceção de desempenho	<i>Individual</i>	,058	,004	-,281	-,284	-,164	-,387	,889	,921
	<i>Coletivo</i>	,096	<,001	-,061	-,213	-,093	-,691	,891	,908

Após a verificação preliminar dos dados, foi realizada uma análise detalhada das propriedades das variáveis, apresentada na Tabela 11. Os resultados dos testes de normalidade (Kolmogorov-Smirnov) indicaram desvios significativos da distribuição normal em várias dimensões. No entanto, considerando o tamanho da amostra ($N = 105$), reconhece-se que este tipo de teste tende a ser sensível a pequenas variações, pelo que a normalidade foi igualmente analisada através dos valores de assimetria e curtose, os quais, na generalidade, se apresentaram dentro de limites aceitáveis para a utilização de procedimentos paramétricos. No que respeita à consistência interna, avaliada através do Alpha de Cronbach, a maioria das variáveis apresentou valores satisfatórios ($\alpha \geq 0,70$), demonstrando uma boa fiabilidade dos instrumentos utilizados. Contudo, verificaram-se valores mais baixos no clima motivacional orientado para o ego (T1 $\alpha=0,536$; T2 $\alpha=0,660$) e no clima motivacional para a tarefa no primeiro momento ($\alpha=0,580$), pelo que estes resultados devem ser interpretados com cautela.

Considerando estas análises, optou-se por recorrer a técnicas estatísticas paramétricas, uma vez que o tamanho da amostra assegura robustez suficiente para a aplicação deste tipo de procedimentos

Assim, procedeu-se à análise descritiva das variáveis, através do cálculo das médias e desvios-padrão, com o objetivo de caracterizar os valores obtidos em cada momento de recolha. Tendo em conta o número de participantes, optou-se por não apresentar os resultados de forma discriminada por equipa. A evolução das variáveis entre o primeiro e o segundo momento, foi avaliada através da aplicação do *T-test* de pares emparelhado.

Posteriormente, realizou-se a análise correlacional, recorrendo ao coeficiente de correlação de Pearson (ρ), de forma a identificar as relações entre as variáveis dependentes nos dois momentos de recolha (T₁ – janeiro; T₂ – abril).

2.6. Análise dos Resultados

2.6.1. Análise descritiva e comparação entre momentos

No que diz respeito à análise descritiva e comparação entre as médias das variáveis em estudo, a mesma engloba a totalidade dos participantes (N=105), para cada um dos dois momentos em estudo, estando apresentada na tabela 12.

Tabela 12 - Análise descritiva e comparação de médias entre os dois momentos de avaliação

	XT1	XT2	XT2 - XT1	t	gl	Sig.
	M+DP	M+DP	M+DP			
Clima motivacional						
<i>Ego</i>	2,43 ± ,56	2,51 ± ,62	0,08 ± ,54	1,572	104	,119
<i>Tarefa</i>	4,25 ± ,40	4,12 ± ,62	-,13 ± ,60	-2,247	104	,027*
Coesão de grupo						
<i>Tarefa</i>	7,08 ± 1,18	6,65 ± 1,18	-,43 ± 1,00	-4,346	104	<,001**
<i>Social</i>	6,48 ± 1,74	6,41 ± 1,93	-,07 ± 1,12	-,602	104	,549
Relação treinador-atleta						
<i>Proximidade</i>	6,42 ± ,84	6,12 ± ,98	-,30 ± ,73	-4,170	104	<,001**
<i>Compromisso</i>	5,61 ± ,99	5,31 ± 1,15	-,30 ± ,97	-3,189	104	,002**
<i>Complementaridade</i>	6,42 ± ,70	6,17 ± ,84	-,25 ± ,66	-3,794	104	<,001**
Perceção de desempenho						
<i>Individual</i>	3,13 ± ,83	2,98 ± ,94	-,15 ± ,90	-1,739	104	,085
<i>Coletivo</i>	3,38 ± ,78	3,29 ± ,88	-,10 ± 1,13	-,866	104	,389

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

*. A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades).

De uma forma geral, as médias obtidas nas diferentes dimensões encontram-se acima do valor médio das respetivas escalas de resposta, com exceção do clima motivacional para o ego e perceção de desempenho (individual e coletivo), que se aproxima mais do ponto central da escala.

Na análise comparativa dos valores médios de resposta, nos dois momentos T₁ para T₂, registaram-se as seguintes evoluções:

- Clima motivacional: o valor médio subiu na dimensão ego (MT₁=2,43; MT₂=2,51) e diminuiu na dimensão tarefa (MT₁=4,25; MT₂=4,12);
- Coesão de grupo: o valor médio diminuiu na coesão de tarefa (MT₁=7,08; MT₂=6,65) e na coesão social (MT₁=6,48; MT₂=6,41);
- Relação Treinador-Atleta: o valor médio diminuiu em todas as dimensões. Proximidade (MT₁=6,42; MT₂=6,12), compromisso (MT₁=5,61; MT₂=5,31), complementaridade (MT₁=6,42; MT₂=6,17);

- Perceção de desempenho: os valores médios diminuíram quer na dimensão individual (MT1=3,13; MT2=2,98), quer na dimensão coletiva (MT1=3,38; MT2=3,29);

Do primeiro para o segundo momento registou-se uma redução estatisticamente significativa no clima motivacional para a tarefa ($M=-0,13$; $DP=0,60$; $t(104)=-2,247$; $p<0,05$). Também se observou uma redução significativa na coesão para a tarefa ($M=-0,43$; $DP=1,00$; $t(104)=-4,346$; $p<0,01$). Na relação treinador-atleta, tanto a proximidade ($M=-0,30$; $DP=0,73$; $t(104)=-4,170$; $p<0,01$), como o compromisso ($M=-0,30$; $DP=0,97$; $t(104)=-3,189$; $p<0,01$) e a complementaridade ($M=-0,25$; $DP=0,66$; $t(104)=-3,794$; $p<0,01$) diminuíram de forma estatisticamente significativa.

Já as variações observadas no clima motivacional para o ego ($M=0,08$; $DP=0,54$; $t(104)=1,572$; $p=0,119$), na coesão social ($M=-0,07$; $DP=1,12$; $t(104)=-0,602$; $p=0,549$), na perceção de desempenho individual ($M=-0,15$; $DP=0,90$; $t(104)=-1,739$; $p=0,085$) e na perceção de desempenho coletivo ($M=-0,10$; $DP=1,13$; $t(104)=-0,866$; $p=0,389$) não são estatisticamente significativos.

Em síntese, os resultados evidenciam uma tendência de decréscimo significativo nas dimensões da relação treinador-atleta, nas dimensões associadas à tarefa, relativas ao clima motivacional e à coesão. Estes resultados permitem-nos aferir que não se rejeita a H_2 .

2.6.2. Análise Correlacional

Esta análise foi realizada através do cálculo do coeficiente de correlação ρ de *Pearson* para cada momento do estudo. Na tabela seguinte (tabela 13), apresentamos as relações entre variáveis no primeiro momento do estudo.

Tabela 13 - Correlações entre as variáveis em estudo no primeiro momento de resposta

1º momento	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
Clima motivacional												
1. Ego	1											
2. Tarefa	-,264**	1										
Coesão de grupo												
3. Tarefa	-,280**	,247*	1									
4. Social	-,155	,079	,391**	1								
Relação treinador-atleta												
5. Proximidade	-,305**	,558**	,350**	,186	1							
6. Compromisso	-,393**	,509**	,398**	,302**	,740**	1						
7. Complementaridade	-,188	,479**	,326**	,161	,831**	,685**	1					
Perceção de desempenho												
8. Individual	-,166	,271**	,299**	,154	,240*	,339**	,269**	1				
9. Coletivo	-,055	,196*	,484**	,035	,050	,045	,060	,245*	1			
Performance desportiva												
10. Classificação da equipa no campeonato	-,099	,047	-,339**	,001	,063	,022	,004	-,117	-,590**	1		
11. Resultado do último jogo da equipa	,202*	-,037	,254**	-,022	-,192*	-,090	-,076	,127	,554**	-,718**	1	
12. Pontos3	,241*	-,072	,243*	-,057	-,193*	-,120	-,078	,128	,607**	-,814**	,950**	1

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

*. A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades).

Da análise dos dados obtidos observa-se que o clima motivacional orientado para o ego apresenta correlações negativas com diversas dimensões em estudo: clima para a tarefa ($r=-.264, p<0,01$), coesão de tarefa ($r=-.280, p<0,01$), proximidade ($r=-.305, p<0,01$) e compromisso ($r=-.393, p<0,01$). Por outro lado, o clima motivacional orientado para a tarefa apresenta correlações positivas com a coesão de grupo para a tarefa ($r=.247, p<0,05$), com a proximidade ($r=.558, p<0,01$), com o compromisso ($r=.509, p<0,01$), com a complementaridade ($r=.479, p<0,01$), bem como com a perceção de desempenho individual ($r=.271, p<0,01$) e coletivo ($r=.196, p<0,05$).

A coesão para a tarefa relaciona-se positivamente com a coesão social ($r=.391, p<0,01$), com a proximidade ($r=.350, p<0,01$), com o compromisso ($r=.398, p<0,01$), com a complementaridade ($r=.326, p<0,01$) e ainda com a perceção de desempenho coletivo ($r=.484, p<0,01$).

Na dimensão relação treinador-atleta, para além das variáveis já referidas acima, verifica-se que a proximidade se correlaciona fortemente com o compromisso ($r=.740, p<0,01$) e com a complementaridade ($r=.831, p<0,01$). O compromisso associa-se ainda à coesão social ($r=.302, p<0,01$) e à perceção de desempenho individual ($r=.339, p<0,01$). A complementaridade, por sua vez, também mostra correlação com a perceção de desempenho individual ($r=.269, p<0,01$).

Relativamente às variáveis de perceção de desempenho, destaca-se que o desempenho coletivo se associa negativamente com a classificação atual da equipa ($r=-.590, p<0,01$), ou seja, à medida que a classificação se aproxima do primeiro classificado (valor menor), a perceção é maior. Esta variável associa-se ainda, de forma positiva, com o resultado do último jogo ($r=.554, p<0,01$) e com os pontos obtidos nos últimos três jogos ($r=.607, p<0,01$).

No que diz respeito aos indicadores objetivos de performance, para além do mencionado anteriormente, verifica-se correlação negativa entre a classificação atual da equipa e a coesão de tarefa ($r=-.339, p<0,01$) e correlação positiva quer do resultado do último jogo ($r=.254, p<0,01$) como dos pontos obtidos nos últimos três jogos ($r=.243, p<0,01$), igualmente com a coesão de tarefa.

Estes resultados revelam um padrão de associações significativas entre as dimensões do clima motivacional, a relação treinador-atleta, a coesão de grupo e os indicadores de perceção/performance desportiva, permitindo confirmar a H_{1A}.

No segundo momento de resposta verificámos os seguintes resultados:

Tabela 14 - Correlações entre as variáveis em estudo no segundo momento de resposta

2ºmomento	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
Clima motivacional												
1. <i>Ego</i>	1											
2. <i>Tarefa</i>	-,390**	1										
Coesão de grupo												
3. <i>Tarefa</i>	-,143	,339**	1									
4. <i>Social</i>	-,145	,160	,341**	1								
Relação treinador-atleta												
5. <i>Proximidade</i>	-,525**	,427**	,352**	,134	1							
6. <i>Compromisso</i>	-,497**	,410**	,316**	,259**	,813**	1						
7. <i>Complementaridade</i>	-,372**	,367**	,334**	,215*	,880**	,711**	1					
Perceção de desempenho												
8. <i>Individual</i>	-,159	,282**	,202*	,148	,228*	,354**	,202*	1				
9. <i>Coletivo</i>	,017	,254**	,331**	,050	,191	,135	,206*	,225*	1			
Performance desportiva												
10. <i>Classificação da equipa no campeonato</i>	-,309**	-,005	-,200*	,111	,201*	,126	,107	-,018	-,273**	1		
11. <i>Resultado do último jogo da equipa</i>	,351**	-,089	,063	-,076	-,120	-,070	-,063	-,038	,512**	-,357**	1	**
12. <i>Pontos3</i>	,346**	-,076	,158	-,047	-,119	-,021	-,051	,018	,541**	-,604**	,817**	1

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

*. A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades).

Tal como no primeiro momento, o clima motivacional para o ego apresenta associações negativas com as variáveis do clima para a tarefa ($r=-.390$, $p<0,01$), de proximidade ($r=-.525$, $p<0,01$), compromisso ($r=-.497$, $p<0,01$) e complementaridade ($r=-.372$, $p<0,01$), reforçando o padrão anteriormente observado

O clima motivacional para a tarefa manteve correlações positivas com a coesão tarefa ($r=.339$, $p<0,01$), com a proximidade ($r=.427$, $p<0,01$), o compromisso ($r=.410$, $p<0,01$), a complementaridade ($r=.367$, $p<0,01$), bem como com a perceção de desempenho individual ($r=.282$, $p<0,01$) e coletivo ($r=.254$, $p<0,01$)

A coesão para a tarefa reforçou a sua associação com a coesão social ($r=.341$, $p<0,01$) e manteve correlação positiva com a relação treinador-atleta: proximidade ($r=.352$, $p<0,01$), compromisso ($r=.316$, $p<0,01$) e complementaridade ($r=.334$, $p<0,01$).

Na relação treinador-atleta, verifica-se uma manutenção dos padrões de associações. A proximidade continua fortemente correlacionada com o compromisso ($r=.813$, $p<0,01$) e com a complementaridade ($r=.880$, $p<0,01$). Da mesma forma, o compromisso mantém valores elevados de associação com a complementaridade ($r=.711$, $p<0,01$).

Quanto à perceção de desempenho coletivo, esta encontra-se novamente associado a indicadores objetivos, com correlação negativa com a classificação da equipa

($r=-.273$, $p<0,01$), positiva com o resultado do último jogo ($r=.512$, $p<0,01$) e os pontos nos últimos três jogos ($r=.541$, $p<0,01$).

Ainda no que diz respeito aos indicadores objetivos de performance, verificou-se neste segundo momento, uma relação negativa da classificação com a orientação para o ego ($r=-.309$, $p<0,01$) e também, uma relação positiva do resultado do último jogo ($r=.351$, $p<0,01$) e dos pontos obtidos nos últimos três jogos ($r=.346$, $p<0,01$) com a orientação para o ego.

Os resultados obtidos no segundo momento de avaliação reforçam o padrão relacional anteriormente identificado, evidenciando novamente associações estatisticamente significativas entre as dimensões em estudo, confirmando igualmente a H_{1B} .

Os resultados revelam que as variáveis de clima motivacional para a tarefa, coesão de grupo e relação treinador-atleta estão, na maioria, associadas entre si, bem como ao desempenho percebido. Observa-se, também, que existe relação do desempenho coletivo percebido com as variáveis de performance real. Pelo contrário, o clima motivacional para o ego surge de forma consistente como um fator desagregador, correlacionando-se negativamente diversas variáveis em estudo.

2.7. Discussão dos Resultados

O estudo teve como objetivo analisar a relação entre clima motivacional, a coesão de grupo, a relação treinador-atleta e a percepção de desempenho, assim como, a performance desportiva, procurando observar a evolução destas variáveis em dois momentos da época desportiva de jovens atletas de futebol.

Foram analisadas as relações entre todas as dimensões das diversas variáveis em estudo, o que nos permite indicar que as hipóteses foram confirmadas na sua totalidade.

Primeiramente, hipotetizámos que existiriam diferenças significativas entre os dois momentos de avaliação. De um modo geral, observou-se uma tendência de diminuição dos valores médios em quase todas as variáveis entre os dois momentos de avaliação, sendo significativas, nomeadamente no clima orientado para a tarefa, coesão de tarefa e nas dimensões da relação treinador-atleta. No que diz respeito ao clima motivacional e à coesão de grupo, resultados semelhantes foram observados em diversos estudos, relativamente à evolução dos valores médios ao longo da época desportiva (García-Calvo et al., 2014; Heuzé et al., 2006; Leo Marcos et al., 2012).

Considerando que durante a época desportiva existem múltiplos fatores que contribuem para a dinâmica da equipa, observámos uma diminuição significativa dos valores médios da coesão de tarefa entre o primeiro momento de avaliação, correspondente a uma fase intermédia da época, e o segundo momento de avaliação, fase final da época. Relativamente ao clima motivacional, as perceções de orientação para a tarefa apresentaram valores médios superiores aos da orientação para o ego em ambos os momentos, confirmando a predominância de um ambiente centrado no esforço, na cooperação e na aprendizagem. Observou-se ainda que as duas dimensões do clima motivacional (tarefa e ego), fortaleceram a sua correlação negativa no segundo momento, indicando que, à medida que as perceções de foco na tarefa aumentaram, a ênfase na competição individual diminuiu. Este padrão vai ao encontro do modelo teórico do clima motivacional (Nicholls, 1989), segundo o qual as dimensões tarefa e ego são ortogonais, ou seja, o reforço de um clima tende a inibir o outro.

Em segundo lugar, hipotetizou-se que existiria uma associação significativa entre as dimensões da coesão de grupo e as dimensões do clima motivacional. Nos nossos resultados, a coesão de tarefa mostrou-se associada ao clima motivacional, enquanto a coesão social não apresentou relação significativa. No primeiro momento de avaliação, verificou-se uma associação inversa entre a coesão de tarefa e a orientação para o ego. No segundo momento essa relação deixou de se verificar, enquanto a coesão de tarefa fortaleceu a sua correlação com a orientação de tarefa.

A literatura aponta de forma consistente que um clima orientado para a tarefa tende a relacionar-se positivamente com a coesão grupal, tanto a coesão social como a coesão de tarefa, enquanto um clima orientado para o ego associa-se negativamente com ambos os tipos de coesão (Berengüí et al., 2022; Chicau Borrego et al., 2021; T. Horn et al., 2012). Este padrão sugere que contextos de treino e competição que enfatizam o esforço, a aprendizagem, a cooperação e a melhoria contínua promovem maior união e alinhamento entre os atletas, ao passo que ambientes centrados na comparação social e rivalidade interna tendem a fragilizar os laços de grupo. Os nossos dados corroboram parcialmente estas evidências, uma vez que apenas a coesão de tarefa se associa com o clima motivacional.

Conclusões semelhantes foram observadas por Weiss et al. (2021), no entanto, verificaram que a punição por erros, o reconhecimento desigual do desempenho e a competição interna entre colegas não se mostraram significativamente associados à coesão, sugerindo que o impacto do clima motivacional é mais forte quando sustentado por mensagens de apoio e valorização do processo, e não pela correção punitiva ou

pela hierarquia de estatuto. Esta afirmação vai ao encontro das conclusões verificadas por Eys et al., (2013) e Chicau Borrego et al., (2021) em que a uma reduzida orientação para a tarefa, quando combinada com altos níveis de orientação para o ego, resulta em menores perceções de coesão, reforçando a ideia de que um clima excessivamente competitivo pode ser prejudicial à dinâmica coletiva. Todavia, quando o clima de tarefa está simultaneamente presente, as dimensões de ego podem não ser necessariamente disfuncionais, reforçando a ideia de que as dimensões do clima motivacional não atuam isoladamente. Quando existe uma perceção equilibrada entre um clima motivacional orientado para a tarefa e para o ego, a coesão de tarefa pode permanecer elevada. Tal equilíbrio sugere que, nas equipas desportivas, os jogadores podem competir entre si por tempo de jogo e estatuto, mas simultaneamente partilhar objetivos e interesses coletivos, preservando a coesão e a eficácia do grupo. No presente estudo, observou-se um padrão semelhante. No primeiro momento de avaliação, a coesão de tarefa associou-se negativamente à orientação para o ego, ou seja, à medida que o ego aumentava, a coesão diminuía e vice-versa. Já no segundo momento de avaliação, esta associação deixou de existir, fortalecendo-se mais a relação com a orientação de tarefa, sugerindo que, com a progressão da época, existiu uma tendência dos atletas se reorganizarem para metas coletivas e colaborativas, equilibrando a competitividade individual com o foco partilhado no desempenho coletivo.

Heuzé et al., (2006) acrescentaram que atletas que, na fase inicial da época, reportaram uma combinação de alta orientação para o ego e baixa orientação de tarefa, apresentaram um decréscimo dos níveis tanto de coesão de tarefa como da coesão social, a meio da época, em equipas femininas de basquetebol e andebol de elite. Estes resultados evidenciam que um desequilíbrio motivacional, com predominância do ego e ausência de foco em metas de aprendizagem e cooperação, pode enfraquecer a unidade do grupo ao longo do tempo. Neste sentido, a ligeira diminuição observada, no presente estudo, na coesão de tarefa no final da época poderá também refletir a influência de fatores contextuais, como a fadiga competitiva, a pressão pelos resultados ou a menor disponibilidade para a colaboração, aspetos que tendem a afetar mais fortemente a componente de tarefa da coesão.

Em conjunto, estes estudos sublinham que a coesão grupal é fortemente influenciada pelo tipo de clima motivacional percebido no seio da equipa. Climas centrados na tarefa, promovidos por treinadores que valorizam o esforço, o progresso e o contributo de todos, tendem a consolidar o espírito de equipa e a aumentar a coesão. Já os

climas centrados no ego, marcados por comparações sociais e recompensas diferenciadas, tendem a gerar fragmentação e competição disfuncional. Contudo, a coexistência equilibrada de ambas as orientações podem ser funcionais, desde que o foco coletivo e os valores partilhados se mantenham como eixo central do funcionamento da equipa.

Na relação da coesão de grupo com a perceção de desempenho, as hipóteses foram igualmente suportadas. O nosso estudo verificou que, apenas a coesão de tarefa está associada a uma maior perceção de desempenho, sendo esta correlação mais forte na perceção de desempenho coletivo do que na perceção individual. Ainda assim, estas duas associações enfraqueceram no segundo momento de avaliação (fase final da temporada), coincidindo com a diminuição significativa dos valores médios da coesão de tarefa já descritos anteriormente. A investigação de (Filho et al., 2015) propõe e testa um modelo integrado em que a coesão atua como antecedente dos modelos mentais de equipa e da eficácia coletiva, que por sua vez influenciam positivamente a perceção do potencial de desempenho, isto é, a expectativa do grupo em relação ao próprio rendimento. Verificaram, ainda, que esta perceção do potencial de desempenho explicou 59% da variância do desempenho objetivo ao longo da temporada. As equipas que apresentaram maiores níveis de coesão, aliadas a modelos mentais de equipa partilhados e a uma elevada eficácia coletiva, alcançaram melhores resultados competitivos. Podemos assim, confirmar em parte as conclusões de (Filho et al., 2015) uma vez que, embora se tenha verificado uma associação positiva entre coesão de tarefa e perceção de desempenho coletivo, a diminuição da coesão na fase final da época poderá estar na origem da perda de força dessa relação, possivelmente em função de uma menor homogeneidade motivacional e pela fadiga acumulada, fatores que tendem a afetar a perceção de eficácia grupal, ou mesmo, pelo reajuste de expectativas mais realista por parte dos atletas na reta final da temporada, relativamente ao desempenho do grupo.

Quanto à associação da coesão de tarefa com a performance desportiva objetiva, no primeiro momento de avaliação observaram-se associações com os três indicadores de performance desportiva, assinalando uma tendência de o desempenho coletivo acompanhar aumentos na coesão de tarefa, isto é, quando a performance da equipa é alta, os grupos mostram-se coesos relativamente à tarefa. No segundo momento de avaliação, estas correlações perderam força, ficando apenas a classificação moderadamente associada à coesão de tarefa.

Por fim, não verificámos qualquer relação da coesão social com as perceções de desempenho e performance objetiva, reforçando a ideia de que, embora as relações interpessoais sejam importantes para o bem-estar e o clima emocional da equipa, a

coesão de tarefa está mais fortemente associada com a perceção de desempenho e com os resultados desportivos (Filho et al., 2014).

De forma prática, os treinadores devem priorizar estratégias que reforcem a coesão de tarefa, sobretudo no início da época (de forma a criar bases de coordenação e confiança) e nos períodos de maior carga competitiva (para prevenir quebra de envolvimento e foco comum). Devem promover um clima motivacional equilibrado, encorajando a competição interna saudável e simultaneamente reforçando normas de cooperação, partilha de objetivos e valorização do esforço (Eys et al., 2013).

A relação treinador-atleta constitui um elemento central nas dinâmicas coletivas do desporto, estando associada tanto com o clima motivacional e a coesão grupal, como com a perceção de desempenho e performance objetiva. Partiu-se, assim, da hipótese de que as dimensões da relação treinador-atleta se correlacionariam com a coesão grupal, assim como, com as perceções de desempenho individuais e coletivas dos atletas, e indicadores de performance.

De acordo com Jowett (2007), esta relação treinador-atleta caracteriza-se pela interligação entre os sentimentos, pensamentos e comportamentos de ambos os intervinientes, treinador e atleta, sendo descrita através de três dimensões fundamentais: proximidade, compromisso e complementaridade. A proximidade traduz o grau de afeto, confiança e respeito mútuos; o comprometimento representa a intenção de manter uma relação estável e duradoura; e a complementaridade refere-se à cooperação, reciprocidade e fluidez na execução dos papéis dentro da relação.

Em relações de boa qualidade, sustentadas com valores altos de proximidade, compromisso e complementaridade, treinadores e atletas investem tempo, esforço e energia para atingir objetivos e prioridades definidas em conjunto, promovendo motivação, compromisso e eficácia coletiva. Em contraste, relações frágeis são marcadas por falta de confiança ou motivação, tendem a gerar menor empenho, desmotivação e dificuldades na superação de obstáculos, refletindo-se em desempenhos menos consistentes (Jowett, 2017). De facto, atletas e treinadores que mantêm uma relação próxima, demonstram maior satisfação com o desempenho e com o treino (Adie & Jowett, 2010), experimental níveis mais elevados de motivação, bem como maior coesão de equipa e eficácia coletiva (Hampson & Jowett, 2014; Jowett et al., 2012).

No presente estudo, apesar dos valores médios elevados, observou-se uma diminuição significativa nos valores médios em todas as dimensões da relação treinador–

atleta, do primeiro para o segundo momento de avaliação, sugerindo possível desgaste relacional associado ao prolongar da época competitiva e às crescentes exigências de rendimento. Tal fenómeno poderá refletir fadiga psicológica e relacional, em linha com investigações que apontam para o declínio do envolvimento afetivo entre treinador e atleta à medida que a temporada avança e as pressões competitivas aumentam (Colvin et al., 2012; Jiahao & Jing, 2024; McGee & DeFreese, 2018).

A relação treinador–atleta é, assim, um conceito psicológico de natureza social e interpessoal, desenvolvido através dos processos de socialização e interação que ocorrem no seio das equipas desportivas, tal como a coesão e a eficácia coletiva (Jowett & Chaundy, 2004). Estes autores demonstraram que, embora o estilo de liderança influencie a coesão, a qualidade da relação interpessoal entre treinador e atleta pode explicar uma variância adicional e significativa tanto na coesão de tarefa como na coesão social, sendo particularmente determinante na primeira. De forma coerente, no nosso estudo, a coesão de tarefa associou-se à totalidade das dimensões da relação treinador–atleta, ao passo que a coesão social apenas se associou ao compromisso com o treinador. Esta tendência poderá indicar que relações próximas e cooperativas com o treinador reforçam a orientação para os objetivos da equipa, promovendo maior adesão às instruções técnicas e táticas.

Treinadores que estabelecem relações próximas, comprometidas e complementares com os seus atletas promovem uma maior união, cooperação e partilha de objetivos comuns entre os membros da equipa, fatores essenciais para a construção de um grupo coeso (Freire et al., 2022; Jowett & Chaundy, 2004).

Freire et al., (2022) observaram que todas as dimensões da relação treinador–atleta se correlacionaram positivamente com as dimensões de coesão de equipa, com especial destaque para a coesão de tarefa. Atletas que se percebem como próximos e comprometidos com os seus treinadores demonstram maior atração individual e integração grupal na busca pelo melhor desempenho, enquanto as relações mais afetivas e de confiança contribuem igualmente para coesão social e ambientes mais harmoniosos. As correlações entre as dimensões da relação treinador–atleta e a coesão social foram mais baixas, mas ainda significativas, sugerindo que o envolvimento afetivo e o apego emocional ao treinador também contribuem para a integração em atividades sociais fora da competição. Os atletas do estudo de Freire et al., (2022), apresentaram níveis elevados na relação treinador–atleta, demonstrando sentimentos de confiança, respeito, cooperação com os treinadores, dados que vão ao encontro dos verificados no nosso estudo.

No que respeita à importância da percepção de desempenho e performance objetiva na relação treinador-atleta, foram observadas, em ambos os momentos de avaliação, associações significativas da percepção de desempenho individual com as dimensões da relação treinador-atleta. A percepção de desempenho coletivo, apenas apresentou uma correlação fraca com a complementaridade no segundo momento. Estes resultados sugerem que a confiança, o apoio e a comunicação eficaz entre treinador e atleta contribuem de forma positiva para a autoavaliação de desempenho dos atletas, ainda que o impacto direto sobre o desempenho coletivo e objetivo se revele menos expressivo.

Autores como Elsass (2001) e Nascimento Junior et al. (2019), verificaram que equipas com melhor desempenho apresentavam níveis mais elevados de confiança nos treinadores, enquanto relações mais frágeis se associavam a quebra de coesão, menor empenho e piores resultados competitivos.

A literatura tem indicado que a relação treinador-atleta é dinâmica, podendo sofrer variações ao longo da época em função do sucesso desportivo alcançado pelos atletas, tanto em níveis subjetivos como objetivos, de modo que as percepções dos atletas sobre a liderança dos seus treinadores podem mudar ao longo do tempo (Mata & Gomes, 2013). Esta relação bidirecional mostra que o sucesso desportivo influencia a percepção de liderança e, simultaneamente, a qualidade da relação interpessoal pode modular as respostas emocionais e motivacionais dos atletas face às exigências competitivas (Gomes et al., 2020). Quanto ao nosso estudo, ao nível do desempenho objetivo, as associações existentes foram pouco significativas, exclusivamente na dimensão proximidade (apenas associação negativa com os resultados e pontos nos últimos 3 jogos, no primeiro momento, e com a classificação, associação positiva, melhor classificação, pior proximidade com o treinador, no segundo momento). Ao contrário dos estudos que sustentam esta investigação, estas correlações verificadas na dimensão proximidade, foram de índole negativa, ou seja, uma melhora e a outra diminui.

De forma complementar, (Gomes et al., 2021) demonstraram que atletas que percecionam os seus treinadores com perfis de liderança ótimos também se autoavaliavam com melhor desempenho individual e coletivo, e que uma liderança favorável está associada a maior percepção de eficácia e rendimento individual. Tais resultados reforçam que a qualidade da liderança percebida, estreitamente associada à qualidade da relação treinador-atleta, constitui um determinante essencial do desempenho percebido e real. Nesta relação, a proximidade exerce um importante papel mediador entre a liderança transformacional e o esforço adicional dos atletas (Gorgulu, 2019).

De forma aplicada, estes resultados enfatizam a importância de estratégias de liderança relacional e flexível, ajustadas às diferentes fases competitivas e às necessidades individuais dos atletas. Treinadores que cultivam relações baseadas na confiança, no compromisso e na cooperação contribuem não apenas para a coesão e motivação coletiva, mas também para a manutenção do rendimento desportivo sustentado, confirmando que o sucesso competitivo é inseparável da qualidade da relação humana dentro da equipa.

Por fim, no presente estudo, a percepção de desempenho coletivo apresentou correlações moderadas com os três indicadores de performance real, salientando que o rendimento desportivo influencia diretamente a forma como os atletas percebem a eficácia e o sucesso do grupo. Ainda assim, verificámos no segundo momento de avaliação, uma perda de força da correlação entre a percepção de desempenho coletivo e a classificação, algo expectável visto que nas fases finais das épocas, a questão classificativa acaba por estar parcialmente definida. A percepção de desempenho individual não se associou com a performance objetiva, mostrando neste estudo, uma dependência maior de fatores motivacionais e relacionais, em especial com a qualidade da relação treinador-atleta e com a orientação para a tarefa (tanto no clima motivacional como na coesão). Relativamente à performance desportiva real, não se observaram discrepâncias substanciais entre os três indicadores de rendimento, mas verificou-se uma alteração no padrão de associações entre momentos de avaliação. Enquanto na fase intermédia da época, predominou a associação com a coesão de tarefa que, segundo (Eys & Brawley, 2018), desempenha um papel revelante na manutenção do esforço coletivo e na orientação para objetivos comuns, sustentando a consistência da performance, no segundo momento de avaliação, as correlações entre performance real e orientação para o ego aumentaram a força, enquanto as correlações com a coesão de tarefa desapareceram. Com a aproximação do final de temporada e com os objetivos competitivos mais definidos (ex.: manutenção, playoffs), a comparação normativa e o foco no resultado podem ganhar relevância em função de uma maior pressão competitiva e estado de urgência (García-Calvo et al., 2014).

Em síntese, os resultados verificados confirmam que o clima motivacional orientado para a tarefa, a coesão de grupo e a qualidade da relação treinador-atleta associam-se com a percepção de desempenho e com o rendimento coletivo. Relações de

confiança, compromisso e comunicação eficaz entre treinadores e atletas assumem-se como dimensões potencializadoras da motivação e do alinhamento do grupo para objetivos comuns. Assim, o sucesso desportivo depende tanto dos fatores objetivos (resultados) quanto da qualidade das dinâmicas motivacionais e relacionais.

Entre as principais limitações do presente estudo destacamos o tamanho e distribuição da amostra. Pretendia-se uma amostra mais ampla, com maior número de equipas envolvidas e uma maior adesão dos atletas, como forma a realizar comparações entre equipas. Por um lado, existiu uma diminuição dos participantes do primeiro para o segundo momento de avaliação, existindo vários atletas que apenas reponderam a um momento, tendo por isso sido retirados, por outro lado, várias equipas apresentaram uma taxa de respostas baixa relativamente ao número total de atletas integrantes do respetivo grupo. Consequentemente, embora o tamanho final da amostra ($N = 105$) seja suficiente para análises gerais ao nível individual, torna inviável a realização de comparações estatísticas robustas entre equipas ou subgrupos (ex.: por escalão ou nível competitivo), uma vez que a representatividade de cada equipa fica comprometida. A recolha apenas em janeiro e abril, limitou a captação e compreensão da evolução das variáveis em estudo, a partir do período de formação do grupo. Futuras linhas de investigação deverão aprofundar a associação das variáveis em estudo, procurando reforçar com métodos qualitativos, tais como, a realização de entrevistas semiestruturadas com atletas. Poderá ser de igual interesse, verificar diferenças por idade ou escalão, género e por nível competitivo.

2.8. Conclusões do Estudo

O presente estudo pretendeu contribuir para uma compreensão mais integrada das dinâmicas psicossociais no futebol jovem, analisando as relações entre clima motivacional, coesão de grupo, relação treinador-atleta, perceção de desempenho e indicadores de performance, bem como a sua evolução ao longo de uma época competitiva. A análise dos dados permitiu confirmar as hipóteses inicialmente formuladas, evidenciando a existência de associações significativas entre as variáveis e revelando mudanças relevantes na perceção dos atletas entre os dois momentos de avaliação.

Relativamente à evolução temporal, observou-se uma diminuição generalizada dos valores médios em praticamente todas as dimensões, com quebras estatisticamente significativas no clima orientado para a tarefa, na coesão de tarefa e em todas as dimensões da relação treinador-atleta. Este padrão sugere um desgaste progressivo

das dinâmicas positivas ao longo da época, possivelmente associado à fadiga psicológica, ao aumento da pressão competitiva e à crescente exigência por resultados.

No que concerne às relações entre variáveis, os resultados permitem concluir que o clima motivacional orientado para a tarefa se associa positivamente à coesão de tarefa, à qualidade da relação treinador-atleta e à percepção de desempenho, enquanto o clima orientado para o ego se correlaciona negativamente com essas dimensões. A coesão de tarefa destaca-se pela sua relação com a percepção de desempenho coletivo e, de forma mais subtil, com indicadores objetivos de performance, ao contrário da coesão social que não apresenta associações significativas com o rendimento. Por sua vez, a qualidade da relação treinador-atleta, nomeadamente nas dimensões proximidade, compromisso e complementaridade, revela-se associada à coesão de tarefa e à percepção de desempenho individual dos atletas, reforçando a sua centralidade no funcionamento da equipa.

Em termos práticos, os resultados reforçam a importância de os treinadores: (i) estarem conscientes do desgaste natural das dinâmicas de grupo, implementando estratégias de manutenção ao longo da época; (ii) promoverem ativamente um clima de tarefa, valorizando o esforço, a melhoria e a cooperação; e (iii) investirem deliberadamente na qualidade da relação com os atletas.

Em suma, o presente estudo contribui para uma compreensão mais integrada do processo desportivo no futebol jovem, demonstrando que o rendimento coletivo é indissociável da qualidade das dinâmicas psicossociais que se estabelecem no seio da equipa. A capacidade do treinador para gerir estas dinâmicas assume-se como um fator determinante para o sucesso desportivo e para o desenvolvimento integral dos jovens atletas.

3- Balanço Final do Estágio

O Estágio desenvolvido no Sport Clube União Torreense constituiu uma experiência de grande relevância pessoal e profissional, marcada pela oportunidade de trabalhar num contexto competitivo nacional de elevado nível. A integração na equipa técnica de Juvenis Sub-17, participante na 1.^a Divisão Nacional, representou um desafio significativo desde o início, quer pela dimensão do clube, quer pelo rigor e compromisso exigidos diariamente. A definição da entidade acolhedora para realização deste Estágio foi algo demorada e com alguns percalços, no entanto, quando surgiu esta possibilidade, ficou difícil não aceitar o desafio.

A época desportiva, que decorreu ao longo de 11 meses e meio, exigiu de mim uma capacidade de adaptação contínua, uma vez que o Estágio começou sem um verdadeiro período de transição ou descanso da época anterior, que por si só já tinha sido bastante desgastante. Esta longa duração traduziu-se num envolvimento intenso, com uma carga horária elevada e uma rotina de trabalho que se estendia aos sete dias da semana, em função da integração em duas equipas. A gestão do tempo e do desgaste físico e mental tornou-se, por isso, um desafio constante.

As funções desempenhadas no contexto de Estágio centraram-se, sobretudo, na análise de jogo da própria equipa e apoio na operacionalização de treino e na competição. A componente de análise de vídeo assumiu um papel central da minha participação na dinâmica da equipa técnica, através da observação e análise, quer in loco, como em vídeo, da própria equipa, realização de cortes de vídeo e relatório para ser apresentado e debatido com a restante equipa técnica. Sobretudo, no que diz respeito às tarefas da operacionalização de treino, apesar de nem sempre ter apresentado uma intervenção totalmente participativa, procurei desempenhar as tarefas atribuídas com rigor, pontualidade e sentido de responsabilidade.

De facto, com o decorrer da época, o volume de trabalho e a sobreposição de funções, contribuíram para um certo limite de aprofundamento qualitativo em algumas tarefas. A necessidade de responder a múltiplas exigências no contexto de Estágio, condicionou a capacidade acrescentar um maior detalhe ao trabalho desenvolvido. Ainda assim, considero que a experiência permitiu serem consolidadas competências essenciais, nomeadamente ao nível da organização, disciplina e responsabilidade.

Em termos de aprendizagem técnica e tática, o contacto diário com uma equipa técnica estruturada e metodologicamente consistente permitiu-me compreender com maior profundidade as dinâmicas associadas ao modelo de jogo, à liderança técnica e

à gestão de grupo. A observação do processo de planeamento e operacionalização das sessões revelou-se particularmente enriquecedora, permitindo-me reconhecer a importância da coerência entre os princípios de jogo, os exercícios propostos e o comportamento coletivo desejado.

Paralelamente, a intervenção na equipa de infantis, revelou-se uma experiência extremamente gratificante, onde pude desenvolver competências de liderança, planeamento e operacionalização, e construção de uma dinâmica grupal. Sem expectativas muito ambiciosas inicialmente, a verdade é que o envolvimento progressivo com este escalão, fez crescer a motivação e sintonia relacional com os atletas, ao ponto de, em determinada fase da época, sentir que a dedicação e o foco emocional nesta equipa se tornavam superiores ao do contexto principal, onde me senti mais realizado, sendo uma autocrítica pessoal. Esta situação, ainda que fruto de uma forte ligação humana e pedagógica com o grupo, obrigou-me a refletir sobre a gestão equilibrada de prioridades e responsabilidades, sobretudo perante a acumulação de tarefas em horários muito próximos, por vezes, com treinos a terminar e iniciar praticamente em simultâneo.

De forma global, considero que o Estágio representou um processo de crescimento sustentado, em que a exposição a diferentes contextos (competitivo e formativo) me proporcionou uma visão mais ampla sobre o papel do treinador moderno. A experiência reforçou a importância da planificação rigorosa, da comunicação eficaz e da capacidade de adaptação, elementos essenciais para atuar com competência em ambientes de elevada exigência. Apesar do desgaste físico e da dificuldade em conciliar múltiplas responsabilidades, a integração no Torreense permitiu-me evoluir como profissional, compreender melhor as dinâmicas internas de uma equipa técnica estruturada e valorizar a reflexão como ferramenta fundamental no processo de desenvolvimento.

O contexto de Estágio

A integração inicial no contexto de Estágio deu-se no final da segunda semana de julho, com a equipa tendo já iniciado treinos, embora apenas de avaliação do grupo. As primeiras semanas, sobretudo, até à junção do outro treinador/analista, ficaram marcadas por um período maior em observação e familiarização com as exigências do contexto, com um foco maior na filmagem e análise dos treinos, do que na intervenção direta no campo. Passei grande parte do tempo na torre, acompanhando e registando as sessões, procurando compreender a estrutura e lógica do modelo de jogo introduzido

pelo treinador principal. Nessa fase, o rigor e a atenção ao detalhe eram elevados, refletindo o entusiasmo e a vontade de corresponder às expectativas de um contexto competitivo tão exigente e novo para mim.

Com o evoluir das semanas, a minha atuação transitou gradualmente para uma participação mais ativa no treino e nas tarefas da equipa técnica. Contudo, a minha intervenção dentro das sessões, planeadas quase na totalidade pelo treinador principal, esteve muitas vezes dependente da atribuição de tarefas por parte do treinador principal, sentindo necessidade dessa definição, de forma a ajustar melhor o meu feedback e evitar uma presença meramente observacional. Embora me mantivesse sempre atento e envolvido, existiram momentos em que a minha intervenção poderia ter sido mais proativa, sobretudo na componente prática das sessões.

A nível relacional, a ligação com os atletas não foi muito expressiva. Reconheço que não estabeleci grandes relações pessoais com os jogadores, tanto pela natureza do meu papel, mais técnico e analítico, com poucos momentos de gestão e condução de exercícios, como por uma menor identificação emocional com esta faixa etária, após experiências anteriores que já tinham gerado algum desgaste. Ainda assim, mantive sempre uma postura profissional e de disponibilidade, procurando observar comportamentos, dinâmicas e respostas emocionais que pudessem contribuir para a melhoria coletiva do grupo.

Uma parte significativa da minha intervenção esteve associada à análise de jogo. Trabalhar com os softwares de vídeo e organização da informação tornou-se uma rotina desafiante, especialmente pela exigência temporal do processo, com os jogos a decorrerem ao domingo e a análise a ser entregue até terça-feira. Este ritmo obrigou a uma gestão rigorosa do tempo, à seleção criteriosa dos clips de vídeo e à síntese de informação relevante para a equipa técnica. Em termos de competências, esta rotina reforçou a minha capacidade de observação de comportamentos, síntese e análise crítica, além de consolidar o domínio de ferramentas digitais específicas para o treino.

Do ponto de vista da reflexão e comunicação interna, procurei sempre contribuir de forma construtiva. Nas reuniões com o treinador principal, mantive uma postura interventiva, mas equilibrada, dando a minha opinião sempre que solicitado. As discussões foram frequentemente saudáveis e produtivas, fazendo questão de não ser um “*yes man*”, evitando concordar mecanicamente com todas as decisões. Este posicionamento crítico, mas respeitoso, contribuiu para um clima de confiança e aprendizagem

mútua. Os momentos em que apresentava o relatório de análise à equipa técnica, permitiu-me desenvolver competências de comunicação e argumentação, contudo, reconheço que poderia ter-me proposto a realizar também o *meeting* de análise com os jogadores, assumindo um papel mais visível na partilha da informação técnica, função que habitualmente ficava a cargo do treinador-adjunto. Como já mencionado, no que diz respeito ao desenvolvimento de análises individuais, foi-me dada liberdade, por parte do treinador principal, para identificar situações específicas e abordar os atletas individualmente, bastando comunicar previamente as intenções. Apesar disso, não consegui concretizar este trabalho de forma consistente (apenas durante a primeira fase da competição), em parte devido ao desgaste e gestão apertada dos horários. Ter desenvolvido esta componente ter-me-ia dado melhores capacidades de observação e identificação de comportamentos individuais em treino e jogo, bem como, potenciaria a minha interação junto dos atletas, para não mencionar, na visibilidade do meu trabalho no clube que sairia reforçada.

Outro dos desafios logísticos do Estágio foi a gestão dos horários entre a equipa principal de Estágio (Sub-17) e a equipa de Infantis, que treinava em horários seguidos, terminando um e começando o outro à mesma hora em, pelo menos, dois dias do microciclo. Cheguei a entrar nos treinos da equipa de juvenis com 10 a 15 minutos de atraso, por necessidades logísticas ou de organizar convocatórias do escalão de infantis, por vezes lendo o plano da sessão de treino (geralmente, o plano era partilhado apenas 1 hora antes), o que em uma ou outra situação gerou pequenas repreensões. Estes episódios, embora desconfortáveis, ajudaram-me a perceber a importância da comunicação prévia e da gestão de prioridades entre diferentes contextos.

Na fase final da época, o desgaste acumulado tornou-se evidente, algo que numa das últimas reuniões, em jeito de reflexão, foi mencionado pelo treinador principal. Cumpri sempre as tarefas com competência e rigor, mas sem conseguir acrescentar o mesmo nível de detalhe e reflexão que caracterizara o início do Estágio. Um exemplo prático, está associado ao tempo perdido e dificuldades de concentração aquando dos momentos de observação e análise do jogo, que não davam margem para a adição de detalhe e organização das análises individuais. Ainda assim, considero que essa fase representou uma aprendizagem essencial sobre os limites pessoais, a gestão da energia e a necessidade de planear a recuperação e a motivação ao longo da época.

Em contrapartida, o trabalho desenvolvido no escalão de Infantis assumiu uma importância crescente ao longo do Estágio, tanto pela autonomia concedida como pelo

impacto pedagógico alcançado. O escalão integrava quatro equipas competitivas (Futebol 11, 9, 7A e 7B), treinando em conjunto e exigindo uma gestão constante de espaço, tempo e grupos. Estive responsável pelo futebol 9, colaborando de forma próxima com o treinador da equipa de futebol 11/coordenador do escalão, que me concedeu liberdade para planear, adaptar e conduzir as sessões, o que me permitiu aplicar ideias próprias e enriquecer o processo de treino. Procurei manter uma comunicação ativa e colaborativa, ajustando os exercícios às necessidades do grupo e promovendo a integração de atletas de diferentes níveis, tanto ajudando vários jogadores a fazer a transição do futebol 7 para o 9, como preparando outros para o Futebol 11. As dinâmicas e princípios introduzidos progressivamente em treino foram sendo replicados com sucesso em jogo, o que gerou uma forte motivação coletiva e, simultaneamente, reforçou a minha própria satisfação e confiança enquanto treinador. A criação de um grupo base coeso e comprometido, aliada a uma abordagem que equilibrava exigência, diversão e sentido formativo, foi determinante para o envolvimento e crescimento dos atletas.

Em retrospectiva, considero que esta experiência foi das mais enriquecedoras do Estágio, não só pela autonomia pedagógica, mas também pela ligação humana e desportiva construída com os atletas. O trabalho no contexto complementar permitiu-me consolidar competências essenciais de comunicação, liderança e operacionalização de componentes táticas, e desenvolvendo uma capacidade mais empática, assertiva e orientada para o desenvolvimento individual e coletivo. Foi, sem dúvida, um contexto onde senti maior realização enquanto treinador, deixando a sensação de que marquei a diferença no percurso e na motivação do grupo.

Em termos globais, o Estágio permitiu-me desenvolver competências técnicas (análise de jogo, planeamento, observação), organizacionais (gestão de tempo, priorização de tarefas) e interpessoais (comunicação e assertividade). A vivência prática reforçou muitos dos conteúdos teóricos abordados no mestrado, sobretudo nas áreas do Planeamento e Operacionalização de Treino e do Modelo de Jogo, Análise de Jogo e Liderança e Comunicação. Sinto que me tornei um profissional mais crítico, autónomo e consciente da complexidade do treino, capaz de identificar pontos fortes e áreas de melhoria na minha própria prática, ainda que, no global, tenha ficado a ideia de que cumpri o papel e as minhas funções, com o mínimo razoável, não me tendo destacado pela excelência.

O projeto de Investigação

A componente de investigação constituiu uma das dimensões mais exigentes do processo de Estágio, sobretudo pela dificuldade em conciliar o trabalho prático na entidade, outras ocupações pessoais e a regulação da motivação para o desenvolvimento da investigação, provocou vários períodos sem progressos no desenvolvimento do estudo, ou comunicação ineficaz com os orientadores. Teria sido importante o desenvolvimento da metodologia mais cedo, como forma de poder realizar o primeiro momento de recolha de dados ainda na fase inicial da época (outubro) e ter resultados mais confiáveis. Relativamente à amostra, havia uma expectativa ambiciosa que esta fosse bastante abrangente (300/400 atletas), no entanto, o processo de contacto de equipas e clubes, mostrou-se pouco sucedido, com várias mensagens por responder ou não confirmação da participação, inclusivamente dentro da entidade acolhedora do Estágio. Da mesma forma, o momento das recolhas, mostrou-se igualmente desgastante, pela falta de mobilização dos atletas e necessidade de pedir aos treinadores que reforçassem com os atletas a necessidade de resposta aos questionários. Considero que teria sido mais adequado, procurar junto das equipas, definir um momento presencial de resposta aos questionários, contudo, pelas dificuldades logísticas e temporais, esta situação nunca esteve em equação.

Relativamente ao desenvolvimento da investigação, a reflexão global incide nas oscilações de motivação, sobretudo, em relação ao processo de pesquisa bibliográfica, e autonomia para desenvolvimento de progressos, muitas vezes dependente das reuniões com os orientadores, que por indisponibilidade nem sempre foram possíveis. Ainda assim, o processo obrigou-me a desenvolver competências de pesquisa, seleção e análise crítica de literatura, bem como, do tratamento e interpretação de resultados, o que resultou num olhar mais criterioso e autónomo sobre a produção científica.

Do ponto de vista metodológico, a investigação incidiu em um tema de particular interesse e relevância na dinâmica grupal da gestão do treinador, sendo uma oportunidade para consolidar conhecimentos científicos e análise estatística. A aplicação de questionários validados permitiu recolher dados relevantes, embora o tamanho reduzido da amostra, a ausência de um momento de recolha na fase inicial da época e a ausência de uma análise por equipas, tenham limitado a profundidade das conclusões. Não obstante, os resultados obtidos contribuíram para reforçar a compreensão da importância

da relação interpessoal e do clima motivacional no desempenho das equipas, fornecendo recomendações práticas para treinadores sobre como potenciar a coesão e a comunicação no seio do grupo.

Esta experiência de investigação permitiu-me desenvolver competências diversificadas. Ganhei maior rigor, curiosidade científica e capacidade de síntese, e quem sabe alguma expectativa de desenvolvimento futuro da presente, ou de novas investigações. Percebi que investigar é mais do que recolher dados: é observar, questionar e integrar teoria e prática. Considero que esta investigação permitiu reforçar a ponte entre o conhecimento científico e a intervenção prática, consolidando a ideia de que o treinador deve também ser um agente de reflexão e de produção de conhecimento.

Considerações Finais:

A conclusão deste Estágio marca o fecho de um ciclo particularmente rico de aprendizagem e crescimento, tanto a nível profissional como pessoal, em que tive a oportunidade de integrar um clube de dimensão superior e integrar uma equipa que compete em patamares nacionais. A possibilidade de trabalhar num ambiente exigente e de elevada qualidade organizacional foi um estímulo permanente, reforçando a vontade de evoluir e a expectativa de crescimento interno no clube. O percurso no Sport Clube União Torreense permitiu-me consolidar a minha identidade enquanto treinador, aprofundando a compreensão de que a liderança e a capacidade de gestão de grupos constituem o ponto de partida essencial para o desenvolvimento de boas dinâmicas coletivas. A convivência com diferentes contextos competitivos, metodologias e perfis de atletas deu-me uma visão mais ampla sobre o papel do treinador e reforçou a importância de aliar exigência, empatia e comunicação eficaz em todos os momentos do processo.

A intervenção no escalão de Infantis foi, nesse sentido, particularmente marcante, um espaço de grande autonomia e realização, onde senti uma ligação autêntica com os atletas e uma evolução clara do grupo. A partir dessa experiência, nasceu a expectativa pessoal de dar continuidade ao trabalho e acompanhar os atletas na transição de escalão na época seguinte, algo que rapidamente percebi que não fazia parte dos planos do clube. A saída do Torreense acabou por surgir num momento de mudança estrutural, com a reorganização da coordenação e a saída do treinador dos Sub.17, sem que houvesse uma comunicação formal sobre a minha continuidade no clube.

Apesar da natural frustração associada à não concretização dessa progressão interna, esta situação acabou por abrir novas oportunidades de crescimento. Aceitei o convite do Estoril Praia, inicialmente para integrar a equipa técnica dos Sub.16 como treinador-adjunto, mas pouco depois surgiu o desafio de assumir a liderança dos Sub.14 como treinador principal. Esta transição representa não apenas um reconhecimento do trabalho desenvolvido no Torreense, mas também a possibilidade de aplicar as aprendizagens adquiridas num contexto diferente.

Em expectativa futura, procuro manter uma mente aberta, disponível para diferentes funções dentro do futebol, seja como treinador principal, adjunto ou analista, indo ao encontro do crescimento e realização pessoal, procurando dar ênfase no desenvolvimento de competências de liderança, comunicação e gestão de grupo. Encaro cada nova etapa como uma oportunidade de aprendizagem e consolidação, com a expectativa de, a médio prazo, atingir um patamar de profissionalização, mesmo que em funções distintas do papel principal.

A conclusão deste Estágio representa o encerramento de uma etapa particularmente significativa num percurso desenvolvido ao longo de onze épocas, marcadas por dedicação e paixão pelo treino e pelo jogo. As experiências vividas reforçaram não só a minha identidade enquanto treinador, mas também a convicção de que o conhecimento é sempre inacabado e renovável. Terminando esta etapa, permaneço motivado a prosseguir um caminho de evolução sustentada, guiado pela mesma ambição e compromisso que têm marcado toda a minha trajetória.

4– Bibliografia

- Adie, J. W., & Jowett, S. (2010). Meta-Perceptions of the Coach–Athlete Relationship, Achievement Goals, and Intrinsic Motivation Among Sport Participants. *Journal of Applied Social Psychology, 40*(11), 2750–2773. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2010.00679.x>
- Álvarez, O., Castillo, I., Molina-García, V., Tomás, I., Álvarez, O., Castillo, I., Molina-García, V., & Tomás, I. (2019). Transformational Leadership, Task-Involving Climate, and Their Implications in Male Junior Soccer Players: A Multilevel Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph16193649>
- Armstrong, M., & Taylor, S. (2014). *Armstrong’s handbook of human resource management practice* (13th Edition). Kogan Page Ltd.
- Bandura, C. T., & Kavussanu, M. (2018). Authentic leadership in sport: Its relationship with athletes’ enjoyment and commitment and the mediating role of autonomy and trust. *International Journal of Sports Science & Coaching, 13*(6), 968–977. <https://doi.org/10.1177/1747954118768242>
- Berengüí, R., Carralero, R., Castejón, M. A., Campos-Salinas, J. A., & Cantón, E. (2022). Values, motivational orientation and team cohesion amongst youth soccer players. *International Journal of Sports Science & Coaching, 17*(5), 1049–1058. <https://doi.org/10.1177/17479541211055690>
- Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2007). *Handbook of Soccer Match Analysis: A Systematic Approach to Improving Performance*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203448625>
- Carron, A. V. (1982). Cohesiveness in sport groups: Interpretations and considerations. *Journal of Sport Psychology, 4*(2), 123–138. <https://doi.org/10.1123/jsp.4.2.123>
- Carron, A. V., Hausenblas, H. A., & Eys, M. A. (2012). *Group dynamics in sport* (4th ed.). Fitness Information Technology. <https://cir.nii.ac.jp/crid/1130000794837765632>

- Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1985). *The Development of an Instrument to Assess Cohesion in Sport Teams: The Group Environment Questionnaire*. <https://doi.org/10.1123/jsp.7.3.244>
- Carvalho, C. (2014). Modelo de Jogo. Em *Entre Linhas* (1ª Edição, pp. 77–82). Primebooks. <https://www.primebooks.pt/produto/entre-linhas>
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P. M.-H., Carvalho, J., & Vieira, J. (1996). *Metodologia do Treino Desportivo*. Edições FMH.
- Cervelló, E., & Escarti, A. (1999). Relaciones entre la orientación de metas disposicional y la satisfacción con los resultados deportivos, las creencias sobre las causas de éxito en deporte y la diversión con la práctica deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 8, 7–19.
- Chicau Borrego, C., Monteiro, D., Benson, A. J., Miguel, M., Teixeira, E., & Silva, C. (2021). Disentangling the effects of ego and task-involving climate perceptions on cohesion in youth sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(4), 558–570. <https://doi.org/10.1037/spy0000270>
- Colvin, M., Blom, L., & Bastin, C. (2012). The Impact of Season Success on New Coach-Athlete Relationships. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 6, 311–324. <https://doi.org/10.1179/ssa.2012.6.3.311>
- Cunha, P. (2016). *Teoria e Metodologia do Treino*. Instituto Português do Desporto e Juventude.
- Davis, L., Jowett, S., & Tafvelin, S. (2019). Communication Strategies: The Fuel for Quality Coach-Athlete Relationships and Athlete Satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02156>
- Duda, J., & Balaguer, I. (2007). The coach created motivational climate. Em *Social Psychology in Sport* (pp. 117–130). <https://doi.org/10.5040/9781492595878.ch-009>

- Elsass, P. (2001). Trust and team performance in NCAA basketball. *Academy of Management Perspectives*, 15(3), 137–138.
<https://doi.org/10.5465/ame.2001.5229673>
- Eys, M. A., & Brawley, L. R. (2018). Reflections on cohesion research with sport and exercise groups. *Social and Personality Psychology Compass*, 12(4), e12379.
<https://doi.org/10.1111/spc3.12379>
- Eys, M. A., Hardy, J., & Patterson, M. M. (2006). Group norms and their relationship to cohesion in an exercise environment. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 43–56. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2006.9671783>
- Eys, M. A., Jewitt, E., Evans, M. B., Wolf, S., Bruner, M. W., & Loughead, T. M. (2013). Coach-Initiated Motivational Climate and Cohesion in Youth Sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84(3), 373–383.
<https://doi.org/10.1080/02701367.2013.814909>
- Filho, E., Dobersek, U., Gershgoren, L., Becker, B., & Tenenbaum, G. (2014). The Cohesion–Performance Relationship in Sport: A 10-Year Retrospective Meta-Analysis. *Sport Sciences for Health*, 10, 165–177. <https://doi.org/10.1007/s11332-014-0188-7>
- Filho, E., Tenenbaum, G., & Yang, Y. (2015). Cohesion, team mental models, and collective efficacy: Towards an integrated framework of team dynamics in sport. *Journal of Sports Sciences*, 33(6), 641–653.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2014.957714>
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19–40. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>
- Freire, G., Santos, M., de Moraes, J. F., Granja, C. T. L., Anacleto, F., Oliveira, D., & Nascimento Junior, J. R. (2022). The role of the relationship with the coach in the

- group environment of school sports. *Acta Colombiana de Psicología*, 25.
<https://doi.org/10.14718/ACP.2022.25.2.11>
- García-Calvo, T., Leo, F. M., & González-Ponce, I. (2019). Coach justice and competence in football. Em *Football Psychology*. Routledge.
- García-Calvo, T., Leo, F. M., Gonzalez-Ponce, I., Sánchez-Miguel, P. A., Mouratidis, A., & Ntoumanis, N. (2014). Perceived coach-created and peer-created motivational climates and their associations with team cohesion and athlete satisfaction: Evidence from a longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, 32(18), 1738–1750.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2014.918641>
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2001(1), 57–64. <https://doi.org/10.5628/rpcd.01.01.57>
- Garganta, J. (2007). O ensino dos jogos desportivos colectivos. Perspectivas e tendências. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 4. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.2373>
- Garganta, J. (2009). Trends of tactical performance analysis in team sports: Bridging the gap between research, training and competition. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 9(1), 81–89. <https://doi.org/10.5628/rpcd.09.01.81>
- Gomes, A. R., Almeida, A., & Resende, R. (2020). Athletes' Perception of Leadership According to Their Perceptions of Goal Achievement and Sport Results. *Perceptual and Motor Skills*, 127(2), 415–431.
<https://doi.org/10.1177/0031512519892384>
- Gomes, A. R., Gonçalves, A., Morais, C., Simões, C., & Resende, R. (2021). *Leadership Efficacy in Youth Football: Athletes' and Coaches' Perspectives*.
<https://doi.org/10.1123/iscj.2020-0128>
- Gorgulu, R. (2019). Transformational Leadership Inspired Extra Effort: The Mediating Role of Individual Consideration of the Coach-Athlete Relationship in College

- Basketball Players. *Universal Journal of Educational Research*, 7(1), 157–163.
<https://doi.org/10.13189/ujer.2019.070120>
- Hampson, R., & Jowett, S. (2014). Effects of coach leadership and coach–athlete relationship on collective efficacy. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(2), 454–460. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2012.01527.x>
- Harwood, C., Spray, C. M., & Keegan, R. (Eds.). (2008). Achievement goal theories in sport. Em *Advances in sport psychology* (3. ed). Human Kinetics.
- Heuzé, J.-P., Sarrazin, P., Masiero, M., Raimbault, N., & Thomas, J.-P. (2006). The Relationships of Perceived Motivational Climate to Cohesion and Collective Efficacy in Elite Female Teams. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 201–218.
<https://doi.org/10.1080/10413200600830273>
- Høigaard, R., Säfvenbom, R., & Tønnessen, F. E. (2006). The Relationship Between Group Cohesion, Group Norms, and Perceived Social Loafing in Soccer Teams. *Small Group Research*, 37(3), 217–232.
<https://doi.org/10.1177/1046496406287311>
- Horn, T. (2019). Examining the Impact of Coaches' Feedback Patterns on the Psychosocial Well-Being of Youth Sport Athletes. *Kinesiology Review*, 8, 244–251.
<https://doi.org/10.1123/kr.2019-0017>
- Horn, T., Byrd, M., Martin, E., & Young, C. (2012). Perceived Motivational Climate and Team Cohesion in Adolescent Athletes. *Sport Science Review*, 21(3–4).
<https://doi.org/10.2478/v10237-012-0009-3>
- Horn, T. S. (2015). Social Psychological and Developmental Perspectives on Early Sport Specialization. *Kinesiology Review*, 4(3), 248–266.
<https://doi.org/10.1123/kr.2015-0025>

- Jiahao, L., & Jing, L. (2024). Examining the link between coach-athlete relationship and athlete burnout among college soccer players: The mediating role of training satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1409609>
- Jowett, S. (2007). *Interdependence Analysis and the 3+1Cs in the Coach–Athlete Relationship*. <https://doi.org/10.5040/9781492595878.ch-002>
- Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: The coach–athlete relationship at its heart. *Current Opinion in Psychology*, 16, 154–158. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.006>
- Jowett, S., & Chaundy, V. (2004). An Investigation into the Impact of Coach Leadership and Coach-Athlete Relationship on Group Cohesion. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 8(4), 302–311. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.8.4.302>
- Jowett, S., Shanmugam, V., & Caccoulis, S. (2012). Collective efficacy as a mediator of the association between interpersonal relationships and athlete satisfaction in team sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 66–78. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.645127>
- Kavussanu, M., & Stanger, N. (2017). Moral behavior in sport. *Current Opinion in Psychology*, 16, 185–192. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.010>
- Leo, F. M., López-Gajardo, M. A., González-Ponce, I., García-Calvo, T., Benson, A. J., & Eys, M. (2020). How socialization tactics relate to role clarity, cohesion, and intentions to return in soccer teams. *Psychology of Sport and Exercise*, 50. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101735>
- Leo, F., Miguel, P., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., & García Calvo, T. (2014). Analysis of the group process and the performance in semiprofessional soccer [Análisis

- de los procesos grupales y el rendimiento en fútbol semiprofesional]. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 14, 153–168.
- Li, J. (2021). The Dynamic Mechanism on Team Effectiveness in Youth Football: A Chain Mediation. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.659463>
- Marcos, F. M. L., Sánchez-Miguel, P. A., Sánchez-Oliva, D., Alonso, D. A., & García-Calvo, T. (2012). Evolution of Perceived Cohesion and Efficacy over the Season and their Relation to Success Expectations in Soccer Teams. *Journal of Human Kinetics*, 34, 129–138. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0072-y>
- Mata, R., & Gomes, R. (2013). Winning or not winning: The influence on coach-athlete relationships and goal achievement. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8, 986–995. <https://doi.org/10.4100/jhse.2013.84.09>
- McGee, V., & DeFreese, J. D. (2018). The Coach-Athlete Relationship and Athlete Psychological Outcomes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13, 1–29. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2018-0010>
- Monteiro, D., Borrego, C. C., Silva, C., Moutão, J., Marinho, D. A., & Cid, L. (2018). Motivational Climate Sport Youth Scale: Measurement Invariance Across Gender and Five Different Sports. *Journal of Human Kinetics*, 61, 249–261. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0124>
- Murr, D., Raabe, J., & Höner, O. (2018). The prognostic value of physiological and physical characteristics in youth soccer: A systematic review. *European Journal of Sport Science*, 18(1), 62–74. <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1386719>
- Nascimento Junior, J. R. A. do, Silva, A. A., Granja, C. T. L., Oliveira, D. V. de, & Fortes, L. de S. (2019). Do sporting experiences predict team cohesion in youth athletes? *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(3), 102–112. <https://doi.org/10.6018/cpd.365201>

- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education* (p. 261). Harvard University Press.
- Pinho, A., Monteiro, D., Jacinto, M., Matos, R., Rodrigues, F., Amaro, N., Teques, P., Fonseca, T., & Antunes, R. (2024). Initial Validation of the Coach-Athlete Relationship Questionnaire in a Sample of Portuguese Athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 131(4), 1360–1377. <https://doi.org/10.1177/00315125241254437>
- Queirós, C. M. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol*. Federação Portuguesa de Futebol.
- Ring, C., & Kavussanu, M. (2018). The role of self-regulatory efficacy, moral disengagement and guilt on doping likelihood: A social cognitive theory perspective. *Journal of Sports Sciences*, 36(5), 578–584. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1324206>
- Sánchez, F. (2015). *¿QUÉ ESCONDE TU RIVAL?*
- Santos, F., Corte-Real, N., Regueiras, L., Dias, C., Martinek, T. J., & Fonseca, A. (2018). Coaching effectiveness within competitive youth football: Youth football coaches' and athletes' perceptions and practices. *Sports Coaching Review*, 8(2), 172–193. <https://doi.org/10.1080/21640629.2018.1459356>
- Smith, N., Quested, E., Appleton, P. R., & Duda, J. L. (2017). Observing the coach-created motivational environment across training and competition in youth sport. *Journal of Sports Sciences*, 35(2), 149–158. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1159714>
- Tobar, J. (2018). *Periodização Tática: Entender e aprofundar a metodologia que revolucionou o treino de futebol*. Primebooks. <https://www.primebooks.pt/produto/periodizacao-tatica-prevenda>
- Toering, T., Elferink-Gemser, M., Jordet, G., Jorna, C., Pepping, G.-J., & Visscher, C. (2011). Self-Regulation of Practice Behavior Among Elite Youth Soccer Players:

An Exploratory Observation Study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(1), 110–128. <https://doi.org/10.1080/10413200.2010.534544>

Weiss, M., Moehnke, H., & Kipp, L. (2021). A united front: Coach and teammate motivational climate and team cohesion among female adolescent athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16, 875–885. <https://doi.org/10.1177/17479541211006905>

Wu, X., Gai, X., Yu, T., Yu, H., & Zhang, Y. (2021). Perceived Motivational Climate and Stages of Exercise Behavior Change: Mediating Roles of Motivation Within and Beyond Physical Education Class. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.737461>

Anexos

ANEXO 1 – Exemplo de Plano de Microciclo

SCU TORREENSE _ JUVENIS SUB.17 _ 2024/2025								
PLANO DE MICROCICLO								
Mês: Março		Objetivos: O.O.: Construção + Criação (Construção a 3 e a 4); Dinâmicas de Corredor; Combinações p/desbloquear pressão; Tomada de decisão rápida; Momento de Finalização; Ocupação de zonas de finalização; T.D.: Reação à perda; Reposicionamento Defensivo; O.D.: Bloco Médio; Momentos de Ativação de Pressão; Encurtamentos de última linha; T.O.: Explorar Contra-Ataque; Valorizar Posse de adversário organizado; Finalização; Esquemas Táticos; Psicológicos: Atitude Competitiva; Controlo Emocional;						
Mesociclo Nº10	Microciclo Nº37	2ª Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
		24 mar	25 março – 20:00H	26 março - 20:00H	27 março – 20:30H	28 março – 20H	29 mar	30 Março – 11H
Data / Hora Local			Academia SCUT	Academia SCUT	Matacães	Academia SCUT		Academia SCUT
		FOLGA	UT Nº146 (J-5)	UT Nº147 (J-4)	UT Nº148 (J-3)	UT Nº149 (J-2)	FOLGA	JOGO
Objetivos Gerais			» O.O.: Combinações p/desbloquear pressão; Tomada de Decisão Rápida; Procura Homem Livre; » T.D.: Reação Rápida à perda; Reposicionamento Defensivo;	» O.O.: Manutenção da Posse de Bola; Construção + Criação (Construção a 3 + Construção a 4); Dinâmicas de Corredor;	O.D.: Bloco Médio; Momentos de ativação de pressão; Encurtamentos de Última Linha; T.O.: Explorar Contra-Ataque; Valorizar posse de adversário organizado; P.O.: Momento de Finalização; Ocupação de Zonas de Finalização;	» Recuperação; » Finalização; » Esquemas Táticos;		CAMPEONATO NACIONAL 1ª DIVISÃO SUB.17
Meeting/Pré-Treino				PRÉ-TREINO 19.00H	-	MEETING (Análise Adversária) 19:45H		FASE DE MANUTENÇÃO
Parte Inicial			ATIVACÃO Regime Força 15'	DESCONTEXTUALIZADO Padronizado de Passe + Ativação Regime Resistência 15'	ATIVACÃO Regime Velocidade 15'	ATIVACÃO 5' MEINHOS 15'		8ª JORNADA
Parte Fundamental			POSSE BOLA REDUZIDA O.O.: Combinações + Procura Homem Livre (2(+3)x2) 15'	POSSE DE BOLA O.O.: Man.Posse Bola + T.O./T.D. (5(+1)x5) 20'	SETORIAL O.O.: Impedir Construção (Bloco Médio) T.O.: Contra-Ataque ou Valorizar Passe; (10(+1)x10) 20'	FINALIZAÇÃO Competitivo 15'		SCU TORREENSE X SACAVENENSE
			SETORIAL COMPETITIVO O.O. + T.D. (GR+7(+7)x7+GR) 40'	SETORIAL O.O.: Construção + Criação (GR+10x10) 30'	SETORIAL P.O.: Situações de Finalização (7x4+GR) 20'	ESQUEMAS TÁTICOS BP Ofensivas e Defensivas (GR+10x10+GR) 30'		30 MARÇO 11 HORAS
Parte Final			ALONGAMENTOS	ALONGAMENTOS	ALONGAMENTOS	ALONGAMENTOS BANHOS DE GELO		
Volume			80'	90'	90'	70'		
Intensidade			6/7	6/7	5/6	4/5		
Notas:								

as Palestra:

Descrição: GR + 4 x 7 + 3 mini

Cruzada + Finalização

Regras

- Recomeça sempre vermelhos
 - (A) 2x1 no máximo
 - (B) 3x2 no máximo
 - (C) 5x3 no máximo
 - Jogam a 2 toques
 - Após finalizar jogada Tatuiz da belize colocam bola p/ finalização de fora da área (2 bolas)
- Crerérios de êxito

- Acelaram em corredor lateral / Crerério no posse



Descrição: Finalização

- (1) Bola em corredor lateral
- (2) + cruzamentos + 3 x GR
- (3) Finalização após recepção
- (4) orientada

Crerérios êxito:

- acerto no momento de finalizar
- movimentos de preparação de finalização



TOTAL DE JOGADORES		
GR	3	21

Avaliação / Observações:

Legenda: TE - Tempo de Exercício | TTA - Tempo Total Acumulado

Relatório da Sessão de Treino: UT Nº148**Organização da UT:**

- Os conteúdos planeados para a sessão de treino focaram-se sobretudo no momento de organização defensiva, Transição Ofensiva e Trabalho de Finalização;

Pontos Fortes:

- Boa Estrutura e condicionantes do primeiro exercício da parte fundamental, a valorizar o momento de transição ofensiva (até 8'' procurar golo e após 8'', valorizar a posse). Seria interessante haver uma progressão em que no momento de transição ofensiva até 8'' a equipa procurava transitar para último terço e situação de finalização e valorizar posse após 8'';

Pontos Fracos:

- No segundo exercício da parte fundamental (7x4+GR), podia ter existido uma intervenção mais ativa sob as movimentações dos avançados na área, que nem sempre foi a mais correta;

Relatório de PSE:

5 - .	6
14 .	4
17 .	4
13 .	4
7 -	4
19 .	7
15 .	4
27 .	5
6 -	5
26 .	7
25 .	4
4 - .	5
10 .	6
20 .	6
18 .	4
8 -	4

ANEXO 3 – Exemplo de Relatório Semanal de PSE (Microciclo N°9)

		RELATÓRIO PSE MICROCICLO N°9														RELATÓRIO												
Nome do Jogador	Posi- ção	2ª Feira			3ª Feira			4ª Feira			5ª Feira			6ª Feira			Sábado			Domingo			Carga Semanal (UA)	Larga Semanal (UA)	Desvio Padrão	Heteros- ta de treino (UA)	Desem- penho (UA)	
		UT N°-37 (Valor 1- 10)	VT (min)	Carga Diária (UA)	FOLGA	VT (min)	Carga Diária (UA)	UT N°-38 (Valor 1- 10)	VT (min)	Carga Diária (UA)	UT N°-39 (Valor 1- 10)	VT (min)	Carga Diária (UA)	UT N°-40 (Valor 1- 10)	VT (min)	Carga Diária (UA)	FOLGA	VT (min)	Carga Diária (UA)	2ª Jornada	VT (min)	Carga Diária (UA)						
1-D	GR	5	90	450			0	6	60	360	4	90	360	5	90	450			0	1	0	0	1620	281	220	105	1707	
2-D	GR	3	90	270			0	5	60	300	2	90	180	2	90	180			0	0	0	0	0	0	0	0	0	
3-D	GR	3	90	270			0	5	60	300	2	90	180	2	90	180			0	1	90	90	1020	144	121	123	1223	
4-D	Ala	7	45	315			0	6	60	360	5	60	300	3	90	270			0	8	360	885	126	158	0,80	707		
5-D	DC	4	90	360			0	6	60	360	5	90	450	5	90	450			0	8	360	720	2340	324	230	1,29	2028	
6-D	DC	6	90	540			0	9	60	450	6	90	540	5	90	450			0	7	360	630	2640	277	264	1,43	2275	
7-D	DC	3	90	270			0	7	60	420	5	90	450	4	90	360			0	9	360	810	2310	330	281	1,17	2109	
8-D	DC	3	90	270			0	5	60	300	4	90	360	3	90	270			0	5	45	225	1421	204	145	1,41	2002	
9-D	DC	4	90	360			0	7	60	420	4	90	360	3	90	270			0	6	180	40	1450	207	187	1,11	1606	
10-D	DC	4	90	360			0	3	60	180	3	90	270	3	90	270			0	5	45	225	1305	186	139	1,38	1756	
11-D	Ala	7	90	630			0	8	60	480	7	90	630	8	90	720			0	8	360	840	3120	443	311	1,43	4418	
12-D	Ala	4	90	360			0	5	60	300	5	90	450	3	90	270			0	5	225	120	1420	211	179	1,10	1740	
13-D	MC	6	90	540			0	7	60	420	7	90	630	6	90	540			0	6	180	60	2190	313	281	1,13	2435	
14-D	MC	4	90	360			0	4	60	240	5	90	450	5	90	450			0	4	180	0	1600	214	212	1,01	1511	
15-D	MC	4	90	360			0	4	60	240	4	90	360	5	90	450			0	4	45	180	1590	227	178	1,27	2027	
16-D	MC	4	90	360			0	6	60	360	5	90	450	5	90	450			0	9	360	810	2430	347	282	1,23	2993	
17-D	MC	7	90	630	5	90	450	6	60	360	6	90	540	6	90	540	20	8	160	9	360	810	2490	469	206	1,20	3450	
18-D	MC	4	90	360			0	4	60	240	4	90	360	4	90	360			0	4	36	140	1460	209	164	1,27	1956	
19-D	MC	6	90	540			0	7	60	420	6	90	540	5	90	450			0	9	360	0	1860	266	251	1,06	1967	
20-D	MO/EX	6	90	540			0	3	60	180	7	90	630	6	90	540			0	9	45	588	2775	398	276	1,44	4026	
21-D	EX	4	90	360			0	4	60	240	5	90	450	5	90	450			0	4	180	40	1640	220	206	1,07	1641	
22-D	EX	8	90	720			0	9	60	540	7	90	630	6	90	540			0	9	75	675	3105	444	310	1,43	4443	
23-D	EX	5	90	450			0	5	60	300	5	90	450	5	90	450			0	7	35	240	1950	279	205	1,37	2650	
24-D	EX	5	90	450			0	7	60	420	6	90	540	4	90	360			0	8	36	920	2190	327	231	1,41	3237	
25-D	Ala/EX	4	90	360			0	7	60	420	0	0	0	0	0	0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	
26-D	Fl,EX	3	90	270			0	4	60	240	4	90	360	3	90	270			0	7	25	175	1495	214	170	1,25	1875	
27-D	Fl	9	90	810			0	4	60	240	4	90	360	3	90	270			0	7	25	175	905	136	141	0,96	922	
28-D	Fl	6	90	540			0	8	60	480	6	90	540	6	90	540			0	9	75	675	2775	386	277	1,43	3970	
29-D		Média		Média			Média		Média			Média		Média			Média		Média		Média		Média				Média	
		3		490			21		6	317		1		421			20		4		390		1334				620(2)	

ANEXO 5 – Exemplo de Apresentação do Relatório de Jogo




RELATÓRIO DE JOGO
8ª JORNADA – CAMPEONATO NACIONAL SUB.17 1ª DIVISÃO
FASE DE MANUTENÇÃO
SCUT TORREENSE
 
TORREENSE X SACAVENENSE
DOMINGO 30 MARÇO – 11H




A diagram of a football pitch showing the initial formation of the SCUT Torreense team. The formation is a 4-2-3-1. The players are represented by their photos and heights in meters. The goalkeeper is 79m. The defense consists of four players with heights of 56m, 79m, 65m, and 56m. The midfield consists of two players with heights of 56m and 65m. The attack consists of three players with heights of 56m, 65m, and 79m. The text 'Adobe Stock | #415854570' is visible on the left side of the pitch.
I EQUIPA INICIAL



- ✓ | REGRESSO ÀS VITÓRIAS, 12 PONTOS E PEQUENA FUGA AOS ÚLTIMOS LUGARES NA TABELA;
 - ✓ | GRANDE QUANTIDADE DE OPORTUNIDADES DE GOLO CRIADAS, DE DIFERENTES FORMAS, AO LONGO DO JOGO E MESMO ANTES DA EXPULSÃO DO SACAVENENSE;
 - ✗ | CONCRETIZAÇÃO DESSAS OPORTUNIDADES – PODÍAMOS TER TERMINADO O JOGO COM GOLEADA;
- | EM ALGUNS MOMENTOS FICOU A IDEIA QUE ESTÁVAMOS A FAZER OS MÍNIMOS PARA VENCER, MAS FOI UMA EXIBIÇÃO BASTANTE COMPETENTE;
- | MUDAR O CHIP, POIS TRATA-SE DE UM ADVERSÁRIO CLARAMENTE MAIS DEBILITADO, FACE ÀS RESTANTES EQUIPAS;



| ANÁLISE GERAL



| (LANCES) 2ª PARTE – MUITOS JOGADORES FORA DO BLOCO



| (LANCES) 2ª PARTE – OCUPAÇÃO À LARGURA



| (LANCES) 2ª PARTE – TROCA ENTRE MC E MO



| ORGANIZAÇÃO OFENSIVA



I NO GERAL, ESTIVEMOS BEM NO BLOCO MÉDIO E ALTO A DEFINIR MOMENTOS DE PRESSÃO,
I MÉDIOS ALTOS, NEM SEMPRE A CHEGAR À 2ª BOLA QUANDO ADVERSÁRIO JOGAVA LONGO
I POR VEZES, O MOMENTO DE ATIVAR PRESSÃO PODIA DAR-SE MAIS CEDO (LOGO NO PASSE ENTRE CENTRAIS),

I (LANCES) DEMORAMOS A ATIVAR PRESSÃO

SCUTORREENSE



I ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

ANEXO 6 – Análise às Equipas da Série Norte (Preparação da Fase de Manutenção)

EQUIPAS FASE DE MANUTENÇÃO  **SCU TORREENSE SUB.17**

» COMPARATIVO FASE NORTE / FASE SUL

CLASSIFICAÇÃO

	P	J	V	E	D	GM	GS	DG		P	J	V	E	D	GM	GS	DG				
1		Benfica	45	17	14	3	0	56	15	+41	1		SC Braga	45	17	14	3	0	50	10	+40
2		Vitória FC	36	17	10	6	1	25	10	+15	2		FC Porto	38	17	11	5	1	47	15	+32
3		Casa Pia AC	35	17	11	2	4	32	20	+12	3		Vitória SC	32	17	10	2	5	31	17	+14
4		Sporting	33	17	10	3	4	42	17	+25	4		FC Famalicão	32	17	9	5	3	27	20	+7
5		Estoril Praia	21	17	5	6	6	22	22	0	5		Leixões	26	16	8	2	6	28	20	+8
6		Real SC	18	17	5	3	9	26	31	-5	6		Rio Ave	19	17	5	4	8	23	28	-5
7		Belenenses	16	17	4	4	9	14	29	-15	7		AD Sanjoanense	13	17	4	1	12	16	41	-25
8		Torreense	16	17	4	4	9	17	24	-7	8		Feirense	13	17	3	4	10	24	42	-18
9		Sacavenense	9	17	2	3	12	15	52	-37	9		Boavista	11	17	3	2	12	24	44	-20
10		Académica GAF	7	17	1	4	12	17	46	-29	10		CD Tondela	9	16	3	0	13	11	44	-33

DADOS ESTATÍSTICOS

	Torreense	Rio Ave	Sanjoanense	Feirense	Boavista	Tondela
						
Pontos	16	19	13	13	11	9
V/E/D	4 / 4 / 9	5 / 4 / 8	4 / 1 / 12	3 / 4 / 10	3 / 2 / 12	3 / 0 / 13
GM/GS	17 / 24	23 / 28	16 / 41	24 / 42	24 / 44	11 / 44



BOAVISTA FC

» CASA / FORA

	J	PTS	V	E	D	GM	GS
CASA	9	10	3	1	5	19	25
FORA	8	1	0	1	7	5	19
TOTAL	17	11	3	2	12	24	44

» GOLOS MARCADOS / SOFRIDOS

	TOTAL	G/J	0-15	15-30	30-45	45+	45-60	60-75	75-90	90+	1ºP	2ºP	
GOLOS MARCADOS	24	1.4	2	2	6	0	3	3	3	5	10	14	
GOLOS SOFRIDOS	44	2.6	7	7	5	0	5	9	8	3	19	25	44

- 5 Golos marcados já após os descontos;
- 20 Golos Sofridos nos últimos 30 minutos de jogo (Entre Min 60 e 90+);

Dados WyScout:

- Muitos golos sofridos em T.Defensiva, especialmente com perda de bola longe da baliza;
- Alguns golos sofridos em organização (jogada criação/Finalização);

» JOGOS

h2h	2025-01-18	11:00	(F)		Vitória SC	-		Nacional Juniores B Série Norte 24/25	J18
D	2025-01-05	11:00	(C)		FC Famalicão	0-3		Nacional Juniores B Série Norte 24/25	J17
D	2024-12-21	10:00	(F)		Leixões	1-0		Nacional Juniores B Série Norte 24/25	J16
D	2024-12-14	15:00	(F)		CD Tondela	1-0		Nacional Juniores B Série Norte 24/25	J15
D	2024-12-08	11:00	(C)		FC Porto	1-5		Nacional Juniores B Série Norte 24/25	J14
D	2024-12-01	11:00	(F)		AD Sanjoanense	1-0		Nacional Juniores B Série Norte 24/25	J13
D	2024-11-24	11:00	(C)		SC Braga	1-3		Nacional Juniores B Série Norte 24/25	J12
D	2024-11-03	11:00	(F)		Rio Ave	1-0		Nacional Juniores B Série Norte 24/25	J11



I EQUIPA INICIAL (11 MAIS UTILIZADO)

ANEXO 7 – Análise de adversário produzido após observação *In Loco* (Em complementaridade com restante análise de vídeo feita pela equipa técnica)

RELATÓRIO DE ADVERSÁRIO: VITÓRIA FUTEBOL CLUBE



CAMPEONATO NACIONAL S.17 – 1A DIVISÃO

JORNADA 4

25 AGOSTO 2024 – 11H

CAMPO OLIVAL



EQUIPA INICIAL VS SACAVENENSE



ANÁLISE GERAL

SISTEMA DE JOGO

- » GR+4x3x3 / 4x2x3x1

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

- » Lateral Direito () mais Ofensivo que o Lateral Esquerdo ();
- » Na primeira fase, ligam preferencialmente o jogo em corredor lateral, com lateral, médio interior e Extremo a envolver;
- » 2/3 situações com DC (do lado esquerdo) a colocar bola a meia altura para o DD (podemos aproveitar);
- » Menos fortes a construir no lado direito (DD () tem algumas limitações na receção / DC (F) tem alguns passes arriscados);
- » Meio Campo da primeira parte (T a e E), participaram pouco no jogo;

BOLA PARADA DEFENSIVA


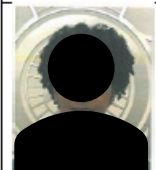
- » Fortes na Bola Parada Ofensiva;
- » Marcaram de Canto na zona do 2ºPoste (Canto Fechado » enquadrado com o poste);
- » Livre Lateral Estudado

DETALHES DO PLANTEL

GUARDA REDES - _____

DEFESAS

- » 4 Defesas fortes fisicamente, todos acima de 1,80m;

	<p>I _____ - DC</p> <ul style="list-style-type: none"> » Forte fisicamente e forte nos duelos (utilização do corpo); » Marcou golo de Canto (Cabeceamento); » Com bola, por vezes arriscou um pouco com passes de risco (parece desconcentrar-se um pouco);
	<p>I _____ - DD</p> <ul style="list-style-type: none"> » (+) Profundidade no Corredor em relação ao DE; » Algumas dificuldades técnicas na Receção (sobretudo com passes que vão a meia altura);

MÉDIOS

- » Meio Campo do 1ªParte (T _____ a e _____ s), participaram pouco no jogo. Ao intervalo entraram dois médios mais fortes fisicamente, que melhoraram a equipa pelo aspeto físico;

AVANÇADOS

- » Nº11 (/ _____ s), jogador rápido e com qualidade técnica (+ desequilibrador)

ANEXO 8 – Exemplo de relatório de Scouting de jogadores

RELATÓRIO DE OBSERVAÇÃO
SCU TORREENSE SUB.17

	<p>MÉDIO</p> <p>Clube: Casa Pia Nacionalidade: Guiné-Bissau Nome: Idade: 26/02/2009 (15 anos) Altura: (±1,70m) Pé: Direito</p>	<p>HISTÓRICO</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <thead> <tr> <th>ÉPOCA</th> <th>EQUIPA</th> <th>J</th> <th>G</th> <th>AST</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2024/25</td> <td>Casa Pia AC <small>(Jun 0 0 17 0)</small></td> <td>3</td> <td>0</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Casa Pia AC <small>(Jun 0 0 17)</small></td> <td>10</td> <td>0</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>2023/24</td> <td>Casa Pia AC <small>(Jun 0 0 15)</small></td> <td>20</td> <td>3</td> <td>-</td> </tr> </tbody> </table>	ÉPOCA	EQUIPA	J	G	AST	2024/25	Casa Pia AC <small>(Jun 0 0 17 0)</small>	3	0	-		Casa Pia AC <small>(Jun 0 0 17)</small>	10	0	-	2023/24	Casa Pia AC <small>(Jun 0 0 15)</small>	20	3	-	
ÉPOCA	EQUIPA	J	G	AST																			
2024/25	Casa Pia AC <small>(Jun 0 0 17 0)</small>	3	0	-																			
	Casa Pia AC <small>(Jun 0 0 17)</small>	10	0	-																			
2023/24	Casa Pia AC <small>(Jun 0 0 15)</small>	20	3	-																			

POSIÇÃO

Médio Defensivo/ Médio Centro

DADOS ESTATÍSTICOS

Época	J	M	G	Ass	A	V
24/25 (1ª Nacional Sub.17)	10	666	0	1	2	-

AVALIAÇÃO GERAL

Capacidade Rendimento	★★★★	Potencial	★★★★
Capacidade Técnica	★★★	Capacidade Tática	★★★★
Capacidade Física	★★★	Capacidade Cognitiva	★★★

RELATÓRIO WYSCOUT

	Total (8J)	p/90 min	(10J)	(10J)
Passes Certos	200 (75,5%)	30,49 (75,4%)	25,56 (65,7%)	28,86 (73,6%)
Passes Longos	28 (60,7%)	4,32 (60,7%)	3,56 (40,6%)	3,34 (58,3%)
Dribles	18 (61,1%)	2,77 (61,1%)	8,44 (51,3%)	1,58 (58,8%)
Duelos (Ganhos)	187 (59,4%)	28,82 (59,4%)	31,78 (53,8%)	22,08 (54,6%)
Duelos Aéreos (Ganhos)	22 (54,5%)	3,29 (54,5%)	1,56 (71,4%)	1,95 (33,3%)
Interceções	27	4,16	3,44	4,55
Perdas Bola (No seu ½ campo)	71 (50,7%)	10,94 (50,7%)	13,33 (24,2%)	9,56 (43,7%)
Recuperações Bola (No ½ campo adversário)	71 (50,7%)	10,94 (50,7%)	8,67 (46,2%)	10,3 (41,4%)

PONTOS FORTES

- Jogador muito intenso e sempre ligado ao jogo;
- Boa capacidade de organização;
- Jogador com boa recuperação da posse de bola;

PONTOS A MELHORAR

- Jogador com estatura baixa;
- Dificuldades nos duelos aéreos;
- Comete bastantes faltas;

ASPETOS OFENSIVOS

- Jogador com grande eficácia de passes certos;
- Boa capacidade de drible
- Jogador que se mostra ao jogo sem receio;
- Boa capacidade de perceber os espaços vazios;
- Gosta de arriscar com passes frontais;
- Por vezes recebe de costas para o jogo, podendo melhorar os seus apoios;

ASPETOS DEFENSIVOS

- Jogador muito agressivo, cometendo várias vezes faltas;
- Boa percentagem de duelos ganhos;
- Boa capacidade de recuperação da bola;
- Jogador capaz de cobrir grandes espaços do campo;
- Por vezes foca-se no seu marcador deixando espaços interiores vazios (não sei se por ordem técnica de marcar individual);



DESCRIÇÃO GERAL

- » Jogador mais utilizado como um "8", sendo o médio que tem mais liberdade.
- » Jogador com grande capacidade física, podendo funcionar bem como um box-to-box.
- » Na presente época começou como titular na equipa que disputa a 1ª Nacional de sub 17, tendo sido nos últimos jogos suplente utilizado.
- » Nos últimos jogos tem sido também usado como titular na equipa "B" que disputa a 2ª Divisão da AF Lisboa sub 17.
- » Na época anterior na 2ª Nacional de sub 15 somou 14 titularidades em 20 jogos e marcou 3 golos.

PARECER FINAL

- Sendo um jogador de 1º ano, com alguma relevância numa equipa que está quase apurada para o apuramento de campeão, poderá ser titular na próxima época e ter um grande impacto na equipa;
- Neste momento lutaria pela titularidade na nossa equipa;
- Indicação: Apesar da dificuldade, tentar aquisição para a próxima época;

ANEXO 9 - Convite de Participação e Consentimento Informado



Informação do Estudo – Mestrado de Treino Desportivo

Assunto: Convite para Participação no Estudo Científico: "Coesão de Grupo e Relação Treinador-Atleta no Futebol Jovem"

Exmo.(a). Sr.(a). Coordenador/Treinador

No âmbito do meu projeto de investigação inserido no Mestrado em Treino Desportivo, com especialização em Futebol, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior (IP Santarém), estou a desenvolver um estudo intitulado "Coesão de Grupo e Relação Treinador-Atleta no Futebol Jovem". Esta investigação tem como objetivo analisar fatores cruciais para o sucesso e bem-estar no desporto juvenil, explorando as relações entre a coesão de grupo, o clima motivacional e a relação treinador-atleta.

Por que convidar o seu clube a participar?

A participação neste estudo irá-nos ajudar a compreender melhor os fatores que influenciam o desempenho e a coesão de grupo no futebol juvenil, contribuindo para o desenvolvimento de práticas desportivas mais eficazes e promotoras de bem-estar.

Como será feita a participação?

- Transmissão de informação aos Atletas e recolha dos consentimentos informados/autorizações dos respetivos Encarregados de Educação;
- Os atletas irão necessitar de responder a um questionário *online*, sobre a sua perceção do clima motivacional, da coesão de grupo, da relação treinador-atleta e perceção de sucesso, e fornecendo dados sobre o desempenho da equipa;
- A participação deverá ser organizada para que os atletas da mesma equipa respondam aos questionários no mesmo período temporal;
- A recolha ocorrerá em dois momentos ao longo da temporada: um primeiro momento durante a pausa competitiva de Natal (entre dezembro e janeiro) e um segundo momento na fase final da época (entre março e abril);
- Todos os dados recolhidos serão tratados de forma anónima e exclusivamente para fins académicos;
- O tempo estimado para o preenchimento dos questionários é de 10 minutos.

O próximo passo:

Caso o clube esteja disponível para colaborar, agradeço que entre em contacto. Estarei à disposição para fornecer mais informações sobre o projeto e esclarecer quaisquer dúvidas.

Desde já, agradeço a sua atenção e disponibilidade para contribuir com este estudo, que procura ajudar ao desenvolvimento do futebol juvenil.

Com os melhores cumprimentos,

Bernardo Pedro

Email: bernardo-pedro2@hotmail.com Tlm: 913104995

Escola Superior de Desporto de Rio Maior



Informação do Estudo – Mestrado de Treino Desportivo

Exmo.(a). Sr.(a). Coordenador/Treinador

No âmbito do projeto de investigação do Estágio integrado no Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto de Rio Maior| Instituto Politécnico de Santarém (ESDRM|IPS), sob responsabilidade do Professor Doutor Renato Fernandes e Professora Doutora Carla Chicau Borrego, estamos a desenvolver um estudo intitulado “Coesão de Grupo e Relação Treinador-Atleta no Futebol Jovem”. Este projeto tem como objetivo analisar fatores cruciais para o sucesso e bem-estar no desporto juvenil.

A resposta a algumas questões simples por parte dos atletas da sua equipa será um importante contributo para o sucesso do estudo. Salientamos ainda, que este trabalho está a ser desenvolvido em simultâneo num conjunto de clubes e associações, o que revela a importância destas questões.

As respostas são confidenciais, e apenas os investigadores terão acesso aos dados. Para salvaguardar o anonimato dos participantes e confidencialidade dos dados, estes serão analisados pela equipa de investigação numa base de dados global. Em nenhuma circunstância serão analisados dados individuais e qualquer publicação apresentará apenas resultados globais.

Deste modo, vimos por este meio solicitar a sua colaboração e consentimento para a participação da sua equipa no estudo.

Agradecendo a sua disponibilidade, subscrevemos com os melhores cumprimentos.

Consentimento

Eu, _____, li a informação e autorizo a participação dos atletas da(s) minha(s) equipa(s) no estudo.

Após a leitura entendi os objectivos do estudo e tive oportunidade de esclarecer as minhas dúvidas. Entendi também que a informação que os atletas derem é totalmente confidencial.

Assinatura: _____ Data: ___/___/___