

**INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM**  
**Escola Superior de Desporto de Rio Maior**



**POLITÉCNICO**  
**DE SANTARÉM**

## **Intervenção Técnico-Pedagógica numa Equipa Sub-19**

A instrução do Treinador e a sua influência no desempenho dos Futebolistas

**Relatório de Estágio**

**Mestrado em Treino Desportivo**

**Rodrigo Miguel Mendes Pascoal**

**Orientação:**

**Professor Doutor Mauro da Conceição Miguel**

Maio, 2025

## **Agradecimentos**

Para a realização deste percurso e respetivo relatório associado, tornou-se imprescindível o auxílio de várias entidades e pessoas, que devem ser mencionadas e devidamente valorizadas, pois sem elas todo este trabalho não seria possível.

À Escola Superior de Desporto de Rio Maior por conseguir proporcionar as condições ideais de aprendizagem, assim como a todos os seus docentes que pelo seu profissionalismo nos preparam para o mercado de trabalho;

Ao professor Doutor Mauro Miguel, por todo o apoio que me deu, tanto na realização do estágio, como na realização do estudo;

A toda a estrutura da Associação Académica de Santarém por continuar a apostar em mim e que dessa forma me permite dar continuidade às minhas aprendizagens, em especial ao Ringo Monteiro, Valter Vasconcelos e Nuno Sobral que de forma exemplar estiveram à frente das equipas às quais pertenci;

A todos os treinadores que fizeram parte das minhas equipas técnicas ou das equipas a que pertenci e que dessa forma me ajudaram a evoluir, Bernardo Gouveia, Rúben Carreira e Pedro Luís;

A toda a coordenação e direção da Associação Académica de Santarém, em especial ao presidente Carlos Esteves e ao coordenador Leonel Madruga.

Ao Fernando Santos por ter aceitado o meu pedido de orientador profissional e por todo o apoio ao longo do estágio;

A todos os meus amigos, em especial ao João Moura, João Soares, Miguel Rodrigues, Rafael Freitas, Duarte Carreira, Diogo Lopes, Gonçalo Vieira, Bernardo Colaço, João Pereira, Diogo Colaço, João Colaço e Rodrigo Serrão o meu muito obrigado pela vossa ajuda e, em particular, pela amizade;

A todos os atletas da Associação Académica de Santarém com quem trabalhei, em especial aos meus meninos da geração 2014.

Aos meus pais, irmão e avós pelo apoio diário, por me terem ajudado a crescer e a ser a pessoa que sou hoje, mas principalmente pelo apoio nos dias mais difíceis quando alguma coisa não estava bem, sem vocês não teria a oportunidade de lutar pelos meus sonhos e objetivos. Obrigado por todo o carinho e paciência! Espero um dia poder retribuir tudo;

E por último, ao meu maior apoio e motivação em todo este percurso e na minha vida, à minha namorada. Obrigado por estares do meu lado desde o início, por todas as horas de trabalho juntos, obrigado Maria!

A todos os que fizeram parte deste percurso, o meu muito obrigado! Sem vocês não teria sido possível.

## **Acrónimos/Siglas**

AAS - Associação Académica de Santarém

AC - Avançado centro

AD - Avançado direito

ADA – Adaptação

AE - Avançado esquerdo

AFS - Associação de Futebol de Santarém

AQ - Aquisição

DC - Defesa central

DD - Defesa direito

DE - Defesa esquerdo

ESDRM – Escola Superior de Desporto de Rio Maior

FPF - Federação Portuguesa de Futebol

F7 - Futebol 7

F11 - Futebol 11

GR – Guarda-redes

MDJ - Modelo de Jogo

MC - Médio centro

MD - Médio direito

MAD - Médio ala direito

MAE - Médio ala esquerdo

MO - Médio ofensivo

REAI – Resistência de Alta Intensidade

REBI – Resistência de Baixa Intensidade

REMI – Resistência de Média Intensidade

UC – Unidade Curricular

## Resumo

O presente trabalho desenvolveu-se em três fases: pré-estágio, estágio e estudo. Na fase de pré-estágio foram definidos os objetivos específicos e elaborado um plano de atuação adaptado ao contexto da Associação Académica de Santarém (AAS). Durante o estágio (época 2023/2024), foram desempenhadas as funções de treinador-adjunto nos Juniores Sub-19 e de treinador principal nos Benjamins Sub-10. No escalão Sub-19, as tarefas incluíram a preparação de exercícios específicos, análise de desempenho e participação na definição do modelo de jogo. Já nos Sub-10, foi desenvolvida uma metodologia de treino progressiva, orientada para o desenvolvimento técnico-cognitivo e a evolução da equipa.

A experiência de estágio permitiu consolidar conhecimentos adquiridos ao longo do curso e desenvolver competências práticas fundamentais para a intervenção em contexto real. A atuação nos dois escalões distintos proporcionou uma visão abrangente das exigências técnicas, táticas e pedagógicas inerentes a diferentes etapas de formação desportiva. Nos Sub-19, aprofundei a capacidade de análise do jogo e de planeamento estratégico, enquanto nos Sub-10 refinei as competências de comunicação, gestão de grupo e adaptação de conteúdos ao nível etário. Esta vivência contribuiu significativamente para o meu crescimento pessoal e profissional, reforçando a importância da flexibilidade, da reflexão crítica e do trabalho em equipa no desempenho das funções de treinador.

Na fase de estudo, foi investigada a eficácia da instrução do treinador no ensino dos princípios defensivos, através de métodos quantitativos que analisaram a retenção e execução após diferentes tipos de instrução. Os resultados demonstraram que instruções claras e específicas contribuem significativamente para a assimilação dos conceitos defensivos e para a melhoria do desempenho individual e coletivo.

O relatório final destaca a importância da articulação entre prática e investigação para o crescimento profissional, bem como a ambição de evoluir para contextos de alto rendimento, aprofundando competências na área do treino e da análise de jogo.

Palavras-chave: Futebol, Instrução, Rendimento, Princípios específicos de jogo, Contenção

## **Abstract**

This work was carried out in three phases: pre-internship, internship and study. In the pre-apprenticeship phase, specific objectives were defined and an action plan adapted to the context of the Associação Académica de Santarém (AAS) was drawn up. During the internship (2023/2024 season), the roles of assistant coach for the U19 Juniors and head coach for the U10 Benjamins were carried out. At U19 level, the tasks included preparing specific exercises, analyzing performance and taking part in defining the game model. In the Under-10s, a progressive training methodology was developed, aimed at the technical-cognitive development and evolution of the team.

The internship experience allowed me to consolidate the knowledge acquired during the course and develop practical skills that are fundamental for intervention in a real context. Working at two different levels gave me a comprehensive view of the technical, tactical and pedagogical demands inherent in different stages of sports training. At U19, I improved my ability to analyze the game and plan strategically, while at U10 I refined my communication skills, group management and adaptation of content to the age level. This experience made a significant contribution to my personal and professional growth, reinforcing the importance of flexibility, critical reflection and teamwork in the performance of coaching duties.

In the study phase, the effectiveness of the coach's instruction in teaching defensive principles was investigated using quantitative methods that analyzed retention and execution after different types of instruction. The results showed that clear and specific instruction contributes significantly to the assimilation of defensive concepts and the improvement of individual and collective performance.

The final report highlights the importance of the link between practice and research for professional growth, as well as the ambition to evolve to high-performance contexts, deepening skills in the area of training and game analysis.

Keywords: Football, Instruction, Performance, Specific principles of the game, Delay

<b>Índice</b>	
<b>Acrónimos/Siglas</b> .....	<b>iii</b>
<b>Resumo</b> .....	<b>iv</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>v</b>
<b>I. Índice de figuras</b> .....	<b>ix</b>
<b>II. Índice de tabelas</b> .....	<b>x</b>
<b>Introdução</b> .....	<b>11</b>
<b>1. Parte I – Estágio</b> .....	<b>13</b>
1.1. Enquadramento .....	13
1.2. Análise e caracterização da entidade acolhedora .....	13
1.2.1. História do clube.....	13
1.2.2. Atualidade do clube .....	14
<b>1.3. Recursos Humanos e Espaciais</b> .....	<b>15</b>
A) Estrutura Diretiva e Departamentos.....	15
B) Infraestruturas Desportivas .....	16
1.3.1. Recursos Espaço-Temporais .....	17
1.3.2. Recursos Materiais.....	18
<b>1.4. Análise e caracterização do contexto</b> .....	<b>18</b>
1.4.1. Cronograma .....	19
1.4.2. Análise e caracterização dos praticantes/equipa de Juniores Sub-19 .....	20
1.4.2.1. Plantel e equipa técnica .....	20
1.4.2.2. Modelo de treino .....	23
1.4.2.3. Competição.....	24
1.4.2.4. Modelo de jogo .....	25
1.4.2.4.1. Sistemas de jogo.....	25
1.4.2.4.2. Organização defensiva.....	26
1.4.2.4.3. Transição defensiva .....	27
1.4.2.4.4. Organização ofensiva.....	27
1.4.2.4.5. Transição ofensiva .....	28
1.4.2.4.6. Bolas paradas ofensivas .....	28
1.4.2.4.7. Bolas paradas defensivas .....	30
<b>1.5. Análise e caraterização da intervenção</b> .....	<b>31</b>
1.5.1. Objetivos .....	31
1.5.2. Objetivos e estratégias de intervenção .....	33
1.5.2.1. Objetivos pessoais vs objetivos alcançados.....	33
1.5.3. Funções e tarefas específicas .....	35

1.5.3.1. Macroциclo.....	35
1.5.3.2. Calendarização mensal.....	36
1.5.3.3. Microциclo.....	37
1.5.3.4. Planos de treino.....	37
<b>1.6. Análise e caracterização da equipa de Benjamins Sub-10.....</b>	<b>37</b>
1.6.1. Plantel e equipa técnica.....	37
1.6.2. Intervenção Benjamins (Sub-10).....	38
<b>2. Parte II – Estudo.....</b>	<b>42</b>
<b>2.1. Introdução.....</b>	<b>42</b>
<b>2.2. Enquadramento teórico.....</b>	<b>43</b>
2.2.1. O futebol.....	43
2.2.2. A complexidade do futebol.....	43
2.2.3. Perspetivas sobre a metodologia no futebol.....	44
2.2.4. O treino de futebol.....	44
2.2.5. O papel do treinador.....	45
2.2.6. A Instrução do treinador no futebol.....	45
2.2.7. A instrução do treinador no treino.....	46
<b>2.3. Apresentação do problema.....</b>	<b>47</b>
<b>2.4. Objetivos.....</b>	<b>47</b>
<b>2.5. Hipóteses.....</b>	<b>48</b>
<b>2.6. Metodologia.....</b>	<b>48</b>
2.6.1. Caracterização dos participantes.....	48
2.6.2. Procedimentos.....	49
2.6.2.1. Tarefas realizadas / protocolos.....	49
2.6.2.2. Instrumentos utilizados.....	51
2.6.2.3. Tratamento estatístico.....	52
2.6.2.4. Fiabilidade Intraobservador e Interobservador.....	53
<b>2.7. Resultados.....</b>	<b>54</b>
<b>2.8. Discussão.....</b>	<b>57</b>
2.8.1. Comparação entre os princípios específicos defensivos e a contenção.....	57
2.8.2. Comparação entre partes ao nível do desempenho da contenção.....	58
2.8.3. Comparação entre escalões ao nível do desempenho da contenção.....	59
<b>2.9. Conclusões.....</b>	<b>59</b>
2.9.1. Principais achados.....	59
2.9.2. Limitações.....	60
2.9.3. Aplicações práticas.....	61

<b>3. Parte III – Balanço final.....</b>	<b>62</b>
3.1. Balanço geral.....	62
3.2. Perspetivas futuras .....	63
<b>4. Referências bibliográficas .....</b>	<b>65</b>
<b>5. Anexos.....</b>	<b>69</b>

## I. Índice de figuras

Figura 1 - Símbolo do clube.....	13
Figura 2 - Entidade formadora 3 estrelas.....	14
Figura 3 - Modelo de organização da entidade.....	15
Figura 4 - Campo principal do clube .....	16
Figura 5 - Material do clube .....	18
Figura 6 - Sistema de jogo predominante .....	25
Figura 7 - Sistema de jogo alternativo .....	25
Figura 8 – Exemplo de pressão.....	26
Figura 9 - Organização em bloco baixo .....	27
Figura 10 - Organização ofensiva.....	28
Figura 11 - Bolas paradas ofensivas .....	29
Figura 12 - Lançamento ofensivo .....	29
Figura 13 - Livre lateral ofensivo.....	30
Figura 14 - Canto defensivo .....	30
Figura 15 - Lançamento lateral defensivo.....	31
Figura 16 - Livre lateral defensivo.....	31
Figura 17 - Exercício de estudo.....	50
Figura 18 - Guião de instrução .....	52

## II. Índice de tabelas

Tabela 1 - Horários de treinos no clube .....	17
Tabela 2 - Microciclo de trabalho tipo .....	19
Tabela 3 – Cronograma previsto .....	20
Tabela 4 - Equipa técnica Sub-19.....	20
Tabela 5 – Exemplo da caracterização dos atletas Sub-19 .....	22
Tabela 6 - Classificação final - 1ª Divisão Distrital de Juniores de Santarém...	24
Tabela 7 – Macro ciclo .....	36
Tabela 8 - Calendarização mensal .....	36
Tabela 9 - Equipa técnica Sub-10.....	37
Tabela 10 - Plantel Sub-10.....	37
Tabela 11 - Dados Antropométricos dos participantes.....	48
Tabela 12 - Grupos do estudo .....	49
Tabela 13 - Ordem da instrução .....	49
Tabela 14 - Planeamento para a realização do estudo.....	50
Tabela 15 - Princípios fundamentais específicos do jogo .....	51
Tabela 16 - Indicadores de desempenho.....	51
Tabela 17 - Análise interobservador e intraobservador.....	53
Tabela 18 - Média geral de contenções.....	54
Tabela 19 - Média de contenções do escalão de Iniciados.....	54
Tabela 20 - Média de contenções do escalão de Juvenis.....	54
Tabela 21 - Média de contenções por partes na Instrução 1 .....	55
Tabela 22 - Média de contenções por partes na Instrução 2 .....	55
Tabela 23 - Média de contenções por partes na Instrução 3 .....	55
Tabela 24 - Comparação entre variáveis e instruções .....	55
Tabela 25 - Comparação entre partes: Instrução 1 .....	56
Tabela 26 - Comparação entre partes: Instrução 2.....	56
Tabela 27 - Comparação entre partes: Instrução 3.....	56
Tabela 28 - Comparação entre escalões: Instrução 1.....	57
Tabela 29 - Comparação entre escalões: Instrução 2.....	57
Tabela 30 - Comparação entre escalões: Instrução 3.....	57

## **Introdução**

Desde muito novo que o futebol esteve presente, tendo iniciado o seu percurso desportivo aos 4 anos. Após uma breve passagem pelo “Scalindoor”, regressou à Associação Académica de Santarém, onde completou toda a formação como atleta, conquistando diversos títulos e distinções individuais. A experiência como jogador despertou cedo o interesse pelo treino, começando, por isso, a colaborar com equipas técnicas ainda durante a juventude. Atualmente, desempenha funções como treinador-adjunto nos Sub-19 da Académica de Santarém, no âmbito do estágio académico de equivalência ao UEFA “B” Grau II, acumulando ainda o cargo de treinador principal dos Sub-10. Paralelamente, continua a praticar a modalidade, federado como jogador sénior no CCRD Moçariense.

Este relatório foi desenvolvido no contexto da Unidade Curricular (UC) de Estágio do Mestrado em Treino Desportivo - Futebol, realizado na Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM), como parte do processo de avaliação final. O Estágio é uma UC inserida no segundo ano do mestrado em Treino Desportivo e enquadra 60 créditos do Sistema Europeu de Transferência e Acumulação de Créditos.

O estágio teve como principais objetivos aplicar, em contexto prático, os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica, desenvolver competências profissionais no âmbito do treino desportivo e contribuir ativamente para o processo de treino das equipas envolvidas. Pretendeu-se, ainda, promover a capacidade de planeamento, observação e análise do jogo, bem como aprofundar a reflexão crítica sobre a intervenção do treinador em diferentes contextos etários e competitivos.

O foco deste trabalho incide, por isso, sobre a experiência de estágio, entendida como uma oportunidade privilegiada de aprendizagem e desenvolvimento profissional no contexto real do treino desportivo. Dentro desse enquadramento, foi dada especial atenção à instrução do treinador e à sua influência no desempenho dos futebolistas, tema que despertou particular interesse ao longo do percurso formativo. Esta abordagem permitiu aprofundar conhecimentos nesta área e desenvolver competências específicas, com base nas exigências e desafios enfrentados durante o estágio.

Na primeira parte, são detalhados os aspetos do estágio propriamente dito, que teve início a 28 de agosto de 2023 e conclusão a 27 de abril de 2024.

Durante esse período, o estagiário deu apoio à Associação Académica de Santarém (AAS) junto da equipa de Juniores (Sub-19) e desempenhou funções como treinador principal da equipa de Benjamins B (Sub-10). Nesta fase, foi também essencial caracterizar o contexto do estágio, incluindo uma apresentação dos recursos disponíveis, e efetuar uma análise detalhada do grupo-alvo, contemplando os praticantes, o microciclo-tipo, a performance competitiva da equipa e o Modelo de Jogo (MDJ) adotado. Ainda nesta parte, foram exploradas as estratégias de intervenção, os objetivos definidos para os Sub-10 e o microciclo de treino adotado. A segunda parte conclui-se com uma análise crítica do estágio, incluindo uma reflexão sobre as funções desempenhadas.

Na terceira fase do relatório, apresenta-se o estudo desenvolvido ao longo do estágio, estruturado em etapas que incluem: introdução ao estudo, contextualização, definição de objetivos e metodologia aplicada, resultados, análise dos mesmos, e conclusão relacionada com os resultados obtidos.

Para finalizar, na quarta parte, referente ao balanço final, são apresentadas as conclusões e reflexões sobre o processo e a experiência ao longo do mestrado. A estrutura do relatório divide-se em três partes distintas: Estágio (Parte I), Estudo (Parte II) e Balanço final (Parte III).

## **1. Parte I – Estágio**

### **1.1. Enquadramento**

O estágio académico foi realizado na AAS durante a época desportiva 2023/2024, tendo esta começado a 28 de agosto de 2023 e sido concluída a 27 de abril de 2024, onde foi desempenhado o papel de treinador-adjunto na equipa de Juniores (Sub-19). Complementarmente, o treinador estagiário exerceu a função de treinador-principal da equipa de Benjamins (Sub-10), tendo esta começado uma semana após o arranque do trabalho da equipa de Juniores, no dia 04 de setembro de 2023 e terminado no dia 03 de julho de 2024. O processo de realização do estágio na AAS foi extremamente acessível, visto que já estava inserido na estrutura do clube há vários anos.

Para que seja possível uma simplificação e organização desta parte do relatório, o mesmo foi subdividido em 5 pontos chave, sendo esses análise e caracterização da entidade acolhedora, da área de intervenção, do contexto, da intervenção propriamente dita, e da atividade complementar. Finalizando de seguida com uma análise crítica do mesmo.

### **1.2. Análise e caracterização da entidade acolhedora**

#### **1.2.1. História do clube**

A AAS, símbolo ilustrado na figura 1, foi fundada em 1931, localiza-se no distrito de Santarém e é um clube pertencente à Associação de Futebol de Santarém. Apesar de inicialmente ter apenas a modalidade de Futebol, atualmente, conta também com outras como Ginástica Acrobática, Ju Jitsu, Campismo e Petanca. Para além das modalidades mencionadas, teve também outras secções, como o Atletismo, Basquetebol, Pesca Desportiva, Ténis de Mesa e Hóquei em Patins, que já não estão em atividade.



*Figura 1 - Símbolo do clube*

### 1.2.2. Atualidade do clube

O clube é certificado como entidade formadora de Nível 3, simbolizado na figura 2, desde 2019 e conta com 24 equipas em todos os escalões, desde os Petizes até aos Juniores (futebol masculino), somando um total de 361 atletas e 3 outras equipas de futebol feminino (Sub 9, Sub 13 E Sub 15), sendo estas 50 no total. Recentemente, o clube fundou a Escola de Futebol de Alcanede (EFA), onde tem investido para responder à falta de equipas de futebol na freguesia de Alcanede, onde dispõe de duas equipas de futebol 7.

A AAS tem como um dos seus principais objetivos ter todas as suas equipas de futebol 11 nos campeonatos nacionais da Federação Portuguesa de Futebol (FPF). Em 2024, a equipa de Iniciados A (Sub-15) encontra-se a disputar a 1ª divisão nacional de Iniciados, a equipa de Juvenis A (Sub-17) encontra-se na 2ª divisão nacional e a equipa de Juniores (Sub-19) está na 1ª divisão distrital, sendo por isso os objetivos definidos as manutenções nos escalões de Iniciados e Juvenis e a subida ao campeonato nacional da equipa de Juniores.



Figura 2 - Entidade formadora 3 estrelas

### 1.3. Recursos Humanos e Espaciais

#### A) Estrutura Diretiva e Departamentos

A compreensão do funcionamento interno da entidade onde decorreu o estágio é fundamental para contextualizar a prática profissional desenvolvida. Neste sentido, apresenta-se, na Figura 3, o modelo organizacional da entidade acolhedora, acompanhado de uma descrição da sua metodologia de integração de novos elementos.

A análise da Figura 3 permite verificar que uma das estratégias adotadas pelo clube passa pela acumulação de funções. Os Vice-Presidentes, além das suas responsabilidades principais, assumem igualmente cargos como Diretores de Escalão e, em alguns casos, funções de delegados. No que respeita aos treinadores, estes podem, paralelamente, colaborar com outros departamentos, nomeadamente o de observação e análise, e o departamento de scouting.

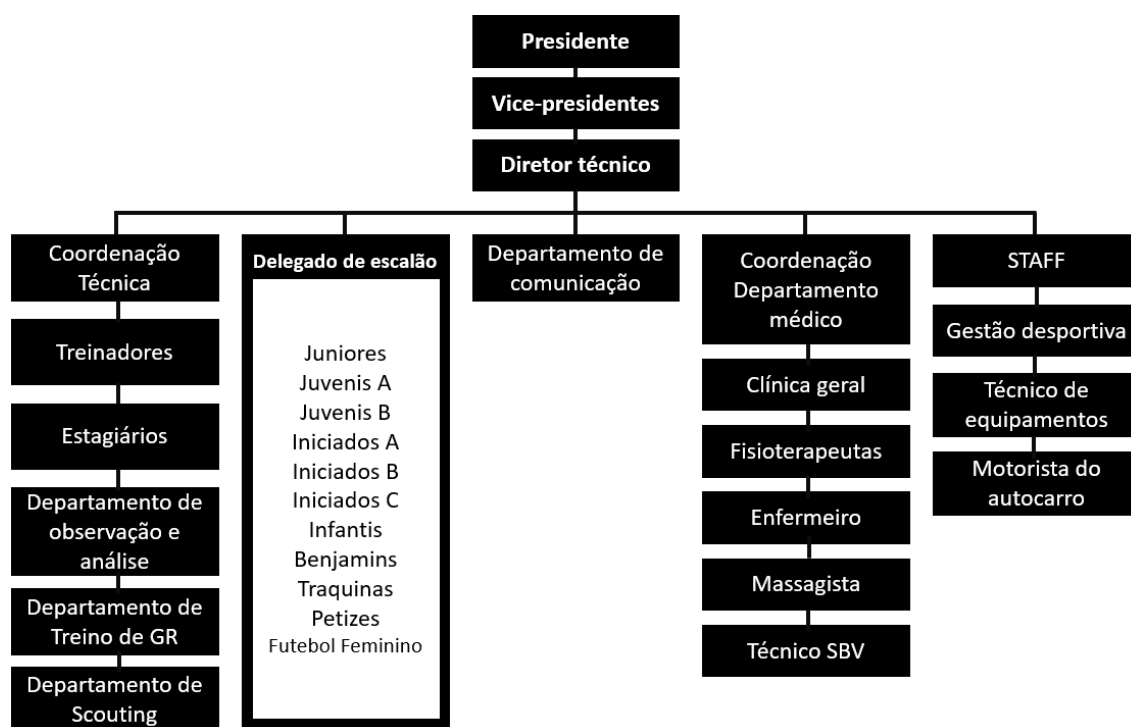


Figura 3 - Modelo de organização da entidade

Durante o estágio, a função do estagiário desenvolveu-se em dois contextos distintos: o grupo dos treinadores e o grupo dos estagiários. No clube, todos os treinadores seguem um Modelo de Formação comum, que abrange desde os escalões Sub-6 até aos Sub-19. Este documento orientador define os princípios de jogo do clube, as diretrizes metodológicas, os objetivos formativos por escalão, entre outros

aspectos relevantes. A implementação deste modelo assegura a coerência e continuidade no processo formativo entre épocas e entre escalões, sendo igualmente um recurso facilitador da integração de novos treinadores.

No que diz respeito à rotatividade das equipas técnicas, é comum ocorrerem entradas e saídas de treinadores a cada época desportiva. Ainda assim, o clube procura manter, sempre que possível, os mesmos elementos de uma época para a outra, promovendo a estabilidade e valorizando a continuidade pedagógica.

## **B) Infraestruturas Desportivas**

Relativamente às infraestruturas utilizadas pelo clube para treinos e jogos, estas estão localizadas na Escola Superior Agrária de Santarém (ESAS), pertencente ao Instituto Politécnico de Santarém. O clube dispõe das seguintes estruturas:

- Um campo sintético de futebol 11 (Figura 4);
- Um campo sintético de futebol 7;
- Um pequeno campo sintético destinado ao treino específico de guarda-redes;
- Um campo de rugby em terra batida, utilizado apenas em situações excecionais.

Para além dos campos, o clube tem ainda acesso a dois ginásios na ESAS, um dos quais destinado à ginástica acrobática e outro ao treino dos atletas de futebol. Existe igualmente uma área específica para a prática de petanca.

As infraestruturas de apoio incluem oito balneários, um posto médico, uma arrecadação devidamente equipada, uma rouparia e uma secretaria. Adicionalmente, para acolhimento de sócios, familiares e simpatizantes, a entidade dispõe de um bar com esplanada e duas casas de banho.



*Figura 4 - Campo principal do clube*

### 1.3.1. Recursos Espaço-Temporais

O número elevado de atletas inscritos representa um dos principais desafios logísticos para a organização e gestão do espaço de treino. A limitação do número de campos disponíveis obriga a uma gestão criteriosa dos horários e à adaptação das sessões de treino por parte das equipas técnicas.

Para mitigar as dificuldades existentes, os treinadores recorrem frequentemente a zonas periféricas dos campos, como as linhas laterais e de fundo, para realizar exercícios complementares, nomeadamente aqueles com menor exigência cognitiva e motora.

A direção do clube reconhece esta limitação e tem como prioridade a ampliação das infraestruturas. Até que tal seja possível, a criatividade e capacidade de adaptação dos treinadores são fatores determinantes para garantir a qualidade das sessões.

A Tabela 1 apresenta o quadro de horários de treinos distribuídos ao longo da semana, por escalão.

*Tabela 1 - Horários de treinos no clube*

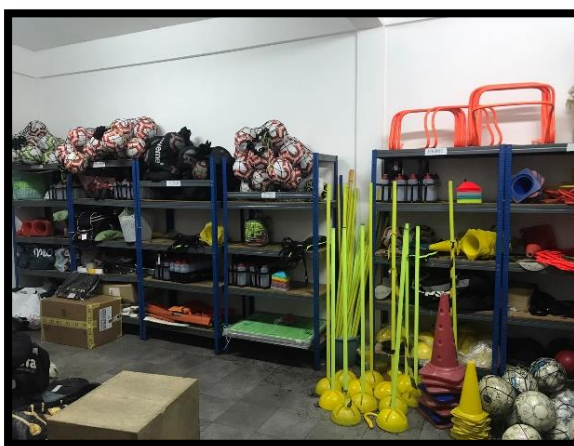
Escalão	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
<b>Juniões</b>	20H15 – ESAS (1/2 campo)		19H30 - ESAS (1/2 campo)	20H15 – ESAS (1/2 campo)	
<b>Juvenis A</b>	20H15 – ESAS (1/2 campo)	19H45 - ESAS (1/2 campo)	20H15 - ESAS (1/2 campo)		20H15 – ESAS (1/2 campo)
<b>Juvenis B</b>		19H45 – ESAS (1/2 campo)		20H15 – ESAS (1/2 campo)	20H15 – ESAS (1/2 campo)
<b>Iniciados A</b>		18H30 – ESAS (1/2 campo)	19H00 – ESAS (1/2 campo)	19H00 – ESAS (1/2 campo)	19H00 – ESAS (1/2 campo)
<b>Iniciados B</b>	18H30 - ESAS (1/2 campo)	19H00 – ESAS (1/2 campo)		19H00 – ESAS (1/2 campo)	
<b>Iniciados C</b>		19H00 – ESAS (1/2 campo)	19H00 – ESAS (1/2 campo)		19H00 – ESAS (1/2 campo)
<b>Sub-13</b>	19H00 - ESAS (1/2 campo)		19H00 – ESAS (1/2 campo)		19H00 – ESAS (1/2 campo)
<b>Sub-12</b>	18H00 - ESAS (1/2 campo)		18H00 – ESAS (1/2 campo)	18H00 – ESAS (1/2 campo)	
<b>Sub-11</b>	18H00 - ESAS (1/4 campo)		18H00 – ESAS (1/2 campo)	18H00 – ESAS (1/2 campo)	
<b>Sub-10</b>	18H00 - ESAS (1/4 campo)	18H00 – ESAS (1/2 campo)		18H00 – ESAS (1/2 campo)	
<b>Sub-9</b>		18H00 – ESAS (1/2 campo)	18H00 – ESAS (1/2 campo)		18H00 – ESAS (1/2 campo)
<b>Sub-8</b>		18H00 - ESAS			18H00 - ESAS
<b>Sub-7</b>		18H00 - ESAS			18H00 - ESAS
<b>Sub-6</b>		18H00 - ESAS			18H00 - ESAS
<b>E. F. Alcanede</b>	18H30 -Alcanede		18H30 - Alcanede	18H30 - Alcanede	
<b>Fut. Fem. Sub-15</b>	19H00 – ESAS	19H00 – D. João II		18H45 - ESAS	
<b>Fut. Fem. Infantis</b>	18H30 - ESAS		18H30 – D. João II		18H30 - ESAS
<b>Fut. Fem. Benjamins/Tr aquinas</b>	18H30 – D. João II			18H30 – D. João II	18H30 - ESAS

### 1.3.2. Recursos Materiais

No que respeita aos recursos materiais disponibilizados pelo clube, os mesmos encontram-se organizados em três categorias principais, conforme ilustrado na Figura 5:

- Material específico por escalão – coletes, cones, sinalizadores e bolas;
- Material para treino de guarda-redes – bolas, cones e sinalizadores;
- Material de uso comum – varas, barreiras, mini balizas, arcos e escadas.

A direção e a coordenação técnica demonstram uma preocupação constante em assegurar que todos os treinadores, independentemente do escalão que orientam, disponham dos recursos necessários para realizar treinos de qualidade. Este compromisso visa proporcionar aos atletas as melhores condições possíveis para o seu desenvolvimento desportivo.



*Figura 5 - Material do clube*

### 1.4. Análise e caracterização do contexto

A equipa onde se realizou o estágio competiu no campeonato distrital da 1ª divisão e na Taça do Ribatejo, ambos, organizados pela Associação de Futebol de Santarém (AFS), como treinador-adjunto. A equipa de Juniores está a disputar este campeonato desde que foi despromovida da 2ª divisão nacional em 2021/22, lutando por isso, para uma nova subida todos os anos. O plantel é constituído maioritariamente por atletas que transitaram do ano posterior do escalão de Juvenis (Sub-17).

Para além do estágio existiu também uma atividade complementar com uma equipa de Sub-10, que competiu na liga de benjamins de Sub-10, F7, também organizada pela AFS, desempenhando as funções de treinador principal. A entidade acolhedora mantém um nível de exigência elevado, devido à história do clube no

distrito e à qualidade da formação em todos os escalões. Por isso, o estagiário assumiu um compromisso e responsabilidade máximos, com o objetivo de apoiar os jogadores e atingir as metas definidas pelo clube.

Na tabela seguinte está representada a proposta de microciclo-tipo de trabalho, no qual estão organizadas as tarefas consideradas essenciais para o cumprimento das funções ao decorrer da época.

*Tabela 2 - Microciclo de trabalho tipo*

<b>Horário</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
<b>Manhã</b>	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Jogo Sub-10	Descanso
<b>Tarde</b>	<b>Trabalho</b>	<b>Trabalho</b>	<b>Trabalho</b>	<b>Trabalho</b>	<b>Trabalho</b>	Jogo Juniores	Jogo CCRDM
<b>Noite</b>	Treino Sub-10 + Juniores	Treino CCRDM	Treino Sub-10 + Juniores	Treino Juniores	Treino CCRDM	Descanso	Descanso
				Treino CCRDM			

#### **1.4.1. Cronograma**

A planificação que se segue demonstrada na tabela 3 é de elevada importância, pois delinea as principais atividades que foram desenvolvidas, juntamente com as respetivas datas de execução. Essas indicações temporais tiveram o propósito de guiar de forma organizada o trabalho do estagiário, assegurando o cumprimento dos prazos estipulados.

Durante a época existiram um total de 40 microciclos, 21 jogos, sendo 20 de campeonato e 1 de taça na equipa de sub-19. Em simultâneo, realizaram-se as tarefas de estágio relacionadas com a construção do Projeto e do Relatório onde são abordadas a Recolha, Tratamento (Trat.), Conclusão (Conc.) e a entrega do Relatório. Durante o estágio, foram elaborados e ajustados documentos relativos ao macrociclo, mesociclos, microciclos, planos de treino e planos de jogo, bem como relatórios associados a cada um desses documentos.

Na tabela 3 é possível visualizar-se o cronograma que espelha a planificação realizada, sendo que o tratamento e conclusão não foram cumpridos dentro dos prazos delineados pelo estudante.

Tabela 3 – Cronograma previsto

Cronograma previsto											
Semana	1		2		3		4		5		
Agosto 2023										M1	
										Projeto	
Setembro 2023	M2		M3		M4		M5				
	Projeto		Projeto		Projeto		Projeto				
Outubro 2023	M6		M7	J1	M8	J2	M9	J3	M10	J4	
	Projeto		Projeto		Projeto		Projeto		Projeto		
Novembro 2023	M11	J5	M12	J6	M13	J7	M14	J8			
	Projeto		Projeto		Tese		Tese				
Dezembro 2023	M15	T1/J9	M16	J10	M17		M18				
	Tese		Tese		Tese		Tese				
Janeiro 2024	M19	J11	M20	J12	M21	J13	M22	T2	M23	J14	
	Tese		Tese	Recolha	Tese	Recolha	Tese	Recolha	Tese	Recolha	
Fevereiro 2024	M24	J15	M25	T3	M26	J16	M27	J17			
	Tese	Trat.	Tese	Trat.	Tese	Trat.	Tese	Trat.			
Março 2024	M28	J18	M29	T4	M30	J19	M31	J20			
	Tese	Trat.	Tese	Trat.	Tese	Trat.	Tese	Trat.			
Abril 2024	M32	T5	M33		M34		M35				
	Tese	Conc.	Tese	Conc.	Tese	Conc.	Tese	Conc.			
Maio 2024	M36	T6	M37		M38		M39		M40		
	Tese	Conc.	Tese	Conc.	Tese	Conc.	Tese	Conc.	Tese	Entrega	

## 1.4.2. Análise e caracterização dos praticantes/equipa de Juniores Sub-19

### 1.4.2.1. Plantel e equipa técnica

A equipa técnica do plantel foi constituída por 5 elementos, sendo 1 treinador principal, 2 treinadores-adjuntos, 1 treinador de guarda-redes e 1 preparador físico.

Na tabela 4 demonstra a constituição da equipa técnica dos sub-19 bem como as funções desempenhadas por cada membro.

Tabela 4 - Equipa técnica Sub-19

Treinador Principal	Treinador-Adjunto	Treinador-Adjunto	Treinador de Guarda-redes	Preparador Físico
VV – 36 anos	BG – 25 anos	RP – 23 anos	RC – 30 anos	MR – 23 anos
<p><b>Planeamento estratégico:</b> Elaboração do plano geral da época, incluindo objetivos de desempenho e desenvolvimento da equipa.</p> <p><b>Gestão tática:</b> Definição da estratégia e esquema tático para cada jogo, considerando as características dos adversários.</p>	<p><b>Apoio técnico:</b> Assistir o treinador principal na execução dos treinos e jogos, especialmente em ajustes táticos e estratégicos.</p> <p><b>Observação:</b> Monitorizar o desempenho dos jogadores durante os treinos e jogos para relatar ao treinador principal.</p> <p><b>Apoio operacional:</b> Suporte no planeamento e organização dos</p>	<p><b>Apoio técnico:</b> Assistir o treinador principal na execução dos treinos e jogos, especialmente em ajustes táticos e estratégicos.</p> <p><b>Observação:</b> Monitorizar o desempenho dos jogadores durante os treinos e jogos para relatar ao treinador principal.</p> <p><b>Apoio operacional:</b> Suporte no planeamento e organização dos</p>	<p><b>Planeamento de treinos específicos:</b> Criar e implementar exercícios que desenvolvam competências técnicas, táticas e físicas dos guarda-redes</p> <p><b>Acompanhamento técnico:</b> Avaliar continuamente o desempenho</p>	<p><b>Condicionamento físico:</b> Planeamento de treinos que melhorem a força, resistência, velocidade e flexibilidade dos jogadores.</p> <p><b>Prevenção de lesões:</b> Implementar exercícios e rotinas que reduzam o risco de lesões</p>

<p><b>Liderança e motivação:</b> Fomentar um ambiente de trabalho positivo e motivador, mantendo o foco dos jogadores e da equipa técnica.</p> <p><b>Coordenação da equipa técnica:</b> Delegar responsabilidades e garantir que cada treinador esteja alinhado com os objetivos e funções atribuídas.</p> <p><b>Análise de desempenho:</b> Supervisão da análise de jogos, treinos e performance individual/coletiva.</p>	<p>treinos diários, como preparação de exercícios e materiais.</p> <p><b>Trabalho em campo:</b> Acompanhamento individual de jogadores, especialmente durante os exercícios específicos e correções táticas.</p> <p><b>Substituto ocasional:</b> Assumir temporariamente a liderança dos treinos caso o treinador principal esteja indisponível.</p> <p><b>Comunicação:</b> Servir como elo entre os jogadores e o treinador principal para assegurar um fluxo de informações eficaz.</p> <p><b>Análise de adversários:</b> Colaborar na análise de vídeos e dados para identificar fraquezas e forças dos adversários.</p>	<p>treinos diários, como preparação de exercícios e materiais.</p> <p><b>Trabalho em campo:</b> Acompanhamento individual de jogadores, especialmente durante os exercícios específicos e correções táticas.</p> <p><b>Substituto ocasional:</b> Assumir temporariamente a liderança dos treinos caso o treinador principal esteja indisponível.</p> <p><b>Comunicação:</b> Servir como elo entre os jogadores e o treinador principal para assegurar um fluxo de informações eficaz.</p> <p><b>Análise de adversários:</b> Colaborar na análise de vídeos e dados para identificar fraquezas e forças dos adversários.</p>	<p>dos guarda-redes e corrigir falhas específicas.</p> <p><b>Trabalho integrado:</b> Garantir que os guarda-redes estejam alinhados com a estratégia global da equipa em situações de jogo (saídas, posicionamento, etc.).</p> <p><b>Preparação mental:</b> Ajudar os guarda-redes a desenvolver resiliência e confiança para lidar com situações de alta pressão.</p>	<p>musculares e articulares.</p> <p><b>Reabilitação:</b> Trabalhar em conjunto com o departamento médico para reabilitar jogadores lesionados e integrá-los novamente na equipa.</p> <p><b>Suporte técnico:</b> Participar nos treinos com foco na adaptação física dos jogadores às exigências táticas e estratégicas.</p>
--	---	---	--	---

O plantel de juniores foi constituído na sua grande maioria por jogadores de primeiro ano que realizaram a transição para o escalão, sendo que apenas 3 dos 22 atletas eram de segundo ano.

Durante a época foram utilizados 4 atletas do escalão de juvenis que realizaram jogos de forma pontual devido à ausência de juniores por lesão ou castigo.

Desta forma é possível apontar através da observação da tabela 5 que o plantel apresentou as seguintes características:

- 86.36% dos atletas são de 1º ano;

A maioria dos atletas de 2º ano opta pela não continuidade pelo facto de ingressarem na faculdade, e dessa forma a sua vida transitar (na globalidade) para Lisboa.

- Exatamente 50% do plantel é da primeira metade do ano, e por isso a outra metade, por sua vez, da segunda metade do ano;

- O plantel é constituído por 22 atletas, sendo estes 2 guarda-redes, 1 defesa direito, 2 defesa centro, 2 defesa esquerdo, 10 médios, e 5 avançados;

- Transitaram 18 jogadores da época anterior para o escalão de juniores e 4 jogadores ingressaram esta época, vindo de outros clubes do distrito;

Os atletas de 2º ano de juvenis na sua maioria dão sempre continuidade dentro do clube por ingressarem no 12º de escolaridade, e por gostarem da experiência no clube.

- 2 jogadores (juniores de 2º ano) acabaram por sair perto do fim da época, abandonando a modalidade.

O abandono destes atletas deve-se ao facto da pouca utilização durante a época, e visto que os objetivos estabelecidos já estavam longe de ser alcançados, optaram pelo abandono, o que é normal tendo em conta os motivos apresentados antes, a faculdade e a dificuldade de, por vezes, conseguir conciliar tudo.

A análise do perfil do plantel evidencia uma clara predominância de atletas de primeiro ano, o que levanta desafios específicos ao nível da maturidade competitiva, da integração no modelo de jogo e da consistência no rendimento. Esta juventude no plantel implica maior investimento em processos pedagógicos, comunicação eficaz e gestão emocional, pois muitos atletas estão ainda numa fase de adaptação às exigências do escalão.

A elevada rotatividade, motivada por fatores como a entrada no ensino superior e conseqüente deslocação para Lisboa, sugere a necessidade de estratégias de fidelização e de conciliação entre a vida académica e desportiva, como horários de treino ajustados, maior flexibilidade nas convocatórias e reforço do acompanhamento individualizado. Além disso, a utilização pontual de atletas do escalão inferior revela uma boa articulação entre escalões, que pode ser otimizada com planos de desenvolvimento contínuo e integrado.

O abandono de atletas, especialmente nos momentos finais da época, sublinha a importância de uma comunicação clara sobre os objetivos da equipa, de um planeamento motivacional e da criação de um ambiente que valorize a participação e o compromisso, mesmo quando os resultados desportivos ficam aquém das expectativas.

*Tabela 5 – Exemplo da caracterização dos atletas Sub-19*

<b>Atleta 1</b>	Altura	Peso	Idade	Nacionalidade
	186 cm	72 kg	17 anos	Portuguesa
Posição	Pé dominante:		Clube anterior:	Anos no clube:
Guarda-redes	Direito		A.A. Santarém	4 anos
<b>Características positivas</b>			<b>Características a melhorar</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bom jogo de pés;</li> <li>• Boa capacidade de mergulho;</li> <li>• Bastante comunicativo;</li> <li>• Boa capacidade de controlo de profundidade.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Excesso de confiança em todas as suas ações;</li> <li>• Debilidades na mancha.</li> </ul>	

<b>Atleta 2</b>	Altura	Peso	Idade	Nacionalidade
	188 cm	74 kg	17 anos	Portuguesa
<b>Posição</b>	Pé dominante:		Clube anterior:	Anos no clube:
Guarda-redes	Esquerdo		A.A. Santarém	3 anos
<b>Características positivas</b>			<b>Características a melhorar</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Boa capacidade de mergulho;</li> <li>Bastante comunicativo;</li> <li>Boa capacidade de controlo de profundidade.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Excesso de confiança em todas as suas ações;</li> <li>Debilidades na mancha;</li> <li>Pouca confiança com os pés.</li> </ul>	

<b>Atleta 3</b>	Altura	Peso	Idade	Nacionalidade
	175 cm	64 kg	17 anos	Portuguesa
<b>Posição</b>	Pé dominante:		Clube anterior:	Anos no clube:
Defesa direito	Direito		A.A. Santarém	7 anos
<b>Características positivas</b>			<b>Características a melhorar</b>	
Muito intenso; Excelente capacidade de progressão, rápida e eficaz; Boa receção; Boa leitura de jogo; Liderança.			Pé não dominante com debilidades; Posicionamento defensivo.	

<b>Atleta 4</b>	Altura	Peso	Idade	Nacionalidade
	182 cm	71 kg	17 anos	Angolana
<b>Posição</b>	Pé dominante:		Clube anterior:	Anos no clube:
Defesa central	Pé esquerdo		A.A. Santarém	8 anos
<b>Características positivas</b>			<b>Características a melhorar</b>	
Excelente capacidade de progressão; Boa receção orientada; Boa leitura de jogo.			Pouco intenso; Pouco disciplinado.	

#### 1.4.2.2. Modelo de treino

No Anexo 2 é apresentado um microciclo padrão da equipa de Juniores. Os treinos decorriam às segundas, quartas e quintas-feiras, com competição ao sábado à tarde. O modelo de treino adotado foi orientado pelos princípios do jogo da equipa, com ênfase na especificidade das tarefas em relação aos momentos do jogo (organização ofensiva, defensiva, transições e bolas paradas), procurando uma progressão pedagógica ao longo da semana.

Às segundas-feiras, o treino tinha um carácter mais regenerativo e técnico-tático leve, integrando uma componente de trabalho no ginásio (força geral e compensatória) seguido por exercícios com bola de baixa intensidade, focados na recuperação ativa, domínio técnico individual e decisões simples em contextos reduzidos. Nas quartas-feiras, o enfoque recaía sobre a organização ofensiva e transições ofensivas, com exercícios de construção sob pressão, dinâmicas entre setores e ações ofensivas em espaços reduzidos, procurando aumentar a complexidade e intensidade. Às quintas-feiras, o treino aproximava-se do contexto competitivo, com simulações de jogo em

metade do campo, foco na organização defensiva e preparação para o adversário seguinte, incluindo bolas paradas ofensivas e defensivas.

Apesar das limitações de espaço, a partilha do campo foi gerida através de uma coordenação prévia entre equipas técnicas, assegurando a realização de exercícios com base na intencionalidade do conteúdo. Sempre que possível, os treinos incluíam feedback imediato, estímulos cognitivos e correções individuais e coletivas, em linha com uma metodologia centrada no jogador e na tomada de decisão.

### 1.4.2.3. Competição

A equipa durante a época obteve os seguintes resultados nas provas que disputou:

- 21 jogos oficiais, sendo esses 20 para o campeonato distrital e, apenas 1 para a Taça do Ribatejo. Destes 21 jogos obteve-se um total de 11 vitórias, 4 empates e 6 derrotas, sendo uma delas para o jogo da Taça, tabela final disposta na tabela 6;
- 1 dos clubes desistiu da prova anulando dessa forma dois dos nossos jogos.
- 70% dos jogos obtivemos pelo menos 1 golo, sendo que em 50% dos jogos também sofremos.
- A equipa obteve como seu melhor registo 5 vitórias consecutivas desde 11/11/2023 até 16/12/2023.
- A equipa obteve como seu pior registo 3 jogos consecutivos sem vencer desde 06/01/2024 até 20/01/2024.
- Somou-se um total de 61 golos marcados e 22 sofridos.
- Foi possível em dois jogos distintos chegar á marca de 10 golos marcados, sendo que o jogo com mais golos sofridos (4) foi para a Taça.

*Tabela 6 - Classificação final - 1ª Divisão Distrital de Juniores de Santarém*

Pos.	Equipa	P	V	E	D	GM	GS	DG
1	G.D. Samora Correia	50	16	2	2	61	12	29
2	A.D.R.C. Vasco Gama	48	15	3	2	43	17	26
3	<b>A.A. Santarém</b>	<b>37</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>60</b>	<b>18</b>	<b>42</b>
4	U.D. Santarém	35	11	2	7	55	36	19
5	Entroncamento A.C.	30	9	3	8	31	36	-5
6	U. Tomar	30	8	6	6	40	30	10
7	U. Almeirim	29	9	2	9	32	30	2
8	G.D. Marinhais	29	9	2	9	33	34	-1
9	C.A. Riachense	14	4	2	14	20	54	-34
10	S.L. Cartaxo	7	2	1	17	17	80	-63
11	C.D. Vilarense	7	2	1	17	10	55	-45
12	C.D. Salvaterrense	0	0	0	0	0	0	0

#### 1.4.2.4. Modelo de jogo

Para caracterizar melhor a equipa, é importante apresentar o MdJ de forma clara e organizada, dividindo-o em partes.

##### 1.4.2.4.1. Sistemas de jogo

O sistema de jogo predominante exibido na figura 6 foi o 1:3:4:3



Figura 6 - Sistema de jogo predominante

O sistema de jogo 1:3:4:3 foi utilizado durante grande maioria da época, sendo que em caso de necessidade e devido às características dos jogadores ou do adversário, muitas vezes, se desdobrava para um 1:3:5:2.

Este último sistema como já dito anteriormente procurava ser utilizado devido ao adversário, desta forma, evitando sempre igualdades numéricas no setor defensivo e médio, como está exibido na figura 7.



Figura 7 - Sistema de jogo alternativo

Antes de abordar os diferentes momentos do jogo, importa destacar os traços gerais que definiram a ideia de jogo da equipa ao longo da época. Procurou-se construir uma

equipa com identidade ofensiva, que privilegiasse a posse de bola de forma intencional, sustentada em princípios de jogo apoiado, mobilidade entre setores e agressividade na recuperação.

A equipa valorizava a circulação rápida, com foco na criação de superioridades posicionais, e uma ocupação racional dos espaços, quer com bola, quer sem bola.

Do ponto de vista defensivo, pretendia-se um comportamento proativo, com uma pressão alta coordenada, sempre que possível, e capacidade para reorganização eficiente em bloco médio ou baixo.

A transição foi considerada um momento-chave, tanto ofensiva como defensivamente, exigindo aos atletas decisões rápidas, intensidade na execução e leitura do contexto do jogo.

A ideia de jogo assentou ainda na adaptação às características dos jogadores disponíveis, respeitando os seus pontos fortes e ajustando sempre pormenores estratégicos colocados pelos adversários.

#### 1.4.2.4.2. Organização defensiva

Durante a fase de organização defensiva, independentemente do sistema de jogo utilizado era a zona pressionante, onde a equipa, exercia a mesma no campo todo, como é exemplificado na figura 8

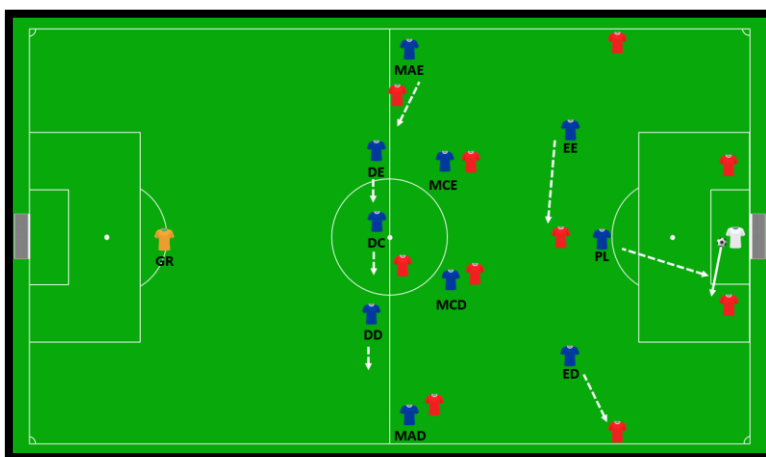
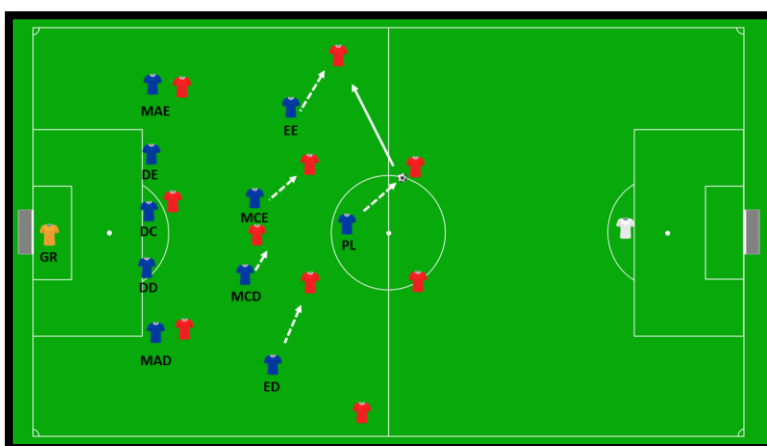


Figura 8 – Exemplo de pressão

Na figura 8 fica claro um exemplo de como a equipa pressionava um dos sistemas mais utilizados pelas outras equipas durante o campeonato, o 1:4:3:3 (1:2, sendo que a ideia era simples, o avançado pressionava o lado para onde a bola saísse, cortando a linha de passe de um defesa centra para o outro, o extremo, por sua vez, do lado contrário da bola, vinha para o centro marcando o médio defensivo da

equipa adversária, o extremo do lado da bola, pressiona o lateral esquerdo adversário, e a linha defensiva encaixa na linha ofensiva adversária, com auxílio dos médios alas.

Caso a nossa linha de pressão fosse batida e tivéssemos, por isso que realizar um bloco médio/baixo, a equipa dispunha-se muitas vezes numa linha 5 defesas, 4 médios e 1 avançado, sendo que a pressão era sempre realizada pelo avançado, e a equipa oscila consoante a movimentação do mesmo, como é descrito na figura 9.



*Figura 9 - Organização em bloco baixo*

#### **1.4.2.4.3. Transição defensiva**

Na transição defensiva os principais comportamentos requisitados aos atletas eram a agressividade e intensidade na execução. Este comportamento era afetado consoante o tempo de jogo e resultado do mesmo, sendo que por vezes e caso existisse uma desorganização da equipa, ou desgaste da mesma, a ideia era que espaços vitais fossem preenchidos de forma a defender a baliza e apenas posteriormente executar uma pressão sobre o adversário.

#### **1.4.2.4.4. Organização ofensiva**

Na organização ofensiva da equipa o método de jogo utilizado foi o ataque posicional, procurando jogar sempre de forma apoiada através dos dois médios centros em movimentos de apoio, ou através de movimentos de rotura dos avançados ou extremos na procura de ataques rápidos, exemplificado na figura 10.

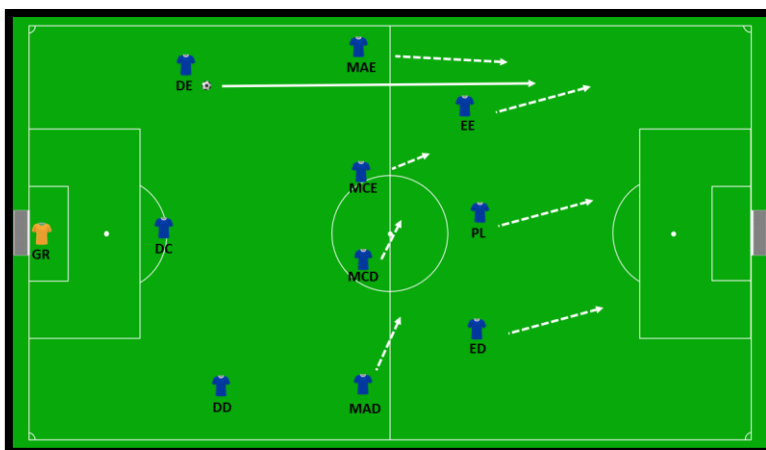


Figura 10 - Organização ofensiva

A nossa equipa foi a 2ª melhor marcadora no campeonato tendo ficado apenas com 1 golo de diferença do melhor registo, devido ao grande número de ocasiões criadas.

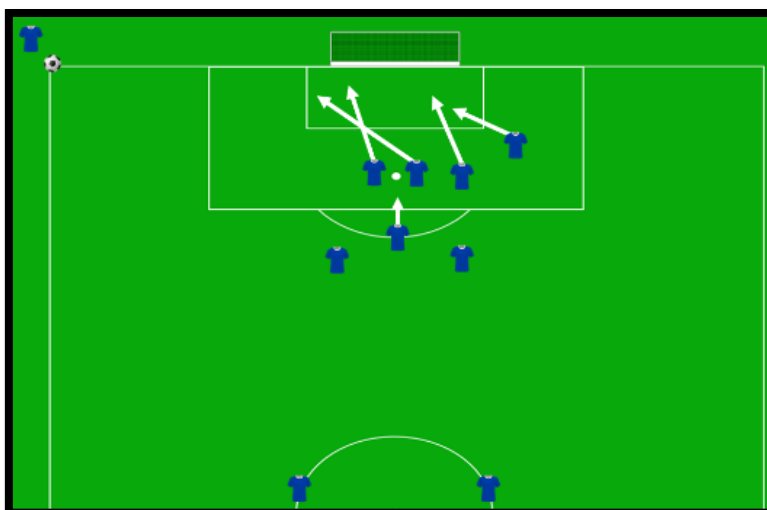
A ideia era objetiva e clara, caso fosse possível jogar pelos médios, seria esse o foco, caso não fosse possível, procurávamos movimentos constantes de rotura que eram sempre muito bem-sucedidos. Por vezes quando essa ideia não funcionava, trocávamos as características do jogador que jogava a EE ou ED de forma que funcionassem como médios, aumentando a quantidade de jogadores entre linhas.

#### 1.4.2.4.5. Transição ofensiva

A ideia para este momento de jogo também era simples, primeiramente era importante saber onde foi feita a recuperação de bola e como está posicionada a equipa adversária. De seguida, consoante esses fatores a equipa procurava realizar uma transição rápida procurando o ataque rápido, ou apenas guardar a bola, procurando dessa forma manter a posse de bola e organizar o próximo ataque.

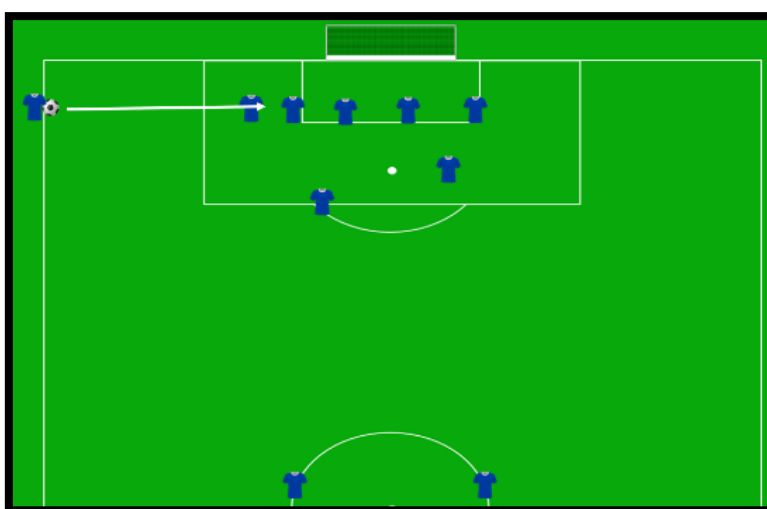
#### 1.4.2.4.6. Bolas paradas ofensivas

Nas bolas paradas ofensivas tentávamos sempre procurar os nossos atletas mais fortes no jogo aéreo para além de tentar manter todas as zonas preenchidas, ajustávamos rapidamente consoante as características dos adversários, sendo que especialmente na segunda volta do campeonato foi essencial a análise de vídeo para realizar esses ajustes. Na figura 11 é possível visualizar um exemplo de pontapé de canto.



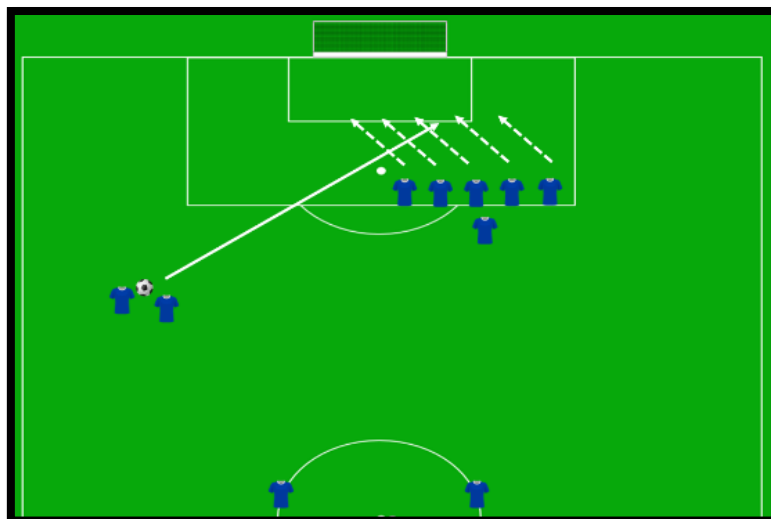
*Figura 11 - Bolas paradas ofensivas*

Na figura 12 demonstra como eram executados os lançamentos de laterais ofensivos.



*Figura 12 - Lançamento ofensivo*

Na figura 13 demonstra a forma como eram executados os livres laterais ofensivos.

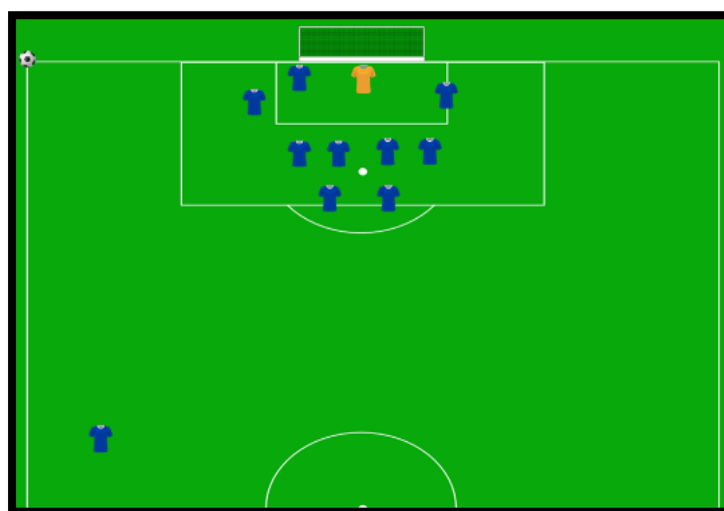


*Figura 13 - Livre lateral ofensivo*

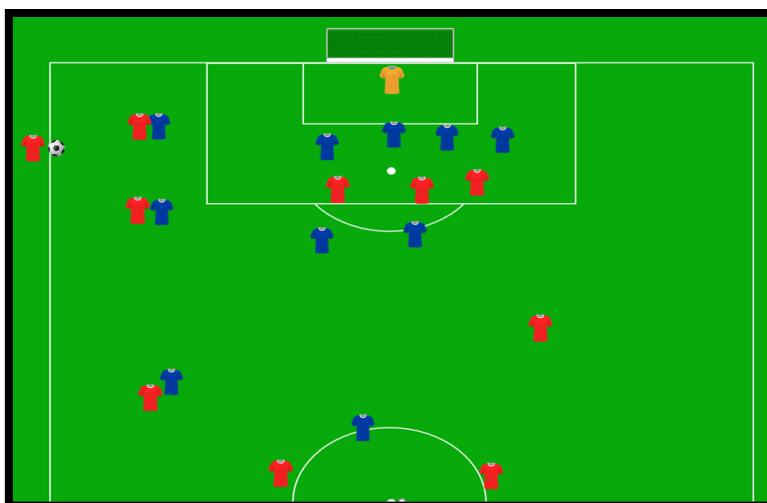
#### **1.4.2.4.7. Bolas paradas defensivas**

Nas bolas paradas defensivas no que diz respeito aos cantos, o método utilizado era uma defesa mista tal como, nos livres e lançamentos perto da área, como é possível visualizar na figura 14.

Por sua vez, na figura 15 é possível visualizar de que forma eram defendidos os lançamentos laterais defensivos e na 16 os livres laterais defensivos.



*Figura 14 - Canto defensivo*



*Figura 15 - Lançamento lateral defensivo*



*Figura 16 - Livre lateral defensivo*

## **1.5. Análise e caracterização da intervenção**

Partindo da análise e caracterização da intervenção, é de extrema importância a apresentação e descrição de todo o processo envolvido no estágio, desta forma o foco passou por definir expectativas, objetivos e estratégias de intervenção.

### **1.5.1. Objetivos**

A partir do momento em que foi confirmada a realização do estágio na equipa de Juniores da AAS, foram sendo delineados vários objetivos associados à experiência. Estes objetivos dividiram-se em três níveis: uma análise inicial da equipa como um

todo, a definição de metas pessoais, e, por fim, objetivos diretamente relacionados com o desempenho coletivo da equipa.

Objetivo 1: Integrar a equipa técnica como um elemento ativo, com funções claramente definidas e relevantes no seio do grupo de trabalho.

Este objetivo foi plenamente atingido. Desde o início do estágio, o estagiário foi incluído nas rotinas da equipa técnica, tendo-lhe sido atribuídas responsabilidades progressivamente, nomeadamente na preparação de exercícios, apoio nos treinos e análise de jogos. A sua integração foi bem acolhida e as suas contribuições passaram a ser valorizadas pelos restantes membros da equipa técnica.

Objetivo 2: Evoluir como profissional no contexto do futebol de 11, tendo em conta que o estagiário nunca havia integrado anteriormente uma equipa técnica neste formato.

O estagiário que este objetivo foi amplamente atingido. A experiência permitiu-lhe uma aprendizagem contínua, sobretudo no que respeita à gestão de um grupo alargado de atletas, à organização tática e à análise de jogo. A colaboração com treinadores mais experientes contribuiu significativamente para o seu desenvolvimento profissional.

Objetivo 3: Estar inserido num contexto que promovesse e potenciase a entrada no mercado profissional da área do treino.

Este objetivo foi parcialmente alcançado. Embora não tenha resultado, até ao momento, numa oportunidade profissional direta, o estágio permitiu-lhe adquirir um conjunto relevante de experiências e competências práticas, bem como alargar a sua rede de contactos — fatores que considera determinantes para futuras oportunidades.

Objetivo 4: Contribuir para a evolução individual de cada atleta, apoiando o seu progresso ao longo da época, de modo a que, no final da mesma, cada um sentisse que evoluiu no sentido desejado.

Este objetivo foi cumprido de forma satisfatória. Ao longo da época, foi possível acompanhar a progressão de vários atletas, tanto ao nível técnico como tático. O feedback recebido por parte dos jogadores foi maioritariamente positivo, o que indica que as intervenções efetuadas tiveram impacto no seu desenvolvimento.

Objetivo 5: Ao nível coletivo, ajudar a equipa a realizar um bom campeonato, com o intuito de terminar, se possível, nos lugares cimeiros da tabela classificativa e alcançar uma prestação relevante na Taça do Ribatejo.

O objetivo foi parcialmente cumprido. Apesar de não ter atingido os lugares cimeiros da tabela, a equipa demonstrou uma evolução evidente ao longo da época,

com exibições mais consistentes. Na Taça do Ribatejo, não conseguiu atingir fases avançadas da competição, o que tornou, por isso, o objetivo parcialmente incompleto.

### **1.5.2. Objetivos e estratégias de intervenção**

Os objetivos são divididos em duas dimensões: objetivos pessoais e objetivos a atingir junto da população alvo.

O primeiro momento é um objetivo que o estagiário define referente a si mesmo com objetivo de auxiliar durante do processo de estágio, o segundo é um objetivo que foi definido entre equipa técnica, coordenação e direção sobre a equipa.

No momento de definição de objetivos foi necessário lembrar o conceito dos “Objetivos SMART” cumprindo com os seus pressupostos garantindo que os mesmos são cumpridos: específicos, mensuráveis, atingíveis, relevantes e temporais.

#### **1.5.2.1. Objetivos pessoais vs objetivos alcançados**

Neste relatório são apresentados os objetivos que foram definidos pelo estagiário, com o pressuposto de serem cumpridos ao longo da realização do estágio.

Objetivo 1: O primeiro objetivo, de carácter pessoal, consistiu em integrar a equipa técnica como um participante ativo, desempenhando funções específicas e relevantes para o grupo. Este objetivo revelou-se fundamental, pois sentir-se valorizado dentro da equipa constituiu um fator motivacional que contribuiu para que o estagiário se mantivesse dedicado e atento às suas tarefas e responsabilidades.

Estratégia: Contribuir de forma ativa para o planeamento, execução e análise das diversas tarefas atribuídas à equipa técnica, com especial enfoque na participação em reuniões técnicas para o planeamento de microciclos; encontros de pré e pós-treino; e preparação, realização e avaliação de unidades de treino (com atletas não convocados, treinos técnicos e treinos individualizados).

Objetivo 2: O segundo objetivo, também relacionado com as expectativas inicialmente definidas, prendeu-se com a evolução do estagiário a nível pessoal e profissional.

Estratégia: Após a realização das diversas tarefas, procurou-se efetuar uma reflexão crítica e uma comparação com outras equipas técnicas do clube, bem como com diferentes contextos profissionais, com o intuito de promover uma evolução objetiva nas áreas de interesse.

Objetivo 3: Um outro objetivo importante durante este momento prático de aprendizagem foi o de proporcionar um apoio mais consistente aos jogadores, tanto

em contexto de treino como de competição. Esta necessidade, previamente identificada, foi gradualmente trabalhada ao longo das intervenções, através de um uso cada vez mais frequente e eficaz do feedback, com vista à melhoria dessa competência.

Estratégia: Observar e refletir sobre as lacunas individuais dos atletas revelou-se fundamental para a capacidade de oferecer feedback mais consistente e objetivo, permitindo que os jogadores se sentissem acompanhados e apoiados no seu processo de evolução.

Objetivo 4: Desenvolver competências de liderança eficazes e adotar uma postura adequada perante o grupo, através da observação e análise das práticas de outros treinadores, com o intuito de aplicar as ideias e estratégias mais relevantes para influenciar positivamente a equipa e orientá-la em função dos objetivos definidos.

Estratégia: Para desenvolver uma postura de liderança adequada, foi realizada uma observação atenta do comportamento de outros treinadores, o que permitiu recolher ideias úteis sobre diferentes formas de conduzir o grupo e liderar de forma eficaz.

Com a conclusão do estágio, o estagiário considera que conseguiu alcançar os objetivos a que se propôs no início deste processo. Contudo, a concretização de cada um deles variou em termos de exigência, complexidade e envolvimento pessoal, o que permitiu identificar aprendizagens relevantes, tanto no plano técnico como no pessoal e profissional.

Alguns objetivos foram atingidos com relativa facilidade, em especial aqueles que dependiam da sua capacidade de iniciativa e organização, como a integração na equipa técnica (Objetivo 1). A sua proatividade, vontade de aprender e disponibilidade constante facilitaram o processo de inclusão e permitiram que rapidamente assumisse responsabilidades dentro do grupo. Esta integração foi também potenciada por um ambiente de trabalho colaborativo, onde foi valorizado desde cedo.

Por outro lado, houve objetivos que exigiram um esforço mais contínuo e reflexivo. A sua evolução enquanto profissional (Objetivo 2), por exemplo, implicou uma autoavaliação constante, a comparação com outros contextos e a aceitação de críticas construtivas. Esta dimensão exigiu que saísse da sua zona de conforto, enfrentando desafios que, embora por vezes desconfortáveis, foram essenciais para o seu crescimento.

O apoio aos jogadores em treino e jogo (Objetivo 3) revelou-se mais complexo do que inicialmente previsto, sobretudo na adaptação da sua comunicação e do tipo de feedback oferecido a cada atleta. Com o tempo, o estagiário percebeu que o feedback mais eficaz era aquele que se baseava numa observação cuidada e numa com-

preensão individualizada de cada jogador. Esta capacidade foi sendo desenvolvida ao longo do estágio e teve um impacto visível na confiança e no rendimento de alguns atletas.

A liderança e postura perante o grupo (Objetivo 4) foi talvez o objetivo mais desafiante. Embora se considerasse capaz de liderar, percebeu rapidamente que liderar implica muito mais do que orientar: exige empatia, escuta ativa, coerência e uma presença constante. A observação de outros treinadores foi extremamente útil, mas a aprendizagem mais significativa ocorreu nos momentos em que precisou de tomar decisões sob pressão ou gerir situações de conflito ou desmotivação.

No geral, considera que todos os objetivos foram concretizados, ainda que a diferentes ritmos e com níveis distintos de autonomia e apoio. Alguns exigiram mais acompanhamento por parte da equipa técnica, enquanto outros foram atingidos de forma mais independente. O mais importante, contudo, foi o processo de desenvolvimento contínuo que estes objetivos proporcionaram.

É igualmente relevante destacar que, apesar dos progressos realizados, este estágio também reforçou a noção de que há sempre espaço para melhorar. A complexidade do treino desportivo e da liderança de grupos exige uma aprendizagem constante e uma atitude de humildade perante os desafios diários. A experiência permitiu-lhe não só consolidar competências como também identificar áreas onde pretende aprofundar conhecimentos e continuar a evoluir enquanto treinador.

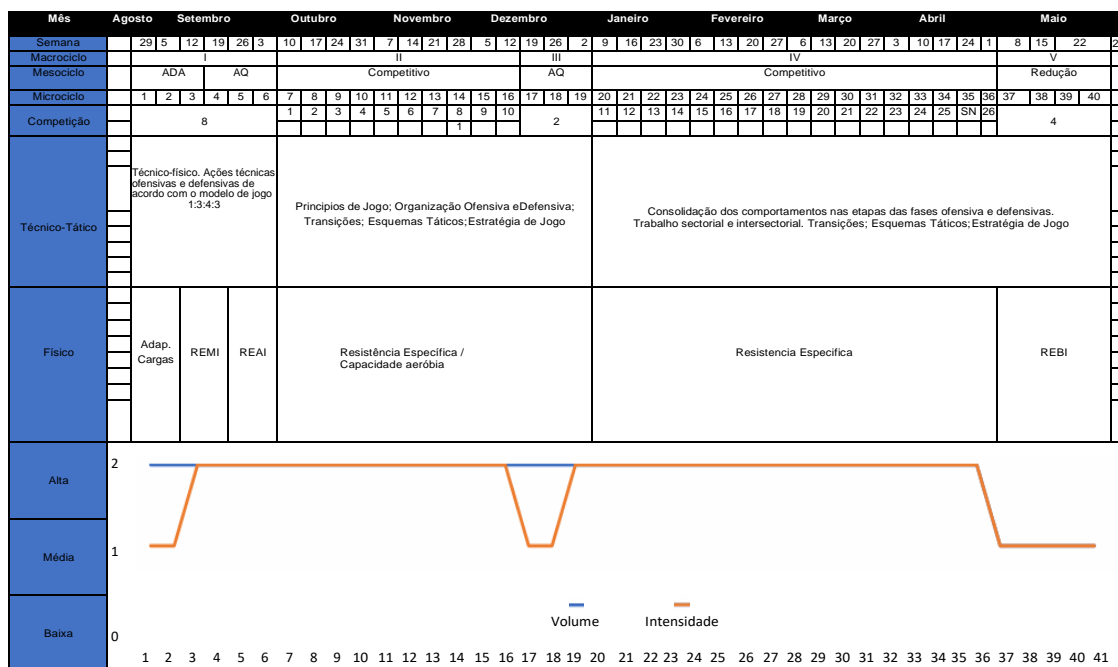
### **1.5.3. Funções e tarefas específicas**

Durante o estágio, o estudante teve a responsabilidade de elaborar documentos que dessem suporte às suas atividades na entidade de acolhedora. Nos subtópicos seguintes, são apresentados alguns exemplos dessa documentação.

#### **1.5.3.1. Macro ciclo**

A tabela 7 apresenta um exemplo elaborado pela equipa técnica antes do início do período preparatório. Esta tabela inclui os jogos programados, os objetivos dos mesociclos, tanto técnicos quanto físicos, e ainda especifica o volume e a intensidade desejados para cada macro ciclo

Tabela 7 – Macro ciclo



1.5.3.2. Calendarização mensal

A tabela 8 está um exemplo da calendarização mensal em jeito informativo criado pela equipa técnica, referente ao período competitivo 1, com todas as informações adjacentes aos treinos e jogos.

Tabela 8 - Calendarização mensal

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	14/10/2023	15/10/2023
	UT Nº 20 20H00 ESAS	FOLGA	UT Nº 21 20H00 ESAS	UT Nº 22 20H00 ESAS	FOLGA	JOGO 1 15H00 CASA MARINHAIS	FOLGA
	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	21/10/2023	22/10/2023
	UT Nº 23 20H00 ESAS	FOLGA	UT Nº 24 20H00 ESAS	UT Nº 25 20H00 ESAS	FOLGA	JOGO 2 15H00 FORA CARTAXO	FOLGA
	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	28/10/2023	29/10/2023
	UT Nº 26 20H00 ESAS	FOLGA	UT Nº 27 20H00 ESAS	UT Nº 28 20H00 ESAS	FOLGA	JOGO 3 15H00 CASA VASCO GAMA	FOLGA
	30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	01/11/2023	01/11/2023	01/11/2023	01/11/2023
	UT Nº 29 20H00 ESAS	FOLGA	UT Nº 30 20H00 ESAS	UT Nº 31 20H00 ESAS	FOLGA	JOGO 4 15H00 FORA TOMAR	FOLGA

### 1.5.3.3. Microciclo

Os microciclos como exemplificado no anexo 2, foram sempre realizados pelo treinador principal em conjunto com o restante da equipa técnica, onde tínhamos por objetivo definir objetivos para cada um.

### 1.5.3.4. Planos de treino

O exemplo colocado nos anexos, o anexo 1 mostra um plano de treino que era realizado pela equipa técnica, onde todos os exercícios são identificados, tal como o objetivo e a orgânica do mesmo, o número de atletas, o espaço a utilizar, a forma do exercício, a dominante e o regime, os métodos de treino ea taxonomia dos exercícios, critérios de êxito.

## 1.6. Análise e caracterização da equipa de Benjamins Sub-10

### 1.6.1. Plantel e equipa técnica

A equipa participou ao longo da época em várias competições (Liga Benjamins Sub-10, Santarém CUP e Copa do Guadiana) a equipa técnica foi composta por 3 elementos identificados na tabela9, e foram utilizados um total de 36 atletas exibido na tabela 10, todos estes nascidos em 2014.

Tabela 9 - Equipa técnica Sub-10

<b>Treinador Principal</b> <b>RP – 23 anos</b>	<b>Treinador-Adjunto</b> <b>JP – 29 anos</b>	<b>Treinador-Adjunto</b> <b>JS – 24 anos</b>
Responsável pelo planeamento, gestão e orientação da equipa. Distribuição de tarefas pela restante equipa técnica.	Auxílio ao treinador principal.	Auxílio ao treinador principal.

Tabela 10 - Plantel Sub-10

<b>Benjamins Sub-10</b>				
<b>Atleta</b>	<b>Posição</b>	<b>Altura</b>	<b>Peso</b>	<b>Pé dominante</b>
1	<b>Guarda-redes</b>	1,42 metros	32,9 quilogramas	Direito
2	<b>Guarda-redes</b>	1,26 metros	31,8 quilogramas	Direito
3	<b>Guarda-redes</b>	1,19 metros	22,9 quilogramas	Direito
4	<b>Defesa Central</b>	1,43 metros	26,4 quilogramas	Direito
5	<b>Defesa Central</b>	1,46 metros	38,2 quilogramas	Esquerdo
6	<b>Defesa Central</b>	1,36 metros	50,4 quilogramas	Direito
7	<b>Defesa Central</b>	1,37 metros	28,8 quilogramas	Direito
8	<b>Defesa Central</b>	1,35 metros	29,3 quilogramas	Direito
9	<b>Defesa Central</b>	1,49 metros	35,3 quilogramas	Direito
10	<b>Defesa Esquerdo</b>	1,43 metros	26,4 quilogramas	Esquerdo
11	<b>Defesa Esquerdo</b>	1,33 metros	26,8 quilogramas	Esquerdo
12	<b>Defesa Esquerdo</b>	1,35 metros	28,2 quilogramas	Esquerdo
13	<b>Defesa Esquerdo</b>	1,38 metros	27,5 quilogramas	Esquerdo
14	<b>Defesa Esquerdo</b>	1,35 metros	28,0 quilogramas	Esquerdo
15	<b>Defesa Esquerdo</b>	1,37 metros	27,5 quilogramas	Esquerdo

16	Defesa Direito	1,34 metros	31,1 quilogramas	Direito
17	Defesa Direito	1,48 metros	28,1 quilogramas	Direito
18	Defesa Direito	1,35 metros	32,1 quilogramas	Direito
19	Defesa Direito	1,23 metros	20,8 quilogramas	Direito
20	Defesa Direito	1,30 metros	41,0 quilogramas	Direito
21	Defesa Direito	1,32 metros	24,8 quilogramas	Direito
22	Médio Centro	1,40 metros	28,4 quilogramas	Esquerdo
23	Médio Centro	1,37 metros	29,1 quilogramas	Direito
24	Médio Centro	1,38 metros	28,8 quilogramas	Direito
25	Médio Centro	1,38 metros	30,8 quilogramas	Direito
26	Médio Centro	1,35 metros	27,3 quilogramas	Direito
27	Médio Centro	1,46 metros	38,2 quilogramas	Direito
28	Ponta de lança	1,36 metros	31,4 quilogramas	Direito
29	Ponta de lança	1,36 metros	35,9 quilogramas	Direito
30	Ponta de lança	1,32 metros	23,8 quilogramas	Direito
31	Ponta de lança	1,35 metros	30,9 quilogramas	Direito
32	Ponta de lança	1,32 metros	26,9 quilogramas	Esquerdo
33	Ponta de lança	1,38 metros	30,9 quilogramas	Esquerdo
34	Ponta de lança	1,37 metros	32,3 quilogramas	Direito
35	Ponta de lança	1,39 metros	29,8 quilogramas	Direito
36	Ponta de lança	1,38 metros	28,9 quilogramas	Direito

### 1.6.2. Intervenção Benjamins (Sub-10)

A intervenção junto da equipa de Benjamins Sub-10 da Associação Académica de Santarém constituiu uma atividade complementar no âmbito do estágio, tendo-se iniciado formalmente em maio, como continuidade do trabalho desenvolvido na época anterior, onde o estagiário já desempenhava funções de treinador principal.

Inicialmente, o grupo contava com 22 atletas inscritos. No entanto, ao longo da época, o número foi crescendo gradualmente, até se estabilizar com 36 praticantes regulares. Esta realidade exigiu uma reorganização estrutural da equipa: embora estivessem inicialmente inscritas apenas duas equipas na Liga Benjamins Sub-10, a meio da época tornou-se necessário criar uma terceira equipa. Esta decisão visou responder ao aumento do número de atletas e, sobretudo, garantir que cada criança tivesse um tempo de jogo adequado, potenciando o desenvolvimento individual e assegurando um ambiente formativo justo e motivador.

O modelo de treino adotado foi baseado numa metodologia progressiva, lúdica e centrada no atleta, respeitando os princípios pedagógicos adequados à idade, com enfoque no desenvolvimento técnico-cognitivo, motor e social. Os treinos foram organizados em função de quatro pilares fundamentais:

1. Desenvolvimento das capacidades motoras básicas e específicas;
2. Aquisição e consolidação de gestos técnicos fundamentais (condução, passe, receção, remate);
3. Introdução gradual de princípios de jogo (ocupação racional do espaço, cooperação ofensiva e defensiva);

4. Promoção do espírito de equipa, fair-play e gosto pela prática desportiva.

A organização dos microciclos teve em conta a variabilidade dos estímulos, a individualização do treino (com adaptações conforme o nível de desenvolvimento dos atletas) e a inclusão de jogos reduzidos e situações-problema como principal forma de ensino-aprendizagem.

Objetivos planeados:

- Fomentar o gosto pela modalidade e hábitos regulares de prática desportiva;
- Assegurar a participação ativa e significativa de todos os atletas em treino e competição;
- Promover a evolução técnica, cognitiva e social dos praticantes;
- Preparar as equipas para a participação em competições de forma educativa e competitiva;
- Desenvolver a capacidade de tomada de decisão em contexto real de jogo.

Objetivos alcançados:

De forma geral, os objetivos definidos foram plenamente atingidos. Verificou-se um claro progresso na capacidade técnica e no comportamento tático dos atletas ao longo da época, evidenciado não só pela evolução observada em contexto de treino, mas também pelo desempenho competitivo nas provas disputadas:

- Liga Benjamins Sub-10: a equipa alcançou a última fase da competição, sendo integrada na série final com as seis melhores equipas do distrito, onde terminou com resultados muito positivos, demonstrando evolução coletiva e individual;
- Santarém Cup: foi alcançado o 4.º lugar, com apenas três derrotas — duas frente ao FC Melun (fase de grupos e jogo de apuramento do 3.º lugar) e uma frente ao SL Benfica nas meias-finais, evidenciando a capacidade de competir contra adversários de elevado nível;
- Copa Guadiana: terminou-se entre o 12.º e o 9.º lugar, registando apenas uma derrota em toda a competição, o que confirma o bom desempenho e a consistência da equipa ao longo do torneio.

A intervenção neste escalão revelou-se extremamente rica do ponto de vista pedagógico e pessoal. O aumento do número de atletas exigiu uma constante adaptação dos métodos, uma gestão eficaz dos treinos e uma atenção especial à equidade no tempo de jogo. Esta experiência reforçou a importância de uma

abordagem centrada no atleta, onde o foco não é apenas o resultado, mas sobretudo o processo de formação desportiva e humana.

O balanço final é bastante positivo, tanto no que diz respeito ao progresso dos praticantes, como ao desenvolvimento das competências do estagiário enquanto treinador.

### **1.7. Análise crítica do estágio**

A realização deste estágio representou um processo profundamente enriquecedor, não apenas do ponto de vista técnico, mas também pessoal e pedagógico. Mais do que aplicar conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico, esta experiência proporcionou um espaço real de crescimento, no qual as dificuldades e os desafios enfrentados se transformaram em oportunidades de aprendizagem.

Um dos principais fatores facilitadores foi a continuidade no clube e a familiaridade prévia com o contexto, o que permitiu ao estagiário integrar rapidamente a dinâmica da equipa técnica e assumir responsabilidades com maior autonomia. No entanto, essa vantagem inicial não anulou os desafios, sobretudo ao nível da gestão do grupo de juniores, um escalão com características próprias. Ao longo do estágio, percebeu que a relação com atletas desta faixa etária exige uma abordagem comunicacional mais eficaz, assertiva e, simultaneamente, empática. Nem todos os jogadores reagem de forma construtiva à autoridade ou ao feedback, o que o obrigou a adaptar o seu estilo de liderança, a procurar compreender as motivações individuais de cada atleta e a ajustar a sua forma de intervenção para conseguir os resultados pretendidos.

No plano técnico, a colaboração com a restante equipa técnica revelou-se fundamental para o desenvolvimento das suas competências em áreas como o planeamento de microciclos, a organização de sessões de treino com objetivos específicos e a análise do desempenho coletivo e individual. A possibilidade de liderar treinos técnicos com atletas não convocados e treinos personalizados foi particularmente útil para consolidar conhecimentos e experimentar diferentes estratégias de intervenção.

A nível emocional e interpessoal, os momentos mais exigentes ocorreram na gestão de expectativas — tanto as suas como as da equipa — face aos objetivos competitivos não alcançados. A eliminação precoce na Taça do Ribatejo foi um desses momentos, provocando frustração no grupo. Contudo, o estudante, aprendeu a importância de manter a estabilidade emocional enquanto treinador e de utilizar essas expe-

riências como oportunidades pedagógicas para trabalhar a resiliência da equipa e a gestão do insucesso desportivo.

A intervenção paralela com a equipa de Sub-10 acrescentou outra dimensão ao estágio. Trabalhar com um escalão de formação inicial obrigou-o a ajustar completamente o modelo de comunicação, as estratégias metodológicas e a minha postura enquanto treinador. Ao contrário dos juniores, onde a exigência tática e a fluidez de execução são mais elevadas, nos Sub-10 o foco recai no ensino dos fundamentos do jogo e na criação de um ambiente motivador e inclusivo. Esta experiência foi determinante para reforçar a sua sensibilidade pedagógica e a capacidade de adaptação a diferentes contextos e idades.

Outro aspeto marcante do estágio foi o desenvolvimento de competências transversais, nomeadamente a organização e gestão do tempo. A exigência da avaliação contínua, com relatórios regulares e múltiplas tarefas simultâneas, obrigou-o a adotar estratégias de planeamento mais eficazes, aumentando a sua produtividade e capacidade de resposta perante prazos e responsabilidades acumuladas.

Em termos de dificuldades, destaca também a gestão do espaço físico disponível. A partilha de campos com outras equipas exigiu uma coordenação cuidadosa dos treinos e uma maior flexibilidade na sua execução. Esta limitação, no entanto, funcionou como um estímulo à criatividade, levando-o a planear exercícios mais objetivos e com melhor aproveitamento do tempo e espaço.

Em síntese, este estágio permitiu ao estagiário:

- Consolidar competências técnicas no planeamento e execução do treino;
- Aprimorar capacidades de liderança e comunicação com diferentes perfis de atletas;
- Desenvolver flexibilidade pedagógica, ajustando o modelo de treino ao nível etário;
- Refletir criticamente sobre os insucessos e transformá-los em aprendizagem;
- Reforçar a organização pessoal, essencial no quotidiano de um treinador.

Apesar de nem todos os objetivos competitivos terem sido alcançados, considera que os objetivos formativos — tanto os seus como os dos atletas — foram em larga medida cumpridos. Este estágio foi um passo decisivo no seu percurso enquanto treinador, deixando-o mais preparado, consciente das suas competências, mas também das áreas que necessitam de desenvolvimento contínuo.

## **2. Parte II – Estudo**

### **2.1. Introdução**

A comunicação eficaz do treinador constitui um dos pilares fundamentais no processo de ensino-aprendizagem no contexto do futebol de formação. No futebol moderno, marcado por uma crescente exigência tática e uma rápida tomada de decisão, a forma como o treinador transmite as suas instruções pode ter um impacto significativo no desempenho dos atletas, especialmente ao nível da organização defensiva.

A contenção, enquanto um dos princípios específicos defensivos, exige uma leitura eficaz do jogo e uma resposta coordenada por parte dos atletas. Neste sentido, torna-se relevante compreender de que forma as estratégias de instrução utilizadas pelo treinador influenciam a compreensão, retenção e aplicação prática deste princípio em contexto competitivo.

Autores como Jowett e Cockerill (2003) destacam a importância da credibilidade e da qualidade da relação treinador-atleta no processo de influência interpessoal, sublinhando que a eficácia comunicacional está diretamente associada à capacidade do treinador de motivar, orientar comportamentos e gerar confiança. Por sua vez, Horn (2002) argumenta que a liderança no desporto, independentemente do estilo adotado, depende fortemente da comunicação, uma vez que é através dela que se promovem a motivação, a autoestima e a autoconfiança indispensáveis à construção de um coletivo coeso e eficaz.

A análise do comportamento instrucional do treinador, sobretudo em escalões de formação, oferece um contributo relevante para a compreensão da dinâmica entre o ensino tático e a resposta dos atletas. De acordo com Partington e Cushion (2011) e Otte et al. (2020), não basta que os exercícios sejam específicos: é fundamental que a intervenção do treinador seja intencional, estruturada e ajustada às necessidades dos jogadores, maximizando assim o potencial de aprendizagem.

A presente investigação surge, assim, da necessidade de explorar esta interligação entre comunicação, instrução e desempenho tático, inserida num contexto prático de estágio, com vista a potenciar uma abordagem mais eficaz ao treino desportivo. Para além da importância já discutida por autores como Horn (2008) e Côté e Gilbert (2009) no que respeita à eficácia do treinador, estudos mais recentes têm reforçado a relevância da instrução na formação tática dos atletas. Partington e Cushion (2011) destacam que a qualidade da instrução influencia diretamente a tomada de decisão dos jogadores, sobretudo em contextos dinâmicos e imprevisíveis como o futebol. Já

Light e Harvey (2017) propõem uma abordagem pedagógica centrada no atleta, sustentada por princípios da pedagogia construtivista e positiva, que fomenta um envolvimento mais ativo no processo de aprendizagem. Por sua vez, Renshaw et al. (2019) evidencia que a adaptação das instruções aos constrangimentos específicos do treino e do jogo contribui para otimizar o desempenho dos atletas, promovendo decisões mais eficazes e comportamentos táticos ajustados às exigências do jogo moderno.

## **2.2. Enquadramento teórico**

### **2.2.1. O futebol**

O futebol caracteriza-se como um desporto de cooperação e oposição, onde as equipas se constituem como duas entidades coletivas que planeiam e coordenam as suas ações para competir uma contra a outra. Os comportamentos em campo são moldados pelas dinâmicas diretamente opostas uma à outra, de ataque contra defesa (Castelo, 2009).

Embora o jogo de futebol seja organizado, a sua essência é marcada pela imprevisibilidade e, por vezes, pelo caráter aleatório, uma vez que não é possível prever a sequência completa de todas as ações. As vastas gamas de situações tornam a sua reprodução em contexto de treino quase impraticável (Garganta & Gréhaigne, 1999). Segundo Araújo e Davids (2016), o futebol pode ser entendido como um sistema dinâmico, onde os jogadores e as equipas interagem continuamente com o ambiente do jogo, ajustando-se às condições e constrangimentos impostos pelo mesmo. Esta abordagem oferece uma perspetiva integrada sobre o comportamento tático e estratégico no futebol, enfatizando a importância de preparar os atletas para responderem eficazmente às condições imprevisíveis e complexas do jogo.

### **2.2.2. A complexidade do futebol**

A natureza complexa do futebol resulta da interação simultânea de vários fatores que influenciam o desempenho individual e coletivo. No contexto competitivo, as ações dos jogadores não podem ser dissociadas das decisões táticas, das características dos adversários e das condições contextuais, como o estado do campo e as condições climáticas (Clemente et al., 2013).

De acordo com McGarry (2009), o futebol pode ser considerado um "sistema de complexidade adaptativa", no qual os comportamentos emergem das interações contínuas entre os jogadores e o ambiente. Essa perspetiva reforça a importância de

desenvolver competências preceptivas e decisórias nos atletas, capacitando-os a tomar decisões rápidas e eficazes sob a pressão natural da modalidade.

O modelo de "caos organizado" no futebol, proposto por Garganta (2001), sugere que o jogo combina elementos de organização e aleatoriedade. Por um lado, as equipas estruturam-se em sistemas táticos que orientam as suas ações; por outro, as interações constantes entre os jogadores criam situações de jogo que não podem ser previstas ou controladas inteiramente. Isso exige que os treinadores adotem abordagens flexíveis e adaptativas, capazes de preparar os jogadores para enfrentar cenários inesperados.

### **2.2.3. Perspetivas sobre a metodologia no futebol**

O treino no futebol tem progredido nas últimas décadas, deixando para trás abordagens fragmentadas que priorizavam atributos físicos isolados, e abraçando modelos mais integrados e contextuais. A periodização tática, idealizada por Vítor Frade, traduz-se num método que coloca o modelo de jogo como elemento central, organizando os treinos de forma específica às exigências táticas, e subordinando os aspetos técnico-táticos, físicos e psicológicos ao propósito coletivo (Afonso et al., 2020; Buchheit et al., 2018; Lopategui et al., 2021).

Além disso, o treino baseado em jogos reduzidos ganhou destaque como ferramenta eficaz para reproduzir as condições complexas do jogo em contextos controlados (Hill-Haas et al., 2011). Essas atividades promovem a interação coletiva, aumentam a carga cognitiva dos jogadores e facilitam a transferência de competências para o contexto real da competição.

Por outro lado, os métodos analíticos continuam a desempenhar um papel importante, especialmente em fases de iniciação, onde o desenvolvimento de habilidades técnicas fundamentais é prioritário. Contudo, a literatura sugere que a integração de métodos analíticos e globais pode oferecer uma abordagem mais equilibrada e eficaz no desenvolvimento de jogadores (Teoldo, Guilherme & Garganta, 2015).

### **2.2.4. O treino de futebol**

O treino de futebol, sendo Garganta e Gréhaigne (1999), desempenha um papel crucial no desenvolvimento físico, técnico e tático dos jogadores, com o objetivo de prepará-los para as exigências específicas do jogo. Através deste processo, procura-se melhorar a performance tanto individual como coletiva, para que os atletas consi-

gam responder de maneira eficaz às diversas situações que surgem durante uma partida, os mesmos autores também afirmam que o treino deve ser adaptado às dinâmicas e especificidades do jogo, focando-se em ações e comportamentos que podem ser repetidos em contextos de competição real. A flexibilidade e a dinâmica do treino permitem que os jogadores desenvolvam a capacidade de tomar decisões rápidas e eficazes, que são fundamentais para o desempenho num ambiente de jogo imprevisível.

De acordo com Castelo (2009), o treino no futebol não se limita a uma repetição mecânica de exercícios, mas deve preparar os jogadores para enfrentarem a complexidade do jogo real. Esse tipo de preparação visa aprimorar as interações entre os jogadores e a adaptação às mudanças constantes no ambiente de jogo. O papel do treinador é fundamental, não apenas ao fornecer instruções, mas também ao ajustar os treinos para atender às necessidades individuais e coletivas da equipa, otimizando dessa forma, as performances durante as competições.

Portanto, o treino de futebol tem como objetivos a construção de habilidades técnicas, a compreensão tática e a preparação física dos jogadores, com um foco contínuo em situações de jogo reais. Este processo é considerado essencial para o sucesso de qualquer equipa (Castelo, 2009; Garganta & Gréhaigne, 1999).

#### **2.2.5. O papel do treinador**

A instrução no futebol vai além de uma simples transmissão de conhecimento técnico ou tático. Segundo Jones et al. (2004), o treinador deve atuar como um guia no processo de aprendizagem dos jogadores, promovendo o desenvolvimento de competências como a autonomia, a tomada de decisão e a capacidade de resolver problemas em situações de alta pressão.

De acordo com Cushion et al. (2015), o treinador eficiente utiliza estratégias pedagógicas que integram teoria e prática, incentivando os jogadores a refletirem criticamente sobre suas ações e a compreenderem os princípios subjacentes ao jogo. Esta abordagem construtiva é particularmente relevante em contextos onde a imprevisibilidade do futebol exige adaptação constante às situações emergentes.

#### **2.2.6. A Instrução do treinador no futebol**

O treinador desempenha um papel central no desenvolvimento individual e coletivo dos jogadores, servindo como um auxílio na sua aprendizagem e também um mediador das dinâmicas do jogo. A eficácia da instrução do treinador é determinada

pela sua capacidade de adaptar as suas intervenções às necessidades dos atletas e às exigências do contexto competitivo (Mesquita et al., 2005).

A instrução do treinador é uma ferramenta de extrema importância para o desenvolvimento dos atletas, influenciando diretamente a compreensão do jogo e a capacidade de tomar decisões eficazes em contextos de competição (Ford et al., 2010). Investigadores contemporâneos têm reforçado a necessidade de uma abordagem mais ecológica e centrada no jogador no processo de instrução. Renshaw et al. (2019) defende que o sucesso da instrução depende da sua capacidade de respeitar os princípios do jogo real, considerando os constrangimentos do ambiente e as variáveis individuais dos atletas. Esta perspectiva sugere que o treinador deve atuar como um pilar na aprendizagem, ajustando as suas intervenções para promover a autonomia, a percepção tática e a tomada de decisão eficaz em situações complexas e imprevisíveis.

### **2.2.7. A instrução do treinador no treino**

A instrução do treinador durante o treino desempenha um papel determinante no desenvolvimento e desempenho dos atletas, influenciando tanto as suas ações técnicas como a sua capacidade tática e psicológica. A forma como o treinador transmite instruções afeta diretamente a compreensão do jogador sobre o jogo e a sua capacidade de tomar decisões rápidas e eficazes durante a competição (Garganta & Gréhaigne, 1999).

A eficiência da instrução depende de diversos fatores, incluindo a clareza e a relevância das mensagens transmitidas pelo treinador. De acordo com Santos e Rodrigues (2008), a qualidade da comunicação entre treinador e atleta tem um impacto significativo na execução das tarefas. Treinadores que utilizam uma combinação de feedback verbal e visual tendem a obter melhores resultados na melhoria do desempenho técnico e tático dos jogadores, uma vez que estes podem processar a informação de diferentes maneiras.

Outro aspeto relevante da instrução do treinador é o seu papel em moldar o comportamento psicológico dos atletas, particularmente em momentos de pressão durante o jogo. O treinador deve não apenas fornecer instruções táticas e técnicas, mas também preparar os jogadores para lidarem com as exigências mentais do desporto. Isso inclui aspetos como a gestão emocional e a promoção de uma mentalidade positiva, que são decisivos em situações de adversidade (Castelo, 2009).

### **2.3. Apresentação do problema**

O principal problema deste estudo está baseado na instrução do treinador e de que forma é que esta, sendo executada de diferentes formas, pode ou não influenciar no desempenho do jogador. É um tema pouco aprofundado, mas de extrema importância para os treinadores, pois é uma forma de os ajudar a perceber se diferentes tipos de instrução têm "consequências" diferentes.

A ligação entre o conhecimento teórico e a prática efetiva relacionada com a conceção, planificação e instrução no contexto do futebol tem sido marcada por algumas discrepâncias, evidenciadas por abordagens que continuam a privilegiar métodos tradicionais, fortemente centrados numa instrução diretiva e prescritiva, refletindo um estilo de liderança mais autocrático (Ford et al., 2010; Partington & Cushion, 2011; Williams & Hodges, 2005).

Além disso, é amplamente reconhecido que o treinador desempenha um papel central, não só na orientação técnica e tática dos jogadores e equipas, mas também nas suas dinâmicas sociais e culturais. O impacto do treinador estende-se às dimensões comportamentais, cognitivas e emocionais dos atletas, afetando diretamente o processo de aprendizagem, os resultados desportivos e o bem-estar dos praticantes (Cushion, 2010; Mageau & Vallerand, 2003; Horn, 2002).

### **2.4. Objetivos**

O principal objetivo deste estudo é analisar de que forma diferentes tipos de instrução por parte do treinador influenciam o desempenho dos jogadores no cumprimento do princípio defensivo da contenção. Pretende-se compreender como a forma, o conteúdo e o momento da instrução afetam a perceção e aplicação prática desse princípio durante os exercícios e contextos de jogo.

- Identificar e categorizar os diferentes tipos de instrução utilizados pelo treinador no treino do princípio da contenção.
- Analisar o impacto de diferentes formas de instrução no desempenho dos jogadores durante a execução de tarefas específicas relacionadas com o princípio da contenção.
- Comparar o desempenho dos atletas em dois momentos distintos do mesmo exercício (antes e depois de receberem instrução), de forma a avaliar os efeitos da intervenção do treinador.

- Comparar o desempenho de dois escalões etários distintos (por exemplo, Sub-15 e Sub-17) relativamente à compreensão e aplicação do princípio defensivo da contenção, em função da instrução recebida.

## 2.5. Hipóteses

**Hipótese Nula ( $H_0$ ):** Não há diferenças significativas no desempenho dos atletas entre os diferentes tipos de instruções fornecidas pelo treinador, no que diz respeito ao princípio defensivo da contenção. Ou seja, a instrução do treinador não tem um efeito estatisticamente significativo no desempenho dos jogadores.

**Hipótese Alternativa ( $H_1$ ):** Existem diferenças significativas no desempenho dos atletas entre os diferentes tipos de instruções fornecidas pelo treinador, no que diz respeito ao princípio defensivo da contenção. Ou seja, a instrução do treinador tem um efeito estatisticamente significativo no desempenho dos jogadores.

## 2.6. Metodologia

### 2.6.1. Caracterização dos participantes

A amostra deste estudo é composta por quarenta e oito participantes do sexo masculino, distribuídos igualmente entre duas faixas etárias: vinte e quatro atletas pertencentes ao plantel de Iniciados (Sub-15) e 24 atletas ao plantel de Juvenis (Sub-17) da Associação Académica de Santarém. A primeira metade do grupo (Iniciados) compete na Primeira Divisão Nacional de Iniciados, na época 2023-2024, enquanto a segunda metade (Juvenis) compete na Segunda Divisão Nacional de Juvenis, na mesma época desportiva. A tabela 11 apresenta os dados antropométricos desses atletas.

*Tabela 11 - Dados Antropométricos dos participantes*

Variável	Idade	Altura (Cm)	Massa Corporal (Kg)
<b>Mínimo - Máximo</b>	14-17	154 - 188	41,1 – 78,4
<b>Média ± DP</b>	15,8 ± 1,1	172,3 ± 7,5	62,1 ± 9,3

## 2.6.2. Procedimentos

### 2.6.2.1. Tarefas realizadas / protocolos

Os jogadores de cada escalão foram divididos em 3 grupos de 8 jogadores. Estes grupos foram registados, e dessa forma, foram os mesmos do início ao fim do estudo. Os grupos foram elaborados de forma randomizada.

Dentro do respetivo escalão, os três grupos serão divididos da seguinte forma:

*Tabela 12 - Grupos do estudo*

Iniciados (Sub-15)						Juvenis (Sub-17)					
Grupo A		Grupo B		Grupo C		Grupo A		Grupo B		Grupo C	
Equipa 1	Equipa 2	Equipa 1	Equipa 2	Equipa 1	Equipa 2	Equipa 1	Equipa 2	Equipa 1	Equipa 2	Equipa 1	Equipa 2
DP	LR	MSi	MC	MCa	MD	FD	DP	DM	JRo	RR	JPe
DPI	JR	RD	LI	MCo	AF	JN	DC	GS	AT	FM	DF
GM	MS	AF	JA	VM	ML	MM	SE	JJ	MLi	KN	TG
JF	MM	GB	PV	DS	JD	MR	PR	JRo	DN	DPo	AT

Foram elaborados três tipos de instrução, sendo a Instrução 1 - objetivo do exercício, a forma, o espaço, e a orgânica; Instrução 2 - objetivo do exercício, a forma, o espaço, a orgânica e os critérios de êxito; Instrução 3 - objetivo do exercício, a forma, o espaço, a orgânica e exemplificação dos critérios de êxito.

A instrução foi dada pelo mesmo treinador, que faz parte integrante da equipa técnica do respetivo escalão, que, por sua vez, auxiliará no controlo e supervisão do treino.

À vez, e de forma a que os grupos não tivessem contacto, realizaram o mesmo exercício. Estes exercícios foram realizados duas vezes totalizando 12 minutos, sendo que o exercício corresponde a 10 minutos (5 minutos + 5 minutos) e a pausa a 2 minutos, no mesmo dia. O exercício foi feito uma vez por semana, totalizando três semanas de recolha (com um intervalo de 13 dias). Caso algum atleta faltasse ao treino seria excluído do estudo, o que não se verificou.

A instrução foi transmitida de forma randomizada como é possível ver na tabela 13.

*Tabela 13 - Ordem da instrução*

Dia	Iniciados (Sub-15)			Juvenis (Sub-17)		
	Grupo A	Grupo B	Grupo C	Grupo A	Grupo B	Grupo C
02/05	Instrução 2	Instrução 1	Instrução 2	Instrução 3	Instrução 1	Instrução 2
16/05	Instrução 1	Instrução 3	Instrução 3	Instrução 2	Instrução 3	Instrução 1
30/05	Instrução 3	Instrução 2	Instrução 1	Instrução 1	Instrução 2	Instrução 3

Como as recolhas eram realizadas em dias de semana em que ambos os escalões tinham treino, foi realizado um planeamento do horário exemplificado na tabela 14 para a realização do estudo.

Tabela 14 - Planeamento para a realização do estudo

Horário	Atividades a executar	
18H30 – 19H00	Montagem do exercício e posicionamento da câmara	Iniciados (Sub-15)
19H00 – 19H05	Início do treino	
19H05 – 19H10	Explicação ao primeiro grupo	
19H10 – 19H25	Realização do exercício + pausa + transição	
19H25 – 19H30	Explicação ao segundo grupo	
19H30 – 19H45	Realização do exercício + pausa + transição	
19H45 – 19H50	Explicação ao terceiro grupo	
19H50 – 20H05	Realização do exercício + pausa + transição	
20H30 – 20H35	Início do treino	Juvenis (Sub-17)
20H35 – 20H40	Explicação ao primeiro grupo	
20H40 – 20H55	Realização do exercício + pausa + transição	
20H55 – 21H00	Explicação ao segundo grupo	
21H00 – 21H15	Realização do exercício + pausa + transição	
21H15 – 21H20	Explicação ao terceiro grupo	
21H30 – 21H35	Realização do exercício + pausa + transição	

O exercício realizado, foi uma posse de bola, numa situação de 4x4, dentro de uma área de 30 metros de comprimento por 20 metros de largura, como está demonstrado na figura 17. O exercício recomeça sempre da equipa que sofreu golo/ponto, e caso saia pela lateral, a posse será dada á equipa contrária com uma bola colocada pelo treinador.

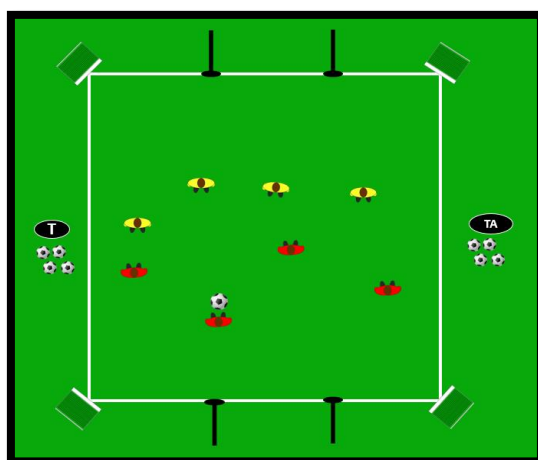


Figura 17 - Exercício de estudo

As variáveis e definições utilizadas para avaliar o comportamento tático dos futebolistas durante o exercício foram baseadas nos princípios fundamentais descritos por Teoldo, Garganta, Greco e Mesquita (2011) como exemplificado nas tabelas 15 e 16.

Tabela 15 - Princípios fundamentais específicos do jogo

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Variável</b>	<b>Definição</b>
Princípios fundamentais específicos do jogo	Defensivo	Contenção	Ações para abrandar a tentativa do adversário de avançar com a bola.

Fonte: Teoldo, I., Garganta, J., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2011). Proposal for tactical assessment of soccer player's behaviour, regarding core principles of the game. *Motriz Revista de Educação Física*, 17(3), 511-524.

Tabela 16 - Indicadores de desempenho

<b>Indicadores de desempenho</b>			
<b>Subcategoria</b>	<b>Variável</b>	<b>Sucesso</b>	<b>Definição</b>
Defensivo	Contenção	Bem-sucedido	A- Impedir o remate; B- Impedir a progressão; C- Retardar a ação oponente; D- Direcionar o portador da bola para zonas de menor risco.
		Mal-sucedido	A- Não impedir o remate; B- Não impedir a progressão; C- Não retarda a ação oponente; D- Não direcionar o portador da bola para zonas de menor risco.

Fonte: Teoldo, I., Garganta, J., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2011). Proposal for tactical assessment of soccer player's behaviour, regarding core principles of the game. *Motriz Revista de Educação Física*, 17(3), 511-524.

### 2.6.2.2. Instrumentos utilizados

Foi utilizado para a realização do estudo uma Fita Métrica DEXTER, 50 metros para todas as medições. Foram utilizados também pinos, e cones fornecidos pelo clube, bem como as bolas e mini-balizas.

Para a gravação das seis sessões de treino, foi utilizada a câmara VEO Cam 3.

O exemplo abaixo serviu como guião para os treinadores poderem seguir o mesmo discurso para todos os grupos em todas as sessões.

No grupo 1 o treinador irá explicar qual o objetivo do exercício, a forma, o espaço, e a orgânica.

**(INSTRUÇÃO 1: O exercício vai ser um 4 contra 4, num espaço de 20m por 30m consiste numa posse de bola que para pontuar é necessário ou marcar nas mini balizas, através de passe/remate ou pela porta do meio em condução. Golos nas mini balizas valem 1 golo, golo pela porta do meio, vale 3 golos.)**

No grupo 2 o treinador irá explicar uma vez mais qual o objetivo do exercício, a forma, o espaço, a orgânica, todavia irá incluir os critérios de êxito, sendo esses: pés na diagonal, com os joelhos ligeiramente fletidos. Diminuir o espaço da ação do portador da bola. Orientando o portador da bola para a linha, ou para trás. Fechar linhas de passe do adversário. Impedir a progressão do adversário em direção á baliza. Impedir a finalização.

**(INSTRUÇÃO 2: O exercício vai ser um 4 contra 4, num espaço de 20m por 30m consiste numa posse de bola que para pontuar é necessário ou marcar nas mini balizas, através de passe/remate ou pela porta do meio em condução. Golos nas mini balizas valem 1 golo, golo pela porta do meio, vale 3 golos. A contenção deve ser feita com os pés na diagonal, com os joelhos ligeiramente fletidos, de seguida diminuir o espaço da ação do portador da bola, orientando o portador da bola para a linha, ou para trás, tentando parar ou atrasar o ataque deste. Fechar linhas de passe do adversário. Impedir a progressão do adversário em direção á baliza. Impedir a finalização.)**

No grupo 3 o treinador irá explicar qual é o objetivo do exercício, a forma, o espaço, a orgânica e exemplificará os critérios de êxito.

**(INSTRUÇÃO 3: O exercício vai ser um 4 contra 4, num espaço de 20m por 30m consiste numa posse de bola que para pontuar é necessário ou marcar nas mini balizas, através de passe/remate ou pela porta do meio em condução. Golos nas mini balizas valem 1 golo, golo pela porta do meio, vale 3 golos. (O TREINADOR EXEMPLIFICA) A contenção deve ser feita com os pés na diagonal, com os joelhos ligeiramente fletidos, de seguida diminuir o espaço da ação do portador da bola, orientando o portador da bola para a linha, ou para trás, tentando parar ou atrasar o ataque deste. Fechar linhas de passe do adversário. Impedir a progressão do adversário em direção á baliza. Impedir a finalização.)**

*Figura 18 - Guião de instrução*

### **2.6.2.3. Tratamento estatístico**

Todos os dados foram registados no software Microsoft Excel e, posteriormente, transferidos para o programa IBM® SPSS® Statistics para tratamento e análise. Para calcular as médias das variáveis obtidas, foi utilizada a função de análise de estatísticas descritivas, permitindo apurar a média e o desvio-padrão de cada variável.

Para realizar as comparações entre as variáveis recolhidas em cada exercício e verificar se existiam diferenças significativas entre elas, foi inicialmente realizado um teste de normalidade em todas as variáveis. Com base nos resultados do teste de

normalidade, as variáveis com distribuição normal foram analisadas através do teste paramétrico "One Way ANOVA", complementado com o teste de "Scheffe" enquanto as variáveis com distribuição anormal foram analisadas utilizando o teste não paramétrico "Kruskal-Wallis".

#### 2.6.2.4. Fiabilidade Intraobservador e Interobservador

Com o objetivo de assegurar a consistência e fiabilidade dos dados recolhidos no âmbito da observação das ações dos jogadores durante o exercício, foi realizada uma análise de fiabilidade intra e interobservador. Para o efeito, recorreu-se ao coeficiente de concordância Cohen's Kappa ( $\kappa$ ), um método frequentemente utilizado para avaliar o grau de concordância entre observadores (McHugh, 2012), sendo reconhecido como uma das medidas mais adequadas para variáveis categóricas.

A análise interobservador foi realizada entre dois observadores que codificaram de forma independente a mesma sessão de treino. Os resultados demonstraram uma concordância substancial, com um valor de  $\kappa = 0,83$ , o que, de acordo com Landis e Koch (1977), corresponde a um nível de concordância "quase perfeito".

Relativamente à análise intraobservador, o primeiro observador repetiu a codificação da mesma sessão uma semana depois da observação inicial, de forma a verificar a estabilidade das suas classificações. O valor obtido foi de  $\kappa = 0,88$ , também classificado como "quase perfeito", reforçando a coerência e consistência do instrumento de observação utilizado.

Estas análises demonstram que o procedimento de observação adotado neste estudo é fiável, permitindo validar os dados recolhidos e conferindo robustez às conclusões obtidas como é possível observar na tabela 17.

Tabela 17 - Análise interobservador e intraobservador

Observador A	Observador B	Ações Concordantes	Ações Discordantes	Kappa ( $\kappa$ )	Nível de concordância	
1	2	45	5	0,83	Quase perfeita	
Observador	1ª observação	2ª observação	Ações Concordantes	Ações Discordantes	Kappa ( $\kappa$ )	Nível de concordância
1	Sessão 1	Sessão 1	47	3	0,88	Quase perfeita

## 2.7. Resultados

Nas tabelas 18, 19 e 20 é possível observar a análise descrita que demonstra as médias de contenções, geral e por escalões, tendo em conta a instrução aplicada, sendo possível observar uma subida das mesmas consoante a sua instrução.

*Tabela 18 - Média geral de contenções*

<b>Instrução 1</b>	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Média</b>
Princípio Defensivo Contenção	24	8	12	<b>9,54</b>
Princípio Defensivo Contenção com Sucesso		3	9	<b>5,62</b>
<b>Instrução 2</b>				
Princípio Defensivo Contenção	24	10	13	<b>11,58</b>
Princípio Defensivo Contenção com Sucesso		6	10	<b>7,67</b>
<b>Instrução 3</b>				
Princípio Defensivo Contenção	24	11	16	<b>13,17</b>
Princípio Defensivo Contenção com Sucesso		6	12	<b>9,04</b>

*Tabela 19 - Média de contenções do escalão de Iniciados*

<b>Instrução 1</b>	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Média</b>
Princípio Defensivo Contenção	12	8	10	<b>8,92</b>
Princípio Defensivo Contenção com Sucesso		3	6	<b>4,33</b>
<b>Instrução 2</b>				
Princípio Defensivo Contenção	12	10	13	<b>11,67</b>
Princípio Defensivo Contenção com Sucesso		6	9	<b>7,17</b>
<b>Instrução 3</b>				
Princípio Defensivo Contenção	12	11	15	<b>12,33</b>
Princípio Defensivo Contenção com Sucesso		6	11	<b>8,25</b>

*Tabela 20 - Média de contenções do escalão de Juvenis*

<b>Instrução 1</b>	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Média</b>
Princípio Defensivo Contenção	12	8	12	<b>10,17</b>
Princípio Defensivo Contenção com Sucesso		5	9	<b>6,92</b>
<b>Instrução 2</b>				
Princípio Defensivo Contenção	12	10	13	<b>11,50</b>
Princípio Defensivo Contenção com Sucesso		7	10	<b>8,17</b>
<b>Instrução 3</b>				
Princípio Defensivo Contenção	12	12	16	<b>14,00</b>
Princípio Defensivo Contenção com Sucesso		8	12	<b>9,83</b>

Por sua vez, as tabelas 21, 22 e 23 é possível observar novamente as análises descritas que demonstra as médias de contenções por partes durante o exercício, tendo também em conta a instrução aplicada, sendo novamente possível observar uma subida das mesmas consoante a sua instrução, e uma descida constante da primeira parte para a segunda.

Tabela 21 - Média de contenções por partes na Instrução 1

Instrução 1				
Parte 1	N	Mínimo	Máximo	Média
Princípio Defensivo Contenção	12	8	12	<b>9,92</b>
Princípio Defensivo Contenção com Sucesso		4	9	<b>6,08</b>
Parte 2				
Princípio Defensivo Contenção	12	8	11	<b>9,17</b>
Princípio Defensivo Contenção com Sucesso		3	8	<b>5,17</b>

Tabela 22 - Média de contenções por partes na Instrução 2

Instrução 2				
Parte 1	N	Mínimo	Máximo	Média
Princípio Defensivo Contenção	12	10	13	<b>11,92</b>
Princípio Defensivo Contenção com Sucesso		6	10	<b>8</b>
Parte 2				
Princípio Defensivo Contenção	12	10	13	<b>11,25</b>
Princípio Defensivo Contenção com Sucesso		6	9	<b>7,33</b>

Tabela 23 - Média de contenções por partes na Instrução 3

Instrução 1				
Parte 1	N	Mínimo	Máximo	Média
Princípio Defensivo Contenção	12	11	16	<b>13,33</b>
Princípio Defensivo Contenção com Sucesso		6	12	<b>9</b>
Parte 2				
Princípio Defensivo Contenção	12	11	15	<b>13</b>
Princípio Defensivo Contenção com Sucesso		8	11	<b>9,08</b>

Na tabela 24 podemos observar as comparações entre variáveis e instruções, e o seu grau de significância demonstrando se existe alguma diferença estaticamente significativa nas várias variáveis em relação as instruções. É verificável que o sig. abaixo de 0,05 apresenta uma diferença estaticamente significativa apenas nos princípios defensivo da contenção, uma vez que as instruções foram apenas focadas neste mesmo princípio.

Tabela 24 - Comparação entre variáveis e instruções

Variável dependente	Instrução	Instrução	Sig.
<b>Princípio Defensivo Contenção</b>	1	2	,000
		3	,000
	2	1	,000
		3	,000
	3	1	,000
		2	,000
<b>Princípio Defensivo Contenção com Sucesso</b>	1	2	,000
		3	,000
	2	1	,000
		3	,005
	3	1	,000
		2	,005
<b>Princípio Defensivo Cobertura Defensiva</b>	1	2	,576
		3	,099
	2	1	,576
		3	,528

	3	1	,099
		2	,528
<b>Princípio Defensivo Cobertura Defensiva com Sucesso</b>	1	2	,149
		3	,023
	2	1	,149
		3	,705
	3	1	,023
		2	,705
<b>Princípio Defensivo Equilíbrio</b>	1	2	,491
		3	,053
	2	1	,491
		3	,446
	3	1	,053
		2	,446
<b>Princípio Defensivo Equilíbrio com Sucesso</b>	1	2	,170
		3	,002
	2	1	,170
		3	,202
	3	1	,002
		2	,202
<b>Princípio Defensivo Concentração</b>	1	2	,245
		3	,005
	2	1	,245
		3	,245
	3	1	,005
		2	,245
<b>Princípio Defensivo Concentração com Sucesso</b>	1	2	,521
		3	,008
	2	1	,521
		3	,122
	3	1	,008
		2	,122

Nas tabelas 25, 26 e 27, podemos observar as comparações entre as partes de cada instrução e, o seu grau de significância demonstrando se existe alguma diferença estaticamente significativa tal como nas tabelas 28, 29 e 30, que por sua vez fazem uma comparação entre escalões.

*Tabela 25 - Comparação entre partes: Instrução 1*

<b>Variáveis</b>	<b>Sig.</b>
Princípio Defensivo Contenção	0.136
Princípio Defensivo Contenção com Sucesso	0.187

*Tabela 26 - Comparação entre partes: Instrução 2*

<b>Variáveis</b>	<b>Sig.</b>
Princípio Defensivo Contenção	0.091
Princípio Defensivo Contenção com Sucesso	0.104

*Tabela 27 - Comparação entre partes: Instrução 3*

<b>Variáveis</b>	<b>Sig.</b>
Princípio Defensivo Contenção	0.576
Princípio Defensivo Contenção com Sucesso	0.906

Tabela 28 - Comparação entre escalões: Instrução 1

Variáveis	Sig.
Princípio Defensivo Contenção	0.008
Princípio Defensivo Contenção com Sucesso	0.000

Tabela 29 - Comparação entre escalões: Instrução 2

Variáveis	Sig.
Princípio Defensivo Contenção	0.717
Princípio Defensivo Contenção com Sucesso	0.021

Tabela 30 - Comparação entre escalões: Instrução 3

Variáveis	Sig.
Princípio Defensivo Contenção	0.004
Princípio Defensivo Contenção com Sucesso	0.007

## 2.8. Discussão

### 2.8.1. Comparação entre os princípios específicos defensivos e a contenção

Segundo a tabela 24 observamos os resultados do teste OneWay Anova complementado com o teste de *Scheffe*.

Verificamos que em todas as instruções nas variáveis do princípio defensivo da contenção, estatisticamente é significativo pois o sig. encontra-se abaixo de 0.05.

Nas restantes variáveis é possível verificar que quase todos os emparelhamentos das instruções ditam uma significância acima de 0.05, concluindo que estaticamente não é significativo as comparações entre as instruções.

Isto é possível verificar por a instrução abordava especificamente o princípio defensivo da contenção contrariamente aos restantes.

Pode-se ainda concluir que nas amostras recolhidas para os dois escalões há uma diferença que estatisticamente é significativa no que toca á instrução do treinador. Ou seja, verifica-se que de facto há diferença na forma como o treinador coloca a informação ao dispor dos atletas.

Esta conclusão é corroborada por Davis et al. (2019), que destacam a importância de estratégias de comunicação claras e estruturadas tais como motivação, apoio e gestão de conflitos no sentido de melhorar a compreensão e execução das tarefas pelos atletas. Além disso, Jowett et al. (2023) salientam que a criação de um ambiente de segurança psicológica, facilitado por uma comunicação aberta e adaptada, reforça a confiança, o comprometimento e a eficácia relacional entre treinador e atleta.

Quanto às outras variáveis, apesar de alguns emparelhamentos indicarem uma diferença estatisticamente significativa, considera-se evidente que essas variáveis são

fruto da randomização dos dados, dado que não tiveram um fio condutor com base na instrução fornecida aos atletas, uma vez que esses princípios não foram abordados.

Marques (2012) observou que os treinadores tendem a fornecer instruções predominantemente prescritivas e auditivas, com foco tático, especialmente quando abordam princípios específicos do jogo. Além disso, o estudo de Luz (2011) destaca que tanto treinadores profissionais quanto não profissionais direcionam as suas instruções principalmente para aspetos táticos, com uma média de 2,5 unidades de informação por minuto, indicando uma abordagem consistente na ênfase tática durante a competição.

Estes estudos corroboram a ideia de que instruções específicas e detalhadas sobre princípios defensivos, como a contenção, podem ter um impacto significativo no desempenho dos jogadores, enquanto instruções mais gerais podem não produzir efeitos estatisticamente significativos.

### **2.8.2. Comparação entre partes ao nível do desempenho da contenção**

Ao observar as Tabelas 25, 26 e 27, é possível concluir que não existem diferenças estatisticamente significativas entre ambas as partes de todas as instruções. No entanto, o dado mais relevante encontra-se na Tabela 27, que sugere que a Instrução 3, por ser mais completa e detalhada, apresenta um valor de significância mais elevado. Ou seja, é a instrução que gerou menos diferenças estatisticamente significativas, indicando que uma instrução mais completa tende a tornar o exercício mais homogêneo durante a sua execução.

De acordo com Horn (2008), uma comunicação eficaz por parte do treinador, baseada em instruções verbais claras e no reforço através de demonstrações práticas, é essencial para melhorar o desempenho dos atletas e promover a compreensão tática. Cushion et al. (2015) reforçam esta ideia ao destacar que o uso de estratégias de comunicação diversificadas, incluindo dessa forma recursos visuais e adaptações às características individuais dos atletas, aumenta significativamente a eficácia da transmissão da mensagem do treinador. Estes dados são congruentes com as observações de Santos (2010), que identificou que treinadores de jovens e seniores apresentam diferenças nos comportamentos de instrução, sendo que instruções mais detalhadas podem levar a uma maior homogeneidade no desempenho dos atletas.

Para além disso, o estudo de Vicente (2011) destaca a importância de uma intervenção pedagógica estruturada e detalhada por parte dos treinadores,

especialmente nos escalões de formação, para promover uma evolução consistente nos atletas.

Ou seja, instruções completas e detalhadas parecem contribuir para uma execução mais uniforme dos princípios defensivos, como a contenção.

### **2.8.3. Comparação entre escalões ao nível do desempenho da contenção**

Segundo as Tabelas 28, 29 e 30, verifica-se que tanto na Instrução 1 como na Instrução 3 existem diferenças estatisticamente significativas nas variáveis observadas, no que se refere à comparação entre escalões. No entanto, na Instrução 2 é possível identificar que, numa das variáveis neste caso, o Princípio Defensivo da Contenção, não houve diferenças estatisticamente significativas.

Era expectável a existência destas diferenças devido à maturidade distinta entre os escalões.

De acordo com Côté e Gilbert (2009), é essencial que os treinadores adaptem as suas estratégias de comunicação e ensino às características específicas dos atletas, tendo em conta fatores como idade, experiência e nível de desenvolvimento.

Além disso, Jones et al. (2004) sublinham que a capacidade do treinador em ajustar a sua abordagem comunicativa às necessidades individuais dos praticantes é determinante para otimizar o desempenho e fomentar uma aprendizagem eficaz e significativa.

Já Santos (2014) observou que treinadores de jovens têm expectativas e perceções distintas em relação à instrução em competição, o que pode influenciar a eficiência das mesmas. Além disso, a pesquisa de Luz (2011) sugere que a densidade e o conteúdo das instruções podem variar conforme o nível de competição e a experiência dos treinadores, o que pode impactar o desempenho dos jogadores em diferentes escalões.

Estes estudos indicam que a eficiência da instrução do treinador pode ser influenciada pelo escalão dos jogadores, sendo necessário adaptar as estratégias de comunicação e ensino conforme a maturidade e experiência dos atletas.

## **2.9. Conclusões**

### **2.9.1. Principais achados**

O presente estudo permitiu identificar que a utilização de instruções específicas e estruturadas sobre o princípio defensivo da contenção tem um impacto positivo no desempenho dos atletas, resultando em melhorias significativas nas suas ações em

campo. Os resultados obtidos indicam que, quando o treinador fornece uma instrução clara, direta e focada nesse princípio, os atletas conseguem aplicar de maneira mais eficaz as táticas abordadas, refletindo-se em um aumento de sua performance global. Este achado sublinha a importância de uma comunicação precisa e intencional, que contribui para a maximização dos resultados desejados em sessões de treino.

Adicionalmente, a instrução mais completa (instrução 3), que abordou o princípio da contenção de maneira mais aprofundada e detalhada, revelou-se eficaz na promoção de maior consistência nos desempenhos observados, sugerindo que um planejamento estratégico e bem estruturado das sessões de treino é essencial para alcançar um desempenho uniforme entre os atletas. Tal evidência reforça a necessidade de um acompanhamento pedagógico contínuo e adaptado às exigências específicas de cada princípio tático.

Quanto à comparação entre escalões, foi possível observar diferenças significativas no desempenho dos atletas, especialmente nas instruções 1 e 3, o que sugere que o nível de maturidade dos jogadores, tanto a nível físico como cognitivo, influencia a eficácia da instrução. Este resultado corrobora a ideia de que o tipo e a profundidade da instrução devem ser ajustados de acordo com o nível de desenvolvimento dos atletas, refletindo a importância de personalizar as abordagens pedagógicas em função das características individuais e coletivas do grupo.

### **2.9.2. Limitações**

Embora os resultados deste estudo sejam significativos, algumas das limitações precisam de ser consideradas. Primeiramente, nem todas as variáveis analisadas apresentaram significância estatística, especialmente aquelas que não foram diretamente abordadas nas instruções. Esse resultado pode ser explicado por fatores aleatórios ou pela falta de uma intervenção pedagógica direcionada a essas variáveis específicas, o que aponta para a necessidade de um foco mais estreito em determinadas áreas para garantir uma compreensão mais clara da relação entre a instrução e o desempenho.

A amostra limitada, composta por atletas de apenas dois escalões e pertencente a um contexto específico de treino, restringe a capacidade de generalizar os resultados para outros contextos ou populações. Seria importante replicar este estudo com uma amostra mais ampla e diversificada, abrangendo diferentes faixas etárias, escalões e contextos de treino, de modo a proporcionar uma análise mais robusta e abrangente.

Adicionalmente, a variabilidade no desempenho entre as diferentes partes do exercício, especialmente em algumas instruções, pode ter sido influenciada por fatores externos não controlados. A experiência prévia dos atletas, a sua motivação, e o contexto competitivo no momento da realização dos exercícios poderiam ter afetado os resultados observados. Estes fatores devem ser considerados em estudos futuros, pois o seu controlo rigoroso pode melhorar a precisão das conclusões sobre o impacto da instrução no desempenho.

### **2.9.3. Aplicações práticas**

Os achados deste estudo têm importantes implicações para a prática do treino desportivo, particularmente no que se refere à instrução tática defensiva. Fica claro que a clareza, o detalhamento e a especificidade das instruções fornecidas pelo treinador são fatores determinantes na otimização do desempenho dos atletas, principalmente no desenvolvimento de princípios táticos complexos, como o da contenção.

Deste modo, recomenda-se que os treinadores dediquem tempo e recursos à elaboração e à execução de instruções precisas, ajustadas às necessidades individuais e coletivas dos jogadores, bem como ao nível de exigência do exercício proposto.

Além disso, a utilização de instruções mais completas, que englobam não apenas a execução técnica, mas também a compreensão tática do jogo, pode ser uma estratégia eficaz para diminuir as desigualdades de desempenho observadas em grupos com diferentes níveis de competência. Ao promover maior uniformidade na execução das tarefas, os treinadores podem garantir que todos os atletas, independentemente do seu estágio de desenvolvimento, têm as ferramentas necessárias para aplicar corretamente os princípios táticos durante os exercícios e em contextos de jogo real. Portanto, o planeamento detalhado e a flexibilidade na abordagem pedagógica são essenciais para garantir que as instruções se alinhem com as capacidades dos jogadores, promovendo um ambiente de aprendizagem mais eficaz e equilibrado.

Esses achados reforçam a importância de um ensino mais adaptado e focado no desenvolvimento contínuo das competências dos atletas, otimizando assim os resultados tanto a nível individual como coletivo no contexto do futebol de formação.

### **3. Parte III – Balanço final.**

Com a finalização de todo o processo de estágio, ou seja, estudo e relatório, o estagiário considera-se ainda mais preparado para o mercado profissional, após absorver todas as temáticas abordadas no decorrer da época desportiva.

A parte final deste relatório está dividido em dois momentos:

- Balaço geral;
- Perspetivas futuras.

#### **3.1. Balanço geral**

O percurso do estagiário, desde a fase inicial do “Pré-Estágio”, tem sido uma jornada de crescimento notável, caracterizada por aprendizagens práticas e teóricas adquiridas ao longo do mestrado na ESDRM. O primeiro ano do mestrado ofereceu uma oportunidade única para a construção de uma base sólida de conhecimento, não apenas no plano teórico, mas também no contacto direto com a realidade do futebol. O convívio com profissionais da área, como treinadores, preparadores físicos e analistas, permitiu ao estagiário um aprofundamento das dinâmicas e dos desafios presentes no dia a dia das equipas. A troca constante de experiências e a oportunidade de observar esses especialistas na prática proporcionaram um conhecimento aprofundado e prático que foi crucial para consolidar o interesse do estagiário na área do treino desportivo, ao mesmo tempo que ofereceu ferramentas concretas para o desempenho das funções no estágio subsequente.

Na "Parte I – Estágio", o estagiário teve a oportunidade de aplicar de forma direta os conhecimentos adquiridos nas fases anteriores, assumindo um papel ativo nas equipas de Juniores e Benjamins da Associação Académica de Santarém. Esse período foi marcado por um profundo envolvimento na dinâmica do treino e na gestão das equipas, permitindo ao estagiário uma compreensão mais detalhada das exigências que o treino desportivo impõe. A experiência na coordenação e implementação das sessões de treino revelou-se um desafio, sobretudo em aspetos como a mudança de hábitos nos jogadores e a gestão da carga de treino, que exigiu do estagiário um grande esforço de adaptação e uma constante reflexão sobre as melhores abordagens pedagógicas a adotar. No entanto, essa fase também foi marcada por um processo de aprendizagem contínuo, no qual a capacidade de reflexão e ajuste das estratégias de treino se revelou fundamental para superar os obstáculos e alcançar um nível crescente de eficácia nas ações do estagiário. A interação com os jogadores, a compreensão

das suas necessidades individuais e o desenvolvimento de habilidades de comunicação foram áreas de grande evolução, que contribuíram para o sucesso das tarefas propostas.

Quanto à “Parte II – Estudo”, esta fase representou uma oportunidade ímpar para aprofundar o conhecimento teórico e prático na área da instrução do treinador e o seu impacto no desempenho dos atletas. O estudo realizado no âmbito do estágio permitiu ao estagiário explorar de maneira aprofundada a relação entre as abordagens pedagógicas do treinador e os resultados observados no campo. Esse aprofundamento não só fortaleceu o interesse pelo tema como também despertou o desejo de continuar a investigação científica, demonstrando que a pesquisa acadêmica pode complementar e enriquecer a prática desportiva. A realização deste estudo proporcionou uma compreensão mais clara sobre os mecanismos que orientam a melhoria contínua dos atletas, reforçando a importância de uma abordagem metodológica rigorosa no treino e na análise do desempenho.

Por fim, ao longo desses dois anos de estágio, o estagiário experimentou um significativo crescimento profissional e pessoal. Este processo foi enriquecido por aprendizagens contínuas, desafios que exigiram superação e o desenvolvimento de uma rede de contactos profissionais de grande valor. A capacidade de refletir sobre a prática, a adaptação constante às exigências do treino e a construção de uma visão crítica sobre as metodologias utilizadas fortaleceram a sua preparação para enfrentar os desafios futuros na área do treino desportivo. O estagiário conclui esta fase sentindo-se mais capacitado e motivado para dar continuidade à sua trajetória profissional, com a ambição de continuar a evoluir enquanto treinador e contribuir para o desenvolvimento do futebol, particularmente no contexto da formação e da inovação metodológica.

### **3.2. Perspetivas futuras**

Como perspetiva futura, o estagiário planeia continuar a sua colaboração com a AAS, onde esteve inserido durante o estágio, com o objetivo de aplicar de forma prática os conhecimentos adquiridos ao longo dos últimos cinco anos, tanto na Licenciatura como no Mestrado. A intenção é expandir a sua área de intervenção, estabelecendo novos objetivos e enfrentando desafios distintos, seja através de diferentes funções ou em contextos competitivos variados. Este percurso tem como principal meta não apenas o desenvolvimento e valorização pessoal, mas também a

contribuição para o crescimento do clube, ajudando-o a alcançar novos patamares de excelência, sempre com um elevado nível de exigência.

O estagiário reconhece que o trabalho realizado durante o Mestrado foi fundamental para consolidar uma base sólida de conhecimentos nas diversas áreas do treino desportivo, mas também identifica várias áreas nas quais há um interesse claro em aprofundar os seus conhecimentos. Um dos principais focos de interesse é a área do treino de alto rendimento, onde o estagiário planeia expandir o seu conhecimento, com o intuito de melhorar a sua prática e alcançar uma maior compreensão sobre as metodologias aplicadas no desenvolvimento de atletas de elite. A compreensão profunda dos aspetos fisiológicos, psicológicos e táticos que influenciam o desempenho de atletas em contextos de alto rendimento será um dos principais focos de estudo e desenvolvimento contínuo.

Além disso, o estagiário tem grande interesse em explorar mais profundamente os aspetos da liderança no desporto, nomeadamente a influência do treinador sobre o desempenho do grupo e as dinâmicas de equipa. A aplicação de teorias de liderança e gestão de grupos, especialmente em contextos desportivos de alta competição, será fundamental para a evolução do estagiário enquanto profissional e para a gestão eficaz de equipas de diferentes níveis.

Outro ponto de interesse será a tecnologia aplicada ao treino desportivo, nomeadamente no que se refere ao uso de ferramentas de análise de desempenho, como sistemas de rastreamento de movimento e análise de dados. A utilização de tecnologia de ponta no treino e a integração desses dados no processo de melhoria contínua dos atletas é uma área de interesse crescente, que oferece novas possibilidades para otimizar o desenvolvimento físico e tático dos jogadores.

Finalmente, o estagiário pretende aprofundar os conhecimentos no campo da psicologia desportiva, com o objetivo de compreender melhor os processos psicológicos que influenciam o desempenho dos atletas, nomeadamente em situações de pressão e em momentos cruciais da competição. O desenvolvimento da resiliência mental dos atletas e a gestão de suas emoções são aspetos essenciais no alto rendimento e, portanto, áreas de interesse contínuo.

Com esses objetivos em mente, o estagiário está determinado a continuar o seu processo de aprendizagem, expandindo o seu conhecimento e experiência, com o propósito de se tornar um treinador altamente qualificado e capaz de contribuir para o sucesso e evolução do futebol, em especial no contexto do alto rendimento.

#### 4. Referências bibliográficas

- Afonso, J., Bessa, C., Nikolaidis, P. T., Teoldo, I., & Clemente, F. M. (2020). A systematic review of research on tactical periodization: absence of empirical data, burden of proof, and benefit of doubt. *Human Movement*, 21(4), 37–43. <https://doi.org/10.5114/hm.2020.95329>
- Araújo, D., & Davids, K. (2016). Team synergies in sport: *Theory and measures*. *Frontiers in Psychology*, 7, 1449. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01449>
- Buchheit, M., Lacombe, M., Cholley, Y., & Simpson, B. M. (2018). Neuromuscular responses to conditioned soccer sessions assessed via GPS-embedded accelerometers: insights into tactical periodization. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(5), 577–583. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0045>
- Castelo, J. (2009). O treino no futebol moderno: Organização e planeamento. *Prime Books*.
- Clemente, F. M., Couceiro, M. S., Martins, F. M. L., & Mendes, R. S. (2013). Using network metrics in soccer: A macro-analysis. *Journal of Human Kinetics*, 37(1), 97–106.
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323. <https://doi.org/10.1260/174795409789623892>
- Cushion, C. (2010). Coach behaviour. In J. Lyle & C. J. Cushion (Eds.), *Sports Coaching Professionalization and Practice* (pp. 43–61). Elsevier.
- Cushion, C., Nelson, L., Armour, K., Lyle, J., Jones, R. L., Sandford, R., & O'Callaghan, C. (2015). Coach learning and development: *A review of literature*. *Sports Coach UK*.
- Davis, L., Jowett, S., & Tafvelin, S. (2019). Communication strategies: The fuel for quality coach–athlete relationships and athlete satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 10, 2156. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02156>
- Ford, P. R., Yates, I., & Williams, A. M. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application. *Journal of Sports Sciences*, 28(5), 483–495. <https://doi.org/10.1080/02640410903582750>
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos: Revisão, tendências e perspectivas. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57–64. <https://doi.org/10.5628/rpcd.01.01.57>

- Garganta, J., & Gréhaigne, J.-F. (1999). Abordagem sistémica do jogo de futebol: Perspectivas para o treino. *Revista Horizonte*, 17(98), 26–34. <http://dx.doi.org/10.22456/1982-8918.2457>
- Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football: A systematic review. *Sports Medicine*, 41(3), 199–220. <https://doi.org/10.2165/11539740-000000000-00000>
- Horn, T. S. (2002). Coaching effectiveness in the sport domain. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 309–354). *Human Kinetics*.
- Horn, T. S. (2008). Coaching effectiveness. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 239–267). *Human Kinetics*.
- Jones, R. L., Armour, K. M., & Potrac, P. (2004). Sports coaching cultures: From practice to theory. *Routledge*. <http://dx.doi.org/10.4324/9780203390955>
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313–331. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00011-0](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00011-0)
- Jowett, S., Do Nascimento-Júnior, J. R. A., Zhao, C., & Gosai, J. (2023). Creating the conditions for psychological safety and its impact on quality coach-athlete relationships. *Psychology of Sport and Exercise*, 65, 102363. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102363>
- Landis, J. R., & Koch, G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, 33(1), 159–174. <https://doi.org/10.2307/2529310>
- Light, R., & Harvey, S. (2017). Positive pedagogy for sport coaching. *Sport, Education and Society*, 22(2), 271–287. <https://doi.org/10.1080/13573322.2015.1015977>
- Lopategui, I. G., Paulis, J. C., & Escudero, I. E. (2021). Physical demands and internal response in football sessions according to tactical periodization. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 16(6), 858–864. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2019-0829>
- Luz, L. (2011). Comportamentos instrucionais dos treinadores de futebol em contexto competitivo [Dissertação de mestrado, *Universidade do Porto*].
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883–904. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>
- Marques, R. (2012). A comunicação do treinador e os estilos de liderança [Dissertação de mestrado, *Universidade de Coimbra*].

- McGarry, T. (2009). Applied and theoretical perspectives of performance analysis in sport: Scientific issues and challenges. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 9(1), 128–140. <https://doi.org/10.1080/24748668.2009.11868469>
- McHugh, M. L. (2012). Interrater reliability: The kappa statistic. *Biochemia Medica*, 22(3), 276–282. <https://doi.org/10.11613/BM.2012.031>
- Mesquita, I., Ribeiro, J., Santos, S., & Morgan, K. (2005). Análise do ensino dos jogos desportivos colectivos: Contributos da investigação para a melhoria da intervenção pedagógica. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5(3), 32–47.
- Otte, F. W., Millar, S.-K., & Klatt, S. (2020). Skill training periodisation in “specialist coaching” in team sports: A framework for *sport science and practical application*. *Sports*, 8(5), 72. <https://doi.org/10.3389/fspor.2019.00061>
- Partington, M., & Cushion, C. J. (2011). An investigation of the practice activities and coaching behaviors of professional top-level youth soccer coaches. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(3), 374–382. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01383.x>
- Renshaw, I., Davids, K., Newcombe, D., & Roberts, W. (2019). The constraints-led approach: Principles for sports coaching and practice design. *Routledge*. <https://doi.org/10.4324/9781315102351>
- Santos, A., e Rodrigues, J. (2008). Análise da instrução do treinador de futebol. Comparação entre a prelecção de preparação e a competição. *Fitness & Performance Journal*, 7(2), 112-122
- Santos, S. (2010). A influência do comportamento do treinador nos atletas em idade juvenil [Dissertação de mestrado, Universidade de *Trás-os-Montes e Alto Douro*].
- Santos, S. (2014). Perceções dos treinadores de jovens sobre a instrução. *Revista de Estudos Aplicados em Educação*, 5(1), 43–55.
- Teoldo, I., Garganta, J., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2011). Sistema para avaliação táctica no futebol (FUT-SAT): Desenvolvimento e validação preliminar. *Revista Motricidade*, 7(1), 69–84. [https://doi.org/10.6063/motricidade.7\(1\).2012](https://doi.org/10.6063/motricidade.7(1).2012)
- Teoldo, I., Guilherme, J., & Garganta, J. (2015). Futebol: Jogos para o ensino e treino táctico. *Editora UFMG*.
- Vicente, S. (2011). A intervenção pedagógica no treino desportivo juvenil [Dissertação de mestrado, *Universidade de Lisboa*].

- Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 637–650. <https://doi.org/10.1080/02640410400021328>

## 5. Anexos

### Anexo 1 - Plano de treino

 Associação Académica de Santarém – Juniores – Época 2023/24 Plano de treino				
Macrociclo: x	Mesociclo: x	Microciclo: x	U.T.: x	
Data: 30/08/2023	Hora: 20H00	Local: ESAS	Objetivos: Transição ofensiva, bolas paradas (cantos defensivos) e finalização	
Jogadores	Grafismo	Especificações - Exercícios	V.E.	V.T.
X	Palestra inicial com os jogadores. 4' 1 - Aquecimento: Mobilização articular (Quadrado) Classificação Queirós: Ex. Complementar integrado Método de treino: Método específico de preparação geral Dominante: Ativação muscular Regime: Técnico Objetivo: Aquecimento, prevenção de lesões Orgânica: Passe e receção, realiza mobilização articular para o jogador que passa. 4' 1ª – Variante: Troca de sentido 4' 2ª – Variante: Condução de bola até o jogador à direita 4' 3ª – Variante: Condução de bola até ao jogador à esquerda 4' (2ª e 3ª variantes – parte interior e exterior do pé, pé dominante e não dominante)		4' + 16'	20'
X				
X				
X				
X				
X				
X				
X				
X				
X				
X				
X				
X				
X				
X				
X				
X				
X				
X				
X	Classificação Queirós: Ex. Fundamental Fase 2 Método de treino: Situação fixa de jogo Dominante: Tática Regime: Velocidade Objetivo: Transição ofensiva e bola parada Orgânica: Execução de vários cantos, com foco no posicionamento defensivo. Atacantes tentam finalizar na baliza, enquanto os defesas tentam tirar a bola para um dos colegas em zona de penalti para que este oriente para que este faça uma transição ofensiva com o jogador do meio-campo, realizando um 2x2, procurando finalizar nas balizas laterais. Critérios de êxito: Agressividade no ataque da bola, orientação corporal de forma a ver a bola e adversário, velocidade na transição ofensiva, rapidez nas ações técnicas.		2' + 32'	78'
X				
X				
X				
X				

Anexo 2 - Microciclo

Associação Académica de Santarém - 2023/2024 - Sub 19 - Campeonato Distrital							
MESOCICLO NÚMERO 2		MICROCICLO 7 - 09 a 15 de outubro de 2024				UNIDADES DE TREINO: 21, 22 e 23	
<b>Objetivos</b>	TÉCNICO-TÁTICOS: Organização Ofensiva; Organização Defensiva; Transição Defensiva; Transição ofensiva; Finalização;						
<b>Conteúdos e Critérios de Êxito</b>	Organização Defensiva – Zona de pressão bem definida de forma a levar o adversário para zonas favoráveis. Apolos bem definidos tendo em conta o posicionamento da bola/adversário Transição Defensiva e Ofensiva - Agressividade na Transição. Saída rápida e objetiva da zona de pressão. Eficácia na chegada à zona de finalização. Recuperação da posição defensiva.						
<b>Data</b>	9 de outubro de 2023 Segunda-Feira	10 de outubro de 2023 Terça-Feira	11 de outubro de 2023 Quarta-Feira	12 de outubro de 2023 Quinta-Feira	13 de outubro de 2023 Sexta-Feira	14 de outubro de 2023 Sábado	15 de outubro de 2023 Domingo
<b>Hora e Local</b>	Hora: 20H00 – 21H30 Local: ESAS	-----	Hora: 20H00 – 21H30 Local: ESAS	Hora: 20H00 – 21H30 Local: ESAS	-----	Hora: 14H00 – 17H00 Local: ESAS	-----
<b>Nº da Sessão</b>	TREINO N.º 21	-----	TREINO N.º 22	TREINO N.º 23	-----	COMPETIÇÃO	-----
<b>Instrução Inicial</b>	Objetivos para a semana. Comunicação acerca de pontos fortes e fracos do adversário seguinte.		Discurso motivante para o treino que se segue. Organização do treino. Aspectos individuais	Organização do treino. Associar os momentos de jogo posteriormente treinados com a competição			
<b>Parte Inicial</b>	Meio inicial para falar com os colegas e descomprimir. Momento lúdico. Ativação geral e Alongamentos dinâmicos		Circuito de coordenação e equilíbrio em regime de resistência Trabalho de resistência (Circuito de resistência com bola e sem bola)	Exercício de Aquecimento do Quadrado com indole técnica Alongamentos dinâmicos			
<b>Parte Principal</b>	Finalização + Transição Ofensiva Exerc. Fundamental F 3 Forma: GR+4x4+GR	FOLGA	Organização Defensiva Exerc. Fundamental F 2 Forma: 4x5+GR	Transição Ofensiva Exerc. Fundamental de F 2 Forma: 4x5+GR	FOLGA	1ª Jornada Campeonato Distrital A.A. Santarém vs. G.D. Marinhais 15H00 (Escola Superior Agrária de Santarém)	FOLGA
<b>Parte Final</b>	Organização Ofensiva Exerc. Fundamental F 3 Forma: GR+1X11+GR		Transição Defensiva e Transição Ofensiva Exerc. Fundamental F 3 GR+2X4+GR	Bolas Paradas (Cantos Defensivos) e Transição Ofensiva			
<b>Instrução Final</b>	Alongamentos Estáticos e momento de partilha entre o grupo		Alongamentos Estáticos e momento de partilha entre o grupo	Sessão de Penáltis Alongamentos Estáticos			
<b>Volume</b>	Abordar de novo os pontos do adversário e como nos podemos encaixar. Balanço da sessão		Balanço da sessão. Questionar pontos importantes na Organização Defensiva e eficácia das Transições	Balanço da sessão. Questionar aspeto da competição. Discurso motivador. Reforçar a recuperação dos atletas para a competição			
<b>Intensidade</b>	90'	-----	90'	90'	-----		-----
<b>Material</b>	Nível 4 / Média Alta	-----	Nível 5 / Elevada	Nível 3 / Média	-----		-----
<b>Nota</b>	2 Bal. Fut.11; 15 Bolas; 12 Coletes;	-----	2 Bal. Fut.11; 15 Bolas; 12 Coletes;	1 Bal. Fut.11; 14 Bolas; 20 Coletes;	-----		-----
	8 Varas + Bases; 30 Sinalizadores;	-----	8 Varas + Bases; 30 Sinalizadores;	4 Varas + Bases; 32 Sinalizadores;	-----		-----
	-----	-----	-----	-----	-----	Concentração: 08H30	-----
<b>Equipa Técnica</b>	Treinador Principal: VV	Treinador-Adjunto: BG	Treinador-Adjunto: RP	Treinador de Guarda-Redes: RC	Preparador físico: MR		