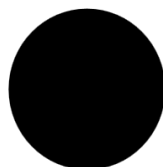


INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM
Escola Superior de Desporto de Rio Maior



POLITÉCNICO
DE SANTARÉM

**Intervenção e Avaliação num Contexto Sub-19: A Influência do Bem-Estar
no Desempenho Técnico-Tático dos Futebolistas em Competição**

Relatório de Estágio

Mestrado em Treino Desportivo

Paulo Moderno Ribeiro

Orientação:

Prof. Dr. Mauro da Conceição Miguel

dezembro de 2025

Agradecimentos

À Escola Superior de Desporto de Rio Maior, instituição que me formou, fez crescer e me mostrou que é possível fazer vida de uma paixão. Um agradecimento especial ao professor Nuno Loureiro, por me ter reencaminhado num momento difícil durante a licenciatura e ao professor Mauro Miguel, pelo acompanhamento e partilhas durante todo o processo de estágio.

Ao Núcleo Sportinguista de Rio Maior, instituição que me permitiu dar os primeiros passos como treinador e desenvolver o gosto por esta profissão. Ao seu coordenador técnico, Tiago Patrício, por me ter dado essa oportunidade e ter depositado em mim a confiança para o fazer durante vários anos, assim como por todos os ensinamentos transmitidos.

A todos os treinadores com quem tive o prazer de privar durante o meu percurso, em especial ao Rui Agostinho e ao Filipe Marques. Levo comigo um pouco de cada um de vós.

A todos os atletas com quem tive o privilégio de trabalhar, por confirmarem que é, de facto, disto que quero fazer vida, e tornarem o trabalho algo divertido. Motivaram e continuam a motivar-me todos os dias a ser melhor.

Aos meus amigos, que tornam a vida mais leve, presentes nos bons e nos maus momentos. Os mais próximos e os mais distantes, um obrigado a todos.

Por fim, à minha família, que sempre me apoiou e encorajou a seguir a minha paixão, mesmo sendo uma carreira considerada pouco sensata. Obrigado pela oportunidade de seguir os meus sonhos.

Acrónimos/Siglas

NSRM – Núcleo Sportinguista de Rio Maior

AF – Associação de Futebol

GR – Guarda-Redes

DC – Defesa Central

AE – Ala Esquerdo

AD – Ala Direito

MC – Médio-Centro

MO – Médio Ofensivo

PL – Ponta de Lança

Resumo

Título: Intervenção e Avaliação num Contexto Sub-19: A Influência do Bem-Estar no Desempenho Técnico-Tático dos Futebolistas em Competição

O presente documento apresenta e descreve a intervenção do estagiário durante o estágio realizado na função de treinador-adjunto da equipa de Juniores Sub-19 da FOOTescola do Núcleo Sportinguista de Rio Maior, na época 2024/25. Para além disso, foi também desempenhada a função de treinador principal da equipa de Infantis Sub-13 C. No contexto de estágio, o estagiário teve como principais funções o planeamento e operacionalização das partes iniciais dos treinos, focadas na dominante física, que o levaram a aumentar o seu repertório de exercícios e capacidade de pesquisa. Também a análise dos jogos e elaboração de relatórios dos mesmos passaram por funções do estagiário, estimulando a sua capacidade de seleção e transmissão de informação. Ao longo do relatório são apresentados diferentes tópicos relacionados com a equipa, como os modelos de treino e jogo, assim como uma análise do plantel e da prestação da equipa em competição, sempre acompanhados por reflexões críticas, permitindo ao estagiário criar e desenvolver ideias e absorver conhecimento da convivência com os seus colegas de profissão. Ao mesmo tempo foi conduzida uma investigação focada na relação entre o bem-estar dos jogadores e a sua performance em jogo, com o objetivo de relacionar valores obtidos através respostas ao Índice de Hooper, com o sucesso de diferentes ações técnico-táticas em jogo, através da análise dos vídeos dos jogos, diferenciando também o nível do adversário a enfrentar. Revelaram-se correlações positivas entre valores elevados de stress, fadiga e dores musculares e percentagem de passes de sucesso e rácio entre recuperações e perdas de bola, contrariamente aos resultados normalmente obtidos na literatura. Concluiu-se também que o nível de adversário a enfrentar não causa diferenças significativas no bem-estar pré-jogo. O estagiário considera todo este percurso como muito positivo, permitindo-lhe desenvolver as suas competências de planeamento, operacionalização, pedagogia, reflexão e adaptação a diferentes desafios.

Palavras-Chave: Futebol; Jovens; Bem-Estar; Performance; Técnico-Tática;

Abstract

Title: Intervention and Evaluation in an U-19 Context: The Influence of Wellness on Technical-Tactical Performance of Footballers in Competition

The present document presents and describes the intervention of the intern during the internship in the FOOTescola of Núcleo Sportinguista de Rio Maior as the assistant coach of the U-19 team while also being the main coach in the U-13 C team. In the internship context, the intern had as his main tasks the planning and application of the initial parts of training sessions, focused on physical aspects of the game, allowing him to increase his repertoire of exercises while also developing research habits. Game analysis and subsequent elaboration and presentation of reports were also part of the interns' responsibilities, stimulating his ability to select and present information to players. Throughout this report, multiple topics regarding the team are presented, such as the game and training models, analysis of the squad and their competitive performance during the season, always accompanied by critical reflection, leading to the creation and development of ideas and the absorbing of knowledge from his colleagues. At the same time, an investigation focused on the relationship between the wellness and match performance of players was conducted with the main goal of correlating Hooper Index data, with players success of various technical-tactical actions in match context, through video analysis of the game, while also differentiating the quality of the opponents to face in each specific match. Positive correlations were revealed between higher values of stress, fatigue and muscle soreness and passing success, as well as the ratio between recovered and lost balls, contrary to most results found in literature. It was also concluded that the level of opponent did not cause significant differences in pre-match Wellness. The intern considers this whole process as very positive, allowing him to develop his skills related to the planning and application of exercises, pedagogy, critical reflection and adaptation to different challenges.

Key-Words: Soccer; Youth Players; Wellness; Performance; Technical-Tactical;

Índice

Agradecimentos	ii
Acrónimos/Siglas.....	iii
Resumo.....	iv
Abstract.....	v
Índice de Figuras.....	viii
Índice de Tabelas	ix
Introdução	1
1. Parte I - Realização do Estágio	3
1.1. Avaliação do Contexto.....	3
1.1.1. Análise do Envolvimento.....	3
1.1.1.1. História do Clube.....	3
1.1.1.2. Recursos Humanos.....	4
1.1.1.3. Recursos Espaciais e Materiais.....	6
1.1.2. Análise da Atividade	8
1.1.3. Análise da Equipa.....	9
1.1.3.1. Equipa Técnica	9
1.1.3.2. Plantel.....	11
1.1.3.3. Competição.....	15
1.1.3.3.1. Reflexão Crítica	16
1.1.3.4. Modelo de Jogo.....	17
1.1.3.4.1. Reflexão Crítica	24
1.1.3.5. Modelo de Treino	25
1.1.3.5.1. Reflexão Crítica	28
1.1.4. Caracterização e Análise do Contexto Complementar – Infantis C 30	
1.2. Objetivos – Definição e Reflexão	34
1.2.1. Objetivos da intervenção profissional.....	34
1.2.2. Objetivos a atingir com a população alvo.....	36
1.3. Conteúdos e Estratégias de Intervenção Profissional	39

1.3.1.	Calendarização/Cronograma	40
2.	Parte II – Investigação	42
2.1.	Introdução.....	42
2.2.	Enquadramento Teórico	43
2.2.1.	Relação entre Bem-Estar e Performance em Treino.....	43
2.2.2.	Fatores Contextuais que Afetam a Performance	44
2.2.3.	Ações Técnicas mais Influentes no Resultado do Jogo	44
2.2.4.	Estudos de aplicação realizados – Relação entre Bem-Estar e Performance em Jogo.....	45
2.3.	Apresentação do Problema / Objetivos	46
2.4.	Hipóteses.....	46
2.5.	Metodologia	47
2.5.1.	Caracterização da Amostra	47
2.5.2.	Materiais Utilizados e Recursos Necessários	47
2.5.3.	Tarefas, Procedimentos e Protocolos	48
2.5.4.	Tratamento Estatístico	50
2.5.5.	Fiabilidade Intraobservador e Interobservador.....	51
2.6.	Resultados.....	52
2.7.	Discussão	56
2.7.1.	Correlações entre as variáveis de bem-estar e as variáveis técnico-táticas por grupo.....	56
2.7.2.	Comparação entre os valores médios das variáveis por grupo	58
2.8.	Conclusões e Aplicações Práticas	59
2.9.	Limitações	60
3.	Balanço Final.....	61
4.	Bibliografia.....	63
5.	Anexos	72
5.1.	Anexo 1 – Plano de Treino.....	72
5.2.	Anexo 2 – Microciclo.....	73
5.3.	Anexo 3 – Descrições Individuais dos Jogadores	74

Índice de Figuras

Figura 1 - Organograma FOOTescola NSRM.....	4
Figura 2 - Campos de Futebol de 11	6
Figura 3 - Campo de Futebol de 7	6
Figura 4 - Constituição da Equipa Técnica	9
Figura 5 - Sistemas de Jogo.....	17
Figura 6 - 1ª Fase do Processo Ofensivo	18
Figura 7 - 2ª Fase do Processo Ofensivo	18
Figura 8 - 3ª Fase do Processo Ofensivo	19
Figura 9 - 1ª Fase do Processo Defensivo	19
Figura 10 - 2ª Fase do Processo Defensivo.....	20
Figura 11 - 3ª Fase do Processo Defensivo / Bloco Baixo	20
Figura 12 - Comportamentos em Transição Ofensiva.....	21
Figura 13 - Canto Ofensivo.....	22
Figura 14 - Livre Ofensivo	22
Figura 15 - Canto Defensivo.....	23
Figura 16 - Livre Defensivo.....	23
Figura 17 - Cronograma de Tarefas agosto-dezembro	40
Figura 18 - Cronograma de Tarefas janeiro-junho	41

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Organização dos Treinos de Guarda-Redes do NSRM (Época 2024/25)	5
Tabela 2 - Mapa de Utilização do Ginásio	7
Tabela 3 - Funções da Equipa Técnica	9
Tabela 4 - Caracterização do Plantel	13
Tabela 5 - Caracterização dos Jogadores	14
Tabela 6 – Tabela Classificativa 1ª Divisão Distrital de Juniores AF Santarém 2024/25	15
Tabela 7 – Número de Cada Tipo de Exercício Realizado segundo taxonomia de Castelo (2003)	27
Tabela 8 - Caracterização da Amostra	47
Tabela 9 – Análise de Fiabilidade Intraobservador	51
Tabela 10 – Análise de Fiabilidade Intraobservador	51
Tabela 11 – Estatística Descritiva das Variáveis	52
Tabela 12 – Correlações entre Variáveis – Grupo F1	53
Tabela 13 – Correlações entre Variáveis – Grupo F2	54
Tabela 14 – Correlações entre Variáveis – Grupo F3	55
Tabela 15 – Resultados do Teste de Kruskal-Wallis	56

Introdução

O presente relatório enquadra-se no âmbito da Unidade Curricular de Estágio que se encontra inserida no plano de estudos do Mestrado em Treino Desportivo, com especialização em Futebol, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM), que decorre no 2º ano do mestrado e corresponde a 60 ECTS. Segundo o seu regulamento, o Estágio tem como principal objetivo contribuir para o desenvolvimento de conhecimentos teóricos e teórico-práticos decorrentes da sua formação académica especializada, no contexto profissional do desporto. Deste modo, prevê-se que o estagiário desenvolva e aprofunde os conhecimentos adquiridos durante a formação académica, para que sirva de base para aplicação futura nos contextos de intervenção profissional.

Relativamente ao estagiário, Paulo Moderno Ribeiro, nascido a 19 de agosto de 2001, natural do Coimbrão, pequena aldeia no concelho de Leiria, onde iniciou o seu percurso desportivo com 6 anos, no clube de futsal UDR Coimbrão. Com 10 anos fez a transição para o futebol, tendo sido atleta do GD Monte Real, clube onde jogou durante apenas 3 épocas, abandonando-o devido a algumas experiências menos positivas com treinadores. Não voltou a praticar futebol federado, tendo, no entanto, mantido sempre um enorme amor pela modalidade, sendo sempre uma enorme parte da sua vida. Aos 19 anos ingressou na ESDRM na licenciatura em Treino Desportivo, tendo no ano seguinte iniciado o seu percurso profissional no Núcleo Sportinguista de Rio Maior, onde esteve durante 5 anos, até ao final da época 2024/25. Atualmente representa a União Desportiva de Leiria e está em processo de obtenção do título de Mestre em Treino Desportivo, também pela ESDRM.

A realização do Estágio na FOOTescola do Núcleo Sportinguista de Rio Maior, mais especificamente na equipa de Juniores Sub-19, surge principalmente, devido ao trabalho que o estagiário já vinha desenvolvendo na entidade desde 2020, altura em que iniciou o seu percurso de treinador. Na altura aluno da licenciatura em Treino Desportivo de Futebol, também na Escola Superior de Desporto de Rio Maior, o estagiário também realizou o estágio deste ciclo de estudos na mesma entidade. A escolha da equipa em questão recaiu sobre perspetivas de possibilidade de grande intervenção no processo de treino e jogo por parte do estagiário, procurando ainda, com o trabalho realizado para efeitos do presente relatório, dar ainda mais ferramentas ao clube e contribuir para a melhoria do seu processo de formação de jovens jogadores de

futebol da região, contribuindo ao mesmo tempo para a evolução profissional do estagiário.

A formação dos treinadores está identificada como um dos principais fatores responsáveis pelo aumento da qualidade do processo de treino (Nelson et al., 2013), com a realização de estágios desta natureza a ser considerada benéfica, permitindo aos treinadores desenvolver competências ao nível da liderança e comunicação, e estar expostos a diferentes formas de trabalhar (Milner et al., 2018). A natureza reflexiva das atividades relacionadas com este tipo de formação é vista como um dos fatores relacionados com uma experiência de aprendizagem agradável e pode ter mais tendência a levar a mudanças de comportamentos e mentalidade (Cope et al., 2021).

O documento está dividido em duas partes, a primeira focada na descrição do contexto onde se realizou o estágio e quais as funções desempenhadas pelo estagiário. Seguidamente é apresentada uma a entidade acolhedora, listando as instalações e recursos materiais de que a mesma dispôs. Enunciam-se os objetivos definidos pelo estagiário e quais as estratégias utilizadas para os cumprir ao longo da época desportiva, terminando com uma reflexão sobre os mesmos, definindo propostas de melhoria. Relativamente à equipa onde o estagiário esteve inserido, é apresentada a composição do plantel e da equipa técnica. Nesta parte também são descritos os modelos de jogo e de treino, assim como é exposto o desempenho alcançado na competição, terminando sempre com uma reflexão crítica acerca dos aspetos a melhorar em cada parâmetro.

A segunda parte do documento incide na investigação desenvolvida como complemento à intervenção que o estagiário teve no clube. A investigação foca-se na relação entre o bem-estar dos atletas no dia de jogo, e o sucesso de diversas ações técnicas realizadas pelos jogadores nesse mesmo jogo, fatores que já foram relacionados (Filipas et al., 2021; Op De Beéck et al., 2019). Torna-se, assim, de extrema importância que os treinadores estejam cientes da importância do bem-estar dos jogadores e de como este se relaciona com a sua performance desportiva (S. Malone et al., 2018).

Aplicado ao contexto, o tema de investigação surge na sequência do trabalho que o estagiário já tinha vindo a desenvolver com a equipa em questão, onde, devido à natureza amadora e ao enquadramento distrital que o clube apresenta, foram ocorrendo vários exemplos de comportamentos prejudiciais ao rendimento desportivo por parte dos atletas. Assim, tornou-se no objetivo do estagiário, estudar se e de que forma estes fatores realmente se relacionam.

1. Parte I - Realização do Estágio

1.1. Avaliação do Contexto

A entidade acolhedora do Estágio foi a FOOTescola do Núcleo Sportinguista de Rio Maior (NSRM), onde foi desempenhada a função de treinador-adjunto da equipa de Juniores Sub-19, em atividade entre 25 de agosto de 2024 e 16 de junho de 2025. Ao longo da época, a equipa disputou a 1ª Divisão do Campeonato Distrital da Associação de Futebol (AF) de Santarém, assim como a Taça do Ribatejo de Juniores.

Complementarmente à equipa de Juniores Sub-19, foi também desempenhada a função de treinador principal da equipa de Infantis C, entre 1 de setembro de 2024 e 26 de junho de 2025, tendo disputado o Campeonato Distrital de Infantis da AF Santarém. Mais uma vez, o estagiário já tinha vindo a trabalhar com esta equipa há uma época, pelo que a integração na mesma e a coordenação entre os trabalhos desta e da equipa de Juniores Sub-19 foram simplificados.

1.1.1. Análise do Envolvimento

1.1.1.1. História do Clube

O Núcleo Sportinguista de Rio Maior situa-se na cidade de Rio Maior, no distrito de Santarém, e, na época 2024/25 todas as suas equipas participaram em competições organizadas pela Associação de Futebol de Santarém.

Historicamente, o clube já atingiu algumas subidas às provas nacionais, nomeadamente em 2003/04 quando a equipa de Iniciados Sub-15 foi campeã distrital, assim como em 2014/15, onde a equipa do mesmo escalão repetiu o feito. Em 2008/09 e 2013/14 as equipas de Juvenis Sub-17 conseguiram também a subida ao Campeonato Nacional do respetivo escalão, sendo que em 2014/15 a manutenção nessa mesma prova foi assegurada.

Na época 2024/25, enquanto entidade formadora certificada com 3 estrelas, integrou quase 300 atletas inscritos, contando com equipas (15 no total) em todos os escalões de formação – por opção, o clube não promove a prática de futebol sénior. Nesta época, pela primeira vez na sua história, a FOOTescola do Núcleo Sportinguista de Rio Maior contou também na sua estrutura com duas equipas de futebol feminino, uma de Benjamins Sub-11 e uma de Infantis Sub-13.

Para além disso, no mês de janeiro de 2025, com o apoio da DESMOR e do Município de Rio Maior, o clube apresentou uma equipa de *Walking Football*, com o objetivo de promover a atividade física, a prática desportiva e a socialização em pessoas acima dos 50 anos.

1.1.1.2. Recursos Humanos

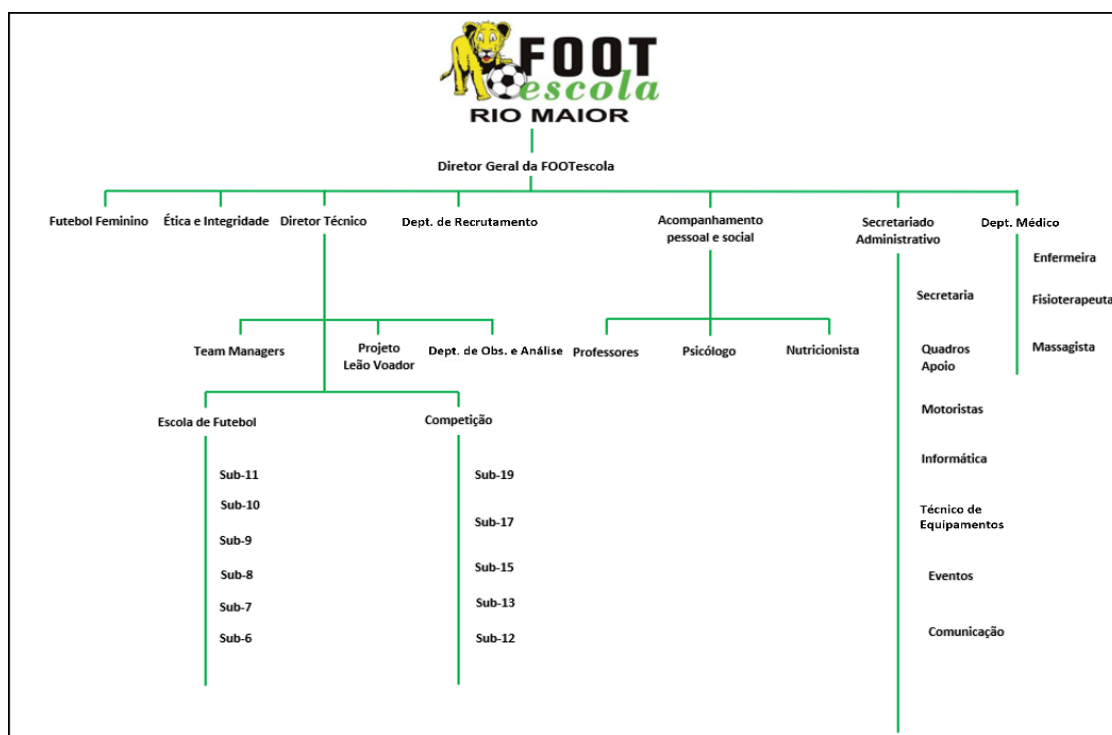


Figura 1 - Organograma FOOTescola NSRM

A figura 1 expõe os diferentes departamentos pertencentes ao clube, ilustrando que se trata de uma entidade onde os atletas usufruem de vários tipos de acompanhamento pessoal e social extra-futebol, como de professores e psicólogos que asseguram o desenvolvimento dos atletas a todos os níveis.

Relativamente às equipas dos diferentes escalões, cada uma possuiu um *Team-Manager*, alguém responsável por facilitar a ligação entre os pais e os treinadores, de forma a libertar os mesmos de algumas das responsabilidades logísticas relacionadas com jogos, torneios, deslocações, etc, permitindo-lhes disponibilizar mais tempo no aperfeiçoamento do processo de treino.

O clube possuiu também um departamento de treino específico de guarda-redes, o Projeto Leão Voador, que se foca apenas no treino desta posição específica do campo, existindo treinos de guarda-redes todos os dias da semana, onde os atletas

desde os Sub-9 até aos Sub-19 são agrupados consoante as idades/necessidades individuais de cada um (Tabela 1). O departamento de guarda-redes contou com três treinadores de Guarda-Redes, todos eles também membros integrantes de algumas das equipas técnicas do clube. Os treinos dos guarda-redes de futebol de 11 decorriam em simultâneo com os treinos das equipas, ocupando a grande área durante a parte inicial dos mesmos. Os treinos dos guarda-redes de futebol de 7 e 9 decorriam antes ou depois dos treinos das suas equipas, no campo relvado, sempre num espaço pelo menos do tamanho da grande área do escalão em questão.

Tabela 1 - Organização dos Treinos de Guarda-Redes do NSRM (Época 2024/25)

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Hora / Escalões	Sub-12/13 18h-18h45	Sub-15/16 19h15-20h	Sub-9/10/11 19h-19h45	Sub-14/15 19h15-20h	
	Sub-19 20h-20h45	Sub-15/17 20h-20h45	Sub-17/19 20h-20h45	Sub-19 20h-20h45	Sub-16/17 20h-20h45

A proximidade da Escola Superior de Desporto de Rio Maior com os locais de treino do clube, faz com que, desde há vários anos, seja possível existir uma muito boa constituição de todas as equipas técnicas do clube, uma vez que há uma grande quantidade de jovens estudantes disponíveis e interessados em integrar a estrutura técnica do clube. Cada equipa técnica foi constituída por pelo menos dois elementos, com a maioria a ser constituída até por três elementos, nas quais se incluem estagiários desta instituição e também da Escola Profissional de Rio Maior.

A existência de outro clube em Rio Maior, o QT SC Rio Maior, com o qual o NSRM partilha os espaços de treino, acabou por afetar todas as logísticas relacionadas com o processo de treino. No passado, estes dois clubes possuíam uma parceria, sendo que o NSRM apenas tinha equipas até ao escalão de Sub-17 e o QT SC Rio Maior ficava responsável pelas equipas de Sub-19 e séniores, fazendo assim essa ligação. No entanto, desde que essa parceria terminou, devido a interesses divergentes, os clubes passaram a ser “rivais”, sendo necessário haver uma divisão igual dos espaços de treino apesar de o número de atletas do QT ser muito inferior, contando apenas com 7 equipas da formação, uma de cada escalão de futebol de 11 e as quatro restantes entre Sub-7 e Sub-11. Para além disso contou também com equipa sénior.

Isto implicou uma maior flexibilidade na gestão de espaços por parte do NSRM, que tinha de ocupar espaços semelhantes aos do QT, mas com, aproximadamente, o dobro dos atletas.

1.1.1.3. Recursos Espaciais e Materiais

Ao nível de infraestruturas, para treinos a entidade tem acesso a três campos diferentes, um campo sintético de futebol de 11, um campo relvado de futebol de 11, que também possui um espaço relvado adjacente, também utilizado para treinos, (figura 2) e um campo sintético de futebol de 7 (figura 3). Os campos sintéticos são utilizados para os jogos das equipas a partir do escalão de sub-9, sendo que o campo relvado é, por vezes, utilizado para a organização de encontros de petizes e traquinas.



Figura 2 - Campos de Futebol de 11

Devido a serem espaços geridos e disponibilizados pelo Município de Rio Maior, estes são partilhados com outro clube, o QTSC Rio Maior. Apesar disso, a grande quantidade de espaço disponível permite a realização de 3 treinos semanais para todos os escalões a partir de Sub-9, havendo sempre espaço suficiente e adequado ao desenvolvimento dos atletas.



Figura 3 - Campo de Futebol de 7

Existe um conjunto de 3 balneários junto aos campos de futebol de 11 e um de 4 balneários junto do campo de futebol de 7, utilizados pelos atletas para os treinos e jogos realizados nos respetivos espaços.

Junto aos campos de futebol de 11, localiza-se a arrecadação do clube, que possui uma grande quantidade e variedade de material, sendo que cada equipa, a partir do escalão de Sub-10, tem um conjunto de bolas atribuído, apenas utilizadas por essa equipa. Nos escalões de Sub-9 para baixo, as bolas são partilhadas por todas as equipas, havendo número suficiente para treinos de várias equipas em simultâneo.

Para além das bolas, o clube possuía todo o material necessário à operacionalização de todo o tipo de exercícios pretendidos pelos treinadores: coletes de várias cores, varas e bases, cones, sinalizadores, marcadores, escadas de coordenação, barreiras de vários tamanhos, arcos, e mini-balizas de vários tamanhos. Para facilidade no transporte do material, o clube tem vários cestos com rodas.

Junto à arrecadação, situa-se o posto médico do clube, com espaço para vários atletas ao mesmo tempo, possuindo três macas de tratamento, assim como um espaço para exercícios de reabilitação, com duas bicicletas estáticas, bancos, bolas de pilates, pesos, etc. Esteve também disponível um ginásio para a utilização por parte dos atletas, em horários definidos (tabela 2), e acompanhados por treinadores também qualificados para esse tipo de atividade.

Tabela 2 – Mapa de Utilização do Ginásio

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Hora / Escalões	Sub-15/19 18h	Sub-16/17 18h	Sub-17/19 18h	Sub-15/19 18h	Sub-16/17 18h

Para o transporte dos jogadores nos jogos fora de casa, a entidade possui três carrinhas de 9 lugares, havendo também a possibilidade da disponibilização de um autocarro por parte da Câmara Municipal para deslocações mais longas.

1.1.2. Análise da Atividade

Exercendo a função de treinador-adjunto da equipa de Juniores Sub-19, que disputa competições a nível distrital, o estagiário desempenhou as seguintes tarefas, divididas em contexto de treino e de jogo:

Treino

- Planear e operacionalizar as partes iniciais, normalmente compostas por uma parte de mobilização articular, seguida de exercícios mais focados para a componente física, sempre que possível, aliados à relação com bola;
- Organizar e gerir o material necessário à realização dos exercícios da parte principal do treino, quando este não é logo colocado no início do treino, libertando assim o treinador principal para ficar com os atletas a dar as instruções dos exercícios seguintes;
- Apoiar o treinador principal nos exercícios realizados na parte principal do treino, ficando responsável por uma das estações quando o grupo era dividido em vários sub-grupos / estações, de forma a que os jogadores tivessem mais tempo de prática e contacto com a bola. Nos exercícios em que o grupo estava todo junto, o estagiário contribuiu com feedbacks, normalmente, de cariz mais individual, sendo que o treinador-principal ficava responsável pelos feedbacks de cariz mais coletivo;
- Servir de elo de ligação entre jogadores e treinador principal através de conversas de cariz mais informal, sobre assuntos que os jogadores não quisessem abordar diretamente o treinador principal;

Jogo

- Operacionalizar a parte inicial do aquecimento de jogo, constituído por uma parte de mobilidade articular, complementada com alguns alongamentos dinâmicos, seguidos por uma curta posse de bola;
- Operacionalizar o aquecimento de jogadores durante o intervalo, que iriam, depois, entrar em jogo, assim como da reativação dos jogadores vindos do balneário para iniciar a 2ª parte;
- Auxiliar o treinador principal na gestão tática do jogo - alterações de estratégia, substituições, etc.
- Analisar dos jogos gravados e posterior elaboração de um relatório de jogo para partilhar com a equipa técnica e jogadores, procurando identificar aspetos a melhorar da própria equipa, e, ficando também com registo das

equipas adversárias que foram depois enfrentadas novamente na segunda volta do campeonato.

1.1.3. Análise da Equipa

1.1.3.1. Equipa Técnica

A equipa técnica da equipa de Juniores Sub-19 foi constituída por três elementos, o treinador principal, o treinador-adjunto/estagiário e um treinador de guarda-redes que acompanhou sempre a equipa, desempenhando também funções de treinador-adjunto quando necessário (figura 4) As funções de cada um são apresentadas na tabela 3. A equipa técnica foi também acompanhada por dois *Team-Managers* que desempenhavam a função de delegados nos jogos.

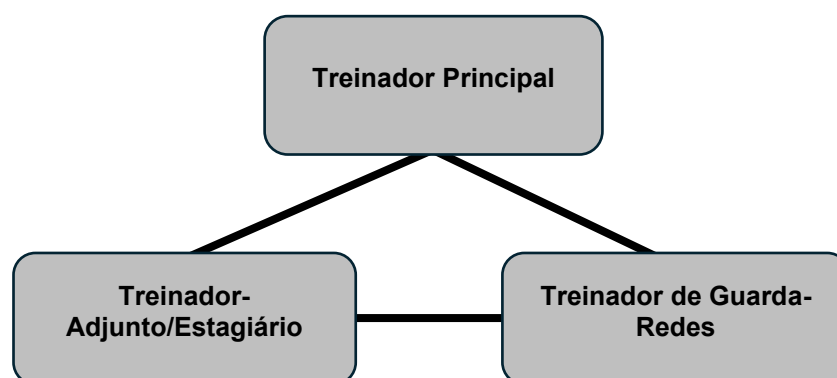


Figura 4 - Constituição da Equipa Técnica

Tabela 3 - Funções da Equipa Técnica

Treinador Principal	Treinador-Adjunto/Estagiário	Treinador de Guarda-Redes
RA – 56 anos	PR – 24 anos	FM – 26 anos
<ul style="list-style-type: none"> - Planeamentos gerais da época, macro, meso e microciclos, definindo objetivos para cada um; - Planeamento e operacionalização da parte principal dos planos de treino; - Delegação de tarefas aos restantes membros da equipa técnica; - Liderança e comunicação constante com o plantel; - Planeamento estratégico para cada jogo; 	<ul style="list-style-type: none"> - Planeamento e operacionalização das partes iniciais dos planos de treino; - Preparação, montagem e arrumação de material; - Intervenção auxiliar durante as partes principais dos treinos (feedbacks, liderar um dos grupos, liderar treino em alguns casos); - Servir como elo de ligação entre jogadores e treinador principal, mostrando-se sempre disponível para conversas individuais com jogadores; 	<ul style="list-style-type: none"> - Planeamento e operacionalização do treino específico do guarda-redes - Auxílio na parte principal do treino (Feedbacks mais direcionados para o GR) - Operacionalização do aquecimento do guarda-redes antes dos jogos e auxílio do treinador principal durante o mesmo - Servir como elo de ligação entre jogadores e treinador principal, mostrando-se sempre disponível para conversas individuais com jogadores

<p>- Gestão tática e palestra/instruções durante os jogos e após</p>	<p>- Operacionalização do aquecimento de jogo e auxílio do treinador principal durante o mesmo</p> <p>- Análise dos vídeos dos jogos e realização de relatórios para apresentar à equipa</p>	
--	--	--

O treinador principal da equipa trata-se de alguém com bastante experiência no mundo do futebol, tendo sido praticante durante muitos anos, jogando em diversos clubes da região. Já o treinador-adjunto/estagiário e o treinador de guarda-redes tratavam-se de jovens treinadores que iniciaram o seu percurso na área do treino há relativamente pouco tempo, estando ambos no clube desde o início desse mesmo percurso. Isto é algo que o estagiário considera muito positivo, uma vez que teve a oportunidade de aprender com alguém com enorme experiência, retirando desta constante interação os seguintes pontos de reflexão e melhoria própria:

- Gestão de Conflitos dentro do Plantel/Clube – a forma como, friamente, procurava ter algum tempo para pensar sobre as situações, privilegiando sempre acalmar a situação ou impedir que o conflito chegue sequer a surgir, ao contrário do que o estagiário teria tendência a fazer em algumas situações e reagir de forma impulsiva. Chegou, inclusive, a ser fulcral na mudança de atitude do estagiário relativamente a uma possível situação envolvendo um membro da coordenação do clube, onde, através do diálogo, impediu uma reação demasiado impulsiva e exagerada do mesmo, que, ao fim ao cabo, acabou por nem se verificar;
- Gestão Tático-Estratégica do Jogo – em situações onde o jogo não está a correr bem, ou parece necessitar de alguma mudança, o treinador principal não hesitava em fazer alterações o mais cedo possível, dando muitas vezes resultados. Trata-se de uma forma de pensar e agir que o estagiário não possuía, tendo sempre tendência a esperar e dar mais algum tempo aos jogadores ou manter o sistema tático durante mais algum tempo na esperança de que algo mude. A convivência com este tipo de mentalidade acabou por moldar a do estagiário, mostrando que, por vezes, também é necessário ser célere na intervenção, pois pode mudar o jogo.
- Atitude Descontraída em Relação a Si Mesmo – À semelhança daquilo que o estagiário acredita ser um ponto importante na personalidade e maneira de ser de um treinador, o treinador principal da equipa de Juniores Sub-19 trata-se de alguém que, apesar de confiante nas suas competências e assertivo

nos momentos que requerem maior seriedade, não se leva demasiado a sério e não tem qualquer problema em admitir que errou, sendo uma pessoa extremamente acessível para jogadores, equipa técnica e restantes envolvidos no processo de treino. Tudo isto faz com que os jogadores se sintam confortáveis e livres de se expressar, num ambiente de treino positivo para todos. Nesse sentido, foi um exemplo para o estagiário, que também sempre tentou manter essa postura.

1.1.3.2. Plantel

O plantel da equipa de Juniores Sub-19 foi composto por 26 jogadores, 16 nascidos em 2006 e 10 nascidos em 2007. Dentro do grupo houve um núcleo de jogadores da geração de 2006 que já estava junto há bastante tempo, com 6 dos jogadores a jogarem juntos durante 12 anos, desde o início da formação. Apenas 4 anos mais tarde, juntou-se a eles um grupo de mais 6 jogadores, tendo jogado todos juntos durante 8 anos. No início do seu percurso no futebol de 11, juntaram-se à equipa 4 elementos que se mantiveram até ao ano presente, perfazendo assim um grupo de 16 jogadores que jogaram juntos durante toda o seu percurso formativo em futebol de 11. Já da geração de 2007, 5 dos jogadores jogaram também juntos durante todo o seu percurso no futebol de 11. Houve também o regresso de 2 jogadores que representavam outros clubes, mas tinham jogado no Núcleo Sportinguista de Rio Maior quando eram mais novos, pelo que já conheciam a grande maioria dos colegas. Os restantes 5 jogadores do plantel tratavam-se de entradas recentes no clube, já tendo feito pelo menos uma época no mesmo, pelo que já se encontravam ambientados. Tudo isto fez com que o grupo se apresentasse bastante coeso e unido desde o início, não sendo necessária grande intervenção da equipa técnica em relação a isso.

Um dos constrangimentos sentidos ao longo da época relacionou-se com o facto de haver 6 atletas que ingressaram no ensino superior em instituições longe de Rio Maior, nomeadamente, Lisboa, Leiria, Coimbra e Castelo Branco, fazendo com que, muitas vezes, não pudessem treinar junto do grupo. De forma a tentar manter a forma física, 3 destes atletas abordaram clubes na sua zona de residência académica com o intuito de treinar com as suas respetivas equipas de Juniores Sub-19, pedidos esses que foram acedidos (um dos atletas realizava 2 treinos semanais fora de Rio Maior e os outros dois realizavam um treino fora de Rio Maior e um treino junto do resto da equipa). Os atletas que estudavam na zona de Lisboa apenas realizavam um treino semanal, junto da equipa, pelo que se tornou difícil a manutenção dos índices físicos desejáveis e acabaram por ser pouco utilizados, com um deles a sofrer também com algumas lesões.

O restante atleta estudante acabou por abandonar a equipa numa fase bastante precoce da época, mais uma vez, devido às dificuldades em manter índices físicos e também associado à dificuldade nas deslocações, tendo, no entanto, ainda tido contribuições importantes nos primeiros jogos da temporada. Para colmatar esta falta de oportunidade para treinar, conseguiu-se que alguns destes atletas treinassem juntamente com uma equipa sénior, que disputa o campeonato INATEL, à sexta-feira.

Durante o decorrer da época, a equipa passou também por alguns períodos de dificuldades devido a lesões, que foram afetando alguns resultados durante estes momentos. Ao longo da época houve 3 elementos que sofreram lesões com alguma gravidade que os afastaram durante largos períodos de tempo. Duas destas lesões, ambas ruturas do ligamento lateral interno do joelho, surgiram de choques com adversários, onde os atletas acabaram por ter azar na forma como foram atingidos, pelo que se considera que não se trataram de lesões evitáveis através de trabalho de prevenção de lesão. Um outro jogador sofreu uma rutura parcial do ligamento cruzado anterior em meados de março, essa já em contexto de treino. O jogador em questão apresentava-se numa forma física fraca, com algum excesso de peso, muito derivado do seu estilo de vida pouco saudável fora do clube e pouco compromisso com o mesmo, apesar das tentativas da equipa técnica para que corrigisse essas atitudes. Havendo associações encontradas entre o excesso de peso e as lesões desta natureza (Motiffard et al., 2024), este pode ser sido um fator relevante no sucedido.

Outro dos fatores impactantes no desempenho da equipa foi a constante aplicação de castigos a alguns atletas devido a expulsões. Ao longo de toda a época foram mostrados aos atletas da equipa um total de 11 cartões vermelhos, o que acabou por desfalcar a equipa de elementos importantes em jogos decisivos. Um dos fatores determinantes para este elevado número de sanções foi a falta de maturidade e controlo emocional de muito dos atletas da equipa que, em várias ocasiões, acabaram por ser expulsos em momentos onde nem tinham cometido qualquer falta, mas iam, de seguida, confrontar o adversário. A natureza agressiva de muitos dos jogos do campeonato, aliados, muitas vezes, ao ruído e provocações vindas das bancadas, das quais os jogadores não eram capazes de se abstrair, contribuíram também para as expulsões. Uma das possíveis estratégias a aplicar poderia ter sido a realização de algum tipo de treino mental direcionado para a concentração no jogo e o controlo emocional, algo que acabou por não se proporcionar durante a época. Numa perspetiva mais rígida, poderiam também ter começado a ser aplicados castigos aos jogadores que tivessem estas atitudes, como multas, por exemplo. No entanto, o fator que o estagiário considera que teria sido o mais importante no sentido de reduzir este tipo de comportamentos por

parte dos jogadores seria um maior controlo emocional do treinador principal, que, apesar da sua habitual natureza calma e apaziguadora, muitas vezes, em contexto de jogo, também se deixava levar pela natureza agressiva do mesmo e acabava por se envolver em picardias que resultavam na sua expulsão, sendo que, durante toda a época, foram-lhe mostrados 4 cartões vermelhos. Isto fez com que perdesse alguma credibilidade diante do grupo quando lhes pedia que tivessem um maior controlo emocional.

De forma a combater muitas destas ausências foram, em várias ocasiões, convocados um total de 4 jogadores do escalão de Juvenis.

Na tabela 4 está caracterizado o plantel quanto à idade, características físicas e anos de prática de futebol federado, tanto fora, como dentro do clube, onde se pode constatar que a maioria do plantel se encontra há muitos anos no mesmo, com uma média de 6,1 anos de prática no NSRM.

Tabela 4 - Caracterização do Plantel

Variáveis	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Idade (anos)	17,5	0,5	17	18
Altura (m)	1,78	0,06	1,67	1,89
Peso (kg)	71,7	8,08	57	89
Anos de Prática Federada	8,2	4,43	1	13
Anos de NSRM	6,1	4,12	1	13

Foi também realizada uma pequena análise individual e descrição de todos os jogadores do plantel, de forma a delinear objetivos individuais ajustados às suas necessidades, tanto na vertente técnico-tática, como na vertente física, com alguns exemplos ilustrados na tabela 5. A análise dos restantes jogadores encontra-se no anexo 3.

Tabela 5 - Caracterização dos Jogadores

Atleta 1			
Data de Nascimento: 08/08/2006			Anos de Prática: 8
Altura: 1,88m	Peso: 85 Kg	Posição: GR	Clube Anterior: NSRM
<p>Descrição: Guarda-Redes de grande complexão física, forte em todas as ações técnico-táticas específicas à posição, muito forte entre os postes. Grande capacidade de pés, principalmente no jogo longo. Deve melhorar a saída dos postes e jogar mais subido no terreno.</p>			

Atleta 14			
Data de Nascimento: 03/07/2006			Anos de Prática: 12
Altura: 1,71m	Peso: 67 Kg	Posição: MC	Clube Anterior: NSRM
<p>Descrição: Jogador extremamente forte fisicamente, apesar da baixa estatura, muito resistente e explosivo, forte nos duelos. Muito evoluído técnica e taticamente. Um dos motores da equipa. Motivação variável. Treinou pouco com a equipa devido a estudar fora da cidade, treinava com outro clube durante a semana. Capitão até meio da época, acabou por se afastar da equipa devido a repetidas lesões aliadas ao facto de estudar fora.</p>			

Atleta 15			
Data de Nascimento: 01/01/2007			Anos de Prática: 9
Altura: 1,77m	Peso: 66 Kg	Posição: MC	Clube Anterior: NSRM
<p>Descrição: Jogador com grande capacidade técnica e de leitura de jogo, extremamente inteligente, forte na ocupação de espaço e coberturas. Muito calmo e confiante em posse de bola, um dos principais construtores de jogo da equipa. Alguma falta de massa muscular, acaba por perder alguns duelos.</p>			

Atleta 21			
Data de Nascimento: 15/07/2006			Anos de Prática: 13
Altura: 1,82m	Peso: 85 Kg	Posição: PL/MO	Clube Anterior: NSRM
<p>Descrição: Jogador com algum excesso de peso e falta de mobilidade. Razoável a nível técnico-tático mas muito lento na tomada de decisão e execução. Possui um remate muito forte e capacidade de passe longo acima da média. Fraco mentalmente, muito dependente do sucesso das suas primeiras ações no jogo/treino. Pouco motivado</p>			

Atleta 26			
Data de Nascimento: 29/01/2007			Anos de Prática: 4
Altura: 1,83m	Peso: 73 Kg	Posição: MC/DC	Clube Anterior: NSRM
<p>Descrição: Jogador extremamente forte fisicamente, alto, agressivo e forte nos duelos. Capacidade semelhante de utilização de ambos os pés. Jogador polivalente, iniciou a época como médio, mas por necessidade acabou por ser mais utilizado na defesa, contribuindo sempre de forma positiva quando foi chamado a atuar. Trabalhador e motivado.</p>			

1.1.3.3. Competição

Durante a época a equipa participou na 1ª Divisão do Campeonato Distrital de Juniores da Associação de Futebol de Santarém, divisão para a qual tinha garantido a subida na época anterior, e na Taça do Ribatejo de Juniores, realizando 22 jogos na primeira competição, e 4 na segunda, perfazendo um total de 26 jogos oficiais. Terminou classificada no 4º lugar do Campeonato e atingiu as meias-finais da Taça do Ribatejo.

Os objetivos competitivos definidos no início da época:

- Ficar classificada nos 5 primeiros lugares da tabela no Campeonato;
- Atingir os quartos de final da Taça do Ribatejo.

Alguns dados de registo:

- 15 Vitórias / 3 Empates / 8 Derrotas
- 55 Golos Marcados / 33 Golos Sofridos
- Melhor registo em casa no campeonato (a par do vencedor da competição) – 10 Vitórias em 11 Jogos
- Péssimo registo fora de casa – 3 Vitórias em 11 Jogos
- Melhor Marcador do Campeonato – 17 Golos

Tabela 6 – Tabela Classificativa 1ª Divisão Distrital de Juniores AF Santarém 2024/25

Class.	Equipa	P	V	E	D	GM	GS	DG
1	AC Alcanenense	57	18	3	1	56	10	46
2	UD Santarém	46	14	4	4	55	17	38
3	CA Ouriense	45	14	3	5	49	29	20
4	NS Rio Maior	41	13	2	7	49	29	20
5	ADRC Vasco da Gama	29	8	5	9	35	30	5
6	CD Fátima	28	8	4	10	33	40	-7
7	UFCI Tomar	27	8	3	11	43	45	-2
8	CD Amiense	25	7	4	11	31	43	-12
9	AA Santarém	23	5	8	9	28	28	0
10	U. Almeirim	19	6	1	15	37	55	-18
11	Entroncamento AC	19	5	4	13	30	54	-24
12	GD Marinhais	15	4	3	15	20	86	-66

1.1.3.3.1. Reflexão Crítica

Apesar da época ficar marcada pelo sucesso desportivo, vistos atingidos os objetivos delineados no início da época, o estagiário terminou a época com o sentimento que a equipa poderia ter atingido resultados ainda mais positivos, nomeadamente na Taça do Ribatejo, onde foi eliminada nas meias-finais, uma eliminatória disputada a 2 mãos, em que a equipa partiu para o segundo jogo em desvantagem num momento da época onde o plantel foi assolado por várias lesões, castigos e também algumas faltas de atletas importantes por outras razões, acabando por não ter capacidade para virar a eliminatória e garantir a presença na final.

Já no Campeonato, ao contrário do excelente registo que apresentou em casa, a equipa obteve resultados bastante abaixo do esperado nos jogos realizados na condição de visitante, vencendo apenas 3 jogos dos 11 realizados. Após alguns resultados negativos, a equipa pareceu começar a apresentar sinais de um “bloqueio mental” quando jogava fora de casa, apresentando exibições de fraca qualidade. As expulsões foram também um fator preponderante no sucesso da equipa, tendo visto 11 cartões vermelhos ao longo da época, mais do que qualquer outra equipa da mesma divisão. O facto de o treinador principal ter também sido expulso em 4 ocasiões acabou por dar um mau exemplo aos atletas no que toca à gestão emocional, uma vez que comportamentos agressivos do treinador podem influenciar os atletas a ser mais agressivos com os adversários e indisciplinados para com os árbitros (Delrue et al., 2017). Ambos estes aspetos poderiam ter sido trabalhados através de algum tipo de treino mental, quer através de sessões específicas com psicólogos do desporto, quer através de estratégias utilizadas em treino que trabalhassem a reação à adversidade, como, por exemplo, a utilização de condicionantes ou regras em exercícios competitivos que beneficiassem claramente uma das equipas e prejudicassem a outra, habituando assim os atletas a situações “injustas”.

1.1.3.4. Modelo de Jogo

Devido à sua importância para todos os processos realizados ao longo de uma época desportiva, apresenta-se a seguir uma versão reduzida do modelo de jogo da equipa, ilustrando as principais dinâmicas aplicadas e momentos treinados através de diversos exercícios durante a época.

A equipa privilegiou, ao longo da época, a utilização do sistema de 1-3-5-2, tendo tido também como alternativa o 1-3-4-3 (Figura 5).

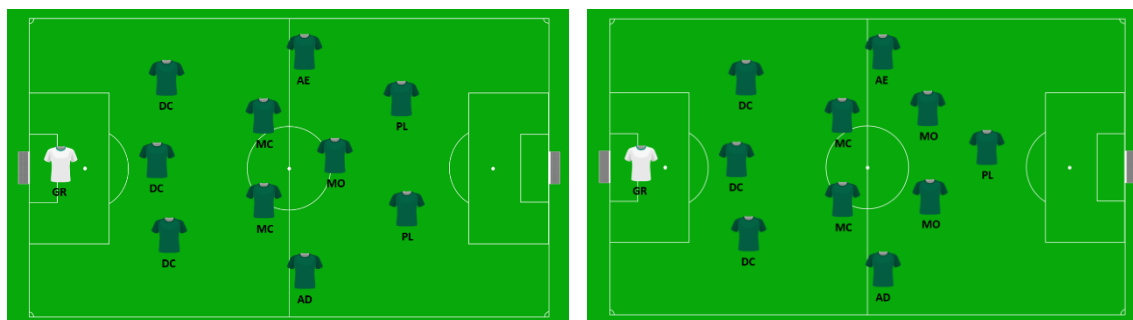


Figura 5 - Sistemas de Jogo

Processo Ofensivo

Procurou instituir-se uma mentalidade ofensiva, privilegiando a utilização de ataques rápidos com a exploração da largura máxima do campo por parte dos alas, assim como a procura da profundidade através dos pontas de lança e também dos alas, procurando-os através de variações rápidas do centro do jogo. Tudo isto, privilegiando uma filosofia de dar liberdade aos jogadores para encontrarem as soluções que entenderem, sem grandes definições de movimentos padrão.

Numa primeira fase de construção, procurava-se a chegada da bola a um corredor lateral para depois procurar a variação rápida do jogo. Os defesas centrais direito e esquerdo iniciavam a construção com o guarda-redes, com o defesa central do meio a subir para o meio-campo. Os médios-centro procuravam apoios frontais, atraindo adversários para a zona central para conseguir soltar os alas, que providenciavam a largura, dando também uma linha de passe aos defesas centrais, com os pontas de lança a dar apoios frontais e o médio ofensivo a ocupar o espaço entre linhas do adversário. Se necessário saltava-se esta fase através de um passe longo do guarda-redes, muitas vezes para um dos alas. Posicionamentos iniciais ilustrados na figura 6.



Figura 6 - 1ª Fase do Processo Ofensivo

Com a bola a chegar a uma zona intermédia do campo, iniciava-se a procura rápida dos avançados ou alas na profundidade, ou combinações rápidas entre alas, o trio de médios e os avançados, de forma a chegar à linha de fundo pelo corredor lateral e criar situações de cruzamento. Nesta fase do jogo incentivavam-se os jogadores a serem criativos e criarem uma variedade de soluções, não havendo muitos movimentos definidos para cada posição, apenas alguns padrões e objetivos sempre presentes, como a variação rápida do centro do jogo. Para além disso, os jogadores eram também incentivados a realizar trocas posicionais entre si quando achassem necessário, criando assim uma maior variabilidade de soluções. Posicionamentos e movimentos padrão ilustrados na figura 7.

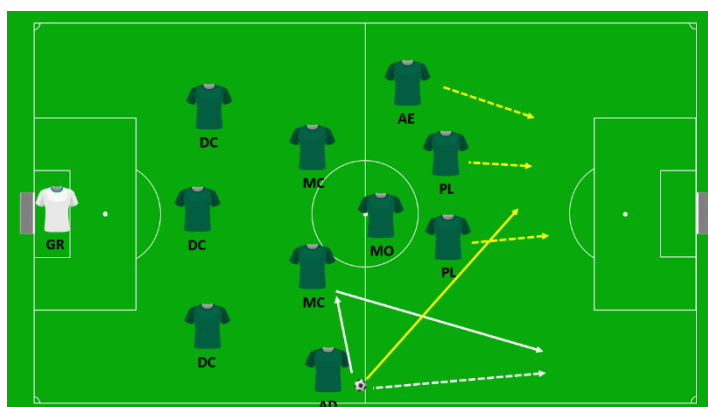


Figura 7 - 2ª Fase do Processo Ofensivo

Em zonas mais perto da baliza, incentiva-se mais uma vez à criatividade dos jogadores, procurando encontrar diferentes soluções para criação de oportunidades de golo, com uma das mais comuns a ser a variação rápida da bola com um dos alas a procurar o apoio frontal de um dos pontas de lança, que coloca a bola no médio ofensivo e este por sua vez procura o ala do lado contrário que aparece em zona de finalização (figura 8).

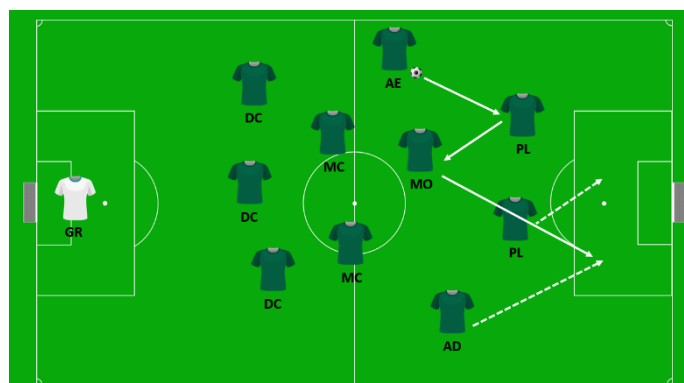


Figura 8 - 3ª Fase do Processo Ofensivo

Processo Defensivo

Numa 1ª fase defensiva a equipa adotava um posicionamento subido no terreno, realizando uma pressão alta e agressiva, com os alas a subirem para pressionar os laterais adversários (com o adversário a jogar em 1-4-3-3, por exemplo), deixando, muitas vezes, os defesas centrais em situações de 1x1. O ala do lado contrário àquele para onde foi jogada a bola recua para junto da linha defensiva, formando uma linha de 4 (figura 9).

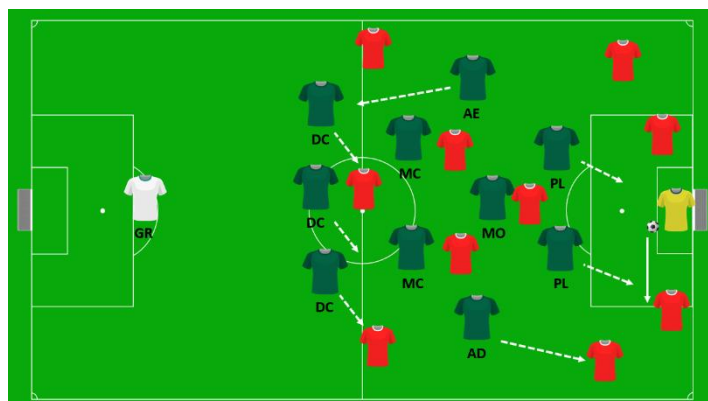


Figura 9 - 1ª Fase do Processo Defensivo

Ultrapassada a primeira fase de pressão, como referido anteriormente, os alas juntam-se à linha defensiva, formando uma linha de 5, com um deles a sair na pressão caso a bola esteja num dos corredores laterais. Os médios procuram a ocupação racional do espaço, no meio-campo, procurando cortar linhas de passe (figura 10).



Figura 10 - 2ª Fase do Processo Defensivo

Em zonas mais próximas na nossa grande área, ou em jogos/momentos do jogo em que há necessidade de defender num bloco mais baixo e compacto, a equipa assume claramente a linha de 5 defesas e os dois pontas de lança descem para a linha do médio ofensivo, organizando em 1-5-2-3 (figura 11), sendo eles os responsáveis por pressionar os laterais adversários, permitindo aos alas manter um comportamento mais defensivo.

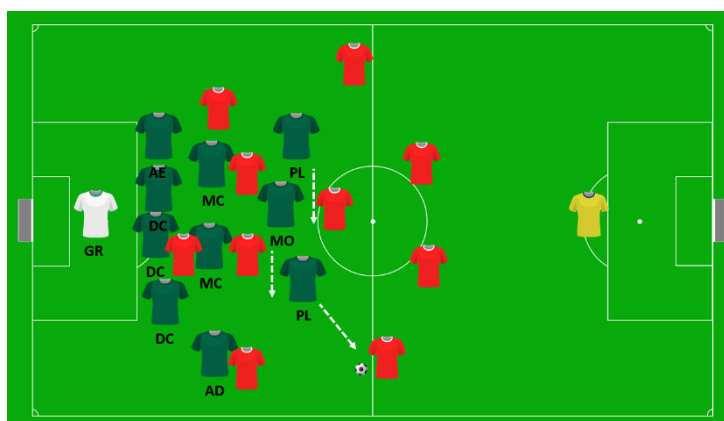


Figura 11- 3ª Fase do Processo Defensivo / Bloco Baixo

Transição Ofensiva

Este momento do jogo foi um dos principais fatores diferenciadores da equipa, devido às características de muitos dos avançados e alas da mesma, muito rápidos e fortes no 1x1, pelo que, no momento de recuperação de bola se procurava, na maioria das ocasiões a rápida procura destes mesmos jogadores, com os alas imediatamente a dar largura máxima e os avançados a procurar a profundidade (figura 12).



Figura 12 - Comportamentos em Transição Ofensiva

Transição Defensiva

O comportamento desejado neste momento do jogo dependia muito da estratégia delineada para o jogo em questão. Em jogos de maior exigência e rigor defensivo, ou em momentos finais de jogos onde se estava a defender o resultado, procurava-se o posicionamento rápido em bloco médio-baixo, organizando num 1-5-2-3 dentro do próprio meio-campo. Em jogos onde a equipa fosse claramente superior ao adversário, ou em que estivesse atrás do resultado, procurava-se uma rápida e agressiva pressão alta, impedindo o adversário de jogar com facilidade, com toda a equipa a subir no terreno.

Cantos Ofensivos

Neste momento do jogo, a equipa colocava 5 jogadores na área, sendo que 2 atacavam a zona do 1º poste, com um deles a tentar aparecer logo à frente o primeiro defesa para tentar cabecear, ou diretamente para a baliza, ou para desviar a bola para dentro da área. Os 3 jogadores que se posicionavam à entrada da área, geralmente jogadores mais altos, deslocavam-se para a zona do 2º poste, procurando explorar um canto mais largo. Colocava-se também um jogador perto do vértice da grande área para possível canto curto, ou apenas retirar um adversário da área (Figura 13).

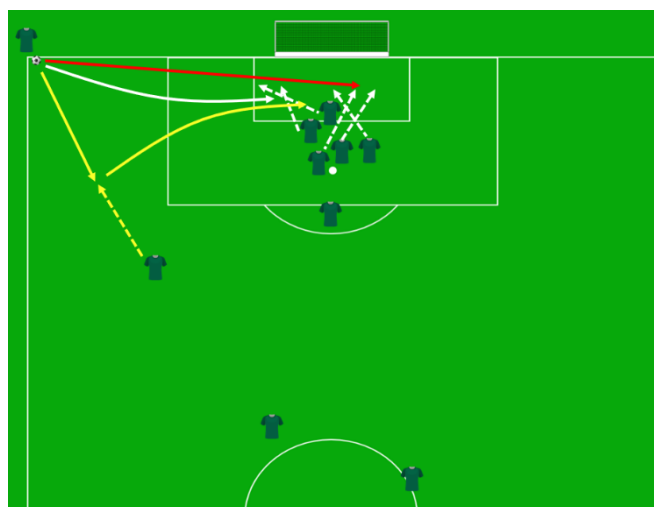


Figura 13 - Canto Ofensivo

Livres Ofensivos

Em zonas mais próximas da área, colocava-se sempre um jogador canhoto e um destro, para, em alternativa ao remate à baliza, se poder realizar um cruzamento e apanhar o adversário desprevenido (Figura 14).

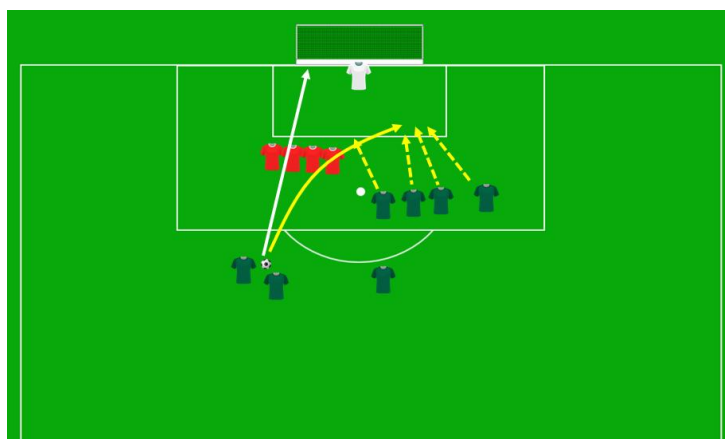


Figura 14 - Livre Ofensivo

Cantos Defensivos

Neste momento do jogo, procurava-se uma ocupação racional do espaço dentro da grande e pequena área, com a colocação de 3 jogadores na zona do 1º poste, e o alinhamento de 3 jogadores na linha da pequena área, cobrindo a zona central da baliza, podendo também defender o 2º poste no caso de um canto mais largo. Importante o posicionamento de 1, ou até 2 dos elementos mais rápidos na equipa na zona do meio-campo para possível contra-ataque (Figura 15).

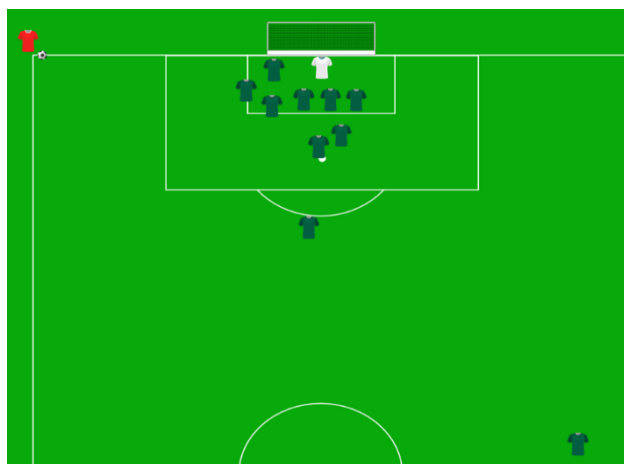


Figura 15 - Canto Defensivo

Livres Defensivos

Neste momento do jogo, a equipa procurava manter uma linha defensiva subida, sempre composta pelos 5 ou 6 elementos mais fortes no jogo aéreo, de forma a aproveitar a alta estatura do guarda-redes e deixar-lhe espaço para sair dos postes. Mais uma vez, existiu sempre a preocupação de deixar um ou dois dos elementos mais rápidos da equipa na zona do meio-campo para possíveis contra-ataques e também obrigar o adversário a deixar mais jogadores recuados (Figura 16).



Figura 16 - Livre Defensivo

1.1.3.4.1. Reflexão Crítica

Na opinião do estagiário, o modelo de jogo apresentado, idealizado pelo treinador principal da equipa, é sustentado por uma boa base de princípios gerais requisitados aos jogadores, a utilização da largura máxima do campo por parte dos alas, a procura rápida da profundidade por parte dos avançados, as trocas posicionais para as quais os jogadores têm liberdade para efetuar, e a procura de combinações rápidas num corredor para conseqüente variação rápida do centro do jogo, tudo fatores importantes na criação de oportunidades de golo. Tudo isto inserido num sistema de jogo que é do agrado do estagiário, o 1-3-5-2, tendo como variante o 1-3-4-3, uma vez que as suas características em termos de posicionamentos beneficiam os comportamentos desejados, como a existência de 3 defesas, permitindo aos alas posicionarem-se na largura máxima do campo e um pouco mais subidos do que laterais numa defesa a 4 (Modrić et al., 2020), habituais responsáveis pela largura na 1ª fase de construção. O triângulo no meio-campo, constituído por dois médios mais recuados e um médio ofensivo permitiu também uma organização defensiva eficaz nesta zona do campo, uma vez que contrariou as configurações no meio-campo habitualmente apresentadas pela maioria dos adversários, com um médio mais defensivo e dois mais adiantados.

Associada a todos estes aspetos, esteve sempre a ideia de não dar muitas instruções definidas aos jogadores em termos de espaços a ocupar, circulações-padrão, movimentos definidos para cada posição em determinadas situações, entre outros tópicos normalmente definidos num modelo de jogo, com o objetivo de deixar os jogadores criarem as suas próprias soluções e expressarem a sua criatividade e qualidade. Apesar de concordar, até certo ponto, com esse princípio, o estagiário considera que, neste caso específico, a liberdade dada aos jogadores era demasiada, com a qualidade dos mesmos a ser suficiente apenas nos jogos contra adversários de qualidade mais baixa. Em contrapartida, nos jogos de dificuldade mais elevada, contra os adversários diretos do topo da tabela, a qualidade dos jogadores, apesar de elevada, não foi suficiente para se superiorizarem ao adversário, uma vez que, do outro lado havia também muita qualidade, mas com mais organização tática e definição de comportamentos em todos os momentos, fatores que influenciam significativamente as hipóteses de vitória de uma equipa, especialmente em jogos onde as diferenças a nível técnico e físico são mínimas (González-Ródenas et al., 2020).

Parafraseando Pep Guardiola, falando numa conferência de imprensa antes de um jogo em agosto de 2022, a tática existe para ajudar os jogadores a expressar a sua

criatividade, sendo utilizada para criar padrões que criem condições para os jogadores expressarem o seu talento (Guardiola, comunicação pessoal, 12 de agosto de 2022). Esta frase vai ao encontro do que pensa o estagiário e que, na sua opinião, teria beneficiado o processo formativo dos jogadores, ajudando-os a adquirir mais competências. Principalmente nos jogos de maior exigência, a ausência de padrões e definição de comportamentos fizeram com que os jogadores mais criativos, que normalmente fazem a diferença, tivessem poucas oportunidades de o fazer e de colocar o seu talento ao dispor da equipa. Para além disso, nos momentos em que a liberdade e criatividade não eram suficientes, o facto de os jogadores errarem mais e se sentirem sem soluções, afetava-os também a nível psicológico, baixando a sua moral, o que, consequentemente, afeta a sua performance (Badin et al., 2016; Broodryk et al., 2019; Coutinho et al., 2018), sentindo-se também pouco ajudados pelas instruções provenientes do banco, muitas vezes desprovidas de conteúdo tático que os poderia ajudar nessas situações.

1.1.3.5. Modelo de Treino

A metodologia de treino aplicada ao longo da época baseou-se muito em exercícios simples e objetivos, com poucas condicionantes associadas, indo assim de encontro ao objetivo de estimular a criatividade dos jogadores e a sua procura de uma grande variabilidade de soluções. A simplicidade e repetição constante de exercícios resultou num maior conhecimento dos mesmos por parte dos jogadores, permitindo assim reduzir os tempos de pausa, aumentar o tempo de prática e manter uma intensidade constantemente elevada ao longo das sessões de treino.

A estrutura das unidades de treino seguiu quase sempre a mesma linha orientadora, com uma parte inicial, planeada e operacionalizada pelo estagiário, composta por mobilidade articular e/ou exercícios simples de ativação incorporando a bola, seguidos de trabalho das capacidades condicionais, privilegiando o trabalho da força e/ou da resistência à 2ª (J-5) e 4ª feira (J-3) semelhante ao descrito em Douchet et al., (2023), podendo aplicar cargas de treino elevadas que promovessem adaptações físicas sem comprometer a preparação para o jogo seguinte (Arcos et al., 2017), tendo em conta alguns fatores como o objetivo do microciclo, o período da época e as necessidades individuais de cada jogador.

Dependendo da intensidade do jogo realizado no fim de semana anterior, e do tempo jogado por cada membro da equipa, houve, em algumas ocasiões, diferenciação

na intensidade da carga aplicada a cada jogador, com o grupo de jogadores que jogaram mais tempo (tipicamente acima de 60/70 minutos, consoante o jogo) a realizar um trabalho com menos volume e intensidade, e com o grupo de jogadores que não jogaram, ou que jogaram menos tempo, a realizar trabalho de maior volume e intensidade, no intuito de tentar nivelar as cargas aplicadas dentro do plantel, devido à importância de manter a homogeneidade na preparação de jogo dos jogadores e, ao mesmo tempo, reduzir riscos de lesão (Varjan et al., 2023).

O treino de 4ª feira (J-3) era, geralmente, o treino de maior intensidade para todo o plantel, com os jogadores que jogaram mais tempo no jogo anterior a já estarem recuperados e aptos para a aplicação de maiores cargas, tal como realizado na maioria dos microciclos de equipas profissionais e de elite analisados por Silva et al., (2023) e recomendado por Oliva-Lozano et al., (2022).

O trabalho físico dos treinos de 5ª feira (J-2), centrava-se no treino da velocidade, agilidade e velocidade de reação, devido ao menor volume de treino resultante do trabalho destas capacidades, onde se realizam menos repetições com maiores períodos de descanso entre cada uma delas, permitindo manter uma intensidade elevada e, ao mesmo tempo, assegurar uma recuperação adequada até ao jogo, mantendo a prontidão neuromuscular derivada deste tipo de treino (Douchet et al., 2024).

Em todos estes trabalhos de objetivo principalmente físico, procurou-se sempre estimular os atletas em situações com identidade e especificidade ao contexto de jogo, preparando-os para esse momento da melhor forma possível, introduzindo, sempre que possível, o elemento da bola, “mascarando” o treino físico, e aumentando a motivação e a satisfação dos jogadores, aspeto importante para o psicológico dos jogadores (Arcos et al., 2015).

Nesta parte das sessões de treino os jogadores eram frequentemente divididos em dois grupos de forma a que o trabalho fosse mais intenso e específico, com menos tempos mortos, podendo haver também maior atenção ao detalhe por parte do treinador responsável por cada grupo. Durante esta parte das sessões, os guarda-redes trabalhavam à parte, de forma específica, com o treinador de guarda-redes.

As partes principais do treino eram maioritariamente planeadas pelo treinador principal, havendo também, em muitas das ocasiões, a participação do estagiário, tendo liberdade de dar sugestões e aplicar exercícios. Esta parte das sessões incluía exercícios com bola, normalmente já com a utilização da baliza formal e incorporação do guarda-redes com o resto da equipa, havendo repetição de alguns exercícios com

bastante frequência, devido à sua identidade para com o modelo de jogo pretendido, tais como:

- Exercícios de manutenção de posse de bola, com o objetivo de estimular as constantes trocas de posição, a capacidade dos jogadores de ocupação de espaço e a realização de combinações rápidas entre si de forma a sair de espaços reduzidos;
- Exercícios de criação de situações de finalização e finalização em superioridade numérica, com liberdade de ocupação de espaço e trocas posicionais, mais uma vez estimulando a criatividade dos jogadores e a variabilidade de soluções. Nestes exercícios procurou sempre incorporar-se um elemento de transição após recuperação/perda da bola, aumentando assim a identidade dos mesmos;
- Exercícios de Ataque x Defesa trabalhando momentos específicos do jogo, como por exemplo, a 1ª fase de construção, havendo sempre, mais uma vez, a incorporação de elementos de transição após recuperação/perda da bola, estimulando assim a intensidade dos exercícios e aumentando a identidade dos mesmos;

Na tabela 7 estão registados o número de cada tipo de exercício realizado, segundo a taxonomia de Castelo (2003), onde se verifica, por exemplo, o grande número de exercícios de manutenção de posse de bola realizados, assim como de exercícios de finalização, uma vez que se tratam de exercícios com grande identidade relativamente à forma de jogar pretendida, como referido anteriormente.

Tabela 7 – Número de Cada Tipo de Exercício Realizado segundo taxonomia de Castelo (2003)

Tipo de Exercício		Número de Vezes Realizado
Métodos Gerais de Preparação	Resistência	39
	Força	58
	Velocidade	36
	Velocidade de Reação	18
	Agilidade	41
Métodos Específicos de Preparação Geral	Descontextualizados	11
	Manutenção de Posse de Bola	78
	Circuito	29
	Lúdico-Recreativos	14
Métodos Específicos de Preparação	Finalização	55
	Meta-Especializados	22
	Setoriais	39
	Padronizados	21
	Situações Fixas do Jogo	7
	Competitivos	115

O último exercício da parte principal de todos os treinos realizados durante a época, foi competitivo, como se pode verificar pelo elevado número apresentado na tabela 6, quer de forma formal, ou reduzida, de acordo com o espaço e número de jogadores disponíveis, mais uma vez dando poucas indicações aos jogadores, estimulando a sua criatividade e variabilidade de soluções, procurando, no entanto, manter organizações o mais semelhantes possível ao sistema tático utilizado em contexto de jogo.

Nos anexos 1 e 2, respetivamente, estão apresentados um plano de treino e um microciclo, que ilustram a forma como esta informação era habitualmente organizada e sintetizada, definindo linhas orientadoras para as sessões e semanas de treino

Ao longo da época foi-se tendo o cuidado de agrupar os jogadores de forma diferente, quer por setores, quer por corredores (ex: diferentes combinações de médios, de central direito e ala direito, de dupla de avançados.) Todos os treinos terminavam com a realização de alongamentos, controlados pelo treinador de guarda-redes, muitas vezes acompanhados de exercícios de força, como flexões, abdominais, dorsais, etc.

O espaço disponível para os treinos, na maioria das vezes, meio-campo de futebol de 11, foi, no geral, curto, especialmente para o trabalho de certos conteúdos mais específicos ao jogo, algo que acabou por ser uma desvantagem em relação a alguns clubes contra os quais foram disputados os lugares do topo da tabela, que tinham disponibilidade de trabalhar em campo inteiro. No entanto, em várias ocasiões, o espaço acabou por ser adequado ao número de atletas no treino, já que, devido ao facto de haver vários atletas a estudar fora de Rio Maior, que não conseguiam treinar durante a semana, e também às várias lesões que a equipa enfrentou durante a época, o número de jogadores presentes em alguns treinos era bastante reduzido. Em algumas ocasiões, a articulação com a equipa de Juvenis permitiu a chamada de atletas desse escalão aos treinos de Juniores, de forma a poder realizar exercícios que iam de encontro aos objetivos propostos.

1.1.3.5.1. Reflexão Crítica

Relativamente ao modelo de treino utilizado pela equipa ao longo da época, o estagiário considera que algumas das linhas orientadoras são adequadas e benéficas à evolução dos atletas de forma individual e coletiva, como os tempos de pausa curtos e a procura da manutenção de níveis de intensidade quase sempre elevados

(Sheykhlovand & Gharaat, 2024), uma vez que a equipa treina apenas 3 vezes por semana, havendo tempo de recuperação suficiente entre sessões de treino e o jogo.

A articulação de funções e tarefas dentro da equipa técnica, tanto a nível de planeamento, como de operacionalização, foi também algo que funcionou de forma bastante positiva, havendo constantes discussões e trocas de informação e ideias entre os membros. A responsabilidade do planeamento constante de exercícios de dominante física permitiu ao estagiário aumentar o seu conhecimento nessa vertente do processo de treino, assim como incentivar à pesquisa de informação, de forma a promover uma inovação constante e variar nos exercícios utilizados, procurando estimular os atletas numa parte do treino que a maioria não aprecia muito.

A questão da simplicidade e repetição constante dos exercícios utilizados na parte principal do treino suscita opiniões distintas no estagiário. Por um lado, permitiu aumentar os tempos de prática e reduzir tempos de instrução, uma vez que, passado pouco tempo, os jogadores já conheciam os exercícios realizados, não sendo necessário haver explicação antes da realização dos mesmos. No entanto, o estagiário considera que esta simplicidade e repetição foi excessiva, com os atletas, ao fim de alguns meses de treino, a começarem já a conseguir prever qual seria a estrutura dos treinos, o que pode contribuir para falta de motivação de alguns membros do plantel (Ouertatani et al., 2022), assim como a diminuição da crença nas competências do treinador principal. Para além disso, esta constante repetição dos mesmos exercícios de treino pode ter contribuído para a estagnação da evolução dos jogadores, já que, a partir de certo momento, a semelhança das situações vividas em treino deixaram de conseguir estimular novos comportamentos e adaptações nos atletas (J. Silva, 2022), e não lhes permitiram desbloquear novas competências, pois já tinham experienciado todas as situações possíveis dentro daqueles exercícios. Uma maior variabilidade e complexidade nos exercícios aplicados poderiam ter efeitos positivos na evolução dos jogadores, no sentido de os desafiar e estimular de formas diferentes àquelas a que estão habituados (Karahana, 2020; Meckel et al., 2018).

A simplicidade e existência de poucas condicionantes nos exercícios foi de encontro ao ideal de estimular a criatividade dos jogadores e dar-lhes liberdade para procurar diferentes soluções, havendo assim uma forte ligação e identidade entre as ideias de jogo e os conteúdos de treino. No entanto, é da opinião do estagiário que deviam ter sido dadas mais instruções aos jogadores em alguns dos momentos de treino, nomeadamente, nas situações que mais se aproximam do jogo, de forma a dar, aos jogadores, ferramentas para os ajudar a resolver situações onde a criatividade e a qualidade individual não são suficientes.

A pontualidade do início dos treinos seria um dos aspetos a apontar como proposta de melhoria, sendo que as sessões de treino muito raramente começaram no horário estipulado, algo que foi abordado em conversas em diversas ocasiões, mas nunca acabou por mudar, muito por falta de tomada de medidas por parte do treinador principal, o que fez com que os jogadores não vissem consequências associadas ao facto de chegarem atrasados. Isto acabava por “anular” todo o tempo poupado em instruções dos exercícios.

De forma semelhante, o estagiário aponta o trabalho das bolas paradas, como algo a que deveria ter sido dado mais atenção, sendo que raramente foi realizado durante a época, ainda mais, tendo em conta, que, no conjunto de todos os jogos oficiais, a equipa sofreu 12 golos e apenas marcou 1 provenientes deste momento do jogo. A realização pontual (uma vez por mês, por exemplo) de apenas 15 minutos de treino de bolas paradas no final do último treino da semana é algo que o estagiário considera que poderia ter sido feito com facilidade para mitigar esta lacuna da equipa.

1.1.4. Caracterização e Análise do Contexto Complementar – Infantis C

O contexto complementar ao do estágio com a equipa de Infantis C surgiu, à semelhança com a equipa de Juniores Sub-19, no seguimento da época anterior, onde o estagiário já tinha trabalhado com esta geração de jogadores.

A equipa contou com uma equipa técnica que já havia trabalhado com a geração em questão na época anterior, composta por dois elementos, o estagiário, como treinador principal, e um treinador-adjunto, atleta da equipa de Juniores Sub-19 do clube, que havia iniciado o seu percurso como treinador na época anterior.

O plantel foi composto por 16 jogadores, todos eles nascidos no ano de 2013, com 2 destes atletas a não estarem inscritos para competições oficiais, tratando-se de uma equipa com características bastante específicas e desafiantes, principalmente, devido à grande heterogeneidade de qualidade dentro do plantel. Composto por um grupo de 4 jogadores a apresentar um nível já bastante desenvolvido, um grupo de outros 4 atletas com um nível razoável, e os restantes 9 atletas a apresentar níveis de qualidade muito baixos, alguns deles com muito pouco tempo de prática desportiva. Isto levantou várias dificuldades que tiveram de ser cuidadosamente analisadas de forma a garantir o desenvolvimento destes diferentes grupos de atletas, tais como:

- O planeamento e escolha dos conteúdos e exercícios de treino a aplicar, uma vez que estes não poderiam ser demasiado complexos ou desafiantes, para que os atletas com mais dificuldades conseguissem atingir algum nível de sucesso, mas, ao mesmo tempo, não poderiam ser demasiado simples para que os atletas com mais qualidade continuassem a ser estimulados de forma a garantir a continuação da sua evolução – em algumas ocasiões, durante exercícios de treino realizados em diferentes grupos, procurou-se efetuar esta distinção entre jogadores com mais e menos qualidade, de forma a criar ambientes igualmente desafiantes para todos, mantendo, no entanto, na maioria das ocasiões, o grupo todo junto, de forma a desenvolver um bom ambiente de trabalho em que todos os atletas convivem com todos os membros da equipa e desenvolvam um bom espírito de grupo e união;
- A gestão do tempo de jogo dos atletas, que teve de ser específica às qualidades e necessidades de cada um, com os jogadores de maior qualidade a jogarem mais tempo, de forma a dar uma maior estabilidade à equipa dentro de campo e tentar ser competitivos e obter bons resultados, assim como priorizar o desenvolvimento dos atletas que poderão integrar e ter impacto nos futuros plantéis das equipas de futebol de 11, mas, ao mesmo tempo, procurando, na mesma, dar tempo de jogo a todos os atletas, permitindo assim que continuem a disfrutar da prática desportiva e dando-lhes condições para evoluir independentemente das suas competências;
- A gestão dos níveis de motivação dos atletas mais desenvolvidos, que acabaram por sentir, em alguns momentos, que eram “puxados para trás” pelos elementos da equipa com maiores dificuldades, acabando por obter resultados que não aconteceriam se a equipa fosse mais homogénea – ao longo da época muitas das conversas tidas com estes atletas de maior qualidade, foram no sentido de os sensibilizar para a importância de se manterem focados em tomar boas decisões nos diferentes contextos de treino e jogo, não se sentindo tentados a jogar apenas entre si e a não envolver os jogadores com menor qualidade nas jogadas, uma vez que é importante desenvolverem as competências básicas independentemente dos colegas de equipa que têm ao seu lado, para que quando fizerem parte de equipas mais competitivas, o jogar em equipa já lhes ser intrínseco;
- A gestão emocional dos atletas apesar dos maus resultados e a manutenção da sua confiança nos ideais do clube e da equipa de desenvolver jogadores com conhecimento e capacidade de aplicação dos princípios gerais e específicos do jogo através de um futebol sustentado no jogo apoiado e pelo chão, privilegiando a posse

de bola e o jogo de equipa – ao longo da época, foi exigido a esta equipa que mantivesse um estilo de jogo apoiado, privilegiando a posse de bola, algo que colocava os atletas em situações desafiantes por si só, ainda mais quando associadas à desvantagem física que a equipa enfrentava na grande maioria dos jogos, algo que levou a derrotas contra equipas que praticavam um futebol, segundo a filosofia do clube e também do treinador principal (o estagiário), mais “feio”, jogando de forma mais direta, através de pontapés longo e procura mais rápida dos elementos da frente, estilo de jogo esse que favorecia os adversários com maior complexão física. Aquando desses jogos onde se obtiveram resultados menos positivos, foi sempre apelado aos jogadores que mantivessem a confiança na forma de jogar que lhes era pedida, que, apesar de, naquele momento, poder levar a derrotas, a médio/longo prazo os tornaria jogadores melhores, e os prepararia para chegarem ao futebol de 11 com mais competências que os seus adversários diretos, que, naquele momento ganhavam jogos, mas chegariam a essa fase da sua formação com menores capacidades técnico-táticas.

O facto de a equipa ser composta, na sua totalidade, por jogadores nascidos em 2013 (Sub-12), a competir numa competição contra jogadores de 2012 e 2013, uma vez que o Campeonato Distrital de Infantis da AF Santarém não faz qualquer distinção entre os escalões de Sub-12 e Sub-13, com as equipas a poder utilizar jogadores de ambos. Para além disso, a grande maioria dos jogadores da equipa apresentavam complexões físicas reduzidas, tendo sentido dificuldades em grande parte dos jogos oficiais, onde competiram contra adversários muito mais avançados em termos maturacionais.

Devido ao facto de, logo no início da época, se ter identificado que o nível competitivo da equipa seria relativamente baixo, não foram definidos quaisquer objetivos competitivos, apenas que a equipa tentasse ser o mais competitiva possível, priorizando, no entanto, a utilização de todos os elementos da equipa nos diferentes momentos competitivos, e, a evolução multilateral dos jogadores, focando nos seguintes pontos:

- Capacidade de compreensão e aplicação dos princípios específicos e gerais do jogo;
- Capacidade de jogar em várias posições do campo;
- Capacidade de compreender e jogar em diferentes sistemas de jogo (1-2-3-1, 1-3-1-2 e 1-3-2-1);
- Aumento dos níveis competitivos e de confiança dos jogadores;
- Desenvolvimento de um bom espírito de grupo e de união;

- Desenvolvimento dos atletas a nível pessoal, fomentando os valores do clube – foco, empenho, respeito e *fair-play*.

Apesar de não terem sido definidos objetivos competitivos, o estagiário considera importante relevar o desempenho da equipa ao longo da época, realizando 26 jogos oficiais, obtendo 9 vitórias, 4 empates e 13 derrotas, 92 golos marcados e 97 sofridos. A equipa participou também na 20ª edição do Torneio Diamantino Costa, na Covilhã, onde conseguiu realizar grandes exibições, tendo terminado a fase de grupos com 3 vitórias em 4 jogos, acabando classificada em 6º lugar. Para além disso, participou em 2 outros torneios, o Torneio Manuel Pires, na Nazaré, onde terminou em 6º lugar, e o Torneio de Encerramento 24/25, em Minde, de onde saiu vencedora.

Considera-se que todos os objetivos traçados foram plenamente cumpridos, verificando-se uma enorme evolução de todos os atletas a nível técnico-tático, terminando o ano a conseguir jogar satisfatoriamente nos 3 sistemas de jogo propostos e com todos os atletas a conseguir desempenhar pelo menos 2 posições no campo com níveis de satisfação semelhantes, obviamente privilegiando uma delas. Para além disso, verificou-se em todos os jogadores uma clara evolução a nível psicológico, tendo desenvolvido as suas capacidades de reação à adversidade, resolução de problemas e aumentado os índices de confiança. A nível pessoal, mais uma vez, notou-se uma clara evolução de todos os atletas relativamente ao início da época, tendo inclusivamente sido elogiados pelo staff do estabelecimento onde a equipa ficou alojada durante o Torneio Diamantino Costa relativamente ao bom comportamento, limpeza dos espaços e respeito para com todos os intervenientes, algo que provou que os valores do clube foram passados aos atletas e levados para os comportamentos fora do mesmo.

Esta experiência provou-se também de grande enriquecimento para o estagiário, que teve a oportunidade de desenvolver as suas capacidades de planeamento e operacionalização de uma grande variedade de exercícios de treino, procurando sempre ajustá-los às necessidades do grupo em questão. Relativamente à gestão em contexto de jogo, o estagiário considera ter desenvolvido, principalmente, a sua capacidade de adaptação a diferentes cenários, assim como a sua capacidade de comunicação e transmissão de informação aos atletas de forma a que estes a compreendam e desenvolvam também a sua capacidade de adaptação. Por fim, foi também extremamente enriquecedor o acompanhamento deste grupo de atletas a nível humano, tendo-se conseguido desenvolver um grupo extremamente unido e com grande espírito de equipa, onde predominou um ambiente de treino, jogo e convivência fora do clube muito positivos.

1.2. Objetivos – Definição e Reflexão

No início da época desportiva e do estágio foram definidos um conjunto de objetivos dentro de cada ramo da intervenção do estagiário, uns mais mensuráveis que outros, tornando-se importante haver uma reflexão sobre toda a intervenção durante a época para tentar perceber se esses mesmos objetivos foram, ou não, cumpridos.

1.2.1. Objetivos da intervenção profissional

Objetivo 1 - Aumentar o repertório de exercícios, de aquecimento e/ou de dominante física, criados/utilizados nas partes iniciais do treino, desenvolvendo hábitos de pesquisa científica, de forma a fomentar e sustentar esta criação de exercícios que procuram a melhoria da condição física dos jogadores - **Cumprido** - o estagiário foi responsável pela elaboração e operacionalização da parte inicial de 109 dos 115 treinos realizados, utilizando 34 exercícios diferentes, quer criados, adaptados ou encontrados através de pesquisa;

Objetivo 2 - Melhorar as capacidades de análise e observação de jogo, sustentadas pela análise realizada aos jogos da equipa, desenvolvendo, capacidades de elaboração de relatórios de jogo e passagem dessa informação aos jogadores e à equipa técnica - **Parcialmente cumprido** – Sendo um objetivo de difícil mensurabilidade, a sua análise é mais subjetiva. O estagiário considera que melhorou, de facto, as suas capacidades de análise de jogo, muito devido à experiência adquirida (observar um maior número de jogos), não estando, no entanto, satisfeito com a sua capacidade de análise em tempo real, tendo ainda dificuldades em processar e analisar todas as vertentes do jogo em tempo real. Relativamente à análise posterior do jogo, para realização de relatórios de jogo, o estagiário acredita que a sua capacidade de seleção de informação ainda é bastante limitada, sendo este um processo bastante demorado, muito devido ao perfeccionismo, que, dado o contexto, não é necessário, na maioria das ocasiões, com uma abordagem mais simples e prática a ser, potencialmente, mais adequada.

Objetivo 3 - Procurar criar um bom ambiente de trabalho para equipa técnica e jogadores, desenvolvendo uma relação próxima de amizade com os mesmos para que se sintam confortáveis e felizes na prática da sua atividade desportiva, algo fundamental para que atinjam níveis mais elevados de performance. Ao mesmo tempo, assegurar a manutenção de um ambiente de trabalho profissional e rigoroso, diferenciando os momentos de confraternização e brincadeira e os momentos de trabalho - **Cumprido** –

Apesar de, mais uma vez, se tratar de um objetivo difícil de mensurar, é aquele de que o estagiário tem mais certeza de ter atingido com grande sucesso. Conseguiu criar-se, à volta do plantel e equipa técnica, um enorme espírito de grupo, amizade e confraternização, dentro e fora dos contextos de treino e jogo, e, apesar de tudo isso, considera-se que a seriedade e rigor foram mantidos em todos os momentos onde foram necessários, fatores que contribuíram muito para todos os sucessos obtidos. Este espírito de grupo e sentimento de confiança e cumplicidade entre jogadores e, neste caso específico, o estagiário, foi várias vezes verbalizado por parte dos jogadores, algo que deixa o estagiário com um enorme sentimento de felicidade e dever cumprido.

Objetivo 4 - Contribuir para um bom ambiente de trabalho em torno de todo o clube, procurando estimular ambientes de confraternização e partilha de conhecimentos entre membros de diferentes equipas técnicas, em prol da evolução de todos e consequente elevação dos níveis de qualidade e exigência do clube, procurando assim elevar o estatuto do clube e dignificar o mesmo em todos os momentos competitivos em que esteja envolvido - **Cumprido** – O estagiário considera que este objetivo foi plenamente cumprido, uma vez que ocorreram, em todos os dias que esteve no clube, momentos de confraternização e/ou partilha e discussão de ideias com outros treinadores e colaboradores do clube. O facto de o estagiário já estar no clube há várias épocas tornou este objetivo bastante fácil de cumprir, uma vez que já conhecia praticamente todos os membros do clube, sentindo-se extremamente confortável no ambiente de trabalho. Em todos os momentos de interação com outras instituições, preocupou-se em ter um comportamento correto e dignificador da instituição que representou.

Objetivo 5 - Manter a assiduidade e regularidade na produção da documentação relacionada com a UC Estágio, procurando elaborar documentos o mais detalhados possível - **Não Cumprido** – Sendo este um dos mais mensuráveis dentro do grupo de objetivos traçados, o estagiário consegue afirmar que este não foi cumprido, uma vez que acabou por elaborar apenas os documentos que considerou necessários à sua função como treinador da equipa onde esteve inserido, esquecendo um pouco a sua condição de estagiário e não indo mais além na procura de informação e elaboração de documentos. No entanto, considera que, apesar de não a esboçar em documentos, a reflexão crítica do seu trabalho esteve sempre presente, procurando encontrar aspetos de melhoria em todos os níveis da sua intervenção. Para além disso, foi elaborado tudo o que foi pedido pela entidade acolhedora.

1.2.2. Objetivos a atingir com a população alvo

Objetivo 1 - Jogador 5 – Defesa central bastante forte sem bola e nas ações defensivas de 1x1, mas com bastantes dificuldades no momento com bola, derivadas da sua falta de técnica, mas também do nervosismo. Procurar desenvolver as suas capacidades de passe e receção orientada através de exercícios mais individualizados, procurando ao mesmo tempo aumentar a sua confiança neste momento do jogo - **Cumprido** – ao longo da época o jogador foi realizando exercícios em grupos mais pequenos, com jogadores com dificuldades semelhantes, focados na orientação da receção e passe, permitindo-lhe desenvolver essas competências em ambientes mais controlados. A sua evolução acabou por fazer com que fosse cada vez mais utilizado em jogo, o que contribuiu para a redução do seu nervosismo e aumento da confiança neste contexto, consequentemente aumentando a sua capacidade de ter bola e ajudar a equipa no processo ofensivo.

Objetivo 2 - Jogador 11 – Médio ala ou avançado bastante talentoso, com boa capacidade técnica e física, muito forte no 1x1, mas com um poder de tomada de decisão bastante fraco e algumas dificuldades em simplificar o jogo. Procurar desenvolver esta sua lacuna através de constantes feedbacks individuais e conversas durante e após o treino - **Não cumprido** – Apesar das constantes tentativas de todos os elementos da equipa técnica, dando repetidos feedbacks sobre a importância da simplificação das tomadas de decisão, assim como a colocação dos jogadores em situações que a estimulem em contexto de treino, o jogador acabou por não melhorar esta faceta do seu jogo. Isto fez com que fosse pouco utilizado ao longo da época.

Objetivo 3 - Jogador 15 – Médio-centro extremamente dotado tecnicamente e com excelente leitura de jogo, que, no entanto, raramente utiliza o seu pé não-dominante. Procurar desenvolver e encorajar a sua utilização do pé não-dominante (esquerdo) - **Cumprido** – Através de constantes feedbacks e conversas com o jogador, este começou aos poucos a integrar mais o uso do pé não dominante no seu jogo. Inicialmente começou a tentar utilizá-lo mais em contexto de treino, tendo também sido realizados exercícios (para todo o grupo, não individualizado a este jogador) que estimulassem o pé não dominante. Ao verificar que se tratava se uma ferramenta útil, começou a fazê-lo mais em jogo, chegando até a marcar um grande golo de meia distância com esse pé.

Objetivo 4 - Jogador 17 – Avançado muito rápido e atlético, com boa qualidade de finalização, que peca, por vezes, na capacidade de choque e intensidade nos contactos

com o adversário. Procurar desenvolver esta sua característica através de exercícios que promovam o contacto físico e também através do encorajamento proveniente de feedbacks individuais de pressão - **Parcialmente Cumprido** – Considera-se que o objetivo foi parcialmente cumprido, uma vez que o jogador começou a ser mais forte no choque, mas apenas em alguns jogos, verificando-se muito inconstante nas suas exibições. Trata-se de um jogador a quem é difícil estimar o impacto dos feedbacks que lhe são direcionados por ser pouco emotivo e expressivo, características que se acentuam em jogo. Por isso, torna-se difícil determinar se as melhorias apresentadas são fruto da intervenção dos treinadores ou, simplesmente, da experiência associada a disputar mais jogos.

Objetivo 5 - Jogador 20 – Avançado muito rápido e forte fisicamente, mas com poucos anos de prática federada de futebol, o que faz com que a sua capacidade técnico-tática não seja a melhor, nomeadamente ao nível da receção e da técnica de remate. Procurar desenvolver estas capacidades através de exercício mais individualizados e específicos à sua posição em campo - **Parcialmente Cumprido** – À semelhança do jogador 5, este atleta foi várias vezes incluído em exercícios com grupos mais reduzidos focados na receção orientada. Devido à reduzida prática de futebol federado e orientado, tendo apenas iniciado esta atividade com 16 anos, este jogador apresenta muito “vícios” associados ao futebol de rua, nomeadamente, a receção com a sola do pé, algo que foi muito difícil de tentar alterar, no entanto, com a repetição dos exercícios referidos, assim como a constante prática nos treinos e jogos, o jogador conseguiu tornar a sua técnica mais eficaz, apesar de pouco ortodoxa, o que, aliado às suas enormes capacidades físicas, o tornaram um jogador bastante produtivo para a equipa. Relativamente à técnica de remate, mais uma vez derivada da constante prática em treinos e jogos, o jogador conseguiu algumas melhorias, mantendo-se, no entanto, um dos seus principais aspetos a melhorar.

Objetivo 6 - Jogadores 3, 4, 6, 19 e 21 – Aumento da capacidade cardiovascular e perda de peso – Realização mais frequente de exercícios direcionados para a resistência aeróbia - **Parcialmente Cumprido** – Resultados positivos verificados nos jogadores 6 e 21, com ambos a conseguir perder algum peso que lhes permitiu melhorar a performance. O jogador 6 acabou por ter uma lesão em março que lhe terminou a época. O jogador 19 mudou de clube logo após o início da época. O jogador 4 apresentou alguma falta de vontade própria que lhe afetou o progresso.

Objetivo 7 - Jogadores 2, 5, 9, 12, 15 e 16 – Aumento de massa muscular – Realização mais frequente de exercícios direcionados para a força geral e específica, através da incorporação de exercícios de fortalecimento nas partes iniciais dos treinos - **Parcialmente Cumprido** – Resultados positivos verificados nos jogadores 2, 5, 12 e 16. Relativamente ao jogador 15, após algumas reavaliações, chegou-se à conclusão que a sua fisionomia se adequava ao seu estilo de jogo, pelo que foi retirado deste grupo de trabalho específico.

Objetivos Competitivos:

- Ficar classificado nos 5 primeiros lugares no Campeonato
- Atingir os quartos de final da Taça do Ribatejo

Objetivos Cumpridos:

- 4º Lugar no Campeonato
- Meias-finais da Taça do Ribatejo

1.3. Conteúdos e Estratégias de Intervenção Profissional

Durante a intervenção ao longo da época desportiva, foram desenvolvidas tarefas para dois fins distintos: Intervenção do Contexto de Estágio (treinador-adjunto nos Juniores da FOOTescola do Núcleo Sportinguista de Rio Maior) e Projeto de Investigação (inserido na UC Estágio). Para cada um serão aplicadas as seguintes estratégias de intervenção:

- Contexto de Estágio:
 - **Planeamento e operacionalização do treino**, através de constante comunicação com a restante equipa técnica, de forma a elaborar exercícios que vão de encontro aos objetivos definidos para a equipa e para os jogadores. A operacionalização do treino foi sempre realizada em colaboração com a restante equipa técnica, sendo definidas as funções de cada um previamente a cada treino;
 - **Gestão de Indivíduos e de Grupos**, através da repetida experiência de ter de liderar e gerir exercício de treino e outras situações relacionadas com a equipa, algo que, neste grupo do trabalho, o estagiário já estava habituado a fazer, visto já ter trabalhado com ele nas últimas duas épocas;
 - **Análise técnico-tática dos jogos e elaboração de relatórios** através da gravação dos jogos em casa (devido a dificuldades logísticas relacionadas com levar a câmara disponível, propriedade do coordenador do clube, para jogos fora) e posterior análise e edição da filmagem, procurando sempre selecionar vídeos curtos e concisos, de cerca de 6/7 minutos para mostrar aos jogadores e restante equipa técnica, de forma a que a informação seja passada de forma eficaz;
 - **Apresentação dos relatórios aos jogadores e equipa técnica**, procurando mostrar os principais aspetos positivos e negativos do jogo passado e ficando também com informações sobre os adversários, antes dos jogos da 2ª volta do campeonato. Ambos eram apresentados aos jogadores no balneário, com recurso a um projetor.

- Projeto de Investigação:
 - **Aplicação dos questionários aos jogadores** antes dos jogos, utilizando o Microsoft Forms, que respondem no telemóvel e fornecem informações sobre o seu bem-estar;
 - **Análise estatística dos jogos para inclusão no estudo**, através da visualização das gravações dos jogos já utilizadas para realizar os vídeos e

relatórios mostrados à equipa e contagem do número de ações com e sem sucesso de cada jogador, dados que foram posteriormente cruzados com aqueles recolhidos através dos questionários;

- **Apresentação dos dados aos jogadores** para que possam verificar como o seu bem-estar e o facto de levarem o seu descanso e recuperação a sério pode originar melhorias na sua performance em jogo.

1.3.1. Calendarização/Cronograma

A calendarização abaixo, representada nas figuras 17 e 18, teve como objetivo fornecer uma orientação para a definição das tarefas a realizar nos diferentes momentos da época desportiva, assim como uma representação do microciclo em que a equipa se encontrava, acompanhado do calendário competitivo.

Cada mês encontra-se dividido em 5 semanas, com cada semana a estar subdividida em 3 categorias: “M” representa o microciclo de treinos, “C” representa o momento de competição em que a equipa participa nesse microciclo (ex: J1 – jornada 1 do campeonato; T1 – 1ª eliminatória da taça distrital); já “I”, representa as tarefas relativas à investigação a realizar como complemento ao estágio.

Realizaram-se um total de 43 microciclos, tendo disputado 26 jogos oficiais, 22 para o Campeonato e 4 para a Taça.

		Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Semana 1	M		M2	M6	M12	M16
	C		---	---	J5	T1
	I		Projeto		Recolha	Recolha
Semana 2	M		M3	M7	M13	M17
	C		---	J1	J6	J9
	I		Projeto	Recolha	Tratamento	Tratamento
Semana 3	M		M4	M8	M14	M18
	C		---	J2	J7	J10
	I		Projeto	Tratamento	Recolha	Recolha
Semana 4	M		M5	M9	M15	M19
	C		---	J3	J8	---
	I		Projeto	Recolha	Tratamento	Tratamento
Semana 5	M	M1		M10		
	C	---		J4		
	I	Projeto		Tratamento		

Figura 17 - Cronograma de Tarefas agosto-dezembro

		Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Semana 1	M	M20	M25	M29	M34	M38	M42
	C	J11	J15	J18	J21	---	
	I	Tratamento	Recolha	Recolha	Recolha	Tratamento	Tratamento
Semana 2	M	M21	M26	M30	M35	M39	M43
	C	J12	T3	T4	J22	---	
	I	Recolha	Tratamento	Tratamento	Tratamento	Tratamento	Tratamento
Semana 3	M	M22	M27	M31	M36	M40	
	C	J13	J16	J19	J23	---	
	I	Tratamento	Recolha	Recolha	Recolha	Tratamento	
Semana 4	M	M23	M28	M32	M37	M41	
	C	T2	J17	T5	T6	---	
	I	Recolha	Tratamento	Recolha	Tratamento	Entrega	
Semana 5	M	M24		M33			
	C	J14		J20			
	I	Tratamento		Tratamento			

Figura 18 - Cronograma de Tarefas janeiro-junho

2. Parte II – Investigação

2.1. Introdução

A prática desportiva abrange uma rede complexa de fatores que influenciam diretamente o desempenho dos atletas. No âmbito do futebol, os fatores de natureza técnica, física, tática e psicológica são apontados como os que mais diretamente contribuem para a expressão do comportamento dos jogadores e das equipas (Garganta et al., 1996)

Dentro destes fatores, um dos tópicos mais importantes é o bem-estar dos jogadores, sendo importante que os treinadores estejam cientes da sua importância e como se relaciona fortemente com a performance desportiva (S. Malone et al., 2018). A sua monitorização é considerada muito importante para perceber como os jogadores reagem às cargas de treino e jogo e para prepará-los da melhor forma para a competição (Op De Beéck et al., 2019).

Este bem-estar é, normalmente, medido através da aplicação de questionários, como inicialmente proposto por Hooper & Mackinnon, (1995), que normalmente incluem variáveis como a fadiga, a qualidade do sono, as dores musculares, o humor e o stress (Oliveira et al., 2023). Estes questionários são subjetivos, sendo que avaliam a perceção que o atleta tem do seu bem-estar, e são regularmente utilizados devido à sua praticidade e maior facilidade de aplicação em relação a testes invasivos (Rossi et al., 2022).

Hipotetiza-se que mudanças na perceção de bem-estar dos atletas influenciam tanto a performance em jogo, como o risco de lesão (Op De Beéck et al., 2019). O impacto do bem-estar dos jogadores no contexto do futebol vai além da condição física, abrangendo também aspetos mentais, emocionais e sociais, que podem afetar negativamente a performance física e técnico-tática dos atletas (Filipas et al., 2021).

Ao compreender a forma como fatores como a fadiga, a qualidade do sono ou a gestão do stress impactam diretamente o desempenho dos atletas em campo, podemos, não só aprimorar a qualidade de jogo, mas também apresentar aos atletas, provas concretas de como este tipo de fatores afetam o seu desempenho em campo e sensibilizá-los para se focarem neste tipo de cuidados fora do contexto do clube.

2.2. Enquadramento Teórico

2.2.1. Relação entre Bem-Estar e Performance em Treino

O bem-estar dos atletas, muitas vezes referido na literatura como “*Wellness*”, considera-se um conceito muito abrangente e multidimensional que vai para além da ausência de lesões ou de ser “forte mentalmente”, englobando fatores físicos, psicológicos e sociais que podem influenciar a sua performance em treino e em jogo (Fadare et al., 2022; Lundqvist, 2011). Estes fatores são importantes para perceber como os jogadores respondem às cargas aplicadas durante o processo de treino, com questionários de bem-estar cada vez mais utilizados para tentar monitorizar essas mesmas respostas (J. J. Malone et al., 2018). Estes questionários são frequentemente utilizados devido à sua natureza não-invasiva e facilidade em aplicar (Perri et al., 2021).

Os fatores medidos por este tipo de questionários, como as dores musculares e a duração e qualidade do sono, numa escala de Likert (1 a 7), como, por exemplo, o Índice de Hooper, mostraram estar relacionados com variações na carga interna de treino em jogadores de futebol (Perri et al., 2021). Gallo et al., (2016) reportaram que os valores de um questionário de bem-estar respondido antes do treino afetaram a velocidade média individual durante a sessão de treino de jogadores de futebol australiano.

Outros estudos relacionaram as respostas de questionários de bem-estar e a performance dos jogadores em jogos reduzidos realizados em contexto de treino, como no estudo de Clemente, (2018), onde se chegou à conclusão que o bem-estar dos atletas influencia as respostas físicas que os jogadores conseguem dar às exigências do treino. Nomeadamente as dores musculares mostraram ser a principal variável inversamente correlacionada com distâncias totais percorridas, assim como distâncias em sprint. Já uma menor qualidade do sono correlacionou-se inversamente com o número de acelerações efetuadas.

Selmi et al., (2021), observaram que em jogos reduzidos em contexto de treino, a “Total Quality Recovery” (TQR) (Kenttä & Hassmén, 1998), um método de quantificar a qualidade da recuperação dos atletas, relacionou-se positivamente com a percentagem de passes com sucesso e interceções, e negativamente com a quantidade de bolas perdidas. A fadiga e as dores musculares relacionaram-se negativamente com o número de desarmes, passes com sucesso e interceções, e positivamente relacionadas com o número de bolas perdidas.

2.2.2. Fatores Contextuais que Afetam a Performance

A performance dos jogadores, mais especificamente em jogo, é afetada por uma grande variedade de fatores contextuais, como a localização do jogo (casa ou fora) e a qualidade do adversário (Taylor et al., 2008), qualidade da própria equipa (Liu et al., 2016) e o ambiente que envolve o jogo (ambiente no estádio, importância do jogo) (Augusto et al., 2022). Estes fatores podem ter influência em diferentes parâmetros da performance.

O nível ou qualidade da equipa adversária é um considerado como um dos fatores com maior impacto na performance dos jogadores, com Rampinini et al., (2007) a analisarem a influência do nível da equipa adversária em jogos de futebol profissional, na performance física dos jogadores, tendo chegado à conclusão de que, em jogos contra equipas de nível superior, os valores de distância total percorrida e de distância percorrida em alta velocidade são superiores, quando comparados com jogos contra adversários de nível mais baixo. Já Augusto et al., (2022) compararam, entre outros fatores, a influência do nível do adversário, em jogos da primeira divisão profissional do Brasil, na performance técnica dos jogadores, com os resultados a apontarem para um maior número de golos, remates, passes com sucesso e cruzamentos contra adversários de nível mais baixo.

Ambos os estudos determinam o nível dos adversários utilizando as classificações finais dos respetivos campeonatos, no entanto, segundo Ley et al., (2017), que compararam a fiabilidade de diversos modelos de previsão de resultados, a forma mais fidedigna de determinar a qualidade do adversário é através dos seus resultados que precedem determinado jogo, algo que pode ser chamado de momento de forma, uma vez que modelos que atribuem maior peso a resultados mais recentes, atingiram um maior grau de fiabilidade.

2.2.3. Ações Técnicas mais Influentes no Resultado do Jogo

Algumas ações técnicas têm maior influência no resultado final dos jogos do que outras. Rampinini et al., (2009) procuraram definir quais eram essas ações técnicas, em jogos da primeira divisão de futebol profissional italiano, tendo chegado à conclusão que o número de toques na bola, passes curtos e passes curtos com sucesso, desarmes, dribles, remates e remates à baliza, são as principais ações diferenciadoras entre as

melhores e piores equipas. Dados estes corroborados pelo estudo de Liu et al., (2016), onde se analisaram os mesmos parâmetros, mas na primeira divisão de futebol profissional espanhol, com as 3 equipas com melhor classificação final a atingir maior número de assistências, remates à baliza, toques na bola, passes curtos, passes em profundidade, dribles com sucesso, e precisão de passe superior em relação às 3 equipas com pior classificação final.

O sucesso nas situações de 1x1 é também um fator diferenciador entre as equipas de maior e menor nível, com Szwarc et al., (2017) a afirmarem que o sucesso nestas situações pode ser determinante na obtenção da vitória, especialmente quando o momento defensivo é considerado. Shafizadeh et al., (2013) afirmam que a eficácia em situações de 1x1 defensivas foi um dos fatores relacionados com o sucesso nas equipas que atingiram os quartos de final do Euro 2012. Já Rampinini et al., (2009) revelaram que os jogadores das melhores equipas foram mais eficientes em situações de 1x1, tanto na fase ofensiva, como defensiva.

2.2.4. Estudos de aplicação realizados – Relação entre Bem-Estar e Performance em Jogo

A relação entre o bem-estar dos atletas e a sua performance em jogo foi estudada por Ihsan et al., (2017) em jogadores de hóquei em campo, tendo recolhido valores de perceção de bem-estar dos atletas antes de jogos de um torneio internacional, valores estes que foram relacionados com a performance física dos atletas em campo. Os resultados demonstraram que valores positivos de bem-estar se relacionaram significativamente com valores mais elevados de distâncias totais percorridas, distâncias percorridas em alta velocidade, acelerações e desacelerações.

A análise da vertente técnico-tática de jogadores em contexto de jogo e a sua relação com o seu bem-estar foi estudada por Ramírez-López et al., (2022) em jovens jogadores internacionais de Rugby, através da recolha de valores de bem-estar subjetivo dos jogadores (qualidade do sono, fadiga, dores musculares, stress e humor) e, posteriormente, da procura de relacioná-los com a sua performance técnico-tática em jogo, tendo chegado à conclusão que valores mais positivos de bem-estar estão relacionados com a performance técnica dos avançados, mas não dos defesas.

García et al., (2022) realizaram análises semelhantes em jogadores profissionais de basquetebol, tendo recolhido, ao longo de 7 temporadas, valores de bem-estar subjetivo, através do Índice de Hooper, e relacionando-os com as performances técnico-

táticas dos atletas em contexto de jogo, através da recolha e análise de diversas ações técnicas (pontos, ressaltos, assistências, interceções e bloqueios). Jogadores que apresentam menos variabilidade de valores de stress, obtiveram valores significativamente mais elevados de sucesso nas ações técnico-táticas acima mencionadas, com jogadores com maior variabilidade de valores de stress a apresentarem performances de menor nível segundo os mesmos parâmetros.

2.3. **Apresentação do Problema / Objetivos**

O escalão de Juniores, pela idade que os jogadores apresentam, é, muitas vezes, principalmente a nível distrital, aquele onde se torna mais difícil convencer os jogadores a terem comportamentos, fora do contexto do clube, que beneficiem a sua performance desportiva (ex: não sair à noite nos dias antes dos jogos, dormir um número adequado de horas por noite, etc.). Para além disso, o acréscimo de responsabilidades e decisões que atletas desta idade enfrentam, a nível académico, por exemplo, podem levar a aumentos dos níveis de stress e fadiga. Todos estes fatores podem ter influência na performance desportiva dos jogadores.

Assim, o objetivo do presente estudo, passa por relacionar resultados do Índice de Hooper obtidos em dias de jogo, com o sucesso de algumas ações realizadas pelos jogadores de campo durante o jogo (os dados dos Guarda-Redes não foram utilizados para este estudo, uma vez que se trata de uma posição que realiza ações totalmente diferentes durante o jogo), nomeadamente, o passe, o remate, o cruzamento, bolas perdidas e bolas recuperadas e sucesso em situações de 1x1, ofensivas e defensivas.

Os adversários enfrentados foram também divididos em 3 categorias, consoante o seu momento de forma (bom, mediano e mau) com o objetivo de verificar como as correlações obtidas variam consoante o nível do adversário.

2.4. **Hipóteses**

H1 – Existe correlação entre os valores do Índice de Hooper e a percentagem de passes acertados

H2 – Existe correlação entre os valores do Índice de Hooper e a percentagem de remates à baliza

H3 - Existe correlação entre os valores do Índice de Hooper e a percentagem de cruzamentos com sucesso

H4 - Existe correlação entre os valores do Índice de Hooper e o rácio de bolas recuperadas / bolas perdidas

H5 - Existe correlação entre os valores do Índice de Hooper e a percentagem de sucesso em situações de 1x1 ofensivas

H6 - Existe correlação entre os valores do Índice de Hooper e a percentagem de sucesso em situações de 1x1 defensivas

H7 – Existem diferenças significativas nos valores médias das variáveis entre grupos de momento de forma

2.5. **Metodologia**

2.5.1. **Caracterização da Amostra**

A amostra foi constituída por todos os jogadores de campo, ou seja, excluindo os Guarda-Redes, que foram utilizados em qualquer jogo oficial em casa, resultando num total de 163 linhas de dados. Foram recolhidos dados de 25 jogadores diferentes, caracterizados quanto à sua idade, altura e peso na tabela 8.

Tabela 8 – Caracterização da Amostra

Variáveis	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Idade (anos)	17,1	0,9	15	18
Altura (m)	1,77	0,08	1,67	1,89
Peso (kg)	70,3	7,45	57	89

Foram analisados os dados de todos os jogos oficiais realizados em casa, a partir da 6ª Jornada, uma vez que, para efeitos de categorização do nível da equipa adversária, e de acordo com os resultados obtidos por Ley et al., (2017), utilizou-se o momento de forma de cada adversário no momento do jogo, tendo-se em conta os resultados dos seus 5 jogos anteriores, resultando num total de 11 jogos.

2.5.2. **Materiais Utilizados e Recursos Necessários**

A recolha de dados envolveu o preenchimento do Índice de Hooper (Hooper & Mackinnon, 1995), através de um formulário criado no Microsoft Forms. O questionário recolheu informações sobre 4 variáveis: Stress, Fadiga, Dores Musculares e Qualidade do Sono, numa escala de Likert (1 a 7), em que, para as 3 primeiras variáveis o 1 representou “Muito Pouco/a/as” e o 7 representou “Extremo/a/as”. Já a variável

“qualidade do sono” mediu-se inversamente, com o 1 a representar “Excelente” e o 7 a representar “Péssimo”. Estes valores foram tratados individualmente, mas também somados uns aos outros para obter um valor total do Índice de Hooper.

Para a análise das variáveis relacionadas com as ações bem ou mal-sucedidas por parte dos jogadores durante o jogo, recorreu-se às filmagens dos jogos através de uma câmara Sony Handycam HDR-Cx405E.

2.5.3. **Tarefas, Procedimentos e Protocolos**

Para as recolhas de dados, os atletas e os seus encarregados de educação (no caso dos atletas menores de idade) foram informados do objetivo do estudo e dos procedimentos do mesmo, tendo sido enviado um consentimento informado para obter a autorização de todos os envolvidos.

A recolha de dados envolveu o preenchimento do Índice de Hooper (Hooper & Mackinnon, 1995), através de um formulário criado no Microsoft Forms, por parte de todos os atletas convocados para o jogo, cerca de 1h30 antes do mesmo.

Os jogos foram gravados e analisados com o objetivo de recolher os dados relativos às variáveis técnico-táticas selecionadas dos artigos de Liu et al., (2016); Rampinini et al., (2009); Szwarc et al., (2017) e Szwarc, (2008), sendo elas:

- Percentagem de passes acertados (Perc_Passes) – obtida através do registo do número de passes acertados e de passes falhados e do cálculo através da fórmula $(N^{\circ} \text{ de passes acertados} / N^{\circ} \text{ de passes totais}) \times 100$;
 - Um passe foi considerado como acertado quando a bola chegou a um colega de equipa;
 - Um passe foi considerado falhado quando a bola não chegou a um colega de equipa;
- Percentagem de remates à baliza (Perc_Remates) – através do registo do número remates enquadrados com a baliza e de remates desenquadrados com a baliza e do cálculo através da fórmula $(N^{\circ} \text{ de remates enquadrados} / N^{\circ} \text{ de remates totais}) \times 100$;
- Percentagem de cruzamentos com sucesso (Perc_Cruz) – através do registo do número de cruzamentos com sucesso (que chegaram a um colega de equipa) e de cruzamentos sem sucesso (que não chegaram a um colega de

equipa) e do cálculo através da fórmula (N° de cruzamentos com sucesso / N° de cruzamentos totais) x 100;

- Um cruzamento define-se como um passe longo (pelo ar ou pelo chão) realizado, no último terço do campo, de um corredor lateral para o corredor central (Wu et al., 2021);
- Rácio de bolas recuperadas / bolas perdidas (Racio_Recup_Perda) - através do registo do número de vezes que o jogador recuperou a bola e do número de vezes que o jogador perdeu a bola e do cálculo através da fórmula (N° recuperações de bola / (N° de recuperações + perdas de bola)) x 100;
- Percentagem de sucesso em situações de 1x1 ofensivas – através do registo do número de vezes que o jogador foi, ou não, bem-sucedido em situações de 1x1 ofensivas e do cálculo através da fórmula (N° 1x1 ofensivos com sucesso / N° total de 1x1 ofensivos) x 100;
 - Considerou-se uma situação de 1x1 ofensiva bem-sucedida quando o jogador marcou um golo, criou uma oportunidade de golo, progrediu no terreno e/ou manteve a posse de bola para a sua equipa (Szwarc, 2008).
- Percentagem de sucesso em situações de 1x1 defensivas – através do registo do número de vezes que o jogador foi, ou não, bem-sucedido em situações de 1x1 defensivas e do cálculo através da fórmula (N° 1x1 defensivos com sucesso / N° total de 1x1 defensivos) x 100;
 - Considerou-se uma situação de 1x1 defensiva bem sucedida quando o jogador interceitou a bola, impediu o adversário de progredir no terreno, ou quando bloqueou/alterou o movimento da bola (incluindo quando esta foi colocada fora do campo) (Szwarc, 2008).

Foi considerada uma situação de 1x1, quer ofensiva, quer defensiva, qualquer situação em que ocorreu um confronto direto entre apenas um jogador de cada equipa, estando a uma distância igual ou inferior a 2 metros um do outro. Situações de bolas divididas, em que ambos os jogadores estão a lutar para ganhar a posse da bola sem esta estar no controlo de nenhum dos intervenientes não foram consideradas. (Szwarc, 2008)

No caso de um jogador não realizar nenhuma vez alguma das ações técnico-táticas durante o jogo, essa variável não foi considerada para o tratamento estatístico.

Para a categorização do nível do adversário, foi tido em conta o seu momento de forma (Ley et al., 2017). As equipas adversárias foram divididas em 3 grupos

diferentes, consoante o número de pontos que tinham obtido nos últimos 5 jogos, seguindo o seguinte modelo:

Nos últimos 5 jogos o adversário obteve:

- Entre 10 e 15 pontos – Bom Momento de Forma – Grupo F1
- Entre 5 e 9 pontos – Momento de Forma Mediano – Grupo F2
- 4 ou menos pontos – Mau Momento de Forma – Grupo F3

Os dados relativos aos valores de bem-estar e de percentagem de sucesso das diversas ações técnico-táticas foram agrupados por estes 3 grupos consoante o momento de forma do adversário do jogo em questão, resultando em 2 jogos no grupo F1, 5 jogos no grupo F2 e 4 jogos no grupo F3.

As recolhas aconteceram ao longo da época, iniciando a meio de outubro e estendendo-se até ao fim de abril, sendo que foram recolhidos os dados de todos os jogos em casa a partir da 6ª Jornada da 1ª Divisão Distrital de Juniores da AF Santarém e da Taça do Ribatejo de Juniores.

2.5.4. Tratamento Estatístico

Todos os dados foram registados e compilados no Microsoft Excel e, posteriormente, transferidos para o IBM SPSS Statistics 25 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.

Como forma de verificar se existiam correlações significativas entre as variáveis de bem-estar e as variáveis de sucesso das ações técnico-táticas, foram, primeiramente, realizados testes de normalidade. Com base nos resultados destes testes, que revelaram algumas das distribuições como anormais, as variáveis foram correlacionadas utilizando o Teste de Spearman.

Para além disso, como forma de avaliar se existiam diferenças significativas entre os valores médios de todas as variáveis entre grupos, realizou-se o Teste não paramétrico de Kruskal Wallis.

2.5.5. Fiabilidade Intraobservador e Interobservador

De forma a assegurar a fiabilidade e validade dos dados recolhidos através sistema de registo de ações técnico-táticas utilizado, foram realizadas análises de fiabilidade intra e interobservador. Para o efeito, utilizou-se o coeficiente de concordância Kappa de Cohen (κ), um dos métodos mais comumente utilizados e universalmente aceites para avaliar o grau de concordância entre observadores (McHugh, 2012).

A análise intraobservador foi realizada utilizando duas análises distintas do mesmo jogo por parte do mesmo observador, de forma a verificar a consistência dos resultados obtidos. Obteve-se um valor de concordância de $\kappa = 0,89$ (tabela 9), que, utilizando a escala de Landis & Koch, (1977), corresponde a uma concordância “quase perfeita”.

Tabela 9 - Análise de Fiabilidade Intraobservador

Análise Intraobservador			
N	N Concordante	N Não Concordante	Kappa (κ)
136	122	14	0,89

Já a análise interobservador foi realizada através de análises independentes do mesmo jogo por parte de dois observadores diferentes, tendo atingido um valor de concordância ligeiramente mais baixo, de $\kappa = 0,81$ (tabela 10), mas que, ainda assim, também é considerado “quase perfeito”.

Tabela 10 - Análise de Fiabilidade Interobservador

Análise Interobservador			
N	N Concordante	N Não Concordante	Kappa (κ)
136	112	24	0,81

Estas análises permitem concluir que o sistema de registo de ações técnico-táticas utilizado é fiável, corroborando assim a relevância dos dados recolhidos e dos resultados obtidos.

2.6. Resultados

A Tabela 11 expõe os valores das médias de todas as variáveis do Índice de Hooper, assim como daquelas associadas às percentagens de sucesso das diferentes ações técnico-táticas, separados por grupos de acordo com o momento de forma dos adversários de cada jogo.

Tabela 11 - Estatística Descritiva das Variáveis

Estatística Descritiva						
Grupo_Adversário		N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
F1	Sono	32	1	4	1,88	0,91
	Stress	32	1	6	2,38	1,18
	Dores_Musculares	32	1	5	2,06	1,05
	Fadiga	32	1	5	2,25	1,11
	Hooper_Total	32	4	16	8,56	3,51
	Perc_Passes	32	33	100	76,78	14,57
	Perc_Remates	12	0	100	31,92	44,07
	Perc_Cruz	12	0	100	39,67	34,94
	Racio_Recup_Perda	29	11	100	59,79	27,03
	Perc_1x1_Of	23	0	100	69,04	28,84
	Perc_1x1_Def	30	0	100	69,37	23,17
F2	Sono	79	1	5	2,03	0,95
	Stress	79	1	7	2,51	1,31
	Dores_Musculares	79	1	5	2,11	1,05
	Fadiga	79	1	5	2,13	0,99
	Hooper_Total	79	4	16	8,77	3,37
	Perc_Passes	78	0	100	78,01	18,64
	Perc_Remates	48	0	100	56,06	43,37
	Perc_Cruz	46	0	100	41,21	34,81
	Racio_Recup_Perda	74	0	100	54,88	24,11
	Perc_1x1_Of	64	0	100	70,75	27,48
	Perc_1x1_Def	73	0	100	69,96	22,70
F3	Sono	63	1	4	2,05	0,96
	Stress	63	1	5	2,40	1,30
	Dores_Musculares	63	1	6	2,35	1,26
	Fadiga	63	1	5	2,32	1,08
	Hooper_Total	63	4	17	9,11	3,87
	Perc_Passes	59	0	100	74,20	18,96
	Perc_Remates	26	0	100	44,88	37,74
	Perc_Cruz	29	0	100	40,39	37,92
	Racio_Recup_Perda	55	0	100	58,16	26,13
	Perc_1x1_Of	48	0	100	67,63	29,48
	Perc_1x1_Def	57	0	100	71,06	23,34

Legenda: F1 – Jogos contra equipas com 10 ou mais pontos; F2 – Jogos contra equipas com 5 a 9 pontos; F3 – Jogos contra equipas com até 4 pontos; Perc_Passes – Percentagem de passes com sucesso; Perc_Remates – Percentagem de remates enquadrados com a baliza; Perc_Cruz – Percentagem de cruzamentos que chegam a um colega de equipa; Racio_Recup_Perda – Rácio entre o número de bolas recuperadas e bolas perdidas; Perc_1x1_Of – Percentagem de Sucesso em situações de 1x1 ofensivas; Perc_1x1_Def – Percentagem de Sucesso em situações de 1x1 defensivas

Nas tabelas 12, 13 e 14 são apresentados os coeficientes de correlação entre variáveis do Índice de Hooper e de percentagem de sucesso de ações técnico-táticas para os grupos de adversários F1, F2 e F3, respetivamente, com as correlações significativas destacadas a sombreado.

Tabela 12 - Correlações entre Variáveis - Grupo F1

Correlações								
Grupo_Adversário / Variáveis			Perc_Passes	Perc_Remates	Perc_Cruz	Racio_Recup_Perda	Perc_1x1_Of	Perc_1x1_Def
F1	Sono	Coeficiente de Correlação	0,133	-0,121	-0,172	0,296	0,064	0,202
		Sig. (2 extremidades)	0,468	0,708	0,594	0,119	0,773	0,285
		N	32	12	12	29	23	30
	Stress	Coeficiente de Correlação	0,162	-0,163	-0,079	0,344	0,000	-0,040
		Sig. (2 extremidades)	0,377	0,614	0,806	0,068	1,000	0,835
		N	32	12	12	29	23	30
	Dores_Musculares	Coeficiente de Correlação	-0,187	0,085	0,044	0,122	-0,249	0,089
		Sig. (2 extremidades)	0,305	0,793	0,893	0,528	0,251	0,640
		N	32	12	12	29	23	30
	Fadiga	Coeficiente de Correlação	0,060	-0,284	-0,164	0,366	-0,032	0,196
		Sig. (2 extremidades)	0,742	0,371	0,610	0,051	0,883	0,298
		N	32	12	12	29	23	30
	Hooper_Total	Coeficiente de Correlação	-0,009	-0,163	-0,007	0,261	-0,162	0,102
		Sig. (2 extremidades)	0,961	0,612	0,982	0,171	0,461	0,591
		N	32	12	12	29	23	30

Legenda: F1 – Jogos contra equipas com 10 ou mais pontos; Perc_Passes – Percentagem de passes com sucesso; Perc_Remates – Percentagem de remates enquadrados com a baliza; Perc_Cruz – Percentagem de cruzamentos que chegam a um colega de equipa; Racio_Recup_Perda – Rácio entre o número de bolas recuperadas e bolas perdidas; Perc_1x1_Of – Percentagem de Sucesso em situações de 1x1 ofensivas; Perc_1x1_Def – Percentagem de Sucesso em situações de 1x1 defensivas

Tabela 13 - Correlações entre Variáveis - Grupo F2

Correlações								
Grupo_Adversário / Variáveis		Perc_Passes	Perc_Remates	Perc_Cruz	Racio_Recup_Perda	Perc_1x1_Of	Perc_1x1_Def	
F2	Sono	Coefficiente de Correlação	-0,093	-0,147	-0,148	0,130	-0,170	-0,100
		Sig. (2 extremidades)	0,417	0,318	0,327	0,269	0,179	0,399
		N	78	48	46	74	64	73
	Stress	Coefficiente de Correlação	0,081	0,076	0,266	,267*	0,111	-0,203
		Sig. (2 extremidades)	0,483	0,606	0,074	0,021	0,382	0,085
		N	78	48	46	74	64	73
	Dores_Musculares	Coefficiente de Correlação	-0,098	0,003	0,106	0,115	-0,024	-0,012
		Sig. (2 extremidades)	0,396	0,983	0,483	0,329	0,852	0,917
		N	78	48	46	74	64	73
	Fadiga	Coefficiente de Correlação	-0,127	0,003	0,062	0,124	-0,075	-0,088
		Sig. (2 extremidades)	0,269	0,985	0,680	0,292	0,554	0,460
		N	78	48	46	74	64	73
	Hooper_Total	Coefficiente de Correlação	-0,068	-0,019	0,141	0,200	-0,013	-0,123
		Sig. (2 extremidades)	0,556	0,896	0,351	0,087	0,917	0,301
		N	78	48	46	74	64	73

Legenda: F2 – Jogos contra equipas com 5 a 9 pontos; Perc_Passes – Percentagem de passes com sucesso; Perc_Remates – Percentagem de remates enquadrados com a baliza; Perc_Cruz – Percentagem de cruzamentos que chegam a um colega de equipa; Racio_Recup_Perda – Rácio entre o número de bolas recuperadas e bolas perdidas; Perc_1x1_Of – Percentagem de Sucesso em situações de 1x1 ofensivas; Perc_1x1_Def – Percentagem de Sucesso em situações de 1x1 defensivas

Tabela 14 - Correlações entre Variáveis - Grupo F3

Correlações								
Grupo_Adversário / Variáveis		Perc_Passes	Perc_Remates	Perc_Cruz	Racio_Recup_Perda	Perc_1x1_Of	Perc_1x1_Def	
F3	Sono	Coeficiente de Correlação	0,222	-0,106	-0,016	0,244	0,009	0,014
		Sig. (2 extremidades)	0,091	0,607	0,934	0,073	0,951	0,920
		N	59	26	29	55	48	57
	Stress	Coeficiente de Correlação	,292*	-0,026	0,268	,427**	0,185	0,097
		Sig. (2 extremidades)	0,025	0,901	0,159	0,001	0,207	0,471
		N	59	26	29	55	48	57
	Dores_Musculares	Coeficiente de Correlação	,268*	0,110	0,110	,365**	0,086	-0,056
		Sig. (2 extremidades)	0,040	0,594	0,569	0,006	0,561	0,681
		N	59	26	29	55	48	57
	Fadiga	Coeficiente de Correlação	0,177	-0,018	0,010	,342*	0,116	-0,126
		Sig. (2 extremidades)	0,180	0,929	0,961	0,011	0,434	0,349
		N	59	26	29	55	48	57
	Hooper_Total	Coeficiente de Correlação	,294*	-0,038	0,143	,419**	0,131	-0,020
		Sig. (2 extremidades)	0,024	0,853	0,460	0,001	0,376	0,884
		N	59	26	29	55	48	57

Legenda: F3 – Jogos contra equipas com até 4 pontos; Perc_Passes – Percentagem de passes com sucesso; Perc_Remates – Percentagem de remates enquadrados com a baliza; Perc_Cruz – Percentagem de cruzamentos que chegam a um colega de equipa; Racio_Recup_Perda – Rácio entre o número de bolas recuperadas e bolas perdidas; Perc_1x1_Of – Percentagem de Sucesso em situações de 1x1 ofensivas; Perc_1x1_Def – Percentagem de Sucesso em situações de 1x1 defensivas

A tabela 15 expõe os resultados do teste de Kruskal-Wallis, realizado com o objetivo de verificar a existência de diferenças significativas entre os valores médios obtidos para todas as variáveis entre os 3 grupos de adversários. Não foram encontradas quaisquer diferenças significativas.

Tabela 15 - Resultados do Teste de Kruskal-Wallis

Teste de Kruskal-Wallis			
Variável	H de Kruskal-Wallis	gl	Significância (Sig.)
Sono	0,797	2	0,671
Stress	0,374	2	0,829
Dores_Musculares	1,259	2	0,533
Fadiga	1,062	2	0,588
Hooper_Total	0,373	2	0,830
Perc_Passes	2,497	2	0,287
Perc_Remates	3,560	2	0,169
Perc_Cruz	0,016	2	0,992
Racio_Recup_Perda	0,828	2	0,661
Perc_1x1_Of	0,231	2	0,891
Perc_1x1_Def	0,078	2	0,962

Legenda: Perc_Passes – Percentagem de passes com sucesso; Perc_Remates – Percentagem de remates enquadrados com a baliza; Perc_Cruz – Percentagem de cruzamentos que chegam a um colega de equipa; Racio_Recup_Perda – Rácio entre o número de bolas recuperadas e bolas perdidas; Perc_1x1_Of – Percentagem de Sucesso em situações de 1x1 ofensivas; Perc_1x1_Def – Percentagem de Sucesso em situações de 1x1 defensivas

2.7. Discussão

2.7.1. Correlações entre as variáveis de bem-estar e as variáveis técnico-táticas por grupo

Através da análise das tabelas 12, 13 e 14, podem verificar-se quais as variáveis que representam o bem-estar dos jogadores que se correlacionam com as variáveis representativas da percentagem de sucesso das diversas ações técnico-táticas por grupo de adversário.

No grupo F1 (tabela 12), ou seja, de jogos contra adversários num bom momento de forma, com mais de 10 pontos nos 5 jogos anteriores, não se verificaram quaisquer correlações entre o bem-estar e o sucesso das ações técnico-táticas, enquanto que no grupo F2 (tabela 13), contra adversários em momento de forma mediano, apenas se verificou uma correlação leve e positiva entre os níveis de stress dos atletas antes do jogo e o rácio entre as recuperações e perdas de bola, dados contrários àqueles obtidos

por Sun et al., (2022) que reportaram que níveis mais elevados de fadiga e stress influenciam negativamente a capacidade de desarme e recuperação de bola de praticantes de futebol

No grupo F3 (tabela 14), em jogos contra adversários num mau momento de forma, é onde se verificam um número considerável de correlações, com os valores de stress, fadiga e dores musculares, assim como os valores totais do Índice de Hooper, a estarem positivamente relacionados de forma moderada com o rácio entre recuperações e perdas de bola. Estes dados não vão de encontro aos obtidos por Selmi et al., (2019), que indicaram as dores musculares e a fadiga como fatores que afetam negativamente o número de recuperações de bola e, positivamente, o número de perdas de bola em jogos reduzidos realizados em contexto de treino.

Para além disso, o stress, dores musculares e valores totais do Índice de Hooper apresentam correlações positivas leves com a percentagem de passes com sucesso, conclusões contrárias às de De França et al., (2024) que consideram o stress e a ansiedade como fatores negativamente influenciadores da performance técnica, principalmente ao nível da percentagem de passes com sucesso, de jovens praticantes de futebol.

Analisando as três tabelas na sua generalidade, verifica-se que o sono foi um dos fatores de bem-estar nunca correlacionados com nenhuma das ações técnico-táticas, contrariamente ao reportado por Crewther et al., (2019), onde se verificou que a qualidade e duração do sono estiveram positivamente associados à performance de jogadores profissionais de rugby em termos de passes com sucesso, mais recuperações e menos perdas de bola. Também Ramírez-López et al., (2022) estudaram o impacto do bem-estar na performance de jovens jogadores de rugby, tendo chegado a conclusões semelhantes, a qualidade do sono, assim como, níveis mais baixos de fadiga, dores musculares e stress, influenciaram positivamente a performance técnico-tática dos jogadores. Já relativamente ao futebol, Selmi et al., (2021) não reportaram quaisquer efeitos significativos da má qualidade de sono no sucesso de passes, recuperações e perdas de bola e situações de 1x1 em jogos reduzidos, enquanto que os resultados obtidos por Vieira et al., (2021) revelaram uma correlação positiva entre melhor qualidade do sono e precisão de remate.

2.7.2. Comparação entre os valores médios das variáveis por grupo

A tabela 15 expõe os valores do teste de Kruskal-Wallis, onde se verificou que não há diferenças significativas relativamente aos valores médios das variáveis entre grupos, evidenciado pelo facto de nenhum dos valores de significância ser abaixo dos 0,05, demonstrando que a qualidade do adversário, representada pelos seus resultados recentes, não teve influência nos valores médios obtidos para nenhuma das variáveis de bem-estar e de sucesso das ações técnico-táticas.

Estas conclusões são contrárias àquelas obtidas por Varley et al., (2017) que verificaram que em jogos contra adversários de alta qualidade, a percentagem de sucesso de passes e remates à baliza foi significativamente inferior às obtidas em jogos contra adversário de qualidade média ou baixa. Liu et al., (2016) e Yi et al., (2020) corroboram essas conclusões, ao afirmar que o nível qualitativo do adversário é um dos fatores preponderantes na variação da performance técnico-tática de jogadores da 1ª divisão de futebol profissional espanhola, e da Liga dos Campeões da UEFA, respetivamente, nomeadamente ao nível da percentagem de sucesso de passes e remates. De forma semelhante, McGarry & Franks, (1994) consideram a qualidade do adversário como sendo um dos principais fatores influenciadores da variação da performance em jogo. Também Almeida et al., (2014) chegaram a conclusões diferentes das obtidas, afirmando que há um maior número de recuperações de bola, quer através de cortes, quer através de interceções, quando as equipas defrontam adversários de qualidade inferior.

Relativamente aos valores de bem-estar obtidos antes dos jogos, os dados obtidos são em concordância com os obtidos por Brito et al., (2016) e Abbott et al., (2018) que reportaram que a perceção de bem-estar dos jogadores antes dos jogos não é influenciada pela qualidade do adversário a enfrentar.

2.8. Conclusões e Aplicações Práticas

O presente estudo permitiu apurar que algumas variáveis relacionadas com o bem-estar dos atletas antes dos jogos podem ter influência no desempenho técnico-tático dos jogadores nesses mesmos jogos.

Os resultados obtidos revelaram a existência de correlações entre variáveis principalmente no grupo F3, em jogos contra adversários em pior momento de forma, registando-se apenas uma correlação no grupo F2 e nenhuma no grupo F1.

Verificaram-se associações positivas entre o stress, dores musculares e fadiga e a o rácio entre a recuperação e a perda de bola, indicando que os jogadores têm maior capacidade de recuperar a bola e não a perder quando estes valores estão mais elevados, contrariamente ao verificado na literatura encontrada. O stress e as dores musculares foram também positivamente correlacionados com o sucesso no passe, mais uma vez, dados contrários aos da literatura analisada. Estes resultados poderão ter sido enviesados pelo facto de serem quase sempre os mesmos jogadores, que apresentavam constantes valores elevados de variáveis de bem-estar, a atingir maior sucesso das ações técnico-táticas, fruto da amostra reduzida do estudo.

Já a não variação dos valores de bem-estar pré-jogo relativamente ao adversário é concordante com os estudos encontrados, indicando que a qualidade do adversário a enfrentar não afeta o bem-estar dos jogadores antes do jogo.

Apesar dos dados obtidos serem contrários os da maioria da literatura, os resultados obtidos neste tipo de estudos poderão ser utilizados para apresentar aos jogadores, de forma a sensibilizá-los da importância de terem comportamentos benéficos para o seu bem-estar pré-jogo e a forma como isso pode influenciar positivamente a sua performance técnico-tática nesses mesmos jogos.

O preenchimento constante deste tipo de questionários durante o processo formativo poderá também ter um efeito positivo na educação dos atletas relativamente a este tipo de métodos de avaliação, levando a uma maior familiaridade com métodos bastante utilizados em contextos seniores de nível competitivo mais elevado, podendo assim ajudar os jogadores que pretendam fazer essa transição do futebol de formação para o futebol sénior.

2.9. Limitações

A reduzida amostra utilizada pode indicar-se como uma das limitações em questão, tendo apenas sido constituída por jogadores de uma equipa, e abrangendo um número bastante reduzido de jogos (11), sendo que se recomenda a realização de estudos semelhantes em amostras de maior dimensão, tanto relativamente ao número de atletas, como ao número de jogos.

Para além disso, a subjetividade dos dados obtidos relativamente ao bem-estar dos atletas pode não ter garantido a maior fiabilidade aos resultados obtidos, uma vez que jogadores diferentes podem interpretar o mesmo estado físico e mental de formas diferentes, atribuindo-lhe valores diferentes. A honestidade dos atletas pode também ser visto como um problema em questionários desta natureza, assim como a sua inexperiência no preenchimento dos mesmos.

A oscilação das características dos jogos, como a ocorrência de expulsões, pode também ter influenciado negativamente o desempenho dos jogadores nesses respetivos jogos e, dessa forma, ter enviesado a análise dos dados da performance no jogo.

Por fim, considera-se que o método utilizado para tentar correlacionar o bem-estar com a performance técnico-tática pode não ter sido o mais adequado e ter tido influência nos resultados obtidos. A forma de avaliação do bem-estar dos jogadores, e a própria natureza individual e específica de cada um fez com que os valores obtidos fossem muito semelhantes de jogo para jogo, sendo que alguns jogadores reportaram sempre valores elevados e outros sempre valores baixos. O facto de alguns dos jogadores que reportaram sempre valores elevados serem aqueles com maior taxa de sucesso em todas as ações, independentemente do contexto, devido ao seu nível de qualidade superior a outros, foi, possivelmente, a causa dos resultados contrários aos verificados na maioria da literatura, pelo que se considera ter sido mais vantajoso ter utilizado um protocolo semelhante ao utilizado por Ramírez-López et al., (2022), estabelecendo valores base de bem-estar para todos os atletas e utilizando para análise a variação desses valores em cada jogo.

3. Balanço Final

Finalizada a totalidade do processo de estágio, englobando o estágio em si, a elaboração do relatório sobre o mesmo, e a conclusão da investigação realizada em paralelo, o estagiário considera que todo ele contribuiu para a sua evolução pessoal e profissional, apesar de, não propriamente da forma como esperava inicialmente. Segue-se uma pequena reflexão final sobre os dois principais blocos do presente documento, o estágio e a investigação.

Relativamente ao estágio, considera-se que o contexto selecionado foi adequado, tendo-se confirmado as expectativas do estagiário no que toca às possibilidades que teria neste contexto, quando comparando com outros, nomeadamente:

- A confiança depositada no estagiário de, para além de fazer parte da equipa técnica do contexto de estágio, ficar responsável por liderar uma equipa de futebol 7 (Infantis Sub-13 C) já em contexto de competição;
- A total liberdade dada no que tocou à escolha e aplicação de todo o tipo de conteúdos que considerasse relevantes, quer no contexto de estágio, com os Juniores Sub-19, quer no contexto complementar dos Infantis Sub-13 C;
- A total liberdade dada pela instituição relativamente à realização da investigação com os atletas do clube, com o estagiário a estar totalmente à vontade para abordar os atletas e os seus encarregados de educação no sentido de informar sobre todos os procedimentos, assim como a disponibilidade apresentada para cedência de material do clube (câmara de filmar) e ajuda de vários colegas para filmagem dos jogos;
- A relação forte já existente entre o estagiário e os jogadores da equipa de Juniores Sub-19, o que facilitou em muito o processo de recolha de dados ao longo da época desportiva, com os jogadores a mostrarem-se sempre disponíveis para ajudar;
- A relação de proximidade já existente com a maioria dos treinadores e colaboradores do clube, que permitiu uma maior acessibilidade de todos, relativamente a observação de treinos, pequenas conversas sobre os mais variados assuntos e reflexão conjunta sobre aspetos relevantes à prática profissional. Tudo isto facilitou o processo de reflexão do estagiário, permitindo-lhe procurar, de forma mais sustentada e suportada por outros, desenvolver as suas capacidades como treinador.

Muito devido a tudo o que foi referido acima, o estagiário tentou, em todos os momentos, mostrar-se como diferenciado naquilo que deu ao clube, não só em termos das funções realizadas nos treinos e jogos, onde procurou pôr em prática todas as competências adquiridas ao longo do seu percurso profissional, mas também em todos os momentos para além desses, como a ajuda e participação ativa na organização de torneios, ajuda em questões logísticas, como a recolha e montagem/preparação de novo material de treino. Finalmente, o estagiário procurou, acima de tudo, apresentar-se e conduzir-se da melhor maneira, tanto dentro das instalações do clube, como em todas as deslocações a outros clubes, procurando sempre dignificar a instituição que representou e ser um exemplo para todos os jogadores, adeptos, familiares, etc.

Relativamente à investigação realizada, o estagiário acredita ter sido benéfica para a sua evolução, mas talvez não da forma que esperava inicialmente. Tendo definido um problema de estudo muito relevante e adequado ao contexto de intervenção, o estagiário esperava que a investigação revelasse certo tipo de resultados, mais concretamente, que valores mais reduzidos de bem-estar afetassem negativamente a performance técnico-tática dos jogadores, conclusões predominantes na literatura analisada sobre o tema. No entanto, os dados obtidos revelaram resultados contrários aos esperados, levando o estagiário a refletir de forma mais intensa sobre o porquê desse desfecho, mais concretamente, na forma como a sua metodologia e procedimentos pode ter influenciado os dados obtidos e levado a conclusões tão diferentes das obtidas pela maioria dos autores interessados no mesmo tema. Após reflexão, o estagiário conseguiu encontrar algumas sugestões de melhoria metodológica que poderiam ter resultado em outras conclusões, melhorias essas que serão levadas para a eventual realização de outras investigações no futuro.

Concluindo, o estagiário volta a reforçar que todo o trabalho desenvolvido nesta jornada foi, de uma maneira ou de outra, positivo, com a reflexão realizada a resultar na melhoria das suas competências, tanto a nível de planeamento e operacionalização de conteúdos de treino, como a nível de relações interpessoais, tendo melhorado muito as suas capacidades de comunicação, como também, a nível de investigação, verificando-se uma enorme evolução ao nível de elaboração de metodologias. Por sua vez, a constante reflexão, levou ao desenvolvimento dessa mesma capacidade de reflexão, preparando o estagiário para continuar a evoluir em novos contextos e desafios.

O estagiário termina também esta fase do seu percurso profissional e académica bastante realizado, confiante e consciente da sua influência positiva nos atletas com quem trabalhou e confidenciou ao longo da época desportiva.

4. Bibliografía

- Abbott, W., Brownlee, T., Harper, L., Naughton, R., & Clifford, T. (2018). The independent effects of match location, match result and the quality of opposition on subjective wellbeing in under 23 soccer players: A case study. *Research in Sports Medicine*, 26, 262–275. <https://doi.org/10.1080/15438627.2018.1447476>
- Almeida, C., Ferreira, A., & Volossovitch, A. (2014). Effects of Match Location, Match Status and Quality of Opposition on Regaining Possession in UEFA Champions League. *Journal of Human Kinetics*, 41, 203–214. <https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0048>
- Arcos, A. L., Vázquez, J. S., Martín, J., Lerga, J., Sánchez, F., Villagra, F., & Zulueta, J. (2015). Effects of Small-Sided Games vs. Interval Training in Aerobic Fitness and Physical Enjoyment in Young Elite Soccer Players. *PLoS ONE*, 10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0137224>
- Arcos, A., Méndez-Villanueva, A., & Martínez-Santos, R. (2017). In-season training periodization of professional soccer players. *Biology of Sport*, 34, 149–155. <https://doi.org/10.5114/biolport.2017.64588>
- Augusto, D., de-Oliveira, L. A., Aquino, R., Fernandes, I., Bezerra Almeida, M., & Vasconcellos, F. (2022). Within-subject variation of technical performance in elite Brazilian professional soccer players: The environmental stress, match location, and opposition's ranking influences. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 22(4), 583–593. <https://doi.org/10.1080/24748668.2022.2097835>
- Badin, O., Smith, M., Conte, D., & Coutts, A. (2016). Mental Fatigue: Impairment of Technical Performance in Small-Sided Soccer Games. *International journal of sports physiology and performance*, 11 8, 1100–1105. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2015-0710>
- Brito, J., Hertzog, M., & Nassis, G. P. (2016). Do Match-Related Contextual Variables Influence Training Load in Highly Trained Soccer Players? *Journal of Strength*

and Conditioning Research, 30(2), 393–399.

<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001113>

Broodryk, A., Pienaar, C., Edwards, D., & Sparks, M. (2019). Effects of a Soccer Tournament on the Psychohormonal States of Collegiate Female Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35, 1873–1884. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000002993>

Castelo, J. (2003). *Futebol: Guia prático de exercícios de treino*. Visão e Contextos.

Clemente, F. M. (2018). Associations between wellness and internal and external load variables in two intermittent small-sided soccer games. *Physiology & Behavior*, 197, 9–14. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2018.09.008>

Cope, E., Cushion, C., Harvey, S., & Partington, M. (2021). Investigating the impact of a Freirean informed coach education programme. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26, 65–78. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1800619>

Coutinho, D., Gonçalves, B., Wong, D., Travassos, B., Coutts, A., & Sampaio, J. (2018). Exploring the effects of mental and muscular fatigue in soccer players' performance. *Human movement science*, 58, 287–296. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2018.03.004>

Crewther, B., Potts, N., Kilduff, L., Drawer, S., & Cook, C. (2019). Performance indicators during international rugby union matches are influenced by a combination of physiological and contextual variables. *Journal of science and medicine in sport*. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.10.011>

De França, E., Marques, L., Nosé, P. D. D. S., Simões, L., Lemos, V., Hirota, V. B., Beggiano, C. L., Caperuto, E., & Thomatieli-Santos, R. (2024). Changes in performance and psychological variables in official games of young elite soccer players playing away and home matches. *Retos*. <https://doi.org/10.47197/retos.v58.106616>

Delrue, J., Vansteenkiste, M., Mouratidis, A., Gevaert, K., Broek, G. V., & Haerens, L. (2017). A game-to-game investigation of the relation between need-supportive

- and need-thwarting coaching and moral behavior in soccer. *Psychology of Sport and Exercise*, 31, 1. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.03.010>
- Douchet, T., Paizis, C., Carling, C., & Babault, N. (2024). Influence of a Modified versus a Typical Microcycle Periodization on the Weekly External Loads and Match Day Readiness in Elite Academy Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*, 93, 133–144. <https://doi.org/10.5114/jhk/182984>
- Douchet, T., Paizis, C., Carling, C., Cometti, C., & Babault, N. (2023). Typical weekly physical periodization in French academy soccer teams: A survey. *Biology of Sport*, 40(3), 731–740. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2023.119988>
- Fadare, S. A., Lory Mae, I., P. Ermalyn, L., G. Kharen, M., & L. Ken, P. (2022). Athletes' Health and Well-Being: A Review of Psychology's State of Mind. *American Journal of Multidisciplinary Research and Innovation*, 1(4), 44–50. <https://doi.org/10.54536/ajmri.v1i4.551>
- Filipas, L., Borghi, S., La Torre, A., & Smith, M. R. (2021). Effects of mental fatigue on soccer-specific performance in young players. *Science and Medicine in Football*, 5(2), 150–157. <https://doi.org/10.1080/24733938.2020.1823012>
- Gallo, T. F., Cormack, S. J., Gabbett, T. J., & Lorenzen, C. H. (2016). Pre-training perceived wellness impacts training output in Australian football players. *Journal of Sports Sciences*, 34(15), 1445–1451. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1119295>
- García, F., Reche, X., Vázquez-Guerrero, J., Martín, J., & G. Butler, R. (2022). Relationship of training load and wellness status with player's in-game basketball performance: An automated exploratory data analysis case: Basketball Performance Analysis. *Studies of Applied Economics*, 40(1). <https://doi.org/10.25115/eea.v40i1.6998>
- Garganta, J., Maia, J., & Marques, A. (1996). On the investigation of performance factors in football. *Revista Paulista de Educação Física*, 10(2), Artigo 2. <https://doi.org/10.11606/issn.2594-5904.rpef.1996.138545>

- González-Ródenas, J., Aranda-Malaves, R., Tudela-Desantes, A., Nieto, F., Usó, F., & Aranda, R. (2020). Playing tactics, contextual variables and offensive effectiveness in English Premier League soccer matches. A multilevel analysis. *PLoS ONE*, *15*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0226978>
- Hooper, S. L., & Mackinnon, L. T. (1995). Monitoring Overtraining in Athletes. *Sports Medicine*, *20*(5), 321–327. <https://doi.org/10.2165/00007256-199520050-00003>
- Ihsan, M., Tan, F., Sahrom, S., Choo, H. C., Chia, M., & Aziz, A. R. (2017). Pre-game perceived wellness highly associates with match running performances during an international field hockey tournament. *European Journal of Sport Science*, *17*(5), 593–602. <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1301559>
- Karahan, M. (2020). Effect of skill-based training vs. Small-sided games on physical performance improvement in young soccer players. *Biology of Sport*, *37*, 305–312. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2020.96319>
- Kenttä, G., & Hassmén, P. (1998). Overtraining and recovery. A conceptual model. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, *26*, 1–16.
- Landis, J. R., & Koch, G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, *33*(1), 159–174.
- Ley, C., Wiele, T., & Eetvelde, H. V. (2017). Ranking soccer teams on basis of their current strength: A comparison of maximum likelihood approaches. *arXiv: Applications*. <https://www.semanticscholar.org/paper/4ef74f8ba3e0a4f3d0d12c37c46fb1dd0adb887f>
- Liu, H., Gómez, M.-A., Gonçalves, B., & Sampaio, J. (2016). Technical performance and match-to-match variation in elite football teams. *Journal of Sports Sciences*, *34*(6), 509–518. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1117121>
- Lundqvist, C. (2011). Well-being in competitive sports—The feel-good factor? A review of conceptual considerations of well-being. *International Review of Sport and*

<https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.584067>

- M. Oliva-Lozano, J., Gómez-Carmona, C. D., Fortes, V., & Pino-Ortega, J. (2022). Effect of training day, match, and length of the microcycle on workload periodization in professional soccer players: A full-season study. *Biology of Sport*, 39(2), 397–406. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2022.106148>
- Malone, J. J., Jaspers, A., Helsen, W., Merks, B., Frencken, W. G. P., & Brink, M. S. (2018). Seasonal Training Load and Wellness Monitoring in a Professional Soccer Goalkeeper. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(5), 672–675. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0472>
- Malone, S., Owen, A., Newton, M., Mendes, B., Tiernan, L., Hughes, B., & Collins, K. (2018). Wellbeing perception and the impact on external training output among elite soccer players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(1), 29–34. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.03.019>
- McGarry, T., & Franks, I. M. (1994). A stochastic approach to predicting competition squash match-play. *Journal of Sports Sciences*, 12(6), 573–584. <https://doi.org/10.1080/02640419408732208>
- McHugh, M. L. (2012). Interrater reliability: The kappa statistic. *Biochemia Medica*, 276–282. <https://doi.org/10.11613/BM.2012.031>
- Meckel, Y., Doron, O., Eliakim, E., & Eliakim, A. (2018). Seasonal Variations in Physical Fitness and Performance Indices of Elite Soccer Players. *Sports*, 6. <https://doi.org/10.3390/sports6010014>
- Milner, J., McCarthy, G., & Milner, T. (2018). Training for the coaching leader: How organizations can support managers. *Journal of Management Development*, 37, 1. <https://doi.org/10.1108/jmd-04-2017-0135>
- Modrić, T., Veršić, Š., & Sekulić, D. (2020). Position Specific Running Performances in Professional Football (Soccer): Influence of Different Tactical Formations. *Sports*, 8. <https://doi.org/10.3390/sports8120161>

- Motiffard, M., Akbari Aghdam, H., Ravanbod, H., Jafarpishe, M. S., Shahsavan, M., Daemi, A., Mehrvar, A., Rezvani, A., Jamalirad, H., Jajroudi, M., & Shahsavan, M. (2024). Demographic and Injury Characteristics as Potential Risk Factors for Anterior Cruciate Ligament Injuries: A Multicentric Cross-Sectional Study. *Journal of Clinical Medicine*, *13*(17), 5063. <https://doi.org/10.3390/jcm13175063>
- Nelson, L., Cushion, C., & Potrac, P. (2013). Enhancing the provision of coach education: The recommendations of UK coaching practitioners. *Physical Education and Sport Pedagogy*, *18*, 204–218. <https://doi.org/10.1080/17408989.2011.649725>
- Oliveira, R. F. S., Canário-Lemos, R., Peixoto, R., Vilaça-Alves, J., Morgans, R., & Brito, J. P. (2023). The relationship between wellness and training and match load in professional male soccer players. *PLOS ONE*, *18*(7), e0289374. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0289374>
- Op De Beéck, T., Jaspers, A., Brink, M. S., Frencken, W. G. P., Staes, F., Davis, J. J., & Helsen, W. F. (2019). Predicting Future Perceived Wellness in Professional Soccer: The Role of Preceding Load and Wellness. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, *14*(8), 1074–1080. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0864>
- Ouertatani, Z., Selmi, O., Marsigliante, S., Aydi, B., Hammami, N., & Muscella, A. (2022). Comparison of the Physical, Physiological, and Psychological Responses of the High-Intensity Interval (HIIT) and Small-Sided Games (SSG) Training Programs in Young Elite Soccer Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*. <https://doi.org/10.3390/ijerph192113807>
- Perri, E., Simonelli, C., Rossi, A., Trecroci, A., Alberti, G., & Iaia, F. M. (2021). Relationship Between Wellness Index and Internal Training Load in Soccer: Application of a Machine Learning Model. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, *16*(5), 695–703. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2020-0093>

- Ramírez-López, C., Till, K., Weaving, D., Boyd, A., Peeters, A., Beasley, G., Bradley, S., Giuliano, P., Venables, C., & Jones, B. (2022). Does perceived wellness influence technical–tactical match performance? A study in youth international rugby using partial least squares correlation analysis. *European Journal of Sport Science*, 22(7), 1085–1093. <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1936195>
- Rampinini, E., Coutts, A., Castagna, C., Sassi, R., & Impellizzeri, F. (2007). Variation in Top Level Soccer Match Performance. *International Journal of Sports Medicine*, 28(12), 1018–1024. <https://doi.org/10.1055/s-2007-965158>
- Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Coutts, A. J., & Wisløff, U. (2009). Technical performance during soccer matches of the Italian Serie A league: Effect of fatigue and competitive level. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(1), 227–233. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2007.10.002>
- Rossi, A., Perri, E., Pappalardo, L., Cintia, P., Alberti, G., Norman, D., & Iaia, F. M. (2022). Wellness Forecasting by External and Internal Workloads in Elite Soccer Players: A Machine Learning Approach. *Frontiers in Physiology*, 13, 896928. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.896928>
- Selmi, O., Gonçalves, B., Ouergui, I., Levitt, D. E., Sampaio, J., & Bouassida, A. (2021). Influence of Well-Being Indices and Recovery State on the Technical and Physiological Aspects of Play During Small-Sided Games. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(10), 2802–2809. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003228>
- Selmi, O., Gonçalves, B., Ouergui, I., Levitt, D., Sampaio, J., & Bouassida, A. (2019). Influence of Well-Being Indices and Recovery State on the Technical and Physiological Aspects of Play During Small-Sided Games. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35, 2802–2809. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000003228>

- Shafizadeh, M., Taylor, M., & Peñas, C. L. (2013). Performance consistency of international soccer teams in euro 2012: A time series analysis. *Journal of Human Kinetics*, *38*, 213–226. <https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0061>
- Sheykhlovand, M., & Gharaat, M. (2024). Optimal homeostatic stress to maximize the homogeneity of adaptations to interval interventions in soccer players. *Frontiers in Physiology*, *15*. <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1377552>
- Silva, H., Nakamura, F. Y., Castellano, J., & Marcelino, R. (2023). Training Load Within a Soccer Microcycle Week—A Systematic Review. *Strength & Conditioning Journal*, *45*(5). https://journals.lww.com/nsca-scj/fulltext/2023/10000/training_load_within_a_soccer_microcycle_week_a.5.aspx
- Silva, J. (2022). The soccer season: Performance variations and evolutionary trends. *PeerJ*, *10*. <https://doi.org/10.7717/peerj.14082>
- Sun, H., Soh, K., Mohammadi, A., Wang, X., Bin, Z., & Zhao, Z. (2022). Effects of mental fatigue on technical performance in soccer players: A systematic review with a meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, *10*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.922630>
- Szwarc, A. (2008). The Efficiency Model of Soccer Player's Actions in Cooperation with Other Team Players at the FIFA World Cup. *Human Movement*, *9*(1). <https://doi.org/10.2478/v10038-008-0002-y>
- Szwarc, A., Kromke, K., Radzimiński, Ł., & Jastrzębski, Z. (2017). Efficiency of 1-on-1 play situations for high-level soccer players during the World and European championships in relation to position on the pitch and match time. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *12*(4), 495–503. <https://doi.org/10.1177/1747954117717890>
- Taylor, J. B., Mellalieu, S. D., James, N., & Shearer, D. A. (2008). The influence of match location, quality of opposition, and match status on technical performance in

- professional association football. *Journal of Sports Sciences*, 26(9), 885–895.
<https://doi.org/10.1080/02640410701836887>
- Varjan, M., Hank, M., Kalata, M., Chmura, P., Mala, L., & Zahálka, F. (2023). Weekly Training Load Differences between Starting and Non-Starting Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*, 90, 125–135. <https://doi.org/10.5114/jhk/171449>
- Varley, M., Gregson, W., McMillan, K., Bonanno, D., Stafford, K., Modonutti, M., & Di Salvo, V. (2017). Physical and technical performance of elite youth soccer players during international tournaments: Influence of playing position and team success and opponent quality. *Science and Medicine in Football*, 1, 18–29. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1230676>
- Vieira, L. P., Lastella, M., Da Silva, J., Cesário, T., Santinelli, F., Moretto, G., Santiago, P., & Barbieri, F. (2021). Low sleep quality and morningness-eveningness scale score may impair ball placement but not kicking velocity in youth academy soccer players. *Science and Medicine in Football*, 6, 528–538. <https://doi.org/10.1080/24733938.2021.2014550>
- Wu, L. Y., Danielson, A. J., Hu, X. J., & Swartz, T. B. (2021). A contextual analysis of crossing the ball in soccer. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, 17(1), 57–66. <https://doi.org/10.1515/jqas-2020-0060>
- Yi, Q., Gómez-Ruano, M.-Á., Liu, H., Zhang, S., Gao, B., Wunderlich, F., & Memmert, D. (2020). Evaluation of the Technical Performance of Football Players in the UEFA Champions League. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 604. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020604>

5. Anexos

5.1. Anexo 1 – Plano de Treino

		NÚCLEO SPORTINGUISTA RIO MAIOR - Época 2024/2025 - JUNIORES			
		Macrociclo: 1	Mesociclo: 1	Microciclo Nº 7	Treino Nº 20
		Data: 09-10-2024	Local: Campo nº 3	Hora: 20 h 30	Volume: 90'
		Material: Bolas (12); Baliza Fut. 11; Varas (8); Mini-Balizas(4); Escadas(2); Sinalizadores; Coletes (9+6);			
		Objetivos: Força e tático+ Finalização + Jogo formal			
		Descrição dos exercícios	Esquemas	TE	TT
		PARTE INICIAL			
G C M C C E C M E C M E M A M M A A A E C A M E		<ul style="list-style-type: none"> • Palestra Inicial: • Aquecimento: 	Preparar: BLOCO BADOI/ Contro ataque epis centro control/ Cantos favoráveis BLOCO compacto (com e sem bola) Aquecimento + Flexibilidade -> (mob. geral) -> Paulo	5' 12'	5' 17'
		PARTE PRINCIPAL			
		Instrução do Exercício			
		Exercício Nº 1 Objetivo: Força + Tático Exercício: A) Saídas a 2 -> Skippinq (lateral e frontal) -> cruzamento e agilidade (intenso) e saída até aos pinos. 2 X 4 Rep. B) Jogo reduzido (4X4 + 1 Joker) com finalização em 2 Mini-Balizas, após variar flanco de jogo pelo manís 1 vez. Explorar largura e desmarc. rotura; Forma / Número: 2 grupos conf. "N"; Espaço: 1/2 campo; Organização: 2 grupos de 8 (troca) Critérios de Êxito: - Reação/Força + Tático	 	10' 10'	27' 37'
		Hidratação			
		Instrução do Exercício			
		Exercício Nº 2 Objetivo: Finalização Exercício: Bola sai da ala para PL com apoio frontal, e 2ª bola do lado oposto com cruzamento e finalização; Variante: Com oposição de 1/2 defesas + GR (4 X 2+GR); Forma / Número: Ataque vs. defesa Espaço: Meio campo; Organização: Ataque vs. defesa; Critérios de Êxito: - Finalização com e sem oposição e em vantagem numérica;		18'	55'
		Hidratação			
		Instrução do Exercício			
		Exercício Nº 3 Objetivo: Jogo Formal Exercício: Jogo formal em 60 m. Forma / Número: 2 Equipas de 8 Jogo formal; Espaço: 60 m; Organização: Esquemas: 2:4:2 Critérios de Êxito: - Jogo formal;		30'	85'
		PARTE FINAL			
		RC/ Alongamentos Abdominais/Dorsais/Flexões:	A) Alongamentos /Pranchas /Abdominais/Flexões (Filipe)	5'	90'

5.2. Anexo 2 – Microciclo



NÚCLEO SPORTINGUISTA DE RIO MAIOR
Época 2024/2025
Plano de Microciclo



Macrociclo: Competitivo	Microciclo Nº: 7	Duração: 7 de Outubro até 13 de Outubro 2024
Objetivos Principais: Organização Defensiva (Bloco Médio/Baixo - Estratégico para o Jogo) + Finalização + Jogo Formal		
Objetivos Secundários: Força + Velocidade + Posse de Bola + Jogo Reduzido (Exploração de Largura)		

Dia		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Data		07/10/2024		09/10/2024	10/10/2024		12/10/2024	
Hora		20h00		20h30	20h00		15h	
Volume		90'		90'	90'		90'	
Intensidade		Alta		Alta	Alta		Alta	
Objetivos		Força + Tático (Transição Defensiva e Bloco Baixo) + Jogo Formal		Força + Tático + Finalização + Jogo Formal	Velocidade + Tático (Bloco Médio/Baixo) + Finalização + Jogo Formal		1ª Divisão Distrital de Juniores - 1ª Jornada - AC Alcanenense x NSRM	
Treino		Nº19		Nº20	Nº21			
Local		Campo nº3		Campo nº3	Campo nº3		Alcanena	
OBJETIVOS	PARTE INICIAL	Mobilização Articular		Mobilização Articular	Mobilização Articular			
	PARTE FUNDAMENTAL	Estação de Força, Agilidade, Velocidade + Estação de Posse de Bola Trabalho Tático (Posicionamento Defensivo Estratégico - Bloco Médio/Baixo) Jogo Formal (Reduzido)		Estação de Força e Agilidade Jogo Reduzido - 4 Balizas (Exploração da Largura) Finalização Jogo Formal (reduzido)	Velocidade - Estafetas Posse de Bola Trabalho Tático (Posicionamento Defensivo Estratégico - Bloco Médio/Baixo) o/ Finalização Jogo Formal (Reduzido)			
	PARTE FINAL	Alongamentos/Prancha/Abdominais/Flexões		Alongamentos/Prancha/Abdominais/Flexões	Alongamentos/Prancha/Abdominais/Flexões			

5.3. Anexo 3 – Descrições Individuais dos Jogadores

Atleta 2			
Data de Nascimento: 03/11/2006		Anos de Prática: 12	
Altura: 1,89m	Peso: 75 Kg	Posição: DC	Clube Anterior: NSRM
Descrição: Defesa muito alto mas ágil para o seu tamanho, excelente sentido posicional e forte no 1x1 defensivo. Apresenta algumas debilidades técnicas, não se sentindo muito confortável a sair a jogar sob pressão. Vem de lesão prolongada que o fez falhar o final da época passada.			

Atleta 3			
Data de Nascimento: 14/08/2006		Anos de Prática: 13	
Altura: 1,85m	Peso: 80 Kg	Posição: DC	Clube Anterior: NSRM
Descrição: Defesa central muito forte tecnicamente, portador de um pé esquerdo muito evoluído. Grande capacidade de passe longo e remate de longe. Forte no 1x1 defensivo e muito agressivo nos duelos. Tem tendência a perder a cabeça, leva cartões com frequência			

Atleta 4			
Data de Nascimento: 07/03/2007		Anos de Prática: 1	
Altura: 1,80m	Peso: 86 Kg	Posição: DC	Clube Anterior: NSRM
Descrição: Defesa central que apresenta alguma qualidade técnica mas muito lento na tomada de decisão e execução, derivados também do excesso de peso. Fraco psicologicamente, encolhe-se perante a adversidade. Pouca agressividade e intensidade de treino e jogo.			

Atleta 6			
Data de Nascimento: 02/04/2006		Anos de Prática: 9	
Altura: 1,76m	Peso: 76 Kg	Posição: DC	Clube Anterior: NSRM
Descrição: Defesa central com algumas limitações técnicas mas muito agressivo e intenso dentro do campo. Psicologicamente débil, com comportamento volátil suscetível a provocações dos adversários. Muito inconsistente a nível de compromisso. Voltou com algum excesso de peso			

Atleta 10			
Data de Nascimento: 18/10/2006		Anos de Prática: 12	
Altura: 1,69m	Peso: 63 Kg	Posição: ALA/PL	Clube Anterior: NSRM
Descrição: Jogador extremamente rápido e explosivo, muito desequilibrador, com grande facilidade no 1x1 ofensivo. Principal fonte de criação de oportunidades da equipa. Finalizador razoável, apesar de marcar muito golos. Psicologicamente fraco, reage de forma muito negativa aos nervos e ao erro. Ingressou no ensino superior, pelo que treinou muitas vezes separado da equipa.			

Atleta 7

Data de Nascimento: 03/06/2006		Anos de Prática: 12	
Altura: 1,85m	Peso: 70 Kg	Posição: MC/DC	Clube Anterior: NSRM
Descrição: Jogador de características mais defensivas capaz de atuar tanto a meio-campo como no centro da defesa. Enorme capacidade de trabalho, sempre a alta intensidade, com grande capacidade de cobrir terreno. Muito forte no jogo aéreo e duelos individuais. Um dos líderes do grupo.			

Atleta 8

Data de Nascimento: 05/02/2007		Anos de Prática: 9	
Altura: 1,78m	Peso: 76 Kg	Posição: DC	Clube Anterior: NSRM
Descrição: Defesa central com grande capacidade técnica, forte na 1ª fase de construção. Forte no 1x1 defensivo, com bom timing de desarme. Bom no cabeceamento, ameaça nas bolas paradas ofensivas. Apresenta excesso de massa muscular, derivado do trabalho de ginásio que faz fora do clube, o que faz com que lhe falte alguma velocidade e agilidade.			

Atleta 11

Data de Nascimento: 27/09/2007		Anos de Prática: 2	
Altura: 1,74m	Peso: 67 Kg	Posição: ALA/PL	Clube Anterior: NSRM
Descrição: Jogador com boa capacidade técnica, desequilibrador e muito forte fisicamente. Trabalhador e capaz de desempenhar várias posições. Pouco eficaz devido à fraca capacidade de tomada de decisão, derivada do pouco tempo de prática federada.			

Atleta 12

Data de Nascimento: 24/05/2007		Anos de Prática: 11	
Altura: 1,78m	Peso: 66 Kg	Posição: ALA/DC	Clube Anterior: NSRM
Descrição: Jogador com capacidade técnica acima da média, mas que apresenta pouca intensidade e agressividade em contexto de jogo. Pouco confiante, muito dependente do resultado das suas primeiras ações no jogo. Capaz de desempenhar várias posições, apesar de apresentar algumas debilidade a nível tático.			

Atleta 13

Data de Nascimento: 31/10/2006		Anos de Prática: 12	
Altura: 1,70m	Peso: 62 Kg	Posição: MC/MO	Clube Anterior: NSRM
Descrição: Jogador extremamente desenvolvido a nível técnico e tático, com grande capacidade de passe e leitura de jogo, torna os seus colegas melhores. Principal construtor de jogo da equipa na zona do meio campo. Apresenta pouca motivação para treinar com intensidade, apesar disso, destaca-se dos restantes. Potencial para jogar a patamares mais elevados.			

Atleta 16			
Data de Nascimento: 24/01/2006			Anos de Prática: 11
Altura: 1,75m	Peso: 63 Kg	Posição: MO/ALA	Clube Anterior: NSRM
<p>Descrição: Jogador extremamente criativo e dotado tecnicamente, principal criador de oportunidades de golo da equipa, muito forte no último passe e também aparece bem a finalizar. Atleta que tendia a apresentar algumas debilidades físicas (muito leve e franzino), mas trabalhou bastante antes e durante a época para as mitigar. Sempre focado e motivado, um dos líderes da equipa. Jogador com mais contribuições de golo da época</p>			

Atleta 17			
Data de Nascimento: 30/07/2007			Anos de Prática: 8
Altura: 1,83m	Peso: 68 Kg	Posição: PL/ALA/MO	Clube Anterior: NSRM
<p>Descrição: Jogador muito atlético, rápido, alto e ágil. Muito desequilibrador no último terço, muito forte no ataque à profundidade e bom finalizar. Pecou muitas vezes por falta de intensidade nos duelos, bastante inconstante nesse sentido. Sofre também de alguma falta de confiança, que cresceu ao longo da época. Bastante tímido e reservado, pouco comunicativo.</p>			

Atleta 18			
Data de Nascimento: 11/06/2007			Anos de Prática: 1
Altura: 1,71m	Peso: 64 Kg	Posição: MO/PL/ALA	Clube Anterior: NSRM
<p>Descrição: Jogador extremamente forte fisicamente apesar da baixa estatura. Muito rápido, ágil e explosivo, muito agressivo nos duelos. Desequilibrador e forte no ataque à profundidade. Capacidade também de segurar bola de costas para a baliza. Oportuno na forma como se antecipa aos adversários e marca golos dessa forma. Sempre muito focado e motivado, dá sempre tudo em todos os momentos.</p>			

Atleta 19			
Data de Nascimento: 21/07/2007			Anos de Prática: 2
Altura: 1,78m	Peso: 89 Kg	Posição: PL	Clube Anterior: NSRM
<p>Descrição: Jogador muito pesado e com falta de motivação e confiança. Apresenta algumas boas qualidades a nível técnico, pé esquerdo razoável, mas incapaz de ser eficaz em contexto de jogo devido à falta de mobilidade. Trocou de clube numa fase ainda inicial da época.</p>			

Atleta 20			
Data de Nascimento: 26/04/2006			Anos de Prática: 2
Altura: 1,77m	Peso: 68 Kg	Posição: PL	Clube Anterior: NSRM
<p>Descrição: Jogador que começou a jogar futebol federado à pouco tempo, por isso apresenta bastantes debilidades a nível técnico e tático. Extremamente forte fisicamente, muito rápido e ágil, muito agressivo nos duelos. Desequilibrador e destemido. Fez vários golos importantes ao longo da época.</p>			

Atleta 22

Data de Nascimento: 17/01/2007	Anos de Prática: 12
--------------------------------	---------------------

Altura: 1,88m	Peso: 79 Kg	Posição: PL/DC	Clube Anterior: NSRM
---------------	-------------	----------------	----------------------

Descrição: Jogador com algumas boas qualidades técnicas, muito alto, e bom finalizador. Com capacidade de atuar também na defesa, onde é bastante eficaz devido à altura e sentido posicional, mas não gosta. Muito pouco motivado e muitas vezes com atitudes negativas para o espírito de grupo. Acabou por ser afastado da equipa a meio da época.

Atleta 23

Data de Nascimento: 30/05/2006	Anos de Prática: 11
--------------------------------	---------------------

Altura: 1,80m	Peso: 74 Kg	Posição: MC/DC	Clube Anterior: NSRM
---------------	-------------	----------------	----------------------

Descrição: Jogador com algumas limitações técnicas mas com uma enorme capacidade de trabalho. Pode atuar no meio-campo ou na defesa. Enorme capacidade de ocupação de espaço e recuperação de bola. Muito agressivo e forte nos duelos. Apesar de estudar fora e treinar pouco conseguiu apresentar níveis de intensidade muito elevados. Muito motivado e altruísta.

Atleta 24

Data de Nascimento: 02/04/2007	Anos de Prática: 13
--------------------------------	---------------------

Altura: 1,70m	Peso: 64 Kg	Posição: PL/MO	Clube Anterior: NSRM
---------------	-------------	----------------	----------------------

Descrição: Jogador muito forte a nível físico e técnico-tático. Muito rápido, ágil e explosivo, com uma potência muito acima da média. Fortíssimo nos duelos e contacto físico. Uma “autêntica máquina de guerra”, bom finalizador mas também com capacidade de descer no terreno e criar oportunidades para os colegas. Treinou e jogou pouco, estuda fora e tem dificuldades em deslocar-se para treinar.

Atleta 25

Data de Nascimento: 16/03/2006	Anos de Prática: 12
--------------------------------	---------------------

Altura: 1,69m	Peso: 73 Kg	Posição: ALA/DC	Clube Anterior: NSRM
---------------	-------------	-----------------	----------------------

Descrição: Jogador que estuda fora e raramente conseguiu treinar/jogar, mas foi inscrito à mesma para quando fosse necessário ajudar a equipa. Acabou por participar apenas num jogo logo no início da época, onde deu um bom contributo à equipa. Jogador limitado tecnicamente mas com grande capacidade de trabalho. Peso a mais devido a trabalho de ginásio excessivo.