

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



**POLITÉCNICO  
DE SANTARÉM**

**A liderança transformacional e intervenção técnico-pedagógica  
no futebol de formação**

**Relatório de Estágio**

**Mestrado em Treino Desportivo**

**Rúben José Veríssimo Martinho**

**Orientação:**

**Professor Especialista Eduardo Teixeira**

**Professora Doutora Carla Chicau Borrego**

Julho, 2023

## **Agradecimentos**

A todos os meus professores neste curso, pelas lições e experiências transmitidas. Em especial aos meus orientadores, Professor Eduardo Teixeira e Professora Carla Chicau Borrego, pelos preciosos conselhos e pela disponibilidade permanente.

Às pessoas do Caldas Sport Clube, pelo excelente ambiente de integração que me proporcionaram. Ao Rui Almeida, pela oportunidade e pela confiança.

Aos treinadores que trabalharam comigo ao longo deste caminho, pela partilha de conhecimento e pela cooperação no campo.

À minha família, pelo apoio incondicional em todas as minhas decisões.

À Mariana, por ser o pilar de tudo.

***“Raros são aqueles que olham com os próprios olhos e sentem com a própria sensibilidade.”***

Albert Einstein

## Resumo

**Título:** A liderança transformacional e intervenção técnico-pedagógica no futebol de formação

O presente relatório está integrado na unidade curricular de Estágio e visa a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo – Especialização em Futebol do Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto de Rio Maior. O Estágio foi realizado no Caldas Sport Clube, escalão de Juvenis B (Sub-17), na função de treinador principal. Na Parte I deste relatório são descritas globalmente as funções exercidas durante na qualidade de líder do processo técnico-pedagógico, ao nível do planeamento, operacionalização e controlo de treino e jogo, e que se prolongaram durante 10 meses, 108 unidades de treino e 33 jogos.

Atendendo à importância da liderança transformacional no desporto, na Parte II deste relatório realizou-se um estudo sobre as relações entre o estilo de liderança transformacional e o clima motivacional, a coesão de grupo, o desengajamento moral e a potência da equipa. O estudo contemplou uma amostra de 83 atletas, dos 14 aos 19 anos, de quatro equipas diferentes (uma de Sub-17 A, duas de Sub-17 B e uma de Sub-19), tendo sido aplicados questionários para avaliação das variáveis em 2 momentos distintos da época, de forma a realizar uma análise longitudinal. Realizámos a análise estatística ao nível da descrição e correlação entre as variáveis nos dois momentos, bem como a evolução do primeiro para o segundo momento.

Como principais resultados detetámos que a liderança tem correlação positiva com o clima motivacional para a tarefa, com a coesão para a tarefa e com a potência da equipa nos dois momentos; que a liderança não tem correlação negativa com o clima motivacional orientado para o ego nem com o desengajamento moral; e que do primeiro para o segundo momento houve evolução significativa no clima motivacional para o ego, na coesão para a tarefa e na potência da equipa.

**Palavras-chave:** estágio, treinador principal, futebol de formação, liderança transformacional, clima motivacional, coesão de grupo, desengajamento moral, potência da equipa.

## **Abstract**

**Title:** *Transformational leadership and technical-pedagogical intervention in youth football*

*This report is part of the Internship curricular unit and aims to obtain the master's degree in Sports Training – Specialization in Football from Escola Superior de Desporto de Rio Maior. The Internship was held as head coach at Caldas Sport Clube U-17 B. In Part I of this report, we globally describe the functions performed as leader of the technical-pedagogical process, at the level of planning, execution, and monitoring of training and competition process during 10 months, 108 training sessions and 33 games.*

*Considering the growing importance of transformational leadership in sports, in Part II of this report we implemented a study to identify relationships between a transformational leadership coaching style and the motivational climate, group cohesion, moral disengagement and team potency. The study contains a sample of 83 athletes, between 14 and 19 years old, competing in 4 different teams (one of Under-17 B, two of Under-17 A and one of Under-19). Questionnaires were applied to evaluate the variables in 2 different moments of the season, to carry out a longitudinal analysis. Statistical analysis included the description and correlation between the variables in both moments, as well as the evolution from the first to the second moment.*

*As main results, we detected that transformational leadership has a positive correlation with the task-climate, task-cohesion, and team potency in both moments; that transformational leadership has no negative correlation with ego-climate and moral disengagement; and that from the first to the second moment there was a significant evolution in the ego-climate, task-cohesion, and team potency.*

**Key-words:** *internship, head coach, youth football, transformational leadership, motivational climate, group cohesion, moral disengagement, team potency*

## Índice

<b>AGRADECIMENTOS</b> .....	<b>I</b>
<b>RESUMO</b> .....	<b>II</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>III</b>
<b>ÍNDICE</b> .....	<b>IV</b>
<b>LISTA DE FIGURAS</b> .....	<b>V</b>
<b>LISTA DE TABELAS</b> .....	<b>VI</b>
<b>LISTA DE ACRÓNIMOS</b> .....	<b>VI</b>
<b>PARTE I – ESTÁGIO</b> .....	<b>7</b>
1. INTRODUÇÃO.....	7
2. A ENTIDADE ACOLHEDORA .....	8
2.1. História .....	8
2.2. Enquadramento situacional .....	10
2.3. Recursos humanos .....	11
2.4. Recursos estruturais e materiais .....	14
3. CARATERIZAÇÃO E ANÁLISE DA EQUIPA E DA INTERVENÇÃO .....	17
3.1. Caraterização e análise do plantel .....	17
3.2. Caraterização e análise da equipa técnica .....	25
3.3. Caraterização e análise da intervenção .....	31
3.3.1. Tarefas de planeamento .....	32
3.3.2. Tarefas de controlo .....	56
3.3.3. Operacionalização – quantificação e organização geral .....	59
4. DEFINIÇÃO E CONCRETIZAÇÃO DE OBJETIVOS .....	63
4.1. Objetivos da intervenção técnico-pedagógica .....	63
4.2. Objetivos da equipa e dos atletas.....	67
<b>PARTE II – ESTUDO</b> .....	<b>71</b>
5. INTRODUÇÃO AO ESTUDO.....	71
6. ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	71
6.1. A Liderança transformacional .....	71
6.2. Clima motivacional .....	72
6.3. Coesão de grupo .....	74
6.4. Desengajamento Moral.....	75
6.5. Estudos de aplicação.....	75

6.6. Síntese do enquadramento teórico e ligação com os objetivos do estudo .....	77
7. OBJETIVOS E PROBLEMAS .....	77
8. HIPÓTESES .....	78
9. METODOLOGIA .....	78
9.1. Caraterização dos participantes .....	78
9.2. Instrumentos .....	79
9.3. Tarefas, procedimentos e protocolos .....	81
9.4. Tratamento dos dados .....	81
10. ANÁLISE DOS RESULTADOS .....	82
10.1. Análise descritiva e comparação de médias .....	82
10.2. Análise da associação entre variáveis.....	84
11. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS E CONCLUSÕES .....	86
<b>PARTE III – BALANÇO DO ESTÁGIO .....</b>	<b>91</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>94</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>101</b>

### **Lista de figuras**

Figura 1: Símbolo Oficial do Caldas Sport Clube.....	9
Figura 2: Identificação geográfica do conselho das Caldas da Rainha .....	9
Figura 3: Organograma do clube .....	11
Figura 4: Sistema tático base (1-4-3-3).....	35
Figura 5: Corredores e setores do campo .....	36
Figura 6: Submomentos da Organização Ofensiva .....	39
Figura 7: Posicionamento base em Saída de Bola .....	40
Figura 8: Posicionamento base em Construção .....	41
Figura 9: Posicionamento base em Criação .....	42
Figura 10: Posicionamento base em Finalização .....	44
Figura 11: Zonas de finalização em situação de cruzamento.....	45
Figura 12: Planeamento de mesociclos .....	52
Figura 13: Descrição do tempo efetivo de prática na época.....	53
Figura 14: Caraterísticas e taxonomia do microciclo padrão .....	53
Figura 15: Classificação final do Campeonato.....	68

## Lista de tabelas

Tabela 1: Constituição do plantel no fim do período pré-competitivo .....	17
Tabela 2: Caraterização antropométrica do plantel no fim do período pré-competitivo .....	19
Tabela 3: Caraterização desportiva dos atletas no fim do período pré-competitivo.....	19
Tabela 4: Distribuição das funções da equipa técnica em treino e jogo.....	27
Tabela 5: Planeamento semanal da equipa técnica .....	29
Tabela 6: Planeamento operacional do treinador principal.....	60
Tabela 7: Análise descritiva e comparação de médias entre os dois momentos de avaliação .	82
Tabela 8: Correlações entre as variáveis em estudo no primeiro momento .....	84
Tabela 9: Correlações entre as variáveis em estudo no segundo momento .....	85

## Lista de acrónimos

ACWR - Acute Chronic Work Ratio
AFL - Associação de Futebol de Leiria
CT - Coordenador Técnico
DC - Defesa-central
DD - Defesa-direito
DE - Defesa-esquerdo
EE - Extremo-esquerdo
ED - Extremo-direito
ESDRM - Escola Superior de Desporto de Rio Maior
GR - Guarda-redes
MD - Médio-defensivo
MI - Médio-interior
PL - Ponta-de-lança
PSE - Perceção Subjetiva de Esforço
UT - Unidade de Treino

## Parte I - Estágio

### 1. Introdução

A função de treinador principal abrange um conjunto amplo de competências, assumindo-se como um técnico especializado da modalidade; o líder do processo pedagógico; o gestor dos recursos humanos; e o responsável pelo desenvolvimento e formação da comunidade desportiva que orienta (Castelo, 1996).

Independentemente da relação que se estabelece entre treinador e clube, é habitual que o treinador principal tenha liberdade para atribuir funções específicas a outros treinadores que com ele colaboram, em função das nuances e extensão da sua intervenção. De facto, o sucesso da intervenção começa no preciso momento em que se define a estrutura de uma equipa técnica, na medida em que dela depende a organização e profundidade das dinâmicas de trabalho.

Atualmente no futebol profissional as equipas técnicas tendem a conter cada vez mais elementos, tendo em conta a crescente especificidade do treino e a importância dos detalhes no momento competitivo. Sobretudo em grupos de alto rendimento, sob a liderança de um treinador principal encontramos equipas técnicas diversificadas, compostas por outros elementos com intervenção específica nas áreas técnico-tática, física e mental – treinadores-adjuntos, treinadores de guarda-redes, preparadores físicos, fisiologistas, analistas, *mental coach*, entre outros.

Contudo, a realidade do futebol de formação em Portugal é frequentemente diferente. Fora de um conjunto restrito de clubes de elite, habitualmente existem equipas técnicas reduzidas – um ou dois elementos –, o que faz com que o treinador principal assuma um papel ainda mais central no processo, tendo de tomar decisões complexas em relação à extensão do seu trabalho através da ponderação do essencial e acessório – esta gestão foi um dos principais desafios deste estágio. Neste contexto, a liderança de uma equipa técnica poderá ser desenvolvida de forma mais eficiente quando o treinador tem conhecimento específico de todas as áreas de intervenção, havendo a capacidade de olhar e compreender de forma transversal o que é realmente fundamental.

O estágio na qualidade de treinador principal na equipa Juvenis B do Caldas Sport Clube surge após uma experiência de onze épocas enquanto atleta de futebol de formação e universitário – durante as quais sempre senti uma especial ligação com o

treino e ambientes de trabalho em grupo –, e após experiências como treinador estagiário na equipa sénior do Rio Maior Sport Clube (época 2017/2018), como treinador adjunto no Sporting Clube de Portugal em Infantis Sub-13 (época 2018/2019) e Iniciados Sub-14 (época 2019/2020) e como Delegado da Liga na época 2020/2021 – na vertente da gestão desportiva. Esta escolha foi igualmente impulsionada pelo contexto pandémico, na medida em que a instabilidade que se instalou nas épocas desportivas de 2019/2020 e 2020/2021 despoletou um regresso às origens que, por seu turno, também criou espaço para aprofundar conhecimentos científicos – o que me levou ao Mestrado em Treino Desportivo na ESDRM – e, em conjugação, para abraçar um projeto exequível em termos de proximidade geográfica.

O trabalho que em seguida explanamos explica de que forma aplicámos os conhecimentos adquiridos no Mestrado em Treino Desportivo, nomeadamente através da intervenção técnico-pedagógica na qualidade de treinador principal de treino desportivo de uma equipa de futebol de formação, e aprofunda a temática da liderança transformacional através da aplicação da realização de um estudo em contexto prático.

## 2. A Entidade Acolhedora

### 2.1. História

O Caldas Sport Clube é um clube sediado no Conselho de Caldas de Rainha (área total de 255,69 km<sup>2</sup> e 50 898 habitantes, em 2021), a sul do distrito Leiria, e foi oficialmente fundado em 15 de maio de 1916. O clube é filiado e fundador da Associação de Futebol de Leiria. Atualmente o Caldas Sport Clube dedica-se exclusivamente à modalidade de futebol, contudo, o clube conta no seu historial com mais de 250 participações em campeonatos oficiais, nas várias modalidades praticadas durante a sua existência, e mais de 500 troféus conquistados.

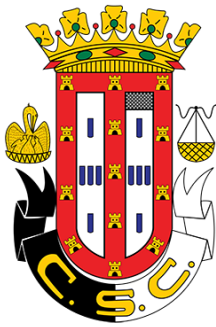


Figura 1 – Símbolo Oficial do  
Caldas Sport Clube



Figura 2 – Portugal Continental e  
Ilhas, com identificação do Conselho  
das Caldas da Rainha

O Caldas Sport Clube é uma entidade desportiva com um cariz fortemente “bairrista”, ou seja, com uma forte participação das pessoas que residem no concelho de Caldas da Rainha, reforçado pela “mística” associada à especial localização das suas infraestruturas – a Mata Rainha Dona Leonor.

A estrutura de gestão do clube permanece não profissional, sendo um que se trata de uma organização dos sócios e para os sócios, tal como exulta do lema “Sou das Caldas, sou do Caldas”.

Do ponto de vista dos resultados desportivos, ao nível do futebol sénior o clube tem uma forte presença nas competições nacionais, oscilando ao longo da sua história sobretudo entre o segundo e terceiro patamares competitivos nacionais. Os marcos competitivos mais relevantes do clube reportam à subida à Primeira Divisão Portuguesa na época 1954/1955 – na qual permaneceu durante 4 épocas consecutivas (de 1955/1956 a 1958/1959) – e ao título de campeão da Terceira Divisão Nacional na época de 1971/1972.

Mais recentemente, na época 2017/2018 a equipa sénior do clube atingiu as meias-finais da Taça de Portugal, tendo sido eliminada pela equipa que venceu a prova. Esta prestação na Taça de Portugal teve um impacto significativo na vitalidade do clube, reaproximando os sócios da equipa. Desde então, apostando na mesma liderança e na estabilidade do plantel, a equipa conseguiu desempenhos consistentes que a levaram à primeira edição da Liga 3, na época 2021/2022 – tendo conseguido o objetivo da manutenção nesta competição para a época 2022/2023.

## 2.2. Enquadramento situacional

Tal como referimos anteriormente, em 2021/2022 a equipa de Seniores A do clube disputou a Liga 3, com um plantel de 25 atletas, e garantiu a manutenção na competição para a época 2022/2023. Além disso, o clube tem uma equipa de Seniores B que competiu na 1ª Divisão Distrital da AFL, com um plantel de 26 jogadores, tendo garantido a subida à Divisão de Honra da AFL para a época 2022/2023.

Relativamente ao futebol de formação, na época 2021/2022 o clube dispõe de 15 equipas com 332 praticantes federados inscritos (de Petizes a Seniores B), sendo o clube da Associação de Futebol de Leiria com mais representatividade em provas da Federação Portuguesa de Futebol e o 54º a nível nacional. A equipa de Júniores (Sub-19) competiu no Campeonato Nacional da 2ª Divisão Sub-19, tendo garantido a permanência na competição; as equipas de Juvenis A (Sub-17) e Iniciados A (Sub-15) disputaram os respetivos Campeonatos Nacionais – os Juvenis A foram despromovidos para o novo Campeonato Nacional da 2ª Divisão Sub-17 em 2022/2023 e os Iniciados A garantiram a permanência no Campeonato Nacional da 1ª Divisão Sub-15. Além disso, as equipas de Juvenis B, Iniciados B, Iniciados C, Infantis, Benjamins, Traquinas e Petizes disputaram provas distritais da Associação de Futebol de Leiria, mantendo-se nas respetivas provas na época seguinte.

O clube tem uma visão clara sobre a política de formação, sendo as principais linhas orientadoras o fomento do sentimento pelo clube e o gosto pela modalidade; a valorização do contributo do clube na formação cívica e humana; privilegiar o processo em detrimento do resultado desportivo imediato, e; a formação de cidadãos e atletas de qualidade para posterior integração na equipa sénior.

No fim da época 2020/2021 o Caldas Sport Clube foi certificado pela Federação Portuguesa de Futebol como entidade formadora de 3 estrelas, tendo como objetivo para a época 2021/2022 melhorar esta classificação.

### 2.3. Recursos humanos

O Caldas Sport Clube é um clube com uma estrutura orgânica predominantemente não profissional, em que as pessoas que trabalham no clube fazem-no em regime pós-laboral. A cadeia hierárquica do clube está estruturada do seguinte modo:

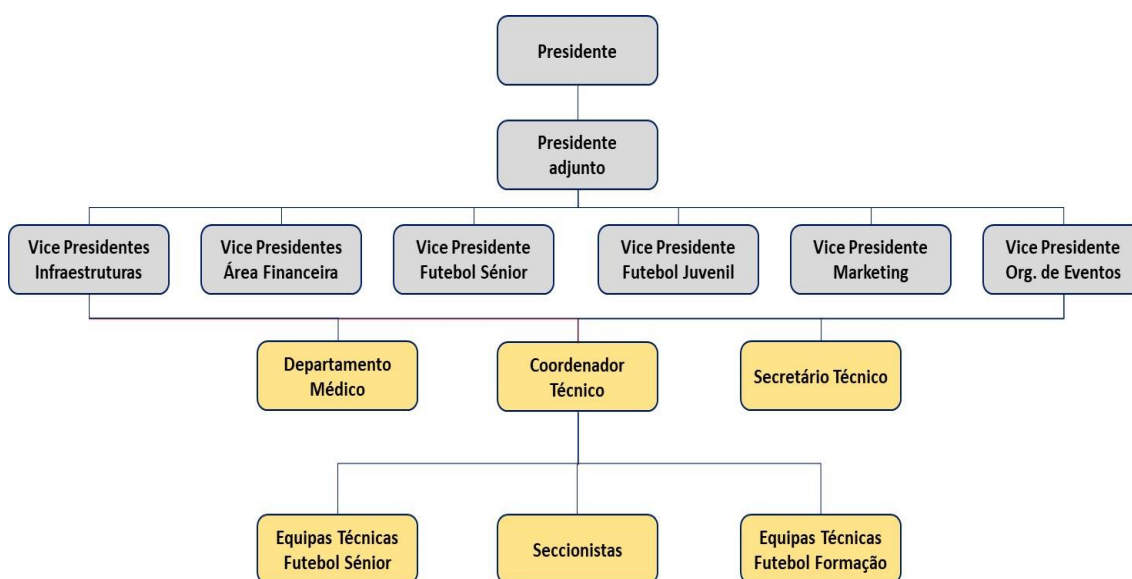


Figura 3 – Organograma do Clube

A azul está identificada a direção do clube – eleita pelos sócios – e a cor-de-laranja a estrutura operacional – indicada pela direção. Em termos práticos a direção do clube encontra-se focada no futebol Sénior, delegando todas as funções de suporte relativas ao futebol de formação nos órgãos da estrutura operacional – o Coordenador Técnico, o Secretário Técnico, o Departamento Médico e os “Seccionistas” (adiante designados de Diretores).

O Coordenador Técnico é o agente responsável pela gestão do futebol sénior e juvenil do Caldas Sport Clube. Na prática é o diretor geral do clube, acumulando as funções de diretor desportivo e diretor administrativo, que toma as decisões de recrutamento de treinadores e jogadores, de planeamento e de gestão logística. Portanto, é a pessoa a que todos os funcionários do clube recorrem quando há

problemas. No que respeita à nossa experiência, pudemos verificar um relacionamento distante com a nossa equipa. A presença em treinos e jogos não foi notada, e o controlo técnico dos métodos de trabalho também foi residual. A comunicação decorreu sempre por mensagens ou chamadas rápidas, e normalmente os aspetos de melhoria e problemas comunicados foram esquecidos ou não foram solucionados em tempo útil.

O Secretário Técnico do clube exerce funções no âmbito das inscrições das equipas, jogadores e agentes desportivos, agendamento de jogos e contactos oficiais do clube com entidades externas. Na nossa experiência foi um elemento com relevância sobretudo no início da época.

O Departamento Médico intervém no tratamento de atletas lesionados em contexto de treino e de competição. No futebol de formação o apoio médico foi garantido por:

- Dois Enfermeiros, reformados e de idade avançada;
- Quatro Fisioterapeutas, profissionais colocados pela clínica com a qual o clube detinha um protocolo;
- Um Médico, que colaborava essencialmente com a equipa Sénior, mas que prestava serviços pontuais aos atletas da formação em caso de necessidade.

Em contexto de treino dos vários escalões os dois enfermeiros estavam em permanência no posto médico, um no campo da Quinta da Boneca e outro no campo das Gaeiras. Nos dias de treino da equipa Sénior o clube dispunha de um fisioterapeuta das 18h30 às 20h30 no posto médico do campo da Mata. Em contexto competitivo o apoio médico foi garantido pelos dois enfermeiros – primordialmente nos jogos em casa – e pelos quatro fisioterapeutas, que essencialmente acompanhavam as equipas nos jogos fora, com prioridade para as equipas de campeonato nacional. Adicionalmente era atribuído um kit de primeiros socorros aos Diretores dos escalões de base (de Petizes a Infantis), para que eles ou os Treinadores pudessem prestar assistência nos jogos em que não fosse possível garantir apoio médico especializado.

No que respeita ao apoio médico à nossa equipa, na dinâmica diária de treino os atletas que saíssem do treino com lesões aparentemente menos graves eram imediatamente assistidos por um enfermeiro, conforme o treino fosse no campo da Quinta da Boneca ou no campo das Gaeiras. Os atletas que contraíssem lesões mais graves, ou os que necessitassem de tratamento a lesões contraídas anteriormente,

poderiam ser avaliados pelo fisioterapeuta no campo da Mata, o que em dia de treino no campo das Gaeiras implicava uma ausência ao mesmo – ou seja, mesmo que o atleta fosse considerado apto para treino específico ou integrado, por norma não o iniciava no próprio dia.

No caso concreto da nossa equipa, os atletas que saíram lesionados do treino com lesões traumáticas ou musculares receberam uma primeira assistência dos enfermeiros e, normalmente, foram avaliados ou sujeitos a tratamento específico no dia de treino seguinte, deslocando-se ao fisioterapeuta do posto médico do campo da Mata – por vezes não conseguiram ser observados ou tratados por falta de disponibilidade do fisioterapeuta naquele dia. Por conseguinte, o processo de reintegração do atleta após lesão acontecia da seguinte forma: 1) em lesões aparentemente ligeiras, sem intervenção do fisioterapeuta, o atleta era reintegrado quando comunicava ao treinador que não sentia dores, fazendo um teste na parte inicial do treino; 2) em lesões incapacitantes, com intervenção do fisioterapeuta (ou de profissionais externos), mas sempre sem plano de reintegração em treino. Em face do exposto, consideramos que este processo poderia ser melhorado no que respeita ao apoio às decisões técnicas de reintegração, pois a informação profissional e específica tornaria mais ajustada a criação de exercícios adaptados a cada caso concreto. No que respeita ao apoio médico em competição, apenas em quatro jogos fora tivemos acompanhamento dos fisioterapeutas – nos restantes jogos em casa e fora, o apoio foi prestado por um dos enfermeiros ou por enfermeiros das equipas adversárias.

Os Diretores são pessoas indicadas pelo Coordenador Técnico ou pela Direção, sobre as quais recaem todas as tarefas logísticas de cada equipa. Estes agentes são responsáveis por responder diariamente a múltiplas questões – inscrições, gestão de equipamentos, transporte para jogos fora, requisição de lanches, transporte de material desportivo, abertura e fecho de campos, fiscalização dos balneários, submissão de convocatórias, delegacia em jogo e segurança do recinto desportivo nos jogos em casa. Por conseguinte, o funcionamento dos treinos e jogos das várias equipas do clube era garantido através da interação entre as Equipa Técnicas e os Diretores.

No que respeita à nossa equipa, os Diretores foram 2 pais de atletas do escalão, não profissionais e sem formação especializada na área do desporto. Semanalmente foram emanadas pelo Coordenador Técnico instruções para treinos e jogos, contudo, na prática tudo funcionava na base da diligência dos Diretores. Por conseguinte, estas

caraterísticas tornaram desafiante a intervenção em matérias como a comunicação com os pais, orientação de expetativas, gestão de convocatórias e aspetos comportamentais dos atletas. Adicionalmente, a seleção de pais ou familiares de atletas para esta função um procedimento transversal no clube, em certa medida foi importante manter a consistência na mensagem de unidade entre todos os escalões ao invés de uma postura orientada para o protagonismo da própria equipa.

As Equipas Técnicas do futebol de formação foram formadas por treinadores principais, recrutados pelo Coordenador Técnico e aprovados pela Direção, e por treinadores-adjuntos e treinadores de guarda-redes, escolhidos pelos treinadores principais e aprovados pelo Coordenador Técnico. No que respeita à nossa equipa técnica, verificámos que não foi fácil recrutar técnicos com o nível exigido por dois motivos fundamentais: o binómio atratividade competitiva e condições financeiras; e restrições associadas aos estágios curriculares, na medida em que, recrutando apenas treinadores estagiários, os mesmos não poderiam integrar o escalão em regime de exclusividade.

Adiante faremos a análise crítica à atividade da Equipa Técnica.

#### 2.4. Recursos estruturais e materiais

O Caldas Sport Clube tem acesso aos seguintes recursos estruturais:

- Campo da Mata (Caldas da Rainha): campo de relva natural com dimensões de 105x66m, aproximadamente 8.000 lugares sentados, dispõe de 6 balneários, 1 sala médica, 1 sala de rouparia e arrumo de material desportivo, 1 sala de diretores, 1 sala de reuniões e 1 sala de secretaria. Este campo foi usado praticamente em exclusividade pela equipa de Seniores A, em treino e jogo;
- Campo Municipal da Quinta da Boneca (Caldas da Rainha): campo de relva sintética com dimensões de 100x64m, 2.000 lugares sentados, dispõe de 3 balneários, 1 sala médica, 1 sala de arrumo de material desportivo, 1 sala de direção e 1 escritório de apoio. Este foi o campo principal dos das equipas da formação e dos Seniores B, sendo utilizado nos respetivos jogos oficiais e na maior parte dos treinos;
- Parque de Jogos Luís Filipe Gama, ou “Campo das Gaeiras” (Gaeiras, Óbidos): campo de relva sintética, com dimensões de 105x63m, 3.000 lugares sentados, dispõe

de 4 balneários, 1 sala de arrumo de material desportivo, 1 sala médica e 1 escritório. Este foi o campo de apoio dos escalões de formação do clube, utilizado para treinos.

No que respeita às estruturas desportivas do clube, o campo da Quinta da Boneca apresentou alguns condicionalismos com impacto na intervenção, com maior relevância para a ausência de um espaço próprio para reuniões de trabalho dos treinadores e a proximidade entre balneários de treinadores e jogadores, que muitas vezes gerava aglomerados no acesso ao relvado prejudicando o transporte de material e eventuais reuniões individuais. A estratégia que utilizámos para ultrapassar este constrangimento foi o incremento das reuniões à distância, via plataforma *Zoom*. No entanto, a este respeito entendemos que é fundamental o clube disponibilizar para reuniões de treinadores a sala da coordenação técnica existente no escritório de apoio, criando um planeamento semanal de ocupação; adicionalmente, é importante a utilização de um espaço exterior do campo como “zona intensiva”, na qual os atletas se devem concentrar antes dos treinos e eventual iniciar a ativação, desimpedindo dessa forma o acesso ao relvado.

Relativamente ao campo das Gaeiras, no nosso caso concreto as principais dificuldades foram a sua localização – situado a 10 minutos de viagem de automóvel a partir do campo da Quinta da Boneca –, a iluminação insuficiente – que tornou as condições especialmente difíceis em dias chuvosos – a inexistência de sala de arrumo própria para o Caldas Sport Clube – que sobrecarregou os Diretores e Treinadores com o trabalho de transporte de material antes e depois dos treinos – e ausência de referências ao clube – que tendencialmente pressionou a motivação para treino dos atletas. Refira-se que realizámos um total de 72 treinos na época, em que criámos uma dinâmica de transporte de material abaixo descrita; no entanto, a respeito da iluminação e da colocação de referências ou símbolos do clube neste espaço são matérias que não controlamos pois trata-se de um espaço explorado por um clube terceiro.

Abordando os recursos materiais ao dispor da nossa equipa, em termos globais tivemos acesso ao material essencial para treinos e jogos, nomeadamente:

- 6 balizas de futebol 11 (4 amovíveis e 2 fixas), 4 balizas amovíveis de futebol 7, 4 balizas amovíveis de futebol 5 e 8 mini-balizas (dimensões semelhantes às de hóquei-patins);
- 10 bolas oficiais e 10 bolas da época anterior;

- 5 jogos de 10 sinalizadores (brancos, azuis, amarelos, vermelhos e laranjas) e 8 sinalizadores altos (cor-de-laranja);
- 8 pinos (cor-de-laranja) e 10 varas (amarelas);
- 10 barreiras de salto;
- 4 escadas de coordenação;
- 3 jogos de 10 coletes cada (amarelo, laranja e azul);
- Equipamentos de treino cedidos por patrocinadores (exceto chuteiras e caneleiras);
- Fatos de treino e equipamentos oficiais de jogo;
- 4 carrinhas de transporte.

No que respeita à utilização prática dos recursos materiais há que diferenciar os treinos no campo da Quinta da Boneca dos treinos no campo das Gaeiras: se no primeiro caso a equipa teve sempre acesso a todo o material acima referido – podendo inclusive utilizar material de outros escalões, se necessário –, no segundo tal facto não sucedeu devido à inexistência de sala de arrumo própria. Assim, nestes treinos o material para treino transportado para o campo. A estratégia que implementámos implicou o envio de uma mensagem aos Diretores no dia do treino, descrevendo o material necessário, sendo que estes, após o horário de trabalho, transportaram o material do campo da Quinta da Boneca para o campo das Gaeiras. Sempre que não conseguiam realizar a tarefa sem atrasar o treino, a tarefa passou para um dos treinadores.

Adicionalmente, o clube não disponibilizou uma câmara de vídeo para uso exclusivo das equipas da formação. Deste modo, decidimos adquirir uma câmara com fundos próprios para aplicar a nossa dinâmica de vídeo-análise em contexto de treino e jogo. Neste âmbito entendemos que se o clube adquirisse uma câmara para os escalões de formação (pelo menos os que jogam futebol 11), em regime de rotação, o custo financeiro, que não seria assim tão elevado, seria amplamente ultrapassado pelos benefícios subjacentes à utilização da vídeo-análise no processo formativo.

Por último, em relação ao transporte para jogos fora, habitualmente as carrinhas tiveram de ser conduzidas pelos Diretores e Treinadores. Para evitar sobrecarregar as mesmas pessoas, os Diretores e Treinadores rodaram nesta tarefa.

### 3. Caracterização e análise da equipa e da intervenção

#### 3.1. Caracterização e análise do plantel

No início do período de captação integraram os treinos 25 atletas. Este número variou até ao fim do período pré-competitivo, em função de ajustes na equipa A de Juvenis – atletas que subiram e baixaram à nossa equipa – e de alguns atletas que numa fase precoce do período pré-competitivo comunicaram a decisão de praticar outras atividades desportivas. No fim do período pré-competitivo o plantel ficou fechado com 28 atletas inscritos, tal como exposto na tabela 1.

**Tabela 1 - Constituição do plantel no fim do período pré-competitivo**

Jogador 1 (GR) 15-07-2006 (15 Anos) 1,75m – 75kg Origem: Iniciados B Experiência: 5 anos	Jogador 2 (GR) 22-04-2006 (15 Anos) 1,70m – 80kg Origem: Iniciados C Experiência: 10 anos	Jogador 3 (DD) 22-06-2006 (15 Anos) 1,55m – 45kg Origem: Iniciados B Experiência: 8 anos	Jogador 4 (DD) 25-12-2006 (14 Anos) 1,70m – 46kg Origem: Iniciados B Experiência: 8 anos
Jogador 5 (DD) 17-11-2006 (14 Anos) 1,68m – 50kg Origem: Iniciados C Experiência: 8 anos	Jogador 6 (DD) 24-09-2006 (14 Anos) 1,68m – 54kg Origem: Externo Experiência: 11 anos	Jogador 7 (DE) 06-05-2006 (15 Anos) 1,76m – 65kg Origem: Iniciados C Experiência: 5 anos	Jogador 8 (DE) 06-06-2005 (16 Anos) 1,75m – 59kg Origem: Iniciados B Experiência: 8 anos
Jogador 9 (DE) 15-01-2006 (15 Anos) 1,67m – 57kg Origem: Iniciados C Experiência: 10 anos	Jogador 10 (DC) 28-01-2005 (16 Anos) 1,78m – 56kg Origem: Iniciados B Experiência: 10 anos	Jogador 11 (DC) 22-03-2005 (16 Anos) 1,74m – 62kg Origem: Externo Experiência: 12 anos	Jogador 12 (DC) 12-04-2006 (15 Anos) 1,77m – 69kg Origem: Iniciados B Experiência: 10 anos
Jogador 13 (DC) 11-10-2005 (15 Anos) 1,79m – 72kg Origem: Iniciados C Experiência: 10 anos	Jogador 14 (DC) 07-04-2006 (15 Anos) 1,71m – 67kg Origem: Iniciados C Experiência: 10 anos	Jogador 15 (MD) 25-05-2005 (16 Anos) 1,88m – 70kg Origem: Iniciados A Experiência: 12 anos	Jogador 16 (MD) 31-12-2006 (14 Anos) 1,74m – 54kg Origem: Iniciados C Experiência: 8 anos

Jogador 17 (MI) 01-02-2005 (16 Anos) 1,72m – 51kg Origem: Externo Experiência: 10 anos	Jogador 18 (MI) 28-06-2006 (15 Anos) 1,81m – 62kg Origem: Iniciados B Experiência: 11 anos	Jogador 19 (MI) 26-05-2006 (15 Anos) 1,73m – 52kg Origem: Iniciados B Experiência: 9 anos	Jogador 20 (MI) 12-02-2006 (15 Anos) 1,66m – 56kg Origem: Iniciados B Experiência: 11 anos
Jogador 21 (MI) 08-06-2006 (15 Anos) 1,56m – 49kg Origem: Iniciados C Experiência: 5 anos	Jogador 22 (EXT) 02-08-2005 (16 Anos) 1,66m – 56kg Origem: Iniciados B Experiência: 9 anos	Jogador 23 (EXT) 17-10-2006 (14 Anos) 1,63m – 53kg Origem: Iniciados B Experiência: 9 anos	Jogador 24 (EXT) 21-11-2006 (14 Anos) 1,69m – 51kg Origem: Iniciados C Experiência: 5 anos
Jogador 25 (EXT) 07-02-2006 (15 Anos) 1,80m – 62kg Origem: Iniciados B Experiência: 9 anos	Jogador 26 (PL) 20-10-2005 (15 Anos) 1,85m – 70kg Origem: Iniciados B Experiência: 8 anos	Jogador 27 (PL) 15-09-2006 (14 Anos) 1,85m – 60kg Origem: Iniciados B Experiência: 9 anos	Jogador 28 (PL) 25-03-2006 (15 Anos) 1,76m – 81kg Origem: Iniciados C Experiência: 8 anos

A origem dos atletas tem como referência a época 2019/2020, pois em 2020/2021 a entidade acolhedora abriu atividade apenas durante 2 meses – Maio e Junho. Relativamente aos 3 atletas de origem externa, os mesmos também estiveram sem atividade na maior parte da época anterior. Em resumo, além dos 3 atletas externos, tivemos 1 atleta proveniente dos Iniciados A, 14 atletas provenientes dos Iniciados B e 10 atletas provenientes dos Iniciados C. Adicionalmente, refira-se que 20 atletas são de 2006 (1º ano) e 8 atletas de 2005 (2º ano). A equipa tem 4 esquerdinos – os 3 DE e 1 MD (Jogador 15).

Efetivamente, numa fase pós-pandemia, de retorno à atividade competitiva, muitas foram as interrogações no início da época, nomeadamente que atletas iriam regressar à prática desportiva no clube, o nível que iriam apresentar, entre outras. Deste modo, decidiu-se implementar um período inicial de captação, antes do período pré-competitivo, que serviu para termos uma visibilidade mais clara sobre o número de atletas que poderia formar a equipa, bem como antecipar dificuldades relacionadas com lacunas posicionais e qualitativas. Por conseguinte, a integração dos atletas não teve em conta a experiência posicional. De acordo com a informação prestada pelo CT, no início do período pré-competitivo o plantel não tinha GR – o Jogador 1 tinha decidido

não regressar aos treinos, contudo, conseguimos recrutá-lo durante a pré-época; e o Jogador 2 era PL –, e dispunha de 7 DC, 5 DD, 2 DE, 2 MD, 2 MI, 5 EXT e 4 PL. Assim o formato final do plantel resultou de um processo de observação e adaptação até ao fim do período pré-competitivo, atendendo às características dos jogadores e o conjunto de atributos pretendidos para cada posição em função do modelo de jogo.

No que respeita à antropometria (tabela 2) o plantel caracterizou-se pela heterogeneidade no verificou-se no início da época, sendo de realçar o facto de se tratar de atletas entre os 14 e 16 anos de idade – portanto, ainda no período pubertário ou pós-pubertário.

**Tabela 2 - Caracterização antropométrica do plantel no fim do período pré-competitivo**

Variável	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
<b>Altura</b>	1,55	1,88	1,73	0,08
<b>Peso</b>	45,00	81,00	60,29	9,62

No que respeita à caracterização desportiva, com referência no fim do período pré-competitivo podemos caracterizar os atletas da seguinte forma nas dimensões técnica, tática, física e psicológica.

**Tabela 3 – Caracterização desportiva dos atletas no fim do período pré-competitivo (escala: 1-5)**

Atleta	Técnica	Tática	Física	Psicológica	Nível**
	3	4	3	4	A/B
<b>Jogador 1 (GR)</b>	PT: Boa inteligência emocional e bom nível técnico com mãos e pés. Precisa de desenvolver a força, agilidade e saídas da baliza.				
	1	1	1	3	C
<b>Jogador 2 (GR)</b>	PT: Empenhado e comprometido, mas com necessidades acentuadas em todas as vertentes. Atleta adaptado à posição.				

	3	3	2	4	B
<b>Jogador 3</b> <b>(DD)</b>	PT: Boa perceção tática e bom nível de técnica ofensiva. Globalmente frágil na vertente física. Necessita de desenvolver as ações técnicas defensivas e os índices de agressividade.				
	4	3	3	4	A/B
<b>Jogador 4</b> <b>(DD)</b>	PT: Enérgico, rápido e com bom nível técnico. Necessita de desenvolver a capacidade tática defensiva, a capacidade cinestésica e a tomada de decisão com bola.				
	3	3	2	3	B
<b>Jogador 5</b> <b>(DD)</b>	PT: Concentrado, com razoável nível técnico e com boa atitude competitiva, mas dificuldades físicas. Necessita de desenvolver as capacidades motoras.				
	2	3	2	3	B/C
<b>Jogador 6</b> <b>(DD)</b>	PT: Disciplinado e focado mas com muitas carências em todas as vertentes, especialmente a nível técnico e nas capacidades motoras. A integração no grupo e o relacionamento interpessoal deverá ser estimulado.				
	3	3	2	3	B
<b>Jogador 7</b> <b>(DE)</b>	PT: Disciplinado e com razoável nível técnico. Necessita de desenvolver a tomada de decisão, a velocidade, agilidade e força e de controlar os níveis de stress competitivo.				
	3	3	3	3	B
<b>Jogador 8</b> <b>(DE)</b>	PT: Intenso e com bom nível técnico. Necessita de melhorar o compromisso com a equipa e de desenvolver a tomada de decisão e as capacidades coordenativas.				
	1	2	1	3	C
<b>Jogador 9</b> <b>(DE)</b>	PT: Comprometido, mas com carências em todas as vertentes do jogo, especialmente a nível técnico e nas capacidades motoras.				

	4	4	3	5	A/B
<b>Jogador 10</b> <b>(DC)</b>	PT: Excelente atitude competitiva, ágil e com bom nível de técnica defensiva e ofensiva. É o capitão de equipa. Necessita de desenvolver a capacidade de comunicação e a tomada de decisão em situações de pressão.				
	3	3	4	5	A/B
<b>Jogador 11</b> <b>(DC)</b>	PT: Excelente atitude competitiva, rápido e resistente, com razoável nível de técnica defensiva e ofensiva. Polivalente, mas com tomada de decisão instável. Introverso, necessita de desenvolver a capacidade de comunicação e o relacionamento interpessoal.				
	2	2	4	3	B
<b>Jogador 12</b> <b>(DC)</b>	PT: Disciplinado, forte fisicamente, mas com dificuldades técnicas e de aprendizagem. Necessita de desenvolver todos os aspetos do jogo, com maior incidência na técnica ofensiva e tomada de decisão.				
	1	3	1	4	B/C
<b>Jogador 13</b> <b>(DC)</b>	PT: Disciplinado, corajoso e com elevado compromisso e ligação ao clube. Contudo tem necessidades acentuadas em todas as vertentes do jogo. Necessita de desenvolver especialmente a relação com bola e a velocidade.				
	1	3	1	3	B/C
<b>Jogador 14</b> <b>(DC)</b>	PT: Comprometido e disciplinado, mas com muitas carências em todas as vertentes do jogo, especialmente nas capacidades motoras.				
	4	4	5	3	A/B
<b>Jogador 15</b> <b>(MD)</b>	PT: Excelente perfil atlético e bom nível técnico e tático. Necessita de desenvolver a maturidade psicossocial, nomeadamente o compromisso, a disciplina e a capacidade de concentração no treino.				

	3	4	2	4	B
<b>Jogador 16</b> <b>(MD)</b>	PT: Competitivo, inteligente e comunicativo. Necessita de desenvolver a força e resistência e de simplificar taticamente o seu o jogo com bola - desenvolvendo a observação do espaço envolvente, entendimento de <i>affordances</i> , temporização e tomada de decisão.				
	4	4	2	4	A/B
<b>Jogador 17</b> <b>(MI)</b>	PT: Boa relação com bola e capacidade tática, inteligente e disciplinado. Necessita de desenvolver a especificidade tática da posição, a força e os índices de agressividade.				
	4	4	4	5	A
<b>Jogador 18</b> <b>(MI)</b>	PT: Bom perfil atlético, inteligente e com excelente capacidade técnica ofensiva em geral. Necessita de desenvolver a tomada de decisão e o compromisso técnico-tático com a fase defensiva do jogo.				
	4	3	2	4	B
<b>Jogador 19</b> <b>(MI)</b>	PT: Boa relação com bola, empenhado e inteligente, mas frágil nas capacidades motoras. Necessita de desenvolver a coordenação, força e velocidade, associando estes fatores à técnica individual.				
	5	5	4	3	A
<b>Jogador 20</b> <b>(MI)</b>	PT: Excelente capacidade técnica, rápido, forte em situações de 1x1 e bom último passe. Necessita de desenvolver os timings de tomada de decisão, capacidade de finalização e inteligência emocional.				
	1	1	1	3	C
<b>Jogador 21</b> <b>(MI)</b>	PT: Disciplinado, mas com dificuldades em todas as vertentes do jogo e com um compromisso ténue com a prática desportiva. Necessita de desenvolvimento global e sobretudo de uma integração positiva de forma a garantir a sua permanência.				

	5	4	5	3	A
<b>Jogador 22</b> <b>(EE)</b>	PT: Excelente capacidade técnica, intenso e rápido, muito forte em situações de 1x1 ofensivo e na técnica de finalização. Necessita de desenvolver o compromisso com fase defensiva, os movimentos ofensivos, a tomada de decisão e inteligência emocional.				
	3	3	4	3	B
<b>Jogador 23</b> <b>(ED)</b>	PT: Disciplinado, rápido e com boa capacidade de condução de bola de alta intensidade. Apresenta padrões de tomada de decisão individualistas. Necessita de desenvolver a noção de jogo coletivo, a relação com bola e capacidade de gerir a ansiedade competitiva.				
	3	1	2	1	C
<b>Jogador 24</b> <b>(ED)</b>	PT: Razoável nível técnico, mas com muitas necessidades a nível tático, físico e psicossocial. Necessita de desenvolver especialmente as competências de relacionamento interpessoal, a noção de espaço e a perceção tática dos momentos do jogo.				
	4	4	4	4	A/B
<b>Jogador 25</b> <b>(ED)</b>	PT: Boa capacidade técnica, forte, veloz e comprometido com as tarefas. Necessita de desenvolver os índices de agressividade e a capacidade de finalização.				
	2	3	3	4	B
<b>Jogador 26</b> <b>(PL)</b>	PT: Empenhado nas tarefas defensivas e com boa capacidade de segurar a bola. Necessita de desenvolver a técnica ofensiva, velocidade e as capacidades coordenativas.				
	3	4	2	3	B
<b>Jogador 27</b> <b>(PL)</b>	PT: Boa relação com bola de baixa intensidade e inteligente a ligar a equipa. Necessita de desenvolver a coordenação, força e velocidade.				

---

	1	2	2	3	B/C
<b>Jogador 28</b> <b>(PL)</b>	PT: Bom espírito coletivo, mas acentuadas necessidades técnicas, táticas e físicas. Necessita de desenvolver a velocidade, relação com bola e o entendimento tático do jogo.				

---

Para a atribuição do nível dos atletas seguimos os seguintes critérios:

- Nível A: atleta que apresenta um nível de rendimento atual suficiente para jogar regularmente pela equipa A (pontuação total 17-20);
- Nível A/B: atleta que apresenta condições potenciais para durante a época desportiva ou no início da próxima época integrar a equipa A (pontuação total 14-16);
- Nível B: atleta que não apresenta condições atuais ou potenciais para integrar a equipa A, mas que tem nível para na próxima época jogar regularmente pela equipa B (pontuação total 11-13);
- Nível B/C: atleta sobre o qual existem dúvidas se tem nível para na próxima época jogar regularmente pela equipa B (pontuação total 8-10);
- Nível C: atleta que não apresenta condições atuais ou potenciais para jogar regularmente pelas equipas A ou B.

Uma das características mais vincadas da nossa equipa foi a heterogeneidade dos níveis de desempenho desportivo. Tendo em conta todas as circunstâncias já mencionadas em relação à captação de jogadores, o plantel apresentou *gaps* qualitativos significativos. Além disso, o facto de 8 atletas de 2006 terem integrado a equipa de Juvenis A nivelou por baixo a nossa equipa. Este foi um dos fatores que mais influenciou o modelo de treino, sobretudo na primeira metade do período competitivo.

Além disso, refira-se que todos os atletas que integraram a equipa tinham estado recentemente sem praticar futebol estruturado durante cerca de 14 meses – entre Março de 2020 e Maio de 2021. Desta circunstância ressalta o facto de os atletas de 2006 – 20 dos 28 que compuseram o plantel – chegarem ao patamar de Juvenis com experiência em futebol 11 de apenas uma época desportiva (incompleta), em que jogaram na primeira (Iniciados B) e segunda (Iniciados C) divisão distrital da Associação de Futebol de Leiria. Assim, de um modo geral, deparámo-nos com uma geração de atletas com bastantes necessidades do ponto de vista das capacidades motoras e com

um elevado défice de compreensão tática do jogo, o que teve impacto na definição do modelo de treino. Efetivamente, estes atletas saltaram uma etapa fundamental da pré-especialização, na qual, em condições normais, muitos deles teriam competido no Campeonato Nacional de Iniciados.

Por outro lado, a inexistência de período homólogo e de *feedback* da época anterior introduziu dificuldades na perceção da evolução do atleta, na medida em que não existia medida de comparação. Estes fatores incutiram a necessidade de permanente observação e avaliação do progresso das competências dos atletas.

### 3.2. Caracterização e análise da equipa técnica

A nossa equipa técnica foi composta por um treinador-principal e 2 treinadores-adjuntos. Nas reuniões de preparação da época propusemos ao CT a constituição de uma equipa técnica com o mínimo de 2 treinadores-adjuntos e 1 treinador de guarda-redes, mas os recursos financeiros disponíveis e o histórico do escalão justificaram o recrutamento de apenas 2 treinadores-adjuntos – portanto um deles teria de garantir o treino complementar de guarda-redes. Deste modo e tendo em conta as condições que poderíamos oferecer, decidimos orientar o recrutamento para jovens estudantes da área do treino desportivo, que se encontrassem em busca de experiências enriquecedoras, e que pudessem acrescentar algum conhecimento científico ao processo de treino. Após a análise de currículos foi selecionada uma amostra de 6 candidatos, alunos da Licenciatura em Treino Desportivo da ESDRM, e após um primeiro contacto 3 deles mostraram interesse nas condições. Posteriormente foram realizadas entrevistas e definimos os 2 treinadores-adjuntos da equipa.

– Treinador-principal – Rúben Martinho

Data de nascimento: 18/04/1990;

Habilitações: Treinador com o Nível I “UEFA C” concluído na Associação de Futebol de Lisboa e Mestrando em Treino Desportivo na ESDRM;

Posição anterior: Treinador-adjunto nos Iniciados Sub-14 do Sporting Clube de Portugal.

– Treinador-adjunto 1

Data de nascimento: 05/12/1998;

Habilitações: Aluno do 2º ano da Licenciatura em Treino Desportivo da ESDRM;

Experiência: Como atleta federado de futebol jogou nos Júniores do Sport Clube de Ferreira do Zêzere e como atleta federado de futsal jogou na equipa Sénior do ACREDEM. Não tem experiência como treinador, mas tem especial interesse pela área da observação e análise.

– Treinador-adjunto 2

Data de nascimento: 09/05/1996;

Habilitações: Aluno do 3º ano e estagiário da Licenciatura em Treino Desportivo da ESDRM;

Experiência anterior: O seu percurso como jogador de futebol foi realizado de Escolas até ao escalão de Iniciados no Sport Clube União Campelense e no escalão de Juvenis Grupo Desportivo do Ramalhal. Colaborou como treinador-adjunto durante 1 época com uma equipa Infantil do Grupo Desportivo do Ramalhal, em que também realizou treinos complementares de guarda-redes. Apresenta especial interesse pela intervenção e controlo do treino.

A composição inicialmente pensada para a nossa equipa técnica contemplava no mínimo 2 treinadores-adjuntos e 1 treinador de GR, que estivessem presentes em todos os treinos e jogos por forma a realizar adequada e atempadamente as tarefas predefinidas. Contudo no que respeita ao treinador de GR não foi possível integrar um treinador especializado, nem mitigar os efeitos desta lacuna mediante articulação com o planeamento da equipa de Juvenis A – que teve treinador de GR – devido a condicionantes associadas a horários de treinadores e atletas.

Tal como referido anteriormente, a minha função de treinador-principal foi exercida em regime pós-laboral; os treinadores-adjuntos não tinham outra atividade profissional, mas sendo estudantes também necessitaram de articular as suas funções na equipa com as atividades académicas. Desta forma, foi fundamental por um lado definir as funções com rigor e, por outro, criar um plano semanal com os vários momentos de execução das mesmas.

**Tabela 4 - Distribuição das funções da equipa técnica em treino e jogo**

<b>TREINO</b>			
	<b>Antes</b>	<b>Durante</b>	<b>Após</b>
<b>Treinador principal</b>	Conceção do modelo de treino	Receção aos atletas e conversas individuais	Reflexão e otimização das estratégias de treino
	Planos de microciclo	Registo de presenças	Vídeo-análise de treinos
	Planos de treino	Instrução do treino na parte fundamental	Controlo de presenças e lesões (excel)
	Direção da reunião pré-treino	Supervisão do treino na parte inicial e final	-
<b>Treinador-adjunto 1</b>	Estudo dos planos de treino	Verificar material para treino	Controlo de conteúdos de treino (excel)
	Formulação de propostas de exercícios	Montagem e transição de exercícios	Controlo da carga PSE (excel)
	-	Instrução do treino na parte inicial e final; suporte à instrução na parte fundamental	-
	-	Registo da PSE de treino	-
<b>Treinador-adjunto 2</b>	Estudo dos planos de treino	Verificar material para treino	-
	Formulação de propostas de exercícios	Montagem e transição de exercícios	-
	Plano de treino de GR – treino 2	Instrução do treino complementar de GR na parte inicial	-
	-	Suporte à instrução na parte fundamental e parte final	-

<b>JOGO</b>			
	<b>Antes</b>	<b>Durante</b>	<b>Após</b>
<b>Treinador-principal</b>	Conceção do modelo de jogo	Receção aos atletas e conversas individuais	Reflexão do desempenho em jogo
	Plano de ativação da equipa	Preleções coletivas	Vídeo-análise – seleção de cortes
	Planos de jogo – definição de convocatórias, gestão da equipa e estratégia	Gestão competitiva	Controlo de desempenho individual (excel)
	Direção da reunião pré-jogo	Supervisão da ativação da equipa	-
<b>Treinador-adjunto 1</b>	Conceção do plano de esquemas táticos	Afixação do plano de jogo	Controlo Hooper (excel)
	Registo Hooper	Instrução da ativação da equipa	Controlo da carga PSE (excel)
	-	Gravação do jogo	Vídeo-análise – realização de cortes e instrução da reunião de equipa
	-	Registo da PSE de jogo	-
<b>Treinador-adjunto 2</b>	Conceção do plano de esquemas táticos	Afixação do plano de jogo	Controlo de estatística coletiva (excel)
	-	Instrução da ativação específica de GR	Controlo posicional (excel)
	-	Intervenção competitiva – esquemas táticos defensivos	-
	-	Registo de estatística coletiva	-

Algumas das funções acima descritas tiveram momentos recomendados para execução e outras *deadlines* específicos, de acordo com a Tabela 5. Não obstante, estes momentos eram objeto de discussão e acompanhamento permanentemente num *chat* de *Whatsapp*, e sujeitos a ajustamentos sempre que necessário.

**Tabela 5 – Planeamento semanal da equipa técnica**

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
Análise Jogo - Reflexão e Definição de Cortes de Vídeo (TP)	Estudo Plano UT1 (TA1+TA2)	Até 18h00 - Realizar Cortes Jogo Anterior (TA1)	Estudo Plano UT2 (TA1+TA2)	Estudo Plano UT3 (TA1+TA2) + Reflexão UT2 (TP)	Manhã – Convocatória (TP)	Manhã - Registo Hooper W'app (TA1)
Controlo Desempenho Jogo (TP)	<b><u>UT1</u></b> <b><u>(TP+TA1) - 18h30-21h15</u></b>	Controlo UT1 (TP+TA1)	<b><u>UT2</u></b> <b><u>(TP+TA1) - 18h15-20h45</u></b>	<b><u>UT3</u></b> <b><u>(TP+TA1) - 18h30-21h15</u></b>	Reflexão UT3 (TP)	<b><u>JOGO</u></b>
Plano Microciclo (TP)	18h30 - Reunião pré-treino	Plano de Treino GR (TA2)	18h15 - Reunião pré-treino	18h30 - Reunião pré-treino	Controlo UT2 e UT3 (TP+TA1)	Concentração - Afixação Plano Jogo (TA1+TA2)
Plano UT1 (TP)	19h00 - Montagem treino	Reflexão UT1 (TP)	18h40 - Montagem treino	19h00 - Montagem treino	Vídeo-análise adversário (TP)	50' do Jogo - Preleção (TP)
Controlo Jogo (TA1+TA2)	19h25 - Receção atletas (TP)	Plano de UT2 e UT3 (TP)	18h55 - Receção atletas (TP)	19h25 - Receção atletas (TP)	Plano Jogo - Elaboração (TP+TA1)	35' do Jogo - Aquecimento (TA1+TA2)
Registos PSE Microciclo (TA1)	19H25 - Registo presenças (TA1)	Reunião Zoom Equipa - Análise Cortes Jogo (TP+TA1+TA2)	18h55 - Registo presenças (TA1)	19H25 - Registo presenças (TA1)	Plano Jogo - Discussão W'app (TP+TA1+TA2)	Jogo - Registo Estatístico (TA2)
—	19h30 - Execução do treino	—	19h00 - Execução do treino	19h30 - Execução do treino	—	Jogo - Gravação (TA1)

As funções acima descritas foram adaptadas à disponibilidade, competência e interesse dos elementos da equipa técnica. Por conseguinte, o microciclo tipo da equipa técnica envolveu 2 treinadores na UT1 e UT3 (treinador principal e treinador-adjunto 1) e os 3 treinadores na UT2 e em jogo.

O treinador-adjunto 1 concentrou a maioria das tarefas de controlo e observação e análise, dada a maior disponibilidade e presença em todos os treinos. Além disso, foi o responsável por coadjuvar o treinador-principal na instrução da parte fundamental de todas as UT, o responsável pela parte principal e final da maioria das UT, pela ativação da equipa em jogo e pelo registo e tratamento do vídeo dos jogos, conforme indicações do treinador principal. Já o treinador-adjunto 2 ficou responsável pela intervenção no treino complementar de GR e treino de capacidades motoras, que tinha lugar na UT2, por coadjuvar a instrução nas partes fundamental e final desse treino e pela ativação específica de GR em jogo. Contudo, uma vez que se viu obrigado a faltar a 2 treinos por sobreposição de funções com o escalão de Infantis – ao qual estava vinculado para efeitos do estágio curricular –, acabou por ter menor influência no processo de treino. Ainda assim, considerando que o treinador-adjunto 1 não se encontrava inscrito como treinador estagiário de nível 1 (frequentava o 2º ano letivo da licenciatura), foi o elemento de apoio ao treinador principal no banco em momento competitivo, registando dados estatísticos para posterior preenchimento dos ficheiros de controlo e intervindo em situações de esquemas táticos defensivos.

No que respeita à operacionalização do treino, refira-se que inicialmente uma das maiores dificuldades dos treinadores-adjuntos na preparação da sessão de treino relacionou-se com as estratégias de otimização das transições de exercícios; e na instrução propriamente dita, no rigor e precisão das palavras que pretendíamos transmitir em cada exercício.

No treino 1 e treino 3, realizados no campo das Gaeiras, com apenas 2 treinadores na condução da sessão por vezes sentimos dificuldade em manter a intensidade pretendida em alguns exercícios de Manutenção de Posse de Bola e de Finalização, devido à dificuldade na reposição imediata de bolas – que saíam para o mato envolvente ao campo, dificultando a recolha. De forma a otimizar o tempo de alguns desses exercícios, optámos por realizar pausas em que todos os atletas participavam na recolha rápida das bolas.

### 3.3. Caracterização e análise da intervenção

A Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto, alterada pela Lei n.º 106/2019, de 6 de setembro, que estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto, refere no artigo 3º que a atividade de treinador de desporto contempla “(...) o treino e a orientação competitiva de praticantes desportivos, bem como o enquadramento técnico de uma atividade desportiva, exercida: a) Como profissão exclusiva ou principal, auferindo por via dela uma remuneração; b) De forma habitual, sazonal ou ocasional, independentemente de auferir uma remuneração”. A realização deste Estágio enquadrou-se na alínea b) daquela norma, na medida em que exerci a atividade de treinador em regime pós-laboral e em simultâneo com outra atividade profissional a tempo inteiro.

Adicionalmente, e na medida em que o Estágio teve em vista a aquisição do Nível II de treinador de futebol, refira-se que os Referenciais de Formação Geral de Treinadores de Desporto do IPDJ (2020) explicam que a este nível o treinador é responsável pelas seguintes atividades : “1 - Elabora o plano anual de treino e as suas subestruturas; 2 - Planeia, organiza, orienta e avalia a sessão de treino; 3 - Planeia, organiza, orienta e avalia a participação dos praticantes na competição; 4 - Realiza programas elementares de avaliação e controlo do treino e da capacidade de rendimento desportivo do praticante e da equipa; 5 - Analisa e avalia os adversários; 6 - Participa no planeamento plurianual da atividade de treino; 7 - Participa na gestão da equipa técnica; 8 - Participa na identificação de talentos; 9 - Participa na elaboração e operacionalização de modelos de desenvolvimento dos praticantes a longo prazo.” (vd., p. 34). No caso concreto, atendendo ao grau de experiência dos treinadores-adjuntos, uma boa parte do trabalho de treinador principal foi desenvolvido na precisa definição e acompanhamento das tarefas desenvolvidas. Considerando que a colaboração dos restantes elementos da equipa técnica é essencial para a qualidade da intervenção técnico-pedagógica, foi determinante detalhar as funções partilhadas e funções específicas de cada elemento, existindo espaços de reflexão conjunta e liberdade de expressão. Na posição de líder do processo técnico-pedagógico, nas reuniões de início de época foram discutidas esclarecidas as responsabilidades, consoante a disponibilidade, perfil e motivações de cada elemento.

### 3.3.1. Tarefas de planeamento

No que respeita ao planeamento, Castelo (2009) concebe a existência de uma planificação conceptual, de uma planificação estratégica e de uma planificação tática. A planificação conceptual assenta nas linhas orientadoras do modelo de jogo da equipa, cujos referenciais derivam da análise do contexto desportivo e da conceção de jogo por parte do treinador. Esta planificação envolve a formação de base da equipa (sistema tático), os objetivos a atingir na época desportiva e a definição da forma de os atingir, ou seja, como se pretende que a equipa jogue. Nesse sentido, a planificação conceptual potencia uma forma específica de expressão tática – modelo de jogo –, facilita uma forma específica de interpretação do jogo, eleva os níveis de responsabilidade dos jogadores e melhora a comunicação entre o treinador e os jogadores.

Através da planificação conceptual o treinador idealiza os exercícios de treino tendo em conta os níveis de rendimento dos jogadores e de forma a atingir um modelo de interação eficaz nos vários momentos do jogo (Castelo,1996). Por seu turno, a planificação tática caracteriza-se pela colocação em prática das planificações conceptual e estratégica durante o jogo, com vista à concretização dos objetivos competitivos predefinidos.

As nossas tarefas de planeamento conceptual consubstanciaram:

- a) conceção da filosofia da equipa;
- b) conceção do modelo de jogo;
- c) definição do modelo de treino macro;
- d) planeamento de mesociclos, microciclos e unidades de treino; e,
- e) planeamento estratégico para competição.

#### **a) Conceção da filosofia de equipa**

Este modelo determina os princípios orientadores da conduta humana e desportiva, no espaço competitivo que lhes é concedido na nossa equipa, de forma que apresentem a mentalidade e condutas favoráveis ao desenvolvimento multilateral.

**Princípio 1:** Valorizar a excelência humana. Este princípio relaciona-se com a postura global dos jogadores no clube e fora do clube. Implica que todos os atletas cultivem valores como a humildade, a honestidade, a disciplina, a meritocracia e o respeito pelos colegas e pela hierarquia.

**Princípio 2:** Construção de um grupo coeso. Este princípio relaciona-se com a interação dos atletas dentro da própria equipa. O “balneário” deve ser um ambiente de união, amizade e comunicação positiva e saudável. Dentro do campo do campo prevalece a confiança nos colegas, a solidariedade e o espírito de cooperação. Todos devem ter noção que têm responsabilidade de lutar pelos objetivos da equipa (que são prioritários) pelos próprios objetivos e de ajudar os colegas a atingir os seus objetivos individuais.

**Princípio 3:** Elevar os valores do clube. Este princípio diz respeito ao relacionamento dos atletas com as referências do clube. Os atletas devem ter a noção de que representam uma instituição conceituada, e que essa circunstância deve refletir-se num comportamento digno dentro e fora do campo. O saber estar na derrota e na vitória, o *fair-play* e o apoio a todas as equipas do clube são vetores essenciais.

**Princípio 4:** Dar o máximo e confiar no processo. Este princípio relaciona-se com a mentalidade que se espera dos atletas nos momentos de desempenho. A partir do momento em que chegam à concentração os jogadores têm a responsabilidade de estar focados e colocar máximo empenho nas ações. Todos devem ter consciência de que os erros são oportunidades de evolução e que as adversidades são oportunidades de superação. Todos devem saber que muitas vezes colocamos empenho e qualidade máxima nas nossas tarefas e que o resultado ainda assim não é o esperado; contudo, certamente não será o esperado se não dermos o melhor de nós. Cada momento de treino e jogo é um novo espaço para melhorar. Não existem limites ao crescimento.

A este respeito, refira-se que não foi criado um regulamento de conduta específico do escalão, pois o clube dispunha de um regulamento transversal à formação. O regulamento foi explicado no essencial aos atletas – questões como a assiduidade, pontualidade, procedimento de justificação de faltas, comportamentos em treino e jogo e critérios de seleção para jogos. A nossa mensagem fundamental para o grupo foi de “máxima liberdade com máxima responsabilidade”.

## **b) Conceção do modelo de jogo**

O modelo de jogo atribui uma identidade tática própria e comum a todos os jogadores que possibilita a cada um deles em particular e à equipa no geral o recurso a um código específico de leitura de cada contexto (Castelo, 2009). Portanto, trata-se da identidade de jogo da equipa, a qual resulta dos princípios colocados em prática e que

são a base do modelo de treino. No futebol de formação, a definição do modelo de jogo é a definição dos conceitos de ensino-aprendizagem. Deste modo as palavras utilizadas ganham um espaço de destaque, pois são parte da informação especificadora que irá ser captada e interpretada no processo de tomada de decisão – têm de ser compreendidas pelos atletas e associadas a ações e comportamentos específicos.

Por outro lado, independentemente de se tratar de futebol de formação ou de rendimento, entendemos que ensinar o jogo é ensinar uma forma concreta de jogar, tendo consciência que não existem formas infalíveis para o sucesso. Ademais, uma mensagem pedagogicamente consistente exige do treinador coerência em todas as formas de linguagem, pelo que consideramos essencial que exista crença e confiança nos conceitos que está a transmitir e, mais que isso, a plena convicção que os mesmos respeitam a ideologia seguida. Por outro lado, cremos que certas formas de jogar estimulam determinadas características da personalidade dos jogadores, o que é importante em atletas em desenvolvimento. Efetivamente, se pretendemos estimular a coragem, a positividade, a confiança, o controlo emocional dos atletas, devemos criar uma ideia de jogo que preveja essas competências. A complexidade do jogo deve ser explorada de forma pedagógica. Efetivamente, pese embora o golo seja o principal objetivo do futebol, antes de o conseguir as equipas têm de desenvolver dinâmicas para atingir objetivos de processo (ou parciais, por exemplo, entrar no meio-campo ofensivo).

Neste âmbito, a valorização da posse de bola consubstanciou o pilar estrutural do modelo de jogo da nossa equipa, e, portanto, do nosso processo pedagógico – desportivo e humano. A identidade da nossa equipa – as características que procurámos evidenciar no nosso modelo de jogo – foram o domínio do jogo através da posse de bola criteriosa; procurando manter o jogo no meio-campo ofensivo; colocando um ritmo alto nas ações; com decisões inteligentes em busca dos espaços livres; e com uma reação imediata e intensa à perda da bola procurando recuperá-la.

Refira-se que a valorização da posse de bola tem validação científica relevante. Vários autores têm associado parâmetros de posse de bola ao sucesso das equipas. A posse de bola está relacionada com resultados positivos quando se reflete em: (1) altas percentagens de passes precisos, de passes curtos e de passes em penetração (Pratas, Volossovitch & Carita, 2018); (2) elevados níveis de ligação em passe (Pratas et al. 2018); (3) maiores percentagens globais de posse de bola que o adversário (Collet, 2012); (4) mais posse de bola no meio-campo ofensivo do que no meio-campo defensivo (Casal, Maneiro, Ardá, Marí & Losada, 2017); (5) em vantagem, mais posse de bola no

meio-campo ofensivo, e com empate no meio-campo defensivo, sempre com a intenção de progredir no terreno de jogo (Casal, Anguera, Maneiro & Losada, 2019); (6) um *Index of Game Control* mais elevado – constituído pela média de passes por ataque, velocidade de jogo, tempo médio de ataque, distância percorrida por ataque e taxa relativa de posse de bola (Kempe, Vogelbein, Memmert, & Nopp, 2014) (7) um índice de *Dangerosity* mais elevado – a chegada permanente da bola a zonas de perigo iminente para o adversário, no meio campo ofensivo, no corredor central e próximas da baliza (Link, Lang & Seidenschwarz, 2016) (8) altas frequências na entrada na grande área do adversário, e não concedendo entradas na própria grande área (Ruiz-Ruiz, Fradua, Fernández-García & Zubillaga, 2013); (9) manutenção da consistência de jogo em posse independentemente do resultado parcial, e mais posse de bola no meio-campo ofensivo (Casal et al., 2019).

Descrevemos em seguida o nosso modelo de jogo simplificado, o qual tem por base três pilares: i) o sistema tático base, ii) as referências de espaço, e iii) os momentos do jogo.

*i) O sistema tático base*

O sistema tático predominante foi o 1-4-3-3, com 5 linhas de largura e 5 linhas de profundidade, o qual evoluía em função das referências de espaço (zonas) e dos momentos do jogo.



Figura 4 – Sistema tático base (1-4-3-3)

A identidade global da equipa envolvia futebol ofensivo, dominador da posse de bola para entrada nos espaços livres, na fase ofensiva, e pressionante para recuperação rápida da bola, na fase defensiva. Assim, o nosso método de jogo ofensivo predominante foi o ataque posicional e o método de jogo defensivo predominante a zona pressionante, com especial incidência quando a bola se encontrava nos corredores laterais do nosso meio-campo ofensivo.

*ii) As referências de espaço*

Teixeira, Loureiro, Moderno e Sequeira (2015) apresentam no seu estudo uma proposta de campograma de campo de futebol, o qual deverá ser dividido em 5 sectores (defensivo, médio-defensivo, médio, médio-ofensivo e ofensivo) e 4 corredores (esquerdo, centro-esquerdo, centro-direito e direito). Utilizámos essa referenciação de espaço para a análise do jogo (como mais adiante exporemos), contudo do ponto de vista conceptual o nosso modelo de jogo assenta em 4 corredores – que delimitam o espaço em largura – e 4 setores – que delimitam o espaço em profundidade, de acordo com a figura 5.

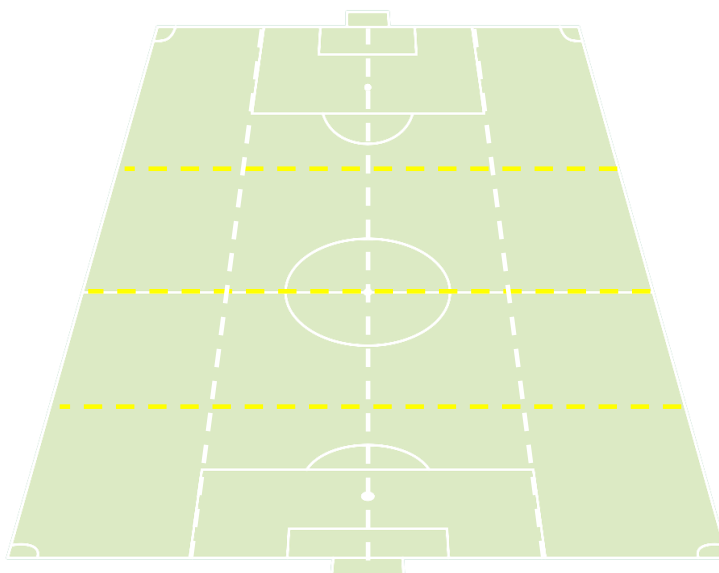


Figura 5 – Corredores e sectores do campo

Os corredores laterais, que vão da linha lateral da grande-área à linha lateral, e os corredores centrais (ou interiores), direito e esquerdo, que vão da marca de meio-campo aos corredores laterais, dividindo o espaço central. Os sectores representam, cada um deles,  $\frac{1}{4}$  de campo em profundidade e são especialmente importantes do ponto de vista da representação tática do nosso modelo, na medida em correspondem às zonas que sustentam os nossos sub-momentos do jogo.

### *iii) Os momentos do jogo*

O modelo de jogo adotado assenta em 6 momentos de jogo fundamentais, 3 com bola – que formam o processo ofensivo – e 3 sem bola – que formam o processo defensivo:

- Organização Ofensiva: Comportamentos que a equipa deve adotar quando tem a posse de bola, estando organizada para executar o ataque posicional.
- Transição Defensiva: Comportamentos que a equipa deve adaptar no momento da perda da posse de bola, com o objetivo de recuperar imediatamente a bola ou de se organizar defensivamente.
- Organização Defensiva: Comportamentos que a equipa deve adotar quando não tem a posse de bola, estando organizada para controlar o espaço defensivo.
- Transição Ofensiva: Comportamentos que a equipa deve adotar no momento de recuperação da posse de bola, com o objetivo de chegar imediatamente à baliza ou de se organizar ofensivamente.
- Esquemas Táticos Ofensivos: Estratégia a adotar em situações de canto ofensivo, livre direto ofensivo e livre indireto ofensivo.
- Esquemas Táticos Defensivos: Estratégia a adotar em situações de canto defensivo, livre direto defensivo e livre indireto defensivo.

A divisão do jogo em momentos e sub-momentos tem um carácter pedagógico, pois o jogo é dinâmico e em cada momento é necessário adotar comportamentos que preparam os atletas para momentos subsequentes.

O nosso modelo contempla princípios globais e princípios específicos. Os princípios globais são os referenciais de ação em todas as situações de centro do jogo, com vista a atingir determinados objetivos transversais a todos os momentos e sub-

momentos do jogo. Na letra de Castelo (2009), estes princípios – os princípios fundamentais – consubstanciam as regras de base que enquadram as ações dos jogadores e da equipa na fase de ataque e na fase de defesa, com o objetivo de propiciar aos jogadores uma intervenção ajustada no centro de jogo e estabilizar a organização da própria equipa.

### Princípios Globais Ofensivos

São comportamentos táticos e técnicos sempre presentes que visam os 2 objetivos fundamentais quando a equipa tem bola: a obtenção de superioridade quantitativa ou qualitativa na zona da bola e a progressão criteriosa da equipa.

Os princípios táticos são: manter a largura e profundidade; abrir triângulos de passe ao portador da bola; movimentação rápida da bola; respeitar as linhas de passe abertas; explorar o espaço livre; subir em bloco; sair da pressão em 3 segundos.

Os princípios técnicos são: observar o espaço envolvente; abrir linhas de passe dinâmicas; criar informação ao portador da bola; orientar apoios para a decisão; jogar de frente com pressão nas costas; passar e movimentar; progredir pelo jogador livre.

### Princípios Globais Defensivos

São comportamentos táticos e técnicos sempre presentes que visam os 2 objetivos fundamentais quando a equipa não tem bola: garantir superioridade quantitativa em zonas de risco e recuperar a bola com critério.

Os princípios táticos são: equilibrar a equipa com GR+3; reação imediata à perda da bola (transição de atitude ataque-defesa); explorar indicadores de pressão; defender em bloco (encurtamento e concentração); encaminhar para corredor lateral; fechar o corredor central; controlar movimentos em profundidade; proteção a quem salta.

Os princípios técnicos são: pressão sob o portador da bola; pressionar de dentro para fora; contenções com visão da bola; agressividade nas ações defensivas; apoios preparados para a decisão; limpar em zonas de risco.

Quanto aos objetivos e princípios específicos do modelo de jogo, os mesmos foram definidos para todo os momentos do jogo em documento próprio. Apresentamos em seguida, a título exemplificativo, o nosso modelo de jogo simplificado em organização ofensiva.

### Processo Ofensivo

- Organização Ofensiva

Quando a equipa se encontra organizada para desenvolver o ataque posicional existem 4 sub-momentos com objetivos específicos, associados à zona (sector) em que a equipa tem a posse de bola, e que direcionam a tomada de decisão dos jogadores.



Figura 6 – Sub-momentos da Organização Ofensiva

**ZONA 1 – SAÍDA DE BOLA:** contempla as dinâmicas de 1ª fase de construção para bater a pressão alta do adversário e iniciar o ataque posicional. Caso não exista pressão nesta zona, a equipa deve entrar de imediato na zona de construção, subindo os posicionamentos em bloco.

Os objetivos neste sub-momento são: bater a 1ª linha de pressão e subir para a zona de construção. Os princípios táticos são: explorar as saídas curtas pelos DC, criar superioridade zonal mínima de + 2 jogadores (GR + 1), estabilidade posicional do sector defensivo (GR + Defesas), atrair para explorar as costas da pressão e ligar em passe com o sector médio. Os princípios técnicos são: ações a ritmo médio, minimizar o risco de passe (passes tensos, rasos e no pé) e valorização da frequência das ações técnicas de suporte (observar a envolvência, sair das marcações, orientar as receções).



Figura 7 – Posicionamento base em Saída de Bola

Neste momento pretendia-se que a equipa saísse a jogar desde trás, pelos DC, com futebol apoiado em ligações curtas, de modo a atrair o adversário. Os DC deviam ser pacientes com bola, fazendo-a chegar aos DL que permaneciam em largura, retirando o adversário do corredor central para que a bola voltasse dentro aos DC ou Médios. Se não tivessem linha de pressão à frente, os DC conduziam a bola para atrair pressão e ligar mais à frente com o jogador livre. Os DL por princípio mantinham largura máxima mas ajustavam a profundidade para abrir linhas de passe aos DC e Médios. Os DC após passe procuravam de imediato ajustar para dar coberturas ofensivas ao portador da bola. Já o MD procurava ser o elemento de ligação no corredor central, com aproximações constantes aos defesas com bola; neste momento por norma não entrava no espaço entre os DC, ficando o GR responsável por subir o posicionamento e realizar essa dinâmica a 3 – contudo, se o adversário fosse muito agressivo nesta zona, o MD poderia entrar na dinâmica a 3 (baixando entre os DC ou no espaço entre DC e DL) para dar mais segurança à equipa. Os MI normalmente iniciavam com profundidade alta, próximos do círculo central, saindo das costas dos médios adversários em mobilidade para receber a bola com espaço.

ZONA 2 – CONSTRUÇÃO: Após eliminar a pressão alta, a equipa tem de entrar na 2ª fase de construção do ataque, de modo a progredir para o meio-campo ofensivo pelo espaço livre.

Os objetivos neste sub-momento são: encontrar o jogador livre para progressão e ligar com a zona de criação. Os princípios táticos são: atrair dentro para jogar fora, criar 2x1 no centro do jogo, não forçar o corredor cheio (em igualdade ou inferioridade), acelerar o jogo em passe, valorizar as coberturas, valorizar a progressão por fora (corredores laterais), valorizar o passe entrelinhas por dentro (corredor central). Os princípios técnicos são: ações a ritmo médio-alto, ligar entre médios em passe curto (combinações no corredor central) e frequência das ações técnicas de suporte (observar a envolvimento, sair das marcações, orientar as receções).



Figura 8 – Posicionamento base em Construção

Neste momento o adversário tem as linhas mais baixas, encontrando-se com o bloco defensivo médio. A equipa posicionava-se maioritariamente no meio-campo ofensivo, pretendendo entrar com a bola nos espaços certos. Pretendia-se que a equipa atraísse os adversários no corredor central através de combinações permanentes em passe curto, participando DC e Médios, criando um engodo para no *timing* certo acelerar o jogo através da progressão dos DL em largura ou através de passe com os Extremos

posicionados entrelinhas. O PL também poderia baixar em desmarcação de apoio, servindo de referência de passe. Quando uma destas ações acontecia, a equipa subia imediatamente instalando-se no meio-campo ofensivo, com os MI de frente para o jogo a servirem de apoio próximo ao portador e o MD e os DC a darem linhas distintas de cobertura.

**ZONA 3 – CRIAÇÃO:** após entrar no meio-campo ofensivo a equipa tem de criar zonas de vantagem, forçando erros na última linha defensiva do adversário.

Os objetivos neste sub-momento são: explorar desequilíbrios do adversário e entrar na zona de finalização. Os princípios táticos são: atrair por fora para ligar por dentro, povoar o corredor central, libertar jogadores de frente para a última linha (MI e Extremos), manter superioridade qualitativa em largura (Extremos), valorizar a dinâmica do 3º jogador (combinações indiretas), mobilidade entrelinhas (contra-movimentos, permutas e desmarcações alternadas em apoio e profundidade), alternar decisões de ligação (imprevisibilidade). Os princípios técnicos são: ações a ritmo alto, receções orientadas para a última linha, valorizar passes de rutura em corredor central, valorizar 1x1 no corredor lateral e frequência máxima das ações técnicas de suporte (observar a envolvimento, sair das marcações, orientar as receções).



Figura 9 – Posicionamento base em Criação

Neste momento a equipa está instalada no meio-campo ofensivo e o adversário está em bloco defensivo baixo. A equipa tem de circular a bola a alta intensidade em busca de jogadores livres, com ações técnicas de maior risco. Neste momento são cruciais: a capacidade dos DC, MD e DL em circular a bola a alta intensidade, passando por todos os corredores em busca do melhor contexto de desequilíbrio do adversário; o posicionamento dos MI no corredor central entre a linha média e defensiva do adversário, para receber a bola de frente para a última linha, fixar e libertar passes de rutura; a capacidade dos Extremos se posicionarem em largura máxima para receberem a bola livres de marcação, atraindo depois o DL para 1x1, para sobreposições externas ou internas do DL ou desmarcações de rutura dos MI no espaço entre DL e DC. Atendendo ao incremento de intensidade e de risco, neste momento é também importante preparar a equipa para a perda da bola, mantendo sempre uma plataforma de equilíbrio de 4 jogadores composta por GR+3 (os dois DC com o MD ou DL do corredor contrário à bola).

**ZONA 4 – FINALIZAÇÃO:** gerado o desequilíbrio no adversário devemos atacar a baliza com diferentes movimentos de penetração para criar contextos favoráveis ao golo.

Os objetivos neste sub-momento são ocupar as zonas de finalização e finalizar com golo. Os princípios táticos são valorizar movimentos de rutura após desbloqueio de jogador livre, temporizar na entrada em profundidade, observar jogador com melhor enquadramento, ocupar as zonas de finalização em cruzamento, conquistar a frente do defesa e finalizar dentro da área. Os princípios técnicos são ações a ritmo máximo, valorizar passes de primeira, tensos e rasos, cruzamentos atrasados e rasos, ações de enquadramento com a baliza, atacar a bola vindo de trás e apoios orientados para remate de primeira.



Figura 10 – Posicionamento base em Finalização

A figura supra representa uma situação de cruzamento a partir do DD. Neste momento a equipa criou o desequilíbrio e invade a área adversário para finalizar. É um sub-momento em que o sistema tático se desconfigura, pois os jogadores ativos atacam convictamente a grande área, em função dos espaços que o adversário liberta – é aí que a bola entra e os atacantes aparecem. Contudo é fundamental manter a plataforma de equilíbrio preparada para a fase defensiva. Por conseguinte, entrando na profundidade podemos estar perante uma situação óbvia de remate, por exemplo a desmarcação de rutura do Extremo que entra no espaço entre DL e DC e finaliza; mas podemos estar perante uma situação mais complexa, como a situação de cruzamento do DL em corredor lateral, que recebeu a bola após sobreposição, e em que a equipa deve respeitar determinadas referências posicionais para finalizar (zonas de finalização).

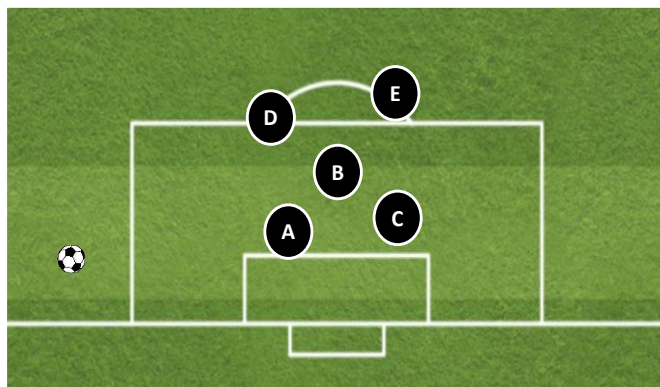


Figura 11 – Zonas de finalização em situação de cruzamento

Estas zonas são o primeiro poste (A), a marca de penalti (B), o segundo poste (C), a posição recuada (D) e a entrada da área (E). Os jogadores devem sempre partir de uma posição de profundidade atrasada em relação ao cruzamento, para favorecer a conquista da frente ao adversário direto e o enquadramento para remate.

### c) **Definição do modelo de treino macro**

Castelo (2009) refere que a identidade de uma equipa se estende ao modelo de jogo e também ao modelo de preparação (modelo de treino). Efetivamente o jogo é o reflexo do treino, pelo que deve existir um elevado grau de ligação entre a prática de treino e o modelo de jogo adotado. Nesta medida, o modelo de jogo necessita de um modelo de treino congruente e específico que o operacionalize. Para tal, há necessidade de se treinar como se estivesse em competição, ou seja, de selecionar e recriar cenários similares aos que ocorrem na competição ao nível das componentes estruturais (volume, intensidade, densidade e frequência) e das condicionantes estruturais (regulamento, espaço, tático-técnica, tempo, número e instrumentos) assim como estimular o desenvolvimento de atitudes e aperfeiçoamento de comportamentos promovidos pela utilização dos diferentes métodos de treino.

Portanto, após a elaboração do modelo de jogo foi necessário desenvolver o processo de treino do mesmo. O nosso ponto de partida foi a conceção do macrociclo, das etapas de desenvolvimento do treino e da abordagem pedagógica, definindo assim os objetivos de longo e médio prazo que visamos alcançar e a estratégia pedagógica para os atingir.

*i) Macroциclo*

Tendo em conta as duas competições em que nos enquadrámos – Campeonato Distrital da Divisão de Honra de Juvenis da Associação de Futebol de Leiria e Taça do Distrito de Leiria de Juvenis –, definimos o nosso planeamento anual (Anexo 1 – Planeamento Anual), de acordo com o qual a época contemplava potencialmente um total de 31 jogos oficiais – 26 jornadas de Campeonato e 5 eliminatórias de Taça. Contudo, dada a derrota na 1ª eliminatória da Taça, a periodização foi ajustada para um total de 27 jogos oficiais, terminando o período competitivo 2 semanas mais cedo (e iniciando o período transitório).

A partir daqui avançámos para a periodização propriamente dita, nomeadamente a definição do macroциclo. Tendo em conta o início do período de captação e o fim do período transitório ativo, a época teve uma duração de 10 meses de acordo com os seguintes períodos:

- **Período de captação (de 04/08/2021 a 04/09/2021):** período de 5 semanas com 2 momentos semanais de treino (no total correspondeu a 8 treinos e 2 jogos de preparação). Este período teve como objetivos (i) a abertura de um espaço de continuidade de treino aos jogadores que iniciaram a época na equipa de Juvenis A e foram dispensados, evitando quebras abruptas na sua preparação, a saída do clube e o abandono, (ii) propiciar aos atletas não convocados para os Juvenis A um espaço de readaptação ao esforço, que equilibrasse a preparação em relação aos restantes, (iii) criar espaço para receber e avaliar novos atletas e (iv) de um modo global avaliar o plantel em termos de quantidade e qualidade, de forma a planear de forma mais segura o período pré-competitivo.

- **Período pré-competitivo (de 05/09/2021 a 08/10/2021):** período de 5 semanas, com microциclos de 3 treinos e 1 ou 2 jogos de preparação (no total 15 treinos e 6 jogos). No mesmo sentido, afirmam Leite, Dinis, Escudeiro, Coutinho & Escudeiro (2016) que este período deve variar entre 4 a 6 semanas e que se inicia com o primeiro treino da época e termina no dia anterior ao primeiro jogo oficial. Este período teve como objetivos a habituação global dos atletas às dinâmicas da equipa, nomeadamente o enquadramento com as regras, adaptação às cargas de treino (volume mais elevado e incremento progressivo da intensidade), estabilização das relações interpessoais no

grupo, estabelecimento de objetivos e aquisição dos princípios globais do modelo de jogo.

- **Período competitivo (de 09/10/2021 a 21/05/2022):** período de aproximadamente 32 semanas (8 meses), com microciclos de 3 treinos e 1 jogo (no total 90 treinos e 27 jogos). De acordo com Leite, Dinis, Escudeiro, Coutinho & Escudeiro (2016) o período competitivo pode durar até 10 meses, iniciando no primeiro jogo oficial e terminando no último. Este período teve como objetivos a estabilização das cargas de treino (mediante estabilização do volume e intensidade), desenvolvimento dos princípios globais e aquisição dos princípios específicos do modelo de jogo e competir pelos objetivos respeitando as regras e desenvolvendo dinâmicas de grupo.

- **Período transitório (de 22/05/2022 a 11/06/2022):** período de 3 semanas em que após o fim das competições a equipa permaneceu com atividades programadas, nomeadamente 3 treinos de carácter avaliativo e lúdico e 1 atividade de clube. Este período teve como objetivos a avaliação individual e coletiva sobre a época, a realização de treinos de carácter lúdico e a integração de atletas em treino nos futuros escalões. Após este período os atletas entraram de férias.

Ao nível da estratégia de desenvolvimento de conteúdos de treino no Macro ciclo seguimos as 3 etapas do modelo de ensino-aprendizagem que referimos em seguida.

#### *ii) Etapas de Desenvolvimento do Treino*

De acordo com os ensinamentos de Garganta (1991) compreendemos que um bom planeamento deve organizar a época em períodos, ou em ciclos de treino, com características e objetivos específicos.

Na periodização tática, a finalidade é a aquisição e evolução constante do modelo de jogo (Carvalho, Lage & Oliveira, 2014), em que estar em forma significa que os jogadores conseguem responder com eficácia à exigência dos jogos (Leite, Dinis, Escudeiro, Coutinho & Escudeiro, 2016). Ora, este tipo de periodização faz sentido em competições de elite, em que se trabalha para o resultado imediato. Contudo, quando se trabalha com a formação de atletas existem outros fatores igualmente preponderantes. Smith & Smoll (1997) salientam as diferenças entre o modelo de desporto profissional e o modelo de formação desportiva – no primeiro releva a vitória e os ganhos financeiros, enquanto que no segundo assume especial importância a estimulação positiva de crianças e jovens, devendo ser valorizado o esforço e a

aprendizagem, tendo em vista o divertimento, sensação de pertença, aquisição de novas competências desportivas, aumento da autoestima e reduzir o medo de falhar. Assim, concluímos que um bom treinador deverá adaptar-se e executar as suas funções tendo em conta o contexto em que trabalha, na medida em que diferentes etapas de desenvolvimento representam exigências diferentes.

Pese embora o modelo da periodização tática tenha expressão na organização dos nossos conteúdos de treino – no processo de treino só entram objetivos e princípios contemplados no modelo de jogo e que visam a evolução dos atletas dentro desse modelo – a nossa metodologia sustentou-se nas 3 etapas do modelo de ensino-aprendizagem: Aprendizagem, Desenvolvimento e Consolidação.

✓ Aprendizagem

Período: de 05/09/2021 a 31/12/2021 (17 semanas) – Mesociclos 1, 2 e 3

Objetivo: aquisição sustentada dos princípios globais do modelo de jogo, a orientação geral dos atletas para os princípios específicos do modelo de jogo (posicionamentos e movimentos base dos vários momentos do jogo) e o equilíbrio dos níveis de competência do grupo.

Espaço: exercícios com espaço mais amplo para maximizar a facilidade de tomada de decisão e a execução – relação espaço-número desequilibrada a favor do espaço.

Número: número reduzido em exercícios complementares (1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5), para fomentar ações de centro do jogo de menor complexidade tática; exercícios com superioridade numérica significativa para facilitar o sucesso das ações (igual ou superior a + 3 em trabalho ofensivo; igual ou superior a + 2 em trabalho defensivo).

Tempo: exercícios com maior volume, para potenciar a frequência de ações diferentes para atingir os mesmos objetivos; incrementar a intensidade ao longo do tempo.

Estratégias: desenvolver uma instrução inicial detalhada dos conteúdos de treino e dos critérios de êxito; menor constrangimento do espaço pela negativa (limitar apenas o que não queremos); transmitir a versão mais simples dos objetivos e princípios; mais feedback prescritivo e avaliativo, mais focado na assertividade e menos na intensidade, e mais orientado para o atleta.

Métodos: maior foco em exercícios específicos de preparação geral (aperfeiçoamento técnico, manutenção de posse de bola e circuitos), padronizados, de finalização e situações competitivas em forma de jogo reduzido, para ter maior controlo na instrução e *feedback* pedagógico.

✓ Desenvolvimento

Período: de 01/01/2022 a 26/03/2022 (12 semanas) – Mesociclos 4 e 5

Objetivo: aprofundamento dos princípios específicos do modelo de jogo, a aquisição dos princípios específicos posicionais e o aumento das competências motoras, com vista ao incremento da especialização.

Espaço: exercícios com espaço médio para aproximar das condições de tomada de decisão e execução reais; relação espaço vs número equilibrada.

Número: número intermédio em exercícios complementares (5x5, 6x6, 7x7), para fomentar ações setoriais e intersectoriais de maior complexidade tática; exercícios com superioridade (+ 1 ou + 2 em trabalho ofensivo; +1 em trabalho defensivo) ou igualdade numérica.

Tempo: reduzir o volume dos exercícios e aumentar progressivamente a rapidez das ações, para promover a aproximação entre intensidade e qualidade da ação.

Estratégias: desenvolver uma instrução inicial sintética sobre os conteúdos de treino e dos critérios de êxito; aumentar os constrangimentos de espaço (direcionar para o que queremos); mais *feedback* descritivo e interrogativo, mais focado na intensidade da ação, e orientado para o grupo e para o atleta.

Métodos: aumento dos exercícios de preparação geral (força, velocidade e flexibilidade) e de exercícios específicos de preparação específica (setores, metaespecializados, competitivos e situações fixas) de modo a atingir um equilíbrio global.

✓ Consolidação

Período: de 27/03/2022 a 21/05/2022 (8 semanas) – Mesociclo 6

Objetivo: reforço e estabilização dos princípios globais e específicos do modelo de jogo e dos princípios específicos posicionais; incremento da criatividade e do pensamento estratégico.

**Espaço:** exercícios com espaço mais reduzido para dificultar as condições de tomada de decisão e execução em relação ao contexto real de jogo; relação espaço-número desequilibrada a favor do número.

**Número:** número elevado em exercícios complementares (8x8, 9x9, 10x10), para fomentar ações intersectoriais e competitivas de máxima complexidade tática; exercícios com inferioridade (-1 ou -2 em trabalho ofensivo; -1 em trabalho defensivo) ou igualdade numérica.

**Tempo:** estabilizar o volume dos exercícios e maximizar a rapidez das ações, para promover várias oportunidades de ação a alta intensidade.

**Estratégias:** remeter para os comportamentos adquiridos e entregar os critérios de êxito; maximizar os constrangimentos do espaço (estimular a criatividade e a estratégia); mais feedback interrogativo, mais focado na componente estratégica da ação e orientado para o grupo.

**Métodos:** maior predominância de exercícios manutenção de posse de bola, finalização, metaespecializados e competitivos.

### *iii) Abordagem Pedagógica*

A este respeito definimos alguns princípios que orientavam a forma como transmitíamos os conteúdos.

**Objetividade:** a intervenção técnico-pedagógica contemplou a aplicação de situações reais do jogo, focando ações possíveis de desenvolver dentro do nível de jogo que os atletas neste estado maturacional conseguem executar.

**Especificidade:** a intervenção técnico-pedagógica favoreceu a inteligência específica do atleta, isto é, a capacidade de entender que cada momento do jogo tem objetivos específicos que pedem respostas diferenciadas. As ações técnicas e táticas são executadas de forma diferente em função do momento. O atleta deve saber que adquirindo conhecimento declarativo (nomeadamente fora do treino, por exemplo assistindo a jogos) potencia o seu conhecimento processual.

**Progressividade:** a intervenção técnico-pedagógica orientou-se pela complexidade crescente dos conteúdos, que facilita a aquisição e a reflexão; o respeito pelas diferentes etapas e níveis de desenvolvimento é fundamental.

**Liberdade:** a intervenção técnico-pedagógica estimulou a autonomia e a criatividade; o atleta tem espaço para decidir e errar, mas também tem a

responsabilidade de refletir e entender os motivos do erro (nomeadamente questionando o treinador). O erro está sempre presente no jogo e por isso temos de saber utilizá-lo a nosso favor, em busca do crescimento. Os atletas têm liberdade para transportar a sua personalidade para o espaço de treino e de jogo, sem receio de críticas. A diferença é a base da imprevisibilidade.

**Confiança:** a intervenção técnico-pedagógica teve inerente uma mensagem de confiança no processo. Os exercícios devem ser desafiantes para os atletas, para que estes se sintam estimulados e valorizados. Devemos passar sempre a ideia de que não existem limites para o crescimento humano e desportivo. Devemos permanentemente dar exemplos práticos do futebol de elite, porque são essas referências que os atletas possuem e admiram.

**Rigor:** a intervenção técnico-pedagógica foi sustentada e orientada pelo melhor conhecimento e experiência que dispomos. O exemplo de organização parte da liderança do treinador, pelo que independentemente do que acontece nos fatores não controláveis, a competência e capacidade de trabalho do treinador deve ser inquestionável.

#### **d) Planeamento de mesociclos, microciclos e unidades de treino**

Com referência aos períodos pré-competitivo e competitivo foram planeados 6 mesociclos – 3 na etapa de aquisição, 2 na etapa de desenvolvimento e 1 na etapa de consolidação. Os períodos de captação e transitório não foram considerados a este nível atendendo ao carácter não aquisitivo destes ciclos. Os mesociclos descrevem a os objetivos de médio prazo a atingir em cada etapa de ensino.

	Aquisição			Desenvolvimento		Consolidação
	Mesociclo 1	Mesociclo 2	Mesociclo 3	Mesociclo 4	Mesociclo 5	Mesociclo 6
Período	05/09/2021 a 08/10/2021	09/10/2021 a 13/11/2021	14/11/2021 a 31/12/2021	01/01/2022 a 12/02/2022	13/02/2022 a 26/03/2022	27/03/2022 a 04/06/2022
Nº Semanas	5 semanas	5 semanas	7 semanas	6 semanas	6 semanas	10 semanas
Nº Microciclos	5 microciclos	5 microciclos	6 microciclos	6 microciclos	6 microciclos	10 microciclos
Nº Treinos e Jogos	15 treinos e 6 jogos	15 treinos e 5 jogos (Jornada 1-Jornada 5)	18 treinos e 6 jogos (1 Jogo da Taça e Jornada 6-Jornada 10)	18 treinos e 5 jogos (Jornada 11-Jornada 15)	18 treinos e 6 jogos (1 Jogo da Taça e Jornada 16-Jornada 20)	30 treinos e 9 jogos (3 Jogos da Taça e Jornada 21-Jornada 26)
Volume total	2.015'	1.850'	2.210'	2.130'	2.130'	3.610'
Duração da prática	Máxima (+++)	Alta (++)	Alta (++)	Média-alta (+)	Média-alta (+)	Média-alta (+)
Intensidade da prática	Baixa (-) para Média-alta (+)	Média-alta (+)	Média-alta (+)	Alta (++)	Alta (++)	Máxima (+++)
Complexidade da prática	Baixa (-)	Média-baixa (-)	Média-alta (+)	Alta (++)	Alta (++)	Máxima (+++)

Figura 12– Planeamento dos mesociclos

No que respeita aos conteúdos dos mesociclos, os mesmos foram pensados em linha com as características acima elencadas e com as etapas de desenvolvimento do treino.

Relativamente aos microciclos e unidades de treino, tal como consta figura 13 a época desportiva contemplou efetivamente 37 microciclos e 108 unidades de treino. O planeamento inicial previa 114 unidades de treino na época, contudo, durante a época foram suprimidas 6 sessões – a unidade de treino de 20/12/2021 no mesociclo 3 (motivo: férias de Natal), as unidades de treino de 31/01/2022 no mesociclo 4 e de 28/02/2022

no mesociclo 5 (motivo: vários casos de Covid-19 na equipa), e 3 sessões de treino no mesociclo 6 devido à eliminação da Taça, o que resultou na antecipação do fim do período competitivo para o último jogo do Campeonato no dia 21/05/2022.

	Aquisição			Desenvolvimento		Consolidação	Total
	Mesociclo 1	Mesociclo 2	Mesociclo 3	Mesociclo 4	Mesociclo 5	Mesociclo 6	
Nº Microciclos	6	5	6	6	6	8	37
Nº Treinos	15	15	17	17	17	27	108
Nº Jogos	6	5	6	5	5	6	33
Volume	2.015'	1.850'	2.120'	2.040'	2.040'	3.040'	13.105'

Figura 13 – Descrição do tempo efetivo de prática na época

O nosso Microciclo padrão contemplava 3 dias de treino – 2ª feira, 4ª feira e 5ª feira – e competição no sábado, tal como descrito na figura 14.

	2ª Feira - Treino 1	4ª Feira - Treino 2	5ª Feira - Treino 3	Sábado
<b>Espaço</b>	Gaeiras - Campo inteiro	Quinta da Boneca - Meio-campo	Gaeiras - Meio-campo/Campo inteiro 30' finais	Competição
<b>Tempo</b>	19h30-21h00 (90')	19h00-20h40 (100')	19h30-21h00 (90')	
<b>Escalas</b>	Individual e Grupal	Setorial, Intersetorial e Coletiva	Setorial, Intersetorial e Coletiva	
<b>Parte Inicial (Exercício 1)</b>	Lúdico-recreativos / M.P.G (Coordenação)	MPB (Apoios / 3 equipas) / Circuito Técnico-físico	M.P.G. - Velocidade / Aperfeiçoamento técnico	
<b>Parte Fundamental (Exercício 2)</b>	Aperfeiçoamento técnico / MPB (Apoios / 3 equipas)	MPB (Relações numéricas / Objetivos táticos) / Setores	Padronizado / Finalização	
<b>Parte Fundamental (Exercício 3)</b>	Finalização / Setores / Jogo reduzido	Metaespecializado / Competitivo (Prática de jogo)	Setores / Competitivo (plano tático-estratégico) / Situações fixas	
<b>Parte Final (Exercício 4)</b>	M.P.G. (Força média e superior e Alongamentos)	M.P.G. (Força média e superior e Alongamentos)	M.P.G. (Força média e superior e Alongamentos)	
<b>Capacidades Motoras</b>	Capacidades Coordenativas	Força e Resistência Específica	Velocidade e Agilidade	

Figura 14 – Características e taxonomia do microciclo padrão

O espaço em cada dia de treino foi definido pelo CT no planeamento anual, dada a necessidade de gerir as infraestruturas disponíveis pelas várias equipas do clube, de forma equilibrada, e tendo em conta múltiplos fatores.

No que respeita ao volume das unidades de treino, optámos por prolongar a duração do treino 2 para 100' de forma a potenciar o trabalho em regime de força e

resistência específica. Além disso, sendo o único treino realizado no espaço de jogo, pretendemos incrementar o grau de relação com as referências do campo e a especificidade do ambiente. Normalmente os 10' adicionais desse treino foram realizados em espaço exterior do campo, com exercícios de força média e superior. Refira-se que no período pré-competitivo a única exceção ao padrão semanal foi o aumento do volume das unidades de treino 1 e 3 para 95', tendo em conta a premência da necessidade de estabilizar os princípios globais do modelo de jogo e da adaptação às cargas.

Articulando o princípio da progressão e da alternância horizontal, o padrão semanal dos exercícios de treino previa a complexidade crescente dos conteúdos técnico-táticos e o respeito pela relação entre o tipo de esforço e recuperação dos atletas. Para tal, ao longo da semana introduzimos alterações ao nível das escalas e dos métodos de treino utilizados, em função do espaço que tínhamos disponível.

Relativamente aos conteúdos dos microciclos e respetivas unidades de treino, apresentamos como exemplo o nosso Microciclo n.º 15 (Anexo 2).

#### **e) Planeamento estratégico para competição**

A respeito da discussão e realização de convocatórias, este processo ia sendo conduzido durante cada microciclo pela equipa técnica, ao longo do mesmo, de tal modo que no dia da convocatória poucas dúvidas restavam. O desempenho no jogo anterior, as presenças, atitude e o desempenho qualitativo durante o microciclo foram habitualmente os critérios mais relevantes, contudo outros critérios foram tendo relevância nas decisões, nomeadamente as necessidades de rotação para dar oportunidades, a evolução verificada em ciclos mais abrangentes (durante 3 a 4 microciclos) e a alternância de posições. Habitualmente a convocatória não era realizada no dia do último treino do microciclo (5ª feira), pois o treino terminava geralmente após as 21h00 e todos os atletas tinham de se deslocar de automóvel para casa. Deste modo, questionávamos a disponibilidade dos atletas no fim do treino e no dia seguinte de manhã (6ª feira) realizávamos a convocatória via grupo de *Whatsapp*. Este processo também nos permitiu refletir melhor sobre o último treino da semana e afastou a necessidade de preencher convocatórias à pressa no fim do treino ou de levar convocatórias predefinidas (e que depois eventualmente necessitariam de correção).

No que respeita ao plano do jogo (Anexo 3 – exemplar de plano de jogo), trata-se de um ficheiro com o sistema tático, a equipa titular com posições e nomes de

jogadores e os suplentes, as características do contexto do jogo, uma mensagem motivacional e o plano de esquemas táticos com os nomes dos jogadores titulares. Este documento foi preparado pelo treinador principal no dia -1 (6ª feira), normalmente ao fim do dia, com o apoio do treinador-adjunto 1 no plano de esquemas táticos. Os documentos eram impressos antes do jogo e afixados no balneário.

No que respeita ao plano estratégico, normalmente no dia -1 (6ª feira) foi sempre preparado um documento com aspetos estratégicos com base na análise do adversário que iríamos defrontar. No início da época entrámos em contacto com alguns treinadores para troca de informações e vídeos, dada a ausência de conhecimento sobre os adversários, e fomos completando com o conhecimento prático ao longo da época. Este documento foi escrito à mão, por opção, e servia de base à preleção técnico-tática antes do jogo. Normalmente descrevia alguns pormenores como as zonas a explorar com bola, as zonas de pressão em que queríamos incidir, jogadores a ter em conta e a explorar, estratégia para esquemas táticos, entre outros aspetos de suporte à dinâmica coletiva em cada jogo concreto. Focava aspetos realmente essenciais, de forma simples e objetiva, tornando a preleção um momento tendencialmente curto.

Adicionalmente, a dinâmica entre a equipa técnica envolvia identificação de aspetos estratégicos a explorar. O treinador-adjunto 2, que estava no bancom teve liberdade para os procurar e comunicar diretamente. O treinador-adjunto 1, que se posicionava na bancada, em zona central, observava e transmitia-nos a informação no intervalo do jogo – nos primeiros 5 minutos do intervalo existiu sempre um meeting de equipa técnica, no banco de suplentes ou em zona próxima dos balneários, para avaliar o desempenho e discutir aspetos estratégicos para a 2ª parte do jogo.

Como dinâmica de suporte ao plano estratégico, realizámos durante a época 7 reuniões online via *Zoom* para análise de comportamentos técnico-táticos de adversários, bem como da nossa equipa. Estes momentos aconteceram durante o microciclo com jogo do adversário analisado, quase sempre à 6ª feira no fim do dia, e tiveram como objetivo propiciar aos atletas novas experiências de compreensão tática do jogo, ajudando-os os atletas a identificar padrões da equipa que teriam pela frente. As duas primeiras reuniões foram conduzidas pelo treinador principal, e as restantes pelo treinador-adjunto 1, que preparava os “cortes” de vídeo que suportavam a reunião.

### 3.3.2. Tarefas de controlo

A função de controlo contemplou 5 tarefas fundamentais:

- a) o controlo de presenças e lesões;
- b) o controlo da carga em treino e competição;
- c) o controlo de conteúdos técnico-táticos em treino;
- d) o controlo estatístico em competição; e,
- e) o controlo de desempenho individual em competição.

#### **a) Controlo de presenças e lesões**

Em todas as sessões de treino e de jogo, no momento da concentração para o início da prática, ao treinador-adjunto 1 competia o registo de presenças e ausências. No fim do treino ou jogo, esse registo era incluído no ficheiro *Excel* de controlo de presenças e lesões, com base na informação disponibilizada pelo atleta ou pelo departamento médico (Anexo 4 – exemplar do ficheiro de controlo de presenças e lesões).

A este respeito, excluindo o jogador 24 que decidiu abandonar a prática desportiva após o período-pré-competitivo, num total de 2.916 presenças possíveis em treino (27 jogadores para 108 sessões de treino) tivemos 2.370, o que perfaz um rácio de aproximadamente 81%.

Contudo, excluindo também os 2 atletas saíram da equipa em Janeiro (jogador 14 e jogador 21), para 25 atletas este rácio sobe para aproximadamente 84% ( $2.260 / 2.700 = 83,7\%$ ). Refira-se que das 440 ausências reportadas neste grupo de jogadores, 360 foram justificadas por lesão ou doença, pelo que em 80 ocasiões os atletas faltaram ao treino por outros motivos. Isto significa que o rácio de atletas que faltaram estando fisicamente aptos para a prática desportiva se cifrou em aproximadamente 3%.

#### **b) Controlo da carga em treino e competição**

Como medida de controlo da carga interna em treino e jogo utilizámos a PSE. A perceção subjetiva de esforço consubstancia a perceção do atleta sobre a carga física e psicológica provocada pelo treino. Neste âmbito utilizámos a escala de Borg, na medida em que se trata de um instrumento válido para monitorizar a carga interna de treino e implica um procedimento simples – característica fundamental no nosso

processo. Inicialmente a escala foi colocada e explicada no grupo de *Whatsapp* da equipa, exemplificando com indícios físicos e psicológicos que se poderiam enquadrar em cada um dos níveis. Adicionalmente, a escala foi impressa a cores e durante o período pré-competitivo foi levada para o campo para que os atletas pudessem visualizar em caso de dúvida. A recolha das respostas dos atletas foi realizada pelo treinador-adjunto 1 numa folha imediatamente após o fim do último exercício de treino, enquanto os atletas cumprimentavam os treinadores para se deslocarem para o balneário, e após os jogos, à entrada do balneário. Posteriormente o treinador-adjunto 1 passou os dados para um ficheiro *Excel* de controlo da carga de treino, disponível na *drive Google* da equipa técnica – nesse ficheiro era calculada, para cada atleta, a PSE sessão (em função do tempo efetivo de prática), a soma da PSE sessão do microciclo, a média, desvio-padrão e índice de monotonia do microciclo, a carga crónica e o rácio ACWR. De forma a garantir a atualidade dos dados, esse ficheiro foi supervisionado e revisto no fim de cada microciclo, normalmente no dia +1.

Adicionalmente, como forma de medir o bem-estar dos atletas no dia de jogo aplicámos a escala *Hooper* (Hooper e Mackinnon, 1995), baseada na análise subjetiva da qualidade do sono da noite anterior, a quantidade de stress, o nível de fadiga e o dano muscular percebido na manhã do dia de competição. Para tal, esta escala foi também disponibilizada e explicada aos atletas no início da época e, posteriormente, a aplicação envolvia uma mensagem do treinador-adjunto 1 a questionar os atletas na manhã do dia de jogo – ou no momento da concentração quando os jogos foram de tarde – os quais respondiam aos 4 parâmetros. Caso existisse algum *red flag*, o treinador-adjunto 1 comunicava a situação, conversávamos com o atleta e decidíamos em conformidade. Refira-se que estes dados também foram registados no ficheiro *Excel* de controlo do treino, de forma a termos toda a informação centralizada (Anexo 5 – exemplar do ficheiro de controlo da carga).

### **c) Controlo de conteúdos técnico-táticos em treino**

Os métodos de treino são instrumentos importantes para o desenvolvimento do processo de treino conceptualizado pelo treinador. A taxonomia proposta por Castelo (2009) contempla 3 grupos de exercícios:

- i. Métodos gerais de preparação: exercícios de desenvolvimento das capacidades condicionais (resistência, força, velocidade e flexibilidade);

- ii. Métodos específicos de preparação geral: potenciam a relação dos jogadores com a bola (aperfeiçoamento técnico, manutenção da posse de bola, circuitos e lúdico-recreativos);
- iii. Métodos específicos de preparação: potenciam a relação dos jogadores com o objetivo do jogo (finalização, metaespecializados, padronizados, setores, competitivos e situações fixas).

Partindo desta taxonomia, elaborámos um ficheiro *Excel* para registo do volume de treino dedicado a cada um dos métodos de treino, por mesociclo, integrando em cada método o sub-momento de jogo que pretendíamos trabalhar nos métodos específicos de preparação, de acordo com uma conceptualização própria (Anexo 6 – exemplar do ficheiro de controlo de conteúdos técnico-táticos). Este registo tinha por base o volume efetivamente realizado em cada exercício, o qual era apontado durante a operacionalização e posteriormente inscrito no ficheiro pelo treinador-adjunto 1. Contudo, trata-se de um registo que nos permitiu acompanhar tendências e avaliar permanentemente o processo, apesar de não ser uma fórmula rigorosa – a dinâmica do treino é complexa, com exercícios de objetivos e formas distintas muitas vezes a decorrer em simultâneo, com permutas de atletas entre exercícios, entre outros fatores.

Ainda assim, refira-se que os exercícios de manutenção de posse de bola (23%) representaram o método com maior peso no volume de treino da época, o que vai de encontro à valorização da posse de bola inerente ao modelo de jogo. Refira-se também o peso dos métodos competitivos (18%) e dos métodos de preparação geral (17%).

#### **d) Controlo de estatística em competição**

Neste âmbito realizámos um trabalho regular de registo estatístico dos remates, golos e assistências durante o jogo (Anexo 7 – exemplar do ficheiro de controlo de registo de remates). Esta função foi levada a cabo pelo treinador-adjunto 2 e posteriormente servia de base aos ficheiros de controlo de desempenho individual em competição e ao ficheiro de caracterização dos golos marcados e sofridos (Anexo 8 – exemplar do ficheiro de controlo de golos). Pontualmente realizámos trabalhos específicos, como por exemplo o registo do tempo de posse de bola (Anexo 9 – exemplar do ficheiro de registo de posse de bola), de forma a avaliarmos um indicador fundamental da nossa identidade coletiva.

No que respeita aos golos marcados e sofridos, a nossa análise contemplou o momento do jogo, a ação técnico-tática de origem e o período do jogo em que o golo aconteceu. Expondo alguns dados como exemplo, dos 75 golos marcados em jogos oficiais, 38 foram marcados em organização ofensiva (51%), 20 em transição ofensiva (26%) dos quais 11 após recuperação de bola no meio-campo defensivo e 9 após recuperação de bola no meio-campo ofensivo, e 17 golos através de esquemas táticos ofensivos (23%). A ação técnico-tática que mais contribuiu foi o passe de ruptura com desmarcação em profundidade – 22 assistências (29%). Dos 42 golos sofridos, 15 foram em organização, 12 em transição e 15 em esquemas táticos, e a ação técnico-tática que mais contribuiu foi o remate de fora da área (8 golos).

No que respeita ao período dos golos marcados e sofridos, marcámos 43 golos na primeira parte e 32 golos na segunda parte; e sofremos 15 golos na primeira parte e 27 na segunda parte – neste ponto é especialmente relevante o período dos 76 aos 90 minutos (mais tempo adicional), no qual sofremos 14 golos (33% dos golos sofridos).

#### **e) Controlo de desempenho individual em competição**

O controlo de desempenho individual em competição foi realizado pelo treinador principal, através de registo em ficheiro Excel (Anexo 10 – exemplar do ficheiro de controlo de desempenho individual) de alguns parâmetros individuais, nomeadamente a função e as posições ocupadas durante o jogo, o tempo de jogo, golos, assistências, remates, passes para remate, disciplina e nota qualitativa (em escala de 1 a 10).

#### **3.3.3. Operacionalização – organização geral e quantificação**

No que respeita à especificidade das funções de treinador principal, em termos práticos a atividade desenvolvida representou uma carga horária semanal de aproximadamente 30 horas, dividida em 4 horas por dia e 4 a 6 horas em dia de jogo. Esta atividade teve de ser rigorosamente articulada com uma atividade profissional *full-time*, com carga horária de 40 horas semanais, divididas pelos dias úteis.

**Tabela 6 – Planeamento operacional do treinador principal**

Dia +1, Domingo	
9H00–10H45	Vídeo-análise do jogo anterior e definição de momentos de “corte” para <i>feedback</i> ao grupo e atletas no microciclo seguinte; reflexão pedagógica sobre o jogo; transmissão da informação ao TA1.
10H45–11H30	Registo da avaliação de desempenho coletiva e individual em jogo; monitorização dos ficheiros de controlo da carga, controlo posicional e controlo estatístico.
11H30–13H00	Reflexão sobre o microciclo anterior; planeamento do microciclo seguinte; elaboração do plano da UT1.
Dia +2, Segunda-feira	
9H00–18H30	Contacto permanente com a equipa técnica e seccionistas sobre a organização da UT1 (via <i>Whatsapp</i> ou chamada).
18H30–19H00	Reunião pré-treino com TA1 para esclarecimento de dúvidas sobre os conteúdos e tarefas na operacionalização da UT1; reunião informal com seccionistas sobre questões de logística e situações a reportar (material, espaço, iluminação, atrasos/faltas reportadas, etc.).
19H00–19H20	Saída para o campo: preparação e montagem dos exercícios de treino de acordo com plano e em articulação permanente com o TA1.
19H20–19H30	Contacto com o TA1 sobre o registo de presenças (verificação de atrasos); receção dos atletas: contacto individualizado sobre questões familiares, sociais e escolares.
19H30-21H00	Operacionalização do treino.
21H00-21h15	Verificação de material; feedback individualizado sobre o treino.
Dia -4, Terça-feira	
18H00-18h30	Reflexão da UT1: elaboração do relatório de treino.
18H30-19h30	Atualização dos ficheiros de controlo de presenças e lesões; supervisão dos ficheiros de controlo de conteúdos e carga com dados da UT1; ponto de situação com TA1 sobre realização do vídeo; ponto de situação com TA2 sobre plano de treino de GR.
19h30-20H00	Elaboração do plano da UT2.
20H00-20H30	Visualização do vídeo de “cortes” referente ao jogo anterior.
21H00-22H00 (Pontualmente)	<i>Meeting</i> de equipa: observação e análise vídeo de comportamentos técnico-táticos em jogo.

Dia -3, Quarta-feira

9H00–18H00	Contacto permanente com a equipa técnica e seccionistas sobre a organização da UT2 (via <i>Whatsapp</i> ou chamada).
18H00–18H30	Reunião pré-treino com TA1 e TA2 para esclarecimento de dúvidas sobre os conteúdos e tarefas na operacionalização da UT2; reunião informal com seccionistas sobre questões de logística e situações a reportar (material, espaço, iluminação, atrasos/faltas reportadas, etc.).
18H30–18H50	Saída para o campo: supervisão da preparação dos exercícios de treino de acordo com plano e em articulação permanente com o TA1 e TA2.
18H50–19H00	Contacto com o TA1 sobre o registo de presenças (verificação de atrasos); receção dos atletas: contacto individualizado sobre questões familiares, sociais e escolares.
19H00-20H30	Operacionalização do treino.
20H30-20h45	Verificação de material; feedback individualizado sobre o treino.

Dia -2, Quinta-feira

9H00–18H00	Contacto permanente com a equipa técnica e seccionistas sobre a organização da UT1 (via <i>Whatsapp</i> ou chamada).
18H00–18H30	Reflexão da UT2: elaboração do relatório de treino.
18H30–19H00	Reunião pré-treino com TA1 para esclarecimento de dúvidas sobre os conteúdos e tarefas na operacionalização da UT2; reunião informal com seccionistas sobre questões de logística e situações a reportar (material, espaço, iluminação, atrasos/faltas reportadas, etc.).
19H00–19H20	Saída para o campo: preparação e montagem dos exercícios de treino de acordo com plano e em articulação permanente com o TA1.
19H20–19H30	Contacto com o TA1 sobre o registo de presenças (verificação de atrasos); receção dos atletas: contacto individualizado sobre questões familiares, sociais e escolares.
19H30-21H00	Operacionalização do treino.
21H00-21h15	Palestra coletiva de preparação para jogo; Verificação de material.

Dia -1, Sexta-feira	
Até às 14H00	Convocatória para jogo via grupo de <i>Whatsapp</i> do plantel.
18H00-18h30	Reflexão da UT3: elaboração do relatório de treino.
18H30-19H30	Atualização dos ficheiros de controlo de presenças e de lesões com dados das UT2 e UT3; supervisão dos ficheiros de controlo de conteúdos e de carga do treino.
19H30-21H30	Vídeo-análise do adversário; definição da equipa titular e elaboração do plano estratégico para jogo; preparação de documento de apoio à preleção pré-jogo.
22H00-23H00	<i>Meeting</i> de equipa técnica via <i>Whatsapp</i> : envio e discussão do plano estratégico; supervisão e ajustamentos ao plano de esquemas táticos.
Dia de Jogo, Sábado	
Manhã	Análise ao registo <i>Hooper</i> enviado pelo TA1.
1H30 antes do jogo	Concentração: receção à equipa; solicitar aos TA a afixação dos planos; realizar a volta de reconhecimento ao campo; conversas com atletas.
1H10 antes do jogo	Supervisão da preparação dos exercícios de ativação competitiva.
1H00 antes do jogo	Revisão do documento de apoio à preleção pré-jogo.
50' antes do jogo	Preleção estratégica pré-jogo.
35' antes do jogo	Supervisão da ativação competitiva.
11' antes do jogo	Preleção motivacional.
	Primeiros 7': reunião de equipa técnica de avaliação de desempenho da primeira parte e ajustamentos da estratégia.
Intervalo	7'-12': preleção estratégica e motivacional.
Fim do jogo	Preleção para <i>feedback</i> de desempenho (pontualmente); reunião de equipa técnica para avaliação do trabalho executado e do desempenho coletivo e individual.

#### 4. Definição e concretização de objetivos

Os objetivos são o barómetro das expectativas do grupo e da intervenção do treinador, o qual deve operacionalizar em treino metas estimulantes, mas alcançáveis pelos atletas (Rodrigues & Sequeira, 2017). Por outro lado, os objetivos são a base da coesão do grupo. Quando os jogadores mostram predisposição em cooperar para atingir objetivos individuais (os seus e dos colegas de equipa) e objetivos coletivos, verifica-se a criação de fortes relações interpessoais (Leo, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva, Amado & García-Calvo, 2011).

Efetivamente, numa modalidade coletiva como Futebol, que envolve planteis com várias individualidades, com uma multiplicidade de perfis físicos, técnico-táticos e psicológicos, com ambições e expectativas distintas umas das outras, inúmeras variáveis podem influenciar o sucesso do processo de treino. Ainda mais quando o contexto envolve jovens atletas, pois o treino ocorre em simultâneo com o seu desenvolvimento maturacional – com todas as nuances adaptativas relacionadas reajustamento do programa motor. Por conseguinte, e especialmente no futebol formação, o primeiro passo que o treinador deve dar para conseguir trabalhar coletivamente e individualmente o maior número de variáveis possíveis é a definição concreta dos resultados (objetivos) que pretende atingir com a sua intervenção.

No âmbito do nosso estágio definimos objetivos de intervenção profissional e objetivos a atingir com a população alvo (coletivos e individuais). Os objetivos de intervenção profissional relacionam-se com a quantidade e qualidade de tarefas que implementámos. Os objetivos a atingir com a população alvo relacionam-se com os resultados das tarefas implementadas.

##### 4.1. Objetivos da intervenção técnico-pedagógica

###### *i) Ao nível das competências técnicas*

**Objetivo 1: Colocar em prática o conhecimento adquirido em experiências anteriores e nas diversas disciplinas do Mestrado em Treino Desportivo (concretizado).**

A atividade desenvolvida foi norteada pelas aprendizagens académicas e práticas. No trabalho de construção do plantel colocámos em prática a experiência na avaliação de potencial de jovens desta idade, conjugada com as estratégias de

avaliação de aspectos técnicos e táticos aprendidas nas disciplinas de Observação e Análise; no trabalho de planeamento, intervenção e controlo foram – descrito acima neste relatório – foram fundamentais os ensinamentos das unidades curriculares de Modalidade de Futebol, Metodologia do Treino Desportivo e Optimização Fisiológica da Performance, tal como a prática adquirida, por exemplo, no que respeita a estratégias de articulação entre treinadores na operacionalização e transição de exercícios com o intuito de minimizar perdas de tempo. No que respeita à liderança do grupo trabalho, foram importantes algumas dinâmicas aprendidas ao longo da experiência desportiva, e também alguns conteúdos das unidades curriculares de Intervenção Pedagógica em Treino Desportivo e Psicologia do Desporto.

**Objetivo 2: Desenvolvimento de *skills* de liderança (concretizado).**

O estudo realizado na Parte II foi importante nesta matéria, pois exigiu a leitura de artigos científicos específicos de valor acrescentado. Contudo, creio que a este nível o crescimento foi natural em função das necessidades práticas. A necessidade de definir e coordenar o trabalho equipa técnica (muitas vezes à distância), criar canais de comunicação intra-grupo, de supervisionar a logística para treinos e jogos, de tomar decisões criteriosas e justas, de definir e supervisionar regras de conduta, de resolução de situações de indisciplina, de manter todos os atletas motivados, de conversar com os pais, de comunicar com a coordenação técnica e outros treinadores, gerou um contexto propício ao desenvolvimento destas competências.

**Objetivo 3: Apresentação de ideias e projetos à coordenação técnica que fomentem o desenvolvimento da capacidade formativa do clube, na vertente humana e desportiva (concretizado).**

Dando um exemplo na vertente desportiva, podemos referir a proposta de harmonização da documentação do clube para o Dossier de Treino; após apresentação da ficha de unidade de treino ao Coordenador Técnico, esta passou a ser usada como documento padrão transversal ao clube, tendo contribuído para a certificação de 4 estrelas. Como exemplo na vertente humana, podemos referir a iniciativa de contribuir para uma instituição local com um cabaz natalício, angariado por atletas, diretores e treinadores do escalão; esta iniciativa foi posteriormente seguida por outras equipas do clube.

*ii) Ao nível do conhecimento científico*

**Objetivo 1: Consolidação de conhecimento através da atualização permanente da documentação de estágio de forma atempada (concretizado).**

A documentação de suporte ao estágio foi sendo permanentemente atualizada e consolidada para efeitos de reporte do Dossier de Treino do clube.

**Objetivo 2: Pesquisa e estudo de artigos científicos no âmbito das unidades curriculares lecionadas no mestrado, os quais serão incluídos em anexo à documentação dos microciclos (parcialmente concretizado).**

A pesquisa, partilha e discussão de artigos científicos foi pontualmente realizada, em temas que emergiram no seio da equipa técnica, contudo não foram integrados na documentação do microciclo como inicialmente projetado.

**Objetivo 3: Estimular no seio da equipa técnica um clima de investigação e reflexão sobre o processo de treino e jogo, visualizando e partilhando vídeos, blogs, páginas online ou artigos que possam acrescentar valor ao modelo de jogo e modelo de treino (concretizado).**

A equipa técnica dispôs de um grupo de *Whatsapp* no qual eram partilhados *links* com conteúdos de futebol, nomeadamente vídeos de jogos da equipa para discussão de aspetos positivos e negativos, artigos científicos, vídeos de análise a sistemas táticos, exercícios de treino e treinos funcionais.

**Objetivo 4: Aplicar e estimular a utilização de linguagem científica no seio da equipa técnica e em todas as reuniões de trabalho com a coordenação técnica do clube (concretizado).**

A comunicação verbal e escrita entre todos os elementos com responsabilidade na equipa manteve-se enquadrada com os conceitos da ciência desportiva na modalidade de futebol; todos os elementos da equipa técnica e o Coordenador Técnico são estudantes na ESDRM, o que nesta medida foi uma vantagem.

*iii) Ao nível das competências sociais*

**Objetivo 1: Promover um bom ambiente de trabalho na equipa técnica e com todos os agentes que envolvem a equipa, nomeadamente coordenador**

**técnico, diretores, corpo clínico e restantes equipas técnicas do clube, sobretudo a de Iniciados A e de Juvenis A (concretizado).**

Com os diretores da nossa equipa existiu sempre bastante proximidade: eles fizeram parte do processo e foram agentes importantes na coesão do grupo, respeitando sempre a liderança. Existiu bastante interação com os treinadores de Iniciados A, Juvenis A e Juniores, com os quais discutíamos regularmente a evolução dos atletas, cedências pontuais de espaço, entre outras. Existiu um grupo de *Whatsapp* em que todos os treinadores da formação do clube e o CT partilharam informações. A relação com encarregados de educação foi sempre informal e extremamente positiva. Antes ou depois de jogos ou treinos foram ocorrendo conversas sobre o ambiente social, desempenho escolar e estado de espírito dos jogadores. Neste ponto de vista, a equipa técnica tinha instruções para manter uma postura aberta ao diálogo. Apenas em 2 momentos foram solicitadas por pais reuniões formais – uma em dezembro para falar sobre as expectativas de um atleta; e uma em janeiro para comunicar a saída de um atleta da equipa.

**Objetivo 2: Dar um exemplo de rigor no trabalho, de forma a envolver todos os responsáveis nessa dinâmica (concretizado).**

O rigor foi um pilar fundamental do nosso trabalho. Todos os responsáveis da equipa e atletas sabiam que todos os treinos contam, e que os treinadores trabalhavam no máximo para propiciar o melhor espaço de crescimento possível para todos os atletas. A seriedade foi uma característica bastante presente em todas as preleções.

**Objetivo 3: Estimular um clima de responsabilidade e liberdade nos atletas, com respeito pelas normas e valorização da autonomia individual (concretizado).**

Na equipa defendemos a cultura de máxima liberdade com máxima responsabilidade. Todos os atletas sabiam que a nossa equipa foi um espaço em que eles se puderam expressar livremente, desde que com uma atitude respeitosa com os outros. Qualquer tipo de *bullying* ou agressão era inadmissível. Tivemos 3 situações de indisciplina mais graves, sempre com o mesmo jogador envolvido – por sinal um dos jogadores com melhor rendimento – os quais, em momentos diferentes, resultaram em expulsão do treino, ausência de convocatória e suspensão temporária.

**Objetivo 4: Conciliar o trabalho da unidade curricular de Estágio com as outras atividades profissionais (concretizado).**

Ao nível da assiduidade não existiu qualquer falta a treino ou jogo. Apenas em 1 treino não conduzi ativamente a sessão devido a uma lesão nas costas. O meu horário profissional foi das 8h30 às 17h00, pelo que a pontualidade esteve sempre presente embora por vezes com pouco tempo de preparação. De um modo geral foi possível cumprir mas naturalmente a disponibilidade não foi total.

**Objetivo 5: Dignificar a visão do clube e elevar os seus valores em cada treino e jogo (concretizado).**

O saber perder e saber ganhar foram competências muito valorizadas. No fim de cada jogo o cumprimento coletivo aos adeptos foi obrigatório. A atitude positiva foi sempre um pilar que norteou a nossa postura, e trespassou para a nossa qualidade de jogo. Recebemos inclusivamente mensagens de diretores e treinadores adversários, no fim de jogos, elogiando a postura e qualidade de jogo da nossa equipa.

#### 4.2. Objetivos da equipa e dos atletas

*i) Competitivos*

**Objetivo 1: vitória no primeiro jogo do campeonato (não concretizado).**

O resultado na primeira jornada foi um empate, contudo, consideramos que o resultado não afetou de forma significativa o desiderato subjacente a este objetivo, que era o incremento dos níveis motivacionais da equipa – efetivamente, foi um dos jogos com maior qualidade de jogo da equipa em toda a época, com domínio total e várias oportunidades claras de golo criadas, bem como desempenhos individuais bastante acima do esperado; e os atletas saíram do jogo com consciência plena destes factos.

**Objetivo 2: Obtenção de 5 vitórias nas 10 primeiras jornadas (concretizado).**

Conquistámos 6 vitórias nas 10 primeiras jornadas do Campeonato. Para este objetivo foi bastante importante o nosso início de época, com 3 vitórias e 1 empate nas 4 primeiras jornadas, sendo que o empate foi um jogo de grande nível da nossa parte e uma dessas vitórias foi em casa do segundo classificado à data do jogo (que tinha conquistado 3 resultados excelentes nas jornadas anteriores).

**Objetivo 3: Terminar o Campeonato nos 8 primeiros lugares (concretizado).**

Conquistámos a 6ª posição da tabela classificativa do Campeonato. Segundo a nossa avaliação a posição mais ajustada à *performance* da equipa teria sido 5ª posição, até porque vencemos os 2 jogos ao 5º classificado (no jogo em casa por 4-0); contudo, as dificuldades que enfrentámos durante o mês de Fevereiro por força da pandemia – que afastou a maioria dos atletas ao mesmo tempo – prejudicaram os resultados em alguns jogos. Refira-se que à 13ª Jornada (fim da 1ª volta) tínhamos a segunda melhor pontuação desde que há registos de Juvenis B do Caldas Sport Clube.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Equipa A	<b>70</b>	26	23	1	2	133	22	111
2	Equipa B	<b>64</b>	26	21	1	4	92	24	68
3	Equipa C	<b>63</b>	26	21	0	5	90	29	61
4	Equipa D	<b>60</b>	26	19	3	4	85	23	62
5	Equipa E	<b>47</b>	26	15	2	9	82	48	34
6	Caldas SC	<b>46</b>	26	14	4	8	73	40	33
7	Equipa F	<b>45</b>	26	14	3	9	71	49	22
8	Equipa G	<b>29</b>	26	9	2	15	32	73	-41
9	Equipa H	<b>29</b>	26	8	5	13	42	70	-28
10	Equipa I	<b>23</b>	26	7	2	17	34	77	-43
11	Equipa J	<b>22</b>	26	6	4	16	49	87	-38
12	Equipa L	<b>19</b>	26	5	4	17	34	67	-33
13	Equipa M	<b>8</b>	26	2	2	22	17	118	-101
14	Equipa N	<b>4</b>	26	1	1	24	28	135	-107

Figura 15 – Classificação final do Campeonato

**Objetivo 4: Sofrer menos de 30 golos e marcar mais de 50 golos no Campeonato (parcialmente concretizado).**

Terminámos o Campeonato com 73 golos marcados e 40 golos sofridos; contudo, o *goal average* (+33) superou o inicialmente previsto (+20). A respeito dos golos sofridos, desde cedo reduzi as expectativas em relação a este objetivo atendendo à rotatividade que teríamos de promover no sector defensivo – mesmo após a readaptação de alguns atletas, o nosso plantel contou com 11 defesas em permanência, sendo um sector com alguns dos atletas menos desenvolvidos a nível qualitativo. Efetivamente, sofremos 11 golos em jogos contra equipas com menos qualidade e em

que efetuamos alterações mais significativas nesse sector. Além disso, o facto de a maioria dos atletas ser de 1º ano, bem como o *gap* qualitativo com as substituições, provavelmente também se manifestou na queda do rendimento no fim dos jogos – veja-se que 14 golos foram sofridos após os 76 minutos de jogo.

**Objetivo 5: Dar tempo de jogo na Taça a atletas menos utilizados (parcialmente concretizado).**

Efetivamente fizemos a rotação esperada no único jogo que realizámos na Taça, contudo, acabamos por perder em penaltis e sair da competição. No entanto, entendemos que foi um jogo de enorme aprendizagem porque foi um jogo fora contra um adversário complicado e em que os atletas que entraram tiveram um bom desempenho.

*ii) Desenvolvimento dos atletas*

**Objetivo 1: Metas específicas de desenvolvimento para o jogador 4, jogador 15, jogador 16, jogador 18 e jogador 22 (não concretizado).**

Entendemos não realizar trabalho específico com estes atletas em função das necessidades de desenvolvimento dos outros e da falta de tempo para planear. Após a avaliação adequada do plantel, em função da heterogeneidade do mesmo em todas as vertentes, optámos por tentar alcançar maior equilíbrio do nível global, que a médio prazo favoreceu a competitividade interna. Abdicámos da parte para nos focarmos no todo. Ainda assim trabalhámos especificamente alguns fatores fundamentais nestes atletas: refira-se o caso do jogador 18 (Extremo por nós adaptado a MI) em que um dos objetivos foi o incremento do volume de tarefas defensivas, tendo terminado a época como um dos jogadores mais agressivos no processo defensivo; ou o caso do jogador 22, em que um dos objetivos foi a realização de trabalho complementar de finalização, e que terminou a época como melhor marcador destacado da equipa e de todos os escalões de futebol 11 do clube (22 golos oficiais).

**Objetivo 2: Metas individuais de desenvolvimento técnico-tático (parcialmente concretizado).**

A este respeito, a maioria das metas foi cumprida. No início do período pré-competitivo realizámos um questionário a todos os atletas de forma a estabelecer

expectativas realistas, em função do binómio entre a qualidade apresentada e os objetivos individuais. A meio da época, em Dezembro realizámos uma avaliação intermédia com estabelecimento de aspetos específicos de desenvolvimento para cada atleta (Anexo 11 – ficheiro de avaliação intermédia). No período transitório ativo (Junho), em função do controlo de desempenho da época, realizámos reuniões individuais com todos atletas, descrevendo o seu percurso, objetivos atingidos, aspetos de melhoria e perspetivas futuras.

### **Objetivo 3: Metas de desenvolvimento físico (parcialmente concretizado).**

A este respeito, demos bastante importância aos métodos gerais de preparação (17% do volume de treino) por forma a trabalhar de forma mais isolada e controlada a progressão dos movimentos pretendidos. Na parte inicial do treino 1 incorporámos muitas vezes trabalho predominantemente de coordenação motora; na parte inicial do treino 2, sobretudo nos mesociclos 4 e 5, realizámos com muita incidência exercícios de força inferior ou circuitos técnico-físicos; e na parte inicial do treino 3 realizámos quase sempre exercícios de *speed coordination*. Adicionalmente, na parte final dos treinos 1 e 2 realizámos protocolos progressivos de exercícios de prancha, abdominais, flexões, dorsais, e na parte final do treino 3 realizámos consistentemente alongamentos e exercícios de prevenção como o “*nordic hamstring*”. Além disso, o trabalho físico no escalão de Juvenis B foi estimulado no treino de campo, de forma integrada nos exercícios, e respeitando a dinâmica das cargas. Durante a época tivemos 7 lesões musculares, em que 2 tiveram não ultrapassaram um microciclo de tempo de recuperação e 3 não ultrapassaram 2 microciclos.

### **Objetivo 4: Metas de desenvolvimento psicossocial (concretizado).**

Realizámos 7 sessões de vídeo-análise para incutir a perceção e reflexão de comportamentos grupais, setoriais ou coletivos, sendo que o *feedback* dos atletas foi bastante positivo. Os atletas foram responsáveis por tarefas específicas ao longo da época: no processo de treino, existiu grupos de material para recolha do material desportivo no fim do treino; no âmbito social, realizámos uma ação solidária no Natal com a entrega de um cabaz a uma instituição que se dedica ao apoio à pobreza. Durante a época desistiram da equipa 3 atletas (1 deles no fim do período pré-competitivo).

## **Parte II – Estudo**

### **5. Introdução ao estudo**

Na linha das palavras de Castelo (1996), a intervenção do treinador principal não se esgota na conceção e operacionalização técnico-pedagógica: efetivamente, é o líder do processo pedagógico e responsável pela formação e desenvolvimento da comunidade desportiva que orienta. Interpretando estas palavras, parece-nos que a competência do treinador principal está estreitamente associada às suas qualidades de liderança.

Efetivamente, para além dos fatores técnico-táticos e físicos, nas últimas duas décadas de investigação os fatores psicológicos têm vindo a ser cada vez mais destacados no âmbito do desempenho desportivo em futebol. Neste estudo apresentaremos algumas linhas de investigação e as nossas conclusões sobre de que forma uma tipologia específica de liderança – a liderança transformacional – condiciona algumas variáveis psicológicas e influencia a credibilidade do treinador principal perante o grupo de trabalho.

### **6. Enquadramento teórico**

#### **6.1. A Liderança transformacional**

Na prática desportiva existe a necessidade de investigar permanentemente como é que os treinadores podem colocar em prática experiências verdadeiramente enriquecedoras para os atletas (Turnnidge & Côté, 2016). Mais recentemente têm sido desenvolvidas novas linhas de investigação sobre o tema, particularmente sobre estilos de liderança inovadores, como é o caso da liderança transformacional.

A proposta da teoria da liderança transformacional de Bass (1985) foi impulsionada pela teoria da liderança carismática de House (1976) e Burns (1978). Em termos gerais, a teoria da liderança transformacional sugere que os efeitos mais fortes dos líderes sobre os seguidores ocorrem como consequência de uma liderança que é transformadora (ou seja, um estilo de liderança que é inspirador, de desenvolvimento, sustentado em valores e intelectualmente estimulante) em vez de modelos transacionais de liderança baseados na utilização de recompensas e sanções.

A liderança transformacional não se foca exclusivamente em características situacionais, características pessoais do líder e características dos liderados. Trata-se de um conceito de liderança holístico que vai além do contexto, fundando-se na premissa de que os líderes têm a capacidade de elevar os seguidores para maiores níveis de realização (Baird, Martin & Benson, 2020). Estes autores referem que este método de liderança tem vindo a ter progressivamente mais guarida no contexto desportivo, sugerindo que as subdimensões comportamentais inerentes ao mesmo tendem a criar um clima positivo de compromisso na prática desportiva.

Em face do exposto, entende-se que a liderança transformacional é composta por quatro subdimensões: a influência idealizada, a motivação inspiradora, a estimulação intelectual e a consideração individual. A influência idealizada envolve a capacidade de um líder de agir como um modelo para seus seguidores; a motivação inspiradora refere-se à capacidade do líder implementar uma visão convincente para o futuro; a estimulação intelectual envolve o encorajamento permanente dos seguidores a refletir sobre o desempenho, a fazer perguntas e buscar soluções inovadoras para os problemas; e a consideração individual envolve mostrar aos seguidores que são importantes como indivíduos.

Os autores salientam os benefícios da liderança transformacional enquanto processo que se desenrola ao longo do tempo e é sustentado numa interação contínua entre o líder e os seus seguidores; no entanto salientam que, por esse motivo, a investigação científica sobre a sua natureza dinâmica no desporto é escassa. Efetivamente, atendendo às exigências complexas do treino em conjunto com a flutuação psicológica que os atletas sofrem ao longo de uma época desportiva – p.e. lesões e flutuações de desempenho –, a perceção sobre os comportamentos de liderança do treinador também sofre mutações nesse período. Por conseguinte, é importante continuar a estudar esta dinâmica no âmbito do desporto, particularmente no futebol.

## 6.2. Clima motivacional

O clima motivacional enfatiza o papel fulcral do contexto social nos processos de motivação, e pode ser definido como a perceção dos indivíduos de um grupo em relação ao grau de concretização de objetivos dentro de um específico contexto (Álvarez, Castillo, Molina-García & Tomás, 2019). Neste âmbito, Ames (1992) distinguiu entre

contextos de orientação para a tarefa – os que dão relevância a critérios autorreferenciados de sucesso – e contextos de orientação para o ego – aqueles que reforçam a comparação social através da promoção de critérios normativos de sucesso. Na prática desportiva, o clima motivacional é explicado pela perceção individual sobre a forma como os treinadores definem o sucesso e o fracasso, e como valorizam a competência na prática desportiva. Um clima orientado para o ego é definido pela perceção dos atletas de que eles são sistematicamente punidos pelos seus erros. Por outro lado, um clima orientado para a tarefa é definido pela perceção de que os erros fazem parte do processo de desenvolvimento individual. Neste tipo de clima a medida de melhoria é a autorreferência (comparação com o próprio), ao invés de comparação com os outros, e cada membro da equipa é reconhecido pelo esforço e grau de envolvimento na tarefa.

A este respeito, investigações anteriores sobre clima motivacional no desporto sugerem que um clima de orientação para a tarefa tem tendencialmente efeitos mais positivos nos atletas, ao invés de um clima orientado para o ego. Num estudo com jovens adultos (M idade = 21,11), Van de Pol, Kavussanu e Ring (2012) atestam que o esforço está positivamente relacionado com um clima orientado para a tarefa no treino, e negativamente relacionado com um clima de orientação para o ego no treino e no jogo. Por seu turno, num estudo com jovens entre os 9 e 19 anos, MacDonald, Côté, Eys e Deakin (2011) estudaram os efeitos do prazer e do clima motivacional no desenvolvimento pessoal positivo e negativo, tendo como principal conclusão que a existência de um clima orientado para o ego e para critérios normativos de competência (comparação com os outros) é um forte preditor de desenvolvimento pessoal negativo. Nesta senda, num estudo com futebolistas adolescentes (M idade = 13,53), Curran, Hill, Hall e Jowett (2015) validam a relação positiva entre o clima motivacional de *coaching* e as variáveis de confiança, dedicação, entusiasmo e vigor; bem como a inexistência de relação entre o clima de *performance* e a confiança e dedicação. Estes autores concluem que quando se trata de futebolistas adolescentes e pós-adolescentes, lideranças que privilegiem a orientação para a tarefa, o *coaching* e o desenvolvimento multilateral têm mais sucesso no desenvolvimento de toda a gama de cognições positivas e consequentemente com um clima motivacional positivo.

Assim, no seu estudo com futebolistas adolescentes (M idade = 16,96), Castro-Sánchez, Zurita-Ortega, Ubago-Jiménez, Ramírez-Granizo & Chácon-Cuberos (2018) salientam a importância de programas que orientem o desempenho mais para a tarefa

e menos para o ego, de forma a reduzir os níveis de ansiedade e melhorar o clima motivacional. Mais concretamente, indicam que os atletas valorizam mais metodologias orientadas para a aprendizagem cooperativa, o esforço e o desenvolvimento – associados ao clima orientado para a tarefa – e menos metodologias orientadas para a correção do erro e a competitividade – associadas ao clima orientado para o ego.

### 6.3. Coesão de grupo

Carron, Brawley e Widmeyer (1998) definem a coesão “como um processo dinâmico que se reflete na tendência de um grupo se unir e manter unido na busca de um objetivo e/ou pela satisfação das necessidades afetivas dos membros”. A concetualização da coesão destaca tanto um indivíduo (atrações para o grupo – as perceções individuais sobre as motivações para permanecer em equipa) como um grupo (a integração em grupo, as perceções do indivíduo sobre a proximidade, união e semelhança dentro do grupo como um todo). Por sua vez, esses componentes são mais diferenciados no social (o grupo mantém-se unido para determinadas funções sociais) e orientação para a tarefa (a equipa une-se e mantém-se unida em torno da tarefa que tem de realizar). No contexto de jovens atletas, a coesão pode ser diferenciada com base em fatores para tarefas e fatores sociais (Eys, Loughhead, Bray & Carron, 2009).

Num estudo recente, Chicau Borrego, Monteiro, Benson, Miguel, Teixeira e Silva (2021) avaliaram de que forma o clima orientado para a tarefa e o clima orientado para o ego se combinam para influenciar a perceção de atletas de futebol juvenil sobre a coesão da equipa. Participaram no estudo 956 atletas de futebol masculino juvenil, de 49 equipas diferentes. Usando um projeto prospetivo com dois pontos no tempo, a regressão polinomial indicou que os efeitos de um clima orientado para o ego na coesão da tarefa variaram em função das perceções de um clima orientado para a tarefa. Especificamente, os atletas relataram níveis mais baixos de coesão à medida que as perceções de clima orientado para o ego começaram a predominar sobre as perceções de clima orientado para a tarefa. Além disso, concluem que um forte clima para a tarefa mitiga os efeitos negativos das perceções de clima de ego na coesão da tarefa. Adicionalmente, os autores observaram uma associação positiva entre perceções de clima orientado para a tarefa e a coesão social.

Em face do exposto, é tendencialmente defendida a posição de que o clima de orientação para a tarefa traduz um clima de desenvolvimento positivo.

#### 6.4. Desengajamento Moral

Os “mecanismos de desengajamento moral” foram propostos por Bandura (1991), caracterizando-os como o uso seletivo de oito manobras psicossociais que permitem que os indivíduos transgridam normas sem experienciar efeitos negativos, diminuindo assim a restrição ao comportamento negativo futuro. As oito manobras psicossociais propostas são: (1) justificação moral: cria a crença de que o ato transgressivo é aceitável ao descrevê-lo como a realização de um importante objetivo social ou moral; (2) rotulação eufemística: envolve o uso de linguagem para disfarçar cognitivamente atividades censuráveis como menos prejudiciais; (3) comparação vantajosa: envolve a comparação de atos transgressores com comportamentos mais reprováveis; (4) deslocamento da responsabilidade: as pessoas vêm as ações como consequência de pressões sociais ou instruções de outros; (5) difusão de responsabilidade: ocorre por via da divisão do trabalho, de uma decisão coletiva ou ação em grupo; (6) distorção de consequências: envolve a evitação ou minimização cognitiva dos resultados negativos da ação; (7) desumanização: envolve despojar os oponentes de traços humanos; (8) atribuição da culpa: ocorre quando as pessoas atribuem a culpa à vítima e sugerem que as suas ações foram uma resposta forçada.

#### 6.5. Estudos de aplicação

A liderança transformacional tem vindo a ter progressivamente mais guarida no contexto desportivo, e, por inerência, tem despertado o interesse por parte de investigadores da área. Álvarez et al. (2019) analisaram a relação entre o estilo de liderança transformacional dos treinadores e três variáveis de eficácia da liderança – nomeadamente a superação dos atletas, a eficácia do treinador e a satisfação com o treinador – testando o papel mediador de um clima de orientação para a tarefa na relação entre aquelas variáveis, a nível individual e a nível coletivo. Participaram no estudo 625 jogadores masculinos de futebol, de 50 equipas espanholas federadas da província de Granada, com idades entre os 16 e 18 anos ( $M = 16,87$ ;  $SD = 0,81$ ), representando 47,21% do universo de referência das equipas (erro de 0,03). Os 50 treinadores das respetivas equipas são todos do sexo masculino ( $M$  idade =  $38,76 \pm 9,39$  anos;  $M$  de experiência =  $7,52$  anos;  $SD$  experiência =  $1,12$  anos). Os autores mediram a perceção dos jogadores sobre a existência de um estilo de liderança transformacional, recorrendo a 20 itens da versão espanhola da escala de liderança

transformacional *Multifactorial Leadership Questionnaire* (MLQ-5X), adaptada ao contexto desportivo, que avaliam a liderança transformacional em 4 dimensões. Para avaliar a perceção dos jogadores relativamente a um clima de orientação para a tarefa, os autores usaram a versão espanhola da escala *Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2* (PMSCQ-2). Os resultados confirmaram que ao nível da equipa, a perceção sobre um estilo de liderança transformacional é um preditor positivo da perceção sobre um clima orientado para a tarefa, que por sua vez prevê positivamente a superação dos atletas, a eficácia do treinador e a satisfação com o treinador. Ao nível individual, a perceção dos jogadores sobre um estilo de liderança transformacional previu positivamente a perceção sobre um clima orientado para a tarefa, que por sua vez previu positivamente a superação e a eficácia do treinador. Os efeitos da mediação do clima orientado para a tarefa apareceram ao nível da equipa para as três variáveis de eficácia da liderança, e a nível individual apenas para a superação. Por conseguinte, os autores recomendam a liderança transformacional como um estilo apropriado para fortalecer um clima motivacional orientado para a tarefa, de modo a incrementar a superação dos jogadores e a sua perceção de eficácia e satisfação com o treinador.

Num estudo longitudinal, Baird et al. (2020) investigaram a relação entre a perceção sobre a liderança transformacional do treinador ao longo do tempo e a crença na coesão coletiva e no potencial da equipa. Incidindo em atletas com idades compreendidas entre os 14 e os 24 anos, com questionários a serem aplicados via online numa base semanal, foram obtidas 384 respostas semanais por parte de 71 atletas, com uma média de 5,41 respostas por atleta. Os autores descobriram uma relação positiva entre a perceção de liderança transformacional e a coesão do grupo ao longo do tempo, tanto a nível intrapessoal como a nível interpessoal. Adicionalmente, a relação entre a liderança transformacional do treinador e a potência da equipa foi significativo apenas a nível interpessoal.

Noutro estudo com atletas jovens de elite da modalidade de futebol, Erikstad, Høigaard, Côté, Turnnidge & Haugen (2021) concluíram que existe uma relação positiva entre a liderança transformacional e a coesão de grupo para a tarefa e coesão de grupo social, o clima motivacional para a tarefa, a autorregulação da aprendizagem e a satisfação do atleta. Os investigadores encontraram também evidência de uma relação negativa entre a liderança transformacional e o clima motivacional para o ego.

## 6.6. Síntese do enquadramento teórico e ligação com os objetivos de estudo

A liderança transformacional tem sido amplamente usada para compreender os efeitos dos comportamentos dos líderes no campo da psicologia aplicada, e o seu potencial de investigação no contexto desportivo também tem vindo a ser progressivamente reconhecido (Álvarez et al., 2019). Adicionalmente, tratando-se de um processo dinâmico ao longo do tempo com repetida interação entre o líder e seguidores, existe a necessidade de colocar em prática projetos longitudinais que expliquem as flutuações dessa dinâmica (Baird et al., 2020).

Em face do exposto supra, e atendendo às potencialidades elencadas pela investigação científica, considero que a implementação de um estudo longitudinal com a participação de atletas de diferentes escalões poderá ser uma ótima ferramenta de reflexão sobre o processo para os treinadores envolvidos.

## 7. Objetivos e problemas

O principal objetivo do estudo é analisar em equipas de diferentes escalões a evolução da liderança transformacional ao longo de uma época desportiva, bem como a sua relação com um clima motivacional orientado para a tarefa, a coesão orientada para a tarefa, a potência da equipa, o clima orientado para o ego e o desengajamento moral.

Mais concretamente pretende-se responder às seguintes questões:

- Existe relação positiva entre a liderança transformacional e
  - a) o clima motivacional orientado para a tarefa?
  - b) a coesão orientada para a tarefa?
  - c) a potência da equipa?
- Existe relação negativa entre liderança transformacional e
  - a) o clima motivacional orientado para o ego?
  - b) o desengajamento moral?
- Sendo os conceitos em estudo dinâmicos, existe evolução ao longo da época desportiva?

## 8. Hipóteses

Hipótese operacional (H1) – A liderança transformacional está positivamente correlacionada com o clima motivacional orientado para a tarefa, com a coesão orientada para a tarefa e com a potência da equipa:

- a) 1º momento;
- b) 2º momento.

Hipótese operacional (H2) – A liderança transformacional está negativamente correlacionada com o clima motivacional orientado para o ego e com o desengajamento moral:

- a) 1º momento;
- b) 2º momento.

Hipótese operacional (H3) – Existem diferenças significativamente relevantes nas variáveis em estudo entre  $t_1$  e  $t_2$ .

## 9. Metodologia

### 9.1. Caraterização dos participantes

Participaram no estudo 83 atletas do sexo masculino com idades compreendidas entre os 14 e os 19 anos ( $M = 15,76$ ;  $DP = 1,01$ ), dos quais 45 são do escalão etário Sub-16 (54,2% dos participantes), 19 do escalão etário Sub-17 (22,9% dos participantes) e 19 do escalão etário Sub-19 (22,9% dos participantes), com experiências diferenciadas no que respeita ao número de anos de prática de futebol ( $M = 9,83$ ;  $DP = 1,91$ ;  $Min=5$ ;  $Max=14$ ). Estes jogadores representam em 4 equipas diferentes: 45 atletas (54,2% da amostra) integram duas equipas “B” de Juvenis, tendo ambas disputado a principal competição distrital de Juvenis da respetiva Associação de Futebol Distrital (Leiria e Lisboa); e 37 atletas (45,8% da amostra) integram duas equipas “A”, uma de Juvenis e outra de Juniores, tendo ambas disputado o respetivo Campeonato Nacional do escalão (Campeonato Nacional de Sub-17 e Campeonato Nacional da 2ª Divisão de Sub-19). As duas equipas de Juvenis B tinham como objetivo preponderante o desenvolvimento desportivo de atletas de primeiro ano (Sub-16), preparando-os para a época seguinte; enquanto que as equipas de Juvenis A e Juniores

tinham como objetivo preponderante a manutenção nas respetivas competições nacionais – refira-se que equipa de Juvenis A não cumpriu este objetivo.

Os participantes foram selecionados por conveniência, devido à proximidade de interação com os treinadores das respetivas equipas, que nos garantiu a certeza de concretização dos questionários e nos deu flexibilidade de articulação dos procedimentos.

Responderam aos questionários 120 atletas, mas apenas 83 foram considerados na amostra. Entre os 37 atletas excluídos, 24 pertenciam a uma equipa A de Juvenis que não participou no segundo momento – entre o primeiro e o segundo momento o treinador terminou funções e a equipa foi desmantelada – e 13 não completaram os dois momentos de avaliação.

## 9.2. Instrumentos

*Liderança Transformacional.* A liderança transformacional foi avaliada através da aplicação da versão portuguesa do *Transformational Teaching Questionnaire* desenvolvido por Beauchamp, Barling, Morton, Keith e Zumbo (2010) – a escala é composta por 16 itens que avaliam a Liderança em 4 dimensões distintas: 4 itens avaliam a influência idealizada (exemplo: “O meu treinador atua como um modelo/referência para mim”); 4 itens avaliam a motivação inspiracional (exemplo: “O meu treinador motiva-me a tentar a dar o máximo”); 4 itens avaliam a estimulação intelectual (exemplo: “O meu treinador coloca-me tarefas e desafios que me levam a pensar de formas diferentes”); e 4 itens avaliam a consideração individualizada (exemplo: “O meu treinador demonstra que se preocupa comigo”). As respostas são dadas numa escala de *Likert* de 1 a 5 (1 - Discordo Completamente; a 5 - Concordo Totalmente). Tal como no estudo de Baird et al. (2020) a liderança transformacional foi analisada como um construto unitário. Testámos a consistência interna da dimensão liderança através do cálculo do alfa de *Cronbach*, o qual apresenta um valor de  $\alpha = 0,88$  no 1º momento e  $\alpha = 0,93$  no 2º momento, que representa uma consistência adequada ( $\alpha \geq 0,65$ ).

*Clima Motivacional.* O clima motivacional foi avaliado através da versão portuguesa do *Motivational Climate Scale for Youth Sports* (MCSYSp, Monteiro et al., 2018). A escala constituída por 12 itens, agrupados em 6 itens de orientação para o ego (exemplo: “Para o treinador a vitória/resultado é o mais importante”) e 6 itens de

orientação para a tarefa (exemplo: “*O treinador diz-nos que dar o nosso melhor é o mais importante*”). As respostas são dadas numa escala de *Likert* de 1 a 5 (1 - Discordo Completamente; a 5 - Concordo Totalmente). No nosso estudo obtivemos consistência interna, com um alfa de Cronbach no clima motivacional orientado para a tarefa com valor  $\alpha = 0,63$  no 1º momento e  $\alpha = 0,82$  no 2º momento, e no clima motivacional orientado para o ego com valor  $\alpha = 0,69$  no 1º momento e  $\alpha = 0,70$  no 2º momento, o que representa uma consistência aceitável em ambas as variáveis.

*Coesão de grupo.* A coesão de grupo foi avaliada através da aplicação do *Youth Sport Environment Questionnaire* (YSEQp, Chicau Borrego, et al., 2021). O YSEQp é uma escala de 18 itens que avalia duas dimensões de coesão: tarefa (exemplo: “*gosto da forma como trabalhamos juntos como uma equipa*”) e social (exemplo: “*passo tempo com os meus colegas de equipa*”). Esta escala contempla 8 itens dirigidos para a coesão na tarefa, 8 itens dirigidas para a coesão social e 2 itens espúrios (itens negativamente redigidos), com opções de resposta que variam de 1 (discordo absolutamente) a 9 (concordo absolutamente) – as pontuações mais altas refletem perceções mais elevadas de coesão. No nosso estudo obtivemos um alfa de *Cronbach* para a coesão na dimensão tarefa de  $\alpha = 0,85$  no 1º momento e  $\alpha = 0,92$  no 2º momento, e para coesão na dimensão social de  $\alpha = 0,88$  no 1º momento e  $\alpha = 0,95$  no 2º momento, o que representa uma consistência adequada em ambas as variáveis.

*Mecanismos de Desengajamento Moral.* Consistem em manobras psicossociais que permitem aos indivíduos transgredir sem experienciar efeitos negativos, diminuindo assim o seu constrangimento em futuros comportamentos negativos (Bandura, 1999): a) Função utilitária ao grupo; e b) Difusão pelo grupo da responsabilidade das suas ações. A escala é composta por 8 itens que avaliam um único fator: o desengajamento moral (exemplo “*Insultos entre os atletas na realidade não magoam/ofendem ninguém*”). As respostas são dadas numa escala de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente), e a pontuação obtém-se pela soma dos itens e posterior divisão pelo número de itens (média dos itens). O grau de consistência no âmbito do nosso estudo foi validado com um alfa de Cronbach  $\alpha = 0,69$  no 1º momento e  $\alpha = 0,83$  no 2º momento, que revela consistência adequada.

*Potência de Equipa.* É definida como a consciência que uma equipa tem em que consegue ser eficaz e eficiente com vista a atingir determinados objetivos. Neste estudo seguimos o modelo desenvolvido por Collins e Parker (2010) para a avaliação de 2 itens (exemplo: “*A minha equipa tem confiança nela própria*”) e por Baird et al. (2020) para

avaliar 1 item (“*A minha equipa tem a capacidade para superar outras equipas*”). As respostas são dadas numa escala de 1 a 5 (1 - Discordo Completamente; a 5 - Concordo Totalmente), e a pontuação obtém-se pela soma dos itens e posterior divisão pelo número de itens (média dos itens). Relativamente ao alfa de *Cronbach* obtivemos  $\alpha = 0,65$  no 1º momento e  $\alpha = 0,78$  no 2º momento, que revela uma consistência adequada, devendo sempre ter em conta o momento da análise dos resultados.

### 9.3. Tarefas, procedimentos e protocolos

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

Inicialmente foi comunicado o modelo do estudo aos treinadores dos escalões envolvidos, de forma a obter as autorizações e planear os *timings* e forma de recolha das respostas. Após autorização foi disponibilizado o modelo de consentimento informado a cada treinador (Anexo 12).

A recolha de respostas foi efetuada em 2 momentos distintos ( $T_1$  – dezembro;  $T_2$  – abril), apresentando uma diferença de 12 a 14 semanas entre eles. Estes *timings* permitem que os treinadores tenham tempo de implementar a sua liderança e garantem um distanciamento temporal suficiente para avaliar eventuais alterações ao longo da época.

Para cada um dos momentos de recolha foi previamente agendada com os treinadores uma reunião em dia de treino, antes do mesmo, via plataforma *Zoom*, com todos os atletas da equipa. No início da reunião explicámos os objetivos do estudo e solicitámos o e-mail de cada atleta. Em seguida os questionários foram realizados digitalmente, nomeadamente através da plataforma *Microsoft Forms®*, mediante o envio do respetivo *link* por e-mail para todos os atletas que participam no estudo.

### 9.4. Tratamento dos dados

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

Relativamente ao tratamento estatístico, primeiramente efetuámos a análise de confiabilidade das variáveis, através do cálculo do alfa de *Cronbach* para cada uma delas, tendo sido obtido em todas um  $\alpha > 0,65$ , em cada um dos momentos.

Posteriormente procedeu-se à análise descritiva, incluindo a média e desvio padrão, procurando obter a descrição dos valores obtidos pela medida das variáveis. Atendendo ao N dos participantes optámos por não apresentar a descrição por equipa.

A análise correlacional foi realizada mediante o cálculo do coeficiente de correlação  $\rho$  de *Pearson*, de forma a compreender a relação entre as variáveis dependentes, para cada momento em que foi aplicado o estudo ( $T_1$  – dezembro;  $T_2$  – abril). Por fim analisámos a evolução das variáveis do primeiro para o segundo momento através da aplicação do *T-test* de pares emparelhado.

## 10. Análise dos Resultados

Em seguida analisamos os principais resultados em cada procedimento estatístico, apresentando os dados em tabelas para facilitar a exposição e conclusões.

### 10.1. Análise descritiva e comparação de médias

No que respeita à análise descritiva das variáveis em estudo (médias e desvio-padrão) a mesma é referente ao total dos participantes (N=83) para cada um dos dois momentos em estudo. A tabela 7 apresenta a análise descritiva das variáveis em estudo nos dois momentos de recolha dos dados.

**Tabela 7 - Análise descritiva e comparação de médias entre os dois momentos de avaliação**

Variáveis	$X_{T1}$	$X_{T2}$	$X_{T1} - X_{T2}$			
	M $\pm$ DP	M $\pm$ DP	M $\pm$ DP	t	gl	Sig.
Liderança	4,28 $\pm$ 0,47	4,23 $\pm$ 0,59	,05 $\pm$ ,41	1,150	82	,254
Clima Motivacional						
<i>Tarefa</i>	4,58 $\pm$ 0,36	4,54 $\pm$ 0,46	,04 $\pm$ ,40	,967	82	,336
<i>Ego</i>	2,24 $\pm$ 0,70	2,42 $\pm$ 0,76	-,18 $\pm$ ,63	-2,565	82	,012*
Coesão de Grupo						
<i>Tarefa</i>	8,00 $\pm$ 0,81	7,60 $\pm$ 1,01	,40 $\pm$ ,70	5,248	82	,000**
<i>Social</i>	6,98 $\pm$ 1,48	7,00 $\pm$ 1,58	-,02 $\pm$ ,94	-,234	82	,815
Desengajamento Moral	3,51 $\pm$ 1,05	3,69 $\pm$ 1,22	-,18 $\pm$ ,88	-1,886	82	,063
Potência da Equipa	4,62 $\pm$ 0,40	4,48 $\pm$ 0,54	,14 $\pm$ ,46	2,783	82	,007**

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

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

No que respeita aos valores médios de cada variável, em função das respetivas escalas de resposta podemos verificar que na liderança, clima motivacional para a tarefa, coesão de grupo para a tarefa, coesão de grupo social, desengajamento moral e potência, a média é sempre superior ao valor médio da escala de resposta. Já no clima motivacional para o ego acontece o oposto: a média é sempre inferior ao valor médio da escala de resposta.

No geral aqueles grupos de análise refletem também outra tendência: as médias das dimensões referentes à liderança, clima motivacional para a tarefa, coesão de grupo para a tarefa, coesão de grupo social e potência são elevadas nos dois momentos, e, por seu turno, as médias do clima motivacional para o ego e desengajamento moral aproximam-se do valor tendência central, nos dois momentos.

Do momento  $T_1$  para  $T_2$  registam-se as seguintes evoluções nas variáveis:

- Liderança: a média diminuiu ( $M_{T1}= 4,28$ ,  $M_{T2}= 4,23$ );
- Clima Motivacional: a média diminuiu na dimensão tarefa ( $M_{T1}= 4,58$ ,  $M_{T2}= 4,54$ ) e aumentou na dimensão ego ( $M_{T1}= 2,24$ ,  $M_{T2}= 2,42$ );
- Coesão de Grupo: a média diminuiu na dimensão tarefa ( $M_{T1}= 8,00$ ,  $M_{T2}= 7,60$ ) e aumentou na dimensão social ( $M_{T1}= 6,98$ ,  $M_{T2}= 7,00$ );
- Desengajamento Moral: a média aumentou ( $M_{T1}= 3,51$ ,  $M_{T2}= 3,69$ );
- Potência da Equipa: a média diminuiu ( $M_{T1}= 4,62$ ,  $M_{T2}= 4,48$ ).

Do primeiro para o segundo momento registou-se um aumento estatisticamente significativo no clima motivacional para o ego ( $M=-0.18$ ,  $DP=0.63$ ,  $t(82)=-2.565$ ,  $p<0.05$ ). Adicionalmente, registou-se uma diminuição estatisticamente significativa na dimensão coesão para a tarefa ( $M=0.40$ ,  $DP=0.70$ ,  $t(82)=5.248$ ,  $p<0.01$ ). Também a potência da equipa evoluiu negativamente de forma significativa ( $M=0.14$ ,  $DP=0.46$ ,  $t(82)=2.783$ ,  $p<0.01$ ).

Adicionalmente, os decréscimos registados na liderança ( $M=0.05$ ,  $DP=0.41$ ,  $t(82)=1.150$ ,  $p>0.05$ ) e no clima motivacional para a tarefa ( $M=0.04$ ,  $DP=0.40$ ,  $t(82)=0.967$ ,  $p>0.05$ ), tal como os aumentos registados na coesão social ( $M=-0.02$ ,  $DP=0.94$ ,  $t(82)=-0,234$ ,  $p>0.05$ ) e no desengajamento moral ( $M=-0.18$ ,  $DP=0.88$ ,  $t(82)=-1.886$ ,  $p>0.05$ ), não se revelaram estatisticamente significativos.

Havendo evolução significativa nas variáveis clima motivacional para o ego, coesão para a tarefa e potência da equipa, estes resultados permitem-nos aferir que não se rejeita  $H_3$ .

## 10.2. Análise da associação entre variáveis

Esta análise foi efetuada mediante cálculo do coeficiente de correlação  $\rho$  de *Pearson* em cada momento do estudo. A tabela 8 representa as relações entre variáveis no primeiro momento do estudo.

**Tabela 8 - Correlações entre as variáveis em estudo no primeiro momento**

Variáveis	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1. Liderança	1						
2. Clima Motivacional Tarefa	,547**	1					
3. Clima Motivacional Ego	-,181	-,085	1				
4. Coesão de Grupo Tarefa	,389**	,451**	-,180	1			
5. Coesão de Grupo Social	,148	,304**	-,012	,288**	1		
6. Desengajamento Moral	-,181	,043	,332**	,037	,109	1	
7. Potência da Equipa	,509**	,309**	-,100	,711**	,088	-,007	1

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

A liderança apresenta correlação positiva com o clima motivacional para a tarefa ( $r=.547$ ,  $p<0.01$ ), com a coesão para a tarefa ( $r=.389$ ,  $p<0.01$ ) e com a potência da equipa ( $r=.509$ ,  $p<0.01$ ). Por conseguinte não se rejeita a  $H_{1A}$ .

O clima motivacional para a tarefa, além da liderança, apresenta correlação positiva com a coesão para tarefa ( $r=.451$ ,  $p<0.01$ ), com a coesão social ( $r=.304$ ,  $p<0.01$ ) e com a potência da equipa ( $r=.309$ ,  $p<0.01$ ).

A coesão para a tarefa está positivamente correlacionada com a liderança e o clima para a tarefa, bem como com a coesão social ( $r=.288$ ,  $p<0.01$ ) e com a potência da equipa ( $r=.711$ ,  $p<0.01$ ).

A coesão social está correlacionada de forma positiva com o clima motivacional para a tarefa ( $r=.304$ ,  $p<0.01$ ) e coesão para a tarefa ( $r=.288$ ,  $p<0.01$ ).

A potência da equipa está correlacionada de forma positiva com a liderança ( $r=.509$ ,  $p<0.01$ ), com o clima motivacional para a tarefa ( $r=.309$ ,  $p<0.01$ ) e com a coesão para a tarefa ( $r=.711$ ,  $p<0.01$ ).

O clima motivacional para o ego e o desengajamento moral estão positivamente correlacionados entre si ( $r=.332$ ,  $p<0.01$ ). Tendo em conta a dimensão liderança, nem

o clima motivacional para o ego ( $r=-.181$ ,  $p>0.05$ ) nem o desengajamento moral ( $r=-.181$ ,  $p>0.05$ ) apresentam correlação estatisticamente relevante, pelo que se rejeita  $H_{2A}$ .

Por seu turno, no segundo momento verificámos os seguintes resultados.

**Tabela 9 - Correlações entre as variáveis em estudo no segundo momento**

Variáveis	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1. Liderança	1						
2. Clima Motivacional Tarefa	,680**	1					
3. Clima Motivacional Ego	-,104	-,121	1				
4. Coesão de Grupo Tarefa	,607**	,649**	-,196	1			
5. Coesão de Grupo Social	,285**	,460**	-,012	,458**	1		
6. Desengajamento Moral	-,082	,038	,505**	,006	,000	1	
7. Potência da Equipa	,545**	,469**	-,158	,685**	,275*	,016	1

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

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

A liderança apresenta correlação positiva com o clima motivacional para a tarefa ( $r=.680$ ,  $p<0.01$ ), com a coesão para a tarefa ( $r=.607$ ,  $p<0.01$ ), com a coesão social ( $r=.285$ ,  $p<0.01$ ) e com a potência da equipa ( $r=.545$ ,  $p<0.01$ ). Por conseguinte não se rejeita a  $H_{1B}$ .

O clima motivacional para a tarefa, além da liderança, apresenta de novo correlação positiva com a coesão para tarefa ( $r=.649$ ,  $p<0.01$ ), com a coesão social ( $r=.460$ ,  $p<0.01$ ) e com a potência da equipa ( $r=.469$ ,  $p<0.01$ ).

A coesão para a tarefa apresenta novamente correlação positiva com a coesão social ( $r=.458$ ,  $p<0.01$ ) e com a potência da equipa ( $r=.685$ ,  $p<0.01$ ), além das já referidas liderança e clima motivacional para a tarefa.

A coesão social está estatisticamente correlacionada de forma positiva com a potência da equipa ( $r=.275$ ,  $p<0.05$ ), além das já referidas liderança, clima motivacional para a tarefa e coesão para a tarefa.

A potência da equipa está correlacionada de forma positiva com a liderança ( $r=.545$ ,  $p<0.01$ ), com o clima motivacional para a tarefa ( $r=.469$ ,  $p<0.01$ ), com a coesão para a tarefa ( $r=.685$ ,  $p<0.01$ ) e com a coesão social.

O clima motivacional para o ego e o desengajamento moral estão positivamente correlacionados entre si ( $r=.505$ ,  $p<0.01$ ). Tendo em conta a dimensão liderança, nem o clima motivacional para o ego ( $r=-.104$ ,  $p>0.05$ ) nem o desengajamento moral ( $r=-.082$ ,  $p>0.05$ ) apresentam correlação estatisticamente relevante, pelo que se rejeita  $H_{2B}$ .

## 11. Discussão dos Resultados e Conclusões

O nosso estudo teve o propósito analisar a relação entre a liderança transformacional e o clima motivacional, a coesão de grupo, o desengajamento moral e a potência da equipa, bem como a evolução destas variáveis em dois momentos da época desportiva de jovens atletas de futebol. Avaliámos a liderança como um fator global, sustentado pelas quatro subdimensões de influência idealizada, motivação inspiracional, estimulação intelectual e consideração individualizada.

De um modo geral, as pontuações elevadas verificadas nas variáveis em estudo indicam uma perceção global positiva dos atletas em relação à liderança e confiança na equipa.

Considerando que durante a época desportiva existem múltiplos fatores que contribuem para a dinâmica da equipa, observamos que a consciência da equipa em que consegue ser eficaz e eficiente com vista a atingir determinados objetivos, diminui significativamente ao longo da época (potência da equipa), sendo acompanhada pela diminuição da identificação dos membros com os objetivos de grupo, refletida na coesão orientada para a tarefa. Por outro lado, verificámos um aumento significativo no clima motivacional que envolve o ego, assente em comparação social, no qual o desempenho insatisfatório e os erros são punidos, e a competição entre os membros de equipa é incentivada pelo treinador (Vazou, Ntoumanis & Duda, 2006).

. O clima motivacional para a tarefa, coesão para a tarefa e a potência da equipa relacionaram-se positivamente nos dois momentos, sendo que a coesão social apenas não se relaciona com a potência no primeiro momento. Estes resultados sugerem que abordagens que privilegiem a orientação para a tarefa, o *coaching* e o desenvolvimento multilateral geram níveis mais elevados de coesão grupal e estão associadas a toda a gama de cognições positivas com reflexo na perceção da capacidade da equipa para atingir objetivos. Efetivamente, Van de Pol et al. (2012) atesta que o clima de *coaching* no treino está positivamente relacionado esforço extra dos atletas. Já Curran et al. (2015) explica a relação positiva entre clima orientado para a tarefa (ênfase no esforço

e na aprendizagem) com todas as variáveis de compromisso de jovens atletas – a confiança, a dedicação, o entusiasmo e o vigor – sendo que o clima de performance (ênfase na habilidade e resultado) apenas se relaciona com a confiança e dedicação. Castro-Sánchez et al. (2018) concluem que os atletas em patamares de formação valorizam mais estratégias de aprendizagem cooperativa, esforço e desenvolvimento – associadas ao clima orientado para a tarefa – do que a correção do erro e promoção de competitividade – associadas ao clima orientado para o ego, sendo que aqueles que competem em patamares superiores são tendencialmente os que valorizam mais o ego. Ora, sendo que estratégias que promovam situações de valorização do ego e da performance podem ser úteis, refira-se que, ao contrário do estudo de Erikstad et al. (2021), as nossas conclusões mostram que a liderança transformacional não se apresenta como um caminho negativo para o clima motivacional para o ego. Contudo, a relação positiva observada entre clima orientado para o ego e desengajamento moral coloca em risco o processo formativo multilateral. Quanto à coesão de grupo, a correlação verificada entre coesão social e o clima orientado para a tarefa e a coesão para a tarefa não é nova (Eys, Jewitt, Evans, Wolf, Bruner & Loughhead, 2013), sendo que Leo, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva, Amado e García-Calvo (2013) explicam que os atletas com resultados mais elevados de coesão e de eficácia mostram melhores expectativas, jogam mais tempo nos jogos e pertencem às equipas com melhor rendimento. Num estudo recente, Raimundi, Corti, Pérez-Gaido, Alvarez e Castillo (2023) examinaram de que forma o clima motivacional criado pelo treinador em treinos e jogos, ao longo de uma temporada, influencia o compromisso de jovens atletas de elite, tendo demonstrado que o compromisso dos atletas está correlacionado com o clima motivacional criado pelo treinador, com as percepções dos atletas sobre o suporte à autonomia e o envolvimento na tarefa, bem como com as observações do jogo para o envolvimento na tarefa e o suporte ao relacionamento. Outro resultado interessante deste estudo indica que os treinadores percebem mais suporte à autonomia, envolvimento com a tarefa e suporte ao relacionamento, e menos envolvimento com o ego e estilo controlador do que os atletas da sua equipa. Ora, os treinadores deverão ter este dado em consideração de modo a manter uma visão realista do estado da sua equipa.

Na evolução das variáveis ao longo da época observámos o aumento do clima motivacional para o ego e a diminuição da coesão para a tarefa e da potência da equipa. Estudos anteriores concluíram no mesmo sentido quanto ao clima motivacional para o

ego (Raimundi et al., 2023; Chicau Borrego et al., 2021; Eys et al., 2013; Heuzé, Sarrazin, Masiero, Raimbault & Thomas, 2006) e coesão para a tarefa (Leo, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva, Amado & García-Calvo, 2012; Chicau Borrego et al., 2021; Eys et al., 2013; Heuzé et al., 2006). O mesmo sucede com a perceção de eficácia coletiva (MacLean & Sullivan, 2003; Heuzé et al., 2006; Leo et al., 2012).

Os nossos resultados reforçam que os níveis de coesão para a tarefa e perceção da potência da equipa são mais elevados na fase inicial da época. Efetivamente, no início do percurso os objetivos estão intactos e os atletas permanecem confiantes e unidos para os atingir. Com o decorrer do processo as expectativas vão se tornando positivamente ou negativamente mais realistas, o que leva os atletas a desvalorizar fatores que unem grupo. Chicau Borrego et al., 2021, demonstra que jovens atletas de elite relatam níveis mais baixos de coesão para a tarefa à medida que as perceções do clima orientado para o ego começam a predominar sobre as perceções do clima orientado para a tarefa.

A correlações da liderança transformacional acompanham as conclusões de outros autores quanto à conexão entre liderança e clima motivacional para a tarefa (Álvarez et al., 2019; Baird et al., 2020; Erikstad et al., 2021), liderança e coesão para a tarefa (Price & Weiss, 2013; Baird et al., 2020; Erikstad et al., 2021), liderança e potência da equipa (Baird et al., 2020) e liderança e coesão social (Callow, Smith, Hardy, Arthur & Hardy, 2009; Erikstad et al., 2021). A correlação entre estas variáveis nos dois momentos reforça o líder da equipa poderá induzir ambientes desenvolvimento positivo que fomentem níveis superiores de compromisso e desempenho dos atletas. A liderança transformacional é um processo relacional contínuo entre líder e seguidores, que começa pela tarefa primordial de definição de objetivos claros e realistas para os jogadores, individuais e coletivos (Leo, García-Calvo, González, Sánchez-Miguel & García-Mas, 2009), por forma a que as expectativas correspondam às possibilidades da equipa: objetivos irrealistas poderão condicionar negativamente desde cedo os níveis de coesão e de confiança na capacidade de a equipa. Callow et al. (2009) demonstraram que os comportamentos de liderança de promoção da aceitação dos objetivos grupais e promoção do trabalho em equipa, de estímulo de expectativas de alto desempenho e de consideração individual predizem significativamente a coesão da tarefa; e que a promoção da aceitação dos objetivos grupais e a promoção do trabalho em equipa previu significativamente a coesão social. Também Leo et al. (2011), sustentando a relação positiva entre coesão de grupo, cooperação e eficácia coletiva, coloca a tónica

na união em torno de objetivos comuns, de modo a incitar nos jogadores uma maior perceção de confiança na capacidade do grupo para desenvolver as tarefas.

A liderança transformacional incrementa os níveis de esforço e satisfação dos atletas em contextos de alto rendimento, verificando-se que o apoio motivacional, inspirador e social é uma ferramenta importante em competições em que se exige esforços no limite para atingir os objetivos definidos (Álvarez, Castilho & Falcó, 2010).

Em contextos de formação, a liderança transformacional estimula os atletas a participar e comunicar as suas ideias e sentimentos sobre a equipa e o desempenho individual e fomenta climas motivacionais para o desenvolvimento da aprendizagem (Álvarez et al., 2019). Este estilo orienta os atletas para a autorreferenciação das suas qualidades e necessidades, para o foco no processo de treino e na evolução qualitativa, aumentando a perceção sobre a qualidade do trabalho, a satisfação com a liderança e o esforço extra.

Assim, o nosso trabalho sustenta que a liderança transformacional deverá ser utilizada pelo treinador principal enquanto estilo de condução da equipa, na medida em que ajuda os atletas a colaborar para os objetivos coletivos e individuais dos colegas, induzindo um clima motivacional estimulante e níveis de coesão para a tarefa e coesão social mais elevados. Mais concretamente, deverão ser colocadas em prática estratégias que visem incrementar a perceção dos atletas sobre os quatro pilares deste tipo de liderança. Recentemente, Tassi, López-Gajardo, Leo, Díaz-García e García-Calvo (2023) analisaram o efeito da inclusão de estratégias de *team-building* em tarefas técnico-táticas de treino de jovens atletas de futebol, tendo os resultados revelado benefícios em variáveis como a comunicação intragrupo, a coesão de grupo, o conflito social, o compromisso com a equipa, a eficácia coletiva e o desempenho da equipa. Uma das estratégias utilizadas neste estudo para incrementar a confiança; envolvia estimular o *feedback* positivo entre os colegas de equipa para facilitar o alcance dos objetivos em situações de treino; e para desenvolver a comunicação intragrupo, criar tarefas em que alguns jogadores devem orientar e dar instruções a outros jogadores, ou realizar reuniões com jogadores para discutir ideais e soluções de jogo.

A utilização de fatores de orientação para o ego poderá vislumbrar-se como arma em contextos específicos, mormente em competições de nível mais alto em que se pretende rendimento individual no limite. A perceção dos atletas varia do treino para a competição, pelo que o treinador deve utilizar estratégias de motivação diferenciadas em função do contexto – por exemplo, usando variantes comunicativas que

incrementem um clima de performance competitiva. O nosso estudo não coloca obstáculos entre a liderança transformacional e o clima orientado para o ego; contudo, alerta para a possibilidade de desegajamento moral, o qual em patamares formativos poderá contribuir para a carência de princípios humanos, situações de indisciplina, desrespeito pelas regras ou outros desvios comportamentais, contrariando os cânones do desenvolvimento multilateral inerente ao processo de ensino-aprendizagem. Assim é necessário reflectir profundamente sobre o conteúdo, forma e enquadramento das estratégias utilizadas.

Uma das limitações práticas do estudo foi a fraca consistência verificada no teste de clima motivacional orientado para a tarefa, no primeiro momento ( $\alpha = 0,63$ ). Por outro lado, pretendia-se uma amostra de participantes mais elevada, acima dos 100 atletas, contudo a não participação de uma equipa no segundo momento condicionou esse resultado. Outra limitação foi o facto de a análise da liderança transformacional como um construto unitário não nos ter permitido aferir o impacto de cada subdimensão individualmente considerada. Futuras linhas de investigação deverão aprofundar a associação das variáveis em estudo, considerando separadamente cada uma das quatro subdimensões da liderança transformacional. Adicionalmente poder-se-á comparar equipas na mesma etapa de formação, mas com objetivos formativos diferenciados – por exemplo, entre equipas A e equipas B, em que umas são mais orientadas para o resultado desportivo e outras para o processo de desenvolvimento do atleta – observando a sua variação ao longo da época desportiva.

## **Parte III – Balanço do Estágio**

Do ponto de vista global este Estágio consubstanciou uma experiência extremamente enriquecedora para a nossa evolução técnico-científica.

Em primeiro lugar, as funções foram desenvolvidas como treinador principal, tendo sido a primeira experiência a liderar uma equipa. Por conseguinte tivemos a oportunidade de aplicar conceções futebolísticas desenvolvidas ao longo do nosso percurso desportivo, colocando em prática ideias através de métodos e estratégias aprendidas no campo e na via académica. A operacionalização, reflexão e adaptação foi uma tríade constante no nosso processo de trabalho. Por outro lado, o estudo realizado ajudou-nos a refletir sobre as estratégias de condução do grupo, nomeadamente à medida que foram sendo escrutinados os diversos artigos científicos de suporte ao mesmo. A nossa perceção sobre a influência do perfil de liderança do treinador – refira-se, da equipa técnica – saiu claramente reforçada após esta incursão académica. Independentemente de se almejar o máximo desempenho desportivo ou o desenvolvimento multilateral, a liderança parece contribuir de forma premente para as dinâmicas motivacionais, para a coesão de grupo e, em última instância, para o sucesso da equipa.

Encontrámos vários desafios contextuais que implicaram a necessidade de realizar múltiplas tarefas fora do âmbito técnico. Em retrospectiva, estes desafios deram-nos a liberdade de apresentar ideias diretamente a órgãos de gestão da Entidade Acolhedora, bem como compreender o funcionamento e exigência do trabalho de apoio à equipa. Da parte dos nossos superiores hierárquicos existiu sempre um ambiente de valorização da qualidade do processo de treino, do esforço e da capacidade de entreajuda de todos os intervenientes na equipa, com espaço para o diálogo e discussão de soluções de melhoria, sempre enquadradas nas linhas orientadoras do clube. Ademais, o próprio enquadramento competitivo da equipa propiciou um contexto favorável para desenvolver o trabalho sem a pressão do resultado desportivo imediato.

Na pré-época, a nossa intervenção foi particularmente exigente na medida em que houve a necessidade de constituir uma equipa técnica que trabalhasse de forma coerente, o que envolveu transmitir conteúdos e métodos de trabalho e criar laços de confiança. Nas reuniões de início de época foram discutidas e esclarecidas as responsabilidades, consoante a disponibilidade, perfil e motivações de cada elemento. Posteriormente desenvolvemos momentos intensivos de partilha – em reuniões *Zoom*,

*Whatsapp* e no fim de alguns treinos. Neste período foi também necessário captar e avaliar atletas, na medida em que o fluxo habitual de retorno à prática desportiva foi interrompido por uma época sem atividade no clube. O grupo foi composto por jogadores em diversos patamares de maturidade técnico-tática, física e psicossocial. Deste modo foi necessário definir de objetivos específicos, observar, analisar e refletir permanentemente. A orientação para o desenvolvimento individual de cada atleta foi, portanto, bastante mais acentuada do que o que estávamos habituados a realizar.

No que respeita à intervenção técnico-pedagógica, as características acima referidas impactaram nas decisões de planeamento e metodológicas, na conceção dos planos meso e micro e também nas unidades de treino, nomeadamente na criação de exercícios e *feedback* maioritariamente prescritivo e individual ou grupal. Atendendo às marcadas diferenças entre atletas, sobretudo nos dois primeiros mesociclos da época foi necessário criar grupos de nível qualitativo, quer em função da vertente motora quer técnico-tática, cujos atletas trabalhavam com objetivos diferentes, executando exercícios diferentes. À medida que os atletas foram desenvolvendo as suas capacidades, confiança e motivação para executar ações, fomos gradualmente gerando mais tempo de treino com exercícios de escala coletiva, com *feedback* mais interrogativo e orientado para os processos coletivos.

Relativamente às tarefas de controlo consideramos que as mesmas foram fundamentais para a nossa fotografia da equipa em cada momento da época, contribuindo permanentemente para o acompanhamento do grau de concretização dos objetivos, prevenindo desvios significativos no processo. Os métodos de treino foram sendo ajustados em função das necessidades individuais e coletivas em cada microciclo, respeitando as etapas de desenvolvimento e o modelo de jogo. O controlo da carga com a escala PSE foi importante sobretudo em treino, porque em muitos momentos despoletou alertas sobre a condição dos atletas, motivando o diálogo. Por outro lado, a utilização da escala *Hooper* no dia de jogo foi igualmente útil na medida em que nos permitiu intervir antecipadamente, tendo, adicionalmente, estimulado a responsabilidade dos atletas no que respeita ao repouso e honestidade com o treinador. Já o controlo de desempenho individual serviu de barómetro do nível de desempenho competitivo dos jogadores, percecionando ciclos de forma e servindo de ferramenta de gestão do tempo de jogo dos atletas, de forma justa. O controlo estatístico acompanhou e validou o modelo sustentado no domínio do jogo através da posse de bola e criação de múltiplas situações de ataque e de finalização.

Tendo sido delineados 21 objetivos para este trabalho, não concretizámos completamente 7 dos mesmos. Tal como exposto *supra* na Parte I, consideramos que a não concretização ou concretização parcial destes objetivos foi essencialmente consequência, quanto a alguns, de uma limitação contextual inultrapassável – a ausência de tempo – e, quanto a outros, ou de decisões conscientes – metodológicas, em treino, com vista a nivelar os patamares de desenvolvimento dentro do grupo – ou de gestão de tempo de jogo – concedendo oportunidades a atletas com um grau de prontidão abaixo do nível exigido no momento.

De facto, vários foram os desafios que ao longo do Estágio foram condicionando o nosso trabalho, gerando confrontação diária de opções de planeamento, intervenção e controlo. O facto de termos uma equipa técnica reduzida – dois treinadores e o apoio de um terceiro somente no treino 2 – e condicionada – nomeadamente sem colaboração de um especialista em treino de guarda-redes – foi um estímulo para estudar e encontrar soluções para todas as vertentes do treino. Outras questões próprias do funcionamento de um clube não profissional em escalões de formação, nomeadamente de índole organizacional, logística ou médica, exigiam da nossa parte adaptações diárias, as quais, apesar de indesejáveis, consubstanciaram oportunidades de aprendizagem.

Não obstante, a conjugação com a nossa atividade profissional foi efetivamente simultaneamente o maior desafio e a maior oportunidade deste Estágio: a necessidade de gerir eficazmente o tempo disponível para a intervenção e para o presente relatório, separando o útil do acessório e simplificando o processo, exigiu esforços máximos e deu-nos ferramentas fundamentais para o futuro. Futuro que será de continuidade no treino de futebol, ou em funções de liderança de áreas técnicas, desenvolvendo todas as aprendizagens deste percurso desportivo e académico e procurando novas perspectivas que valorizem as nossas competências técnicas.

## **Bibliografía**

Álvarez, O., Castillo, I. & Falcó, C. (2010). Estilos de liderazgo en la Selección Española de Taekwondo. *Rev. Psicol. Deporte*, 19, 219–230.

Álvarez, O., Castillo, I., Molina-García, V. & Tomás, I. (2019). Transformational Leadership, Task-Involving Climate, and Their Implications in Male Junior Soccer Players: A Multilevel Approach *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 16, 3649.  
DOI: [10.3390/ijerph16193649](https://doi.org/10.3390/ijerph16193649)

Ames, C. Classrooms: Goal, structures, and student motivation. *Journal of Education Psychology*. 1992, 84, 261–271.

Baird, N., Martin, L. J. & Benson, A. J. (2020). A dynamic view of coach transformational leadership: How leadership perceptions relate to task cohesion and team potency. *Psychology of Sport & Exercise* 51, 1017892. DOI: [10.1016/j.psychsport.2020.101789](https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101789)

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. DOI: [10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. Worth Publishers.

Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of personality. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 154–196). Guilford Press.

Bass, B. M. (1985). *Leadership and performance beyond expectations*, New York.

Bass, B. M. & Avolio, B. J. (1995). *MLQ Multifactor Leadership Questionnaire: Sampler Set*; Mind Garden: Redwood City, CA, USA.

- Beauchamp, M. R., Barling, J., Li, Z., Morton, K. L., Keith, S. E., & Zumbo, B. D. (2010). Development and psychometric properties of the transformational teaching questionnaire. *Journal of Health Psychology*, 15(8), 1123–1134. DOI: [10.1177/1359105310364175](https://doi.org/10.1177/1359105310364175)
- Boardley, I. D., & Kavussanu, M. (2008). The moral disengagement in sport scale—short. *Journal of Sports Sciences*, 26(14), 1507-1517. DOI: [10.1080/02640410802315054](https://doi.org/10.1080/02640410802315054)
- Burns, J. M. (1978). *Leadership*. New York: Harper and Row Publishers.
- Callow, N., Smith, M. J., Hardy, L., Arthur, C. A. & Hardy, J. (2009). Measurement of Transformational Leadership and its Relationship with Team Cohesion and Performance Level. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21: 395–412, 2009. DOI: [10.1080/10413200903204754](https://doi.org/10.1080/10413200903204754)
- Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 7(3), 244–266. DOI: [10.1123/jsp.7.3.244](https://doi.org/10.1123/jsp.7.3.244)
- Carron, A. V., Brawley, L. R., & Widmeyer, W. N. (1998). The measurement of cohesiveness in sport groups. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 213–226). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Casal, C.A., Maneiro, R., Ardá, T., Marí, F.J. & Losada, J.L. (2017). Possession Zone as a Performance Indicator in Football. *The Game of the Best Teams. Frontiers in Psychology*. 8:1176. DOI: [10.3389/fpsyg.2017.01176](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01176)
- Casal, C.A., Anguera, M.T., Maneiro, R. & Losada, J.L. (2019). Possession in Football: More Than a Quantitative Aspect – A Mixed Method Study. *Frontiers in Psychology*. 10:501. DOI: [10.3389/fpsyg.2019.00501](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00501)

- Castelo, J. (1996). Futebol - A organização do jogo. Edição do autor. Lisboa.
- Castelo, J. (2009). Futebol - Organização dinâmica do jogo (3a ed.). Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., Ramírez-Granizo, I. A. & Chácon-Cuberos, R. (2018). Motivational Climate in Youth Football Players. Behav. Sci. 2018, 8, 83; DOI: [10.3390/bs8090083](https://doi.org/10.3390/bs8090083)
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. (2014). Futebol: Um saber sobre o saber fazer (2ª ed.). S. l.
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in sports: a review. International Journal of Sport Psychology, 21, 328-354.
- Chicau Borrego, C., Monteiro, D., Benson, A. J., Miguel, M., Teixeira, E., & Silva, C. (2021). Disentangling the effects of ego and task-involving climate perceptions on cohesion in youth sport. Sport, Exercise, and Performance Psychology. DOI: [10.1037/spy0000270](https://doi.org/10.1037/spy0000270)
- Collet, Christian (2012): The possession game? A comparative analysis of ball retention and team success in European and international football, 2007–2010. Journal of Sports Sciences, 1-14. DOI: [10.1080/02640414.2012.727455](https://doi.org/10.1080/02640414.2012.727455)
- Collins, C. G. & Parker, S. K. (2010). Team capability beliefs over time: Distinguishing between team potency, team outcome efficacy, and team process efficacy. Journal of Occupational and Organizational Psychology (2010), 83, 1003–1023. DOI: [10.1348/096317909X484271](https://doi.org/10.1348/096317909X484271)
- Curran, T., Hill, A. P., Hall, H. & Jowett, G. E. (2015). Relationships Between the Coach-Created Motivational Climate and Athlete Engagement in Youth Sport. Journal of Sport and Exercise Psychology, 37 (2), 193-198. DOI: [10.1123/jsep.2014-0203](https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0203)

- Erikstad, M. K., Høigaard, R., Côté, J., Turnnidge, J. & Haugen, T. (2021). An Examination of the Relationship Between Coaches' Transformational Leadership and Athletes' Personal and Group Characteristics in Elite Youth Soccer. *Front. Psychol.* 12:707669. DOI: [10.3389/fpsyg.2021.707669](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.707669)
- Eys, M., Loughead, T., Bray, S. R. & Carron, A. V. (2009). Development of a cohesion questionnaire for youth: The youth sport environment questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(3), 390–408. DOI: [10.1123/jsep.31.3.390](https://doi.org/10.1123/jsep.31.3.390)
- Eys, M. A., Jewitt, E., Evans, M. B., Wolf, S., Bruner, M. W. & Loughead, T. M. (2013). Coach-initiated motivational climate and cohesion in youth sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84(3), 373–383. DOI: [10.1080/02701367.2013.814909](https://doi.org/10.1080/02701367.2013.814909)
- Garganta, J. (1991). Planeamento e Periodização do Treino - Futebol. *Revista Horizonte*, VII, (42): 196-200. Lisboa.
- Goleman, D. (2017). *Liderança Eficaz*. Harvard Business Review Press, (18).
- Heuzé, J. P., Sarrazin, P., Masiero, M., Raimbault, N. & Thomas, J. P. (2006). The relationships of perceived motivational climate to cohesion and collective efficacy in elite female teams. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18, 201–218. DOI: [10.1080/10413200600830273](https://doi.org/10.1080/10413200600830273)
- Kempe, M., Vogelbein, M., Memmert, D. & Nopp, S. (2014). Possession vs. Direct Play: Evaluating Tactical Behavior in Elite Soccer. *International Journal of Sports Science*, 4(6A): 35-41. DOI: [10.5923/s.sports.201401.05](https://doi.org/10.5923/s.sports.201401.05)
- Leite, Bruno, Escudeiro, José, Dinis, Eduardo, Escudeiro, Vítor & Coutinho, Ricardo (2016). *Ser Profissional no Amador. Treino - Observação - Coaching - Fisioterapia – Gestão*. Primebooks 1ª Ed.

- Leo, F. M., García-Calvo, T., González, I. P., Sánchez-Miguel, P. A. S. & García-Mas, A. (2009). Aplicación de un programa de intervención para la mejora de la cohesión y la eficacia en jugadores de baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(1), 73–84.
- Leo, F. M., Sánchez-Miguel, P. A., Sánchez-Oliva, D., Amado, D. & García-Calvo, T. (2011). Incidencia de la cooperación, la cohesión y la eficacia colectiva en el rendimiento en equipos de fútbol. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 26(7), 341-354. DOI: [10.5232/ricyde2011.02601](https://doi.org/10.5232/ricyde2011.02601)
- Leo, F. M., Sánchez-Miguel, P. A., Sánchez-Oliva, D., Amado, D. & García-Calvo, T. (2012). Evolution of perceived cohesion and efficacy over the season and their relation to success expectations in soccer teams. *Journal of Human Kinetics*, 34: 129–138. DOI: [10.2478/v10078-012-0072-y](https://doi.org/10.2478/v10078-012-0072-y)
- Leo, F. M., Sánchez-Miguel, P. A., Sánchez-Oliva, D., Amado, D. & García-Calvo, T. (2013). Analysis of Cohesion and Collective Efficacy Profiles for the Performance of Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*, 39(1).
- Leo, F. M., Sánchez-Miguel, P. A., Sánchez-Oliva, D., Amado, D. & García-Calvo, T. (2014). Analysis of the group process and the performance in semiprofessional soccer. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y el Deporte*, 14(53), 153–168.
- Link, D., Lang, S. & Seidenschwarz, P. (2016). Real Time Quantification of Dangerousity in Football Using Spatiotemporal Tracking Data. *PLoS ONE* 11(12). DOI: [10.1371/journal.pone.0168768](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0168768)
- MacDonald, D., Côté, J., Eys, M. A. & Deakin, J. (2011). The role of enjoyment and motivational climate in relation to the personal development of team sport athletes. *Sport Psychologist*, 25(1), 32. DOI: [10.1123/tsp.25.1.32](https://doi.org/10.1123/tsp.25.1.32)

- MacLean, D. & Sullivan, P. (2003). A season-long case study investigation of collective efficacy in male intercollegiate basketball. *Online J Sport Psychol.* 2003;5(3).
- Ntoumanis, N., Vazou, S. & Duda, J.L. (2006). Peer-created motivational climate. In S. Jowett & D. Lavalley (Eds.) *Social psychology in sport* (pp. 145-156). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Pires, G. (2005). *Gestão do desporto. Desenvolvimento organizacional.* (2ª Edição) Porto: Edições Apogesd.
- Pratas, J., Volossovitch, A., & Carita, A. (2018). Goal scoring in elite male football: A systematic review. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(1), in press. DOI: [10.14198/jhse.2018.131.19](https://doi.org/10.14198/jhse.2018.131.19)
- Price, M. S. & Weiss, M. R. (2013). Relationships among Coach Leadership, Peer Leadership, and Adolescent Athletes' Psychosocial and Team Outcomes: A Test of Transformational Leadership Theory, *Journal of Applied Sport Psychology*, 25:2, 265-279. DOI: [10.1080/10413200.2012.725703](https://doi.org/10.1080/10413200.2012.725703)
- Raimundi, M. J., Corti, J. F., Pérez-Gaido, M., Alvarez, O. & Castillo, I (2013). Which Assessment of Coach-Created Motivational Climate Better Predicts Young Athletes' Engagement over a Season? Athletes' Perceptions and Match Observations *Do. Sustainability* 2023, 15, 5179. DOI: [10.3390/su15065179](https://doi.org/10.3390/su15065179)
- Riggs, M. L., & Knight, P. A. (1994). The impact of perceived group success-failure on motivational beliefs and attitudes: A causal model. *Journal of Applied Psychology*, 79 (5), 755–766. DOI: [10.1037/0021-9010.79.5.755](https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.5.755)
- Rodrigues, J. & Sequeira, P. (2017). *Contributos para a Formação de Treinadores de Sucesso* [21].

- Ruiz-Ruiz, C., Fradua, L., Fernández-García, A. & Zubillaga, A. (2013). Analysis of entries into the penalty area as a performance indicator in soccer. *European Journal of Sport Science*, 13:3, 241-248. DOI: [10.1080/17461391.2011.606834](https://doi.org/10.1080/17461391.2011.606834)
- Santos, P., Castelo, J., & Silva, P. M. (2011). O processo de planeamento e periodização do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na época 2004/2005. *Revista brasileira de educação física e esporte*, 25(3), 455–472.
- Seirul-lo, F. (1998). *Planificación a Largo Plazo en los Deportes Colectivos*.
- Smith, R., & Smoll, F. (1997). Coaching the coaches: Youth sports as a scientific and applied behavioral setting, 6(1), 16–21.
- Tassi, J. M., López-Gajardo, M. A., Leo, F. M., Díaz-García, J. & García-Calvo, T. (2023). An intervention program based on team building during tactical training tasks to improve team functioning. *Front. Psychol.* 14:1065323. DOI: [10.3389/fpsyg.2023.1065323](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1065323)
- Turnnidge, J. & Côté, J. (2016). Applying transformational leadership theory to coaching research in youth sport: A systematic literature review *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. DOI: [10.1080/1612197x.2016.1189948](https://doi.org/10.1080/1612197x.2016.1189948)
- Van de Pol, P. K. C., Kavussanu, M. & Ring, C. (2012). Goal orientations, perceived motivational climate, and motivational outcomes in football: A comparison between training and competition contexts. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 491-499. DOI: [10.1016/j.psychsport.2011.12.002](https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.12.002)

## **ANEXOS**

## ANEXO 1 – Planeamento Anual

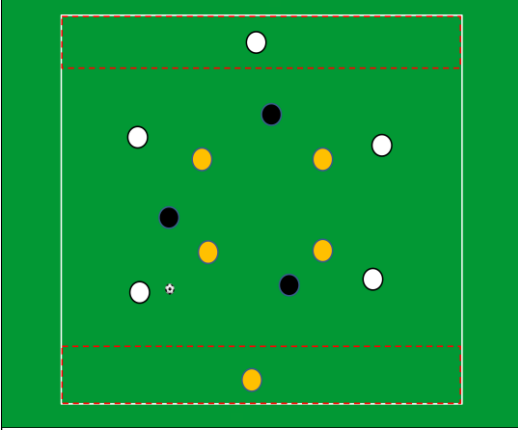
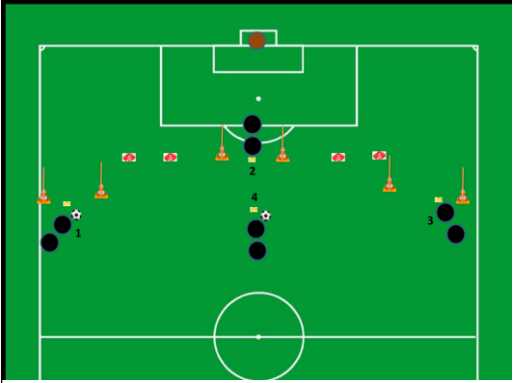
Caldas Sport Clube																						
DEPARTAMENTO DE FUTEBOL JUVENIL – 2021/2022																						
PLANEAMENTO ANUAL - JUVENIS B (SUB-17)																						
	Agosto		Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio		Junho	
Dom	1	P. CAPTAÇÃO																		1		
Seg	2						1	UT25												2	UT97	
Ter	3						2							1		1	CARNAVAL			3		
Qua	4	T(Avaliações)	1	T(Avaliações)			3	UT26	1	UT38			2	UT60	2	UT71			4	UT98		
Qui	5		2				4	UT27	2	UT39			3	UT61	3	UT72			5	UT99	1	
Sex	6	T(Avaliações)	3		1		5		3				4		4		1		6		2	
Sáb	7		4		2	J.preparação	6	J4	4	J8	1		5	J14	5	J17		J21	7	J24	3	
Dom	8		5	P. PRÉ-COMPETIVO	3		7		5		2		6		6		3	J21	8		4	T.AÇA
Seg	9		6	UT1	4	UT13	8	UT28	6	UT40	3	UT48	7	UT62	7	UT73	4	UT85	9	UT100	5	
Ter	10		7		5		9		7		4		8		8		5		10		6	
Qua	11	T(Avaliações)	8	UT2	6	UT14	10	UT29	8	T.AÇA	5	UT49	9	UT63	9	UT74	6	UT86	11	UT101	7	
Qui	12		9	UT3	7	UT15	11	UT30	9	UT41	6	UT50	10	UT64	10	UT75	7	UT87	12	UT102	8	
Sex	13	T(Avaliações)	10		8	P. COMPETITIVO	12		10		7		11		11		8		13		9	
Sáb	14		11	J.preparação	9	J1	13	J5	11	J9	8	J11	12	J15	12	J18	9	T.AÇA	14	J25	10	
Dom	15		12	J.preparação	10		14		12		9		13		13		10		15		11	Dia do Caldas SC
Seg	16		13	UT4	11	UT16	15	UT31	13	UT42	10	UT51	14	UT65	14	UT76	11	UT88	16	UT103	12	
Ter	17		14		12		16		14		11		15		15		12		17		13	
Qua	18	J.preparação	15	UT5	13	UT17	17	UT32	15	UT43	12	UT52	16	UT66	16	UT77	13	UT89	18	UT104	14	
Qui	19		16	UT6	14	UT18	18	UT33	16	UT44	13	UT53	17	UT67	17	UT78	14	UT90	19	UT105	15	
Sex	20	T(Avaliações)	17		15		19		17		14		18		18		15		20		16	
Sáb	21		18		16	J2	20	J6	18	J10	15	J12	19	J16	19	J19	16	FOLGA	21	J26	17	
Dom	22		19	J.preparação	17		21		19		16		20		20		17		22	P. TRANSITÓRIO	18	
Seg	23		20	UT7	18	UT19	22	UT34	20		17	UT54	21	UT68	21	UT79	18	UT91	23	UT106	19	
Ter	24		21		19		23		21		18		22		22		19		24		20	
Qua	25	J.preparação	22	UT8	20	UT20	24	UT35	22	UT45	19	UT55	23	UT69	23	UT80	20	UT92	25		21	
Qui	26		23	UT9	21	UT21	25	UT36	23		20	UT56	24	UT70	24	UT81	21	UT93	26	UT107	22	
Sex	27	T(Avaliações)	24		22		26		24		21		25		25		22		27		23	
Sáb	28		25	J.preparação	23	J3	27	J7	25		22	J13	26	T.AÇA	26	J20	23	J22	28	T.AÇA	24	
Dom	29		26	J.preparação	24		28		26		23		27		27		24		29		25	
Seg	30	T(Avaliações)	27	UT10	25	UT22	29	UT37	27	UT46	24	UT57	28		28	UT82	25	UT94	30	UT108	26	
Ter	31		28		26		30		28		25		29		29		26		31		27	
Qua			29	UT11	27	UT23			29	UT47	26	UT58			30	UT83	27	UT95			28	
Qui			30	UT12	28	UT24			30		27	UT59			31	UT84	28	UT96			29	
Sex					29				31		28						29				30	
Sáb					30	FOLGA					29	FOLGA					30	J22				
Dom					31						30											
Seg											31											
Ter																						

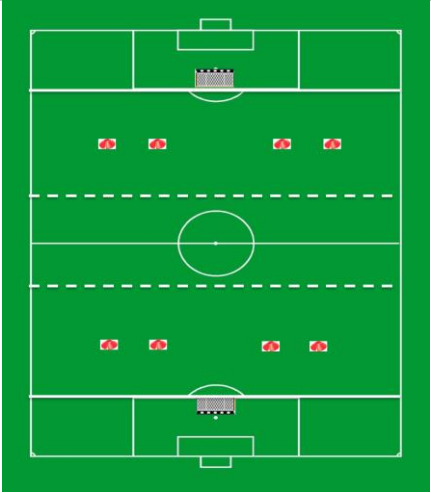
**ANEXO 2 – Mesociclo n.º 15**

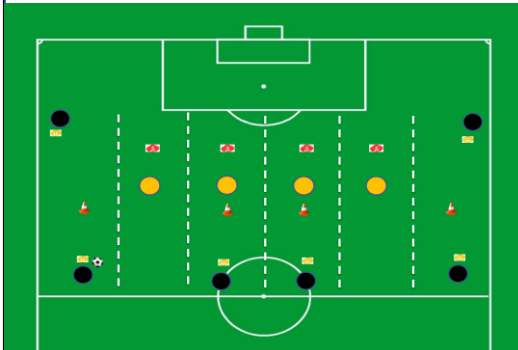
	<b>Mesociclo Nº. 3</b>		<b>Microciclo Nº. 15 – 13 a 19 de Dezembro</b>		<b>U.T. Nº. (42 a 44)</b>			
<b>Objetivos</b>	Princípios globais ofensivos. Fase 1 e 2 Ofensiva - Saída de Bola + Construção. Finalização. Pressão e Contra-pressing. Movimentações para Finalização. Fase 3 e 4 Defensiva - Articulação da linha de 4. Fase 4 Defensiva - Pressão alta. Transição Ofensiva p/ contra-ataque. Coordenação e Velocidade.							
<b>Critérios de Êxito</b>	Qualidade das ações técnicas com bola, Pressão + reagrupar; Contra-pressing; Transição para contra-ataque, Passes tensos; Dar informação ao portador; Procurar espaço livre para jogar; Mudança imediata de atitude na perda. Criar linhas de passe, Passar e desmarcar, Jogar de frente com pressão, Receções orientadas, Sair da pressão em segurança, Criar superioridade em saída de bola e construção, Mobilidade por dentro, Transitar para contra-ataque, Técnica de drible e remate; Enquadrar com a baliza, Remate de 1ª, Acertar no alvo. Ligar por dentro com os Médios, Ligar entrelinhas com os Extremos, Ligar por fora com os DL. Articulação da linha defensiva - mesmo comportamento em linha e por dentro. 1 - Não há progressão e há contenção de médio - oscila e mantém altura com apoios diagonais mais para a frente (probabilidade - sair na pressão entrelinhas) 2 - Não há progressão e não há contenção de médio - oscila e mantém altura com apoios diagonais mais para trás (prepara para sair para profundidade) 3 - Há progressão e há contenção de médio - oscila e baixa a altura progressivamente com apoios diagonais 4 - Há progressão e não há contenção de médio - sai 1 na pressão, os outros oscilam e baixam a altura, com centrais a ajustar nas costas e MD compensa o espaço defensivo livre.							
<b>Dia</b>	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
<b>Data</b>	13/12/2021	FOLGA	15/12/2021	16/12/2021	FOLGA	18/12/2021	FOLGA	
<b>Hora</b>	19h30 - 21H10		19h00 - 20H40	19h30 - 21H10		15h30		
<b>Local</b>	Campo das Gaeiras		Campo da Qta. da Boneca	Campo das Gaeiras		Campo da Qta. da Boneca		
<b>U.T. Nº.</b>	42		43	44				
<b>Instrução Inicial</b>	Objetivos do Treino		Objetivos do Treino	Objetivos do Treino				
<b>Parte Inicial</b>	Técnico - Relação com bola. Agilidade.		Técnico – Relação com bola.	MGP – Coord. Motora. Noção de Ritmo. Técnica de Corrida				
<b>Parte Principal</b>	MPB - Princípios globais ofensivos. Princípios de pressão e reorganização defensiva. + Finalização - Microprincípios. Ocupação de zonas de finalização. + Setorial – Ligação D-M. Princípios globais ofensivos. Ligar em passe por dentro. T.O. em segurança.		Padronizado Defensivo - Posicionamentos da linha defensiva em função da zona da bola e do adversário + Finalização - Microprincípios. Ocupação de zonas de finalização. + MPB - Perceção do espaço livre. Ações técnicas ofensivas. TO para pressão. + Setorial - Ligar setores no corredor central. Pressão alta.	Competitivo Reduzido - Princípios de ligação intersectorial em Organização (Fase 1 e 2). Princípios de Pressão. Finalização. + Técnico - Capacidade de reação. Ações técnicas ofensivas + Setorial - Ligar setores no corredor central. Pressão alta.		<b>J10 DIV. HONRA – G. ALCOBAÇA (C)</b>		
<b>Parte Final</b>	Condiciona – Força média e superior (prancha + abdominais + dorsais) Alongamentos		Condiciona – Força média e superior (prancha+ dorsais) Alongamentos	Condiciona – Nordic Hamstring. Alongamentos				
<b>Instrução Final</b>	Coletivo - Foco no processo de treino semanal		Grupal/Individual – Aspetos a desenvolver	Coletivo – Feedback do microciclo e instruções p/ jogo				
<b>Volume</b>	90'		100'	90'				
<b>Intensidade</b>	Média/Alta		Alta	Média				
<b>Material</b>	Marcas, Bolas, Cones, Coletes, Mini-balizas, Barreiras, Arcos		Marcas, Bolas, Cones, Coletes, Mini-balizas.	Marcas, Bolas, Cones, Coletes, Escadas de coordenação, Mini-balizas.				


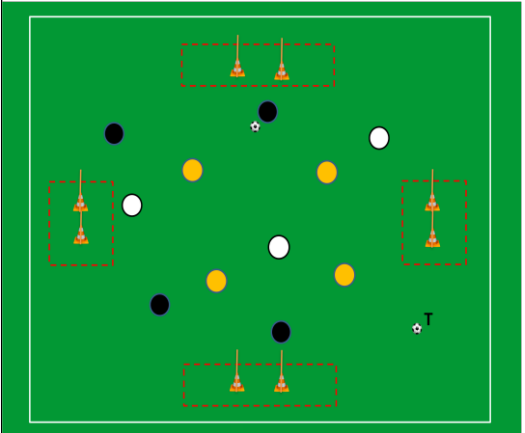
**CALDAS SPORT CLUBE – JUVENIS B**
**UNIDADE DE TREINO 42**

<b>Época:</b> 2021/2022	<b>Período:</b> Competitivo	<b>Mesociclo:</b> 3	<b>Microciclo:</b> 15	<b>Regime:</b> Resistência								
<b>Data:</b> 13/12/2021	<b>Campo:</b> GAEIRAS	<b>Hora:</b> 19h30 - 21H10	<b>Volume:</b> 90'	<b>Número:</b> 22+1								
<b>Material:</b> Marcas, Bolas, Cones, Coletes, Escadas.												
<b>Organização:</b> Montar pré-treino o Ex 1 e 2												
<b>Objetivos:</b> Princípios globais ofensivos. Fase 1 e 2 Ofensiva - Saída de Bola + Construção. Finalização. Pressão e Contra-pressing.												
<b>Presenças:</b> P - Presente; L - Lesionado; FJ - Falta Justificada; FI - Falta Injustificada												
GR	ANTÓNIO SÁBIO	FJ	8	ANDRÉ JUSTINO	17	GONÇALO RIBEIRO						
GR	MIGUEL BOTELHO		9	TOMÁS PENAS	18	FRANCISCO ALMEIDA						
1	JOÃO MATEUS		10	RICARDO JUSTINO	19	TIAGO C. MACHADO						
2	SIMÃO VALA		11	RAFAEL CREIO	20	DIOGO TRAPALHA	L					
3	JOSÉ SOUSA		12	MARTIM VEIGA	21	RODRIGO SILVA						
4	DAVIDE RIBEIRO		13	HENRIQUE VINHAIS	L	DIOGO MARTINS						
5	GONÇALO FERNANDES		14	MARTIM CRUZ	23	TOMÁS CARDOSO						
6	MARTIM S. SILVA		15	FRANCISCO NORTE	24	MARTIM CARRIÇO						
7	BERNARDO ALMEIDA	L	16	FILIPE MARÇAL	25	AFONSO MARTINS						
<b>Esquemas</b>		<b>Descrição dos Exercícios</b>				<b>V.E.</b>	<b>V.T.A.</b>					
		<b>Parte Inicial</b>										
		Palestra				10	10					
Exercício 1		Exercício 1 (ES)				15	25					
		<b>Classificação:</b> Técnico										
		<b>Forma:</b> Complementar										
		<b>Número:</b> Todos (5 filas)										
		<b>Espaço:</b> 40 metros (marca no meio)										
		<b>Tempo:</b> 15										
		<b>Séries:</b>				<b>Rep./Série:</b>	<b>P/Série:</b>	<b>P/Rep.:</b>				
		<b>Objetivos:</b> Relação com bola. Agilidade.										
<b>Orgânica:</b> Exercício inicia com jogador com bola na marca do meio.												
1 - Condução em velocidade até ao cone com mudanças de direção (fixando as marcas amarelas).												
2 - Passe longo de um cone para o outro, com receção do colega da frente.												
3 - Relação com bola: A - condução da bola até à marca do meio, passando de pé para pé; B - "pentear a bola"; C - toques no ar.												
<b>Variantes:-</b>												
<b>Crítérios de Êxito:</b> Qualidade da execução > Velocidade de execução.												
<b>Palavras-chave:-</b>												
		Transição				3	28					

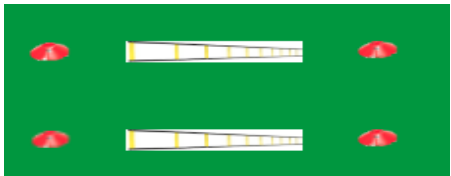
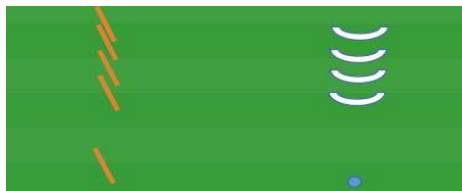
		Parte Fundamental	
Exercício 2A		Exercício 2A (RM)	25 53
	<b>Classificação:</b> MPB		
	<b>Forma:</b> 5+3x5		
	<b>Número:</b> 13		
	<b>Espaço:</b> 50x40 (espaço de apoio com 5m)		
	<b>Tempo:</b> 12+1+12		
	<b>Séries:</b> 2 <b>Rep./Série:</b> <b>P/Série:</b> 1 <b>P/Rep.:</b>		
	<b>Objetivos:</b> Princípios globais ofensivos. Princípios de pressão e reorganização defensiva.		
	<b>Regulamento:</b> 2 - MPB 5x5 com 3 jokers por dentro a criar sempre triângulos ao portador da bola. Cada equipa tem 1 jogador em profundidade em espera. A equipa com bola deve realizar 10 passes para poder ligar em combinação com o seu apoio, fazendo 1 ponto - nesse momento, o apoio troca com o jogador que lhe passou a bola e o exercício continua. No momento da recuperação da bola os Jokers ficam inativos durante 5", de modo a estimular a reação imediata à perda da bola (contra-pressing).		
	<b>Palavras-chave:</b> Pressão + reagrupar; Contra-pressing; Transição para contra-ataque, Cria linhas de passe, Passa e desmarca. Joga de frente com pressão; apoios orientados; receções orientadas; procura o espaço; sair da pressão em segurança.		
	Exercício 2B		Exercício 2B (ES)
	<b>Classificação:</b> Finalização		
	<b>Forma:</b> 2x0+GR		
	<b>Número:</b> 8+GR		
	<b>Espaço:</b> 40x75		
	<b>Tempo:</b> 25 (12+1+12) - aos 12 efetua trocas		
	<b>Séries:</b> 2 <b>Rep./Série:</b> <b>P/Série:</b> 1 <b>P/Rep.:</b>		
	<b>Objetivos:</b> Ligação da Fase 3 com Fase 4 ofensiva. Ocupação de zonas de finalização.		
	<b>Regulamento:</b> Dinâmica padrão em sequência contínua para finalização: 1 - EE em condução em velocidade: cone em largura + cone de dentro + passe rutura entre as portas p/ AC. 2 - AC em desmarcação entre o cone e as portas + remate de primeira. 3 e 4 - ED toca com a mão no cone em largura + desloca ao cone de dentro + combinação com 10 + desmarcação por fora das portas + cruzamento p/ finalização do AC. As trocas ocorrem em ordem crescente dos numeros.		
	<b>Crítérios de Êxito:</b> Técnica de drible e remate; Enquadrar com a baliza, Remate de 1ª, Acertar no alvo.		
		Transição	3 56

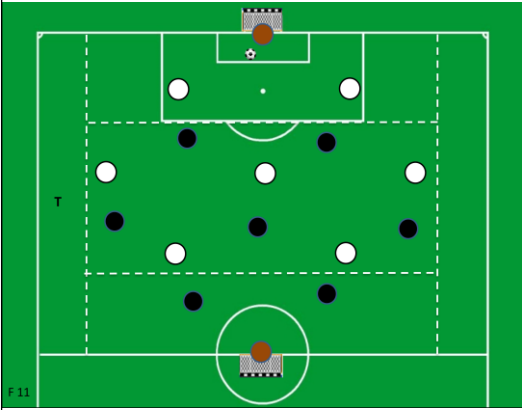
Exercício 3	Exercício 3 (RM+DS)	30	86
	<p><b>Classificação:</b> Setorial</p> <p><b>Forma:</b> GR+10x10+GR</p> <p><b>Número:</b> 20+2GR</p> <p><b>Espaço:</b> Área a Área</p> <p><b>Tempo:</b> 30</p> <p><b>Séries:</b>                      <b>Rep./Série:</b>                      <b>P/Série:</b>                      <b>P/Rep.:</b></p> <p><b>Objetivos:</b> Princípios globais ofensivos. Ligar em passe por dentro. T.O. em segurança.</p> <p><b>Regulamento:</b> Duas equipas organizadas em 4-2-3-1 competem entre si com o objetivo de fazer golo. A equipa que defende está organizada 4-4-2 e se recuperar a bola no MC Ofensivo e fizer golo em 10" o golo vale por 2.</p> <p>Em construção, a ligação com o setor médio pode ser feita das seguintes formas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) passe interior dos DC para os Médios.</li> <li>2) passe exterior dos DC para os Extremos em movimento interior.</li> <li>3) passe exterior nas costas dos DL.</li> </ol> <p>Condicionantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) No setor médio apenas podem defender os 2 MI;</li> <li>2) Não pode haver pressão no DC que entra em condução nas portas.</li> </ol>		
	<p><b>Palavras-chave:</b> Mobilidade por dentro, Cria linhas de passe, Passa e desmarca. Joga de frente com pressão; apoios orientados; receções orientadas; procura o espaço; sair da pressão em segurança.</p>		
	Transição	4	90
Exercício 4	Exercício 4 (ES)	10	100
	<p><b>Classificação:</b> Condicional</p> <p><b>Forma:</b> Complementar</p> <p><b>Número:</b> 24</p> <p><b>Tempo:</b> 10</p> <p><b>Séries:</b> -                      <b>Rep./Série:</b> -                      <b>P/Série:</b> -                      <b>P/Rep.:</b> -</p> <p><b>Objetivos:</b> Força Média e Superior; Diminuir tensão muscular.</p> <p><b>Regulamento:</b> 1 - Prancha frontal 1' com P 30" + Prancha lateral 50" com P 30" (3 séries) 2 - 25 dorsais com 15" pausa (3 séries) 3 - Alongamentos estáticos gerais (Abdominais; isquiotibiais; gêmeos; adutores; reto anterior; quadril).</p> <p><b>Crítérios de Êxito:</b> Postura e movimento correto.</p>		

CALDAS SPORT CLUBE – JUVENIS B											
UNIDADE DE TREINO 43											
Época: 2021/2022		Período: Competitivo		Mesociclo: 3		Microciclo: 15		Regime: Resistência			
Data: 15/12/2021		Campo: QB		Hora: 19h00 - 20H40		Volume: 100'		Número: 22+2			
Material: Marcas, Bolas, Cones, Coletes, Escadas.											
Organização: Montar pré-treino o Ex 1 e 2											
Objetivos: Princípios globais ofensivos. Movimentações para Finalização. Fase 3 e 4 Defensiva - Articulação da linha de 4. Fase 1 e 2 Ofensiva. Pressão e Contra-pressing.											
Presenças: P - Presente; L - Lesionado; FJ - Falta Justificada; FI - Falta Injustificada											
GR	ANTÓNIO SÁBIO		8	ANDRÉ JUSTINO		17	GONÇALO RIBEIRO				
GR	MIGUEL BOTELHO		9	TOMÁS PENAS		18	FRANCISCO ALMEIDA				
1	JOÃO MATEUS		10	RICARDO JUSTINO		19	TIAGO C. MACHADO				
2	SIMÃO VALA		11	RAFAEL CREIO		20	DIOGO TRAPALHA	FJ			
3	JOSÉ SOUSA		12	MARTIM VEIGA		21	RODRIGO SILVA				
4	DAVIDE RIBEIRO		13	HENRIQUE VINHAIS	L	22	DIOGO MARTINS				
5	GONÇALO FERNANDES		14	MARTIM CRUZ		23	TOMÁS CARDOSO				
6	MARTIM S. SILVA		15	FRANCISCO NORTE		24	MARTIM CARRIÇO	L			
7	BERNARDO ALMEIDA	L	16	FILIPE MARÇAL		25	AFONSO MARTINS				
Esquemas			Descrição dos Exercícios						V.E.	V.T.A.	
<b>Parte Inicial</b>											
Mobilização geral com bola - Colunas de 5 atletas: 1) passe + mobilização; 2) condução em velocidade; 3) condução de pé para pé; 4) condução a pentear.								10	10		
<b>Parte Fundamental</b>											
Exercício 1A			Exercício 1A (RM)						20	30	
			<b>Classificação: Padronizado Defensivo</b>								
			Forma: 5+3x5								
			Número: 10								
			Espaço: 50x40								
			Tempo: 20 (9+1+9)								
			Séries: 2      Rep./Série:      P/Série:      P/Rep.:								
			Objetivos: Posicionamentos da linha defensiva em função da zona da bola e do adversário								
<b>Regulamento:</b>											
1 - Bola começa num dos jogadores laterais e inicia circulação em passe sem progressão pelos 4 jogadores da mesma linha - a linha defensiva apenas oscila, fechando os corredores marcados (4 circulações). (1')											
2 - V1 - igual mas cada jogador progride até ao seu cone + passe atrasado para jogador do lado e assim sucessivamente - a linha defensiva baixa até às marcas durante a progressão e sobe no passe atrasado (6 circulações). (3')											
3 - V2- igual + a bola chega sempre ao "Extremo" no corredor lateral o qual deve progredir e cruzar - o DL persegue e tenta bloquear o cruzamento + linha defensiva baixa para defesa do cruzamento. (6 circulações)											
<b>Crítérios de Êxito:</b> Linha defensiva sincronizada - mesmo comportamento em linha e por dentro.											
1 - Não há progressão e há contenção de médio - oscila e mantém altura com apoios diagonais mais para a frente (probabilidade - sair na pressão entrelinhas)											
2 - Não há progressão e não há contenção de médio - oscila e mantém altura com apoios diagonais mais para trás (prepara para sair para profundidade)											
3 - Há progressão e há contenção de médio - oscila e baixa a altura progressivamente com apoios diagonais											
4 - Há progressão e não há contenção de médio - sai 1 na pressão, os outros oscilam e baixam a altura progressivamente, com centrais a ajustar nas costas do que saiu e MD compensa o espaço defensivo livre											

<p>Exercício 1B</p> 	<p>Exercício 1B (ES)</p> <p><b>Classificação:</b> Finalização</p> <p><b>Forma:</b> 2x0+GR</p> <p><b>Número:</b> 8+2GR</p> <p><b>Espaço:</b> 40x75</p> <p><b>Tempo:</b> 20 (aos 10 troca de lado)</p> <p><b>Séries:</b>                      <b>Rep./Série:</b>                      <b>P/Série:</b>                      <b>P/Rep.:</b></p> <p><b>Objetivos:</b> Ligação da Fase 3 com Fase 4 ofensiva. Ocupação de zonas de finalização.</p> <p><b>Regulamento:</b> Dinâmica padrão em sequência contínua para finalização: 1 - EE em condução em velocidade: cone em largura + cone de dentro + passe rutura entre as portas p/ AC. 2 - AC em desmarcação entre o cone e as portas + remate de primeira. 3 e 4 - ED toca com a mão no cone em largura + desloca ao cone de dentro + combinação com 10 + desmarcação por fora das portas + cruzamento p/ finalização do AC. As trocas ocorrem em ordem crescente dos numeros.</p> <p><b>Crítérios de Êxito:</b> Técnica de drible e remate; Enquadrar com a baliza, Remate de 1ª, Acertar no alvo.</p>	<p>20</p>	<p>30</p>
<p>Exercício 3</p>	<p>Transição</p>	<p>3</p>	<p>33</p>
<p>Exercício 3</p> 	<p>Exercício 3 (RM+ES)</p> <p><b>Classificação:</b> MPB</p> <p><b>Forma:</b> 4+3x4</p> <p><b>Número:</b> 11</p> <p><b>Espaço:</b> 40x30 (2 campos)</p> <p><b>Tempo:</b> 20 (7'+1'+7'+1'+7') - troca jokers em cada pausa</p> <p><b>Séries:</b> 3                      <b>Rep./Série:</b>                      <b>P/Série:</b> 1                      <b>P/Rep.:</b></p> <p><b>Objetivos:</b> <b>Técnicos</b> - Perceção do espaço livre. Ações técnicas ofensivas. TO para pressão.</p> <p><b>Regulamento:</b> MPB com superioridade +3 da equipa com bola, em que cada jogador joga no máximo a 3 toques. O objetivo da equipa com bola é circular, fazendo 1 ponto através de combinação entre marcas nas zonas demarcadas. A equipa que defende pode fazer 2 pontos se após recuperar a bola fizer combinação nas portas em 7" - os Jokers estão inativos durante esse período. Após esses 7", com ou sem ponto, a equipa conquista os jokers e o exercício prossegue.</p> <p><b>Crítérios de Êxito:</b> Passes tensos; Apoios ativos para receber; Dar informação ao portador; Procurar espaço livre para jogar; Mudança imediata de atitude na perda.</p> <p><b>Palavras-chave:</b> Mobilidade por dentro, dar informação ao portador, observar o espaço envolvente (tirar fotos); jogar de primeira com pressão nas costas; decidir rápido; orientar apoios para jogar; ocupar e procurar o espaço livre; sair rápido da pressão.</p> <p><b>EM SIMULTÂNEO - TREINO ESPECÍFICO GR (25') - DS</b></p>	<p>23</p>	<p>56</p>
	<p>Transição + Hidratação</p>	<p>4</p>	<p>60</p>

Exercício 3	Exercício 3 (RM+DS)	30	90
	<p><b>Classificação:</b> Setorial</p> <p><b>Forma:</b> GR+8+2x8+GR</p> <p><b>Número:</b> 18+2GR</p> <p><b>Espaço:</b> Meio campo</p> <p><b>Tempo:</b> 30</p> <p><b>Séries:</b>                      <b>Rep./Série:</b>                      <b>P/Série:</b>                      <b>P/Rep.:</b></p> <p><b>Objetivos:</b> Princípios globais ofensivos. Ligar setores no corredor central. Pressão alta.</p> <p><b>Regulamento:</b> Duas equipas estruturadas em 4-2-3-1 em que os 2 MI são jokers jogam entre si. Sempre que há golo ou a bola sai pela linha de fundo, a bola começa da equipa em construção nesse lado; sempre que a bola sai pela linha lateral, os T repõem de imediato na equipa em posse.</p> <p>Condicionantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) DL com bola só jogam no corredor lateral; DL sem bola só jogam por dentro.</li> <li>2) GR+5x4 no M/C defensivo: participam os Defesas + 1 MI que pode baixar (o outro sobe), contra os 4 jogadores da frente na pressão.</li> <li>3) 6x6+GR no M/C ofensivo: 4 da frente + 2 (MI ou DL), contra os Defesas + 2 (MO + 1 EXT).</li> <li>4) A ligação para o M/C ofensivo só pode ser feita das seguintes formas: através de passe entre os MI; através de passe para dos DC ou MI para os EXT ou MO entrelinhas.</li> <li>5) Existem 2 mini-balizas em profundidade para cada equipa: quando os jogadores em pressão recuperam a bola fazem 2 pontos e conquistam a posse se fizerem golo em 7".</li> </ol> <p><b>Palavras-chave:</b> Mobilidade por dentro, Cria linhas de passe, Passa e desmarca. Joga de frente com pressão; apoios orientados; receções orientadas; procura o espaço; sair da pressão em segurança.</p> <p><b>EM SIMULTÂNEO - Realizar atrás da baliza exercício de coordenação + técnica de receção e de cabeceamento (3/4 jogadores) - ES</b></p>		
	Transição	4	90
Exercício 4	Exercício 4 (ES)	10	104
	<p><b>Classificação:</b> Condicional</p> <p><b>Forma:</b> Complementar</p> <p><b>Número:</b> 24</p> <p><b>Tempo:</b> 10</p> <p><b>Séries:</b> -                      <b>Rep./Série:</b> -                      <b>P/Série:</b> -                      <b>P/Rep.:</b> -</p> <p><b>Objetivos:</b> Força Média e Superior; Diminuir tensão muscular.</p> <p><b>Regulamento:</b> 1 - Prancha frontal 1' com P 30" + Prancha lateral 50" com P 30" (3 séries)</p> <p>2 - 25 dorsais com 15" pausa (3 séries)</p> <p>3 - Alongamentos estáticos gerais (Abdominais; isquiotibiais; gêmeos; adutores; reto anterior; quadril).</p> <p><b>Critérios de Êxito:</b> Postura e movimento correto.</p>		

CALDAS SPORT CLUBE – JUVENIS B										
UNIDADE DE TREINO 44										
Época: 2021/2022		Período: Competitivo		Mesociclo: 3			Microciclo: 15		Regime: Velocidade	
Data: 16/12/2021		Campo: GAEIRAS		Hora: 19h30 - 21h00			Volume: 90'		Número: 21+2	
Material: Marcas, Bolas, Cones, Coletes.										
Organização: Montar pré-treino o Ex 1 e 2										
Objetivos: Princípios globais ofensivos. Fase 1 e 2 Ofensiva. Fase 4 Defensiva - Pressão alta. Transição Ofensiva p/ contra-ataque. Coordenação e Velocidade.										
Presenças: P - Presente; L - Lesionado; FJ - Falta Justificada; FI - Falta Injustificada										
GR	ANTÓNIO SÁBIO		8	ANDRÉ JUSTINO		17	GONÇALO RIBEIRO			
GR	MIGUEL BOTELHO		9	TOMÁS PENAS		18	FRANCISCO ALMEIDA			
1	JOÃO MATEUS		10	RICARDO JUSTINO		19	TIAGO C. MACHADO			
2	SIMÃO VALA		11	RAFAEL CREIO		20	DIOGO TRAPALHA	FJ		
3	JOSÉ SOUSA		12	MARTIM VEIGA		21	RODRIGO SILVA			
4	DAVIDE RIBEIRO		13	HENRIQUE VINHAIS	L	22	DIOGO MARTINS			
5	GONÇALO FERNANDES		14	MARTIM CRUZ		23	TOMÁS CARDOSO			
6	MARTIM S. SILVA		15	FRANCISCO NORTE		24	MARTIM CARRIÇO	L		
7	BERNARDO ALMEIDA	L	16	FILIPE MARÇAL		25	AFONSO MARTINS			
Esquemas			Descrição dos Exercícios						V.E.	V.T.A.
			Parte Inicial							
Exercício 1			Exercício 1 (ES)						20	20
 			<b>Classificação: MPG - Velocidade e Coordenação</b>							
			Forma: Complementar							
			Número: 23 - 4 grupos							
			Espaço: -							
			Tempo: 15							
			Séries:                      Rep./Série:                      P/Série:                      P/Rep.:							
			Objetivos: Coordenação Motora. Noção de Ritmo. Técnica de Corrida							
			Regulamento:							
			Estação A - Escada: skipping em slalom apoio curto (2 fora+2 dentro) + skipping em slalom apoio alto + skipping frontal 2 apoios curtos + tesoura							
			Estação B - Espelho: Numa fase inicial, entre duas marcas, um colega simula movimentos e, posteriormente, sai em velocidade para tocar no cone antes que o colega toque nele.							
Estação C - Tração: Aceleração com colega a amarrar + saída em passada larga (6 marcas). (4 rep.)										
Estação D - Cones: 4 deslocamentos em slalom + saída rápida em velocidade (15 metros). (4 rep.)										
O grupo faz uma ativação inicial (5') e posteriormente é dividido pelas 4 estações. Cada grupo faz o circuito 3 vezes com pausa de 1' na primeira e 1',30" na segunda.										
Variantes: -										
Critérios de Êxito: Cumprir o movimento (qualidade > intensidade); Correção do movimento.										
Palavras-chave: -										
Transição						4	24			

Exercício 2A	Exercício 2A (RM)	35	59	
	<b>Classificação:</b> Competitivo Reduzido <b>Forma:</b> GR+7x7+GR <b>Número:</b> 14+2GR <b>Espaço:</b> Meio-campo fechado pelos 9,15m / 3 setores de 20metros <b>Tempo:</b> 10+10+10 <b>Séries:</b> 3 <b>Rep./Série:</b> <b>P/Série:</b> 2' <b>P/Rep.:</b> <b>Objetivos:</b> Princípios de ligação intersectorial em Organização (Fase 1 e 2). Finalização <b>Regulamento:</b> Duas equipas em jogo reduzido competitivo GR+7X7+GR, em estrutura de 2-3-2, procuram fazer golo nas balizas formais. Há fora de jogo e no golo a bola recomeça do GR que sofreu golo. Condicionantes: 1 - Com bola só podem entrar 3 jogadores+GR em zona de construção. 2 - Se houver recuperação da bola em setor médio ou ofensivo, o golo em 10" vale por 2. 3 - O golo só é válido se estiverem 4 jogadores no setor médio e os outros no setor ofensivo. <b>Crítérios de Êxito:</b> Princípios de pressão. Competitividade. <b>Palavras-chave:</b> Joga simples, VCJ, Ocupa a largura, Liga por dentro, Transita para contra-ataque.			
	Exercício 2B	Exercício 2B (ES)	35	59
		<b>Classificação:</b> Técnico <b>Forma:</b> Complementar <b>Número:</b> 7 <b>Espaço:</b> Fatia lateral <b>Tempo:</b> 10+10+10 <b>Séries:</b> 3 <b>Rep./Série:</b> <b>P/Série:</b> 1 <b>P/Rep.:</b> <b>Objetivos:</b> Capacidade de reação. Ações técnicas ofensivas <b>Regulamento:</b> 1 - Skipping frontal curto na escada + receção no pé + passe ao T (2 toques na bola) (2x) 2 - Skipping lateral na escada + receção na coxa + passe ao T (2 toques na bola) (2x, alterna lado do skipping) 3 - Skipping lateral na escada + receção no peito + passe ao T (3 toques na bola) (2x, alterna lado do skipping) 4 - 2 a 2, inicia sentado e de costas para T + reage ao estímulo (apito) para levantar e cabecear a bola (2x) <b>Crítérios de Êxito:</b> Concentração. Cumprir nº de toques na bola; Controlo e realção com bola. <b>Palavras-chave:</b> Correção da ação técnica.		
		Transição	4	63

Exercício 3	Exercício 3 (RM+ES)	30	93
	<b>Classificação:</b> Setorial		
	<b>Forma:</b> GR+10x10+GR		
	<b>Número:</b> 20+2GR		
	<b>Espaço:</b> 2/3 campo (3 setores de 25 metros)		
	<b>Tempo:</b> 30		
	<b>Séries:</b> <b>Rep./Série:</b> <b>P/Série:</b> <b>P/Rep.:</b>		
	<b>Objetivos:</b> Princípios globais ofensivos. Ligar setores no corredor central. Pressão alta.		
	<b>Regulamento:</b> Duas equipas estruturadas em 4-2-3-1 com bola e 4-4-2 sem bola jogam entre si com objetivo de chegar ao golo. Condicionantes: 1 - A ligação para o setor médio só pode ser feita das seguintes formas: progressão dos DC; passe de MI para MI; passe dos Defesas para o 10 ou Extremos. 2 - Se houver recuperação da bola em setor ofensivo, o golo em 10" vale por 2. 3 - O golo só é válido se estiverem 4 jogadores no setor médio e os outros no setor ofensivo.		
	<b>Palavras-chave:</b> Mobilidade por dentro, Cria linhas de passe, Passa e desmarca. Joga de frente com pressão; apoios orientados; recepções orientadas; procura o espaço; sair da pressão em segurança.		
		Transição	2
Exercício 4	Exercício 4 (DS)	5	100
	<b>Classificação:</b> Condicional		
	<b>Forma:</b> Complementar		
	<b>Número:</b> Todos		
	<b>Tempo:</b> 5		
	<b>Séries:</b> - <b>Rep./Série:</b> - <b>P/Série:</b> - <b>P/Rep.:</b> -		
	<b>Objetivos:</b> Diminuir tensão muscular.		
	<b>Regulamento:</b> 1 - Nordic Hamstring (4 rep.) 2 - Alongamentos estáticos gerais (Abdominais; isquiotibiais; gêmeos; adutores; reto anterior; quadril).		
	<b>Crítérios de Êxito:</b> Postura e movimento correto.		

**ANEXO 3 – Exemplar de Plano de Jogo**

**COMPETIÇÃO** JUVENIS | D. HONRA | 18ª JORNADA

**ADVERSÁRIO** S.P. POMBAL

**CAMPO:** Sintético

**HORA:** 10h00

**TEMP:** 12 C/chuva

“O que não provoca a minha morte faz com que eu fique mais forte.” – Friedrich Nietzsche

**SUPLENTE:**

1. DAVIDE R.
2. SIMÃO V.
3. MARTIM S.
4. A. JUSTINO
5. AFONSO M.
6. TIAGO M.
7. CARDOSO

**(AE) DIOGO M.** **(AC) CARRIÇO** **(AD) RODRIGO**

**(MIE) TANAKA** **(MID) KIKO**

**(MD) CRUZ**

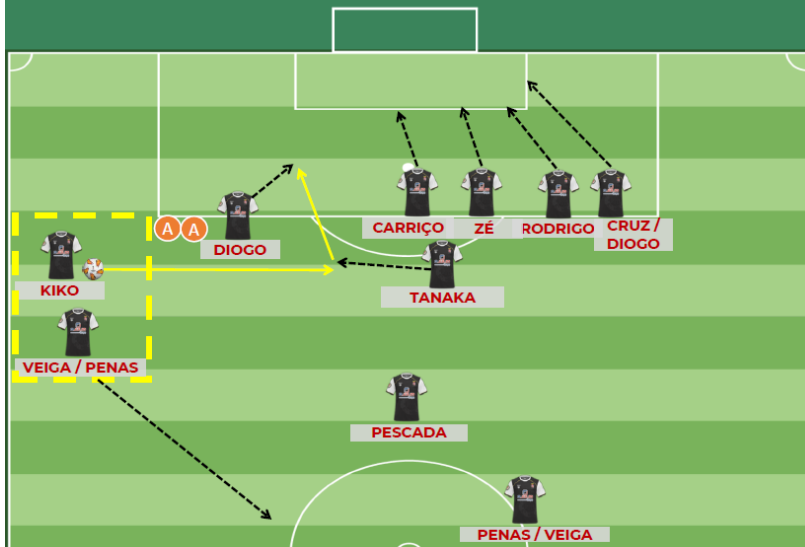
**(DE) VEIGA** **(DD) PENAS**

**(DCE) PESCADA** **(DCD) J. SOUSA**

**(GR) A. SÁBIO**

**(CAP) J. SOUSA** **(V.CAP) T. PENAS**

**Livre Ofensivo – Curto 1 (Bola em Corredor Lateral: combinação + remate)**



**Canto Ofensivo – Curto 2 (passe + 1x1 ou combinação + cruza ao 1º poste)**



**Canto Defensivo**



**Livre Lateral Defensivo – C.D.**



**ANEXO 4 – Exemplar do ficheiro de controlo de presenças e lesões (UT97 a UT108 e totais da época)**

- Presenças

Atleta	J23	UT97	UT98	UT99	J24	UT100	UT101	UT102	J25	UT103	UT104	UT105	J26	UT106	UT107	UT108	Presenças	Faltas Injustificadas	Faltas Justificadas	Lesionado	Convocado	Não Convocado	TOTAL P
ANTÓNIO SÁBIO	C	P	P	P	C	P	P	P	C	P	P	P	C	P	P	P	84	0	7	2	24	1	93
MIGUEL BOTELHO	C	P	P	P	C	P	P	P	C	P	P	P	FJ	P	P	P	69	0	7	24	18	0	84
ANDRÉ JUSTINO	L	L	L	L	L	P	P	P	NC	P	P	P	C	P	P	P	82	0	1	14	18	3	96
TOMÁS PENAS	C	P	P	P	C	P	P	P	C	P	P	P	C	P	P	P	88	0	2	2	23	3	103
RAFAEL CREIO	C	P	P	P	C	P	P	P	NC	L	P	P	C	P	P	P	83	0	3	8	15	9	95
RICARDO JUSTINO	NC	P	P	P	C	P	L	L	NC	P	P	P	C	P	P	P	83	0	1	9	14	11	98
MARTIM VEIGA	C	P	P	P	NC	P	P	P	C	P	P	P	C	P	P	P	68	2	4	23	14	7	75
MARTIM SILVA	L	P	P	P	C	P	P	P	C	P	P	P	NC	P	P	P	75	0	4	18	16	5	89
BERNARDO ALMEIDA	C	P	P	P	C	P	P	P	NC	P	P	P	C	P	P	P	72	2	3	19	8	14	87
GONÇALO FERNANDES	C	FJ	P	P	C	P	P	P	C	P	P	P	C	P	P	P	85	0	3	4	25	1	97
JOSÉ SOUSA	C	P	P	FJ	L	L	L	L	L	P	P	P	C	P	L	L	80	0	4	11	20	3	94
DAVIDE RIBEIRO	NC	P	P	P	C	P	P	P	C	FJ	P	P	NC	P	P	P	87	0	1	6	22	2	102
SIMÃO VALA	C	P	P	P	C	P	P	P	C	P	P	P	C	P	P	P	81	0	0	14	16	7	90
HENRIQUE VINHAIS	C	P	P	P	C	L	P	P	C	P	L	L	NC	P	P	P	62	0	1	40	11	4	77
MARTIM CRUZ	C	P	P	P	C	FJ	P	P	C	P	P	P	C	P	P	P	68	0	8	20	21	1	79
GONÇALO RIBEIRO	C	FJ	P	P	C	P	P	P	C	P	P	P	C	P	P	P	77	0	3	16	21	1	92
FRANCISCO ALMEIDA	C	P	P	P	C	P	P	P	C	P	P	P	C	P	P	P	83	0	8	4	22	1	98
FILIFE MARÇAL	NC	P	P	P	NC	P	P	P	NC	P	P	P	C	P	P	P	60	0	3	37	13	5	71
TIAGO MACHADO	C	P	P	P	NC	P	P	P	C	P	P	P	C	P	P	P	80	0	3	11	20	4	95
DIOGO MARTINS	C	P	FJ	P	NC	P	P	P	C	P	P	P	NC	P	FJ	P	78	0	13	1	23	3	93
RODRIGO SILVA	C	P	P	P	C	P	P	P	C	P	P	FJ	FJ	P	P	P	80	0	3	14	20	1	94
MARTIM CARRIÇO	C	P	P	P	C	P	P	P	C	P	P	P	C	P	P	P	79	0	3	15	21	0	94
AFONSO MARTINS	NC	P	P	P	NC	P	P	P	C	P	P	P	C	FJ	P	P	88	0	2	3	21	4	102
FRANCISCO NORTE	C	P	P	P	C	P	P	P	L	P	P	P	C	F	P	P	67	5	4	22	16	4	77
TOMÁS CARDOSO	C	P	P	P	C	P	P	P	C	P	FJ	FJ	FJ	P	P	P	70	2	12	11	12	11	85

- Lesões

Controlo Lesões																
Atleta	J23	UT97	UT98	UT99	J24	JT100	UT101	UT102	J25	UT103	UT104	UT105	J26	UT106	UT107	UT108
ANTÓNIO SÁBIO																
MIGUEL BOTELHO																
ANDRÉ JUSTINO	Lesão traumática no pé															
TOMÁS PENAS																
RAFAEL CREIO										Alergia						
RICARDO JUSTINO																
MARTIM VEIGA																
MARTIM SILVA																
BERNARDO ALMEIDA																
GONÇALO FERNANDES																
JOSÉ SOUSA					Covid											
DAVIDE RIBEIRO																
SIMÃO VALA																
HENRIQUE VINHAIS												Doença				
MARTIM CRUZ																
GONÇALO RIBEIRO																
FRANCISCO ALMEIDA																
FILIPE MARÇAL																
TIAGO MACHADO																
DIOGO MARTINS																
RODRIGO SILVA																
MARTIM CARRIÇO																
AFONSO MARTINS																
FRANCISCO NORTE										Doença						
TOMÁS CARDOSO																

**ANEXO 5 – Exemplar do ficheiro de controlo da carga (Microciclo nº 15)**

Atleta	Sessão	Data	Duração-min	RPEsessão	Hooper (D-S-F-S)	Carga Interna	Carga semanal	M	DP	Monotonía	T Strain	Carga crónica 28d (10-13)	Rácio CA/CC (ACWR)
ANDRÉ JUSTINO	42	13/12/2021	80	6		480							
ANDRÉ JUSTINO	43	15/12/2021	80	4		320	1200	171	203	0,8	1015,8	1 437,25	0,83
ANDRÉ JUSTINO	44	16/12/2021	80	5		400							
ANDRÉ JUSTINO	JC10	18/12/2021				0							
						0							
TOMÁS PENAS	42	13/12/2021	80	7		560							
TOMÁS PENAS	43	15/12/2021	80	7		560	2006	287	253	1,1	2273,4	1 701,75	1,18
TOMÁS PENAS	44	16/12/2021	80	6		480							
TOMÁS PENAS	JC10	18/12/2021	58	7	3-1-3-2	406							
						0							
HENRIQUE VINHAIS	42	13/12/2021				0							
HENRIQUE VINHAIS	43	15/12/2021				0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	1 086,75	0,00
HENRIQUE VINHAIS	44	16/12/2021				0							
HENRIQUE VINHAIS	JC10	18/12/2021				0							
						0							
RICARDO JUSTINO	42	13/12/2021	80	7		560							
RICARDO JUSTINO	43	15/12/2021	80	5		400	1552	222	216	1,0	1593,6	1 288,50	1,20
RICARDO JUSTINO	44	16/12/2021	80	5		400							
RICARDO JUSTINO	JC10	18/12/2021	32	6	1-2-3-2	192							
						0							
JOÃO FERNANDES	42	13/12/2021	80	5		400							
JOÃO FERNANDES	43	15/12/2021	80	5		400	1660	237	214	1,1	1840,2	1 225,75	1,35
JOÃO FERNANDES	44	16/12/2021	80	4		320							
JOÃO FERNANDES	JC10	18/12/2021	90	6	1-1-2-1	540							
						0							
MARTIM CRUZ	42	13/12/2021	80	7		560							
MARTIM CRUZ	43	15/12/2021	80	2		160	1526	218	218	1,0	1529,0	1 353,25	1,13
MARTIM CRUZ	44	16/12/2021	80	5		400							
MARTIM CRUZ	JC10	18/12/2021	58	7	1-2-3-1	406							
						0							
BERNARDO ALMEIDA	42	13/12/2021				0							
BERNARDO ALMEIDA	43	15/12/2021				0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!	972,50	0,00
BERNARDO ALMEIDA	44	16/12/2021				0							
BERNARDO ALMEIDA	JC10	18/12/2021				0							
						0							
MARTIM S. SILVA	42	13/12/2021	80	5		400							
MARTIM S. SILVA	43	15/12/2021	80	4		320	1580	226	207	1,1	1723,3	1 025,25	1,54
MARTIM S. SILVA	44	16/12/2021	80	4		320							
MARTIM S. SILVA	JC10	18/12/2021	90	6	1-2-2-1	540							
						0							
JOÃO MATEUS	42	13/12/2021	80	6		480							
JOÃO MATEUS	43	15/12/2021	80	6		480	1592	227	244	0,9	1482,5	1 373,75	1,16
JOÃO MATEUS	44	16/12/2021	80	7		560							
JOÃO MATEUS	JC10	18/12/2021	12	6	3-1-3-1	72							
						0							
SIMÃO VALA	42	13/12/2021	80	7		560							
SIMÃO VALA	43	15/12/2021	80	5		400	1280	183	221	0,8	1059,0	1 130,75	1,13
SIMÃO VALA	44	16/12/2021	80	4		320							
SIMÃO VALA	JC10	18/12/2021				0							
						0							





**ANEXO 6 – Exemplo do ficheiro de controlo de conteúdos técnico-táticos (Mesociclo 3)**

Método	Condicional				Circuitos/Exercícios Técnicos		Manutenção Posse Bola			
	Força	Flexibilidade	Speed Coordination	Cap. Coordenativas	Ações Ofensivas	Ações Defensivas	Princípios Ofensivos	Princípios Defensivos	Transição Ofensiva	Transição Defensiva
UT31	20		20	20		15	25	25		
UT32	10				37		15		15	
UT33	10				15		20		20	
UT34	5		20				45			
UT35	10				12		15		15	
UT36	10						40			
UT37	5		24		25		53	28	53	28
UT38	10				24	24	24	10		
UT39	5		40				20	20		
UT40	10				10		24	24		
UT41	5						20	20		
UT42	10				15		25	25		
UT43	10						20		20	
UT44	5		15		30					
UT45						20	20	20		
UT46	10				20	40	25	25		
UT47	40		30	30			30	30	30	
<b>Total</b>	<b>175</b>	<b>0</b>	<b>140</b>	<b>50</b>	<b>188</b>	<b>99</b>	<b>421</b>	<b>227</b>	<b>153</b>	<b>28</b>
<b>Padronizado</b>										
Método	Ofensivo				Defensivo					
Objetivo	Saída de Bola	Construção	Criação	Finalização	Pressão Alta	Recuperação	Controlo	Defesa da Baliza		
UT31										
UT32										
UT33										
UT34										
UT35										
UT36										
UT37										
UT38				10						
UT39			20	20			20	20		
UT40										
UT41										
UT42				25						
UT43				20			20	20		
UT44										
UT45										
UT46										
UT47										
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>40</b>		

Setorial										
Método	Ofensivo					Defensivo				
Objetivo	Saída de Bola	Construção	Criação	Finalização	Transição Ofensiva	Pressão Alta	Recuperação	Controlo	Defesa da Baliza	Transição Defensiva
UT31			20	20						
UT32			24	24						
UT33										
UT34	20	20	15	15						
UT35										
UT36			40	55	40					
UT37	30	30			30			28	28	
UT38										
UT39										
UT40	20	20								
UT41				20						
UT42	30	30	30	30	30					
UT43					30	30	30	30	30	30
UT44	30	30	30	30	30	30	30			
UT45				20						
UT46										
UT47										
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>159</b>	<b>214</b>	<b>160</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>30</b>

Intersetorial (Metaespecializados)															
Método	Ofensivo				Defensivo				Jogos Reduzidos Competitivos	Jogo Formal Competitivo	Esquemas Táticos				TOTAL
	SB-C	C-C	C-F	TO	PA-R	R-C	C-DB	TD			Cantos	Livres	Penalrys	L.L. Lateral	
UT31										20					185
UT32										20					145
UT33		24	24								10	10			133
UT34															140
UT35		25	25							25					127
UT36	40														225
UT37		58	58												478
UT38										20					122
UT39										25					190
UT40									20	20					148
UT41									30						95
UT42															250
UT43	30	30	30												380
UT44										30					290
UT45										45					125
UT46										45					165
UT47									60						250
<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>137</b>	<b>137</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>140</b>	<b>220</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3448</b>

**ANEXO 7 – Exemplar do ficheiro de controlo de registo de remates (Jornada 1)**



Caldas Sport Clube vs Associação Beneditense de Cultura e Desporto

09/10/2021 15:00H

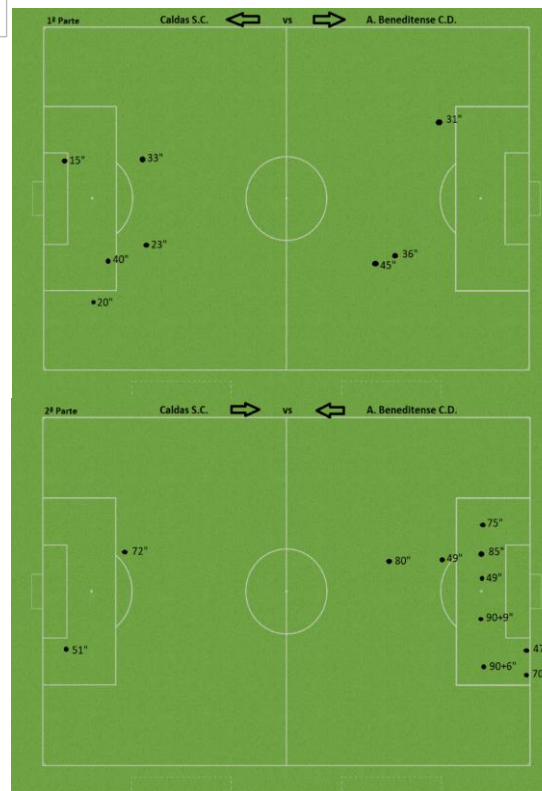
Campo Quinta da Boneca - Caldas da Rainha



Resultado Intervalo: 0x0

Resultado Final: 0x0

Jogador	Remates 1ª Parte	Remates 2ª Parte	Total de Remates	Golos	Assistências
Gonçalo Fernandes	1	0	1	0	0
Martim Cruz	0	2	2	0	0
Tiago Machado	2	5	7	0	0
Martim Carriço	0	1	1	0	0
Diogo Martins	2	0	2	0	0
Afonso Martins	0	1	1	0	0
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	



**1ªParte**

- 15" Tiago M
- 20" Diogo M
- 23" Tiago M
- 33" Gonçalo F
- 40" Diogo M

**2ªParte**

- 47" M Carriço
- 49" Afonso M (dentro área)
- 49" Tiago M
- 70" Tiago M
- 75" Tiago M
- 80" Tiago M
- 85" M Cruz
- 90+6" M Cruz
- 90+9" Tiago M

**ANEXO 8 – Exemplo do ficheiro de controlo de golos (Jornada 1 a Jornada 4)**

CONTROLO GOLOS CAMPEONATO	GOLOS MARCADOS																				
	MOMENTOS				AÇÕES																
	ORGANIZAÇÃO	TRANSIÇÃO MCD	TRANSIÇÃO MCO	ESQUEMAS TÁTICOS	JOGADA INDIVIDUAL	PASSE DE RUTURA	COMBINAÇÃO O INTERIOR	REMATE DE FORA DA ÁREA	PASSE LONGO NAS COSTAS	CRUZAMENT O RASTEIRO CD	CRUZAMENT O RASTEIRO CE	CRUZAMENTO AÉREO CD	CRUZAMENTO AÉREO CE	CANTO CE	CANTO CD	LIVRE INDIRETO CC	LIVRE INDIRETO CE	LIVRE INDIRETO CD	LIVRE DIRETO	RECARGA	PENALTY
J1	BENEDITENSE																				
J2	UD SERRA																				
	1x0																				
	1x1			1																	
	1x2	1					1														
	1x3			1										1							
	1x4			1						1											
	1x5	1									1										
	2x5																				
	2x6			1																	
J3	AVELARENSE																				
	1x0		1																		
	2x0	1									1										
	3x0	1									1										
	4x0	1							1												
J4	BATALHA																				
	1x0																				
	1x1			1												1					
	1x2			1															1		
	1x3			1										1							

CONTROLO GOLOS CAMPEONATO	GOLOS SOFRIDOS																				CALDASSC	ADVERSARIO				
	MOMENTOS				AÇÕES																					
	ORGANIZAÇÃO	TRANSIÇÃO MCD	TRANSIÇÃO MCO	ESQUEMAS TÁTICOS	JOGADA INDIVIDUAL	PASSE DE RUTURA	COMBINAÇÃO O INTERIOR	REMATE DE FORA DA ÁREA	PASSE LONGO NAS COSTAS	CRUZAMENT O RASTEIRO CD	CRUZAMENT O RASTEIRO CE	CRUZAMENT O AÉREO CD	CRUZAMENT O AÉREO CE	CANTO 1º POSTE	CANTO NO PENALTY	CANTO 2º POSTE	LIVRE DIRETO	LIVRE INDIRETO	RECARGA	PENALTY			AUTOGOLO			
J1	BENEDITENSE																									
J2	UD SERRA																									
	1x0			1									1											0	1	
	1x1																							1	0	
	1x2																							1	0	
	1x3																							1	0	
	1x4																							1	0	
	1x5																							1	0	
	2x5			1																	1			0	1	
	2x6																							1	0	
J3	AVELARENSE																									
	1x0																							1	0	
	2x0																							1	0	
	3x0																							1	0	
	4x0																							1	0	
J4	BATALHA																									
	1x0			1				1																	0	1
	1x1																								1	0
	1x2																								1	0
	1x3																								1	0

**ANEXO 9 – Exemplar do ficheiro de registo de posse de bola (fonte: vídeo-análise)**

<b>J6 - vs U. Leiria (fora)</b>			
<b>Período do jogo</b>	<b>Tempo útil</b>	<b>Posse de bola Caldas</b>	<b>Posse de bola Leiria</b>
1'-15'	10'35"	4'52"	5'43"
15'-30'	9'28"	3'34"	5'54"
30'-45'29"	10'15"	5'05"	5'10"
45'-60'	7'55"	4'33"	3'22"
60'-75'	6'58"	2'31"	4'27"
75'-84'58"	6'06"	2'52"	3'14"
<b>Total</b>	<b>51'17"</b>	<b>23'27"</b>	<b>27'50"</b>
<b>% Posse</b>		<b>46%</b>	<b>54%</b>

<b>J9 - vs Nazarenos (fora)</b>					
<b>Período do jogo</b>	<b>Tempo útil</b>	<b>Posse de bola Caldas</b>	<b>Posse de bola Nazarenos</b>	<b>Posse % (Caldas-Nazarenos)</b>	
1'-15'	9'25"	6'22"	3'03"	68%-32%	
15'-30'	7'47"	4'08"	3'39"	53%-47%	
30'-45'30"	9'36"	5'18"	4'18"	55%-45%	<b>posse 1ª parte- 59%-41%</b>
45'-60'	9'05"	5'13"	3'52"	57%-43%	
60'-75'	7'32"	4'44"	2'48"	63%-37%	
75'-85'	5'06"	2'55"	2'11"	57%-43%	<b>posse 2ª parte- 59%-41%</b>
<b>Total</b>	<b>48'31"</b>	<b>28'40"</b>	<b>19'51"</b>	<b>posse jogo- 59%-41%</b>	

**ANEXO 10 – Exemplar do ficheiro de controlo de desempenho individual (Jornadas 25 e 26 e totais da época)**

CONTROLO DE DESEMPENHO	J25	14/05/2022	L. MARRAZES							J26	#####	VIEIRENSE							Total											
			3X2									4X0							Titular	Suplente Utilizado	Suplente Não Utilizado	Não Convocado	Remates	Passe p/ Remate	Tempo	Tempo Amigáveis	Tempo Total	Golos	Assistências	Nota
			OPÇÃO	T	G	A	R	PR	Disc.			Nota	OPÇÃO	T	G	A	R	PR												
MIGUEL BOTELHO	SNU								IND								0	1	19	2	0	0	12	91	103	0	0	5		
ANTÓNIO SÁBIO	T	90	-3					5	T	90						8	23	0	2	0	0	2	1978	145	2123	-34	1	125		
ANDRÉ JUSTINO	NC								T	62						8	11	7	1	3	0	1	813	190	1003	0	1	88		
TOMÁS PENAS	T	90						6	T	62						7	22	1	1	3	6	7	1764	320	2084	1	1	127		
GONÇALO FERNANDES	T	90						6	T	90		1		1		8	26	0	0	1	8	7	2260	372	2632	0	6	148		
RICARDO JUSTINO	NC								SU	28						7	1	10	3	12	0	0	302	112	414	0	0	60		
RAFAEL CREIO	NC								SNU							1	11	3	10	1	0	0	337	162	499	0	0	57		
BERNARDO ALMEIDA	NC								SU	19						6	0	4	4	15	0	0	84	149	233	0	0	20		
MARTIM SILVA	SU	35						5	NC							10	6	1	4	2	4	782	192	974	1	2	75			
SIMÃO VALA	SNU								SU	19						6	2	7	7	6	0	0	304	72	376	0	0	47		
JOSÉ SOUSA	IND								T	90	1		2			9	21	0	0	3	5	1	1777	261	2038	2	2	132		
DAVIDE RIBEIRO	T	55						5	NC							14	8	1	2	3	0	0	1183	383	1566	1	0	107		
HENRIQUE VINHAIS	SU	35						7	NC							4	5	2	2	3	1	2	454	208	662	0	1	52		
MARTIM CRUZ	T	90			4		A	6	T	90	1		1			8	19	2	1	2	42	24	1661	266	1927	4	8	121		
FRANCISCO NORTE	NC								SNU							4	7	3	6	6	0	0	367	216	583	2	0	52		
MARTIM VEIGA	T	55				1		5	T	71						7	11	2	1	3	1	1	872	30	902	1	0	75		
FILIPE MARÇAL	NC								SU	19						6	1	8	5	3	3	0	185	165	350	1	0	41		
GONÇALO RIBEIRO	T	90	1		1			7	T	90						7	21	0	0	1	22	13	1460	441	1901	8	4	113		
RODRIGO SILVA	SU	35		1	1	1		7	IND							7	13	1	1	15	10	0	848	165	1013	4	7	99		
TIAGO MACHADO	T	70				1		5	T	71			2			7	19	2	0	1	44	15	1503	361	1864	9	6	117		
MARTIM CARRIÇO	T	55						5	T	71	2		2	1		8	21	1	0	0	28	9	1573	274	1847	10	4	124		
AFONSO MARTINS	SU	20						6	SU	28						6	6	15	1	4	6	4	702	231	933	1	1	85		
TOMÁS CARDOSO	SU	20	1		1			7	IND							0	0	7	6	11	3	0	106	84	190	2	0	37		
FRANCISCO ALMEIDA	T	70					A	6	T	90			2	2		8	22	0	1	1	18	4	1770	60	1830	5	7	131		
DIOGO MARTINS	T	90			1		A	6	NC							23	1	0	0	2	91	14	1952	60	2012	22	11	150		
(AUTO-GOLOS)																													1	

## Anexo 11 – Ficheiro de avaliação e objetivos intermédios

	<b>Objetivos</b>			
<b>Atleta</b>	<b>Técnicos</b>	<b>Táticos (Posicionamento, Movimentações, Decisões)</b>	<b>Físicos</b>	<b>Psicológicos/Mentais</b>
ANTÓNIO SÁBIO	Saída a punhos e receções aéreas	Controlo do espaço da grande área, Saídas da baliza em cruzamentos	Força e agilidade	Coragem, Comunicação com os defesas
MIGUEL BOTELHO	Receções rasteiras e aéreas	Posicionamento na baliza, Saída a cruzamentos	Força e agilidade	Autoconfiança, Controlo emocional
ANDRÉ JUSTINO	Ações técnicas defensivas (marcação, desarme, interceções) Cruzamentos e cabeceamento	Combinações em corredor lateral, Noção de linha defensiva (manter a profundidade pelos DC)	Força e equilíbrio	Agressividade e autoconfiança
TOMÁS PENAS	Receção de bola (aérea e rasa), Contenção e Timing de Desarme, Técnica de cruzamento raso e aéreo	Tomada de decisão (passe e fica vs passe e sai), Sobreposições ao Extremo por dentro (entrar na profundidade por dentro, não só por fora)	Força, Capacidade de gestão do esforço	Não te pressiones, Paciência (o jogo tem 90 min e dá para muitas ações), Comunicação
RAFAEL CREIO	Condução de bola em velocidade, Cruzamentos, cabeceamento	Combinações em corredor lat.	Força e equilíbrio	Agressividade na reação à perda
RICARDO JUSTINO	Controlo da bola, Cruzamentos e cabeceamento	Combinações em corredor lat.	Força e equilíbrio	Agressividade, Autoconfiança
MARTIM VEIGA	Cruzamentos e Contenção defensiva	Posicionamento defensivo, Tomada de decisão (momento certo para passar)	Coordenação e Técnica de corrida	Assiduidade e Concentração no treino
MARTIM SILVA	Cruzamentos, Condução em velocidade e Contenção defensiva	Profundidade ofensiva (Chegar a zona de cruzamento)	Aceleração e agilidade	Comunicação, Autoconfiança, Liberta-te da pressão (não tenhas medo de errar)
BERNARDO ALMEIDA	Controlo da bola, Receções e Cruzamentos	Posicionamento defensivo	Força e velocidade	Capacidade de superação
GONÇALO FERNANDES	Observação do espaço envolvente, Receções orientadas (pé esquerdo), Precisão e timing do passe	Noção de equilíbrio no setor médio, Manter a bola sob pressão, Saída da pressão em passe, Evitar decisões precipitadas, Não perder a bola	Técnica de corrida	Comunicação, Paciência (o jogo tem 90 min e dá para muitas ações)
JOSÉ SOUSA	Cabeceamento, Técnica de marcação nas costas, Precisão de passe após condução	Gestão dos posicionamentos dos colegas em org, defensiva (liderar)	Impulsão (força no salto)	Resiliência (resistir ao erro)
JOÃO MATEUS	Controlo da bola, Receções	Posicionamento defensivo	Força e velocidade	Agressividade, Pro-atividade nos momentos sem bola
DAVIDE RIBEIRO	Receções e Condução de bola em velocidade	Tomada de decisão com bola (observar linhas de passe e decisão mais rápida), Intensidade com bola	Agilidade (mudar de direção mais rápido)	Concentração, Coragem com bola, Controlo emocional
SIMÃO VALA	Controlo da bola, Receções, Técnica de passe	Tomada de decisão com bola (observar linhas de passe e decisão mais rápida)	Velocidade e Agilidade	Autoconfiança
HENRIQUE VINHAIS	Receções e passe (velocidade de execução), passes longos e em profundidade	Manter a bola no MC Ofensivo (jogar sob pressão), Colocar os colegas a jogar, Intensidade com bola	Coordenação e Agilidade (mudar de direção mais rápido)	Liderança (Motivar positivamente os colegas), Controlo emocional

	<b>Objetivos</b>			
<b>Atleta</b>	<b>Técnicos</b>	<b>Táticos (Posicionamento, Movimentações, Decisões)</b>	<b>Físicos</b>	<b>Psicológicos/Mentais</b>
MARTIM CRUZ	Ações de suporte (observar, colocar apoios), Controlo de bola em espaços curtos (rotações com bola)	Perder menos bolas, Soltar em poucos toques, Jogar de cabeça levantada, Decisões simples, Distinguir momentos de condução, de passe e de remate, Coberturas defensivas aos DL	Agilidade com bola (mudanças curtas de direção)	Concentração (eliminar distrações externas), Liderança (levar a equipa para a frente)
GONÇALO RIBEIRO	Receções (pé e peito), Proteção da bola, Remates na passada, Jogar de costas (tocar e desmarcar)	Ocupar zonas de finalização, Capacidade de reter a bola (coragem, assumir o jogo), Tomada de decisão (observar o jogo antes de receber a bola, jogar de primeira com pressão, controlar a bola sem pressão)	Força explosiva	Capacidade de superação, Agressividade
FRANCISCO ALMEIDA	Ações de suporte (observar o jogo), Precisão e timing de passe, Passes longos para corredor lateral	Gestão da aceleração e temporização com bola, Tomada de decisão na saída de pressão (jogar nas coberturas), Desmarcações Coberturas defensivas ao DL	Força e equilíbrio	Pro-atividade nos momentos sem bola, Comunicação
FILIFE MARÇAL	Ações de suporte (observar o jogo), Precisão e timing de passe, Técnica de	Tomada de decisão (observar o jogo antes de receber a bola, jogar de primeira com pressão, controlar a bola sem pressão)	Coordenação e Força	Agressividade e autoconfiança
TIAGO MACHADO	Receções orientadas para o espaço, Mobilidade após passe (passa e desmarca), Rapidez no último passe, Remate na passada	Procurar o espaço para receber livre, Desmarcações entre DC e DL, Criar situações de superioridade em corredor lateral (combinar com Extremos), Posicionamento em organização defensiva, Reação à perda da bola	Agilidade com bola	Capacidade de trabalho em treino, Resiliência (focar nas soluções e não nos erros), Eliminar distrações externas, Pro-atividade sem bola
DIOGO TRÁPALHA	Controlo da bola, Receções, Técnica de remate em força	Tomada de decisão com bola (observar linhas de passe e decisão mais rápida)	Coordenação e Força	Agressividade, Pro-atividade nos momentos sem bola
DIOGO MARTINS	Técnica de remate na passada em movimento interior, Técnica de cruzamento	Jogar em combinações, Timing do último passe, Observar a área antes de cruzar, Manter a largura, Contramovimentos para receber livre	Força explosiva	Liderança (Motivar positivamente os colegas), Comunicação, Sentido de coletivo (assistir os colegas, dar-lhes confiança)
RODRIGO SILVA	Receções orientadas, Técnica de passe, Técnica de cruzamento, Finalização de primeira	Procurar espaços para receber livre, Dar linhas de passe em largura e apoio aos médios (mais próximas), Alternar a tomada de decisão (há momentos para ser agressivo e progredir com bola, e há momentos para ter calma e ligar em passe), Melhorar o último passe, Rigor no posicionamento defensivo	Força, Capacidade de gestão do esforço	Sentido coletivo (defender em bloco e ligar em passe com os colegas), Assumir o jogo em jogos difíceis
MARTIM CARRIÇO	Capacidade de drible, Técnica de cruzamento, Remate na passada, Técnica de cabeceamento	Alternar movimentações sem bola (pedir no espaço interior vs pedir na largura vs pedir na profundidade), Fixar e ir para cima em 1x1, Sentido de baliza no último terço (rematar)	Força e Agilidade com bola	Espírito de afirmação, Autoconfiança, Comunicação, Vontade de fazer golos, Arriscar, Liberta-te em campo, Assume a qualidade que tens (que é muita!)
AFONSO MARTINS	Técnica de remate, Técnica de cabeceamento, Proteção da bola, Jogar de costas para a baliza	Simplificar o jogo (jogar em passe, driblar só em recurso), Mobilidade sem bola (pedir no espaço interior vs pedir na largura vs pedir na profundidade), Desmarcações na profundidade, Reação à perda da bola, Rigor no posicionamento defensivo	Velocidade e Agilidade	Comunicação, Vontade de fazer golos, Falar com o mister sobre dúvidas (não tenhas medo de questionar)
FRANCISCO NORTE	Ações técnicas defensivas em geral (contenção, desarme, carga), Técnica de condução de bola em velocidade, Passe longo	Mobilidade sem bola (procura constante de linhas de passe), Gestão da posse de bola da equipa (pausar vs acelerar o jogo), Rigor no posicionamento defensivo	Coordenação, Velocidade e Força	Capacidade de superação, Vontade de fazer golos
TOMÁS CARDOSO	Controlo da bola, Receções, Precisão de passe, Remate na passada e de primeira em cruzamento, Cabeceamento	Desmarcações circulares para a profundidade entre DC e DL, Jogar de costas para a baliza (combina de primeira e desmarca), Agressividade em zona de finalização	Coordenação e Agilidade (mudar de direção mais rápido)	Comunicação, Vontade de fazer golos

## Anexo 12 – Modelo de Consentimento Informado

# Consentimento Informado para Participação no Estudo

No âmbito da unidade curricular de Estágio inserida no Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto de Rio Maior | Instituto Politécnico de Santarém, estamos a efetuar uma investigação sobre a liderança transformacional, o clima motivacional e a coesão.

A sua resposta será um importante contributo para o sucesso do estudo. Salientamos ainda, que este trabalho está a ser desenvolvido com um número alargado de treinadores e jogadores, o que revela a importância destas questões.

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

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

Caso tenha algum tipo de dúvida e/ou queira desistir a qualquer momento da colaboração deste mesmo estudo, comunicando através dos seguintes e-mails:

[samuelfonseca97@hotmail.com](mailto:samuelfonseca97@hotmail.com) ; [ruben.martinho@hotmail.com](mailto:ruben.martinho@hotmail.com).

A responsável pelo estudo é a Professora Doutora Carla Chicau Borrego.

Agradecendo a sua disponibilidade, subscrevemos com os melhores cumprimentos.

Os mestrandos,  
Rúben Martinho  
Samuel Fonseca.