

DM

A diferença entre o treino e a competição para o treinador de Futebol

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

José António de Freitas Henriquez
MESTRADO EM ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

A Nossa Universidade

www.uma.pt

setembro | 2024

A diferença entre o treino e a competição para o treinador de Futebol

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

José António de Freitas Henriquez

MESTRADO EM ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO

ORIENTAÇÃO

Duarte Filipe Jesus Sousa

COORIENTAÇÃO

Ana José Aguiar Rodrigues

Resumo

Esta dissertação explora, de forma aprofundada, as percepções dos Treinadores de Futebol acerca da influência do treino sobre o desempenho em competições. Recorreu-se a um questionário validado para a recolha de dados. A investigação realizou-se na Região Autónoma da Madeira com o objetivo de compreender a perspetiva que o Treinador de Futebol tem sobre o jogador, tanto em contexto de treino como de competição.

Precedida por uma revisão bibliográfica, a pesquisa abrangeu aspetos determinantes, como o papel do Treinador, a importância da formação para treinadores, a relevância dos jogos reduzidos, o treino mental no Futebol, e a transição entre o contexto de treino e a competição. A construção e validação do questionário, com base no método de Delphi (De Freitas & Marques, 2018), permitiu uma análise sólida e precisa dos dados recolhidos.

Os resultados mostraram que as dificuldades dos treinadores variam conforme sua experiência e formação. No treino, os principais desafios são a concentração, a tática e a técnica, enquanto a fadiga física foi pouco mencionada, especialmente por treinadores mais jovens. Em competição, os maiores obstáculos são a tomada de decisão sob pressão, com diferenças entre os treinadores jovens e os experientes em relação ao stress, foco e trabalho em equipa.

Verificou-se que os fatores psicológicos e ambientais são cruciais para o desempenho dos jogadores, independentemente da formação dos treinadores. Treinadores mais qualificados (*UEFA A* e *PRO*) utilizam com mais frequência exercícios com adversários variados. Os jogos reduzidos foram amplamente reconhecidos como eficazes para fortalecer a resiliência mental, destacando-se pela intensidade e competitividade.

Os resultados mostraram que os treinadores mais experientes relataram maiores dificuldades com a concentração e condição física dos jogadores, enquanto os de escalões superiores enfrentaram desafios relacionados com a tática e com a tomada de decisão. Essas conclusões permitem destacar a importância de estratégias de treino adaptadas às características individuais dos jogadores, evidenciando a necessidade de uma abordagem personalizada e integrada no Futebol contemporâneo.

Palavras-chave: Treinador, Formação, Questionário, Treino e Competição.

Abstract

This dissertation explores in depth the perceptions of football coaches about the influence of training on performance in competitions, using a validated questionnaire for data collection. The research was carried out in the Autonomous Region of Madeira, with the aim of understanding the football coach's perspective of the player, both in the training and competition context.

Preceded by a literature review, the research covered fundamental topics such as the role of the coach, the importance of training for coaches, the relevance of reduced games, mental training in football, and the transition between the training context and competition. The construction and validation of the questionnaire, based on the Delphi method (Marques & De Freitas, 2018), allowed for a solid and accurate analysis of the data collected.

The results showed that coaches' difficulties vary according to their experience and training. In training, the main challenges are concentration, tactics, and technique, while physical fatigue was barely mentioned, especially by younger coaches. In competition, the biggest obstacles are decision-making under pressure, with differences between young and experienced coaches in relation to stress, focus and teamwork.

It was found that psychological and environmental factors are crucial to the players performance, regardless of the coaches' training. More qualified coaches (*UEFA A* and *PRO*) use drills with varied opponents more often. Small-sided games have been widely recognized as effective in strengthening mental resilience and are notable for their intensity and competitiveness.

It was found that more experienced coaches reported greater difficulties with athletes' concentration and physical condition, while those at higher levels faced challenges related to tactics and decision-making. These findings highlight the importance of training strategies adapted to the individual characteristics of players, highlighting the need for a personalized and integrated approach in contemporary football.

Keywords: Coach, Training, Questionnaire, Training and Competition.

Résumé

Cette thèse explore en profondeur les perceptions des entraîneurs de football concernant l'influence de l'entraînement sur les performances en compétition, en utilisant un questionnaire validé pour la collecte des données. La recherche a été menée dans la région autonome de Madère. Son but est de comprendre le point de vue de l'entraîneur de football sur le joueur, à la fois dans le contexte de l'entraînement et de la compétition.

Précédée d'une revue de la littérature, la recherche a couvert des sujets fondamentaux tels que le rôle de l'entraîneur, l'importance de la formation pour les entraîneurs, la pertinence des jeux réduits, l'entraînement mental dans le football et la transition entre le contexte d'entraînement et la compétition. La construction et la validation du questionnaire, basées sur la méthode Delphi (Marques & De Freitas, 2018), ont permis une analyse solide et précise des données collectées.

Les résultats ont montré que les difficultés des entraîneurs varient en fonction de leur expérience et de leur formation. À l'entraînement, les principaux défis sont la concentration, la tactique et la technique, tandis que la fatigue physique est à peine mentionnée, en particulier par les jeunes entraîneurs. En compétition, les plus grands obstacles sont la prise de décision sous pression, avec des différences entre les jeunes entraîneurs et les entraîneurs expérimentés en ce qui concerne le stress, la concentration et le travail d'équipe.

Il a été constaté que les facteurs psychologiques et environnementaux sont cruciaux pour la performance des joueurs, indépendamment de la formation des entraîneurs. Les entraîneurs les plus qualifiés (*UEFA A* et *PRO*) utilisent plus souvent des exercices avec des adversaires variés. Les petits matchs sont largement reconnus pour leur efficacité dans le renforcement de la résilience mentale et se distinguent par leur intensité et leur compétitivité.

Il a été constaté que les entraîneurs les plus expérimentés ont fait état de difficultés plus importantes concernant la concentration et la condition physique des athlètes, tandis que les entraîneurs de haut niveau ont été confrontés à des problèmes liés à la tactique et à la prise de décision. Ces résultats soulignent l'importance de stratégies d'entraînement adaptées aux caractéristiques individuelles des joueurs, et mettent en évidence la nécessité d'une approche personnalisée et intégrée dans le football contemporain.

Mots-clés : Coach, Formation, Questionnaire, Entraînement et Compétition.

Resumen

Esta disertación explora en profundidad las percepciones de los entrenadores de fútbol sobre la influencia del entrenamiento en el rendimiento en competiciones, utilizando un cuestionario validado para la recogida de datos. La investigación se llevó a cabo en la Región Autónoma de Madeira, con el objetivo de comprender la perspectiva que el entrenador de fútbol tiene sobre el jugador en el contexto del entrenamiento y la competición.

Precedida de una revisión de la literatura, la investigación abarcó temas fundamentales, como el papel del entrenador, la importancia de la formación de los entrenadores, la relevancia de los juegos reducidos, el entrenamiento mental en el fútbol y la transición entre el contexto de entrenamiento y la competición. La construcción y validación del cuestionario, mediante el método Delphi, permitió un análisis sólido y preciso de los datos recolectados.

Los resultados mostraron que las dificultades de los entrenadores varían dependiendo de su experiencia y formación. En el entrenamiento, los principales desafíos son la concentración, la táctica y la técnica, mientras que la fatiga física rara vez fue mencionada, especialmente por los entrenadores más jóvenes. En competición, los mayores obstáculos son la toma de decisiones bajo presión, con diferencias entre entrenadores jóvenes y experimentados en relación con el estrés, la concentración y el trabajo en equipo.

Se descubrió que los factores psicológicos y ambientales eran cruciales para el rendimiento de los jugadores, independientemente de los antecedentes de los entrenadores. Los entrenadores más cualificados (*UEFA A* y *PRO*) utilizan con mayor frecuencia ejercicios con oponentes variados. Los juegos reducidos fueron ampliamente reconocidos como eficaces para fortalecer la resiliencia mental, destacándose por su intensidad y competitividad.

También se observó que los entrenadores más experimentados informaron mayores dificultades con la concentración y la condición física de los jugadores, mientras que aquellos con niveles más altos enfrentaron desafíos tácticos y de toma de decisiones.

Estos hallazgos resaltan la importancia de estrategias de entrenamiento adaptadas a las características individuales de los jugadores, destacando la necesidad de un enfoque personalizado e integrado en el fútbol contemporáneo.

Palabras clave: Entrenador, Entrenamiento, Cuestionario, Entrenamiento y Competición.

Índice

INTRODUÇÃO	10
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	12
CARATERIZAÇÃO DA MODALIDADE: FUTEBOL.....	12
O TREINADOR DE FUTEBOL.....	13
GRAU DE TREINADOR DE FUTEBOL CERTIFICADO PELA <i>UEFA</i>	14
DESPORTO DE FORMAÇÃO.....	16
A MOTIVAÇÃO NO DESPORTO.....	17
DO TREINO PARA A COMPETIÇÃO	18
JOGOS REDUZIDOS NO DESPORTO.....	20
METODOLOGIA	23
1. AMOSTRA.....	23
2. INSTRUMENTO	24
3. PROCEDIMENTOS GERAIS	27
4. PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS	27
APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS	28
1. ESCALÃO ETÁRIO E FORMAÇÃO ACADÉMICA	28
2. FORMAÇÃO	37
3. EXPERIÊNCIA COMO TREINADOR	44
4. ESCALÃO QUE JÁ TREINARAM	46
CONCLUSÃO	51
REFERÊNCIAS.....	53
ANEXOS.....	58

Índice de Figuras

FIGURA 1. OPINIÃO DOS TREINADORES SOBRE A UTILIZAÇÃO DOS JOGOS REDUZIDOS, NO DESENVOLVIMENTO DA FORÇA MENTAL (N=148)	34
FIGURA 2. SITUAÇÕES QUE INFLUENCIAM O RENDIMENTO NO JOGO, UMA ANÁLISE CONSIDERANDO A EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL (N=148)	45

Índice de Tabelas

TABELA 1. CARATERIZAÇÃO DOS DESPORTISTAS POR ESCALÃO (N=148)	23
TABELA 2. OBJETIVOS DE CADA FASE DE CONSTRUÇÃO DO QUESTIONÁRIO	25
TABELA 3. CRONOGRAMA DA INVESTIGAÇÃO	26
TABELA 4. DIFICULDADES DOS JOGADORES DURANTE OS TREINOS E JOGOS REPORTADAS PELOS TREINADORES	29
TABELA 5. SITUAÇÕES QUE INFLUENCIAM O RENDIMENTO DO JOGADOR SEGUNDO OS TREINADORES (N=148)	31
TABELA 6. EXERCÍCIOS UTILIZADOS PARA PROMOVER A FORÇA MENTAL E DE QUE FORMA É TREINADA A IMPREVISIBILIDADE DO JOGO NO TREINO (N=148)	33
TABELA 7. OPINIÃO DOS TREINADORES SOBRE QUE FATORES SERÃO IMPORTANTES TRABALHAR NO JOGO REDUZIDO, COM O INTUITO DE PROMOVER A FORÇA MENTAL (N=142)	36
TABELA 8. DIFICULDADES DOS JOGADORES DURANTE OS TREINOS E JOGOS REPORTADAS PELOS TREINADORES, UMA ANÁLISE POR NÍVEL DE FORMAÇÃO DOS TREINADORES (N=148)	37
TABELA 9. SITUAÇÕES QUE INFLUENCIAM O RENDIMENTO DO JOGADOR NA PERCEÇÃO DO TREINADOR, UMA ANÁLISE SEGUNDO A FORMAÇÃO (N=148)	39
TABELA 10. EXERCÍCIOS UTILIZADOS PARA PROMOVER A FORÇA MENTAL E DE QUE FORMA É TREINADA A IMPREVISIBILIDADE DO JOGO NO TREINO, SEGUNDO A FORMAÇÃO DO TREINADOR (N=148)	40
TABELA 11. ESTRATÉGIAS DE TREINO DA IMPREVISIBILIDADE DO JOGO, UMA CARATERIZAÇÃO POR FORMAÇÃO (N=148)	42
TABELA 12. POTENCIALIDADES DO JOGO REDUZIDO, UMA CARATERIZAÇÃO POR FORMAÇÃO (N=142)	43
TABELA 13. DIFICULDADES DOS JOGADORES DURANTE OS TREINOS E JOGOS REPORTADAS PELOS TREINADORES, UMA ANÁLISE POR ESCALÃO EM QUE JÁ TREINARAM	47
TABELA 14. ESTRATÉGIAS DE TREINO DA IMPREVISIBILIDADE DO JOGO, CONSIDERANDO O ESCALÃO EM QUE OS TREINADORES ATUARAM (N=148).....	49
TABELA 15. POTENCIALIDADE DO JOGO REDUZIDO, UMA CARATERIZAÇÃO POR ESCALÃO QUE TREINARAM (N=142).....	50

Introdução

A transformação do desporto levou para abordagens mais rigorosas e técnicas para otimizar o rendimento dos desportistas. O foco sobre como o Treinador gere o treino e a competição ganhou muito interesse, levando ao início de uma época de investigações a partir do início deste século.

Nos anos 90 e 2000, nos Jogos Desportivos Coletivos, passou-se a adotar práticas mais científicas, com uma ênfase maior em estudos sobre a condição física, estratégias e táticas (Loureiro, 2020). Nesse contexto, surgiu a necessidade de explorar de forma mais estruturada a gestão do treino e da competição sob a ótica dos treinadores (Garganta, Guilherme, Barreira, Brito, & Rebelo, 2013).

Nos últimos tempos, as pesquisas sobre as distinções entre treino e competição aumentaram, sobretudo no que se refere aos efeitos físicos e psicológicos nos jogadores (Oliveira & Fonseca, 2019).

Com a evolução da análise de dados no Futebol, a partir de 2010, clubes e treinadores começaram a focar-se ainda mais nos fatores que afetam o rendimento em treino comparado ao jogo. Desse modo, o tema expandiu-se significativamente nos últimos 20 anos, integrando-se a um movimento mais amplo que visava aperfeiçoar a preparação dos jogadores, englobando não só o aspeto físico, mas também o tático e mental (Forcher, et al., 2022).

Num estudo preliminar realizado por Santos, Lopes e Rodrigues (2013), os autores procuraram investigar as expectativas e perceções dos treinadores sobre seu comportamento de instrução e o dos jogadores em competição. Os treinadores responderam a questionários antes e após as competições, e dois jogos foram filmados para análise. Foram usados dois sistemas de observação: o Sistema de Análise da Instrução em Competição e o Sistema de Observação do Comportamento dos Praticantes.

Os resultados indicaram que a instrução do treinador é predominantemente prescritiva, positiva e focada em aspetos táticos. Os praticantes mostraram atenção e ajustaram seu comportamento de forma positiva, revelando relações entre variáveis

De forma geral, com esta investigação pretende-se investigar a relação entre o treino e o momento da competição, no caso do Futebol o Jogo, verificando se existem

diferenças para os Treinadores em ambos os momentos e perceber qual o foco do Treinador e a sua perceção sobre o que ele identifica no jogador em ambos os momentos. Também procuramos identificar se o Treinador treina a capacidade mental dos jogadores durante o treino, e de que forma a fortalecer.

Revisão bibliográfica

Caraterização da modalidade: Futebol

O Futebol é um meio privilegiado de transformação do Homem. É um instrumento de formação de pessoas, que lhes pode dar competências e ferramentas para que possam ter uma vida melhor. Para tal é essencial conhecer a modalidade (Vicente, Fernando, & Lopes, 2018).

Compreender a modalidade desportiva é entender a sua essência. Vai além do conhecimento técnico, tático, físico e psicológico, sendo fundamental perceber o impacto que este desporto provoca no ser humano. A proposta de Fernando Almada, com seus modelos taxonómicos, aprofunda esse entendimento, explorando os comportamentos solicitados pelas atividades desportivas e superando uma visão apenas superficial (Monteiro, Mesquita, & Ribeiro, 2021).

Segundo Vicente (2020) citando Lopes (2016), na Taxonomia das Atividades Desportivas de Fernando Almada, o Futebol, enquanto modalidade e atividade desportiva, enquadra-se no modelo taxonómico dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), mais concretamente dentro do grupo dos desportos de invasão uma vez que o Futebol se guia segundo objetivos convencionados, sendo assim, resultado de uma ideia humana e criado pelo ser humano.

Para João Prudente é importante a avaliação no ensino dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), ressaltando o seu papel essencial no processo de ensino-aprendizagem. A avaliação inicial, contínua e final é fundamental para a evolução das aprendizagens dos alunos, permitindo medir se os objetivos foram alcançados. Os JDC são atraentes para os alunos, mas nem sempre motivantes no ensino. Professores devem criar condições que incentivem a aprendizagem através do jogo, que funciona como um meio motivacional eficaz. (Prudente J. , 2018)

Prudente destaca que os JDC de invasão, como Andebol, Basquetebol e Futebol, envolvem uma dinâmica cooperativa e opositiva, onde as interações entre jogadores são cruciais. A aprendizagem deve ser contextualizada, integrando tanto habilidades motoras quanto a tomada de decisão, evitando abordagens analíticas descontextualizadas. Também menciona novas metodologias de ensino e avaliação que se concentram na

observação das ações dos alunos, procurando entender como ensinar o jogo de forma eficaz. A avaliação deve ocorrer em contextos de jogo real, promovendo um ambiente dinâmico e interativo que favoreça a compreensão e a prática dos JDC. (Prudente J. , 2018)

Os objetivos do jogo em si reforçam essa ideia, pois, ao contrário de outras modalidades, eles não estão relacionados com necessidades básicas do ser humano essenciais para a sobrevivência, como caçar, pescar ou correr para escapar de um perigo. Assim, os objetivos do jogo não envolvem uma função vital primitiva (Vicente, 2020).

Concluindo, para Vicente (2020) utilizando a Taxonomia de Fernando Almada, o Futebol não se resume a ser um simples Jogo Desportivo Coletivo. Ele é também um espetáculo desportivo, podendo ser uma disciplina educativa e uma ferramenta para a educação física e desportiva. Além disso, serve como um campo para a aplicação da ciência.

O Treinador de Futebol

O Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) refere a necessidade creditar os treinadores, oferecendo-lhes um estatuto Legal e de responsabilidade (através do Título de Treinador de Desporto), para que os mesmo sejam capazes de intervir de forma responsável na prática desportiva dos praticantes da modalidade, respeitando as Etapas de Desenvolvimento dos Praticantes. A legislação (artigo 15.º da Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto) estabelece que, para cada modalidade, tem de haver uma relação entre o grau de formação do Treinador e a etapa de desenvolvimento dos seus praticantes (IPDJ, 2024).

Segundo Pacheco (2005), as transformações verificadas no Futebol com o evoluir dos tempos, fizeram com que o treinador atual tenha de possuir um leque alargado de conhecimentos e de competências. De acordo com o autor supracitado, as exigências que se colocam a um treinador de alto rendimento devem ser balizadas por competências no plano tático-técnico; capacidade de liderança e gestão de equipas; e preparação conveniente dos seus jogadores para as situações específicas de competição (Esteves, 2011).

Para ser treinador de formação é necessário ter motivação, ser capaz de estabelecer uma boa relação com os jovens e conhecer os métodos e os meios mais adequados para o seu desenvolvimento (Esteves, 2022).

Tendo em conta um estudo realizado em 2011, o treinador é um elemento fundamental para a motivação e a obtenção de coragem por parte do jogador para a sua prática desportiva. Não foram encontrados aumentos ao nível da frequência cardíaca máxima, mas foram encontrados aumentos a nível da classificação do esforço observado (Hill-Hass, Dawson, Impellizzeri, & Coutts, 2011).

Grau de Treinador de Futebol certificado pela *UEFA*

A *Union of European Football Associations (UEFA)* é responsável pela certificação e validação do título de treinador, num total de quatro níveis. O seu objetivo é oferecer um alto nível de formação a todas as associações/federações membros da *UEFA*, para obter melhores Treinadores de Futebol e, conseqüentemente, melhores jogadores (UEFA, 2021).

O diploma *UEFA C* oferece a certificação de Treinador para a formação, estando os diplomas *UEFA B* e *UEFA A* associados aos escalões de nível sénior, sendo o diploma *UEFA PRO* a máxima creditação para Treinadores no Futebol profissional ao mais alto nível (UEFA, 2021).

O Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT), do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), e as Licenças de Treinador da *UEFA* estruturam a qualificação de treinadores de futebol em diferentes níveis, cada um com competências específicas. A seguir, é feita uma comparação entre os graus do PNFT e as licenças da *UEFA*, destacando as principais responsabilidades e áreas de atuação associadas a cada um.

Grau I (PNFT) e Licença *UEFA C*

PNFT Grau I: Este grau é destinado a treinadores iniciantes, permitindo-lhes orientar praticantes nos primeiros estágios do seu desenvolvimento desportivo. Também

podem atuar como auxiliares de treinadores de níveis superiores. O foco da formação é incentivar a prática desportiva e promover o crescimento pessoal e social dos atletas.

Licença UEFA C: Voltada para pais, professores, voluntários e outros interessados em iniciar no treino de futebol de base. Proporciona conhecimentos essenciais para planejar e conduzir sessões de treino de qualidade, adequadas ao nível de desenvolvimento dos jogadores.

Grau II (PNFT) e Licença UEFA B

PNFT Grau II: Neste nível, os treinadores têm autonomia para orientar praticantes em estágios iniciais e intermédios do desenvolvimento desportivo, excluindo o rendimento de alto nível. Também podem coordenar equipas técnicas compostas por treinadores dos Graus I e II e colaborar com técnicos do Grau III. A formação abrange o planeamento, organização, implementação e avaliação de sessões de treino e competições.

Licença UEFA B: Permite aos treinadores atuarem como técnicos principais em equipas amadoras, formações juvenis até aos 16 anos e como assistentes em clubes profissionais. A qualificação foca-se na evolução das competências técnicas e táticas dos jogadores, bem como na gestão de equipas em ambiente competitivo.

Grau III (PNFT) e Licença UEFA A

PNFT Grau III: Profissionais com esta certificação estão qualificados para trabalhar com atletas em níveis mais elevados de rendimento. As suas funções incluem a elaboração e monitorização de planos de treino e carreira desportiva, o desenvolvimento de programas plurianuais de preparação e a coordenação de equipas técnicas multidisciplinares. Também participam na formação de treinadores de Grau I e II.

Licença UEFA A: Qualifica os treinadores para assumirem o comando técnico de equipas juvenis até aos 18 anos, equipas reservas de clubes de topo e equipas profissionais de segunda divisão. A formação inclui aspetos avançados de tática, estratégia de jogo e desenvolvimento de jogadores de alto nível.

Grau IV (PNFT) e Licença UEFA Pro

PNFT Grau IV: Representa o patamar máximo da qualificação para treinadores em Portugal. Estes profissionais lideram equipas técnicas em todos os níveis,

supervisionam programas de desenvolvimento desportivo e coordenam a formação de novos treinadores. Além disso, desempenham papéis estratégicos na gestão e inovação desportiva, podendo assumir cargos técnicos em equipas regionais, seleções nacionais e federações.

Licença UEFA Pro: A certificação mais avançada da UEFA, exigida para treinadores que desejam comandar equipas da primeira divisão em ligas europeias ou participar em competições como a Liga dos Campeões da UEFA e a Liga Europa da UEFA. O curso abrange temas como liderança, gestão de alto rendimento e estratégias de treino de elite.

Tanto o PNFT quanto as Licenças da UEFA oferecem percursos de formação que garantem a progressão de treinadores desde a iniciação desportiva até ao futebol de alto rendimento. Cada nível ou licença representa um conjunto de responsabilidades e competências, permitindo que os treinadores adquiram o conhecimento necessário para atuar de forma eficaz em diferentes contextos do futebol.

Em Portugal, a Federação Portuguesa de Futebol (FPF) é a responsável pela formação do Treinador de Futebol e da sua creditação, podendo esta ser através das suas respetivas Associações (como por exemplo, a Associação de Futebol da Madeira) ou através da própria FPF, com a Portugal Football School (FPF, 2024).

Desporto de Formação

Segundo Castelo (1998), a infância e a adolescência são consideradas fases sensíveis, reconhecendo assim, a importância que esta contém para um melhor desenvolvimento das capacidades básicas dos jovens, tais como coordenação, equilíbrio, etc. O desporto de formação tem assim um papel fundamental para o trabalho das capacidades de adaptação por parte do jogador, sendo o treino uma ferramenta para estimular as capacidades de cada jogador (Moya & Prudente, 2014).

Sendo assim, Antão (2006) refere que o treinador não deve começar um processo de especialização sem antes ter feito o jogador passar por um processo de formação. O treino das capacidades mais básicas para capacidades mais complexas deve ser gradual, sendo necessário ter em conta o nível de evolução do jogador. O treino na formação deve

ser levado como um trabalho a longo prazo, com a construção de uma prática desportiva variada e equilibrada (Moya & Prudente, 2014).

Dellamary (2014) refere que, no início da sua trajetória no Futebol, o jovem jogador deve ter capacidades mentais e emocionais que se complementam com as destrezas e habilidades físicas, motoras, técnicas, etc. Apenas com o desenvolvimento de todas essas capacidades o jogador irá obter um alto rendimento desportivo a nível profissional.

A Motivação no Desporto

Segundo Deci e Ryan (2002) a motivação intrínseca e extrínseca são as duas formas do jovem se motivar para a realização de uma tarefa. Deste modo, um baixo nível de uma destas formas de motivação tem efeitos negativos na realização da tarefa. De forma a potencializar a motivação do jovem desportista, é necessário entender e compreender os objetivos de cada jogador, podendo à posteriori oferecer o suporte necessário para a realização emocional do jogador. O Treinador será responsável pela motivação extrínseca, mas o jovem deve ser responsável pela autodeterminação que levará a uma motivação intrínseca (Ferreira & Borrego, 2012).

O processo psicológico, no qual está inserido a motivação, deve ser trabalhado a vários níveis, numa forma de autonomizar a motivação intrínseca do jovem jogador, tendo por base uma motivação extrínseca por parte do Treinador (Oliveira & Fonseca, 2019).

Deste modo, os fatores relacionados com a motivação são a paixão e o gosto pela prática da modalidade, sendo o gostar de jogar um dos maiores fatores para que os jovens iniciam a prática de uma modalidade. É através deste gosto e paixão que os jogadores conseguem se motivar de forma intrínseca para o treino e para os jogos (Dellamary, 2014).

Sabendo que os jogadores gostam do “jogo”, o treinador deve aproximar o treino ao contexto de jogo numa forma de cativar a motivação dos jogadores e provocar emoções positivas para os jogadores durante o treino (Esteves, 2022).

Do Treino para a Competição

O treino é um pilar fundamental para o sucesso desportivo em qualquer modalidade. Um bom treino melhora o desempenho do desportista, previne lesões, melhora a saúde física e mental, desenvolvendo valores e competências que ficam para a vida e promovem a socialização e gosto pela prática da atividade física (Contissa, 2024).

Este autor ainda refere que o treinador é o responsável pela programação de um treino seguro e personalizado, promovendo esta prática desportiva de forma profissional e responsável.

O treino é uma ferramenta crucial para o sucesso no desporto de alto rendimento e na criação de hábitos saudáveis, como a prática regular de exercício. Para promover esses hábitos, é importante iniciar o treino desde cedo, com a Escola e a Educação Física a desempenharem um papel essencial (Fisher & Csapo, 2021).

A partir de um estudo de revisão de literatura realizado por Gomes *et al.* (2022) com o objetivo de analisar o treino desportivo em crianças, a sua inclusão no desporto, o plano de treino e recomendações para aptidão física, obteve-se uma base teórica para o treino desportivo nesta faixa etária. Esta base teórica demonstrou a necessidade de se conhecer as fases de desenvolvimento das crianças e a necessidade de utilizar atividades que estimulem o seu interesse para a sua prática, sendo que atividades físicas diversificadas e com aumento de complexidade demonstraram evolução em vários aspetos.

Como conclusão do estudo, o autor refere que o treino é essencial tanto para o sucesso no desporto de alto rendimento quanto para promover hábitos saudáveis, como a prática regular de exercício. Para incentivar esses hábitos, é importante começar o treino desde cedo, com a Escola e a Educação Física a desempenhar um papel fundamental. As crianças devem treinar de forma divertida e inclusiva, respeitando os seus próprios ritmos e limites. O treino infantil não deve ser planeado como o de um adulto, especialmente de um jogador de alto rendimento. Além disso, é crucial garantir que as crianças tenham o direito de brincar e se expressar através do desporto (Gomes, et al., 2022).

Como verificámos anteriormente, o treino tem um papel fundamental na formação do jogador de Futebol, sendo este um meio para o preparar para a competição, mas não

podemos esquecer o motivo que leva o praticante a escolher esta modalidade. O prazer pelo jogo é um elemento fundamental para a eficácia e a continuidade da prática desportiva das crianças e jovens que querem aprender e treinar Futebol (Garganta, Guilherme, Barreira, Brito, & Rebelo, 2013).

A prática desportiva deve ser realizada na “observância de princípios orientadores e se nortear pela edificação de atitudes que conduzam ao gosto pelo esforço, pela superação e pelo aperfeiçoamento”. O treino deve ser um meio para moldar estes princípios, utilizando o querer jogar melhor para dinamizar o prazer de melhorar, de aprender e treinar (Garganta, Guilherme, Barreira, Brito, & Rebelo, 2013).

Pereira (2007), citando Marques (2004), refere que a competição é a essência do desporto, e que sem essa o próprio deixa de existir. Ao retirar a competição do desporto estamos a dar o mesmo valor da derrota à vitória.

A competição é um momento que possibilita a avaliação do próprio indivíduo consigo mesmo e com os outros. No início da competição esta é normalmente vista como uma forma do desportista de afirmar as suas competências na modalidade (Pereira, 2007).

Existem várias consequências negativas associadas à competição no desporto, como comportamentos agressivos, a desonestidade e, em casos mais graves, o uso de substâncias para melhorar o desempenho, o que pode trazer sérios riscos à saúde (Kavussanu, Cooke, & Jones, 2021).

Mesmo com esses desafios, a competição desportiva oferece diversos benefícios. Incentiva a procura pela excelência, resultando, em certas ocasiões, em feitos impressionantes. Para alcançar a vitória, os jogadores precisam superar os seus próprios limites, o que culmina em performances extraordinárias que presenciamos nos níveis mais altos de competição (Kavussanu, Cooke, & Jones, 2021).

O treino é fundamental para o sucesso em competições desportivas, uma vez que capacita os jogadores a desenvolverem as habilidades físicas, técnicas e mentais necessárias para lidar com desafios competitivos. Desde 2020, diversos estudos têm sublinhado a importância de uma abordagem estruturada e científica no treino, não apenas para melhorar o desempenho, mas também para reduzir os riscos associados ao desporto de alta intensidade.

Treinos consistentes e bem planejados são cruciais para aprimorar a condição física em áreas como a força, a resistência, a velocidade e a agilidade. Um programa de treinos baseado em periodização é especialmente eficaz para o desenvolvimento dessas capacidades em jogadores de alto rendimento, permitindo-lhes atender às exigências físicas das competições (Fisher & Csapo, 2021).

O treino regular permite que os desportistas melhorem suas habilidades técnicas e desenvolvam uma melhor compreensão de estratégias táticas, que são essenciais para uma tomada de decisão eficiente durante as competições. A personalização do treino técnico e tático, de acordo com as características do desportista e da modalidade praticada, é um fator-chave para alcançar o sucesso em competições (Forcher, et al., 2022).

O desenvolvimento da resistência mental tem recebido cada vez mais atenção no desporto de alta competição. A preparação psicológica, quando integrada ao plano de treino, ajuda os desportistas a lidar com o stress e a manter a concentração em momentos decisivos. A inclusão do treino como a visualização e a meditação no treino aumentam o desempenho em situações de pressão e favorecem o controle emocional dos competidores (Reinhold, 2022).

Uma boa programação do treino, que inclua fortalecimento muscular e melhoria da flexibilidade, desempenha um papel vital na redução do risco de lesões. Além disso, o uso de tecnologias avançadas, como a análise de dados de desempenho, tem contribuído significativamente para a prevenção de lesões e a otimização da recuperação. Essas ferramentas tecnológicas são fundamentais para monitorizar o estado físico do desportista e identificar possíveis riscos antes que eles se manifestem como lesões (Stephenson, Kocan, Vinod, Kluczynski, & Bisson, 2021).

Jogos Reduzidos no Desporto

Os jogos reduzidos desempenham um papel crucial no desenvolvimento das habilidades desportivas e são amplamente reconhecidos por sua eficácia em diversos contextos desportivos.

Os jogos reduzidos criam um ambiente propício para o aprimoramento de habilidades técnicas e táticas. Eles proporcionam aos jogadores mais toques na bola e

oportunidades constantes para tomada de decisões, o que favorece a aprendizagem ativa e a adaptação a situações de jogo dinâmicas (Hill-Haas, Dawson, Impellizzeri, & Coutts, 2011).

Esses jogos também são eficazes para melhorar a condição física e mental dos jogadores. O treino intenso em um formato reduzido simula as condições de um jogo real, incluindo elementos de pressão e resistência, o que contribui para um melhor preparo físico e mental (Clemente, et al., 2021)

A limitação do espaço de jogo em exercícios de pequenos grupos força os jogadores a tomar decisões rápidas e criativas, habilidades essenciais para o sucesso em jogos reais. Esse formato promove a criatividade e a agilidade mental (Mitrotasios, Christofilakis, Armatas, & Apostolidis, 2021)

Os jogos reduzidos também favorecem a colaboração e a comunicação entre os jogadores, aspectos fundamentais para o sucesso coletivo em jogos maiores. O ambiente reduzido facilita o trabalho em equipe e a troca de informações durante o jogo (Travassos, Duarte, Vilar, Davids, & Araújo, 2012).

Treinar com jogos reduzidos permite que os jogadores experimentem e ajustem suas habilidades e estratégias em um ambiente controlado, preparando-os melhor para as exigências de jogos completos. Essa adaptação é crucial para enfrentar desafios reais de forma mais eficaz (Halouani, Chtourou, Gabbett, Chaouachi, & Chamari, 2014).

Os jogos reduzidos no Futebol têm sido amplamente estudados e reconhecidos como uma ferramenta eficaz para o desenvolvimento de habilidades técnicas e táticas dos jogadores.

Os jogos reduzidos são altamente eficazes para o desenvolvimento das habilidades técnicas e táticas dos jogadores. Eles proporcionam um ambiente intenso que permite aos jogadores melhorar seu controle de bola e a tomada de decisão devido ao aumento da frequência de interações com a bola e à maior pressão defensiva. Os últimos estudos confirmam que esses jogos são valiosos para a formação de habilidades específicas que são transferíveis para jogos maiores (Hill-Haas, Dawson, Impellizzeri, & Coutts, 2011).

Estudos mostram que jogos reduzidos são benéficos para a condição física dos jogadores. Eles simulam as condições reais de jogo com alta intensidade, o que melhora tanto a capacidade aeróbica quanto anaeróbica dos jogadores. Essa estratégia permite o

desenvolvimento da resistência e da capacidade de recuperação em situações de esforços de alta intensidade (Tiburcio, Gonçalves, & Rodrigues, 2022).

A redução do espaço de jogo em exercícios de pequenos grupos força os jogadores a tomar decisões rápidas e a ser mais criativos, o que é crucial para o desempenho em jogos reais. Estudos recentes destacam que os jogos reduzidos melhoram a capacidade dos jogadores de tomar decisões sob pressão e em situações complexas (Clemente, et al., 2021).

Os jogos reduzidos favorecem a colaboração e a comunicação entre os jogadores, aspectos fundamentais para o sucesso em jogos maiores. Eles incentivam o trabalho em equipa e a coordenação, ajudando os jogadores a melhorar suas habilidades de comunicação e interação (Clemente & Sarmiento, 2020).

O treino com jogos reduzidos permite que os jogadores ajustem suas habilidades e estratégias em um ambiente controlado, preparando-os melhor para os desafios dos jogos completos. Essa adaptação é essencial para enfrentar situações de jogo reais com maior eficácia (Gill, Kilduff, & Waldron, 2022).

Metodologia

1. Amostra

Participaram no estudo 148 Treinadores de Futebol, distribuídos por 3 escalões etários: (i) 39,9% (n=59), possui entre 18 e 29 anos; (ii) 31,1% (n=46) entre 30 e 44 anos e (iii) 29,1% (n=43), 45 ou mais anos. A maioria possui um passado desportivo como jogador de Futebol (91,2%; n=135) e formação académica superior (56,1% - n=88; Licenciatura – 33,1%, Mestrado 22,3% e Doutoramento 0,7%), os restantes 43,9% (n=65) possui como habilitações académicas o Ensino Secundário.

Dos participantes, 78,7% (n=115) possui formação *UEFA*, 19,6% (n=29, *UEFA C*), 45,3% (n=67, *UEFA B*), 6,1% (n=9, *UEFA A*) e 6,8% (n=10, *UEFA PRO*).

Relativamente à experiência profissional enquanto Treinador, sensivelmente 1 em cada 3 (34,5%; n=51) é Treinador há 15 ou mais anos, 31,1% (n=46) entre 1 e 4 anos, 19,6% (n=29) entre 5 e 9 anos e 14,9% (n=22) entre 10 e 14 anos. Da totalidade dos Treinadores, 51,7% (n=75), já treinou jogadoras seniores (Amador – 24,3%, Semiprofissional - 15,5% e Profissional – 10,8%) (Tabela 1).

Tabela 1. Caracterização dos desportistas por escalão (n=148)

	n	%	% acumulativa
Sub-4 a Sub-6	6	4,1	4,1
Sub-7 a Sub-9	5	3,4	7,4
Sub-10 a Sub-13	15	10,1	17,6
Sub-14 a Sub-17	21	14,2	31,8
Sub-18 a Sub-19	22	14,9	46,6
Sub-23	4	2,7	49,3
Sénior Amador	36	24,3	73,6
Sénior Semiprofissional	23	15,5	89,2
Sénior Profissional	16	10,8	100,0
Total	148	100,0	

2. Instrumento

O instrumento elaborado foi um questionário direcionado para estudar a percepção do Treinador no momento de treino e no momento de competição. Segundo Severino (2014), a validade de um instrumento apresenta o grau de precisão com que é possível medir (Prudente, et al., 2019).

Prudente, Garganta & Anguera (2004) referem que a validade de um instrumento traduz o grau com que se mede o que é pretendido medir. No caso deste instrumento foi utilizada a validade concorrente por peritagem, ou seja, baseamo-nos nos resultados de um inquérito aplicado a um grupo de especialistas da modalidade que permitisse construir e validar o instrumento de observação do ponto de vista do conteúdo e do constructo (Prudente, et al., 2019).

Optou-se por utilizar o método Delphi para a elaboração do questionário, sendo uma técnica de pesquisa que possibilita reunir opiniões de especialistas que estão geograficamente distantes. Essa abordagem facilita a compreensão dos fatores envolvidos, permitindo que se debata um tema sem a necessidade de envolvimento direto, mas possibilitando que o grupo de especialistas trabalhe em conjunto na resolução de um problema complexo (Romero-Collado, 2021).

O método Delphi destaca-se por suas várias rodadas de questionários, onde o *Feedback* das respostas é fornecido aos participantes. Ele permite reunir diferentes opiniões, busca um consenso e identifica áreas de divergência. Pode ser aplicado em diversas áreas para resolver e prever problemas. O anonimato dos participantes garante que cada especialista expresse livremente sua opinião, evitando constrangimentos ou conflitos. Além disso, facilita o diálogo e a reflexão entre grandes grupos dispersos geograficamente, sendo uma ótima ferramenta metodológica para promover o debate (Marques & De Freitas, 2018).

O método é dividido em várias fases, como a seleção de especialistas, elaboração do primeiro questionário, convite aos especialistas para participar, envio do questionário, recebimento das respostas e análise qualitativa e quantitativa das mesmas. A seguir, um segundo questionário é criado com base no *Feedback*, repetindo-se o processo até a conclusão e elaboração do relatório final (Dos Santos i inni, 2020).

Na Tabela 2 é possível observar as fases utilizadas para construir o questionário e os objetivos de cada fase, seguindo o método de Delphi (Marques & De Freitas, 2018).

Tabela 2. Objetivos de cada fase de construção do questionário

Questionário	Objetivos de cada fase
Construção	<ol style="list-style-type: none"> 1. Definir questões do questionário; 2. Definir secções de estudo; 3. Traduzir o questionário para os idiomas em estudo;
Validação	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selecionar um grupo de especialistas na área; 2. Validar o questionário junto ao grupo de especialistas na área; 3. Reunir com membros do grupo de especialistas na área;
Pré-teste	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicar o questionário a um grupo teste de Treinadores de Futebol; 2. Verificar a compreensão e facilidade do preenchimento do questionário;
Aplicação	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicar o questionário; 2. Observar o preenchimento correto dos questionários; 3. Encerrar acesso ao link do questionário;

De forma a construir um instrumento fidedigno, teve-se como objetivo validar o instrumento junto a um grupo de especialistas na área, de modo a entender o grau de relevância de cada questão através da escala de Likert de 1 (Nada relevante) a 5 (Muito Relevante). Através da pontuação obtida por cada especialista, reunimos com alguns dos especialistas para perceber o que era necessário melhorar ao nível da estrutura do questionário e verificar se a metodologia estava coerente com o assunto em estudo (Paap, Anders-Jeferson, Balakrishnan, & Majoubi, 2023).

Depois da validação, realizamos um pré-teste da aplicação do questionário a um grupo de treinadores de Futebol, sendo que estes não foram incluídos no estudo. Após verificada a facilidade e simples compreensão do preenchimento do questionário, aplicamos o instrumento a nível regional.

De maneira a alcançar um maior número de treinadores a nível regional, o questionário foi traduzido em dois idiomas (português e inglês). De forma a verificar se a linguagem e as terminologias utilizadas eram compreendidas nos dois idiomas, durante o processo de validação do questionário estavam incluídos especialistas com conhecimento de cada idioma selecionado.

Entre construir e aplicar o questionário decorreu um total de oito semanas, tendo a aplicação do questionário ocorrido durante 26 semanas, obtido 148 participantes.

A Tabela 3 refere-se ao cronograma da investigação, ao tempo previsto em cada fase, e o mês previsto para conclusão das mesmas.

Tabela 3. Cronograma da Investigação

Cronograma da Investigação	Tempo Previsto (em semanas)	Mês (Conclusão)
Tema da investigação	4	Julho 2023
Revisão sistemática dos conceitos de estudo	4	Agosto 2023
Introdução	2	Setembro 2023
Construção do questionário	4	Outubro 2023
Validação do questionário	4	Novembro 2023
Aplicação do questionário	26	Maio 2024
Análise e tratamento dos dados	10	Julho 2024
Discussão dos resultados	2	Agosto 2024
Conclusão	2	Agosto 2024
Elaboração final do documento	2	Setembro 2024
Total	60	

A partir da construção e da validação do questionário esperávamos que fosse possível recolher dados que permitissem uma análise dos mesmos, de forma a retirar conclusões a partir das respostas dos Treinadores.

A fase de construir e validar o questionário foi realizada num total de oito semanas, sendo que estas fases incluíram o construir o instrumento, o validar junto ao

grupo de especialistas, e por fim, um pré-teste do instrumento num grupo de Treinadores que não participam posteriormente na investigação.

De forma conclusiva, pretendeu-se que as fases de construir e validar o instrumento ficassem finalizadas em novembro de 2023, para que fosse possível começar a aplicar o questionário em dezembro de 2023. Pretendeu-se também que a investigação fosse concluída em agosto de 2024, estando o documento final concluído em setembro de 2024.

3. Procedimentos Gerais

O questionário online (ANEXO A) foi enviado através de um *link* para o qual cada pessoa podia responder uma única vez, usando o seu email de forma anónima.

O *link* foi disponibilizado através da rede social *WhatsApp* e *Gmail*. No *WhatsApp* foi enviado para vários grupos em que estavam inseridos possíveis candidatos para responder ao questionário (Treinadores de Futebol de diversos níveis UEFA), e por email foi enviado através da Associação de Futebol da Madeira (AFM), que enviou aos Treinadores da sua base de dados. Também disponibilizamos o *link* do questionário a alunos da Universidade da Madeira, em especial do CTESP em Treino Desportivo, da Licenciatura em Educação Física e Desporto, do Mestrado em Atividade Física e Desporto, e do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

O questionário foi aplicado durante 26 semanas, seguindo-se para a análise dos dados recolhidos. O *link* foi enviado várias vezes para garantir um maior número de participantes a responder ao questionário.

4. Procedimentos Estatísticos

Com o intuito de descrever a amostra nos parâmetros em estudo, recorreu-se a estatística descritiva, nomeadamente a média e ao desvio padrão.

O teste estatístico do Qui-Quadrado de independência foi utilizado para determinar a associação entre variáveis qualitativas (nominais e ordinais), o grau de

associação foi determinado pelo Phi (duas variáveis nominais) e o V de Cramer entre uma variável ordinal e nominal (Phadraig, et al., 2023).

Os valores de referência utilizados para o V de Cramer foram 0 – nenhuma associação, < 0,3 – associação fraca, entre 0,3 e 0,7 associação moderada e $\geq 0,7$ associação forte (Kraska-Miller, 2013). Recorreu-se ao teste do Monte Carlo, quando a utilização do teste do qui-quadrado de independência apresentava limitações (Donnelly, Jorgensen, & Rudolph, 2022).

Todo os procedimentos estatísticos foram desenvolvidos no SPSS, versão 27.0

O nível de significância adotado foi de 5%.

Apresentação e Discussão de Resultados

Atendendo aos objetivos do estudo, nesta secção procedeu-se à apresentação dos resultados considerando: (i) o escalão etário e formação académica; (ii) a formação; (iii) a experiência como treinador; e (iv) o escalão que já treinaram.

1. Escalão Etário e Formação Académica

Todos os participantes, foram inquiridos sobre as maiores dificuldades dos jogadores em duas situações: (i) no Treino e (ii) no Jogo.

Em situação de treino, os Treinadores reportaram como principais dificuldades dos jogadores a Concentração (72,1%; n=107), as Dificuldades Táticas (50,7%; n=75) e as Dificuldades Técnicas (42,6%; n=63). A fadiga física foi o aspeto menos reportado pelos Treinadores (12,8%; n=19). Não se verificou associação entre a formação académica e os itens (Dificuldades Técnicas, Dificuldade Táticas, Pressão, Fadiga Física, Fadiga Mental, Falta de Motivação, Concentração e Foco) ($p > 0,05$). Constatou-se a associação entre o Escalão Etário e o item Fadiga Física [$\chi^2_{(2)} = 7,740$; $p = 0,021$; V de Cramer = 0,229; $p = 0,021$], sendo os Treinadores mais novos os que reportaram em maior proporção este item como uma das dificuldades dos jogadores nos treinos (Tabela 4).

No contexto de jogo, 4 em cada 5 Treinadores (80,4%), reportam que os jogadores possuem dificuldades na Tomada de Decisão e 56,1% com a Pressão, por outro lado, a Resistência Física com 12,2% é o aspeto reportado por menor número de Treinadores. Verificou-se associação entre o Escalão Etário do Treinador com a seleção pelos Treinadores dos seguintes itens: (i) do Stress [$\chi^2_{(2)}=9,968$; $p=0,007$; V de Cramer = 0,260; $p=0,007$]; (ii) do Foco [$\chi^2_{(2)}=11,955$; $p=0,003$; V de Cramer = 0,248; $p=0,003$]; (iii) da Resistência Física [$\chi^2_{(2)}=6,481$; $p=0,039$; V de Cramer = 0,209; $p=0,039$] e (iv) do Trabalho em equipa [$\chi^2_{(2)}=10,290$; $p=0,006$; V de Cramer = 0,264; $p=0,006$] (Tabela 4).

Em síntese, os Treinadores apontam a Concentração e a Capacidade de Tomada de Decisão como os principais obstáculos enfrentados pelos jogadores, tanto nos treinos quanto nas competições. Por outro lado, questões como fadiga física e resistência são relatadas por um número menor de Treinadores. Além disso, a idade dos Treinadores afeta a forma como avaliam as dificuldades dos jogadores em ambos os contextos.

Esta análise anterior vai de encontro ao estudo de Forcher et al. (2022), quando abordada a necessidade de um treino regular para melhorar a tomada de decisão na competição, e pelo que é defendido por Contissa (2024), quando referido que o treino é fundamental para haver sucesso na competição.

Tabela 4. Dificuldades dos jogadores durante os treinos e jogos reportadas pelos Treinadores

Quais considera serem as maiores dificuldades dos jogadores	Total (n=148)	Escalão Etário			p	Formação académica		p
		I (n=59)	II (n=46)	III (n=43)		Sec. (n=60)	ESup (n=88)	
Dificuldades Técnicas	42,6%	44,1%	37%	46,5%	n.s.	33,8%	49,4%	n.s.
Treino Dificuldades Táticas	50,7%	44,1%	54,3%	55,8%	n.s.	43,1%	56,6%	n.s.
Pressão	25,7%	27,1%	26,1%	23,3%	n.s.	24,6%	26,5%	n.s.

	Fadiga Física	12,8%	22,0%	8,7%	1,4%	0,007	18,5%	8,4%	n.s.
	Fadiga Mental	25%	25,4%	32,6%	16,3%	n.s.	27,7%	12,8%	n.s.
	Falta de Motivação	32,4%	39%	34,8%	20,9%	n.s.	38,5%	27,7%	n.s.
	Concentração	72,1%	65,5%	67,4%	86,0%	n.s.	73,8%	70,1%	n.s.
	Foco	35,8%	32,2%	34,8%	41,9%	n.s.	35,4%	36,1%	n.s.
	Pressão	56,1%	55,9%	67,4%	44,2%	n.s.	55,4%	56,6%	n.s.
	Stress	29,1%	32,2%	41,3%	11,6%	0,040	30,8%	27,7%	n.s.
	Tomada de Decisão	80,4%	76,3%	87%	79,1%	n.s.	78,5%	81,9%	n.s.
	Concentração	47,3%	45,8%	41,3%	55,8%	n.s.	44,6%	49,4%	0,029
Jogo	Foco	16,2%	10,2%	8,7%	32,6%	0,004	54,2%	45,8%	n.s.
	Resistência Física	12,2%	20,3%	8,7%	4,7%	0,014	13,8%	10,8%	n.s.
	Adaptação ao Adversário	33,8%	39%	30,4%	30,2%	n.s.	32,3%	34,9%	n.s.
	Trabalho em Equipa	24,3%	18,6%	15,2%	41,9%	0,012	23,1%	25,3%	n.s.

Legenda: I – entre 18 e 29 anos; II – entre 30 e 44 anos; III – 45 ou mais anos; n.s. – não significativo; Sec. – Secundário; ESUp – Ensino Superior; n.s. – não significativo.

Os principais fatores identificados pelos Treinadores como influenciadores da performance dos jogadores são os Fatores Psicológicos 88,5% (n=131), o Ambiente Familiar 80,4% (n=119) e a Pressão 50,0% (n=74) (Tabela 5). Não se verificou associação entre a Formação Académica com nenhum dos seguintes fatores: Condições Climáticas, Condição Física, Fatores Psicológicos, Pressão, Ambiente Familiar e Rendimento Escolar ($p>0,05$). Contudo constatou-se associação entre o escalão etário com o fator ambiente

familiar [$\chi^2_{(2)} = 6,678$; $p=0,035$; V de Cramer = 0,212; $p=0,035$] e rendimento escolar [$\chi^2_{(2)} = 9,013$; $p=0,011$; V de Cramer = 0,247; $p=0,011$].

Com base nos dados obtidos, pode-se aferir que os Treinadores consideram os Fatores Psicológicos, o Ambiente Familiar e a Pressão como os principais elementos que influenciam o desempenho dos jogadores. Não foi encontrada uma relação entre a Formação Académica dos Treinadores e esses fatores. No entanto, observou-se uma associação entre a idade dos Treinadores e a influência do Ambiente Familiar e do Rendimento Escolar na performance dos jogadores.

Esteves (2022) refere a necessidade de o Treinador ser capaz de estabelecer uma ligação com os seus jogadores, e através dos dados anteriores é possível supor que esta ligação com o jogador poderá ser importante para compreender melhor o que influencia o rendimento do mesmo no treino e no jogo. Dellamary (2014) também refere que as capacidades mentais e emocionais do jogador complementam as suas habilidades físicas, motoras e técnicas, o que leva a crer que identificar as situações que influenciam o rendimento do jogador pode ajudar a melhorar a sua performance no futuro.

Tabela 5. Situações que influenciam o rendimento do jogador segundo os Treinadores (n=148)

Que situações influenciam o rendimento no jogo ou no treino fora do contexto do Futebol?	Total (n=148)	Escalão Etário			p	Formação Académica		
		I (n=59)	II (n=46)	III (n=43)		Sec. (n=60)	ESup (n=88)	p
Condições Climáticas	17,6%	22%	10,9%	18,6%	n.s.	21,5%	14,5%	n.s.
Condição Física	33,8%	52,5%	21,7%	20,9%	<0,01	35,4%	32,5%	n.s.
Fatores Psicológicos	88,5%	83,1%	93,5%	90,7%	n.s.	83,1%	92,8%	n.s.
Pressão	50,0%	54,2%	52,2%	41,9%	n.s.	50,8%	49,4%	n.s.
Ambiente Familiar	80,4%	71,2%	91,3%	81,4%	0,035	78,5%	81,9%	n.s.
Rendimento Escolar	29,1%	16,9%	30,4%	44,2%	0,011	30,8%	27,7%	n.s.

Legenda: I – entre 18 e 29 anos; II – entre 30 e 44 anos; III – 45 ou mais anos; n.s. – não significativo; Sec. – Secundário; ESUp – Ensino Superior; n.s. – não significativo.

A maioria dos participantes, reportou utilizar exercícios com Pressão do Resultado (58,8%; n=87), com Vantagem e Desvantagem (66,9%; n=99) e nos *Feedbacks* Construtivos (82,5%; n= 122), como forma de potencializar a Força Mental. Contudo, 9 em cada 10 Treinadores (91,2%; n=135), afirmou utilizar como estratégia, os exercícios que potencializem a Tomada de Decisão. Não se verificaram quaisquer associações significativas entre a opção ou não por estas estratégias e as seguintes características dos Treinadores Escalão Etário e Formação Académica ($p>0,05$).

Os Treinadores reportaram como formas privilegiadas para treinar a Imprevisibilidade do Jogo, os Exercícios Condicionados (64,2%; n=95), os Exercícios com Diferentes Adversários (64,9%; n=96) e os Exercícios em Espaços Reduzidos (n=77,0%; n=114). Constatou-se também a associação do Escalão Etários, a proporção de Treinadores que afirmaram recorrer a: (i) Exercícios Condicionados [$\chi^2_{(2)} = 10,634$; $p=0,005$; V de Cramer = 0,268; $p=0,005$]; (ii) Exercícios com Diferentes Adversários [$\chi^2_{(2)} = 8,703$; $p=0,013$; V de Cramer = 0,242; $p=0,013$] e (iii) Exercícios Sem Posição Fixa [$\chi^2_{(2)} = 6,678$; $p=0,035$; V de Cramer = 0,212; $p=0,035$] para treinar a Imprevisibilidade do Jogo. Verificou-se que os Treinadores com idade entre os 30 e 44 anos, reportaram em maior proporção optar pelos Exercícios Condicionados, comparativamente aos seus pares dos outros dois grupos etários. Por sua vez, constatou-se que os Treinadores mais velhos (com 45 ou mais anos), afirmaram em maior proporção recorrer a Exercícios com Diferentes Adversários e Sem Posição Fixa, como forma de treinar a Imprevisibilidade do Treino (Tabela 6).

Em resumo, os Treinadores frequentemente utilizam exercícios que envolvem Pressão de Resultado, Vantagem e Desvantagem, além de *Feedbacks* Construtivos para aprimorar a Força Mental dos jogadores. Estas conclusão vai de encontro com o que é defendido por Esteves (2022), no qual refere que as atividades que favorecem a tomada de decisão são fundamentais para que o jogador seja mais rápido na realização das ações no Jogo.

Não foram identificadas relações entre essas práticas e a formação ou idade dos Treinadores. No entanto, verificou-se que a idade influencia na escolha dos exercícios: os Treinadores mais jovens preferem Exercícios Condicionados, enquanto os mais velhos

optam por Exercícios com Diferentes Adversários e Sem Posição Fixa para trabalhar a Imprevisibilidade do Jogo.

Tabela 6. Exercícios utilizados para promover a força mental e de que forma é treinada a imprevisibilidade do jogo no treino (n=148)

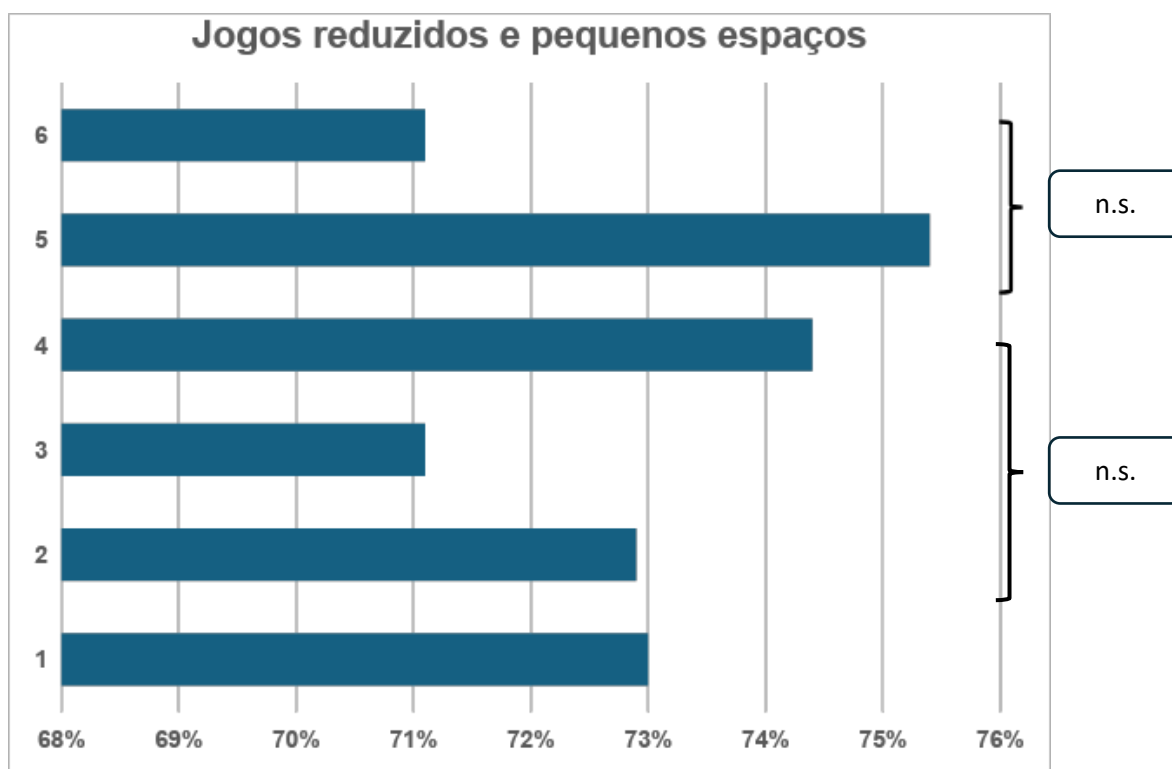
Que exercícios realiza para fortalecer a força mental dos jogadores de Futebol durante a sua formação?	Total (n=148)	Escala Etário			p	Formação Académica		
		I (n=59)	II (n=46)	III (n=43)		Sec. (n=60)	ESup (n=88)	p
Exercícios de Tomada de Decisão	91,2%	88,1%	91,3%	95,3%	n.s.	90,8%	91,6%	n.s.
Exercícios com Pressão do Resultado	58,8%	66,1%	56,5%	51,2%	n.s.	43,9%	56,1%	n.s.
Exercícios em Vantagem ou Desvantagem Numérica	66,9%	67,8%	65,2%	67,4%	n.s.	70,8	63,9	n.s.
Feedback Construtivo	82,4%	76,3%	87%	86%	n.s.	34,5	48,0	n.s.
De que forma pode ser treinada a imprevisibilidade do jogo durante o treino?								
Exercícios Condicionados	64,2%	71,2%	73,9%	44,2%	0,005	64,6	63,9	n.s.
Exercícios em Espaços Reduzidos	77,0%	81,4%	80,4%	67,4%	n.s.	75,4	78,3	n.s.
Exercícios com Diferentes Adversários	64,9%	50,8%	71,7%	76,7%	0,013	60	68,7	n.s.
Exercícios Sem Posição Fixa	56,1%	62,7%	39,1%	65,1%	0,020 7,845	64,6	49,4	n.s.
Exercícios de Análise de Jogo	37,8%	33,9%	34,8%	46,5%	n.s.	35,4	39,8	n.s.

Legenda: I – entre 18 e 29 anos; II – entre 30 e 44 anos; III – 45 ou mais anos; n.s. – não significativo; Sec. – Secundário; ESUp – Ensino Superior; n.s. – não significativo.

Aproximadamente 3 em cada 4 Treinadores, referiu que os Jogos Reduzidos auxiliam no trabalho da Força Mental durante a formação dos jogadores, não se verificando associação com Escalão Etário nem com as habilitações académicas ($p>0,05$) (Figura 1).

Estes resultados parecem ser reforçados pela opinião de Clemente & Sarmento (2020) que referem que os Jogos Reduzidos simulam a Pressão e a dinâmica de jogos reais, ajudando os jogadores a robustecer a Força Mental e a tomar decisões rápidas em situações de Stress.

Figura 1. Opinião dos Treinadores sobre a utilização dos Jogos Reduzidos, no desenvolvimento da força mental ($n=148$)



Legenda: n.s. - não significativo.

Considerando apenas os sujeitos que reportaram que as situações de Jogo Reduzido poderá ser uma estratégia para o trabalho da Força Mental ($n=142$; 95,9%), os Fatores Intensidade (89,4%; $n=127$) e Competitividade (62,7%; $n=89$) são os mais reportados. Não se verificaram associações entre as habilitações académicas e qualquer um dos fatores mencionado na Tabela 7 ($p>0,05$). No entanto, verificou-se uma maior

proporção de Treinadores do Escalão Etário II a reportarem a Intensidade [$\chi^2_{(2)} = 6,267$; $p=0,044$; V de Cramer = 0,210; $p=0,044$] e do Escalão Etário I a Técnica [$\chi^2_{(2)} = 6,363$; $p=0,042$; V de Cramer = 0,212; $p=0,042$].

Verificando estes dados, a maioria dos Treinadores refere que o uso de Jogos Reduzidos é uma estratégia eficaz para melhorar a Força Mental dos jogadores, com a Intensidade e a Competitividade. Não foi observada nenhuma relação significativa entre o nível de Formação Acadêmica dos Treinadores e esses fatores. No entanto, os Treinadores de diferentes faixas etárias apresentaram opiniões divergentes: os mais jovens (Escalão Etário I) dão ênfase à Técnica, enquanto os de idade intermediária (Escalão Etário II) consideram a Intensidade o fator mais relevante para o desenvolvimento da Força Mental.

Num estudo realizado por Sousa et al (2021), refere que a tomada de decisão é uma habilidade chave no desenvolvimento de jovens futebolistas e pode ser melhorada através dos jogos de pequena dimensão (JDE). O objetivo deste estudo foi avaliar a tomada de decisão dos jogadores em diferentes formatos de SSG (equilibrados e desequilibrados), mantendo a área de jogo constante. A amostra incluiu 10 jogadores de campo e 2 guarda-redes, com uma média de idade de $13,55 \pm 0,51$ anos.

O estudo foi realizado em três sessões de treino, com intervalos de 48 horas entre elas. Foram utilizados três formatos de SSG: 4vs.4, 4vs.5 e 4vs.6, todos em um campo de 40x30 metros. A tomada de decisão foi medida através do Game Performance Assessment Instrument (GPAI) (Sousa, et al., 2021).

Os resultados mostraram diferenças significativas na tomada de decisão entre os formatos de SSG, com o 4vs.6 apresentando melhores pontuações do que o 4vs.4 nos dias 2 ($U=13.0$, $z=-2.34$, $p=.025$, $r=.57$) e 3 ($U=5.50$, $z=-2.98$, $p=.003$, $r=.72$) (Sousa, et al., 2021).

Esses achados indicam que a utilização de formatos desequilibrados de SSG pode melhorar a tomada de decisão nos jovens jogadores, sendo uma estratégia valiosa na sua formação (Sousa, et al., 2021).

Clemente & Sarmiento (2020) afirmam que os Jogos Reduzidos também promovem a comunicação e a colaboração entre os jogadores, elementos essenciais para a Força Mental e o Trabalho em Equipa, o que vai de encontro com os dados obtidos.

Em contexto de Competição, verificou-se associação da formação de Treinadores com as dificuldades dos jogadores, nomeadamente na Falta de Concentração [$\chi^2_{(3)} = 8,645$; $p=0,034$; V de Cramer = 0,242; $p=0,034$] e no Trabalho em Equipa [$\chi^2_{(3)} = 13,788$; $p=0,003$; V de Cramer = 0,305; $p=0,003$]. Sendo em ambos os casos estas dificuldades referidas em maior proporção pelos Treinadores com formação mais elevada, como podemos constatar na tabela 7.

Tabela 7. Opinião dos Treinadores sobre que fatores serão importantes trabalhar no jogo reduzido, com o intuito de promover a força mental (n=142)

Que fatores considera importante trabalhar no jogo reduzido?	Total (n=142)	Escala Etário			p	Formação Académica		
		I (n=57)	II (n=45)	III (n=40)		Sec. (n=60)	ESup (n=82)	p
Intensidade	89,4%	82,5%	97,8%	90,0%	0,044	85,7%	92,4%	n.s.
Velocidade	28,2%	28,1%	28,9%	27,5%	n.s.	28,6%	27,8%	n.s.
Técnica	45,1%	56,1%	31,1%	45,0%	0,042	54,0%	38,0%	n.s.
Transição	47,2%	49,1%	48,9%	42,5%	n.s.	39,7%	53,2%	n.s.
Ofensiva e Defensiva								
Competitividade	62,7%	52,6%	64,4%	75,0%	n.s.	58,7%	65,8%	n.s.

Legenda: I – entre 18 e 29 anos; II – entre 30 e 44 anos; III – 45 ou mais anos; n.s. – não significativo; Sec. – Secundário; ESup – Ensino Superior; n.s. – não significativo.

2. Formação

Analisando a percepção dos Treinadores considerando a sua Formação Específica (Nível de Treinador), constatou-se que independentemente do seu grau de Treinador reportam de forma similar as dificuldades que os jogadores apresentam no contexto de Treino ($p > 0,05$). Contudo a Falta de Motivação [$\chi^2_{(3)} = 9,293$; $p = 0,026$; V de Cramer = $0,251$; $p = 0,026$], foi referida em maior proporção pelos Treinadores que não possuem Nível de Treinador (Tabela 8).

Em outras palavras, os Treinadores, independentemente de seu nível de formação, identificam as mesmas dificuldades nos jogadores durante os Treinos. A Falta de Motivação foi destacada com mais frequência por Treinadores sem qualificação formal, indo de encontro aos resultados do estudo de Dellamary (2014) e a sua teoria de que a Motivação é um fator determinante para potencializar o nível do Treino do jogador e a sua Performance na Competição.

Já na Competição, houve uma correlação entre a formação dos Treinadores e as dificuldades dos jogadores, sendo que Treinadores mais qualificados tendem a relatar com maior frequência problemas relacionados à Concentração e o Trabalho em Equipa. Isto pode acontecer pelo facto de um Treinador com Nível *UEFA* mais elevado estar associado a treinar equipas mais profissionais, o que por sua vez a que a Concentração e o Trabalho de Equipa sejam muito importantes no Jogo.

Tabela 8. Dificuldades dos jogadores durante os treinos e jogos reportadas pelos Treinadores, uma análise por nível de formação dos Treinadores (n=148)

Quais considera serem as maiores dificuldades dos jogadores	Formação de Treinadores				p
	SN (n=33)	UEFA C (n=29)	UEFA B (n=67)	UEFA A & PRO (n=19)	
Dificuldades Técnicas	30,3%	48,3%	44,8%	47,4%	n.s.
Dificuldades Táticas	36,4%	51,7%	53,7%	63,2%	n.s.
Pressão	33,3%	13,8%	28,4%	21,1%	n.s.
Fadiga Física	21,2%	13,8%	10,4%	5,3%	n.s.

	Fadiga Mental	30,3%	20,7%	26,9%	15,8%	n.s.
	Falta de Motivação	51,5%	37,9%	22,4%	26,3%	0,026
	Concentração	57,6%	85,7%	70,1%	84,2%	n.s.
	Foco	36,4%	31,0%	40,3%	26,3%	n.s.
	Pressão	57,6%	55,2%	58,2%	47,4%	n.s.
	Stress	39,4%	27,6%	26,9%	21,1%	n.s.
	Tomada de Decisão	72,7%	86,2%	85,1%	68,4%	n.s.
	Concentração	54,5%	27,6%	46,3%	68,4%	0,034
Jogo	Foco	9,1%	17,2%	19,4%	15,8%	n.s.
	Resistência Física	15,2%	17,2%	10,4%	5,3%	n.s.
	Adaptação ao Adversário	30,3%	34,5%	38,8%	21,1%	n.s.
	Trabalho em Equipa	18,2%	34,5%	14,9%	52,6%	0,003

Legenda: SN – Sem Nível; n.s. – não significativo.

Entre os fatores que segundo os Treinadores mais influenciam o rendimento no Jogo, encontram-se os Fatores Psicológicos, seguindo-se o Ambiente Familiar e a Pressão, sendo a posição dos Treinadores similar independentemente da sua Formação Académica ($p > 0,05$). O mesmo cenário ocorre em relação aos restantes fatores analisados, Condições Climáticas, Condição Física e Rendimento Escolar (Tabela 9).

A análise mostra que não há diferenças significativas nas opiniões dos Treinadores sobre esses fatores, não importa o seu nível de Formação. Outras variáveis, como o Clima, a Condição Física e o Rendimento Escolar, também não mostram variações significativas nas perceções dos Treinadores. Portanto, há um consenso sobre a importância dos Fatores Psicológicos, Ambiente Familiar e Pressão, enquanto outros fatores não têm impacto diferente dependendo da Formação do Treinador.

Num estudo realizado por Costa, Mateus, Rodrigues & Aquino (2024) analisaram o impacto dos formatos de jogo no desempenho técnico-tático e físico dos jovens

futebolistas, bem como na dinâmica de ocupação espacial durante as competições. Participaram 11 jogadores de uma equipa sub-11 ($11,10 \pm 0,39$ anos), que competiram em três formatos de jogo: 5vs5 (Fut-5), 7vs7 (Fut-7) e 11vs11 (Fut-11). O desempenho de corrida e a ocupação espacial foram avaliados com dispositivos GPS WIMU PRO™, enquanto o desempenho técnico-tático foi analisado com o Team Sports Assessment Procedure (TSAP) e o Offensive Sequence Characterization System (SCSO).

Os resultados indicaram que as equipas adotaram um estilo de jogo menos direto no formato Fut11, com menor exploração espacial e menor demanda de corrida, em comparação aos formatos Fut-5 e Fut-7. Além disso, o formato Fut-11 levou a um menor envolvimento dos jogadores no jogo e a um desempenho técnico-tático inferior (Costa, Mateus, Rodrigues, & Aquino, 2024).

Esses achados destacaram a importância de ajustar os formatos de jogo no contexto competitivo juvenil, tendo em consideração as dinâmicas específicas dos jogadores para otimizar o seu desenvolvimento físico e tático (Costa, Mateus, Rodrigues, & Aquino, 2024).

Dellamary (2014) refere ainda que existem muitas variáveis que influenciam o rendimento do jogador no treino e na competição, variáveis estas que podem ser internas ou externas. Este autor refere que as variáveis externas (fora do contexto do Futebol) são as que causam maiores problemas, pois muitas vezes são detetadas tarde demais e podem ter consequências no desenvolvimento do praticante, quer como jogador, quer como pessoa na sociedade.

Tabela 9. Situações que influenciam o rendimento do jogador na percepção do Treinador, uma análise segundo a formação (n=148)

Que situações influenciam o rendimento no jogo ou no treino fora do contexto do Futebol?	Formação de Treinadores				p
	SN (n=33)	UEFA C (n=29)	UEFA B (n=67)	UEFA A & PRO (n=19)	
Condições Climáticas	21,2%	13,8%	13,4%	31,6%	n.s.
Condição Física	48,5%	41,4%	23,9%	31,6%	n.s.

Fatores Psicológicos	78,8%	86,2%	91,0%	100%	n.s.
Pressão	63,6%	44,8%	49,3%	36,8%	n.s.
Ambiente Familiar	72,2%	82,8%	88,1%	63,2%	n.s.
Rendimento Escolar	15,2%	31,0%	34,3%	14,0%	n.s.

Legenda: SN – Sem Nível; n.s. – não significativa.

Não se verificou igualmente, qualquer associação significativa entre as estratégias utilizadas pelos Treinadores para promover a Força Mental e a sua Formação Académica ($p > 0,05$) (Tabela 10).

Na Tabela 10 podemos observar que a Formação dos Treinadores não influencia as estratégias que eles usam para melhorar a Força Mental dos jogadores. Exercícios como Tomada de Decisão, Pressão do Resultado, Vantagem ou Desvantagem Numérica e *Feedback* Construtivo são usados de maneira parecida por Treinadores com diferentes níveis de Formação. A análise mostra que essas diferenças nas estratégias não são significativas.

Tabela 10. Exercícios utilizados para promover a força mental e de que forma é treinada a imprevisibilidade do jogo no treino, segundo a formação do Treinador (n=148)

Que exercícios realiza para fortalecer a força mental dos jogadores de Futebol durante a sua formação?	Formação de Treinadores				p
	SN (n=33)	UEFA C (n=29)	UEFA B (n=67)	UEFA A & PRO (n=19)	
Exercícios de Tomada de Decisão	87,9%	93,1%	91,0%	94,7%	n.s.
Exercícios com Pressão do Resultado	69,7%	48,3%	58,2%	57,9%	n.s.
Exercícios em Vantagem ou Desvantagem Numérica	72,7%	65,5%	64,2%	68,4%	n.s.
<i>Feedback</i> Construtivo	69,7%	89,7%	86,6%	78,9%	n.s.

Legenda: SN – Sem Nível; n.s. – não significativo.

Relativamente ao treino da imprevisibilidade do jogo, constatou-se a utilização de estratégias similares sem associação significativa com o grau de Formação do Treinador. Com exceção da estratégia de Exercícios com Diferentes Adversários [$\chi^2_{(3)} = 9,189$; $p=0,027$; V de Cramer = 0,249; $p=0,027$], sendo que os Treinadores com níveis de Formação mais avançada (*UEFA A & PRO*), tendem a utilizar em maior proporção esta estratégia (Tabela 11).

Em termos gerais, as estratégias para treinar a imprevisibilidade no jogo são semelhantes entre os Treinadores, independentemente do nível de Formação *UEFA*. Contudo, há uma exceção: Treinadores com formação mais avançada (*UEFA A & PRO*) utilizam com maior frequência exercícios com diferentes adversários. Essa diferença é estatisticamente significativa ($p=0,027$), o que sugere que Treinadores mais experientes adotam essa abordagem com mais frequência do que aqueles com menor formação.

Estes dados anteriores vão ao encontro do estudo de Halouani et al (2014), que refere que Exercícios com Diferentes Adversários promovem uma maior Imprevisibilidade de ações, o que por sua vez aproxima o Treino ao contexto de Competição. O facto de esta abordagem ser mais frequente nos Treinadores com um Nível *UEFA* mais alto pode estar diretamente associado à Formação que estes Cursos oferecem ao treinado (*UEFA*, 2021).

Nos Exercícios Condicionados, em Espaços Reduzidos, Sem Posição Fixa e Análise de Jogo, não foram observadas diferenças significativas em relação ao nível de Formação *UEFA*.

Tabela 11. Estratégias de treino da imprevisibilidade do jogo, uma caracterização por formação (n=148)

De que forma pode ser treinada a imprevisibilidade do jogo durante o treino?	Formação de Treinadores				p
	SN (n=33)	UEFA C (n=29)	UEFA B (n=67)	UEFA A & PRO (n=19)	
Exercícios Condicionados	75,8%	65,5%	64,2%	42,1%	n.s.
Exercícios em Espaços Reduzidos	81,8%	75,9%	77,6%	68,4%	n.s.
Exercícios com Diferentes Adversários	48,5%	62,1%	67,2%	89,5%	0,027
Exercícios Sem Posição Fixa	66,7%	55,2%	49,3%	63,2%	n.s.
Exercícios de Análise de Jogo	27,3%	41,1%	41,8%	36,8%	n.s.

Legenda: SN – Sem Nível; n.s. – não significativo.

Verificou-se uma associação entre o nível de Formação *UEFA* e a utilização dos Jogos Reduzidos no desenvolvimento da Força Mental [$\chi^2_{(3)} = 8,290$; $p=0,040$; V de Cramer = 0,237; $p=0,040$]. Comprovou-se que é nos níveis de Formação mais avançados (*UEFA A & PRO*), que menos treinadores indicam utilizar a situação de Jogo Reduzido como estratégia de desenvolvimento da Força Mental (47,4%), sendo esse valor de 78,8% entre os Treinadores sem Nível, de 82,8% nos Treinadores com *UEFA C* e de 73,1% entre os Treinadores com *UEFA B*.

Verificamos uma relação entre o nível de Formação *UEFA* dos Treinadores e o uso de Jogos Reduzidos para melhorar a Força Mental dos jogadores. Treinadores com Formação mais avançada (*UEFA A & PRO*) usam menos essa estratégia do que Treinadores com Formação menos avançada. Por exemplo, apenas 47,4% dos Treinadores *UEFA A & PRO* usam Jogos Reduzidos para isso, enquanto a maioria dos Treinadores sem nível (78,8%), *UEFA C* (82,8%) e *UEFA B* (73,1%) o fazem.

Num estudo realizado por Vargas, Caputo & da Silva (2017) também foram encontrados dados que apontaram para Formação Especifica do Treinador, na área em

estudo, influenciava a escolha de estratégias para trabalhar a Força mental. O mesmo acontece neste estudo, sendo que por outro lado, não foram encontradas diferenças significativas entre os diferentes níveis de Formação em aspetos como na Intensidade, na Velocidade, na Técnica e na Competição.

Os dados apresentados mostram que os Treinadores com nível mais iniciante usam mais os Jogos Reduzidos que os de nível *UEFA* mais elevado. Isto pode acontecer pelo facto de os Treinadores com nível mais iniciante estarem normalmente mais direcionados para treinar as idades de formação, no qual, segundo Hill-Hass, Dawson, Impellizzer e Coutts (2021), os exercícios devem de ser situações de Jogo, em contexto mais reduzido, para adaptar o número de jogadores do escalão ao espaço do campo.

Tabela 12. Potencialidades do jogo reduzido, uma caracterização por formação (n=142)

De que forma pode ser treinada a imprevisibilidade do jogo durante o treino?	Formação de Treinadores				p
	SN (n=33)	UEFA C (n=29)	UEFA B (n=67)	UEFA A & PRO (n=19)	
Intensidade	84,4%	83,8%	95,5%	86,7%	n.s.
Velocidade	40,8%	17,2%	24,2%	40,0%	n.s.
Técnica	53,1%	48,3%	39,4%	46,7%	n.s.
Transição Ofensiva e Defensiva	40,6%	51,7%	53,0%	26,7%	n.s.
Competitividade	30,8%	28,2%	30,8%	10,3%	n.s.

Legenda: SN – Sem Nível; n.s. – não significativo.

3. Experiência como Treinador

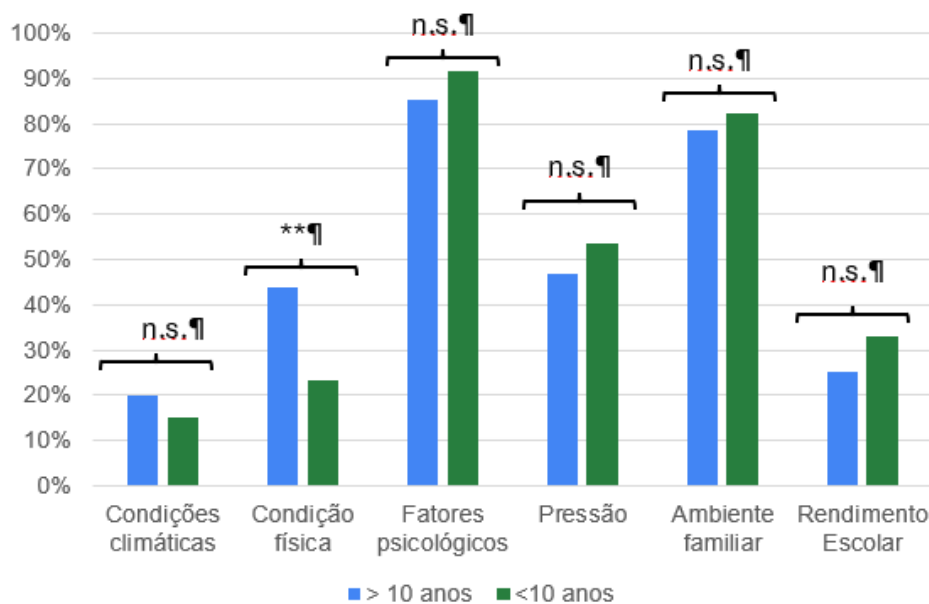
Considerando a experiência dos participantes no estudo como Treinadores de Futebol, e as principais dificuldades que identificam no Treino, apenas verificou-se associação entre a experiência e os itens Fadiga Física [$\chi^2_{(1)} = 6,971$; $p=0,008$; V de Cramer = 0,217; $p=0,008$], Falta de Motivação [$\chi^2_{(1)} = 7,268$; $p=0,007$; V de Cramer = 0,222; $p=0,007$] e a Concentração [$\chi^2_{(1)} = 3,888$; $p=0,049$; V de Cramer = 0,163; $p=0,049$]. Os Treinadores com mais de 10 anos de experiência, referem em maior proporção dificuldades no Treino a Concentração (79,5% vs. 64,9%) e em menor proporção comparativamente aos Treinadores com menos de 10 anos de experiência da Fadiga Física (5,5% vs. 20%) e da Falta de Motivação (21,9% vs. 42,7%). Nos restantes itens reportados (Dificuldades Técnicas, Dificuldades Táticas, Pressão, Fadiga Mental e Foco), não se verificaram diferenças significativas entre os dois grupos (Treinadores com menos e mais de 10 anos de experiência) ($p>0,05$). As dificuldades reportadas pelos Treinadores em relação aos jogadores em situação de jogo, são idênticas independentemente do grau de experiência do Treinador ($p>0,05$).

Sobre as condições que influenciam o rendimento dos jogadores em jogo, constatou-se que os Treinadores com mais experiência (10 ou mais anos), reportam em maior proporção a condição física comparativamente aos Treinadores menos experientes (inferior a 10 anos) [$\chi^2_{(1)} = 7,094$; $p=0,008$; V de Cramer = 0,219; $p=0,008$] (Figura 2).

Após esta análise verificámos que os Treinadores mais experientes enfrentavam mais dificuldades com a Concentração e menos com Fadiga Física e Falta de Motivação, em comparação com Treinadores menos experientes. Para outras dificuldades, como Técnicas e Táticas, não há grandes diferenças. Dellamary (2014) e Fisher & Csapo (2021) abordam de forma semelhante que os Treinadores mais experientes focam-se mais na Condição Física como fator importante para o rendimento dos jogadores, sendo um fator que também se verificou tendo em conta a experiência profissional (Figura 2).

No geral, as dificuldades com os jogadores em jogo são semelhantes para todos os Treinadores, independentemente da experiência, uma situação já referida por Esteves (2022), que reforça a necessidade de um treino centrado no jogador para o preparar para a Competição consoante as suas necessidades.

Figura 2. Situações que influenciam o rendimento no jogo, uma análise considerando a experiência profissional (n=148)



Legenda: ** $p < 0,01$; n.s. – não significativo.

Sobre as estratégias adotadas para o desenvolvimento da Força Mental, não se verificam diferenças entre os Treinadores mais e menos experientes relativamente a estratégias adotadas ($p > 0,05$), sendo similar a proporção de Treinadores que reportam os Exercícios de Tomada de Decisão (93,2% vs 89,3%), os Exercícios com Pressão do Resultado (57,5% vs 60,0%), os Exercícios em Vantagem ou Desvantagem Numérica (64,4% vs 69,3%) e o *Feedback* Construtivo (84,9% vs 80,0%). O mesmo ocorre em relação as estratégias de treino da Imprevisibilidade do Jogo durante o Treino, através do Exercício Condicionado (57,5% vs 70,7%), do Exercício em Espaço Reduzido (71,2% vs 82,7%), com Diferentes Adversários (72,6% vs 57,3%), Sem Posição Fixa (54,8% vs 57,3%) e de Análise de Jogo (43,8% vs 32,0%).

Não se verificou associação entre a utilização dos Jogos Reduzidos como estratégia de desenvolvimento da Força Mental e a experiência como Treinador ($p > 0,05$), sendo muito similar a proporção de Treinadores a optar por esta estratégia (74% vs 72%). Não se verificou igualmente diferenças entre os dois grupos (≥ 10 anos e < 10 anos de experiência), relativamente as estratégias que utilizam para Treinar a Imprevisibilidade do Jogo durante o Treino ($p > 0,05$), Intensidade (45,1% vs 44,4%), Velocidade (29,0% vs 27,4%), Técnica (39,1% vs 50,7%), Transição Ofensiva e Defensiva (44,9% vs 49,3%) e Competitividade (23,2% vs 31,5%).

Em suma, a experiência dos Treinadores não influencia de maneira significativa as estratégias utilizadas para desenvolver a Força Mental e Treinar a Imprevisibilidade do Jogo. A proporção de Treinadores que adotam métodos como Exercícios de Tomada de Decisão, *Feedback* Construtivo, e Jogos Reduzidos são semelhantes, independentemente do nível de experiência. Da mesma forma, as abordagens para Treinar a Imprevisibilidade, incluindo Exercícios Condicionados e em Espaço Reduzido, não variam de forma significativa entre Treinadores com mais ou menos de 10 anos de experiência. Podemos sugerir que a experiência do Treinador não tem um impacto notável nas escolhas de estratégias para essas áreas. No entanto, seria necessário aprofundar o tema e aplicar outros métodos de investigação para podermos afirmá-lo.

4. Escalão que já treinaram

Analisando as maiores dificuldades dos jogadores no treino considerando ao escalão que os Treinadores já treinaram, constatou-se apenas diferenças com significado estatístico nas Dificuldades Táticas [$\chi^2_{(3)} = 7,675$; $p=0,007$; V de Cramer = 0,226; $p=0,007$], estando uma maior preocupação com estes aspetos entre os Treinadores que já treinaram nos escalões mais elevados. No contexto de Jogo, registou-se uma maior proporção de Treinadores que atuaram nos escalões mais elevados a realçar como dificuldade a Tomada de Decisão [$\chi^2_{(3)} = 5,733$; $p=0,019$; V de Cramer = 0,197; $p=0,019$], nos restantes itens não se verificam associações entre as dificuldades reportadas e o escalão de atuaram ($p>0,05$) (Tabela 13).

Ao analisar as maiores dificuldades dos jogadores durante os Treinos e Jogos, foram identificadas diferenças significativas relacionadas ao escalão em que os Treinadores já atuaram. Vargas, Caputo e da Silva (2017) referem também que os Treinadores que trabalharam em escalões mais elevados relatam mais preocupações com Dificuldades Táticas no treino e com a Tomada de Decisão no contexto de Jogo.

Para outros itens, como Dificuldades Técnicas, Pressão, Fadiga Física e Mental, Falta de Motivação, Concentração, Foco, Stress, Resistência Física, Adaptação ao Adversário e Trabalho em Equipa, não foram encontradas diferenças significativas entre os Treinadores que atuaram em diferentes escalões.

Em resumo, a experiência em escalões mais elevados está associada a uma maior preocupação com aspetos Táticos e de Tomada de Decisão, mas não afeta significativamente outras áreas das dificuldades relatadas.

Tabela 13. Dificuldades dos jogadores durante os treinos e jogos reportadas pelos Treinadores, uma análise por escalão em que já treinaram

Quais considera serem as maiores dificuldades dos jogadores	Escalão dos jogadores				p
	I (n=26)	II (n=43)	III (n=40)	IV (n=39)	
Treino					
Dificuldades Técnicas	46,2%	46,5%	42,5%	35,9%	n.s.
Dificuldades Táticas	30,8%	46,5%	55,0%	64,1%	0,007
Pressão	26,9%	25,6%	25,0%	25,5%	n.s.
Fadiga Física	23,1%	11,6%	12,5%	7,7%	n.s.
Fadiga Mental	30,8%	23,3%	25,0%	23,1%	n.s.
Falta de Motivação	42,3%	32,6%	37,5%	20,5%	n.s.
Concentração	69,2%	76,2%	70,0%	71,8%	n.s.
Foco	26,9%	37,2%	30,0%	46,2%	n.s.
Jogo					
Pressão	61,5%	55,8%	55,0%	53,8%	n.s.
Stress	23,1%	44,1%	22,5%	23,1%	n.s.
Tomada de Decisão	69,2%	74,4%	85,0%	89,7%	0,019
Concentração	53,8%	41,9%	50,0%	46,2%	n.s.
Foco	11,5%	18,6%	15,0%	17,9%	n.s.
Resistência Física	11,5%	18,6%	12,5%	5,1%	n.s.
Adaptação ao Adversário	42,3%	27,9%	35,0%	33,3%	n.s.

Trabalho em equipa	26,9%	16,3%	25,0%	30,8%	n.s.
---------------------------	-------	-------	-------	-------	------

Legenda: I – Sub-4 até sub-13; II – Sub-14 até Sub-19; III – Sênior Amador; IV – Sênior Semiprofissional e profissional; n.s. – não significativo.

Os Treinadores reportaram como principais fatores que influenciam a performance dos jogadores: (i) os Fatores Psicológicos 88,5% (n=131), (ii) o Ambiente Familiar 80,4% (n=119), (iii) a Pressão 50,0% (n=74), (iv) a Condição Física 33,8% (n=50); (v) Rendimento Escolar 29,1% (n=43) e (vi) Condições Climáticas 17,6% (n=26). Contudo, não se verificou associação significativa, entre o escalão que treinaram e a proporção de Treinadores a reportar cada um destes itens ($p > 0,05$).

A utilização dos exercícios de Tomada de Decisão (91,2%), o *Feedback* Construtivo (82,4%), os Exercícios em Vantagem ou Desvantagem Numérica (66,9%) e os Exercícios com Pressão do Resultado (58,8%), são reportados pelos Treinadores como estratégias para trabalhar a Força Mental, contudo não se verificou associação entre o reportar destas estratégias pelo Treinador e o escalão em que atuaram. Do mesmo modo, verificou-se que a opinião sobre as estratégias de treino da imprevisibilidade do jogo durante o treino é similar entre os Treinadores independentemente do escalão que treinaram (Tabela 14).

Os Treinadores destacam os fatores psicológicos, ambiente familiar e pressão como os principais influenciadores da performance dos jogadores, que segundo Dellamary (2014) são fatores que tem uma influência direta no rendimento do jogador em contexto de Treino e de Jogo. Outros fatores como condição física, rendimento escolar e condições climáticas são considerados menos importantes.

No entanto, não há diferenças significativas nas respostas dos Treinadores dependendo do escalão em que atuaram, sendo que Moya e Prudente (2014) já referiam este tema e, no estudo de Vargas, Caputo e da Silva (2017), foi referido que a opinião sobre um tema não estava relacionado com o escalão que já treinaram, mas sim com a Formação que estes tinham. Da mesma forma, as estratégias para desenvolver a força mental e treinar a imprevisibilidade do jogo são semelhantes entre Treinadores de diferentes escalões.

Tabela 14. Estratégias de Treino da Imprevisibilidade do Jogo, considerando o escalão em que os Treinadores atuaram (n=148).

		Escalão dos jogadores				p
		I (n=26)	II (n=43)	III (n=40)	IV (n=39)	
De que forma pode ser treinada a Imprevisibilidade do Jogo durante o Treino?	Exercícios	69,2%	72,1%	60,0%	56,4%	n.s.
	Condicionados					
	Exercícios em Espaços Reduzidos	76,9%	88,4%	75,0%	66,7%	n.s.
	Exercícios com Diferentes Adversários	57,7%	53,5%	65,0%	71,8%	n.s.
	Exercícios Sem Posição Fixa	69,2%	51,2%	55,0%	53,8%	n.s.
	Exercícios de Análise de Jogo	36,9%	34,9%	35,0%	41,3%	n.s.

Legenda: I – Sub-4 até sub-13; II – Sub-14 até Sub-19; III – Sênior Amador; IV – Sênior Semiprofissional e Profissional; n.s. – não significativo.

Relativamente à opinião sobre a utilização de Jogos Reduzidos, constatou-se que os participantes que atuaram no escalão de Sênior Semiprofissional e Profissional são os que menos reportaram a utilização desta estratégia (87,5%) [$\chi^2_{(3)} = 11,215$; $p=0,011$; V de Cramer = 0,275; $p=0,001$], comparativamente aos participantes que atuaram entre os escalões de sub-4 e sub-13 (96,2%), entre os escalões sub-14 e sub-19 (100%) e Sênior Amador (100%).

Relativamente às potencialidades do Jogo Reduzido, apenas detetou-se uma associação significativa no item Competição [$\chi^2_{(3)} = 11,690$; $p=0,009$; V de Cramer = 0,287; $p=0,009$], verificando-se que é reportado em menor proporção pelos Treinadores que treinaram jogadores entre os sub-4 e sub-13.

Pela análise realizada na Tabela 15, Treinadores que atuaram em escalões de Sénior Semiprofissional e Profissional utilizam menos Exercícios de jogo reduzido como estratégia em comparação com Treinadores de escalões mais baixos. Além disso, a perceção das potencialidades dos Jogos Reduzidos, como a competitividade, varia entre os escalões, sendo menos mencionada por Treinadores de escalões de sub-4 a sub-13.

Segundo Clemente e Sarmiento (2020) é normal que os Treinadores que treinaram escalões mais primários utilizem os Jogos Reduzidos como forma de introduzir o Jogo, mas que o mesmo não tenha a intenção de o potencializar de forma imediata para a Competição. Isto deve-se ao facto de nos escalões primários a Competição não ser o mais importante, sendo que nos escalões mais próximos ao alto rendimento a Competição já tem um grande peso para os jogadores.

Tabela 15. Potencialidade do jogo reduzido, uma caracterização por escalão que treinaram (n=142)

De que forma pode ser treinada a imprevisibilidade do jogo durante o Treino?	Escalão dos jogadores				p
	I (n=25)	II (n=43)	III (n=40)	IV (n=34)	
Intensidade	84,0%	86,0%	97,5%	88,2%	n.s.
Velocidade	36,0%	30,2%	22,5%	26,5%	n.s.
Técnica	44,0%	46,5%	47,5%	41,2%	n.s.
Transição Ofensiva e Defensiva	52,0%	46,5%	55,0%	35,3%	n.s.
Pressão Defensiva	44,0%	25,6%	20,0%	26,5%	n.s.
Competitividade	40,0%	65,1%	57,5%	82,4%	0,009

Legenda: I – Sub-4 até sub-13; II – Sub-14 até Sub-19; III – Sénior Amador; IV – Sénior Semiprofissional e profissional; n.s. – não significativo.

Conclusão

Este estudo explorou a percepção do Treinador em relação ao jogador no contexto de Treino e de Competição, tendo em consideração o Nível de Formação Académica, Formação *UEFA*, anos de Experiência e escalões que já treinaram.

As principais dificuldades relatadas durante o treino foram a Concentração, as Dificuldades Táticas e Técnicas, com a Fadiga Física sendo mencionada menos frequentemente e associada à idade dos Treinadores.

No contexto de Jogo, a Tomada de Decisão e a Pressão foram identificadas como desafios urgentes, com diferenças notáveis entre Treinadores menos experientes e mais experientes, especialmente em relação ao Stress, Foco e Trabalho em Equipa.

Os Fatores Psicológicos e Ambientais foram amplamente reconhecidos como os mais impactantes no desempenho dos jogadores, sem diferenças significativas relacionadas ao nível de Formação dos Treinadores.

Apesar das estratégias para desenvolver a Força Mental e Treinar a Imprevisibilidade do Jogo serem amplamente semelhantes entre os níveis de Formação *UEFA*, Treinadores com formação mais avançada, como *UEFA A* e *PRO*, demonstraram uma preferência maior por Exercícios com Diferentes Adversários. Jogos Reduzidos foram destacados como uma estratégia importante para fortalecer a Força Mental, com ênfase particular na Intensidade e na Competitividade.

Além disso, Treinadores mais experientes relataram dificuldades mais acentuadas com Concentração e Condição Física, enquanto aqueles que atuaram em escalões superiores destacaram desafios Táticos e na Tomada de Decisão. Esses resultados evidenciam a importância de uma compreensão aprofundada das variáveis Psicológicas e da necessidade de adaptar estratégias de Treino às necessidades específicas dos jogadores.

Em suma, embora existam variações nas percepções e abordagens entre Treinadores de diferentes Níveis *UEFA*, destaque de fatores Psicológicos sublinha a necessidade de uma abordagem integrada e personalizada para lidar com as complexas dificuldades enfrentadas no Futebol.

Na prática, este estudo poderá ser visto com vários propósitos, principalmente na personalização e adaptação dos métodos de Treino de acordo com as necessidades específicas de cada jogador e o perfil do Treinador. Ao compreender melhor as diferenças nas percepções dos Treinadores com base na sua Formação, experiência e escalão etário de atuação, será possível desenvolver programas mais focados nos desafios do treino e da competição.

No geral, esse estudo pode contribuir para uma maior inovação na Formação de Treinadores e otimização dos métodos de Treino no Futebol, permitindo que clubes e equipas usem abordagens mais estratégicas e baseadas em evidências científicas.

Referências

- Clemente, F., & Sarmiento, H. (2020). The effects of small-sided soccer games on technical actions and skills: A systematic review. *Human Movement*, <https://hdl.handle.net/10316/101230>.
- Clemente, F., Ramirez-Campillo, R., Sarmiento, H., Praça, G., Afonso, J., Silva, A., . . . Ramirez-Campillo, R. (May de 2021). *Effects of Small-Sided Game Interventions on the Technical Execution and Tactical Behaviors of Young and Youth Team Sports Players: A Systematic Review and Meta-Analysis*. Obtido de <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667041>
- Contissa, F. (2024). *La importancia de un buen entrenamiento deportivo*. Obtido de Lecturas: Educación Física y Deportes, 29(315), 224-229.: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/7811>
- Costa, T. d., Mateus, R., Rodrigues, O., & Aquino, R. (2024, May). *The impact of different game formats on players' and team performance in youth soccer competitions*. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/380605712_The_impact_of_different_game_formats_on_players%27_and_team_performance_in_youth_soccer_competitions
- De Freitas, D., & Marques, J. (2018). *The DELPHI method: characterization and potentialities for educational research*. Obtido de <https://www.scielo.br/j/pp/a/MGG8gKTQGhrH7czngNFQ5ZL/?lang=pt&format=pdf>
- Dellamary, G. (2014). *El Entrenamiento Mental De Un Equipo de Fútbol: La Teoría De La Cohesión*. doi:978-1-4633-8465-4, USA: Palibrio, Ed.
- Donnelly, S., Jorgensen, T., & Rudolph, C. (November de 2022). *Power analysis for conditional indirect effects: A tutorial for conducting Monte Carlo simulations with categorical exogenous variables*. Obtido de <https://link.springer.com/article/10.3758/s13428-022-01996-0>
- Dos Santos, A., Andrade, J., Alves, G., Da Silva, S., Sanches, C., & Chequer, F. (Maio-Junho de 2020). *A análise do uso da técnica Delphi na tomada de decisão em*

pacientes críticos: uma revisão sistemática. Obtido de Rev Med (São Paulo): <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v99i3p291-304>

Esteves, L. (Maio de 2011). *Situações de bola parada no jogo de futebol: as consequências de jogo a partir dos livres no meio campo ofensivo. Estudo no Campeonato Europeu 2008 de Seniores Masculinos de Futebol com recurso à análise sequencial.* Obtido de <https://repositorio.uma.pt/bitstream/10400.13/4111/1/MestradoLu%C3%ADsEsteves.pdf>

Esteves, L. (2022). Futebol: A importância de uma abordagem de treino centrada no jogador. *Seminário Internacional Desporto e Ciência 2022.* Universidade da Madeira.

Ferreira, D., & Borrego, C. C. (2012). Autodeterminação e percepção de sucesso no futebol- comparação entre formação e rendimento. . *Congresso Investigação e Desenvolvimento no IPS.*

Fisher, J., & Csapo, R. (January de 2021). Periodization and Programming in Sports. *Sports (Basel).*, doi: 10.3390/sports9020013.

Forcher, L., Forcher, L., Wäsche, H., Jekauc, D., Woll, A., & Altmann, S. (May de 2022). The influence of tactical formation on physical and technical match performance in male soccer: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, DOI:10.1177/17479541221101363.

FPF. (2024). *Portugal Football School.* Obtido de <https://portugalfootballschool.fpf.pt/>

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. 199-263.

Gill, W., Kilduff, L., & Waldron, M. (2022). *Investigating the Effectiveness of Small Sided Games, to Prepare Professional Football Players for the Locomotor Demands, During a WorstCase Scenario on a Match Day.* Obtido de <https://cronfa.swan.ac.uk/Record/cronfa62992>

Gomes, P., Conceição, A., Venturin, E., Andreato, C., Lhewicheski, L., Neto, E., & Caovilla, C. (2022). *Treinamento Esportivo para Crianças.* Obtido de Nativa: <http://www.revistanativa.com.br/index.php/nativa/article/view/457/806>

- Halouani, J., Chtourou, H., Gabbett, T., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2014). Small-sided games in team sports training: Brief review. *Australian Catholic University.*, DOI: 10.1519/JSC.0000000000000564.
- Hill-Haas, S., Dawson, B., Impellizzeri, M., & Coutts, J. (2011). *Physiology of small-sided games training in football.* . Obtido de *Sports Medicine*, 41(3), 199-220.: doi:10.2165/11590690-000000000-00000
- Hill-Hass, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). *Physiology of Small-Sided Games Training in Football.* Obtido de <https://doi.org/10.2165/11539740-000000000-00000>
- IPDJ. (Abril de 2024). *Programa Nacional de Formação de Treinadores.* Obtido de <https://ipdj.gov.pt/programa-nacional-de-formacao-de-treinadores>
- Kavussanu, M., Cooke, A., & Jones, M. (Abril de 2021). *Ready, Steady, Go: Competition in Sport.* Obtido de <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190060800.013.23>
- Kraska-Miller, M. (2013). *Nonparametric Statistics for Social and Behavioral Sciences (1st ed.).* Obtido de Chapman and Hall/CRC.: <https://doi.org/10.1201/b16188>
- Loureiro, N. (2020). *Avaliação da Condição Física em Desportos Coletivos.* Obtido de <https://www.researchgate.net/publication/346925395>
- Marques, J., & De Freitas, D. (2018). *The DELPHI method: characterization and potentialities for educational research.* Obtido de <https://www.scielo.br/j/pp/a/MGG8gKTQGhrH7czngNFQ5ZL/?lang=pt&format=pdf>
- Mitrotasios, M., Christofilakis, O., Armatas, V., & Apostolidis, N. (2021). The impact of small-sided games on cognitive fatigue and decision-making ability of elite youth soccer players. *Facta Universitatis* , <https://doi.org/10.22190/FUPES210216018M> (Vol. 19, No 2), 139 - 153 .
- Monteiro, L., Mesquita, I., & Ribeiro, J. (2021). Das concepções de desenvolvimento desportivo a longo prazo às abordagens pedagógicas no treino de futebol.
- Moya, A. T., & Prudente, J. F. (Setembro de 2014). *Relatório de estágio curricular realizado no Club Sport Marítimo: treino, modalidade de futebol.* Obtido de Universidade da Madeira: <http://hdl.handle.net/10400.13/980>

- Oliveira, H. Z., & Fonseca, A. M. (2019). *Clima motivacional criado pelo treinador: Um estudo com jovens atletas portuguesas e brasileiros de desportos coletivos*. Obtido de Faculdade de Desporto: <https://hdl.handle.net/10216/120577>
- Paap, K., Anders-Jeferson, R., Balakrishnan, N., & Majoubi, J. (2023). The many foibles of Likert scales challenge claims that self-report measures of self-control are better than performance-based measures.
- Pereira, A. (2007). *A Competição no Processo de Formação dos Jovens Futebolistas em Portugal- Estudo Realizado em Todas as Associações de Futebol do país*. Obtido de <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14539/2/38113.pdf>
- Phadraig, C., Fisal, A., Bird, J., Kammer, P., Fleischmann, I., & Geddis-Regan, A. (November de 2023). *A scoping review of interventions and outcome measures intrials of dental behavior support*. Obtido de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/scd.12949>
- Prudente, J. (2018). *A avaliação nos jogos desportivos coletivos de invasão*. Obtido de [https://www.academia.edu/110353647/A_avaliação_nos_jogos_desportivos_col etivos_de_invasão](https://www.academia.edu/110353647/A_avaliação_nos_jogos_desportivos_col_etivos_de_invasão)
- Prudente, J., Sousa, D., Rodrigues, A. J., Lopes, H., Fernando, C., & Cardoso, A. R. (Março de 2019). *Influência do comportamento dos pais na participação e formação do jovem praticante. Um estudo no andebol*. . Obtido de Seminário Internacional Desporto e Ciência 2019: https://www.researchgate.net/publication/358445075_Influencia_do_comportamento_dos_pais_na_participacao_e_formacao_do_jovem_praticante_Um_estudo_no_andebol
- Reinhold, R. (2022). Psychological training in sports. *Quality in Sport*, 8(2):33-44.(DOI:10.12775/QS.2021.08.02.003).
- Romero-Collado, A. (Apr-Jun de 2021). *Essential elements to elaborate a study with the (e)Delphi method*. Obtido de *Enferm Intensiva (Engl Ed)*: doi: 10.1016/j.enfi.2020.09.001.
- Santos, F., Lopes, H., & Rodrigues, J. (2013). A instrução dos treinadores e o comportamento dos atletas em competição. Estudo preliminar das expetativas,

- comportamentos e percepção no futebol jovem. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1(2), 218-235.
- Sousa, H., Gouveia, E. R., Marques, A., Sarmiento, H., Lopes, H., & Ihle, A. (2021, June). *The effect of balanced versus unbalanced football small-sided games on decision-making in youth football players*. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/352257897_The_effect_of_balanced_versus_unbalanced_football_small-sided_games_on_decision-making_in_youth_football_players
- Stephenson, D., Kocan, W., Vinod, V., Kluczynski, A., & Bisson, J. (October de 2021). A Comprehensive Summary of Systematic Reviews on Sports Injury Prevention Strategies. *Orthop J Sports Med.*, doi: 10.1177/23259671211035776(34734094).
- Tiburcio, D., Gonçalves, M., & Rodrigues, P. (2022). Small-sided games and physical performance in football: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 52(4), 845-860.(doi:10.1007/s40279-021-01524-5).
- Travassos, B., Duarte, R., Vilar, L., Davids, K., & Araújo, D. (August de 2012). Practice task design in team sports: Representativeness enhanced by increasing opportunities for action. *PubMed*, DOI:10.1080/02640414.2012.712716.
- UEFA. (2021). *UEFA coaching licences: every course for which UEFA sets minimum criteria*. Obtido de <https://www.uefa.com/insideuefa/news/0268-11ef810e73bf-f340214d3d91-1000/>
- Vargas, L., Caputo, E., & da Silva, M. (2017). *Caracterização do perfil dos treinadores de futsal feminino de equipas que disputam os jogos abertos de Pelotas*. Obtido de Universidade Federal de Pelotas: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6123739>
- Vicente, A., Fernando, C., & Lopes, H. (2018). Futebol: agredir para transformar. *Seminário Internacional Desporto e Ciência 2018*, (pp. 69-76).
- Vicente, H. (2020). Teorizar para melhor Praticar - Praticar para melhor Teorizar: Relatório de Estágio Profissionalizante realizado no Núcleo Desportivo Colégio Ermesinde/ Dragon Force Ermesinde. 11-12.

Anexos

Estudo da Importância do Treino Mental no Futebol de Formação - Validação do questionário por um grupo de especialistas

Nome

Média

Tendo em conta a relevância de cada uma das questões e de forma a validar o questionário, classifique numa escala de 1 a 5 (1 Nada Pertinente e 5 – Totalmente Pertinente), o valor que atribui a cada uma das questões apresentadas.

1: Idade	4.25
2: Sexo: Masculino/ Feminino/ Outro	3.25
3: Nacionalidade	3.25
4: Nível de Treinador UEFA	3.75
5: Formação Académica	4.25
6: Em que ano finalizou o seu primeiro Nível de treinador UEFA	3.33
7: Em que ano finalizou o seu último Nível de Treinador UEFA	3.33
8: Anos de experiência como Treinador de Futebol	4.00
9: Qual a faixa etária mais baixa que já treinou (entre sub-4 até Sêniores profissional)?	4.17
10: Qual a faixa etária mais alta que já treinou (entre sub-4 até Sêniores profissional)?	4.17
11: Foi federado na modalidade de futebol?	3.75
12: Prefere ser treinador de futebol de formação ou Futebol sénior?	3.58
13: Quais os temas mais relevantes para si durante a sua formação de treinador de futebol?	3.58
14: Quais considera serem as maiores dificuldades dos jogadores durante o treino?	4.25
15: Quais considera serem as maiores dificuldades dos jogadores durante o jogo?	4.00
16: Que situações influenciam o rendimento no jogo ou no treino fora do contexto do futebol?	4.08
17: Que exercícios realiza para fortalecer a força mental dos jogadores de futebol durante a sua formação?	4.67
18: De que forma pode ser treinada a imprevisibilidade do jogo durante o treino?	4.50
19: Que variáveis podem ser utilizadas para recriar o jogo em contexto de treino?	4.50

20: Considera que os jogos reduzidos podem ajudar a trabalhar a força mental dos jogadores durante a sua formação?	4.33
21: Se sim, indique os 3 fatores que considera serem os mais importantes que podem ser trabalhados durante esses jogos reduzidos.	3.92
22: Se tiver algum factor que não esteja referido coloque nesta alínea (apenas 1 factor)	3.83
Se tem questões que acha pertinente, pode colocar nas alíneas seguintes.	

Procura-se obter valores iguais ou superiores a 75% em relação ao grau de relevância de cada questão (igual ou superior a 3.75 na escala de Likert).

= ou > 3.75	Aprovada
< 3,75	Recusada

Importância do Treino Mental no Futebol de Formação

O presente questionário é efetuado no âmbito de um estudo a realizar com o objetivo de obtenção do grau de Mestre, através do qual queremos perceber a importância do treino mental no futebol de formação.

O papel do treino mental é ajudar os jovens jogadores a desenvolver habilidades mentais que levem a um melhor desempenho desportivo, ajudá-los a lidar com a pressão e o stress, elevando os níveis de autoconfiança e manter o foco durante a competição. Desta forma, com o presente estudo pretende-se perceber e caracterizar a importância do treino mental no futebol de formação, procurando identificar os processos que são utilizados por cada treinador durante o processo de formação dos seus jogadores.

O responsável pelo trabalho é o mestrando António Henriquez, do Mestrado em Atividade Física da Universidade da Madeira. O Professor Doutor Duarte Filipe Sousa é o responsável pela orientação do trabalho.

AGRADECEMOS A SUA COLABORAÇÃO

* Indica uma pergunta obrigatória

1. 1: Idade *

2. 2: Nível de Treinador UEFA *

Marcar apenas uma oval.

- UEFA C
- UEFA B
- UEFA A
- UEFA PRO
- Sem Nível

3. 3: Formação Académica *

Marcar apenas uma oval.

- Secundário
- Licenciatura
- Mestrado
- Doutoramento

4. 4: Anos de experiência como Treinador de Futebol *

Marcar apenas uma oval.

- 1-4
- 5-9
- 10-14
- Mais de 15

5. 5: Qual a faixa etária mais baixa que já treinou (entre sub-4 até Sêniores profissional)? *

Marcar apenas uma oval.

- Sub-4 a Sub-6
- Sub-7 a Sub-9
- Sub-10 a Sub-13
- Sub-14 a Sub-17
- Sub-18 a Sub-19
- Sub-23
- Sénior amador
- Sénior semi-profissional
- Sénior profissional

6. 6: Qual a faixa etária mais alta que já treinou (entre sub-4 até Sêniores profissional)? *

Marcar apenas uma oval.

- Sub-4 a Sub-6
- Sub-7 a Sub-9
- Sub-10 a Sub-13
- Sub-14 a Sub-17
- Sub-18 a Sub-19
- Sub-23
- Sênior amador
- Sênior semi-profissional
- Sênior profissional

7. 7: Foi federado na modalidade de futebol? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

8. 8: Quais considera serem as maiores dificuldades dos jogadores durante o treino? *

Marque todas que se aplicam.

- Dificuldades técnicas
- Dificuldades táticas
- Pressão
- Fadiga física
- Fadiga mental
- Falta de motivação
- Concentração
- Foco

9. 9: Quais considera serem as maiores dificuldades dos jogadores durante o jogo? *

Marque todas que se aplicam.

- Pressão
- Stress
- Tomada de decisão
- Concentração
- Foco
- Resistência Física
- Adaptação ao adversário
- Trabalho em equipa

10. 10: Que situações influenciam o rendimento no jogo ou no treino fora do contexto do futebol? *

Marque todas que se aplicam.

- Condições climáticas
- Condição física
- Factores psicológicos
- Pressão
- Ambiente familiar
- Rendimento Escolar

11. 11: Que exercícios realiza para fortalecer a força mental dos jogadores de futebol durante a sua formação? *

Marque todas que se aplicam.

- Exercícios de tomada de decisão
- Exercícios com pressão do resultado
- Exercícios em vantagem ou desvantagem numérica
- Feedback construtivo

12. 12: De que forma pode ser treinada a imprevisibilidade do jogo durante o treino? *

Marque todas que se aplicam.

- Exercícios condicionados
- Exercícios em espaços reduzidos
- Exercícios com diferentes adversários
- Exercícios sem posição fixa
- Exercícios de análise de jogo

13. 13: Que variáveis podem ser utilizadas para recriar o jogo em contexto de treino? *

Marque todas que se aplicam.

- Jogos reduzidos e pequenos espaços
- Situações de jogo condicionadas
- Jogos de posse de bola
- Treinos táticos com variações
- Jogos de transição rápida
- Jogos de treino
- Treinos específicos de habilidades individuais

14. 14: Considera que os jogos reduzidos podem ajudar a trabalhar a força mental dos jogadores durante a sua formação? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

15. 15: Se sim, indique os 3 fatores que considera serem os mais importantes que podem ser trabalhados durante esses jogos reduzidos. *

Marque todas que se aplicam.

- Intensidade
- Velocidade
- Técnica
- Transição ofensiva e defensiva
- Pressão defensiva
- Competitividade

16. 16: Se tiver algum factor que não esteja referido coloque nesta alínea (apenas 1 factor)

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários