

**Instituto Politécnico de Santarém**  
**Escola Superior de Desporto de Rio Maior**



**Ser Treinador Adjunto de Juvenis Sub-17.**

**Maturação e idade relativa no futebol jovem masculino: Perceção dos  
Treinadores**

**Relatório de Estágio**

**Mestrado em Treino Desportivo**

**Orientação:**

Professor Especialista Eduardo Teixeira

**Mestrando:**

Miguel Ângelo Alves Leocádio

Rio Maior, 2023

## Índice Geral

Introdução.....	8
<b>Parte I – O Estágio na Entidade Acolhedora.....</b>	<b>10</b>
1. Avaliação do Contexto.....	10
1.1. Análise da Atividade.....	10
1.2. Análise do envolvimento.....	12
1.2.1. Clube.....	12
1.2.2. Organograma do clube.....	13
1.2.3. Recursos Físicos.....	13
1.2.4. Recursos Materiais.....	15
1.3 Análise da Equipa.....	16
1.3.1. Equipa Técnica e Staff de apoio.....	16
1.3.2. Constituição do plantel.....	16
1.3.3. Modelo de Jogo Simplificado do Clube.....	18
1.3.4. Enquadramento da Competição.....	21
2. Definição de Objetivos.....	21
2.1 Objetivos de Intervenção Pessoal.....	21
2.1.1. Descrição e reflexão sobre os objetivos na dimensão planeamento.....	21
2.1.2. Descrição e reflexão sobre os objetivos na dimensão Intervenção.....	23
2.1.3. Descrição e reflexão sobre os objetivos na dimensão Gestão e Controlo.....	23
2.2 Objetivos atingidos com a população alvo.....	24
2.2.1. Descrição e reflexão dos objetivos pessoais.....	24
2.2.2. Descrição e reflexão dos objetivos competitivos.....	25
3. Estratégias de Intervenção Profissional.....	26
3.1. Análise e reflexão das estratégias propostas no planeamento.....	26
3.2. Análise e reflexão das estratégias propostas na intervenção.....	29
3.3. Análise e reflexão das estratégias propostas no controlo e gestão.....	31
4. Considerações finais do Estágio.....	33
<b>Parte II – O Estudo.....</b>	<b>35</b>

2.1 Enquadramento do Estudo.....	35
2.1.1 Revisão Bibliográfica.....	36
2.1.2 Estudos de aplicação já realizados.....	37
2.2 Apresentação do Problema e Objetivos.....	38
2.3 Metodologia.....	39
2.3.1 Caracterização dos Participantes.....	39
2.3.2 Métodos de recolha de dados.....	39
2.4 Apresentação e Análise dos dados recolhidos.....	40
2.4.1 Caracterização dos Entrevistados.....	41
2.4.2 Conhecimento do conceito de idade relativa.....	41
2.4.3 Perceções acerca de idade relativa.....	42
2.4.4 Importância do treino individualizado para diminuição de diferenças maturacionais.....	43
2.5 Conclusões do estudo.....	44
<b>Parte III – Balanço Final de Estágio.....</b>	<b>47</b>
3. Considerações finais.....	47
Referências Bibliográficas.....	49
Anexos.....	51

## Índice de Figuras

Figura 1- Organograma do Clube.....	13
Figura 2- Academia do clube.....	13
Figura 3- Complexo Desportivo: Manuel Marques.....	13
Figura 4- Campo nº1 Academia (Vista da torre de gravação).....	14
Figura 5- Campo nº2 da Academia.....	14
Figura 6- Sistema de Jogo Ofensivo.....	19
Figura 7- Sistema de Jogo Defensivo.....	19
Figura 8- Exemplo de Planeamento de Mesociclo.....	27
Figura 9- Exemplo de Unidade de Treino.....	29
Figura 10- Exemplo do vídeo de análise do adversário.....	30

## Índice de Tabelas

Tabela 1- Composição da Equipa Técnica .....	16
Tabela 2- Composição do Plantel.....	17
Tabela 3- Comportamentos do Modelo de Jogo.....	19
Tabela 4- Microciclo de Trabalho do estagiário.....	31

## Lista de Abreviaturas

RAE – Relative Age Effect (Efeito da Idade Relativa)

## Agradecimentos

Agradeço, primeiramente, a disponibilidade que o Sport Clube União Torreense demonstrou em acolher-me e orientar-me. Ao mister Pedro Correia e a toda a equipa técnica, agradeço o companheirismo e a partilha diária ao longo de uma época difícil e longa.

Agradeço ao meu orientador, o professor especialista Eduardo Teixeira, pelo trabalho exímio de acompanhamento e de incentivo, sempre com um olhar atento e perspicaz.

Endereço também um especial agradecimento à minha família, pelo apoio e suporte em todos os momentos desta caminhada.

À Anaís, a pessoa mais inteligente que conheço, companheira das aventuras mais bonitas da minha vida, agradeço o apoio e carinho com que me presenteia diariamente, fruto da cumplicidade que mantemos há já tantos anos.

A todos os colegas provenientes da licenciatura e do mestrado, pelo apoio, disponibilidade constante e momentos de partilha, em especial ao João Negreira, João Eira e Tiago Correia pelas muitas partilhas ao longo destes cinco anos.

## Resumo

*“Ser Treinador Adjunto de Juvenis Sub-17. Maturação e idade relativa no futebol jovem masculino: Perceção dos Treinadores”*

O presente relatório tem como objetivo destacar as funções desempenhadas enquanto treinador-adjunto/analista do jogo, incluído na equipa técnica, sendo um elemento participante no planeamento semanal da equipa, procurando refletir sobre os seus objetivos, as suas tarefas, e as suas estratégias de ação. O estágio foi realizado numa equipa que competia na 1ª Divisão Nacional de Sub-17, o que tornou esta experiência mais rica, devido ao elevado grau competitivo.

Como complemento deste relatório desenvolveu-se o estudo “Perceção dos treinadores sobre o processo de maturação e efeitos da idade relativa no futebol jovem”. Teve como objetivo, identificar o conhecimento dos treinadores acerca dos processos maturacionais, identificar os critérios utilizados pelos treinadores para determinar a convocação de jogadores para a competição e perceber se os treinadores, no processo de planeamento de treino, têm em conta as etapas de maturação. De forma a atingir os objetivos propostos, foi utilizada como metodologia a entrevista, aplicada a 4 treinadores no escalão de Infantis e Iniciados. Os principais resultados evidenciam que, embora os treinadores demonstrem perceções variadas, é consensual a importância atribuída aos efeitos da idade relativa no futebol jovem.

Palavras-chave: Maturação, Idade Relativa. Futebol, Jovens Atletas

## Abstract

*“Being an Under-17 Youth Assistant Coach. Maturation and relative age in young men’s football: Coaches’ Perception”*

This report aims to highlight the functions performed as assistant coach/game analyst, included in the technical team, being a participant in the team's weekly planning, seeking to reflect on its objectives, its tasks, and its strategies for action. The internship was carried out in a team that competed in the 1st National Under-17 Division, which made this experience richer, due to the high level of competition.

As a complement to this report, the study “Coaches' perception of the maturation process and effects of relative age in youth football” was developed. Its objective was to identify coaches' knowledge about maturational processes, identify the criteria used by coaches to determine the call up of players for the competition and to understand whether the coaches, in the training planning process, take the maturation stages into account. To achieve the proposed objectives, the interview methodology was used, applied to 4 youth team coaches. The main results show that, although coaches demonstrate varied perceptions, there is consensus on the importance attributed to the effects of relative age in youth football.

*Key-words: Maturation, Relative Age. Football, Young Athletes*

## **Introdução**

O presente relatório de estágio é redigido no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo (especialidade em Futebol), da Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

O estágio apresentado ocorreu no Sport Clube União Torreense, na 1ª Divisão Nacional no escalão de Sub-17. Esta entidade foi, desde o primeiro momento, uma escolha natural tendo em conta a proximidade geográfica e o nível competitivo que o contexto proporciona.

Após a escolha do local de estágio, estabeleceram-se os contactos formais com a coordenação do clube que se demonstrou inteiramente disponível para facilitar a integração nesta entidade. Assim, o estágio decorreu na época desportiva 2022/2023, perfazendo um total de 12 meses. No decorrer deste espaço temporal, foi permitida a integração no clube e equipa técnica, bem como uma participação ativa em todo o processo, essencialmente nas tarefas propostas através dos objetivos definidos previamente para o estágio. Neste sentido, considerou-se pertinente estabelecer alguns objetivos orientadores da ação desenvolvida em terreno: 1) Tarefas e Objetivos de Planeamento; 2) Tarefas e Objetivos de Intervenção; 3) Tarefas e Objetivos de Gestão e Controlo.

Adicionalmente, existiu a intenção de realizar um trabalho investigativo, com o intuito de aprofundar as minhas curiosidades pessoais e profissionais, concretamente: procurar entender a perceção dos treinadores sobre os processos de maturação e o conceito de idade relativa no futebol jovem masculino. Optou-se por uma investigação qualitativa, fundamentada numa técnica de recolha de dados, nomeadamente a entrevista. Entrevistaram-se, portanto, quatro treinadores de futebol com experiência em escalões de formação, sendo que o trabalho de investigação procurou, acima de tudo, respeitar os participantes do estudo, prezando os seus direitos e garantindo a maior veracidade, transparência e rigor dos dados recolhidos e analisados.

Quanto à estruturação do presente relatório, este encontra-se organizado em duas partes, complementares entre si: Parte I – Realização do Estágio e Parte II – Estudo Qualitativo.

Na parte I – O Estágio, apresenta-se a análise das atividades realizadas, em que se procura discriminar as tarefas desenvolvidas ao longo do estágio. Seguidamente, é descrita a análise do envolvimento, de modo a esclarecer a organização do clube, os recursos materiais e espaciais disponíveis. Neste subcapítulo, aborda-se ainda sobre o envolvimento e a relação estabelecida com a equipa técnica e respetivo plantel, bem como as linhas orientadoras do modelo de jogo definido.

De seguida, descreve-se e reflete-se sobre os objetivos de intervenção pessoal, procurando enquadrar os mesmos dentro de três áreas temáticas: a) tarefas de planeamento; b) tarefas de intervenção e c) tarefas na gestão, controlo e avaliação. Apresenta-se, ainda, uma reflexão e análise sobre as estratégias propostas para a concretização dos objetivos definidos inicialmente. Ademais, evidenciam-se, também, os objetivos definidos para a população alvo, organizando-os em objetivos de índole formativa, pedagógica e competitiva. No capítulo final da parte I é ainda apresentada uma reflexão global sobre o desenvolvimento do estágio, em que se destacam as principais competências trabalhadas e conhecimentos apreendidos.

Na parte II – O Estudo, é apresentado o projeto qualitativo desenvolvido, que teve como objetivo principal identificar as perceções dos treinadores sobre os processos de maturação e o conceito de idade relativa no futebol jovem masculino.

Numa primeira etapa, procurou-se demonstrar, através do enquadramento teórico, a bibliografia existente sobre o tema, onde se procura definir os conceitos com clareza e interligar o conceito de idade relativa ao conceito de maturação. Desta forma, apresenta-se uma explicação dos conceitos e da problemática em causa.

Metodologicamente, optou-se pela realização de entrevistas semiestruturadas, com guião validado por *experts*. O estudo teve como participantes quatro treinadores, com experiência nos escalões de formação de iniciados (sub-14) e infantis (sub-12). No capítulo da Apresentação e Análise dos dados recolhidos, é possível ler-se os resultados obtidos através da análise de conteúdo realizada e as respetivas conclusões.

Por fim, nas considerações finais, realiza-se um balanço geral sobre a experiência de estágio e o trabalho de investigação desenvolvido.

## **Parte I – O Estágio na Entidade Acolhedora**

A realização de estágio é um elemento muito importante na aprendizagem e evolução, uma vez que permite aos estagiários a aplicação dos conhecimentos teóricos que adquiriram ao longo da licenciatura e do primeiro ano de mestrado, bem como aprofundar as competências de intervenção prática. Neste sentido, todas as tarefas do estagiário estão sujeitas a reflexão do mesmo em articulação com a restante equipa técnica, o que permite a idealização de estratégias que visam melhorar aspetos fundamentais no processo de aprendizagem.

A escolha da entidade de estágio, neste caso, remete essencialmente para a intenção de integrar um clube estruturado, que apresenta condições para treinadores e atletas desempenharem as suas funções com qualidade. No que concerne ao contexto específico, a prioridade de escolha recaiu sobre o escalão de Sub-17 Juvenis, devido ao elevado nível competitivo em que se encontra inserido.

### **1. Avaliação do Contexto**

#### **1.1. Análise da Atividade**

O estágio foi realizado num clube que compete em campeonatos nacionais, encontrando-se inserido na 1ª divisão nacional de Juvenis Sub-17. Atendendo a este contexto, desenvolveram-se funções no planeamento, intervenção no contexto de treino e competição, assim como no processo de análise e reflexão.

No contexto de treino, foi possível a integração no processo de planeamento da sessão, com responsabilidade na criação e liderança de exercícios direcionados para os objetivos do modelo de jogo.

No contexto de competição com tarefas de intervenção no aquecimento de jogo e auxílio ao treinador principal no momento de competição, no leitura e análise do jogo, focando em intervenções no plano estratégicos direcionados para a própria equipa e equipa adversária.

Seguidamente, apresenta-se um enquadramento sobre a tarefas e funções que foram propostas para a realização do estágio:

- Tarefas de Planeamento:
  - Intervenção nos momentos de planeamento semanais e mensais;
  - Elaboração de documentos orientadores;
  - Participação nos momentos de planeamento de metodologia;
  - Auxílio nos momentos de planeamento de cada sessão;
  - Participação no planeamento da estratégia para o jogo;
  
- Tarefas em Intervenção em Treino:
  - Intervenção nos exercícios iniciais da sessão;
  - Transmissão de Feedback aos jogadores para o cumprimento dos critérios de êxito;
  - Suporte ao treinador principal e adjunto nos exercícios da parte principal;
  - Liderança de exercícios da parte principal;
  - Auxílio ao preparador físico nos exercícios de ginásio;
  - Suporte na gestão do material, montagem dos exercícios de treino e recolha do material, antes durante e após o treino;
  
- Tarefas em Intervenção em Jogo:
  - Liderança da parte inicial do aquecimento de jogo;
  - Suporte ao período principal do aquecimento de jogo;
  - Reflexão com a restante equipa técnica ao intervalo sobre a primeira parte do jogo e aspetos de melhoria para a segunda parte;
  - Comunicação com o treinador principal e adjunto sobre dinâmicas do adversário, e aspetos de melhoria da própria equipa;
  - Reflexão sobre possíveis substituições;
  - Intervenções individuais junto dos jogadores;
  - Reflexões individuais;

- Tarefas na Gestão, Controlo e Avaliação:
  - Elaboração de relatórios de jogo da própria equipa;
  - Elaboração de vídeo análise da própria equipa;
  - Elaboração de vídeo análise do adversário;
  - Participação em momentos de reflexão pós treino e jogo;
  - Participação em momentos de reunião entre os diversos departamentos;
  - Participação na avaliação dos atletas em jogo e treino.

## **1.2. Análise do envolvimento**

### **1.2.1. Clube**

A entidade acolhedora trata-se de um clube centenário e muito respeitado do panorama nacional. Atualmente, caracteriza-se como sendo um clube em crescimento, fruto de um forte investimento que prioriza a aproximação dos adeptos à equipa, algo que não se verificava há algum tempo, e que tem apresentado resultados bastante satisfatórios.

O clube apresenta os escalões de iniciados, juvenis e juniores nos campeonatos nacionais, na segunda e primeira divisão nacional, respetivamente. A equipa sénior garantiu a promoção para a Segunda Liga na época de 2021/2022, entrando assim num nível de competitividade bastante elevado.

Uma outra valência deste clube relaciona-se com o facto de investir significativamente em equipas de futebol feminino, com a equipa a ser uma presença forte no escalão mais elevado na categoria. Além disso, é considerada uma entidade com grande representatividade nos escalões jovens, tendo capacidade para ter todos os escalões de formação em altos graus de competitividade.

Destaca-se, ainda, a avaliação realizada pela federação na época 2020/2021, em que o clube atingiu a classificação de 4 estrelas no Futebol Masculino, 3 estrelas no Futebol Feminino e 3 estrelas no Futsal Masculino.

### 1.2.2. Organograma do clube

Na figura 1, apresenta-se o organograma do clube, que contempla a organização estrutural de todos os departamentos envolvidos nesta associação desportiva.

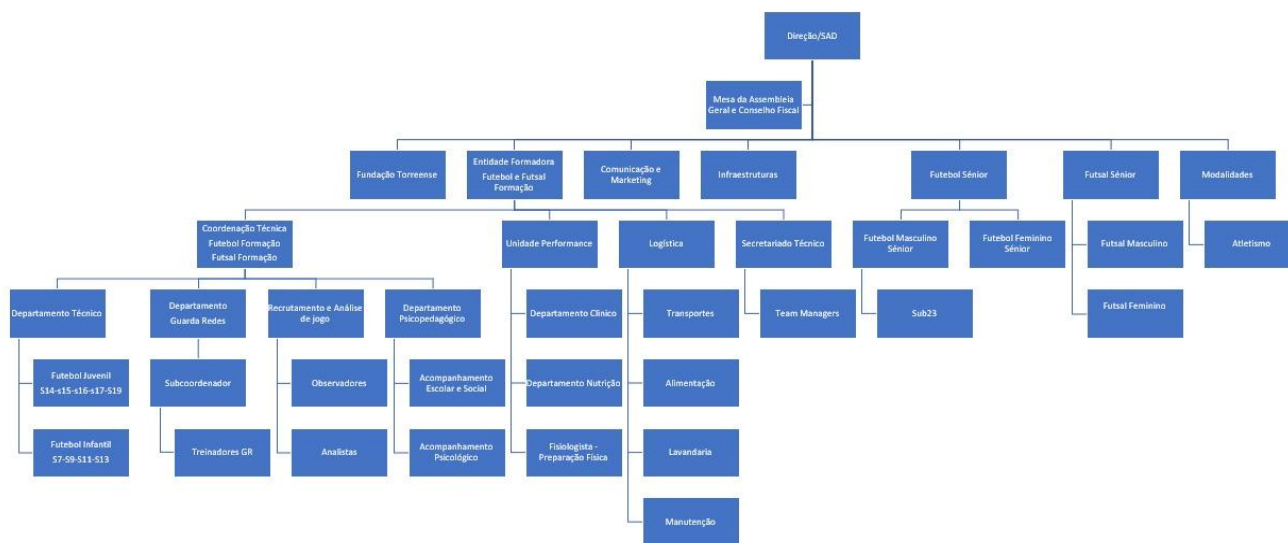


Figura 1- Organograma do Clube

### 1.2.3. Recursos Físicos

O clube dispõe de 2 campos relvados à disposição das equipas seniores femininas e masculinos. Todos os outros escalões estiveram, numa primeira fase, divididos em outros campos da cidade, todos eles sintéticos, até ao término da obra da academia.



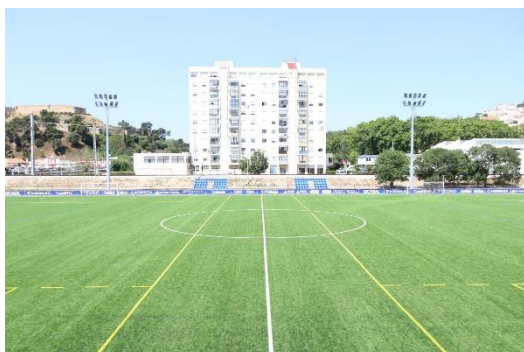
Figura 2- Academia do clube



Figura 3- Complexo Desportivo: Manuel Marques

Após o término da obra o clube passou a contar com:

- 2 campos sintéticos de futebol 11;
- 4 campos sintéticos de futebol 7;
- 2 campos sintéticos de futebol 9;
- 1 Sala de reuniões;
- 6 balneários;
- 1 ginásio;
- 1 posto médico;
- 1 espaço para material de suporte ao treino;
- 2 torres de filmagens para treino e jogo;
- 2 marcadores eletrónicos;
- 4 bancadas com um total de 200 lugares sentados;



*Figura 4- Campo nº1 Academia (Vista da torre de gravação)*



*Figura 5- Campo nº2 da Academia*

Esta obra possibilita a concentração de todo o clube no mesmo espaço. Algo que foi identificado como uma fraqueza do clube, a falta de estrutura própria e a divisão de todos os escalões em diferentes campo e estruturas que estavam alugadas pelo clube.

No início da temporada, a equipa circulava em diversos campos, que eram emprestados, o que dificultava a utilização de espaços e materiais para treino, bem como diminuía os espaços físicos para trabalho de ginásio, reuniões e apresentações aos atletas.

Este novo espaço, apesar de utilizado por diversos escalões, permite uma melhor organização e estruturação do trabalho da equipa técnica e atletas. Neste espaço estão concentrados mais espaços de apoio ao atleta, como balneários, estruturas de exercício físico e gabinete clínico.

No que diz respeito à equipa técnica, esta nova estrutura permitiu um aumento da qualidade do trabalho. Permitindo maior facilidade de utilização de sala de reuniões, maior comunicação entre escalões e coordenação, aumento e melhoria de material de suporte aos treinos.

No que diz respeito ao acompanhamento físico dos atletas, o clube dispõe de uma parceria com um ginásio local, que permite aos jogadores frequentarem o espaço, com planos de treino individualizados para a realização de trabalho complementar.

#### **1.2.4. Recursos Materiais**

Com a nova estrutura de campos na academia, existe a possibilidade de realizar trabalho de ginásio nas instalações do clube, no entanto, em número e qualidade reduzidos, pelo que só utilizadas como reforço individual, quando identificado pela equipa técnica.

No que diz respeito aos materiais para treino, o clube conta com diversas mini balizas, balizas formais de futebol 7 e 11, cones, varas, arcos, coletes e bolas, todos em número necessário para o processo de treino e necessidades da equipa técnica.

Em momentos de reflexão foram identificadas algumas necessidades de recursos materiais que a equipa técnica considerou importantes para a sessão, no entanto, devido à falta desses recursos não foi permitida a sua utilização. Neste âmbito, foram identificados materiais importantes para um melhor desenvolvimento do trabalho da equipa, como bonecos insufláveis para dificultar ações de finalização e marcar posicionamentos base que eram pretendidos e ainda uma baliza formal de 11 amovível, visto que só existiam balizas de 7 amovíveis, o que não permita a realização de um jogo reduzido com duas balizas de futebol 11 em ambos os lados. Destaca-se ainda a necessidade de uma melhoria dos equipamentos disponíveis no ginásio para o acompanhamento físico dos atletas por parte da equipa técnica.

### 1.3 Análise da Equipa

#### 1.3.1. Equipa Técnica e Staff de apoio

A equipa técnica é composta por 5 elementos que compõem o seu núcleo, todos estes 5 elementos, acima descritos, participam nas etapas de planeamento, intervenção em treino e jogo, bem como a participação na avaliação e reflexão dos diferentes momentos de intervenção. Cada elemento da equipa técnica tem as suas funções bem definidas, existindo sempre diálogo e reflexão constante sobre as tarefas executadas por cada constituinte do grupo de trabalho.

*Tabela 1- Composição Equipa Técnica*

Nome	Função	Idade	Clube Anterior	Formação
P. C	Treinador Principal	50 anos	SCUT – Sub17	Nível II
M. L	Treinador-Adjunto	22 anos	G.D.S – Seniores	Nível I
S. F	Treinador-Adjunto	25 anos	C.D.F – Sub-17	Nível I
V. S	Preparador Físico	35 anos	SCUT – Sub19	Nível I
N. M	Treinador de GR	29 anos	SCUT – Sub17	Nível I

Dentro da estrutura do grupo de trabalho do escalão, existe ainda atribuído um Team Manager, com o objetivo de ajudar a equipa técnica nas tarefas fora do campo e da parte logística que envolve uma equipa de 1ª Divisão Nacional. Existe ainda o acompanhamento por uma fisioterapeuta.

#### 1.3.2. Constituição do plantel

No que diz respeito à composição do plantel, o mesmo foi composto por 25 atletas, sendo 2 Guarda-Redes, existindo ainda a possibilidade de recrutamento na equipa Sub-16. Este plantel esteve inserido na 1ª Divisão Nacional de Juvenis Sub-17, que compreendeu os anos de nascimento de 2006 e 2007. Neste sentido, vinte atletas eram nascidos em 2006 e cinco em 2007. Transitaram onze atletas do escalão de sub-16 do

clube, que compete na 2ª Divisão Distrital da A.F Lisboa, três do escalão de sub-15 do clube e onze atletas ingressaram esta época para o clube.

Seguidamente, apresenta-se de forma resumida, a constituição do plantel:

*Tabela 2- Composição do Plantel*

Nome	Idade	Posição	Clube Anterior
N. M	16	Guarda-Redes	Belenenses
D. F	16	Guarda-Redes	Caldas SC
A. L	16	Defesa Esquerdo/Defesa Central	Belenenses
G. C	16	Defesa Central	Torreense
G. L	15	Defesa Central	Torreense
D. V	16	Defesa Esquerdo	Torreense
R. G	16	Defesa Esquerdo	S.L Benfica
A. R	16	Defesa Direito	Damaiense
A. L	16	Defesa Direito	Torreense
A. P	16	Médio Defensivo	Torreense
G. G	16	Médio Defensivo	Torreense
R. M	16	Médio Defensivo	Torreense
A. T	16	Médio Centro	Belenenses
J. A	16	Médio Centro/Ofensivo	Torreense
P. B	15	Médio Ofensivo	Torreense
A. C	15	Médio Ofensivo	Sacavenense
T. F	16	Médio Ofensivo	Torreense
F. C	16	Médio Ofensivo	Torreense
T. L	16	Extremo Esquerdo/Direito	Torreense
T. S	16	Extremo Direito/Esquerdo	Caldas SC
D. A	15	Extremo Esquerdo	Torreense
L. V	15	Extremo Direito	Sacavenense
J.C	16	Ponta de Lança	Alta de Lisboa
F. O	16	Ponta de Lança	Torreense
P. P	16	Ponta de Lança	Gil Vicente

Ao longo da época a equipa técnica procurou fazer uma gestão equilibrada dos elementos do plantel, procurando criar um ambiente saudável e competitivo ao mesmo tempo. Neste aspeto, foi importante a utilização de todos os atletas, em diferentes fases da época. Ao longo da temporada existiu a premiação de cerca de 6 atletas que tiveram oportunidade de treinar com a equipa de sub-19. Por outro lado, existiu a preocupação de premiar atletas da equipa de sub-16 com a inclusão na dinâmica de treino e posterior participação na competição, ao todo foram dadas oportunidades a três elementos que se destacaram no escalão inferior.

### **1.3.3. Modelo de Jogo Simplificado do Clube**

O grande objetivo da equipa técnica é conseguir desenvolver os jogadores nas vertentes, técnicas, táticas, físicas e psicológicas, para isso foi desenvolvido um modelo de jogo que fosse ao encontro das ideias da equipa técnica e que se ajustasse aos atletas e à divisão em que a equipa se inseria. O objetivo seria ter o controlo do jogo através da manutenção da posse de bola, procurando praticar um futebol ofensivo e vertical, impedindo o adversário de ter a iniciativa do jogo, após a perda da bola procurar recuperar a mesma o mais rápido possível, por vezes correndo alguns riscos no setor defensivo.

Defensivamente, procurar provocar dificuldades na construção adversária com um bloco subido e agressivo, que tenha consciência dos momentos críticos para pressionar, quando é atingido o objetivo de recuperação da bola, procurar jogar ofensivamente e chegar rapidamente à baliza adversária. É necessário incutir nos jogadores uma mentalidade agressiva, uma forte organização em todos os momentos do jogo, vontade de assumir o jogo, procurando sempre o golo e impedindo o adversário de jogar. Procurar criar um grupo forte e um bom ambiente de balneário.

Devido aos objetivos da equipa e aos atletas que compunham o plantel foi escolhido o sistema de jogo 1x4x3x3 ofensivamente e 1x4x4x2 durante o processo defensivo.

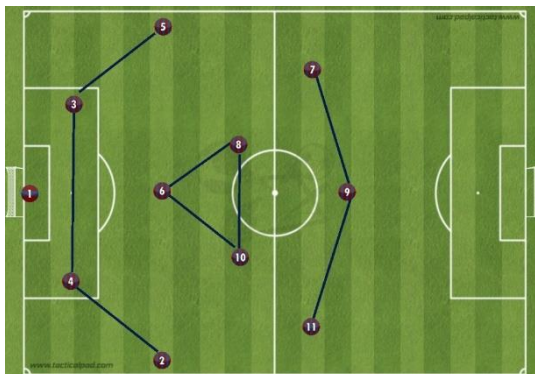


Figura 6 – Sistema de Jogo Ofensivo

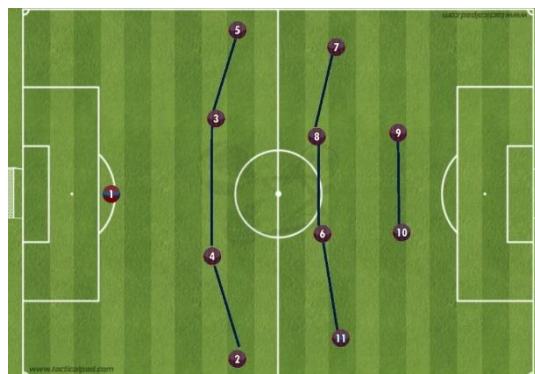


Figura 7 – Sistema de Jogo Defensivo

Com o objetivo de criar uma linguagem simplificada para o entendimento do plantel relativamente ao modelo de jogo, a equipa técnica definiu os pilares de cada momento de jogo de jogo, descritos na tabela seguinte:

Tabela 3- Comportamentos do Modelo de Jogo

Momento	Comportamentos
Organização Defensiva	<p>Três sub-momentos: Impedir a construção, impedir a criação, impedir a finalização.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pressionar quando o jogador está de costas;</li> <li>• Pressionar alto quando a bola entra no corredor;</li> <li>• Extremo contrário a fechar por dentro (atento ao defesa central contrário à bola);</li> <li>• Agressividade nos momentos de pressão;</li> <li>• Garantir coberturas;</li> <li>• Encurtamento dos defesas centrais ao médio adversário;</li> <li>• Disputar 1ª e 2ª bola;</li> <li>• Garantir superioridade na zona da bola;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ocupação racional da área (1º, 2º, zona do penalti, entrada da área);</li> </ul>
Transição Ofensiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aproveitar a desorganização momentânea do adversário;</li> <li>• Procurar roturas;</li> <li>• Virar o centro de jogo;</li> <li>• Passes mais verticais;</li> <li>• Velocidade nas ações de desmarcação e passe;</li> </ul>
Organização Ofensiva	<p>Três sub-momentos: Fase de Construção, Fase de Criação, Fase de Finalização.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Construção a 3 ou com laterais baixos;</li> <li>• Extremos a procurar movimento de fora para dentro;</li> <li>• Permutas de extremo a vir em apoio e médio a sair na rotura;</li> <li>• Constantes movimentos de rotura e apoio;</li> <li>• Procurar passes verticais;</li> <li>• Defesas Laterais a jogar em largura máxima;</li> <li>• Variação do centro de jogo;</li> <li>• Médio Centro a ocupar zonas de finalização;</li> <li>• Garantir equilíbrio defensivo;</li> </ul>
Transição Defensiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuperar a bola o mais rápido possível;</li> <li>• Disputar duelo da 1ª e 2ª bola;</li> <li>• Garantir equilíbrio (elementos longe do centro de jogo);</li> </ul>
Esquemas Táticos	<p>Ofensivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Procurar ter soluções de canto curto;</li> <li>• Disputar duelos;</li> <li>• Garantir equilíbrio;</li> <li>• Evitar transição ofensiva do adversário;</li> </ul> <p>Defensivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganhar 1ª e 2ª bola;</li> <li>• Atentos aos posicionamentos definidos;</li> </ul>

- 
- Atentos a bola curta;
  - Subir após afastar a bola;
- 

#### **1.3.4. Enquadramento da Competição**

O campeonato da 1ª Divisão Nacional de sub-17 é composto por 3 séries que englobam 10 equipas cada, estas séries estão divididas de acordo com a localização geográfica das equipas constituintes desta divisão em: norte, centro e sul.

Numa primeira fase, as equipas defrontam-se duas vezes, em formato casa e fora, as equipas que constituem a sua série. Na segunda metade da época, as primeiras três equipas de cada série e o melhor quarto classificado, juntam-se numa série e formam a fase de apuramento de campeão, onde se define o campeão nacional da categoria. As restantes equipas são divididas, novamente de acordo com a sua localização geográfica, em duas séries de 10 equipas, estas equipas constituem a fase de manutenção. Nesta fase, são despromovidos automaticamente os últimos quatro integrantes de cada série (7º, 8º, 9º e 10º classificado), bem como o 6º classificado que obtiver a pontuação mais baixa.

## **2. Definição de Objetivos**

### **2.1 Objetivos de Intervenção Pessoal**

No presente subcapítulo, apresentam-se os objetivos definidos na dimensão da intervenção pessoal, realizando-se uma breve descrição e reflexão sobre os mesmos, nomeadamente nas dimensões de Planeamento, Intervenção e Gestão e Controlo.

#### **2.1.1. Descrição e reflexão sobre os objetivos na dimensão planeamento**

Quanto à área do planeamento, procurou-se delinear diversos pontos que seriam importantes e adequados à evolução durante o estágio, pretendendo sempre aumentar gradualmente a envolvência na equipa técnica e nas dinâmicas da mesma. Percebendo o contexto onde o estágio se insere, quer a nível competitivo, como a nível de qualidade da

equipa técnica, destacaram-se diversos objetivos para o desenvolvimento durante a época desportiva.

Como primeiro objetivo, delineou-se a intenção de melhoria no planeamento de um modelo de jogo, para que fosse adequado ao contexto em este se insere e adaptado às ideias da equipa técnica, mais em concreto aos objetivos do treinador principal.

Procurou-se aprimorar a capacidade de planear e desenvolver documentos de suporte ao conteúdo que se pretendia apresentar à estrutura diretiva e aos jogadores do plantel.

Neste aspeto, demonstrava-se importante a evolução na elaboração de documentos orientadores.

Destacou-se como importante a evolução na elaboração de um modelo de jogo, focando na interligação de cada momento, como na definição de uma linha orientadora de todo o processo que seja definido com coerência, percebendo que se deve procurar adaptar e ajustar a determinadas características da equipa, não sendo, portanto, um documento fechado.

Seguidamente, definiu-se como objetivo o aumento da capacidade de planeamento a longo, médio e curto prazo, numa fase inicial ainda com foco na forma como se pretendia a transmissão dos conteúdos para os atletas, procurando aumentar gradualmente o grau de complexidade. Procurou-se dividir a transmissão do conteúdo do modelo de jogo em duas grandes áreas: através de vídeo análise e exercícios de treino.

Ainda neste sentido, definiu-se como objetivo melhorar a capacidade de planear macrociclos, mesociclos, microciclos e unidades de treino de uma forma coerente e seguindo uma linha orientadora previamente definida, interligando todos os momentos de jogo.

Relativamente à definição de objetivos na área do planeamento, procurou-se delinear aspetos de objetivos no planeamento em cada sessão de treino. Primeiramente, foi necessário projetar os objetivos e conteúdos para cada sessão de treino, adaptando-os ao dia da semana e percebendo quais os possíveis impactos e consequências de cada exercício, de modo a que, no dia de jogo, os jogadores se encontrassem nas melhores condições físicas possíveis. Após a definição dos objetivos e respetivos exercícios, desenvolvia-se o planeamento relativo à organização do trabalho em campo da equipa técnica, através da participação em reuniões pré treino. Nestas reuniões, definiam-se as tarefas e funções de cada elemento da equipa técnica, procurando atribuir critérios de

êxito a cada elemento em cada exercício, de modo a rentabilizar ao máximo cada membro da equipa técnica.

Procurou-se melhorar a capacidade de planeamento da estratégia para jogo, procurando identificar aspetos negativos e positivos do adversário e evidenciar de que forma a nossa equipa poderá explorar e defender as dinâmicas do adversário. Após a observação através de vídeo análise, o objetivo seria aplicar essas mesmas dinâmicas em exercícios de treino, que coloquem os atletas em confronto com esses aspetos.

### **2.1.2. Descrição e reflexão sobre os objetivos na dimensão Intervenção**

No que diz respeito aos objetivos definidos para a intervenção em treino, destacam-se a intenção de melhoria da capacidade de liderança de exercícios, aplicando um feedback direto e simples, direcionado para a tarefa e atleta. Ao longo do estágio, nos momentos de apoio ao treinador principal, procurou-se melhorar aspetos como a prescrição de feedback direcionado aos critérios de êxito do exercício, através de palavras-chave que suportavam estas intervenções. As intervenções, estavam, sobretudo, ligadas aos setores definidos para cada treinador e dentro deste setor, procurou-se ajudar coletivamente e individualmente o atleta melhorar dentro do exercício de treino.

Em momentos de aquecimento no jogo, ambicionou-se o aperfeiçoamento dos tipos de liderança e comunicação exercidos, de modo a que fossem os mais adequados ao contexto. Durante o processo de jogo, o objetivo foi trabalhar as competências de leitura e interpretação do jogo, sobre o adversário e própria equipa. A opinião aí gerada era, posteriormente, partilhada com a restante equipa técnica, dando aso a reflexão coletiva e a, conseqüentemente, possíveis mudanças estratégicas a realizar no contexto de jogo.

Como fator importante e subjacente ao treino, houve a necessidade de melhorar a capacidade de acompanhamento dos atletas nos exercícios de ginásio.

### **2.1.3. Descrição e reflexão sobre os objetivos na dimensão Gestão e Controlo**

Neste âmbito, procurou-se aperfeiçoar aspetos na análise e avaliação da própria equipa e equipa adversária, aumentando a capacidade de observação de aspetos técnicos, táticos e psicológicos. Elaborando e melhorando os documentos de suporte para a avaliação, procurando ajustar processos e simplificando os conteúdos para os transmitir

de forma mais clara. Dentro deste processo, determinou-se como importante a elaboração de ferramentas de análise quantitativa.

No que diz respeito à gestão do treino, definiu-se como fator importante a reflexão e avaliação dos aspetos positivos e aspetos de melhoria do treino, em conjunto com a equipa técnica, procurando delinear estratégias a aplicar para melhoria dos aspetos identificados.

Ainda neste capítulo, identificou-se como importante a capacidade de controlar as cargas de treino de cada atleta, procurando aumentar o conhecimento sobre as diferentes ferramentas existentes para este efeito.

## **2.2 Objetivos atingidos com a população alvo**

### **2.2.1. Descrição e reflexão dos objetivos pessoais**

Ao longo do estágio curricular, considerou-se pertinente a consolidação de objetivos promotores do desenvolvimento de competências enquanto profissional na área. Deste modo, foram criados objetivos gerais e específicos, que procuram englobar diversas áreas que sejam determinantes para as funções e tarefas a realizar em contexto de estágio.

#### I.Formativos

- Procurou-se desenvolver a capacidade de atitude crítica e reflexiva acerca do processo de treino e jogo, desta forma foram contribuições importantes para este objetivo ser alcançado as reuniões de equipa técnica de forma a reunir diferentes visões;
- Definiu-se também como fundamental a melhoria da capacidade de liderança em exercício de treino. Objetivo que se considera alcançado na medida em que foi destacada a constante evolução no conteúdo do feedback que era transmitido aos atletas;
- Pretendia-se a capacidade de desenvolver exercícios de treino que promovessem a inovação e liberdade criativa aos atletas, procurando sempre enquadrar os mesmos com o modelo de jogo pretendido, algo que se destaca como bem desenvolvido, na medida em que foi importante para o crescimento deste aspeto

as reuniões entre equipa técnica para partilhar as diferentes visões sobre o processo.

## II. Pedagógicos

- Pretendia-se estabelecer uma relação de reflexão e partilha com todos os treinadores, procurando estabelecer contactos e partilha de ideias com as restantes equipas técnicas do clube, o que foi desenvolvido através de reuniões formais e informais e outras atividades promovidas pelo clube.
- Procurou-se desenvolver a capacidade de dar feedback positivo e pedagógico, algo que registou uma evolução positiva devido às intervenções no momento com os atletas e utilizando o questionamento como forma de promover o pensamento individual do atleta.
- Com o objetivo de melhorar a integração dos jogadores na cultura do clube, procurou-se realizar desafios de perguntas e respostas entre atletas, de forma a promover uma aprendizagem divertida e competitiva sobre assuntos relacionados com o clube.

### **2.2.2. Descrição e reflexão dos objetivos competitivos**

O clube, integrou a série centro desta divisão. Sendo um clube com pouca história na 1ª Divisão Nacional de sub-17, o facto de alcançar a manutenção pelo segundo ano consecutivo, por si só, já seria algo inédito no clube. No entanto, devido ao crescimento do clube nestes últimos anos, foram definidos como objetivos:

- Chegada à fase de Apuramento de Campeão, algo nunca alcançado pelo clube;
- Integrar 3 atletas em jogos oficiais da equipa sub-19 do clube;
- Integrar atletas na seleção nacional da categoria;

O início da temporada revelou-se um momento difícil, com o clube a sofrer uma derrota na 1ª jornada, perdendo por 3-2 após estar a vencer 2-0, e com um empate na 2ª jornada por 3-3, após estar a vencer por 3-0. Ao término da 9ª jornada, 1ª volta da primeira fase, o clube ocupava o 3º lugar, resultado de 2 derrotas, 2 empates e 5 vitórias. No término da 1ª fase o clube ocupava a quarta classificação da tabela, fruto de 5 vitórias e 4 empates. O clube alcançou o objetivo definido inicialmente, devido ao facto de ter terminado esta fase como o melhor 4º classificado entre as 3 séries.

Na fase de apuramento de campeão, o grau de dificuldade aumentou, tendo o clube terminado no 7º posto da classificação, fruto de 5 vitórias 1 empate e 12 derrotas.

Ao longo da temporada o clube alcançou os objetivos definidos inicialmente, alcançando a fase de apuramento de campeão. No que diz respeito à integração de atletas na equipa de sub-19 do clube, este objetivo foi ultrapassado com sucesso, tendo conseguido colocar 5 atletas no escalão superior, fruto da boa prestação do clube no campeonato. Foi ainda possível colocar 2 atletas na seleção nacional na categoria de sub-17 e um atleta na seleção nacional no escalão de sub-16.

Enquanto estagiário, considero que a minha intervenção, cresceu de uma forma positiva e gradual. Dentro de uma época com altos e baixos, a intervenção da equipa técnica foi muito importante para dotar a equipa de ferramentas para conseguir voltar a dar a voltar por cima e alcançar os objetivos. Enquanto estagiário, e elemento integrante da equipa técnica, destaco a realização pessoal que se sente por fazer parte de um grupo que consegue alcançar objetivos ambiciosos num patamar competitivo alto.

No que diz respeito às ideias concretizadas do modelo de jogo, verificou-se que os exercícios de treino e ideias implementadas resultaram num transference para o jogo, sendo que todos os atletas demonstraram terem adquirido em treino as dinâmicas propostas em treino e nas numerosas palestras, tendo por isso um resultado positivo no balanço o sobre o que se treinou *vs* o que se jogou.

### **3. Estratégias de Intervenção Profissional**

#### **3.1. Análise e reflexão das estratégias propostas no planeamento**

No que diz respeito ao planeamento, foram utilizadas diversas estratégias de forma a atingir ou procurar melhorar diversos aspetos considerados importantes para a evolução do estagiário.

De forma a melhorar o planeamento de um modelo de jogo, procurou-se colaborar na construção do mesmo para a época desportiva, participando nas reuniões de equipa técnica e sendo uma voz ativa e construtiva nas mesmas. Definiu-se ainda como estratégia fundamental uma reflexão crítica individual com elaboração de documentos e preparação para a participação nas reuniões coletivas, de forma a estar mais preparado para participar nestas atividades e partilhar as informações e documentos desenvolvidos. Um dos grandes

aspectos de aprendizagem, foi a necessidade de planejar cuidadosamente e conseguir estabelecer uma linha orientadora ao longo de todo o planeamento, procurando uma sequência lógica e adequada ao contexto, que era ainda desconhecido no momento destas reuniões.

Como forma de aumentar a capacidade de planeamento a longo, médio e curto prazo, uma vez que esta era ainda um contexto desconhecido ao estagiário, era difícil estabelecer um planeamento a longo e médio prazo, inicialmente. Desta forma a reflexão, e conversas com a equipa técnica, já conhecedora deste contexto no clube, foi algo importante, fazendo balanços sobre os conteúdos já aprendidos pelos atletas e os conteúdos que ainda necessitavam de maior trabalho, procurando avaliar e ajustar diariamente de acordo com o objetivo definido determinado prazo e ajustando o caminho para lá chegar de acordo com a velocidade de aprendizagem dos atletas. De seguida, remete-se para figura 8 onde se pode observar exemplo de Planeamento de Mesociclo.













<b>Mesociclo 1</b> 27/06/2022 a 31/07/2022	<b>Mesociclo 2</b> 01/08/2022 a 28/08/2022	<b>Mesociclo 3</b> 29/08/2022 a 02/10/2022	<b>Mesociclo 4</b> 03/10/2022 a 30/10/2022
<b>Preparação</b> Avaliação Individual dos Atletas Relação com bola - ações TT.	<b>Competição</b> Organização Ofensiva Organização Defensiva - linha de 4 + 2 Transição Defensiva - reação à perda da bola	<b>Competição</b> Organização Defensiva Transição Ofensiva + Defensiva	<b>Competição</b> Concretização do objetivo do jogo + Transição Defensiva Ligação da criação para finalização Manutenção da posse + Transição Ofensiva /Transição Defensiva
<b>Microciclo 1</b> 27/06/2022 - 03/07/2022 Avaliação Individual dos Atletas 	<b>Microciclo 6</b> 01/08/2022 - 07/08/2022 Coordenação Última linha defensiva Transição Defensiva 	<b>Microciclo 10</b> 29/08/2022 - 04/09/2022 Organização Ofensiva - manutenção da posse de bola 	<b>Microciclo 14</b> 03/10/2022 - 09/10/2022 Concretização do objetivo do jogo + Transição Defensiva; Manutenção da posse + concretização do objetivo do jogo 
<b>Microciclo 2</b> 04/07/2022 - 10/07/2022 Manutenção da Posse de Bola - Transição Ofensiva e Defensiva Organização Defensiva. 	<b>Microciclo 7</b> 08/08/2022 - 14/08/2022 Coordenação última linha defensiva + 2 médios Projeção dos Laterais Variação do centro de jogo 	<b>Microciclo 11</b> 05/09/2022 - 11/09/2022 Organização Defensiva + Transição Ofensiva 	<b>Microciclo 15</b> 10/10/2022 - 16/10/2022 Ligação da criação para finalização Manutenção da posse + Transição Ofensiva /Transição Defensiva 
<b>Microciclo 3</b> 11/07/2022 - 17/07/2022 Organização Ofensiva - Ligação entre Setores e Exploração do Corredor central Transição Defensiva - reação à perda da bola 	<b>Microciclo 8</b> 15/08/2022 - 21/08/2022 Transição Defensiva - Reação à perda da bola Transição Ofensiva - Transitar para zonas de segurança Organização defensiva 4+2 	<b>Microciclo 12</b> 19/09/2022 - 25/09/2022 Manutenção da posse + Transição Defensiva/ Transição Ofensiva 	<b>Microciclo 16</b> 17/10/2022 - 23/10/2022 Organização Ofensiva + Transição Defensiva Concretização do Objetivo do Jogo 

Figura 8 – Exemplo de Planeamento de Mesociclo

Ainda interligado no parágrafo anterior, o planeamento de cada sessão de treino foi algo definido como um fator importante do desenvolvimento do estagiário, tendo por isso sido alvo de diversas estratégias de crescimento, nomeadamente a participação nas reuniões de preparação e planeamento das mesmas, procurando ser interventivo nas opiniões de exercício e estratégias para atingir os objetivos definidos para cada sessão. Foi também considerado importante, perceber os impactos, de cada exercício, nos atletas, quer a nível físico como tático, avaliando e recolhendo dados sobre os critérios de êxito que os jogadores atingiam em cada exercício. Seguidamente, apresenta-se um exemplo de uma unidade de treino desenvolvida pela equipa técnica.







 <b>Sport Clube União Torreense</b>		<b>Plano de Unidade de Treino</b> Época: 2022 – 2023 Equipa: Juvenis Sub17 Competição: Campeonato Nacional 1ª Divisão		Material: 24 bolas, 25 cones, 2 balizas formais, 20 cones Regime: Recuperação + Média Intensidade + Paragens Nº Atletas: 18+3GR Lesionados: Lucas, Pedro P, Gui Pontes, Ivo, Melo															
<b>Objetivo Principal: Organização Ofensiva: Ligação setorial + Concretização do objetivo do jogo</b> <b>Objetivo Complementar: Transição Defensiva</b>		Microciclo nº 6   UT nº 22 Período: Competitivo Próximo Adversário: Académica Coimbra (Competição) Local: A-dos-Cunhados Data/Hora: 01/08/2022   18:30h- 20:00h		<table border="1"> <thead> <tr> <th>SEG</th> <th>TER</th> <th>QUA</th> <th>QUI</th> <th>SEX</th> <th>SAB</th> <th>DOM</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>X</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM		X					
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM													
	X																		
<b>Observações:</b> <b>Objetivo: Passe e receção</b> Espaço: 45x50    Tempo: 20' Series: 2x9'    Pausa: 1x1' Orgânica: Dois grupos a realizar diferentes exercicios de passe e receção. Feedback: Passe tenso, olha para o colega, velocidade na bola, ataca a bola, receção orientada, desmarcação rápida.				20'	10'														
<b>Fase Principal – Transição 2'</b> <b>Objetivo: Manutenção da posse de bola e Transição Def</b> Espaço: 12x15    Tempo: 15' Series: 4x3'    Pausa: 3x1' Orgânica: Equipa em posse tem vantagem 4x3+21 por fora. Quando faz 10 passes a equipa defensiva faz 10 flexões. Quando existe recuperação é necessário realizar bom passe na transição para o outro espaço. Feedback: Passe tenso, dar sempre soluções ao portador, desmarca a procurar bola, reagir rápido à perda, pressão imediata.				2'	13'														
<b>Transição – 2'</b> <b>Objetivo: Manutenção da posse - Ligação setorial</b> Espaço: 15x20    Tempo: 11' Series: 3x3'    Pausa: 2x1' Orgânica: Espaço com 3 corredores onde em cada retângulo está 2x1. O objetivo da equipa com bola é realizar movimentação para ligar de um apoio ao outro. A equipa em recuperação tem como objetivo impedir esta mesma ligação. A equipa que realiza mais recuperações ganha o jogo. Feedback: Passe tenso, dar sempre soluções ao portador, desmarca a procurar bola, reagir rápido à perda, pressão imediata. Pressionar adversário de costas, não deixar virar, evitar falta.				2'	10'														
<b>Transição – 3'</b> <b>Objetivo: Concretização do objetivo de jogo</b> Espaço: 30x25    Tempo: 32' Series: 2x15'    Pausa: 1x2' Orgânica: Um grupo a fazer trabalho de reforço muscular e outro no exercício. 4x3 no meio com GR a fazer de apoio. Nos corredores laterais estava um defensor em espera. Quando a equipa em posse realizar 8 passes deve escolher um dos corredores para entrar em 1x1 e mais tarde 2x1. Feedback: Passe tenso, dar sempre soluções ao portador, desmarca a procurar bola, reagir rápido à perda, pressão imediata. Pressionar adversário de costas, não deixar virar, evitar falta.				2'	32'														
<b>Fase Final – Transição 3'</b> <b>Objetivo: Retorno à calma</b> Espaço: 20x10    Tempo: 10' Series: 1x10'    Pausa: sem pausas Orgânica: Alongamentos				3'	97'														

Figura 9 - Exemplo de Unidade de Treino

No que diz respeito à unidade de treino foi importante a consolidação das tarefas individuais e a definição do feedback que deveria ser transmitido em cada exercício, algo que contribuiu para uma melhor organização interna e facilidade de comunicação verbal para com o atleta durante o exercício de treino que fosse comum e perceptível a todos.

No que diz respeito ao desenvolvimento da capacidade de planeamento para o jogo, as estratégias foram essencialmente as conversas coletivas com equipa técnica e transmissão das mesmas em formato vídeo e exercício de treino em aspetos pequenos que apenas provocavam ajustes em alguns exercícios, não sendo por isso um foco da equipa técnica, não se verificou o desenvolvimento esperado neste capítulo, uma vez que, ao longo da semana o planeamento era direcionado para a própria equipa e para o desenvolvimento de conteúdos e aspetos de melhoria que eram observados, apenas procurando adaptar detalhes, como por exemplo, alterar a forma de pressão ou de construção de acordo com características do adversário, mas nunca alterando a linha orientadora do modelo de jogo. De seguida, apresenta-se um exemplo do vídeo de análise do adversário.



*Figura 10 - Exemplo do vídeo de análise do adversário*

### **3.2. Análise e reflexão das estratégias propostas na intervenção**

Neste capítulo, destacou-se como importante a progressão gradual, iniciando o processo na liderança de exercícios iniciais da sessão, estabelecendo como estratégia

principal a avaliação e reflexão junto da equipa técnica, conversando sobre aspetos positivos e aspetos de melhoria na intervenção.

Ainda neste âmbito, procurou-se diminuir o tempo de instrução procurando contabilizar o tempo disponibilizado para a explicação do exercício, transmitindo de forma clara e simples os objetivos e critérios de êxito do exercício. Ao longo da temporada, conforme a melhoria nos aspetos definidos, o estagiário foi evoluindo e passando a liderar exercícios principais da sessão.

Quando existiam tarefas de auxílio ao treinador principal, inicialmente pretendeu-se perceber e identificar a forma e tipo de intervenção que os treinadores-adjuntos tinham perante a liderança do treinador principal, existindo abertura para a prescrição de feedbacks direcionados para setores ou para atletas de forma individual. Desta forma, através de reuniões pré treino, procurou-se definir critérios que estavam direcionados a cada treinador e que definiam o tipo de comunicação e a tarefa atribuídos a cada elemento integrante da equipa técnica.

No momento de aquecimento do jogo, foi importante a reflexão prévia com toda a equipa técnica, percebendo o momento da época e o momento de forma da equipa, procurando ajustar o conteúdo da comunicação em aquecimento de jogo a este tipo de dados que a equipa técnica dispunha. Existiam estratégias para cada jogo, como por exemplo, em determinados jogos o conteúdo era mais tático, procurando conversas individualmente, transmitindo feedbacks de posicionamentos e dinâmicas a focar com determinado jogador ou setor. Noutras situações procurava-se transmitir mais feedback de carácter motivacional, direcionado novamente para um jogador em particular, que a equipa técnica identificava como uma necessidade específica, outras vezes direcionando este feedback para o coletivo.

De forma a melhorar a capacidade de leitura e perceção do jogo e a contribuir de modo mais eficaz para a reflexão da equipa técnica durante o jogo, foi definido como estratégia o aumento do visionamento televisivo dos jogos e realização de relatório de jogo ao vivo, em comunicação com a equipa técnica. Foram também realizadas observações ao vivo com o acompanhamento e reflexão de jogos de outros escalões do clube, aumentando assim a capacidade crítica e de perceção do jogo.

No que diz respeito ao acompanhamento de atletas em ginásio, foram inicialmente feitas reuniões pormenorizadas com o preparador físico, de modo a delinear o tipo de exercício e os critérios de êxito dos mesmos. Numa fase inicial, optei pelo

acompanhamento dos exercícios prescritos pelo preparador, de forma a perceber a forma de liderança e organização do mesmo. Progressivamente, aumentei o grau de participação na liderança da gestão de exercícios, com o auxílio do preparador físico, de forma a corrigir e refletir sobre aspetos positivos e aspetos de melhoria da intervenção, como por exemplo: a) a forma de exemplificação dos exercícios; b) a capacidade de manter os atletas focados e motivados durante toda a sessão, através da prescrição de feedback positivo e direcionado para a motivação do atleta.

### 3.3. Análise e reflexão das estratégias propostas no controlo e gestão

Como estratégia de evolução no controlo e gestão de trabalho da equipa técnica, foi definido como fundamental a criação de um planeamento semanal, onde fosse possível verificar e destacar os momentos onde cada treinador realizava trabalho individual e de forma coletiva. Desta forma, existiu uma preparação prévia para a reunião de trabalho que aconteceria na academia. Os objetivos da reunião centravam-se em discutir questões relacionadas com os ajustes nos documentos elaborados para gestão dos diferentes aspetos que se pretendiam medir no jogo da própria equipa e da equipa adversária.

Dia da semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Jogo +1	Jogo +2	Jogo -4	Jogo -3	Jogo -2	Jogo -1	Competição
Manhã	-Reunião Equipa Técnica	-Análise da Equipa Adversária	-Tarefas de Estágio	-Reunião Equipa Técnica	-Tarefas de Estágio		Jogo SCUT 11H
Tarde	- Análise do Jogo Anterior	-Análise da Equipa Adversária	-Elaboração da Apresentação do Adversário	-Tarefas de Estágio	-Elaboração de relatório de Esquemas Táticos	Folga	Folga
Noite	Meeting/Treino	Folga	Treino	Meeting/Treino	Treino		

Tabela 1 – Plano Semanal

Desta forma, ficou assim definido o microciclo de trabalho da equipa técnica, em particular do estagiário. Assim, no início de cada semana, os objetivos semanais ficavam identificados, bem como a análise do jogo anterior e a definição de aspetos a destacar no

vídeo da própria equipa. Durante o dia da semana (Jogo+2) existia uma breve discussão sobre a equipa adversária, procurando perceber o respetivo sistema de jogo, momento de forma, onze inicial e depois analisar através de vídeo as dinâmicas coletivas e individuais.

No âmbito da elaboração de documentos, verificou-se um evidente crescimento, de forma gradual, ao longo da época. Existiu a necessidade de melhorar gradualmente a qualidade e o nível da informação que estes documentos continham. Inicialmente, percebeu-se que estes documentos estavam poucos explorados e não continham toda a informação necessária para a realização de um planeamento com o detalhe necessário, sendo que, após alguma reflexão, os mesmos foram gradualmente melhorados.

No que diz respeito à reunião com atletas com o objetivo de analisar a equipa adversária, verificou-se uma grande aprendizagem e a necessidade de definir novas estratégias. Neste aspeto, a duração da sessão necessitou de alterações, uma vez que se verificou que o foco dos atletas não era o desejado nos minutos finais da sessão. Houve a necessidade aumentar as estratégias de comunicação com os atletas, nomeadamente a definição de palavras-chave ao longo da sessão de forma a ajudar os atletas a reter a informação de forma mais simplificada e ainda a procura de interação através de questionamento, procurando ajudar os atletas, através de perguntas guiadas. Esta estratégia foi positiva, uma vez que se verificou um aumento da participação dos atletas ao longo da sessão.

Em relação à elaboração de documentos de análise estatística, não se verificou uma evolução significativa, uma vez que não era um objetivo principal, nem o foco da equipa técnica. Nesta perspetiva, verificou-se uma lacuna na análise da equipa técnica, a falta de dados objetivos sobre diversos parâmetros importantes que na opinião do estagiário poderiam ajudar na evolução da equipa.

No controlo e gestão das cargas de treino houve um importante crescimento da capacidade planear de acordo com a sessão de treino e dia associado a essa sessão em relação ao jogo, procurando ajustar tempo, forma e tamanho do exercício. No entanto, uma lacuna do clube é a falta de equipamento para o controlo e gestão das cargas, estando o clube a evoluir, considera-se que seria um importante investimento, no entanto, após conversas com a coordenação, ainda se verificou a falta de formação das equipas técnicas e preparadores físicos sobre a utilização destas ferramentas.

Existiram ainda desafios para a equipa técnica, que inicialmente não estavam destacados como objetivos. Verificou-se que diversos atletas estavam a ser

acompanhados com trabalho físico e técnico específico fora do clube, muitos deles sem o conhecimento do preparador físico e equipa técnica. Consequentemente, verificou-se a lesão de um atleta que foi identificada como resultado de sobrecarga, sendo que o trabalho aplicado em treino não justificava esta mesma lesão. Só posteriormente foi comunicado à equipa técnica que este atleta estava a ser acompanhado em trabalho de ginásio sem conhecimento da equipa técnica. Neste caso, a estratégia utilizada foi a comunicação com os profissionais que acompanhavam estes atletas no trabalho extra clube, de forma a ajustar as cargas e o tipo de trabalho que era desenvolvido. Procurou-se ainda oferecer condições para que os atletas fizessem este trabalho devidamente acompanhados nas instalações do clube, no entanto, uma das lacunas das instalações são as poucas condições para a realização de trabalho de ginásio, em quantidade e qualidade, o que dificulta a diversificação do trabalho e leva a que os atletas procurem este trabalho noutra tipo de instalações.

#### **4. Considerações finais do Estágio**

A realização deste estágio verificou-se muito positiva, destacando-se múltiplos pontos de evolução em diferentes áreas de intervenção.

A possibilidade de adquirir experiência e aprendizagens na intervenção em treino e no jogo, permitindo realizar tarefas de liderança e vivenciando novos contextos e formas de trabalhar, procurando testar, avaliar e refletir e por fim corrigir ou melhorar as ferramentas que considerava adquiridas.

Os momentos de partilha ao longo de toda a época revelaram-se no desenvolvimento das competências do estagiário, nomeadamente para atingir os objetivos pessoais definidos. Estes momentos foram cruciais, para a melhoria da conexão com a equipa técnica e a possibilidade de partilhas de parte a parte. O contacto com diversas pessoas dentro da equipa técnica permitiu a melhoria de abordagem ao treino, jogo, comunicação e liderança.

A exigência por participar num contexto de elevado grau competitivo, permitiu refletir sobre a forma como se lida como estes momentos e como adequar alturas de maior instabilidade dentro do grupo de trabalho e ajustar a comunicação de acordo com as sensações que nos são transmitidas, sendo este um processo difícil porque não é algo que se possa medir através de uma simples estatística. A capacidade de perceber que estão

perante nós jovens jogadores que lidam com essa pressão e competitividade de diferentes formas, sendo por isso algo muito desafiante de manter e proteger ao longo de uma época competitiva.

Por fim, demonstra-se necessário destacar que este estágio constituiu uma fonte importante de criação de contactos dentro da entidade onde foi realizado, bem como com pessoas do meio, treinadores adversários, jogadores adversários, analistas, *scouts* ou dirigentes. No fundo, o contacto e comunicação com pessoas com diversas experiências e de diferentes contextos que, permitiram-me refletir sobre diferentes ideias e metodologias passíveis de implementação em contexto de treino e jogo.

## **Parte II – O ESTUDO**

### **2.1 Enquadramento do Estudo**

O tema deste estudo enquadra-se na perceção dos treinadores acerca dos processos de maturação, efeitos da idade relativa e consequentes constrangimentos que esses fatores poderão trazer para o desenvolvimento dos jovens atletas. Ou seja, focando essencialmente na perspetiva do treinador, pretendeu-se analisar de que modo é que este percebe os estados de maturação dos seus atletas e de que forma é que isso pode influenciar o seu planeamento.

A escolha deste tema prende-se com a relevância que o estado maturacional tem no sucesso e insucesso dos jovens atletas de futebol, podendo existir nos escalões de formação diferenças significativas entre o processo maturacional de jovens do mesmo escalão, o que acaba por causar dificuldades no rendimento em jogo e em treino nos atletas com um processo maturacional mais atrasado. Os efeitos da Idade Relativa, são definidos como a super representação de participantes nascidos na primeira metade do período de seleção de cada escalão (Cobley et al., 2009).

O conceito de Idade Relativa está intimamente relacionado com o processo de maturação, uma vez que, segundo Rubajczyk e Rokita (2020), a seleção de jogadores mais maduros irá resultar numa sobre representação de atletas nascidos na primeira metade do período de seleção. A idade é algo fundamental neste processo, uma vez que os jovens atletas são agrupados, de acordo com Figueiredo (2021), “... pela idade cronológica com datas de corte alinhadas com o ano de seleção (por exemplo, 1º de janeiro a 31 de dezembro) ou numa janela de 2 anos (usado por várias organizações desportivas, incluindo a *Fédération Internationale de Football Association*)”. Esta forma de agrupar atletas causa grandes dificuldades, uma vez que, podemos ver inseridos no mesmo escalão a competir entre si, atletas com 24 meses de diferença.

Em suma, com o estudo em causa, objetiva-se obter uma maior compreensão sobre o fenómeno maturacional, tendo em conta as perspetivas de treinadores de futebol de formação.

### 2.1.1 Revisão Bibliográfica

Para uma compreensão mais abrangente dos conceitos centrais do estudo em causa, procede-se, de seguida, a uma clarificação da relevância e pertinência das temáticas em análise.

No treino com jovens atletas, o crescimento e a maturação são processos dinâmicos e estão associados a diversas alterações morfológicas nos jovens, sendo por isso, importante observar e avaliar estes processos (Linhares et al., 2009).

A maturação é um processo que pode ser analisado em duas variáveis, *timing* e tempo. O *timing* é considerado o momento em que ocorre um dado evento maturacional tal como, a idade da menarca, o período do pico de velocidade do crescimento e o aparecimento das características sexuais secundárias. Ao identificar o *timing* da maturação biológica de um indivíduo, é possível classificá-lo em precocemente maturo, maturo no tempo ou tardiamente maturo. Nesta classificação o tempo é definido como a manifestação em que se verificam, o quão lento ou rápido as alterações com ela relacionadas se manifestam (Ximenes, M. D, 2020).

Intimamente relacionado com a maturação encontra-se a Idade Relativa, que, de acordo com Marques et al. (2018), é evidente a existência de uma vantagem para os nascidos nos primeiros quartis anuais. Desta forma, a divisão da data de nascimento dos atletas em quartis tem possibilitado estudar a distribuição dessa variável e o que se tem concluído é que ela não é homogénea.

Um fenómeno que pode influenciar o processo de seleção e desenvolvimento de talentos é a perceção do nível de maturação biológica. Basicamente é onde o mês de nascimento dos jovens atletas pode alterar ou camuflar a perceção que os treinadores têm acerca do potencial dos atletas. Este fenómeno é conhecido como “Efeito da Idade Relativa” e refere-se à influência que o mês de nascimento pode provocar no desempenho de jovens numa determinada tarefa ou processo de ensino aprendizagem (Carli et al., 2009)

Posto isto, o desenvolvimento físico avançado é considerado uma vantagem significativa para estes atletas, levando a que os jogadores menos desenvolvidos sejam

frequentemente subestimados ao longo do processo de identificação e seleção de talentos (Helsen et al., 2000).

Uma das potenciais consequências é que jogadores biologicamente imaturos, mas tecnicamente habilidosos, são negligenciados ou abandonam os estágios de desenvolvimento dos programas de desenvolvimento de jovens e nunca atingem todo o seu potencial (Figueiredo et al., 2009).

O efeito da idade relativa é, portanto, um problema transversal aos diferentes níveis de formação. Segundo a perspectiva de Figueiredo et al. (2021), o RAE (*Relative Age Effect*) foi observado no futebol masculino nos diversos clubes e academias independentemente do seu nível de certificação, no entanto verificou-se um aumento do efeito quando o nível de certificação era maior.

### **2.1.2 Estudos de aplicação já realizados**

Neste subcapítulo, apresentam-se dois estudos de aplicação relacionados com as principais temáticas da investigação: A Maturação e a Idade Relativa.

Malina et al. (2004) concebeu um estudo intitulado “Variação associada à maturidade no crescimento e nas capacidades funcionais de jogadores de futebol juvenil de 13 a 15 anos”, que tinha como principal objetivo calcular a contribuição das características: experiência, tamanho corporal e estado de maturidade para a modificação nas capacidades funcionais do futebol adolescente. Para a realização desta investigação, o autor reuniu 69 jogadores com idades compreendidas entre 13,2 e 15,1 anos de idade de três clubes que competiram na divisão mais alta do seu escalão na Primeira Divisão Nacional de Portugal. Foram aplicados três testes de capacidade funcional: 30 m dash (velocidade de corrida), salto vertical (potência explosiva) e um teste de resistência intermitente ioiô (resistência aeróbica).

Folgado et al. (2006) realizou um estudo intitulado de “Efeito da idade cronológica na distribuição dos futebolistas por escalões de formação e pelas diferentes posições específicas”. Este estudo pretendeu analisar a repartição das datas de nascimento de jogadores de Futebol em função do escalão competitivo e das suas posições ocupadas em campo. Participaram 188 jogadores que competiram na época 2004/2005 na Associação de Futebol de Lisboa. Dividindo cada jogador pelo seu escalão, foram categorizados 26 atletas na faixa etária de Escolas, 29 em Infantis, 43 no escalão de

Iniciados, 39 em Juvenis e por fim 21 em Juniores e 20 em Seniores B. Pelas posições que ocupam dentro de campo: Guarda-Redes (n=24), Defesas (n=51), Médios (n=70) e Avançados (n=43). As datas de nascimento dos jogadores foram distribuídas por trimestre. Para os cálculos pretendidos foi utilizado o teste de Qui-Quadrado.

Em suma, nas conclusões do autor averiguar a maturação é essencial porque manifesta-se a tendência para eleger os jogadores nascidos em datas mais próximas do início do ano de seleção. Em função do escalão, o efeito da idade relativa é observável nos Infantis, Iniciados e Juvenis ( $p \leq 0,05$ ), revelando uma maior frequência de datas de nascimentos no início do ano de seleção (Folgado et al., 2006).

De acordo com Malina et al, (2004) os jovens que apresentem um maior nível de maturação dentro do mesmo escalão, possuem maiores níveis de força, potência e velocidade, sendo estas diferenças maturacionais mais evidentes entre os 13 e os 16 anos. Estas diferenças de distribuição, podem significar que o efeito de idade relativa encontrada nestes escalões se deve a uma seleção de jogadores com base em parâmetros físicos.

Devido às mudanças que ocorrem em importantes parâmetros de cariz físico durante a puberdade, pode-se concluir que a seleção de crianças e adolescentes deve ser baseada não apenas na idade cronológica, mas também, e principalmente na maturação sexual, de forma a determinar o treino mais adequado para esta população (Linhares et al., 2009).

Tendo em conta as principais conclusões dos estudos analisados, destaca-se, portanto, a necessidade e importância de aferir a perceção dos treinadores acerca dos processos de maturação dos atletas, de forma a ajustar objetivos e exigência para cada nível apresentado pelos atletas. Seguidamente, apresentam-se os objetivos de investigação de forma mais pormenorizada.

## **2.2 Apresentação do Problema e Objetivos**

Como problemática do presente estudo, definiu-se a seguinte pergunta:

**Quais as perceções dos treinadores sobre o conceito de Idade Relativa e de que forma isso influencia o seu processo de planeamento?**

Para a concretização do estudo supracitado, elaboraram-se os seguintes objetivos:

- Percecionar o conhecimento dos treinadores acerca do conceito de idade relativa;
- Compreender se na perspetiva dos treinadores, a idade relativa é um fator importante para os treinadores para determinar a convocação de jogadores para a competição e escolha da equipa titular;
- Inferir se os treinadores, no processo de planeamento de treino, têm em conta as etapas de maturação.

## **2.3 Metodologia**

No presente capítulo é apresentada a metodologia aplicada no estudo. De um modo geral, são caracterizados os participantes, bem como as restantes opções metodológicas no âmbito da realização deste trabalho. São ainda apresentados os instrumentos utilizados para a recolha de dados, bem como os procedimentos para a análise dos mesmos.

### **2.3.1 Caracterização dos Participantes**

Após a validação do guião de entrevista através de um painel de especialista compostos por dois professores especialistas com anterior trabalho na coordenação da formação de clubes, procedeu-se a uma seleção de quatro treinadores que desempenhem funções de Treinador no futebol de formação nos escalões de Infantis ou Iniciados. De modo a assegurar a fiabilidade dos dados recolhidos, estipulou-se que o treinador deve ter, pelo menos, 2 anos de experiência os escalões e infantis e iniciados, bastando ter nível 1 de treinador.

### **2.3.2 Métodos de recolha de dados**

Considerando os objetivos do presente estudo, determinou-se como principal instrumento de recolha de dados a entrevista, neste caso, e tendo em conta que o objetivo é a exploração de conteúdos e conceitos, em que as perguntas se caracterizam por ser mais abertas, portanto, uma entrevista semiestruturada, isto é, uma entrevista em que “as questões derivam de um plano prévio, um guião onde se define e regista, numa ordem

lógica para o entrevistador, o essencial do que se pretende obter, embora, na interação se venha a dar uma grande liberdade de resposta ao entrevistado” (Amado, 2014, p.208).

De forma a ser iniciado o processo de recolha de dados, será realizado um contacto formal com os entrevistados, através de telemóvel ou correio eletrónico. Neste contacto foi explicado o objetivo do estudo e a pertinência do mesmo, procurando-se averiguar a disponibilidade para colaboração. Após este contacto inicial, realizou-se uma abordagem mais formal, com intenção de protocolar consentimento informado (anexo III) de realização de entrevista. De seguida, realizou-se a marcação da data, hora e local da entrevista, colocando à disposição do entrevistado o local e oportunidade mais conveniente.

Posteriormente, na aplicação da entrevista, foram seguidos os seguintes pontos de protocolo:

- Esclarecimento prévio do entrevistado acerca do estudo e da importância da sua colaboração;
- Condução da entrevista seguindo sempre o objetivo da mesma;
- Realização da entrevista em espaços tranquilos e confortáveis para os entrevistados;
- Promoção de um clima positivo que permita uma abordagem natural aos conteúdos abordados;

Para a realização deste estudo, foi utilizada uma entrevista com um guião validado de acordo com as etapas propostas por Aires (2015):

- I: Construção Ad hoc do guião da entrevista;
- II: Revisão do guião de entrevista por painel de especialistas;
- III: Definição do protocolo para a aplicação da entrevista;
- IV: Aplicação do estudo piloto para a validação facial do guião da entrevista.

Na construção do guião da entrevista (anexo I) foram seguidos diversos pressupostos: a) Ligação das perguntas às questões de investigação; b) Definição de objetivos gerais de cada pergunta; c) Utilização de perguntas objetivas e de fácil interpretação.

Tendo em conta as considerações mencionadas anteriormente, em função do conceito e da bibliografia disponível, optou-se por seguir-se a proposta de Amado (2013), que culminou numa grelha de análise disponível no anexo II.

## **2.4 Apresentação e Análise dos dados recolhidos**

Neste âmbito, com o objetivo de obter uma análise estruturada, procurou-se organizar o presente capítulo nas diversas categorias de seguida apresentadas. 1) Caracterização do Entrevistado; 2) Conhecimento do conceito de idade relativa; 3) Perceções acerca de idade relativa; 4) Importância do treino individualizado para diminuição de diferenças maturacionais. Deste modo, são apresentados, seguidamente, os resultados e a respetiva análise dos resultados.

### **2.4.1 Caracterização dos Entrevistados**

Um dos primeiros objetivos desta investigação prendia-se com a formação que os treinadores entrevistados teriam realizado para a obtenção do grau de treinador e em que medida a sua formação teria influência no conhecimento dos conceitos abordados na entrevista. Além deste aspeto, procurou-se perceber há quanto tempo os entrevistados estavam no terreno e exercer funções enquanto treinadores de futebol nas camadas jovens.

No que diz respeito aos locais de formação para obtenção do reconhecimento de competências para a obtenção do grau de treinador, foram identificadas duas vias de ensino. A via de ensino superior, como relata o entrevistado 4 *“Eu obtive a certificação de grau de treinador na Escola Superior de Desporto de Rio Maior”* (E4). A outra via identificada foi através de cursos das Associações de Futebol, como destaca o entrevistado 3 *“Na Associação de Futebol de Lisboa”* (E3).

No que diz respeito ao tempo de exercício de funções enquanto treinador de futebol nas camadas jovens, a maioria dos entrevistados apresenta um tempo inferior a dez anos, *“há sete anos”* (E2), e existe também um entrevistado que relata tempo superior a dez anos de exercício de funções enquanto treinador, *“Desde 2007, 2007”* (E1).

### **2.4.2 Conhecimento do conceito de idade relativa**

Um dos aspetos importantes a aferir na entrevista, relaciona-se com a necessidade de perceber o conhecimento dos treinadores acerca do conceito de Idade Relativa, aferindo a sua familiarização com a temática. Procurou-se também perceber onde é que os treinadores entrevistados tomaram conhecimento dos conceitos, além de se tentar

identificar a possibilidade de reflexão do tema ao longo da sua formação para a obtenção do grau de treinador.

Simultaneamente, tentou-se aferir a noção dos treinadores acerca do conceito da idade relativa, neste âmbito constatou-se que todos estavam familiarizados com o conceito. No entanto, demonstraram alguma dificuldade em descrever o mesmo, por exemplo, “*É assim, chamar-lhe efeito de idade relativa, não sei se colocaria nesses termos.*” (E1). Nos entrevistados que demonstraram conhecimento sobre o conceito verificou-se alguma dificuldade em realizar uma descrição detalhada, como por exemplo, “*por exemplo em janeiro e comparamos com outro jogador que nasce em dezembro e podem existir diferenças de crescimento devido ao mês de nascimento.*” (E3).

No que diz respeito à forma como os treinadores adquiriram o conhecimento sobre este conceito, verificou-se que os treinadores que realizaram a sua formação mais recentemente obtiveram conhecimento do conceito ao longo da sua formação de grau de treinador, “*No curso de treinador este tema foi abordado*” (E3), “*Tomei conhecimento numa cadeira da faculdade.*” (E4). Já o treinador que efetuou a sua formação há mais tempo destacou que este tema não foi abordado na sua formação, e que esta temática faz parte da experiência profissional adquirida, “*Faz parte da experiência que tenho adquirido.*” (E1). Procurou-se ir mais além e perceber se existiu a possibilidade de reflexão, acerca desta temática, ao longo da sua formação enquanto treinador, onde se percebe que menos treinadores tiveram essa possibilidade, “*Sim, sim. Houve e falou-se de várias soluções que poderiam existir.*” (E2), apesar de ter sido referido ao longo da sua formação existiram poucos espaços para reflexão acerca das problemáticas deste tema, como é possível constatar no testemunho do entrevistado 3: “*Mas creio que nunca fizemos nesses espaços uma grande reflexão sobre o assunto*” (E3).

### **2.4.3 Perceções acerca de idade relativa**

No que concerne às perceções dos entrevistados sobre a idade relativa, estas subdividem-se mediante subcategorias como: a) Adequação do modelo de organização de escalões aos efeitos da idade relativa; b) Efeito da idade relativa na avaliação do potencial do jogador; c) Planeamento da sessão de treino; d) Escolha da equipa titular.

Quanto à primeira subcategoria, “Adequação do modelo de organização de escalões aos efeitos da idade relativa”, os dados recolhidos apontam para uma divisão por parte dos treinadores entrevistados. Metade dos treinadores relatam que reconhecem este modelo como adequado, como descreve o entrevistado 3: *“com esse espaço de dois concordo”* (E3). Por outro lado, presenciou-se a existência de opinião contrária, em que a outra metade dos entrevistados destacam que neste intervalo competitivo, proporcionam-se muitas diferenças entre os atletas, como menciona o entrevistado 2: *“Tive cinco anos no escalão de iniciados e via-se muitas diferenças”* (E2).

No que concerne à segunda subcategoria, “Efeito da idade relativa na avaliação do potencial do jogador”, verifica-se, novamente uma divisão dos treinadores entrevistados. É da opinião de metade dos treinadores que esta a idade relativa é um fator importante na avaliação do potencial dos atletas, como destaca o entrevistado 2: *“Eu acho que é muito importante, temos exemplo claros disso”* (E2). Por outro lado, observou-se a existência de opinião contrária, onde a outra metade dos treinadores destacam a idade relativa um fator pouco importante para a avaliação do potencial do atleta, como destaca o entrevistado 3: *“Sinceramente não vejo isso como um fator essencial”* (E3).

No que diz respeito à terceira subcategoria, “Planeamento da sessão de treino”, procurou-se aferir se os entrevistados têm em conta a Idade Relativa no planeamento da sessão de treino. O entrevistado 1, destacou a organização das equipas em treino: *“A formação de equipas tentamos fazer as equipas de modo a que haja equilíbrio”* (E1). Observou-se a preferência por pela adequação dos exercícios às características individuais, como realça o entrevistado 4: *“no planeamento do exercício no treino”* (E4). Existe ainda a perceção de que a idade relativa não interfere no planeamento da sessão de treino, como se observa através do testemunho do treinador 3: *“Nós nunca olhamos muito para a questão quando estamos a fazer o planeamento”* (E3).

Quanto à quarta subcategoria, “Escolha da equipa titular”, verificou-se total unanimidade por parte dos treinadores entrevistados, tendo sido referido por todos que a idade relativa não tinha qualquer influência na escolha da equipa titular, como observa o treinador 3: *“Quando estamos a fazer a equipa inicial será sempre aqueles que apresentam o maior rendimento naquele momento da semana”* (E3).

#### **2.4.4 Importância do treino individualizado para diminuição de diferenças maturacionais**

No que se refere à importância atribuída pelos treinadores ao treino individualizado com o objetivo de diminuir diferenças maturacionais, as categorias dividem-se nas seguintes subcategorias: a) Valorização atribuída ao treino individualizado; b) Desvalorização do treino individualizado.

No que concerne à valorização atribuída ao treino individualizado, os treinadores demonstram preferência por trabalhar características individuais dos jogadores, como destaca o treinador 4: “começar o trabalho com fatores específicos a nível de coordenação, a nível de técnicas de execução de movimentos” (E4).

Quanto aos treinadores que desvalorizam este treino individual, destacam a sua preferência por trabalhar características individuais dos jogadores no treino geral com todos os atletas, como reforça o treinador 1: “exercícios com menos jogadores ou com mais feedback, uma aproximação do treinador com mais controlo” (E1).

## **2.5 Conclusões do Estudo**

Através da realização do estudo foi perceptível que, de uma forma geral, os treinadores demonstram perceções variadas sobre a temática da idade relativa e maturação. No que concerne à caracterização dos entrevistados, destaca-se a diversidade de formação que apresentam, o que contribui para a diversificação das perceções. Neste sentido, os entrevistados que frequentaram um curso superior na área do desporto, demonstraram que esta temática foi abordada no decorrer da formação académica. Por outro lado, os entrevistados que frequentaram o curso através das associações de futebol, um dos elementos que realizou a formação mais recentemente destacou a abordagem deste conteúdo, no entanto o entrevistado com a formação mais antiga, realçou que não existiu esse tópico no seu curso, o que leva a concluir que possivelmente tem existido, mais recentemente, a preocupação de abordar esta temática nos cursos de treinador.

Noutro prisma de análise, quando se procurou aferir a noção dos treinadores acerca do conceito da idade relativa, constatou-se que todos estavam familiarizados com o conceito. No entanto, a maioria demonstrou alguma dificuldade em descrever, de forma clara e objetiva, o conceito. Neste sentido, verificou-se que, apesar de ter sido um conteúdo referido ao longo da formação, existiram poucos momentos que permitissem uma reflexão mais aprofundada sobre as problemáticas associadas às questões maturacionais.

No que diz respeito às perceções dos treinadores sobre o modelo de competição em vigor, que permite a existência de atletas com diferença de 24 meses a jogar no mesmo escalão, as opiniões dos treinadores dividem-se. Neste caso, podemos verificar que metade dos entrevistados relatam que é uma diferença que promove grande diferenças maturacionais, enquanto os restantes participantes referem que concordam com esse espaço temporal. Através da análise de dados, é também possível concluir que o modelo de formação do clube pode influenciar as opiniões dos treinadores, uma vez que, tendo o clube 2 equipas por escalão, isto permite equilibrar as diferenças maturacionais, enquanto que num clube com apenas 1 equipa por escalão as diferenças maturacionais estão expostas com maior evidência. Podemos observar que os treinadores com formação de ensino superior na área do desporto que relatam terem tido momentos de reflexão em tempo de aula, consideram que o modelo de competição propícia diferenças maturacionais, em sentido contrário os treinadores com formação em associações de futebol e que relatam não terem tido possibilidade de reflexão, têm uma opinião contrária.

Relativamente ao fator idade relativa na avaliação do potencial do atleta, verifica-se novamente uma divisão de perceções. Alguns treinadores destacam que não consideram importante ter esse fator em consideração. No entanto, alguns entrevistados consideram um fator importante a ter em conta quando se está a avaliar o potencial do atleta. Neste aspeto, observa-se, novamente, que os treinadores com formação em ensino superior consideram a idade relativa como um fator essencial a ter em conta no potencial do atleta. Contrariamente, os entrevistados com formação nas associações de futebol apresentam uma opinião oposta à dos outros entrevistados.

No que diz respeito ao planeamento da sessão de treino, tornou-se evidente que a maioria dos treinadores procuram atenuar diferenças maturacionais, através de dois aspetos fundamentais, nomeadamente: a adequação das equipas em treino e o planeamento do exercício de treino.

Quando se trata da escolha da equipa titular todos os treinadores destacam que a idade relativa e o processo de maturação do atleta nada têm que ver com a escolha, defendendo que, neste aspeto, o desempenho observado na semana de treinos e o rendimento atual do atleta são os fatores fundamentais para a decisão.

No que diz respeito ao treino individual, concluiu-se que metade dos treinadores entrevistados o consideram essencial para o desenvolvimento de características de coordenação e técnica. Não obstante, um dos treinadores desvaloriza o treino individual,

mas considera importante existir adequação no feedback e na proximidade com o atleta em treino.

De modo global, os resultados obtidos, permitem constatar que os treinadores têm presente a ideia de que é cada vez mais necessário estudar a tríade relacional de treinadores, formação de jovens e contexto de treino e jogo, de modo a promover o crescimento, a maturidade e as características funcionais e comportamentais dos jovens atletas, tal como mencionam Figueiredo et al. (2020), num estudo sobre a temática em causa.

## **PARTE III – BALANÇO FINAL DE ESTÁGIO**

### **3. Considerações finais**

A reflexão é parte fundamental do trabalho realizado por um treinador de futebol, procurando melhorar, criar contacto e estabelecer uma rede de conhecimentos e amizades. Ao longo da realização do meu estágio, consegui dissipar muitas dúvidas, mas foram ainda mais aquelas que se levantaram, fruto do pensamento e do questionamento com todos os intervenientes que me proporcionaram uma grande aprendizagem sobre diferentes áreas do treino. Este capítulo tem como objetivo realizar um balanço final deste ano de aprendizagem, onde tive a oportunidade de desenvolver as minhas capacidades no treino, e ainda realizar um trabalho de investigação na área que pretendia.

No que diz respeito ao estágio, foi algo muito importante e relevante na minha evolução enquanto treinador e pessoa, no sentido em que a oportunidade que me foi dada de trabalhar numa equipa que participa no contexto mais alto da sua divisão em Portugal, cria necessariamente a obrigação de nos levar a estar no nosso melhor constantemente e em cada momento de treino, o que permitiu uma grande evolução no sentido técnico, tático, físico e psicológico. O contacto com diferentes equipas técnicas, jogadores com pensamento crítico e outros agentes desportivos com quem tive a oportunidade de privar permitiu, inequivocamente, conhecer diferentes ideias, contextos e abordagens, permitindo perceber que é tão pouco aquilo que conhecemos e dominamos.

No que concerne à realização do estudo, desenvolveu-se uma aprendizagem grande sobre esta temática, algo que até então era praticamente desconhecido. O aprofundamento do conhecimento sobre esta matéria foi algo muito enriquecedor e certamente permitiu ver a formação de uma forma diferente daquilo que até então era a minha realidade. A realização deste estudo, possibilitou ainda compreender o pouco

conhecimento que os treinadores têm sobre esta temática e no muito que o futebol de formação tem para evoluir. A realização deste estudo foi importante para o estágio, porque permitiu realizar conversas informais e formais com as equipas técnicas que sentiam e viviam esta problemática no seu dia a dia, procurando ajudar e a promover a reflexão constante para o crescimento de todos enquanto treinador de formação.

Ao longo da realização deste estudo, foi perceptível as limitações do mesmo, nomeadamente o facto da amostra de treinadores entrevistados ser reduzida, algo que acaba por limitar a força das conclusões e a diversidade de respostas obtidas. Um estudo com uma maior e mais diversa amostra, certamente levaria a um trabalho de investigação mais robusto e válido para a comunidade. Ademais, verificou-se ainda a limitação do número reduzido de produções científicas sobre o tema específico que se pretendia abordar, o que não permite um benévolo cruzamento entre os resultados e a análise teórica.

Em suma, a concretização do presente relatório de estágio, em que se inscrevem todas as experiências anteriormente descritas, permitiu-me consolidar conhecimentos através da prática e desenvolver competências a nível pessoal, social e profissional.

Por fim, não poderia deixar de reforçar a ideia de que embora o futebol de formação tenha ainda um longo caminho de evolução a percorrer, é necessário reconhecer o trabalho exemplar que os treinadores desenvolvem com os poucos recursos que têm disponíveis.

**Referências Bibliográficas**

- Aires, L. (2015). *Paradigma Qualitativo e Práticas de Investigação Educacional*.  
Universidade Aberta. ISBN: 978-989-97582-1-6
- Amado, J. (2014). *Manual de Investigação Qualitativa em Educação*. (1a ed). Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Bardin, L. (1977). *Análise de Conteúdo*. Press Universitaires de France. Edições 70.
- Bento, A. V. (2012). *Investigação Quantitativa e Qualitativa: Dicotomia ou complementaridade?* Revista JA (Associação Académica da Universidade da Madeira), 64(7), 40–43.
- Carli, G. C., Luguetti, C. N., Ré, A. H., & Böhme, M. T. (2009). *Efeito da idade relativa no futebol*. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 17(3), 25–31.
- Cobley, S., Baker, J., Wattie, N., & McKenna, J. (2009). *Annual Age-Grouping and Athlete Development: A Meta-Analytical Review of Relative Age Effects in Sport*. Sports Medicine, 39(3), 235–256. <https://doi.org/10.2165/00007256-200939030-00005>
- Figueiredo, A., Gonçalves, C., Coelho-e-Silva, M., & Malina, R. (2009). *Characteristics of youth soccer players who drop out, persist or move up*. Journal of sports sciences, 27, 883–891. <https://doi.org/10.1080/02640410902946469>
- Figueiredo, A., Coelho-e-Silva, M., Sarmiento, H., Moya, J., Malina, R. M. (2020) *Adolescent characteristics of youth soccer players: do they vary with playing status in young adulthood?*, Research in Sports Medicine, 28:1, 72-83, DOI: 10.1080/15438627.2019.1586704
- Figueiredo, P., Seabra, A., Brito, M., Galvao, M., & Brito, J. (2021). *Are Soccer and Futsal Affected by the Relative Age Effect? The Portuguese Football Association Case*. Front Psychol, 12, 679476. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.679476>

- Folgado, H. A., Caixinha, P. F., Sampaio, J., & Maças, V. (2006). *Efeito da idade cronológica na distribuição dos futebolistas por escalões de formação e pelas diferentes posições específicas*. *Rev Port Cien Desp*, 6(3), 349–355.
- Helsen, W., Hodges, N., Winckel, J., & Starkes, J. (2000). *The roles of talent, physical precocity and practice in the development of soccer expertise*. *Journal of sports sciences*, 18, 727–736. <https://doi.org/10.1080/02640410050120104>
- Linhares, R. V., Matta, M. de O., Lima, J. R. P., Dantas, P. M. S., Costa, M. B., & Fernandes Filho, J. (2009). *Efeitos da maturação sexual na composição corporal, nos dermatóglifos, no somatótipo e nas qualidades físicas básicas de adolescentes*. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*, 53(1), 47–54. <https://doi.org/10.1590/S0004-27302009000100008>
- Malina, R. M., Eisenmann, J. C., Cumming, S. P., Ribeiro, B., & Aroso, J. (2004). *Maturity-associated variation in the growth and functional capacities of youth football (soccer) players 13–15 years*. *European Journal of Applied Physiology*, 91(5), 555–562. <https://doi.org/10.1007/s00421-003-0995-z>
- Marques, P. R., Pinheiro, E. S., & Coswig, V. S. (2018). *Efeito da idade relativa sobre a seleção de atletas para as categorias de base de um clube de futebol*. *Revista Brasileira de Ciência Esporte*. 2018. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.03.034>
- Rubajczyk, K., & Rokita, A. (2020). *The Relative Age Effect and Talent Identification Factors in Youth Volleyball in Poland*. *Frontiers in Psychology*, 11, 1445. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01445>
- Ximenes, M. D. (2020). *A influência da maturação no processo de seleção dos jogadores de voleibol, do escalão de iniciados masculinos, nos Jogos Escolares de Itacoatiara-Amazonas* (Doctoral dissertation).

## **Anexos**

**Anexo I – Guião da entrevista**

<b>Bloco Temático</b>	<b>Objetivo do Bloco</b>	<b>Questões Orientadoras</b>	<b>Perguntas de Recurso e de Aferição</b>
<b>BLOCO 1 Legitimação da Entrevista</b>	<p>Explicar a situação de entrevista.</p> <p>Criar um ambiente propício à realização da entrevista, contextualizando o entrevistado.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Agradecer a disponibilidade ;</li> <li>2. Informar sobre o uso do gravador;</li> <li>3. Explicitar o problema, o objetivo e os benefícios do estudo;</li> <li>4. Colocar o entrevistado na situação de colaborador;</li> <li>5. Garantir a confidencialidade dos dados;</li> <li>6. Explicar o procedimento da entrevista, incluindo o tratamento de dados.</li> </ol>	<p>Reforçar a confidencialidade dos dados fornecidos.</p>

<p><b>BLOCO 2</b> <b>Caracterização do Entrevistado</b></p>	<p>Obter dados relativos à formação académica/profissional do Entrevistado.</p>	<p>1. Em que entidade obteve a certificação de grau de treinador?</p> <p>2. Há quantos anos é que exerce funções enquanto treinador em escalões de formação?</p>	<p>1. Obteve via ensino superior ou via curso da Federação Portuguesa de Futebol (Através de associações Distritais e Regionais)?</p>
<p><b>BLOCO 3</b> <b>Relação do Entrevistado com a temática em análise</b></p>	<p>Percecionar o conhecimento dos treinadores acerca do conceito de idade relativa</p>	<p>1. Conhece o conceito de Idade Relativa? Se sim como tomou conhecimento deste conceito?</p> <p>2. Ao longo da sua formação enquanto treinador, existiu possibilidade</p>	<p>1. Caso os entrevistados respondam que não têm conhecimento do conceito o entrevistador deve proceder a uma breve explicação sobre a temática.</p> <p>2. Durante a formação académica/profissional estes conceitos</p>

		de reflexão acerca dos diferentes níveis de maturação de cada atleta?	foram abordados? Se sim, de que forma?
<b>BLOCO 4</b>  <b>Perceções acerca do conceito de idade relativa</b>	Identificar as perceções desenvolvidas pelo entrevistado relativamente ao conceito.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Em Portugal existe um modelo de organização de escalões que permite a coexistência de jogadores com diferença de até 2 anos de idade. Tendo em conta a sua experiência, considera esta diferença de 24 meses equilibrada?</li> <li>Qual é a sua opinião sobre a importância de se ter em conta a idade relativa ao avaliar o</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Considera que a diferença de 24 meses pode proporcionar diferenças significativas entre o rendimento dos atletas?</li> <li>Quando se avalia o potencial do jogador acha que faz sentido ter em conta o processo maturacional em que este se encontra?</li> </ol>

		potencial de um jogador?	
<p><b>BLOCO 5</b> <b>Influência da Idade Relativa no planeamento de treino</b></p>	<p>Compreender se a idade relativa é um fator importante para os treinadores determinarem a convocação de jogadores para a competição e escolha da equipa titular;</p> <p>Perceber se os treinadores, no processo de planeamento de treino, têm em conta as etapas de maturação.</p>	<p>1. No planeamento de treino considera as questões associadas à idade relativa? De que forma?</p> <p>2. Considera a idade relativa em decisões sobre a escolha da equipa titular?</p> <p>3. Considera que o treino específico pode ajudar a minimizar a influência da idade relativa no desempenho dos jogadores? Se sim, como?</p>	<p>2. Procura estabelecer um equilíbrio entre atletas com diferentes fases de maturação ou a escolha recai sobre atletas com maior rendimento atual?</p>

<p><b>BLOCO 6</b> <b>Conclusão da Entrevista</b></p>	<p>Dar por terminada a entrevista, agradecendo a colaboração do entrevistado;</p> <p>Verificar que o entrevistado compreende a pertinência do seu testemunho;</p> <p>Deixar evidente a confidencialidade dos dados recolhidos e disponibilizar os materiais provenientes da gravação e análise da entrevista.</p>	<p>Agradecer novamente a disponibilidade;</p> <p>Garantir que o tratamento de dados será processado com rigor, protegendo a identidade do entrevistado;</p> <p>Disponibilizar para enviar o trabalho final.</p>	<p>Tem alguma informação que gostaria de acrescentar?</p>
--	---	---	---

## Anexo II – Grade de Análise de conteúdo

Categoria	Subcategoria	Indicador	Unidade de Registo
<b>Caracterização do Entrevistado</b>	Obtenção de certificação de grau de treinador	Via ensino superior	“Ok, foi de ensino superior.” (E2) “Eu obtive a certificação de grau de treinador na Escola Superior de Desporto de Rio Maior.” (E4)
		Via curso de associações de futebol	“Na associação de futebol de Lisboa” (E1) “Na Associação de Futebol de Lisboa.” (E3)
	Tempo de exercício de função de treinador	Menos de dez anos	“há sete anos.” (E2) “Então desde 2016.” (E3) “Cinco, salvo erro.” (E4)
		Mais de dez anos	“Desde 2007, 2007.” (E1)
<b>Conhecimento do conceito de idade relativa</b>	Noção sobre conceito	Conhece o conceito	“Sim, sim.” (E2) “por exemplo em janeiro e comparamos com outro jogador que nasce em dezembro e podem existir diferenças de crescimento devido ao mês de nascimento.” (E3) “Sim.” (E4)
		Não conhece o conceito	“É assim, chamar-lhe efeito de idade relativa, não sei se colocaria nesses termos.” (E1)
	Tomada de conhecimento do conceito	Ensino Superior	“No curso de treinador este tema foi abordado tanto na licenciatura que eu tirei como no

			<p>curso de treinador.” (E3)          “Tomei conhecimento numa cadeira da faculdade.” (E4)          “O conceito de idade relativa, eu acho que sim. Se calhar com esse nome não, mas foi falado de certeza.” (E2)</p>
		Experiência profissional	<p>“Faz parte da experiência que tenho adquirido.” (E1)</p>
	Reflexão sobre o conceito ao longo da formação	Existiu possibilidade de reflexão	<p>“Sim, sim. Houve e falou-se de várias soluções que poderiam existir.” (E2)</p>
		Não existiu possibilidade de reflexão	<p>“A nível da formação, julgo que isso nunca aconteceu.” (E1)          “Mas creio que nunca fizemos nesses espaços uma grande reflexão sobre o assunto.” (E3)          “Sim.” (E4)</p>
<b>Perceções acerca de idade relativa</b>	Adequação do modelo de organização de escalões aos efeitos de idade relativa	Modelo adequado	<p>“por isso com esse espaço de dois concordo.” (E3)          “É assim, às vezes sim.” (E1)</p>
		Modelo desadequado que acentua diferenças maturacionais significativas	<p>“Não, não. Tive cinco anos no escalão de iniciados e via-se muitas diferenças.” (E2)          “Não é equilibrada ao longo do</p>

			desenvolvimento do jogador.” (E4)
	Efeito da idade relativa na avaliação do potencial do jogador	Fator importante na avaliação do potencial do atleta	“Eu acho que é muito importante, temos exemplo claros disso.” (E2) “Muito porque tem impacto.” (E4)
		Fator pouco importante na avaliação do potencial do atleta	“para observar o potencial de uma forma separada acho que não.” (E1) “Sinceramente não vejo isso como um fator essencial.” (E3)
	Planeamento da sessão de treino	Organização das equipas de treino	“A formação de equipas tentamos fazer as equipas de modo a que haja equilíbrio.” (E1)
		Adequação dos exercícios às características individuais	“não individualizar, mas fazer com que cada um dos miúdos ou miúdas se encaixe no exercício e que o melhor proveito e que possa desenvolver-se.” (E2) “no planeamento do exercício no treino.” (E4)
		Não têm em conta	“Nós nunca olhamos muito para a questão quando estamos a fazer o planeamento.” (E3)
	Escolha da equipa titular	Não tem influência na escolha	“Muitas das vezes não.” (E1) “Às vezes acabava por ser difícil.” (E2) “Quando estamos a fazer a equipa inicial será sempre aqueles que

			apresentam o maior rendimento naquele momento da semana.” (E3) “A idade relativa não tem nada a ver com a escolha dos atletas.” (E4)
<b>Importância do treino individualizado para diminuição de diferenças maturacionais</b>	Valorização atribuída ao treino individualizado	Preferência por trabalhar características individuais dos jogadores em treino adequado às suas necessidades maturacionais	“começar o trabalho com fatores específicos a nível de coordenação, a nível de técnicas de execução de movimentos” (E4) “Se houver esse treino mais específico só para eles podemos ter uma margem de desenvolvimento que de outra forma não teríamos.” (E2)
	Desvalorização do treino individualizado	Preferência por trabalhar características individuais dos jogadores em treino geral	“exercícios com menos jogadores ou com mais feedback, uma aproximação do treinador com mais controlo” (E1) “Acho que faz mais sentido fazermos a diferenciação por grupos de nível em relação à sua capacidade técnica, física, tática o seu rendimento atual” (E3)

***Enquadramento de Estudo a Realizar no Âmbito de um Estágio Académico***

Eu, Miguel Ângelo Alves Leocádio, encontrei-me a estagiar no Sport Clube União Torreense, a propósito da realização de um Mestrado em Treino Desportivo (Especialidade em Futebol) da Escola Superior Desporto de Rio Maior, orientado pelo Professor Especialista Eduardo Teixeira.

De momento, estou a desenvolver um estudo centrado na Maturação e idade relativa no futebol jovem masculino: Perceção dos Treinadores. De modo a recolher dados fidedignos e suficientemente esclarecedores, encontra-se prevista a realização de diversas entrevistas individuais a treinadores que tenham experiência em escalões de infantis ou iniciados, bastando ter nível 1 de treinador.

Posteriormente, a análise dos dados recolhidos constará no relatório de estágio do mestrando, que será de acesso público, passível de consulta livre.

**Eu, \_\_\_\_\_, declaro que tomei conhecimento relativamente ao âmbito e objetivos delineados para o trabalho de estágio proposto.**

*Assinatura do Mestrando:* \_\_\_\_\_

*Assinatura do Entrevistado:* \_\_\_\_\_

*Data:* \_\_\_\_\_

***Termo de Consentimento Informado – Entrevista Semiestruturada***

Eu, \_\_\_\_\_, aceito participar de livre vontade no estudo da autoria de Miguel Leocádio (aluno Escola Superior Desporto de Rio Maior), no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo (especialidade de Futebol), orientado pelo Professor Especialista Eduardo Teixeira.

Consinto que compreendo que o objetivo principal desta entrevista centra-se na Maturação e idade relativa no futebol jovem masculino: Perceção dos Treinadores.

Percebo que a minha participação neste estudo é voluntária, podendo desistir a qualquer momento, sem que essa decisão se reflita em qualquer prejuízo para mim. Ademais, autorizo a gravação em formato áudio da entrevista, podendo solicitar que os ficheiros sejam eliminados a qualquer momento.

Entendo, ainda, que toda a informação obtida neste estudo será estritamente confidencial e que a minha identidade nunca será revelada em qualquer relatório ou publicação, ou a qualquer pessoa não relacionada diretamente com este estudo, a menos que eu o autorize por escrito.

Por fim, autorizo que os dados recolhidos sejam utilizados em futuras publicações de carácter investigativo e/ou científico, desde que devidamente contextualizados.

***Assinatura do Entrevistado:*** \_\_\_\_\_

***Assinatura do Mestrando:*** \_\_\_\_\_

***Data:*** \_\_\_\_\_