

INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM
Escola Superior de Desporto de Rio Maior



**Planeamento, Intervenção e Controlo do Processo de Treino e
Competição no contexto de Iniciados Sub-14**

&

Efeito da Idade Relativa: da Liga Portugal ao Campeonato de Portugal

&

Efeito da Idade Relativa: Estudo de caso

Relatório de Estágio

Mestrado em Treino Desportivo - Especialização em Futebol

Rodrigo Miguel Dias de Oliveira

Orientação:

Professor Doutor Renato Miguel Cordeiro Fernandes

outubro, 2025

Índice

Agradecimentos	VI
Resumo	VII
Abstract	VIII
Parte I - Estágio	1
1. Introdução.....	1
1.1. O Estágio.....	1
1.2. O Estagiário.....	6
1.3. Definição de Objetivos.....	8
2. A Entidade Acolhedora.....	11
2.1. Análise da Entidade Acolhedora.....	11
2.1.1. História do Clube.....	11
2.2. Recursos Humanos.....	14
2.3. Recursos Estruturais e Materiais.....	16
3. Caracterização e análise da equipa e da intervenção.....	18
3.1. Caracterização e análise do plantel.....	18
3.2. Caracterização e análise da equipa técnica.....	23
3.3. Caracterização e análise da intervenção.....	25
3.3.1. Planeamento.....	26
a) Conceção da filosofia da equipa.....	26
b) Criação do Modelo de Jogo.....	27
c) Definição do Modelo de Treino.....	40
d) Planeamento de mesociclos, microciclos e unidades de treino....	43
e) Planeamento estratégico para competição.....	44
3.3.2. Operacionalização - organização geral e quantificação.....	44
4. Concretização de Objetivos.....	45
4.1. Objetivos da intervenção técnico-pedagógica.....	46
5. Balanço e Reflexão do Estágio em si e das atividades no clube.....	49
Parte II - Estudos	53
1. Estudo 1 - Efeito da Idade Relativa: da Liga Portugal ao Campeonato de Portugal.....	53
1.1. Introdução.....	53
1.2. Enquadramento Teórico.....	53
1.3. Objetivos.....	64

1.4. Metodologia.....	64
1.4.1. Caracterização da Amostra.....	64
1.4.2. Instrumentos.....	65
1.4.3. Procedimentos.....	65
1.4.4. Recolha e Tratamentos de Dados.....	65
1.5. Resultados e Discussão.....	67
1.6. Conclusão.....	76
2. Estudo 2 - Efeito da Idade Relativa: Estudo de caso.....	78
2.1. Objetivos.....	78
2.2. Metodologia.....	78
2.2.1. Caracterização da Amostra.....	78
2.2.2. Instrumentos.....	78
2.2.3. Procedimentos.....	78
2.2.4. Recolha e Tratamento de Dados.....	79
2.3. Resultados e Discussão.....	80
2.4. Conclusão.....	84
Parte III - Balanço do Estágio.....	86
Bibliografia.....	88
Anexos.....	92

Índice de Figuras

Figura 1: Organograma do clube.....	14
Figura 2: Sistema de Jogo base.....	29
Figura 3: Divisão por setores.....	29
Figura 4: Divisão por corredores.....	29
Figura 5: Canto Ofensivo #1.....	37
Figura 6: Canto Ofensivo #2.....	37
Figura 7: Canto Ofensivo #3.....	37
Figura 8: Canto Ofensivo #4.....	37
Figura 9: Livre Ofensivo #1.....	37
Figura 10: Livre Ofensivo #2.....	37
Figura 11: Cantos Defensivos.....	40
Figura 12: Livres Defensivos.....	40
Figura 13: Exemplo de Unidade de Treino.....	93
Figura 14: Exemplo de Microciclo.....	94
Figura 15: Exemplo de Mesociclo.....	95

Índice de Tabelas

Tabela 1: Constituição do plantel no fim do período pré-competitivo.....	18
Tabela 2: Caracterização antropométrica do plantel no fim do período preparatório.....	20
Tabela 3: Caracterização desportiva no final do período preparatório.....	20
Tabela 4: Distribuição das funções da equipa técnica em treino e jogo.....	24
Tabela 5: Caracterização da amostra.....	64
Tabela 6: Frequência e Percentagem divididos por Quartis da Categoria Analisada.....	67
Tabela 7: Frequência e Percentagem divididos por Quartis e Competições.....	67
Tabela 8: Frequência e Percentagem divididos por Quartis e Posições.....	67
Tabela 9: Teste do Qui Quadrado no total da amostra.....	67
Tabela 10: Cruzamento das Posições com os Quartis de Nascimento.....	67
Tabela 11: Qui Quadrado de Pearson e V de Cramér.....	68
Tabela 12: Cruzamento das Competições com os Quartis de Nascimento.....	69
Tabela 13: Qui Quadrado de Pearson e V de Cramér.....	69
Tabela 14: Teste do Qui Quadrado na amostra dos Três Grandes portugueses.....	70
Tabela 15: Cruzamento das Competições com os Quartis de Nascimento e Posições...72	
Tabela 16: Qui Quadrado de Pearson e V de Cramér.....	73
Tabela 17: Cruzamento das Posições com os Quartis de Nascimento e Competições...74	
Tabela 18: Qui Quadrado de Pearson e V de Cramér.....	75
Tabela 19: Frequência e Percentagem da amostra total divididos por Quartis.....	79
Tabela 20: Frequência e Percentagem divididos por Quartis e Escalões.....	79
Tabela 21: Teste do Qui Quadrado no total da amostra.....	80
Tabela 22: Q^2 na amostra dos jogadores que jogam acima da sua idade cronológica.....	80
Tabela 23: Cruzamento dos Escalões com os Quartis de Nascimento e Equipas.....	81
Tabela 24: Qui Quadrado de Pearson e V de Cramér.....	82

Lista de Abreviaturas

AvC - Avançado Centro

AD - Ala Direito

AvD - Avançado Direito

AE - Ala Esquerdo

AvE - Avançado Esquerdo

AFL - Associação de Futebol de Leiria

CSC - Caldas Sport Clube

DC - Defesa Central

EIR - Efeito da Idade Relativa

ESDRM - Escola Superior de Desporto de Rio Maior

GR - Guarda Redes

MCE - Médio Centro Esquerdo

MCD - Médio Centro Direito

MD - Médio Defensivo

S10 - Sub 10

S11 - Sub 11

S14-1 - Sub 14-1

S14-2 - Sub 14-2

S15 - Sub 15

S17 - Sub 17

UT - Unidade de Treino

Agradecimentos

Agradeço à Escola Superior de Desporto de Rio Maior pelas oportunidades que me proporcionou, aos Professores que contribuíram e me ajudaram nos ciclos da Licenciatura e do Mestrado, especialmente aos Professores de Futebol pelo esforço e dedicação na nossa formação como alunos. Também não posso esquecer as amizades que fiz nas turmas de Futebol e agradeço a todos os colegas pelo seu contributo ao longo destes anos.

No Futebol, onde já tenho alguns anos de experiência, sou grato às pessoas dos Clubes em que já trabalhei e que confiaram no meu trabalho, assim como a todos os jogadores que tornaram possível o meu papel como treinador. Espero que a exigência, o compromisso e a amizade fique sempre convosco.

O valor deste Estágio foi reforçado pelo empenho de várias pessoas que me fizeram sentir acolhido e integrado nas equipas. Agradeço ao Hugo Ferreira, pela amizade e horas de reflexão. Ter um treinador-adjunto como eu nem sempre é fácil. Ao Rui Almeida e Carlos Santos, por terem confiado em mim e por me terem responsabilizado quando tinham de o fazer. A todos os outros membros do Clube, como o Nelson Santos, o Jeffrey e Tiago Vasques e restante equipa técnica dos Iniciados, entre tantos outros de outras equipas, que contribuíram para o sucesso das minhas tarefas e para o alcance dos objetivos.

Aos meus amigos, por me ajudarem nas horas menos boas e por conseguirem lidar comigo, não me deixando cair sozinho.

Quero agradecer especialmente aos meus Pais, Cacilda e Carlos, e restante Família por todo o apoio e acompanhamento desde sempre. Ajudaram-me a crescer, deram-me as ferramentas necessárias, investiram em mim e tanto trabalharam para o fazer, sem nunca me ter pressionado demasiado e deixando-me fazer as minhas escolhas. Fizeram de mim um Homem, com qualidades e com falhas e ainda bem que assim o é. O meu sucesso é o vosso sucesso. O meu crescimento devo-o a vocês. E estarei eternamente grato por isso, mesmo que não o diga ou demonstre. As lágrimas que escorrem pela minha cara enquanto escrevo são das mais belas.

Por fim, e correndo o risco de parecer egoísta e egocêntrico, quero agradecer a mim, por não desistir, por ser resiliente, por acreditar e trabalhar. Por querer melhorar e encarar esses tão grandes desafios.

**“No final, não são os anos da sua vida que contam.
É a vida nos seus anos.” - Abraham Lincoln**

Resumo

O presente documento corresponde a um relatório de estágio elaborado com o objetivo de obter o grau de Mestre em Desporto, com especialização em Treino Desportivo, pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM).

Este trabalho estabelece uma ligação entre a intervenção prática do estagiário junto da equipa Sub-14 (1) do Caldas Sport Clube, durante a época desportiva 2023/2024, e os estudos empíricos desenvolvidos sobre o tema do Efeito da Idade Relativa.

No que diz respeito à sua organização, o relatório está estruturado em três capítulos principais. O primeiro descreve o processo de realização do estágio; o segundo apresenta e discute os estudos realizados; e o terceiro constitui uma reflexão final sobre o trabalho desenvolvido.

Numa fase inicial, o estagiário procurou aprofundar os seus conhecimentos técnicos e científicos através da participação num contexto competitivo real. O segundo capítulo centra-se na análise e interpretação dos dados obtidos ao longo do estágio, com recurso a métodos estatísticos. Por fim, são apresentadas as conclusões que sintetizam o processo e os resultados alcançados.

A análise dos dados permitiu levantar questões relevantes sobre o impacto do Efeito da Idade Relativa no contexto do futebol português.

Palavras-chave: Efeito da Idade Relativa, seleção de jogadores, futebol juvenil, desenvolvimento de talentos, desenvolvimento inclusivo de atletas, equidade desportiva

Abstract

This document corresponds to an internship report prepared with the aim of obtaining a Master's degree in Sport, with a specialization in Sports Training, from the School of Sport of Rio Maior (ESDRM).

This work establishes a connection between the intern's practical intervention with the Under-14 (1) team of Caldas Sport Clube during the 2023/2024 sports season and the empirical studies conducted on the topic of the Relative Age Effect.

In terms of structure, the report is organized into three main chapters. The first describes the internship process; the second presents and discusses the studies carried out; and the third provides a final reflection on the work developed.

At an initial stage, the intern sought to deepen their technical and scientific knowledge through participation in a real competitive environment. The second chapter focuses on the analysis and interpretation of the data collected during the internship, using statistical methods. Finally, the conclusions summarizing the process and the results obtained are presented.

The data analysis raised relevant questions regarding the impact of the Relative Age Effect in the context of Portuguese football.

Keywords: Relative Age Effect (RAE), player selection, youth football, talent development, inclusive athlete development, sports equity

Parte I – Estágio

1. Introdução

1.1. O Estágio

O curso de Estágio faz parte do segundo ano do Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM) e equivale a 60 créditos ECTS. Conforme as diretrizes do Regulamento da ESDRM, é obrigatório que o aluno dedique, no mínimo, 15 horas por semana às atividades de Estágio, sendo 11,67 horas de contato direto e 3,33 horas de orientação tutorial. Este componente é de natureza anual.

A disciplina tem como objetivo principal contribuir para a formação especializada e para a expansão do conhecimento científico no âmbito profissional do desporto. Desta forma, espera-se que os alunos apliquem os conhecimentos adquiridos durante o primeiro ano do Mestrado (de setembro de 2022 a junho de 2023), integrem as suas competências em diversos contextos futuros e adquiram saberes que os capacitem para uma aprendizagem contínua e aprofundada na área do Desporto e do Treino Desportivo.

A Parte I do documento contém todas as informações relacionadas com a realização do estágio, como o contexto, as funções a desempenhar, as tarefas a serem executadas, os objetivos a serem alcançados, a metodologia a ser utilizada e o processo de avaliação e planeamento. É também nesta parte que se realiza uma contextualização do percurso pessoal, académico e profissional do mestrando que levou, conseqüentemente, à origem deste objeto de estudo. Nesta secção, começa-se por apresentar a Avaliação do Contexto, que inclui a Análise da atividade, a Análise do envolvimento e a Análise da equipa. Em seguida, são expostos os Objetivos a serem cumpridos, que abrangem os objetivos de intervenção profissional e os objetivos a serem atingidos com a população alvo. Também na Parte I, são abordados os Conteúdos e Estratégias de Intervenção Profissional, os quais incluem a calendarização e o cronograma. Além disso, é desenvolvido o Processo de Avaliação e Controlo do Estudante.

Na Parte II do documento, procede-se ao enquadramento dos temas a serem estudados durante o Estágio. Consoante o contexto, a função desempenhada e as características técnicas formativas do estagiário, realiza-se uma introdução ao estudo e um enquadramento teórico do mesmo, no qual serão apresentados alguns estudos de aplicação realizados até ao momento, bem como uma síntese do enquadramento teórico e a sua ligação com os objetivos do estudo.

A unidade curricular procura contribuir para a formação especializada e para o conhecimento científico no contexto profissional do desporto. Como tal, aponta-se que os alunos desenvolvam os conhecimentos lecionados durante o 1º ano do Mestrado (setembro de 2022 a junho de 2023), apliquem os seus domínios e capacidades nos mais diversos contextos futuros e adquiram conhecimento que lhes permitam uma aprendizagem contínua e cada vez mais profunda da área do Desporto e do Treino Desportivo.

O documento divide-se em três partes essenciais: a primeira parte é sobre a realização do Estágio, a segunda parte é o Enquadramento do Estudo e a terceira parte é o Balanço do Estágio.

A Parte I do documento destina-se a todas as informações relativas à realização do estágio, tais como o contexto, funções a desempenhar, tarefas a realizar, objetivos a cumprir, metodologia a utilizar e processo de avaliação e planeamento. Também é neste momento que é realizado um enquadramento do percurso pessoal, académico e profissional do mestrando que levou, conseqüentemente, à origem do presente objeto de estudo. Nesta parte do Relatório, começa-se por apresentar toda a Avaliação do Contexto no qual pertence a Análise da atividade, a Análise do envolvimento e a Análise da equipa. De seguida, expõem-se os Objetivos a serem cumpridos. Aqui inserem-se os objetivos de intervenção profissional e os objetivos a atingir com a população alvo. Também na Parte I abordam-se os Conteúdos e Estratégias de Intervenção Profissional no qual encontra-se a calendarização/cronograma. Ainda, desenvolve-se o Processo de Avaliação e Controlo do Estudante.

Na Parte II do documento realiza-se o enquadramento dos assuntos a estudar durante o Estágio. De acordo com o contexto, função exercida e características técnicas formativas do estagiário, realiza-se uma introdução do estudo e um enquadramento teórico do mesmo no qual se expõem alguns estudos de aplicação realizados até ao momento, mas também uma síntese do enquadramento teórico e ligação com os objetivos do estudo.

A Parte III do documento consiste em realizar um balanço do estágio, detalhando ao máximo as vivências e tarefas realizados ao longo do ano e da época desportiva, e experiências que tenham feito o estagiário crescer na função de treinador.

De acordo com o Regulamento de Estágio do Mestrado em Desporto da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, o objetivo do Estágio é contribuir para os objetivos gerais do Mestrado, proporcionando uma formação especializada e promovendo o conhecimento científico no contexto profissional do desporto. O estágio visa permitir que

os alunos desenvolvam e aprofundem os conhecimentos adquiridos durante o primeiro ciclo de estudos na área do Desporto. Além disso, espera-se que os alunos demonstrem conhecimentos que possam ser utilizados para desenvolver abordagens originais ou aplicações práticas. O estágio também tem como objetivo proporcionar aos alunos a oportunidade de aplicar os seus conhecimentos e habilidades em contextos multidisciplinares, bem como adquirir competências que lhes permitam continuar a aprender ao longo da carreira. Por fim, o estágio visa proporcionar aos alunos um conhecimento aprofundado no campo científico do Desporto.

Considerando a importância da formação dos profissionais envolvidos na prática desportiva, é essencial que tenham sido estabelecidas estruturas e planos de formação adequados, algo realizado no Projeto de Estágio e desenvolvidas no Estágio, este que teve como objetivo principal realizar os planos para o desenvolvimento como treinador desportivo, com foco específico no futebol.

Para garantir o contínuo crescimento e aprimoramento dos treinadores de futebol, é essencial que cada indivíduo analise e reflita sobre as suas próprias necessidades de formação. Durante o período de estágio, surge a oportunidade para o treinador estagiário definir, por si próprio, a direção e o foco da sua formação. Ao contrário dum programa curricular estabelecido, o treinador estagiário tem a responsabilidade de conduzir os seus próprios processos de formação, em coordenação com o(s) orientador(es) académico(s). Essa autonomia permite adaptar a formação às necessidades específicas, garantindo que o treinador esteja no comando da sua própria jornada de desenvolvimento profissional.

Segundo Stolen et al. (2005), o futebol, o desporto mais popular do mundo, tem uma história moderna com mais de um século de existência. É considerado um desporto altamente imprevisível, onde a performance e o sucesso estão intrinsecamente ligados a uma complexa interação entre fatores técnicos, táticos, físicos, psicológicos e sociais. Com o crescimento económico do futebol, a equipa técnica tornou-se um dos principais protagonistas nessa modalidade.

Atualmente, os treinadores enfrentam uma variedade de ambientes de trabalho e pressões sociais que influenciam o seu papel e têm impacto direto no seu público-alvo: os jogadores. Isso abrange aspetos como o desempenho desportivo, as atitudes e os comportamentos dos jogadores, afirmam Jones et al. (2003).

Mesquita et al. (2012) referem que os treinadores procuram aprimorar as suas habilidades e competências para lidar com a ampla gama de tarefas exigidas pela complexidade do seu trabalho. Eles reconhecem que assumir o controlo do seu próprio

processo de aprendizagem é essencial para enfrentar essas demandas profissionais complexas.

Os treinadores e outros elementos da equipa técnica estão a receber um reconhecimento crescente pelos processos que desenvolvem e pelos resultados que alcançam. Muitas vezes, as competências e capacidades desses profissionais são avaliadas com base na relação entre o processo e o resultado. É importante, portanto, compreender como os diferentes elementos se articulam e se organizam dentro de uma equipa técnica num clube de futebol.

De acordo com Castelo et al. (1996), o treinador é um profissional especializado na modalidade desportiva em que atua, desempenhando várias funções essenciais. Essas funções são: ser um especialista técnico na modalidade em questão; atuar como líder no processo pedagógico; gerir os recursos humanos envolvidos na equipa ou no clube; valorizar o desenvolvimento e a formação da comunidade desportiva sob sua responsabilidade.

As competências atribuídas ao cargo de treinador, de acordo com a Classificação Nacional das Profissões de 2015 (grupo base 3422.1 - treinador de desportos), envolvem diversas áreas. Estas competências estão relacionadas com a instrução das técnicas e regras específicas de uma modalidade desportiva, bem como a preparação dos atletas ou jogadores para competições. Isso inclui a organização de treinos para fortalecer a aprendizagem das regras e técnicas específicas da modalidade, o desenvolvimento das capacidades físicas individuais e a criação de estratégias táticas para a equipa. Além disso, o treinador tem a responsabilidade de promover o desenvolvimento dos desportistas, inculcando neles um senso de responsabilidade no cumprimento das regras e disciplina. Também é esperado que o treinador estude os sistemas táticos de equipas adversárias, elabore planos de atuação e forneça orientações aos atletas ou jogadores. Durante as competições ou jogos, o treinador acompanha os atletas ou jogadores, fornecendo instruções adicionais sobre modificações táticas e comportamentos individuais a serem adotados com base nas características e comportamentos dos adversários.

Dado o amplo conjunto de competências atribuídas ao treinador, a equipa técnica das equipas de futebol é composto por membros com conhecimentos e habilidades distintas, a fim de cumprir esses requisitos profissionais. Consequentemente, esses indivíduos desempenham funções e responsabilidades diferentes, dependendo da posição que ocupam dentro da organização ou estrutura.

Desta forma, o treinador principal, como líder da equipa, assume a responsabilidade principal pelo ensino e preparação dos jogadores e da equipa para a competição. Ele deve possuir um domínio completo de todas as competências atribuídas à sua função. O treinador-adjunto, visto como o membro da equipa técnica mais próximo do treinador principal, auxilia o treinador principal em todas as suas funções e tarefas, podendo ser responsável pelo estudo dos sistemas táticos das equipas adversárias. Segundo o IPDJ em 2020, o preparador físico é principalmente responsável pelo desenvolvimento das capacidades físicas dos atletas. Ele também pode ter funções relacionadas à avaliação e monitorização do treino, reintegração após lesões e acompanhamento nutricional da equipa. O treinador de guarda-redes tem a tarefa específica de treinar os guarda-redes, planeando e executando o processo de treino para esses jogadores, ensinando-lhes as técnicas e preparando-os para a competição, orientando e acompanhando-os. Outros membros podem fazer parte da equipa técnica, como analistas de jogo/treino, fisiologistas, entre outros, mas o objetivo sempre será combinar mais competências diversas.

Independentemente da relação estabelecida entre o treinador e o clube, é comum que o treinador principal tenha a autonomia para delegar responsabilidades específicas a outros membros da equipa técnica, levando em conta as nuances e a amplitude da sua atuação. De facto, o sucesso da intervenção começa quando se estrutura a equipa técnica, pois isso afeta a organização e a profundidade das dinâmicas de trabalho, segundo Mesquita et al. (2012).

Atualmente, no futebol profissional, as equipas técnicas tendem a ser compostas por um número cada vez maior de elementos, devido à crescente especialização no treino e à importância dos detalhes durante as competições. Especialmente em equipas de alto rendimento, lideradas por um treinador principal, encontramos equipas técnicas diversificadas, que incluem profissionais especializados em diversas áreas.

No entanto, a realidade do futebol de formação em Portugal é frequentemente diferente. Fora de um pequeno grupo de clubes de elite, as equipas técnicas normalmente são compostas por poucos elementos, às vezes apenas um ou dois, o que aumenta a responsabilidade do treinador principal no processo. Ele deve tomar decisões complexas sobre como priorizar o seu trabalho, distinguindo o essencial do acessório. Esta gestão foi um dos principais desafios enfrentados durante este estágio.

Nesse contexto e segundo Jones et al. (2003), a liderança de uma equipa técnica pode ser mais eficaz quando o treinador possui conhecimento abrangente de todas as

áreas de atuação, permitindo-lhe entender de forma holística o que é realmente fundamental.

1.2. O Estagiário

Rodrigo Miguel Dias de Oliveira, nascido a 5 de fevereiro de 1999, natural de Caldas da Rainha e licenciado pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior no curso de Treino Desportivo, na modalidade de Futebol, encontra-se no processo de obtenção de grau de mestre em Desporto, com especialização em Treino Desportivo, pela mesma entidade. É detentor do Título Profissional de Treinador de Desporto, Futebol – Grau 1.

Atleta federado por cinco épocas desportivas, representando a Associação Recreativa e Cultural do Coto / Academia Futebol Victor Sousa. Desde setembro de 2015, tem acompanhado equipas e realizado estágio como parte do curso do ensino secundário, acumulando vários anos de envolvimento direto com o treino de futebol. Com o intuito de continuar a sua formação, foi manifestado interesse em aprofundar os conhecimentos teóricos e científicos adquiridos, aliando-os à prática profissional. Com foco na melhoria das suas competências em intervenção, planeamento, observação e análise em treino e competição, ingressou no Mestrado em Treino Desportivo na Escola Superior de Desporto de Rio Maior, instituição de referência nacional e internacional na área do Desporto.

O período de estágio como treinador principal da equipa de Sub-14 (1) (anteriormente conhecida como Iniciados B) do CSC ocorre após a experiência de cinco temporadas como jogador de futebol de formação. Durante esse tempo, foi desenvolvida uma afinidade especial com o treino e com o ambiente de trabalho em equipa. Além disso, o estagiário acumulou experiências como treinador e treinador-adjunto em diferentes clubes e em diversas equipas e escalões.

Neste trabalho explica-se como foram aplicados os conhecimentos adquiridos no Mestrado em Treino Desportivo, especialmente através da atuação como treinador principal de uma equipa de futebol de formação, destacando a intervenção técnico-pedagógica. Além disso, aprofunda-se o tema do EIR por meio da realização de dois estudos práticos em contexto real.

Conforme mencionado anteriormente, este segmento tem como objetivo analisar e apresentar as particularidades da organização que recebeu o estagiário. Neste contexto, é abordada a esfera de atuação, que engloba o planeamento e operacionalização do mesmo, observação e análise de jogos e intervenção direta com os jogadores e demais membros da equipa técnica durante os treinos e jogos.

Na modalidade de futebol, o trabalho de estágio foi desenvolvido numa equipa que compete no Campeonato de Honra de Iniciados, competição organizada pela AFL, desempenhando as funções de Treinador Principal. Como complemento, foi também desenvolvido trabalho numa equipa que compete no Campeonato de Honra de Juvenis, competição organizada pela AFL, desempenhando as funções de Treinador-Adjunto. Ainda foi realizado trabalho, como Treinador Principal, nas equipas de Benjamins Sub-10 (inicialmente) e Sub-11 (após divisão de plantéis), que compete nos torneios distritais organizados pela AFL. Dentro dessas funções, foram desempenhadas as seguintes principais tarefas:

Planeamento e operacionalização das sessões de treino, onde os exercícios foram focados nas quatro grandes dimensões futebolísticas: técnica, tática, física e psicológica. Os objetivos principais foram desenvolver tecnicamente os jogadores, ensinar o jogo e criar uma forma de jogar, garantir que estavam preparados para os esforços que a modalidade requer, e garantir que todos os jogadores estavam num sítio onde se divertiam naquilo que gostam de fazer, valorizando os valores que o clube tenta inculcar nos seus jovens.

Prestação de apoio e auxílio ao treinador-principal na implementação e intervenção nos exercícios da parte principal da sessão de treino, bem como na organização e gestão das competições. É fundamental estabelecer uma comunicação constante e aberta entre todos os membros da equipa técnica para uma organização eficiente do processo de treino. A combinação dos conhecimentos e habilidades de cada indivíduo permite maximizar as capacidades de toda a equipa técnica numa direção comum. Uma das tarefas em destaque foi a responsabilidade pelo controlo e intervenção de um dos espaços quando o treinador-principal dividia a equipa em grupos durante a sessão de treino. Embora em alguns momentos assumisse um papel secundário, a importância vital das tarefas de gestão do exercício foi reconhecida para atingir os objetivos planeados. Durante as competições, tanto de preparação quanto oficiais, as tarefas envolveram a organização e operacionalização do aquecimento antes do início do jogo, além de auxiliar o treinador-principal, por exemplo, acompanhando os jogadores durante a partida e fornecendo orientações adicionais sobre modificações táticas e comportamentos individuais, levando em consideração as características e comportamentos dos adversários;

Avaliação da aptidão física dos atletas e da equipa, realizando testes físicos ao longo da temporada desportiva. Esses testes tiveram como objetivo avaliar o estado de aptidão cardiorrespiratória e neuromuscular dos jogadores. Dependendo do período da

temporada desportiva, planeou-se e executou-se testes físicos para mensurar as evoluções ou retrocessos no estado de aptidão física. Conforme Bangsbo (2007) observa, o Campeonato do Mundo de 2006 demonstrou que o futebol de alto nível requer atletas extraordinariamente bem treinados. Mesmo em níveis mais baixos, a qualidade do jogo é significativamente afetada pelo nível de condição física dos participantes. Portanto, é reconhecida a importância fundamental de avaliar a condição física da equipa, pois ela influencia diretamente a qualidade do jogo.

Como treinador principal, as seguintes tarefas foram responsabilidade do mesmo: Planeamento Macro, Meso e Microciclo; Planeamento e Operacionalização das Unidades de Treino; responsável máximo pela gestão e controlo, tanto do treino, como do jogo; responsável pelo plano de jogo; responsável pelo modelo de jogo; responsável pela organização e distribuição de tarefas, da equipa técnica; responsável pela gestão de presenças no treino; responsável por atualizar a plataforma utilizada para registar todo o planeamento e a sua concretização.

1.3. Definição de Objetivos

A definição de objetivos é um elemento crucial em qualquer plano de formação, sendo necessário considerá-los em diferentes níveis. Foi neste contexto que o estagiário traçou as suas metas e o que pretendia alcançar.

Como treinador principal da equipa de Iniciados Sub-14 1 do CSC, os objetivos foram estruturados da seguinte forma:

Objetivos Gerais - Demonstrar respeito pela entidade acolhedora e por todos os agentes desportivos envolvidos (jogadores, treinadores, diretores, coordenadores), assim como pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior, promovendo um relacionamento profissional com ambas as instituições; Participar ativamente na vida do clube; Colocar em prática no estágio os conhecimentos adquiridos durante a licenciatura; Aprender com treinadores e profissionais mais experientes; Enriquecer o processo de formação profissional; Executar todas as tarefas com dedicação e profissionalismo; Facilitar a futura inserção no mercado de trabalho.

Objetivos Formativos - Aplicar e aprimorar os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica, que inclui uma licenciatura e o mestrado em Treino Desportivo na Escola Superior de Desporto de Rio Maior; utilizar os conhecimentos práticos adquiridos ao longo da experiência no futebol; adotar uma postura crítica e reflexiva em relação ao processo de treino e jogo, assim como em relação a outras áreas e temas com os quais os treinadores de futebol lidam diariamente, como a gestão de recursos; desenvolver a

capacidade de liderança dentro da equipa (jogadores e restante equipa técnica) e de planeamento, seja no exercício de treino, na unidade de treino ou no microciclo; produzir e atualizar constantemente a documentação relacionada ao estágio, como planos de treino, planos de microciclo, relatórios de treino e relatórios de competição, procurando sempre garantir a máxima qualidade desses documentos.

Objetivos Pedagógicos - Garantir assiduidade e pontualidade em todas as atividades; Fomentar um ambiente de competitividade e cooperação tanto nos treinos como nos jogos; Desenvolver capacidades de liderança e comunicação; Ser exigente no cumprimento das normas da entidade acolhedora; Ser assertivo na resolução de problemas e conflitos; Melhorar as competências técnicas, táticas e técnico-táticas dos atletas através de conversas informais e/ou reuniões individuais que favoreçam o aprendizado do jogo e a evolução dos jogadores; Uso dos conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica, especialmente nos conteúdos relacionados diretamente com a modalidade de Futebol, como a Teoria e Metodologia do Treino, a Avaliação e Controlo do Treino, a Fisiologia do Exercício, a Psicologia e a Pedagogia do Desporto; Interagir com os treinadores usando uma linguagem científica e técnica apropriada; Em relação aos atletas, comunicar de forma clara e simples, usando terminologia técnica específica; Promover um ambiente de grupo saudável, baseado em amizade, cooperação e responsabilidade entre todos os envolvidos na prática desportiva.

Objetivos Sociais – Conciliar o trabalho desta unidade curricular com as várias atividades profissionais assumidas; Estabelecer relações laborais dedicadas, comprometidas e amigáveis com os treinadores, atletas, diretores/delegados e técnicos de saúde (massagista e fisioterapeuta); Estabelecer uma relação de reflexão e partilha com todos os treinadores, ampliando a rede de contactos; Promover o melhor ambiente possível na entidade acolhedora, com o objetivo de dignificar o clube e a região em todas as competições.

Objetivos Competitivos – Terminar a época desportiva nos quatro primeiros lugares do campeonato; obter o maior número de vitórias possível; vencer todos os jogos na condição de visitado; sofrer menos de 30 golos e marcar mais de 60 em todo o campeonato; alcançar os quartos de final da Taça da AFL; Promover a integração de jogadores na equipa de Iniciados Sub 15 na presente época ou nos Sub 16 na época seguinte.

Objetivos a atingir com a população alvo também foram delineados:

Foco no Desenvolvimento Físico - Garantir um desenvolvimento ideal das diferentes capacidades físicas e coordenativas. O trabalho com a equipa terá como base

principal o treino da resistência aeróbia de intensidade média e alta, treino anaeróbio (lático e alático) - velocidade e treino de força. Além disso, a melhoria da flexibilidade e coordenação é um aspeto importante para todos os jogadores. Quanto à prevenção de lesões, foi crucial realizar exercícios que reduzam o risco e/ou possibilidade de lesões nos jogadores, bem como garantir uma reabilitação adequada após lesões ocorridas.

Treino Técnico-Tático - realizar exercícios que promovam o desenvolvimento das ações técnico-táticas individuais e coletivas, tanto ofensivas como defensivas. Essas ações são fundamentais para apoiar o jogo e devem ser consolidadas e aperfeiçoados os critérios de sucesso que compõem essas diferentes ações.

Desenvolvimento Cognitivo - Aprimorar a capacidade cognitiva dos jogadores. Uma vez que a equipa é composta principalmente por atletas jovens com o objetivo de competir em níveis mais altos dentro do clube, pretende-se desenvolver a sua capacidade cognitiva. Uma maior capacidade de interpretação e compreensão dos aspetos do jogo está diretamente relacionada a tomadas de decisão mais precisas. Foram promovidos exercícios que estimulem essa capacidade cognitiva, ajudando-os a interpretar melhor o jogo e a tomar decisões mais eficazes.

Aspetos Psicossociais - Visto que há atletas novos na equipa, foram estabelecidas boas relações entre todos os indivíduos no novo ambiente desportivo. O apoio social para e entre todos é fundamental para ser construído um caminho de sucesso. É reconhecida a importância de criar um ambiente acolhedor e inclusivo, onde os atletas se sintam apoiados e valorizados. Através da comunicação aberta, do respeito mútuo e do estímulo ao trabalho em equipa, procurou-se fortalecer os laços sociais e promover uma atmosfera positiva no grupo. Um ambiente psicossocial saudável é essencial para o desenvolvimento individual e coletivo dos jogadores, contribuindo para o sucesso da equipa como um todo.

2. A Entidade Acolhedora

2.1. Análise da Entidade Acolhedora

O estágio académico em questão foi realizado durante a época desportiva 2023/2024, iniciando-se a 31 de julho de 2023 e com término a 2 de junho de 2024. Este foi concretizado nas estruturas do clube, locais escolhido para os treinos das equipas de futebol de formação do clube. O mesmo ocorreu na equipa Sub-14 (1) a competir no Campeonato Distrital de Honra da AFL, com os jogos a serem realizados no Campo Municipal Quinta da Boneca e em campos/estádios/complexos desportivos das equipas adversárias defrontadas.

Ao nível da equipa sénior, encontra-se atualmente a competir na Liga 3 com objetivos de assegurar a manutenção da prova. Além disso, o clube também participou na Taça de Portugal tendo sido eliminado na Primeira Eliminatória pelo Pêro Pinheiro.

2.1.1. História do Clube

O CSC, fundado a 15 de maio de 1916, está localizado no concelho da Caldas da Rainha (área total de 255,69 km² e 50 917 habitantes, em 2021), cidade localizada no sul do distrito de Leiria. O CSC foi fundado por um grupo de caldenses e ao longo dos anos conquistou diversos feitos que o destacaram no desporto português. Foi oficialmente fundado em 15 de maio de 1916, sendo que filiado e um dos clubes fundadores da AFL.

Na temporada de 1951/52, a equipa de futebol do clube alcançou a promoção para a III Divisão Nacional, onde se sagrou vice-campeão, o que levou à sua promoção para a II Divisão na temporada seguinte (1952/53). Dois anos depois, o clube atingiu um marco histórico ao chegar à I Divisão do Futebol Nacional, onde permaneceu até 1959. Mais tarde, na temporada de 1971-72, o CSC conquistou o título de campeão da III Divisão do Futebol Nacional, após passar por altos e baixos.

Neste momento, o CSC concentra-se apenas no futebol, mas ao longo de sua história participou em mais de 250 competições oficiais em diversas modalidades e conquistou mais de 500 troféus.

O CSC é uma instituição desportiva enraizada na comunidade local de Caldas da Rainha, com uma forte ligação ao bairrismo e uma participação ativa dos residentes do concelho. A gestão do clube é conduzida de forma não profissional, mantendo-se fiel ao princípio de ser uma organização feita pelos sócios e para os sócios, como expresso no lema "Sou das Caldas, sou do Caldas".

No que diz respeito ao desempenho desportivo, especialmente no futebol sénior, o clube tem uma presença significativa nas competições nacionais, geralmente competindo nos níveis secundário e terciário. Destaca-se a sua performance nas meias-finais da Taça de Portugal na temporada 2017/2018, onde foi eliminado pela equipa campeã. Este feito teve um impacto positivo na energia e união do clube, reconectando os sócios à equipa.

Desde então, com uma liderança estável e consistência no plantel, o CSC conseguiu manter desempenhos sólidos, o que lhe permitiu participar na primeira edição da Liga 3 na temporada 2021/2022, alcançando com sucesso a manutenção nesta competição para a temporada seguinte.

A formação de jovens é um dos pilares mais importantes e sustentáveis do CSC, que possuía, na época 2022/2023, o maior número de atletas inscritos na Federação Portuguesa de Futebol do Distrito de Leiria, ocupando a 54ª posição a nível nacional, com 324 atletas inscritos. O clube mantém-se fiel aos objetivos de criar condições sociais, psicológicas e médicas para todos os jovens atletas, cumprindo assim a sua principal missão. Essa forma de formação de jovens atletas tem sido reconhecida, especialmente pela AFL, que elegeu o CSC como Clube de Excelência na Formação de Futebol nas temporadas 2007/2008, 2012/2013, 2016/2017 e 2018/2019.

Atualmente, o clube conta com equipas nos Campeonatos Nacionais Sub-15 e Sub-19, enquanto a equipa sénior participa na competição nacional chamada Liga 3, organizada pela Federação Portuguesa de Futebol. Essa competição tem como base a promoção dos valores desportivos e tem como objetivo envolver a comunidade na promoção dos clubes e regiões, aproximando os fãs do futebol local.

Tem como visão: possuir uma identidade distinta baseada na sua história centenária e na grande importância atribuída ao Futebol de Formação; existir um espírito único de "Ser do Caldas" e um forte compromisso com o clube; reconhecimento do clube como o primeiro clube, representando um marco significativo na comunidade; o futebol ser visto como um complemento essencial às atividades escolares; existir uma dedicação em desenvolver o sentimento de que o clube oferece muito mais do que recebemos, criando uma forte ligação emocional com o clube e com os seus valores.

Tem como missão: promover uma abordagem única no modo de ser, estar e jogar; proporcionar uma formação abrangente, tanto como cidadãos quanto atletas; estimular o amor pelo clube e pela modalidade; priorizar o processo de desenvolvimento em detrimento dos resultados desportivos imediatos; reconhecer a importância do clube na formação humana e cívica dos atletas; integrar atletas da região oeste e criar uma

identificação entre eles e o clube; formar jogadores de alta qualidade com vista à sua futura integração na equipa sénior; colocar o clube acima de qualquer objetivo individual.

Tem como objetivos: promover a construção de uma identidade de jogo que abranja todos os escalões do clube e seja adaptada a cada nível; implementar um modelo de treino e jogo unificado em todas as equipas; garantir um suporte médico, social e psicológico adequado para os jovens atletas; alcançar metas intermediárias em cada nível e escalão; desenvolver uma abordagem comum entre todos os treinadores do clube; fomentar o espírito de pertencer ao Caldas através de atletas que se identifiquem com o clube; continuar a promover a transição de jovens para a equipa sénior do clube; fortalecer as ligações entre o Futebol Sénior e o Futebol Juvenil, assim como entre o Futebol Juvenil e o Futebol Sénior.

Nos escalões de formação, o clube contabiliza cerca de 320 jovens atletas, nos escalões de Petizes, Traquinas Sub-8 e Sub-9, Benjamins Sub-10 e Sub-11 (divididos em 2 equipas: Sub-11 A e Sub-11 B), Infantis (divididos em 3 equipas: Sub-13 Futebol 9, Sub-13 Futebol 7 e Sub-12), Iniciados (divididos em 3 equipas: Sub-15, Sub-14 (1) e Sub-14 (2)), Juvenis (divididos em 2 equipas: Sub-17 e Sub-16) e juniores (divididos em 2 equipas: Sub-19 e Sub-18). Desde os Petizes até aos Infantis Sub-13 as equipas disputam os campeonatos distritais. Os Iniciados e Juniores competem a nível nacional na 2ª Divisão Nacional, sendo que as equipas “B” competem a nível distrital, na Divisão de Honra do respetivo escalão. Os Juvenis Sub-17 desceram de divisão a época passada, pelo que esta época a equipa competirá a nível distrital, na Divisão de Honra de Juvenis da AFL.

No CSC existe também uma equipa de Veteranos que participa em torneios e/ou jogos de convívio em Portugal – o clube não tem encargos com esta equipa. Atualmente, o clube não conta com nenhuma outra modalidade desportiva associada.

2.2. Recursos Humanos

O CSC é um clube com uma estrutura orgânica quase toda não profissional, em que as pessoas que trabalham no clube fazem-no em regime pós-laboral por amor ao clube. A seguir é apresentada a hierarquia do clube e a sua estruturação:

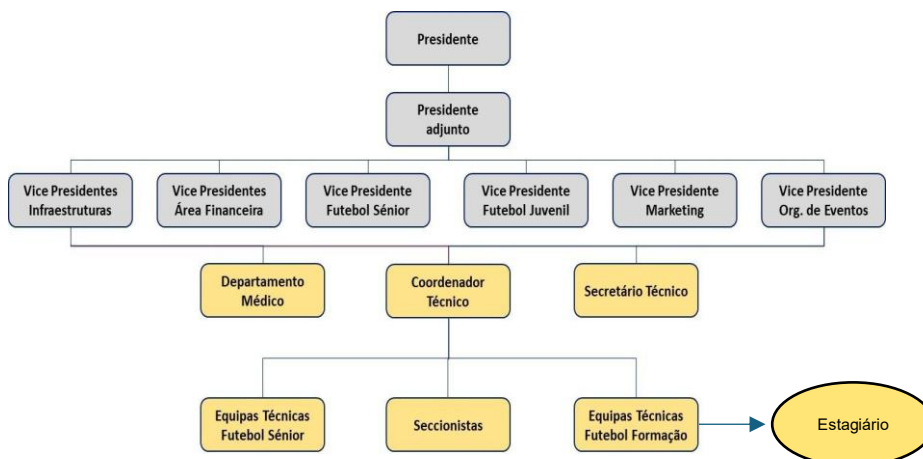


Figura 1 - Organograma do clube

Em cinzento é identificada a direção do clube, órgão eleito pelos sócios, e a amarelo é identificada a estrutura operacional, indicada pela direção. Em termos práticos a direção encontra-se mais focada no futebol sénior, e as funções de suporte relativas ao futebol de formação são delegadas aos órgãos da estrutura operacional: o Coordenador Técnico, o Secretário Técnico, o Departamento Médico e os “Seccionistas” (também designados de Diretores).

O Coordenador Técnico é o agente responsável pela gestão do futebol juvenil do CSC, fazendo ligação entre o mesmo e o futebol senior. É a pessoa mais próxima dos treinadores, ajudando nas suas funções e na resolução de eventuais problemas. Durante a presente época, a pessoa que inicialmente começou no cargo saiu, pelo que ocorreu uma substituição, que também alterou um pouco as funções do CT. O relacionamento que houve foi adequado, sendo que sempre houve um acompanhamento nos treinos e jogos, dentro do possível. O controlo técnico dos métodos de trabalho também foi realizado, sendo que sempre que havia algo em falta ou com potencial de melhoria, havia conversa ou presencial, em situações mais importantes, ou através de mensagens.

O Secretário Técnico do clube exerce funções no âmbito das inscrições das equipas, jogadores e agentes desportivos, agendamento de jogos e contactos oficiais do clube com entidades externas. Foi um elemento cujo contacto foi muito escasso, sendo que a necessidade de contacto com esta pessoa foi suprida pelos diretores do escalão.

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

- Um enfermeiro, reformado e de idade avançada;
- Duas fisioterapeutas, profissionais colocados pela clínica com a qual o clube tem um protocolo;
- Um Médico, que colaborava essencialmente com a equipa senior, mas que pontualmente prestava serviços aos atletas da formação se houvesse essa necessidade.

Nos treinos dos vários escalões, o enfermeiro encontrava-se sempre no posto médico do campo da Quinta da Boneca, e os dois fisioterapeutas dividiam-se pelo campo das Gaeiras e posto médico do Campo da Mata. Apenas nos dias de treino da equipa principal, o clube dispunha do fisioterapeuta, das 17h30 às 21h, no posto médico do campo da Mata. Nos jogos o apoio médico foi garantido ou pelo enfermeiro (jogos em casa) e pelos fisioterapeutas, que essencialmente acompanhavam as equipas nos jogos fora, com prioridade para as equipas dos campeonatos nacionais. Além disso, foi fornecido um kit de primeiros socorros aos Diretores das categorias mais jovens (de Petizes a Infantis) para que eles ou os Treinadores pudessem prestar assistência durante os jogos em que não houvesse apoio médico especializado disponível.

Em relação ao suporte médico para a equipa referente ao estágio, durante os treinos diários, os atletas que apresentassem lesões aparentemente leves eram imediatamente atendidos pelo enfermeiro, caso o treino fosse no campo da Quinta da Boneca, ou pelo fisioterapeuta caso fosse no campo das Gaeiras. Para lesões mais graves ou para tratamento de lesões pré-existentes, os atletas poderiam ser avaliados pelo fisioterapeuta no campo da Mata, o que, em dias de treino no campo das Gaeiras, significava que o atleta ficaria ausente do treino. Ou seja, mesmo que fosse considerado apto para um treino específico ou integrado, geralmente não iniciava no mesmo dia.

Em relação à mesma equipa, os atletas que sofreram lesões traumáticas ou musculares durante o treino receberam uma primeira assistência do enfermeiro/fisioterapeuta e, geralmente, foram avaliados ou submetidos a tratamento específico no dia seguinte, deslocando-se ao fisioterapeuta no posto médico do campo da Mata. No entanto, algumas vezes não puderam ser atendidos devido à indisponibilidade do fisioterapeuta naquele dia. O processo de reintegração do atleta após uma lesão seguia estes passos: 1) para lesões aparentemente leves, sem

necessidade de intervenção do fisioterapeuta, o atleta era reintegrado quando informava ao treinador que não sentia mais dores, fazendo um teste na parte inicial do treino; 2) para lesões incapacitantes havia intervenção do fisioterapeuta (ou de outros profissionais externos), mas sem um plano específico de reintegração nos treinos. Considera-se que este processo deveria ser aprimorado no que diz respeito ao apoio nas decisões técnicas de reintegração, pois informações profissionais e específicas ajudariam a criar exercícios mais adequados para cada caso. Em relação ao apoio médico durante os jogos, tivemos a presença de fisioterapeutas em seis jogos fora de casa. Nos outros jogos, tanto em casa quanto fora, o suporte foi fornecido pelo enfermeiro ou pelo suporte médico das equipas adversárias.

Os Diretores são escolhidos pelo Coordenador Técnico ou pela Direção, sendo responsáveis por todas as tarefas logísticas de cada equipa. Eles lidam diariamente com diversas questões, como inscrições, gestão de equipamentos, transporte para jogos fora, pedido de lanches, transporte de material desportivo, abertura e fecho de instalações, supervisão dos balneários, representação nos jogos e segurança do recinto nos jogos em casa. Assim, o bom funcionamento dos treinos e jogos das equipas do clube era assegurado pela colaboração entre as Equipas Técnicas e os Diretores.

No caso da equipa do estágio, os Diretores foram inicialmente três pais de atletas do escalão, sem formação profissional ou específica em desporto. Embora o Coordenador Técnico fornecesse semanalmente orientações para treinos e jogos, na prática, tudo dependia da dedicação dos Diretores. A escolha de pais ou familiares de atletas para este papel é uma prática comum no clube, sendo relevante para manter uma mensagem de unidade entre todos os escalões.

As Equipas Técnicas da Formação eram compostas por Treinadores Principais, selecionados pelo Coordenador Técnico e aprovados pela Direção, além de treinadores-adjuntos e de treinadores de guarda-redes, escolhidos pelos treinadores principais e com a validação do Coordenador Técnico. No caso da equipa técnica do estágio, constatou-se que foi difícil recrutar treinadores para a função de treinador-adjunto e treinador de guarda-redes, tanto que a equipa técnica dos Sub-14 1 foi apenas constituída por Treinador Principal e Treinador-Adjunto.

2.3. Recursos estruturais e materiais

O CSC tem à sua disposição os seguintes recursos estruturais:

- Campo da Mata (Caldas da Rainha): campo de relva natural com dimensões de 105x66m, com cerca de 8.000 lugares sentados. Dispõe de 6 balneários, uma sala

médica, uma sala de rouparia e armazenamento de material desportivo, uma sala de diretores, uma sala de reuniões e uma secretaria. Este campo foi utilizado quase exclusivamente pela equipa de Seniores A, tanto para treinos como para jogos.

- Campo Municipal da Quinta da Boneca (Caldas da Rainha): campo de relva sintética com 100x64m, capacidade para 2.000 espectadores, com 3 balneários, uma sala médica, uma sala de armazenamento de material, uma sala de direção e um escritório de apoio. Serviu como principal campo para as equipas de formação e seniores B, sendo usado para jogos oficiais e a maioria dos treinos.

- Parque de Jogos Luís Filipe Gama, ou "Campo das Gaeiras" (Gaeiras, Óbidos): campo de relva sintética com dimensões de 105x63m, capacidade para 3.000 lugares sentados. Tem 4 balneários, uma sala de armazenamento de material desportivo, uma sala médica e um escritório. Foi utilizado como campo de apoio para os escalões de formação, principalmente para treinos.

Em relação às infraestruturas, o campo da Quinta da Boneca apresentou algumas limitações que afetaram o trabalho, especialmente pela falta de um espaço exclusivo para reuniões dos treinadores e pela proximidade entre os balneários de técnicos e jogadores, o que frequentemente causava aglomerações ao aceder ao campo, dificultando o transporte de material e a realização de reuniões individuais. É essencial que o clube disponibilize a sala de coordenação técnica no escritório de apoio para os treinadores, através de um planeamento semanal de uso.

No que diz respeito ao campo das Gaeiras, enfrentaram-se dificuldades principalmente pela sua localização (a 10 minutos de carro do campo da Quinta da Boneca), pela fraca iluminação, que dificultava as condições em dias de chuva, e pela ausência de referências ao clube, o que afetava a motivação dos atletas para treinar.

Relativamente aos recursos materiais disponíveis para a equipa, de modo geral, houve acesso aos equipamentos essenciais para treinos e jogos, incluindo:

- 3 balizas de futebol de 11 (1 móveis e 2 fixas), 4 balizas móveis de futebol de 7, 4 balizas móveis de futebol de 5 e 8 mini-balizas;

- 10 bolas Puma;

- 5 conjuntos de 10 cones cada (brancos, azuis, amarelos, vermelhos e laranjas) e 8 cones altos (laranjas);

- 4 escadas de coordenação;

- 3 conjuntos de 10 coletes (amarelo, laranja e azul).

3. Caracterização e análise da equipa e da intervenção

3.1. Caracterização e análise do plantel

No início do período preparatório, no qual se aceitou atletas para observação e eventual ou não integração nos plantéis Sub-14, integraram os treinos perto de 50 atletas nascidos em 2009 e 2010. O número grande explica-se pelo facto de se criar duas equipas de Sub-14, uma que compete no Campeonato de Honra da AFL e outra na Primeira Divisão Distrital da mesma associação. O objetivo maior deste período foi escolher o plantel inicial dos Sub-14 1 (Campeonato de Honra). O maior obstáculo aconteceu devido ao elevado número de atletas de 2009 (segundo ano de Iniciados) que não ficaram na equipa de Sub 15 (a disputar a Segunda Nacional de Iniciados), o que complicou bastante as escolhas, porque nestas duas equipas a grande parte do bolo de atletas devia ser de 2010 (primeiro ano de Iniciados) e isso não poderia acontecer sem que o CSC reencaminhasse muitos atletas para outros clubes da cidade, algo que não se perspetiva pela direção do clube nestas idades. No fim do período preparatório o plantel ficou “fechado” com 19 atletas inscritos, tal como exposto na Tabela 1. O número escolhido de atletas é pequeno sem contexto, mas nesta época adotou-se um sistema de plantéis abertos, em que os jogadores não convocados dos Sub 15 iriam reforçar os Sub-14 1 em treinos e jogos e os não convocados dos Sub-14 1 reforçariam os Sub-14 2 em treinos e jogos, não havendo falta de jogadores devido à constante comunicação entre equipas técnicas.

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

Atleta	Posição	Data de Nascimento	Altura / Peso	Origem	Experiência
RCR	GR	19/07/2010	165cm / 52kg	S13 F7	3 anos
TC	AD	20/04/2009	170cm / 56kg	INI C	6 anos
JH	AD	10/09/2010	150cm / 40kg	S13 F9	5 anos
MC	AE	09/02/2009	172cm / 58kg	INI C	3 anos
MP	AE	27/10/2010	147cm / 35kg	S13 F9	4 anos
AC	DC	30/11/2010	165cm / 56kg	S13 F7	4 anos
MC	DC	19/07/2010	178cm / 64kg	INI C	6 anos
MV	DC	20/05/2010	169cm / 55kg	S13 F9	5 anos
RN	DC	07/01/2010	168cm / 50kg	S13 F9	5 anos
TM	MC	14/07/2009	165cm / 61kg	Externo	6 anos
TA	MC	05/01/2009	168cm / 57kg	INI C	5 anos

RM	MC	03/08/2010	154cm / 46kg	S13 F9	6 anos
VR	MO	08/08/2009	166cm / 63kg	INI C	6 anos
CN	MO	08/03/2010	139cm / 38kg	S13 F9	5 anos
IG	MO	19/06/2010	142cm / 39kg	S13 F9	5 anos
MF	AV	13/07/2010	181cm / 72kg	INI C	2 anos
DC	AV	16/06/2010	182cm / 59kg	S13 F7	3 anos
IH	AV	08/11/2011	159cm / 46kg	S13 F9	4 anos
TT	AV	20/05/2010	160cm / 45kg	S13 F7	6 anos

A origem dos atletas tem como referência a época 2022/2023. Em resumo, além do atleta externo, obteve-se 6 atletas provenientes dos Iniciados C, 8 atletas provenientes dos Infantis Sub-13 Futebol 9 e 4 atletas provenientes dos Infantis Sub-13 Futebol 7, com os quais o estagiário tinha trabalhado diretamente na época 22/23. Adicionalmente, refira-se que 12 atletas são de 2010 (1º ano), 6 atletas de 2009 (2º ano) e 1 atleta de 2011 (Sub-13 ainda). A equipa tem 4 esquerdinos (2 AE, 1 DC e 1 MO).

Muitas foram as dúvidas no início da época, nomeadamente que atletas estavam preparados para o nível competitivo em que iria jogar, como se faria com jogadores externos, devido à grande quantidade de jogadores da “casa”, entre outras. Assim sendo, decidiu-se implementar um período inicial de captação, antes do período preparatório, que serviu para se ter uma visibilidade mais clara sobre o número de atletas que poderia formar a equipa, bem como antecipar dificuldades relacionadas com lacunas posicionais e qualitativas. A integração dos atletas não teve em conta a experiência posicional, mas sim o nível de desenvolvimento de atletas, sendo que alterações posicionais foram realizadas, atrasando assim a especialização precoce de muitos atletas. O formato final do plantel foi fruto de um processo de observação e adaptação até ao fim do período preparatório, atendendo às características dos jogadores e o conjunto de atributos que se pretendia para cada função em campo tendo em conta o modelo de jogo.

No que respeita à antropometria (Tabela 2) o plantel caracterizou-se pela grande diferença entre atletas que se verificou no início da época, em que uma boa porção dos atletas ainda não tinha chegado ao período pubertário e outra porção já tinham chegado ao período pubertário.

Tabela 2 - Caracterização antropométrica do plantel no fim do período preparatório

Variável	Média	Máximo	Mínimo	Desvio Padrão
Idade (anos)	13,2	14	11	0,8
Altura (cm)	163,2	182	139	11,9
Peso (kg)	52,4	72,1	34,9	10

No que respeita à caracterização desportiva, com o final do período preparatório como referência, caracterizou-se os atletas da seguinte forma nas dimensões técnica, tática, física e psicológica (Tabela 3):

Tabela 3 - Caracterização desportiva no final do período preparatório

Atleta	Técnica	Tática	Física	Psicológica	Nível
RCR (GR)	3	2	3	3	B
	Tem muito bom potencial de desenvolvimento esta época, onde se prevê que vá ter muitos minutos de jogo.				
TC (AD)	2	3	4	4	B
	Líder e muito trabalhador. Capacidade técnica por lapidar.				
JH (AD)	2	2	2	2	B/C
	Tem pouco potencial, mas ala direita encaixa bem nas capacidades e desenvolvimento.				
MC (AE)	3	2	4	3	B
	Fisicamente muito evoluído, tem de trabalhar tomada de decisão e tarefas defensivas.				
MP (AE)	2	2	2	2	B/C
	Dúvidas se foi boa decisão escolhê-lo para os S14 1. Não tem mostrado muito e está muito abaixo da grande maioria dos jogadores a nível técnico.				
AC (DC)	3	3	2	3	B
	Alguns potencial. Boa capacidade técnica e tática, precisa de ganhar intensidade.				

MC (DC)	3	3	3	3	B
	Tem tudo para poder estar na equipa de sub-15, mas não pode treinar às terças devido à sua religião. Caso a resolver.				
MV (DC)	4	3	3	3	B
	Qualidade técnica elevada, peca pelo físico.				
RN (DC)	2	2	3	4	B
	Se não fosse a fraca relação com bola, era um miúdo com um potencial muito grande. Trabalhar-se-á para melhorar a esse nível.				
TM (MC)	3	3	4	4	A/B
	Muito bom fisicamente e com boa capacidade técnica e tática.				
TA (MC)	3	2	3	2	B/C
	Precisa de melhorar em todos os aspetos, mas tem ali algum potencial de desenvolvimento.				
RM (RM)	3	3	2	3	B
	Tem muito a fazer para conseguir ter um lugar constante a titular, tem capacidade para isso, mas trabalha pouco.				
VR (MO)	4	2	3	3	B
	Muito boa relação com bola, mas ineficaz muitas das vezes.				
CN (MO)	4	3	1	2	B
	Qualidade muito grande com bola nos pés e decisão muito boa.				
IG (MO)	3	2	2	2	B/C
	Tem um bom potencial e quando der o salto maturacional prevejo que vá ser um jogador a ter em atenção...				
MF (AV)	2	3	4	3	B
	Fisicamente grande e bem constituído, poderá dar jeito no campeonato.				

DC (AV)	2	3	3	2	B/C
	Tem um potencial satisfatório e tem muito a evoluir e este ano tem espaço para o fazer.				
HI (AV)	3	2	3	3	B
	Egoísta com bola, mas com bela capacidade de finalização. Terá de aprender a tomar melhores decisões.				
TT (AV)	3	3	2	3	B
	Trabalhando os aspetos a melhorar, é um miúdo com muitas condições e com bom potencial.				

Para classificar o nível dos atletas, foram seguidos os seguintes critérios:

- **Nível A:** atleta que demonstra atualmente um rendimento suficiente para jogar de forma regular na equipa A (pontuação total entre 17 e 20);
- **Nível A/B:** atleta que possui potencial para, durante a época desportiva ou no início da próxima, integrar a equipa A (pontuação total entre 14 e 16);
- **Nível B:** atleta que, no momento, não possui condições ou potencial para integrar a equipa A, mas está apto a jogar regularmente na equipa B na próxima época (pontuação total entre 11 e 13);
- **Nível B/C:** atleta cuja capacidade para jogar regularmente na equipa B na próxima época é incerta (pontuação total entre 8 e 10);
- **Nível C:** atleta que não apresenta condições atuais ou potenciais para jogar regularmente nas equipas A ou B.

Uma das principais características da equipa foi a disparidade nos níveis de desempenho desportivo, com o plantel apresentando diferenças qualitativas significativas. Além disso, a integração de 10 atletas nascidos em 2010 e 1 atleta de 2011 na equipa de Sub-15 resultou numa redução geral do nível da equipa. Este fator influenciou consideravelmente o modelo de treino, especialmente durante a primeira metade do período competitivo, onde seguimos o modelo de jogo dos Sub-15.

De modo geral, enfrentou-se uma geração de atletas com várias carências nas capacidades motoras e com um elevado défice na compreensão tática do jogo, o que afetou diretamente a definição do modelo de treino. Muitos atletas não fizeram uma transição adequada do Futebol 9 para o Futebol 11, enquanto se verificou uma melhor

adaptação nos jogadores que transitaram diretamente do Futebol 7 para o Futebol 11. Além disso, os jogadores que já estavam na categoria de Iniciados também apresentaram um nível inferior ao esperado.

3.2. Caracterização e análise da equipa técnica

A equipa técnica do estagiário foi composta por um treinador principal e um treinador-adjunto. Durante as reuniões de planeamento da época, sugeriu-se ao Coordenador Técnico a formação de uma equipa técnica que incluísse, no mínimo, um treinador-adjunto e um treinador de guarda-redes. No entanto, devido aos recursos financeiros disponíveis e ao histórico do escalão, foi decidido recrutar apenas um treinador-adjunto. O treino específico para os guarda-redes ficou a cargo do treinador de guarda-redes dos Sub-15, que realizaria o treino complementar de guarda-redes no primeiro treino semanal, em conjunto.

- Treinador Principal - Rodrigo Oliveira - Data de nascimento: 05/02/1999;

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

Posição anterior: Treinador-Adjunto nos Juvenis B e Treinador Principal nos Infantis S13 F7 do CSC.

- Treinador Adjunto – AD - Data de nascimento: 21/07/1998;

Habilitações: Treinador com o Nível I “UEFA C” concluído na AFL;

Experiência: Como atleta federado de futebol jogou na Associação Espeleológica de Óbidos, desde Infantil até Junior. Tem alguma experiência como treinador em Traquinas e Benjamins.

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

Treino			
	Antes	Durante	Depois
Treinador Principal	<p>Conceção do modelo de treino</p> <p>Planos de microciclo</p> <p>Planos de treino</p> <p>Direção da reunião pré-treino</p>	<p>Receção aos atletas e conversas individuais</p> <p>Registo de presenças</p> <p>Instrução e Operacionalização do treino de toda a parte fundamental</p> <p>Supervisão do treino na parte inicial e final</p>	<p>Reflexão do treino</p> <p>Otimização das estratégias de treino</p> <p>Reflexão e otimização através da elaboração dos relatórios de treino</p> <p>---</p>
Treinador-Adjunto	<p>Estudo dos planos de treino</p> <p>Formulação de propostas de exercícios</p> <p>---</p>	<p>Verificar material para treino</p> <p>Instrução do treino de toda a parte inicial e final</p> <p>Suporte à instrução e operacionalização na parte fundamental</p>	<p>Reflexão do treino</p> <p>Otimização das estratégias de treino</p> <p>---</p>
Jogo			
	Antes	Durante	Depois
Treinador Principal	<p>Conceção do modelo de jogo</p> <p>Plano de ativação da equipa</p> <p>Planos de jogo – definição de convocatórias, gestão da equipa e estratégia</p> <p>Direção da reunião pré-treino</p>	<p>Receção aos atletas e conversas individuais</p> <p>Preleções coletivas</p> <p>Gestão competitiva</p> <p>Supervisão da ativação da equipa</p>	<p>Reflexão do desempenho em jogo</p> <p>Reflexão através da elaboração do relatório de jogo</p> <p>---</p> <p>---</p>
Treinador-Adjunto	---	Intervenção competitiva	Reflexão do desempenho em jogo

A função do estagiário de treinador principal foi exercida em articulação com o estágio académico; o treinador-adjunto não tinha outra atividade profissional, mas tinha outra equipa em que também necessitava de articular as suas funções. Desta forma, foi fundamental definir as funções com rigor.

3.3. Caracterização e análise da intervenção

A Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto, alterada pela Lei n.º 106/2019, de 6 de setembro, que regula o acesso e o exercício da atividade de treinador desportivo, estabelece no artigo 3º que a função de treinador abrange "(...) o treino e a orientação competitiva de atletas, assim como o enquadramento técnico de uma atividade desportiva, exercida: a) Como atividade exclusiva ou principal, recebendo remuneração por essa função; b) De forma regular, sazonal ou ocasional, independentemente de ser remunerada". Este estágio enquadrou-se na alínea b) desta norma.

Adicionalmente, considerando que este estágio tinha como objetivo a obtenção do Nível II de treinador de futebol, é importante referir que, de acordo com os Referenciais de Formação Geral de Treinadores de Desporto do IPDJ (2020), o treinador neste nível é responsável pelas seguintes atividades: "1 - Elaborar o plano anual de treino e suas subdivisões; 2 - Planear, organizar, orientar e avaliar as sessões de treino; 3 - Planear, organizar, orientar e avaliar a participação dos atletas em competições; 4 - Implementar programas básicos de avaliação e controlo do treino e do rendimento desportivo da equipa e dos atletas; 5 - Analisar e avaliar os adversários; 6 - Contribuir para o planeamento plurianual das atividades de treino; 7 - Participar na gestão da equipa técnica; 8 - Auxiliar na identificação de talentos; 9 - Colaborar na criação e execução de modelos de desenvolvimento a longo prazo dos atletas" (vd., p. 34).

No contexto deste estágio, e considerando o nível de experiência do treinador-adjunto, uma parte substancial do papel de treinador principal envolveu a definição e o acompanhamento rigoroso das tarefas desempenhadas. Reconhecendo a importância da colaboração dos membros da equipa técnica para garantir a qualidade da intervenção técnico-pedagógica, foi essencial delinear claramente tanto as funções partilhadas quanto as responsabilidades específicas de cada membro. Foram criados momentos para reflexão conjunta, com liberdade de expressão e partilha de ideias. Como líder do processo técnico-pedagógico, nas reuniões de início de época foram esclarecidas e discutidas as responsabilidades, tendo em conta a disponibilidade, o perfil e as motivações dos dois elementos da equipa.

3.3.1. Planeamento

Segundo Castelo (2009), o planeamento pode ser dividido em três níveis: conceptual, estratégico e tático. O planeamento conceptual baseia-se nas diretrizes do modelo de jogo da equipa, que são determinadas pela análise do contexto desportivo e pela visão de jogo do treinador. Este tipo de planeamento envolve a definição da estrutura básica da equipa (sistema tático), os objetivos a serem alcançados na temporada e a estratégia para atingir esses objetivos, ou seja, como a equipa deve jogar. Dessa forma, o planeamento conceptual favorece uma expressão tática específica, o modelo de jogo, que facilita a interpretação coletiva do jogo, aumenta a responsabilidade dos jogadores e melhora a comunicação entre o treinador e a equipa.

Com base no planeamento conceptual, o treinador projeta os exercícios de treino, ajustando-os ao nível de desempenho dos jogadores, de modo a promover uma interação eficaz nos diferentes momentos do jogo (Castelo, 1996). Por outro lado, o planeamento tático consiste em aplicar os planos conceptual e estratégico durante os jogos, visando alcançar os objetivos competitivos estabelecidos.

No caso deste estágio, as atividades de planeamento conceptual incluíram:

a) conceção da filosofia da equipa; b) criação do modelo de jogo; c) definição do modelo macro de treino; d) planeamento de mesociclos, microciclos e sessões de treino; e) elaboração de estratégias para as competições.

a) **Conceção da filosofia da equipa**

Este modelo estabelece os princípios que orientam o comportamento humano e desportivo dentro do ambiente competitivo da equipa, com o objetivo de promover atitudes e mentalidades que favoreçam o desenvolvimento integral dos atletas.

Princípio 1: Valorização da excelência humana. Este princípio está relacionado com a conduta geral dos jogadores, tanto no clube quanto fora dele. Envolve o cultivo de valores como humildade, honestidade, disciplina, meritocracia e respeito pelos colegas e pela hierarquia.

Princípio 2: Construção de um grupo unido. Este princípio foca-se na interação entre os atletas dentro da equipa. O "balneário" deve ser um espaço de união, amizade e comunicação positiva. Em campo, deve prevalecer a confiança mútua, a solidariedade e o espírito de cooperação. Cada jogador deve estar consciente da responsabilidade de lutar pelos objetivos da equipa (prioritários) e de apoiar os colegas na realização dos seus objetivos individuais.

Princípio 3: Exaltar os valores do clube. Este princípio refere-se à relação dos jogadores com os valores e referências do clube. Os atletas devem reconhecer que representam uma instituição de prestígio, o que se deve refletir numa postura digna tanto dentro como fora de campo. Respeitar as vitórias e derrotas, demonstrar fair play e apoiar as restantes equipas do clube são pilares fundamentais.

Princípio 4: Dar o melhor e confiar no processo. Este princípio reflete a mentalidade esperada dos atletas durante o desempenho. Desde o momento em que chegam à concentração, os jogadores devem estar focados e empenhados ao máximo nas suas ações. É essencial que percebam que os erros são oportunidades de aprendizagem e as dificuldades, chances de superação. Mesmo quando o resultado não é o esperado, o esforço e dedicação máximos são imprescindíveis. Cada treino e jogo é uma nova oportunidade de evoluir, sem limites para o crescimento.

Neste contexto, não foi criado um regulamento de conduta específico para o escalão, pois o clube já possuía um regulamento aplicável a toda a formação. As diretrizes essenciais foram explicadas aos atletas, abordando aspetos como assiduidade, pontualidade, justificações de faltas, comportamentos em treinos e jogos, e os critérios de seleção para os jogos. A principal mensagem para o grupo foi: "máxima liberdade com máxima responsabilidade".

b) Criação do Modelo de Jogo

O modelo de jogo confere à equipa uma identidade tática única, partilhada por todos os jogadores, permitindo-lhes interpretar cada situação de jogo através de um código comum (Castelo, 2009). Isso define a forma como a equipa joga, sendo fruto dos princípios aplicados e que orientam o modelo de treino. No futebol de formação, a definição do modelo de jogo está diretamente ligada aos conceitos de ensino-aprendizagem. Nesse contexto, a linguagem ganha grande relevância, pois as palavras usadas têm de ser claras e facilmente compreendidas pelos atletas, associando-se a ações e comportamentos específicos para guiar o processo de tomada de decisão.

Seja no futebol de formação ou no de alto rendimento, acredita-se que ensinar o jogo é ensinar uma forma específica de jogar, reconhecendo que não há fórmulas garantidas para o sucesso. Para que a mensagem pedagógica seja eficaz, o treinador deve ser coerente na sua comunicação, transmitindo confiança nos conceitos partilhados, além de acreditar plenamente que estes respeitam a filosofia adotada. Também se considera que determinadas formas de jogar podem estimular certas características de personalidade nos jogadores, o que é crucial em atletas em desenvolvimento. Se se pretende desenvolver coragem, positividade, confiança e

controlo emocional, o estilo de jogo deve promover essas competências. A complexidade do jogo deve ser explorada de forma didática, pois, embora o objetivo principal seja o golo, as equipas precisam primeiro desenvolver dinâmicas para atingir metas intermédias, como a entrada no meio-campo ofensivo.

Nesse sentido, a valorização da posse de bola foi o alicerce do modelo de jogo e, conseqüentemente, do processo pedagógico – tanto desportivo como humano. A identidade da equipa, isto é, as características que se procurou destacar, baseou-se no controlo do jogo através de uma posse de bola criteriosa, mantendo o jogo no meio-campo ofensivo, imprimindo um ritmo intenso nas ações, tomando decisões inteligentes para explorar os espaços livres e reagindo de forma rápida e vigorosa à perda da bola para a sua recuperação.

De notar também que o Modelo de Jogo inicial foi comum às três equipas de Iniciados do CSC na época 23/24, no sentido de todos os atletas iniciados perceberem a forma base de jogar quando fossem a outra das equipas, visto que os planteis eram abertos e todos os microciclos havia jogadores a “subir” e “descer” de equipa consoante necessidades posicionais face a indisponibilidade ou lesões. Apesar disto, a meio da época os Sub-14 1 adotaram um MdJ mais próprio e desenvolvido tendo em conta as características dos jogadores e ideias do treinador principal (com macro princípios comuns ao MdJ anterior e ao MdJ do clube), o MdJ apresentado a seguir será o criado pelo Treinador Principal (o Estagiário).

O modelo de jogo simplificado assentou em três pilares principais: i) o sistema de jogo base, ii) as referências espaciais e iii) os momentos do jogo.

i) Sistema de Jogo base

O sistema de jogo predominante foi o 1-3-4-3 (Figura 2), com 4 linhas de largura e 3 linhas de profundidade, o qual evoluía em função das referências de espaço (zonas) e dos momentos do jogo.

A identidade global da equipa baseava-se num futebol ofensivo, com foco no controlo da posse de bola para explorar os espaços livres durante a fase ofensiva, e numa abordagem pressionante para recuperar rapidamente a bola na fase defensiva. Nesse contexto, o principal método de jogo no ataque foi o ataque posicional, enquanto na defesa utilizou-se predominantemente uma marcação zonal com pressão intensa (zona pressionante), especialmente quando a bola estava nos corredores laterais do meio-campo ofensivo.



Figura 2 - Sistema de Jogo base

ii) *Referências Espaciais*



Figura 3 - Divisão por setores



Figura 4 - Divisão por corredores

Referências espaciais (Figura 3 e 4) criadas pelo Treinador Principal de modo a ajudar os atletas a entender espaços e facilitar comunicação entre todos. 3 grandes setores com o setor médio dividido em 2 setores menores, criando um total de 4 setores. 3 corredores, um central e dois laterais.

iii) Momentos do Jogo

O modelo de jogo adotado é baseado em seis momentos chave, três com a posse de bola, que compõem o processo ofensivo, e três sem a posse de bola, que formam o processo defensivo:

- **Organização Ofensiva:** Refere-se aos comportamentos da equipa quando está em posse da bola, com o objetivo de se organizar para executar o ataque posicional.
- **Transição Defensiva:** Envolve as ações da equipa quando perde a posse de bola, com o intuito de recuperá-la rapidamente ou reorganizar-se defensivamente.
- **Organização Defensiva:** Compreende os comportamentos a adotar quando a equipa não tem a posse da bola, estando preparada para controlar o espaço defensivo.
- **Transição Ofensiva:** Refere-se às ações da equipa ao recuperar a posse de bola, seja para tentar atacar rapidamente ou para se reorganizar ofensivamente.
- **Esquemas Táticos Ofensivos:** Estratégias a seguir em situações de bolas paradas ofensivas, como cantos, livres diretos e livres indiretos.
- **Esquemas Táticos Defensivos:** Estratégias a aplicar em bolas paradas defensivas, como cantos, livres diretos e livres indiretos.

Dividir o jogo em momentos e sub-momentos tem um propósito pedagógico, já que o jogo é dinâmico e exige que, em cada momento, os jogadores adotem comportamentos que os preparem para o próximo. O modelo de jogo inclui princípios gerais e específicos. Os princípios gerais fornecem diretrizes para todas as ações em qualquer situação central do jogo, com o objetivo de alcançar metas comuns a todos os momentos e sub-momentos. Segundo Castelo (2009), estes princípios fundamentais estabelecem as regras básicas que orientam as ações dos jogadores e da equipa tanto no ataque quanto na defesa, promovendo uma intervenção ajustada no jogo e estabilizando a organização da equipa.

Definiu-se também aquilo que foram chamados de “Princípios Absolutos”, que se referem a comportamentos base que a equipa e jogadores devem ter em qualquer tipo de situação possível em treino e jogo. São eles: - Criar Superioridade Numérica no Centro de Jogo; - Comunicação Constante.

Princípios Gerais Ofensivos: a equipa deve procurar uma ocupação racional do espaço de jogo, garantindo uma distribuição equilibrada dos jogadores em largura e profundidade, de forma a criar superioridades numéricas e posicionais. Esta ocupação facilita a circulação de bola, a criação de linhas de passe e, simultaneamente, dificulta a organização defensiva do adversário. O portador da bola deve progredir até encontrar contenção, aproveitando o espaço disponível à sua frente e atraindo adversários, o que contribui para a criação de espaços livres em outras zonas do terreno. É essencial que existam constantes apoios ao portador da bola, oferecendo sempre pelo menos duas ou três linhas de passe próximas, o que permite manter a posse, aumentar a fluidez do jogo e reduzir o risco de perdas em zonas perigosas. Para isso, exige-se mobilidade constante dos jogadores sem bola, de forma a evitar situações estáticas que facilitem a marcação adversária. O jogo ofensivo deve, assim, basear-se numa estrutura dinâmica e na criação de triângulos ofensivos constantes, permitindo a progressão através de combinações curtas e facilitando a superação das linhas adversárias. A equipa deve ser capaz de atuar nos três métodos de jogo ofensivos: ataque posicional (prioritário na maioria dos contextos), ataque rápido e contra-ataque. Esta versatilidade permite adaptar a abordagem ofensiva consoante o momento do jogo e as características do adversário, tornando a equipa mais imprevisível. Para maximizar a eficácia das ações ofensivas, é fundamental jogar num campo grande e profundo, esticando o adversário e criando maiores espaços entre linhas. A temporização ofensiva assume um papel determinante na gestão do jogo, permitindo à equipa escolher os momentos certos para acelerar, manter ou recuar o ritmo, explorando os espaços ideais com maior eficácia. Esta capacidade de controlar o ritmo do jogo, aumentando ou diminuindo a intensidade conforme necessário, confere uma superioridade estratégica, permitindo gerir o esforço e os momentos do jogo. Durante o ataque, deve-se privilegiar tanto as combinações diretas como indiretas, alternando passes curtos e longos para variar o centro de jogo e desmontar a organização defensiva adversária. Além disso, é fundamental garantir apoios frontais ao jogador que recebe de costas para a baliza adversária, assegurando linhas de passe de segurança que facilitem a continuidade do jogo e evitem perdas em zonas de risco. Por fim, destaca-se a importância da proteção da bola e da manutenção da posse, pois quanto mais tempo a equipa detiver o controlo da bola, maior será o seu domínio sobre o jogo. A posse bem gerida permite não só controlar o ritmo, mas também

impedir transições ofensivas do adversário, contribuindo para a estabilidade e eficácia do modelo de jogo..

Princípios Gerais Defensivos: a organização defensiva coletiva deve assentar em princípios claros que visem condicionar o adversário, controlar o espaço e recuperar a posse com eficácia. A equipa defende no sentido de levar o adversário para zonas onde se sinta mais confortável a intervir defensivamente, preferencialmente conduzindo a ação para as linhas laterais, zonas menos perigosas e mais fáceis de condicionar. A proteção da zona central é, assim, um princípio fundamental, uma vez que esta representa a área de maior risco, quer em termos de finalização, quer de criação de jogo adversário. A equipa adota uma estrutura defensiva que opera, preferencialmente, em dois corredores, com comportamentos específicos consoante a posição da bola. A estrutura do lado da bola deve assumir comportamentos ativos de contenção, pressão e cobertura, com o objetivo de limitar opções ao portador e recuperar a posse. Por outro lado, a estrutura do lado oposto deverá responder com um ajuste posicional imediato, encurtando distâncias e mantendo o equilíbrio defensivo, preparando-se para eventuais basculações ou trocas rápidas de corredor. De forma geral, defende-se em zona pressionante, salvo raras exceções de natureza tático-estratégica, procurando-se sempre obrigar o adversário a jogar para trás ou para o lado, impedindo a progressão vertical e ganhando tempo para reorganizar a estrutura. Quando a posse está nos defesas-centrais adversários (DC) e a bola se encontra descoberta, a equipa deve adotar um posicionamento zonal compacto, com linhas próximas entre si, bloqueando o jogo interior e impedindo que o adversário jogue entre as linhas ou dentro do bloco defensivo. A manutenção de uma estrutura defensiva em triângulo, através de constantes coberturas defensivas, é fundamental para garantir redundância nas ações e permitir compensações eficazes em caso de desvantagem numérica ou desequilíbrios momentâneos. Sempre que possível, a equipa deverá adotar um bloco alto, aumentando a distância entre o portador da bola e a baliza, dificultando as ações ofensivas e promovendo a recuperação precoce da posse. A altura da linha defensiva deve variar consoante a condição da bola. Com a bola coberta, é possível manter linhas defensivas mais altas, uma vez que o risco de passe em profundidade é reduzido. Em contrapartida, quando a bola está descoberta, as linhas devem baixar, protegendo a profundidade e garantindo maior segurança. Em termos posicionais, os defesas-centrais (DC), especialmente o do lado da bola, bem como os médios, só deverão deslocar-se ao corredor lateral em situações de necessidade extrema, evitando abrir espaços centrais ou desestruturar o bloco defensivo. Por fim, os indicadores para aplicar pressão ou tentar o desarme devem ser bem identificados e explorados: má receção do

adversário, bola longe do pé e bola elevada (acima do solo) são sinais claros de menor controlo e oportunidades para condicionar ou recuperar a posse.

Processo Ofensivo

Organização Ofensiva: quando a equipa está organizada para executar o ataque posicional, existem três sub-momentos distintos, cada um com objetivos específicos. Estes sub-momentos estão relacionados com a zona (ou setor) em que a equipa mantém a posse de bola e orientam a tomada de decisões dos jogadores durante o jogo. Os três sub-momentos são:

Organização Ofensiva Fase I Construção de Ações Ofensivas:

- Construção curta e apoiada procurando encontrar linhas de passe interiores e exteriores ao bloco adversário. Primeira bola vai fora, procura bola dentro a seguir e vice-versa;
- 2 defesas centrais do lado abertos pelas linhas laterais da grande área, defesa central do meio na meia-lua, laterais profundos, médios centro a iniciar a fase a cerca de 20m da linha de fundo de Fut. 11 (linha de fundo de Fut. 9 é a referência quando houver essa linha);
- Os 3 avançados encostados numa primeira fase à linha defensiva adversária e posteriormente a fazerem movimentos interiores/exteriores/rutura/apoio coordenados com os movimentos dos médios e a profundidade dos alas;
- Relacionam-se fundamentalmente os Alas, os Centrais e os Médios, fazendo constantemente triângulos ofensivos para combinações diretas ou indiretas, ou até em profundidade (passes frontais para quebrar linhas);
- Os MC, os DC e os Alas não envolvidos na ação ofensiva (ou seja, mais longe do Centro de Jogo) darão cobertura à circulação e equilibram o espaço, vigiando transição contrária e oferecendo solução para Variação Centro de Jogo;
- Alas a participar em jogo interior quando houver espaço, tentando criar surpresa e desequilíbrios à organização defensiva adversária;
- Prioriza-se uma circulação apoiada, com ritmo controlado e sentido de progressão, evitando precipitações e perdas em zonas de risco;
- Os Médios devem estar sempre em constante mobilidade, procurando linhas de passe entre setores e oferecendo apoios frontais e em cobertura;

- O Guarda-Redes assume papel ativo na construção, podendo funcionar como homem livre ou criando superioridade numérica na 1ª fase de construção;
- Laterais posicionam-se de forma a dar largura, mas com liberdade para virem por dentro quando o espaço exterior estiver condicionado, criando superioridade numérica no corredor central;
- A linha defensiva deve manter-se equilibrada, subindo em bloco para manter a equipa curta e permitir reação rápida à perda;
- Procurar constantemente atrair a pressão adversária a um dos corredores para depois acelerar e explorar o corredor oposto.

Organização Ofensiva Fase II Criação de Situações de Finalização:

- Aumento da velocidade, mobilidade e agressividade ofensiva no momento de criação de desequilíbrio;
- Relações nos CL: (1) Avançado Interior - vem em apoio para receber e jogar entre linhas (passes para diagonais curtas) ou abrir espaço exterior para entrada de Ala; (2) Avançado Exterior - recebe em largura para explorar situações de 1x1: movimento interior para remate ou exterior para cruzamento, ou para combinações curtas com Médios ou Alas (quando estão dentro) explorando as diagonais entre DC e Alas/Lat. adversários;
- Alternância constante entre jogo interior / exterior com os Médios a oferecerem constantemente linhas de passe interiores no CC que permitam que o jogo evolua entre linhas;
- Inicialmente os três jogadores mais avançados encostam na linha defensiva adversária (ganhando o máximo de profundidade possível), iniciando a partir daí os movimentos (em rutura ou em apoio);
- O espaço dos Avançados é predominantemente o CC, oferecendo linhas de passe em apoio (combinações diretas ou indiretas – DINÂMICA 3º HOMEM) e soluções para diagonais curtas entre DC e Alas/Lat. adversários;
- A equipa evolui no terreno de forma compacta e apoiada! Os DC e Médios têm papel importante nas ações de VCJ após saída da bola de uma zona de pressão e através de passes curto e médio;

- A mobilidade dos jogadores mais avançados deve criar dúvidas e desorganizar a linha defensiva adversária, promovendo movimentos de rutura e apoio alternados e coordenados;
- Priorizar situações de superioridade ou igualdade numérica nos corredores laterais, criando situações de 2x1 ou 1x1;
- Incentiva-se a entrada de médios em zonas de finalização, criando surpresa e mais opções para último passe ou remate;
- A equipa deve reconhecer momentos para acelerar ou pausar o jogo conforme o contexto defensivo do adversário, mantendo controlo emocional e tático;
- Utilização do passe vertical como ferramenta de rutura entre linhas, com apoios constantes ao portador da bola por parte dos jogadores do setor intermédio e ofensivo;
- Os extremos ou alas devem interpretar corretamente os espaços (vir por dentro se lateral estiver fora ou ir por fora se lateral fechar dentro), mantendo a largura ou criando superioridade no corredor central conforme necessário.

Organização Ofensiva Fase III Finalização:

- Explorar a qualidade, criatividade e velocidade dos jogadores, potenciando a sua capacidade, quer em ações individuais (1x1 interior para remate ou 1x1 exterior para cruzamento) quer em combinações diretas ou indiretas;
- Alternância da zona e tipo de cruzamentos: cruzamentos mais perto da linha de fundo bater de forma atrasada (longe do alcance do GR) que alternem a trajetória pelo solo e aérea; cruzamentos a meio da área, explorando espaço entre linha defensiva e GR adversário;
- Ocupação racional dos espaços de finalização de modo a cobrir os três espaços de baliza (1º poste, 2º poste e zona central da baliza) mais uma linha atrasada (grande penalidade); esta ocupação pretende-se que seja efetuada em linhas diferentes de modo que a trajetória da bola tenha sempre um destino possível;
- O Avançado do lado contrário ao cruzamento entra no 2º poste e MO ocupará a zona do 1º poste; avançado do lado do cruzamento sobre a zona de grande penalidade; os jogadores podem e devem permutar posições (garantindo a ocupação das zonas) de modo a dificultar as marcações do adversário;
- A segunda vaga que suporta a primeira linha, aparece 1 ou 2 Médios (dando soluções para VCJ e garantir a 2ª bola) e o Ala contrário um pouco atrás (e se não tiver marcações

a efetuar), sempre preparado para VCJ, para combinar com os Avançados/Médios ou ação 1x1;

- O GR, DC e Médios têm um posicionamento final ativo, vigilante, encurtando os espaços entre setores, compactando a equipa na sua fase ofensiva;
- Incentivar a finalização rápida após entrar em zonas de risco, minimizando o tempo de exposição à reorganização defensiva adversária;
- Jogadores devem ter liberdade para expressar criatividade em zonas de finalização, desde que respeitem os princípios de ocupação racional e dinâmica ofensiva;
- Incentiva-se a leitura de segundas bolas, com médios a posicionarem-se de forma a reagir rapidamente a ressaltos ou cortes da defesa;
- Cruzamentos devem ser preparados com critério e antecédidos de movimentações coordenadas na área para dificultar as marcações e libertar zonas de finalização;
- Nos momentos em que não for possível finalizar, a equipa deve manter a posse em zonas altas, procurando recomeçar a ação ofensiva com paciência, mantendo a estrutura e ocupação ofensiva equilibrada;
- A linha de cobertura ofensiva (segunda vaga) deve estar sempre pronta a impedir saídas rápidas do adversário e garantir novo ciclo ofensivo.

Transição Ofensiva: momento em que a equipa recuperou bola. Teve-se como princípios:

- Dois pontos importantes na transição: (1) diminuir o tempo de transição e (2) controlar o jogo. Portanto, ao diminuir o tempo, deve-se ter sempre o controlo do jogo. A situação exige uma tomada de decisão entre (1) ataque posicional ou (2) rápido / contra-ataque;
- Exige aprender a observar e compreender o jogo, elegendo a melhor resposta para cada situação;
- Constante incidência na tomada de decisão: após ganhar a bola, se decidir para a frente, decide permanentemente para atacar, sobressaindo a importância das receções orientadas;
- Ganhar a bola por pressão ou por interceção implica comportamentos diferentes:
 - Um jogador ganhou a bola por pressão/desarme e ficou com a bola dominada, progressão com a mesma (equipa adversária perdeu um elemento). Esta

PROGRESSÃO obriga a duas coisas: à mobilidade da equipa e à resposta do adversário a essa mobilidade (transição defensiva adversária).

- Ganhar a bola por interseção - PENSAR, decidir bem, NÃO A PERDER (a equipa adversária mantém a estrutura). Tem de se ler bem a situação quando não se cria as duas coisas fundamentais numa transição: tempo e espaço no Centro de Jogo.

Esquemas Táticos Ofensivos: estratégias a seguir em situações de bolas paradas ofensivas (menos Lançamentos de Linha Lateral, onde foi dada maior liberdade). Foram usados os Esquemas Táticos do Modelo de Jogo comum aos Iniciados.



Figura 5 - Canto Ofensivo #1



Figura 6 - Canto Ofensivo #2

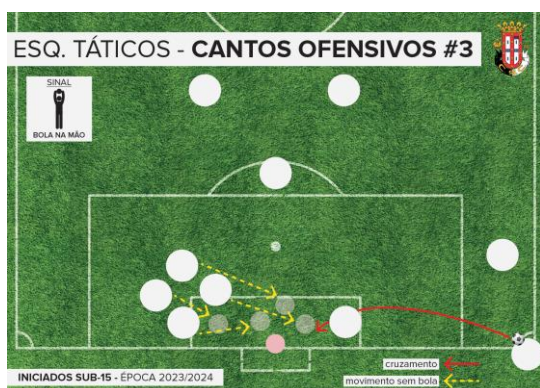


Figura 7 - Canto Ofensivo #3



Figura 8 - Canto Ofensivo #4



Figura 9 - Livre Ofensivo #1



Figura 10 - Livre Ofensivo #2

Processo Defensivo

Organização Defensiva: quando a equipa está organizada para defender o ataque adversário, existem três sub-momentos distintos, cada um com objetivos específicos. Estes sub-momentos estão relacionados com a zona (ou setor) em que a equipa não tem a posse de bola e orientam a tomada de decisões dos jogadores durante o jogo. Os três sub-momentos são:

Organização Defensiva Fase I Equilíbrio Defensivo:

- A linha defensiva posiciona-se num bloco médio, com linhas separadas por cerca de 15 metros, o que permite controlar o espaço entre setores sem comprometer a profundidade.
- O foco principal recai na proteção da zona central, forçando o adversário a procurar soluções exteriores (linhas laterais), onde o risco de finalização ou criação de jogo perigoso é menor.
- Quando o adversário escolhe um dos lados para construir, o objetivo passa por conter essa ação e impedir a variação do centro de jogo para o lado contrário, dificultando a alternância e promovendo o erro forçado.

Organização Defensiva Fase II Recuperação Defensiva:

- As linhas defensivas aproximam-se, reduzindo a distância para cerca de 10 metros entre setores, criando um bloco compacto que dificulta a penetração adversária.
- O espaço entre jogadores da mesma linha também diminui, promovendo maior densidade defensiva e dificultando o jogo entre linhas.
- Há um aumento da intensidade e agressividade defensiva, nomeadamente na pressão ao portador da bola e na reação aos movimentos ofensivos.
- A equipa atua de forma a provocar o erro do adversário, acelerando decisões ou fechando linhas de passe com qualidade.
- A importância das coberturas defensivas é enfatizada nesta fase, com os jogadores mais próximos a darem suporte imediato ao colega em contenção.
- A reação a ressaltos ou segundos lances torna-se crítica, exigindo resposta rápida e ajustamentos posicionais automáticos.
- O guarda-redes tem papel ativo, estando constantemente preparado para defender a profundidade, sobretudo quando a bola está descoberta.

- Nestes casos, a linha defensiva ajusta imediatamente os apoios e posiciona-se para proteger as costas da defesa, recuando se necessário.

Organização Defensiva Fase III Defesa Propriamente Dita:

- As linhas defensivas ficam ainda mais próximas, reduzindo ao máximo o espaço entre setores e promovendo um bloco ultracompacto.
- Existe uma exigência máxima de concentração mental, uma vez que as ações ofensivas do adversário são mais rápidas e imprevisíveis.
- Em situações de perigo iminente, a equipa pode optar por alívios sem critério, mas apenas em casos de extrema necessidade, devendo sempre privilegiar saídas organizadas sempre que possível.
- A coordenação da linha defensiva torna-se fulcral, garantindo articulação constante entre jogadores e evitando desorganizações.
- No corredor central, o foco é manter superioridade numérica sobre os avançados adversários e estar atento às desmarcações de rutura, especialmente entre centrais ou entre central e lateral.
- Nos corredores laterais, quando o ala entra em ação de contenção, o defesa-central do lado da bola ajusta-se à cobertura, posicionando-se a cerca de 7 a 8 metros do ala, enquanto os restantes defesas mantêm um espaçamento aproximado de 9 metros entre si.
- Nestes casos, define-se a linha de fora de jogo com base no posicionamento do defesa-central que assegura a cobertura defensiva, mantendo coerência estrutural.
- A comunicação entre jogadores, especialmente do ala do lado contrário, é determinante para garantir sincronização dos movimentos e equilíbrio defensivo transversal.

Transição Defensiva: momento em que a equipa perdeu bola. Teve-se como princípios:

- Interpretação, compreensão e tomada de decisão em função de cada situação, no mais curto espaço de tempo;
- Posicionados para que no momento da perda, se esteja bem posicionados e atentos;

- Reação rápida sobre o portador da bola e sobre as linhas de passe próximas do mesmo, pelos jogadores mais próximos de modo a poder recuperá-la rapidamente ou provocar o erro ao adversário – SEM BOLA TODA A EQUIPA CORRE!;

- Se neste momento se tiver em igualdade ou inferioridade numérica, e não havendo a possibilidade imediata de pressão sobre o portador da bola, manter a concentração defensiva, temporizando para regresso de ajudas, para que o adversário tenha uma decisão precipitada.

Esquemas Táticos Ofensivos: estratégias a seguir em situações de bolas paradas ofensivas. Foram usados os Esquemas Táticos do Modelo de Jogo comum aos Iniciados.



Figura 11 - Cantos Defensivos



Figura 12 - Livres Defensivos

c) Definição do Modelo de Treino

Castelo (2009) afirma que a identidade de uma equipa não se limita ao modelo de jogo, mas também ao modelo de treino. Segundo o mesmo, o jogo é um reflexo direto do que se treina, sendo essencial que haja uma forte conexão entre os treinos e o modelo de jogo adotado. Nesse sentido, o modelo de treino deve ser coerente e específico, servindo para operacionalizar o modelo de jogo. Para isso, é fundamental que o treino simule situações reais de competição, replicando cenários semelhantes aos que ocorrem durante o jogo, tanto em termos de componentes estruturais (volume, intensidade, densidade e frequência) quanto de condicionantes (regras, espaço, táticas, tempo, número de jogadores e instrumentos). Além disso, deve-se promover atitudes e comportamentos que sejam refinados através de métodos de treino diversos.

Assim, após o modelo de jogo ser definido, foi necessário criar o processo de treino que o suportasse. O ponto de partida foi a conceção do macrociclo, as fases de desenvolvimento do treino e a abordagem pedagógica, estabelecendo os objetivos de longo e médio prazo, assim como a estratégia pedagógica para os atingir.

i) Macrociclo

Considerando as duas competições em que se participou, o Campeonato Distrital da Divisão de Honra de Iniciados da Associação de Futebol de Leiria e a Taça do Distrito de Leiria de Iniciados, estruturou-se o planeamento anual. Inicialmente, a época previa um total de 31 jogos oficiais, sendo 26 jornadas do Campeonato e 5 eliminatórias da Taça. No entanto, após a eliminação na 3ª eliminatória da Taça, ajustou-se a periodização para um total de 29 jogos oficiais, o que fez com que o período competitivo terminasse 1 semana antes, antecipando o início do período transitório.

A partir desse ponto, procedeu-se à definição da periodização detalhada, ou seja, à construção do macrociclo. Considerando o começo do período de captações e o final do período transitório ativo, a época foi estruturada para durar 11 mesociclos, distribuída pelos seguintes períodos:

- **Período de captação e divisão (de 31/07/2023 a 03/09/2023):** Durante um período de 5 semanas, com 2 sessões de treino por semana (totalizando 10 treinos), foram definidos os seguintes objetivos: (i) proporcionar continuidade de treino aos jogadores que começaram a época nos Iniciados S15 e foram dispensados, evitando assim uma interrupção brusca na sua preparação, bem como a sua saída do clube ou abandono da prática desportiva; (ii) oferecer um espaço de readaptação ao esforço para os atletas não convocados para os S15, equilibrando a sua preparação com a dos restantes; (iii) abrir espaço para receber e avaliar novos jogadores; e (iv) de forma geral, analisar o plantel em termos de quantidade e qualidade, permitindo um planeamento mais preciso do período pré-competitivo.

- **Período preparatório (de 04/09/2023 a 01/10/2023):** O período de 4 semanas consistiu em microciclos com 3 treinos e 1 jogo de preparação por semana (totalizando 12 treinos e 4 jogos). Conforme indicado por Leite, Dinis, Escudeiro, Coutinho & Escudeiro (2016), este período deve ter uma duração entre 4 e 6 semanas, começando no primeiro treino da época e terminando no dia anterior ao primeiro treino do primeiro microciclo com jogo oficial. Os principais objetivos foram a adaptação geral dos atletas às dinâmicas da equipa, incluindo a familiarização com as regras, a adaptação progressiva às cargas de treino (com maior volume e aumento gradual da intensidade),

o fortalecimento das relações interpessoais no grupo, o estabelecimento de metas e a assimilação dos princípios globais do modelo de jogo.

- **Período competitivo (de 02/10/2023 a 26/05/2024)**: Este período teve uma duração aproximada de 33 semanas (8 meses), com microciclos consistindo em 3 treinos e 1 jogo por semana (totalizando 122 treinos e 29 jogos). Segundo Leite, Dinis, Escudeiro, Coutinho & Escudeiro (2016), o período competitivo pode estender-se até 10 meses, começando com o primeiro jogo oficial e terminando no último. Os principais objetivos deste período foram a estabilização das cargas de treino (com volume e intensidade equilibrados), o desenvolvimento dos princípios globais e a assimilação dos princípios específicos do modelo de jogo, bem como a competição pelos objetivos estabelecidos, respeitando as regras e promovendo a coesão do grupo.

- **Período transitório (de 27/05/2024 a 02/06/2024)**: período de 1 semana em que após o fim das competições a equipa permaneceu com atividades programadas, nomeadamente 1 treino de carácter lúdico e 1 atividade de clube. Este período teve como objetivos a avaliação individual e coletiva sobre a época, a realização de treino de carácter lúdico e a integração de atletas em treino nos futuros escalões. Após este período os atletas entraram de férias.

ii) *Abordagem Pedagógica*

Definiu-se alguns princípios que orientaram a maneira como se transmitiu os conteúdos:

Objetividade: A abordagem técnico-pedagógica baseou-se em situações reais do jogo, focando em ações que os atletas, considerando o seu estágio de desenvolvimento, são capazes de executar dentro do nível de jogo;

Especificidade: Deu-se ênfase à inteligência específica dos jogadores, isto é, a capacidade de compreender que cada momento do jogo tem objetivos diferentes, exigindo respostas adaptadas. As ações técnicas e táticas variam conforme o momento do jogo, e o atleta deve entender que, ao adquirir conhecimento teórico (como assistir a jogos fora dos treinos), aprimora o seu entendimento prático.

Progressividade: Organizou-se os conteúdos de forma crescente em complexidade, respeitando as diferentes fases e níveis de desenvolvimento dos jogadores, facilitando a sua assimilação e reflexão.

Liberdade: Incentivou-se a autonomia e a criatividade dos atletas, dando-lhes espaço para tomar decisões e cometer erros. No entanto, eles também são

responsáveis por refletir sobre esses erros e procurar entendê-los, inclusive perguntando ao treinador. O erro é parte do jogo, e utilizá-lo como ferramenta de aprendizagem é essencial para o crescimento. Os atletas são incentivados a expressar as suas personalidades no treino e no jogo, sem medo de críticas. A diversidade é a base da imprevisibilidade.

Confiança: Transmitiu-se uma mensagem constante de confiança no processo. Os exercícios são desafiadores, estimulando os atletas e fazendo-os sentir-se valorizados. Enfatizou-se que não existem limites para o crescimento humano e desportivo, utilizando exemplos práticos do futebol de elite, que são referências para os atletas.

Rigor: A abordagem foi guiada pelo melhor conhecimento e experiência disponível. O treinador serve de exemplo de organização e, independentemente dos fatores externos, a sua competência e dedicação devem ser inquestionáveis.

d) Planeamento de mesociclos, microciclos e unidades de treino

Nos períodos preparatório e competitivo, foram planeados 9 mesociclos. O período de captação e divisão e o período transitório não foram incluídos nessa análise devido à sua natureza não voltada para aquisição de competências. Os mesociclos definiram os objetivos de médio prazo a serem alcançados em cada fase do processo de ensino.

Em relação aos microciclos e às unidades de treino, a temporada contou com 42 microciclos e 122 sessões de treino. O microciclo padrão era composto por três dias de treino: terça-feira, quarta-feira e sexta-feira, com os jogos sendo realizados aos domingos.

Os horários para cada dia de treino foram definidos pelo Coordenador Técnico durante o planeamento anual, levando em consideração a necessidade de equilibrar o uso das infraestruturas do clube entre as várias equipas e outros fatores relevantes.

No que se refere à duração das sessões de treino, cada uma teve sempre 90 minutos, divididos em três fases: Parte Inicial (de 10 a 15 minutos), Parte Principal (entre 70 e 75 minutos) e a Parte Final (no máximo 10 minutos, sendo esta última muitas vezes realizada fora do campo e após o término do treino).

Aplicando o princípio da progressão e alternância horizontal, o planeamento semanal dos exercícios de treino foi elaborado de forma que os conteúdos técnico-táticos fossem progressivamente mais complexos. Respeitou-se também a relação

entre o tipo de esforço realizado e a recuperação dos atletas, ajustando ao longo da semana os espaços e os métodos de treino em função do espaço disponível.

e) Planeamento estratégico para competição

Quanto ao processo de discussão e elaboração das convocatórias, este era conduzido pela equipa técnica ao longo de cada microciclo. Assim, no dia da convocatória, já restavam poucas dúvidas. Os critérios principais eram o desempenho no jogo anterior, a presença nos treinos, a atitude e a qualidade demonstrada ao longo do microciclo. No entanto, outros fatores também influenciavam as decisões, como a necessidade de usar jogadores com menos tempo de jogo para dar oportunidades, a evolução ao longo de vários microciclos (geralmente 3 ou 4) e a alternância de posições.

A convocatória era feita no último dia de treino do microciclo (sexta-feira), algumas vezes com escolhas no momento.

A interação entre a equipa técnica envolvia a identificação de aspetos estratégicos a serem explorados durante o jogo. O treinador-adjunto, que ficava no banco, tinha liberdade para identificar e comunicar diretamente esses pontos. Nos primeiros cinco minutos do intervalo, a equipa técnica realizava uma breve reunião, no banco de suplentes ou próximo aos balneários, para avaliar o desempenho e discutir ajustes estratégicos para a segunda parte do jogo.

3.3.2. Operacionalização - organização geral e quantificação

Em relação às responsabilidades do Treinador Principal, a função envolveu, na prática, uma dedicação semanal de cerca de 30 horas, distribuídas em 4 horas diárias e entre 4 e 6 horas nos dias de jogo. Não foi necessário conciliar essa atividade de forma rigorosa com um emprego em tempo integral, o que dificultaria ainda mais este ano de estágio.

4. Concretização de objetivos

Os objetivos servem como um indicador das expectativas do grupo e da performance do treinador, que deve estabelecer objetivos estimulantes, porém viáveis, para os atletas (Rodrigues & Sequeira, 2017). Além disso, esses objetivos são fundamentais para a coesão do grupo. Quando os jogadores demonstram disposição para colaborar na procura de objetivos individuais, tanto seus como dos seus colegas, e também para objetivos coletivos, isso resulta em relações interpessoais fortes (Leo, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva, Amado & García-Calvo, 2011).

Num desporto coletivo como o futebol, que reúne equipas com diversas individualidades e uma variedade de perfis físicos, técnico-táticos e psicológicos, além de diferentes ambições e expectativas, muitos fatores podem afetar o sucesso do processo de treino. Isso torna-se ainda mais relevante quando se trata de jovens atletas, pois o treino acontece ao mesmo tempo que eles passam por um desenvolvimento maturacional, o que exige ajustes constantes no programa motor. Portanto, especialmente no contexto do futebol de formação, o primeiro passo que o treinador deve tomar para abordar o maior número possível de variáveis, tanto coletivas quanto individuais, é a definição clara dos objetivos que deseja alcançar com a sua intervenção.

Durante este estágio, foram definidos objetivos para a intervenção profissional e objetivos a serem alcançadas com o público-alvo (tanto coletivos quanto individuais). Os objetivos de intervenção profissional estão relacionados à quantidade e à qualidade das tarefas que se implementou, enquanto os objetivos a serem alcançados com a população-alvo referem-se aos resultados dessas tarefas.

4.1. Objetivos da intervenção técnico-pedagógica

Em relação aos objetivos gerais, houve respeito demonstrado pela entidade acolhedora, trabalhando sempre em prol do clube com o máximo de dedicação e ao mesmo tempo na representação da ESDRM. Sendo que o estagiário teve treinos todos os dias da semana e três jogos por fim de semana, a sua vida passou muito pelo clube, tendo sido muito ativo nas várias atividades do clube, incluindo em atividades de eleição de nova direção. A colocação em prática dos conhecimentos adquiridos na licenciatura e mestrado não podem ser questionados: ao longo dos anos a aprendizagem foi tanta e o molde de treinador desportivo é tão característico àqueles que são os valores transmitidos, para além dos vários conteúdos abordados, que seria impossível não pôr em prática o que o estagiário aprendeu na ESDRM. O estagiário pôde trabalhar com treinadores mais experientes e menos experientes, ensinando e aprendendo com todos

aqueles que se cruzaram com ele, podendo enriquecer o seu processo de formação profissional de treinador de atletas como um pouco de treinador de treinadores.

Em relação aos objetivos formativos, o estagiário destaca que aplicou os conhecimentos adquiridos durante a sua formação académica. Fortaleceu a sua capacidade de planear, conduzir e intervir em exercícios, graças aos momentos de intervenção e à troca de experiências com as equipas técnicas antes e após os treinos. Manteve uma produção e atualização contínua da documentação de estágio. Foram muitos os momentos de reflexão ao longo da época e sobre várias vertentes. Todas as semanas iam surgindo questões para refletir nas três equipas e isso claramente fortaleceu a capacidade de reflexão e resolução de problemas.

Em relação aos objetivos pedagógicos, assegurou presença e pontualidade em todas as atividades realizadas, promovendo um ambiente de competitividade e cooperação tanto nos treinos quanto nos jogos. Claramente que as capacidades de liderança e comunicação foram desenvolvidas nos vários contextos, demonstrando rigor no cumprimento dos regulamentos da entidade acolhedora. Mostrou-se assertivo na resolução de problemas e conflitos, adaptando-se de forma sensível a diferentes situações. Contribuiu para o aprimoramento das competências técnicas, táticas e técnico-táticas dos atletas, utilizando conversas informais e reuniões individuais que facilitaram a aprendizagem do jogo e promoveram a evolução dos atletas. Promoveu-se um ambiente de grupo saudável, baseado em amizade, cooperação e responsabilidade entre todos os envolvidos na prática desportiva. Em algumas situações durante a época este ambiente foi colocado à prova, mas no fim manteve-se unido, cooperativo e com grandes amizades.

Em relação aos objetivos sociais, conciliou muito bem o trabalho da unidade curricular e das várias equipas com o resto da vida e outras vertentes na mesma que não atividades profissionais. Foram estabelecidas imensas relações laborais, tendo sido a época com mais interações pessoais realizadas devido ao número de equipas em que esteve inserido. Com outros treinadores houve relações muito boas, onde a reflexão imperou e a partilha foi grande, nunca deixando que situações ficassem resolvidas sem pensamento crítico e reflexivo.

Em relação aos objetivos competitivos, o quarto lugar não foi alcançado, tendo sido alcançado o quinto lugar. A diferença entre estas duas equipas e a definição final na tabela classificativa deu-se após desempate por golos marcados, visto que ambos os jogos deram empate a uma bola, o número de pontos conseguidos foi igual, o número de vitórias, empates e derrotas foi igual e a diferença de golos também igual, sendo que

a equipa do quarto lugar marcou mais quatro golos que a equipa do estagiário. O número de vitórias foi satisfatório, sendo que houve uma derrota em que claramente se devia ter vencido e alguns empates injustos pelo jogo apresentado. Mesmo os jogos com as três equipas da frente foram muito equilibrados, onde a equipa se mostrou competitiva e capaz de lutar pelos primeiros lugares, sendo que em casa da equipa que acabou em segundo lugar e era candidata ao título desde início a equipa foi ganhar 1-3. A única equipa a que não se conseguiu tirar pontos foi à campeã, que também demonstrou muita dificuldade em vencer a equipa do estagiário. No fim de ambas as competições foram sofridos 32 golos, 30 no campeonato e 2 na taça. No total marcou-se 97 golos, onde 81 foram no campeonato e 16 na taça, um registo muito digno. De registar também que o melhor marcador das equipas de futebol 11 do CSC na época 23/24, com 25 golos apontados, foi da equipa de Iniciados Sub-14 1. Os quartos de final da Taça da AFL foram alcançados, etapa onde a equipa foi eliminada numa altura conturbada e difícil da equipa. A integração de jogadores nos Iniciados Sub 15 e Juvenis Sub 16 na época 24/25 também foi realizada, com 3 atletas de 2010 e 1 de 2011 a integrar os S15 e 6 (de 7 no total) atletas de 2009 a integrarem os S16.

Tendo em conta também os objetivos delineados a atingir com a população alvo no que toca ao foco no desenvolvimento físico, pode-se confirmar que as diferentes capacidades físicas e coordenativas foram trabalhadas. Foi dada bastante importância aos métodos gerais de preparação. Na parte inicial do primeiro treino semanal incorporou-se trabalho de força de membros inferiores e pliometria; na parte inicial do segundo treino semanal inseriu-se mais em resistência aeróbia com progressão para resistência anaeróbia muitas das vezes dentro do mesmo exercício, usando exercícios para aprimorar ações técnicas de base; na parte inicial do terceiro treino semana foram realizados muitas vezes exercícios de *speed coordination*, agilidade ou mesmo velocidade pura. Adicionalmente, na parte final do primeiro treino realizou-se exercícios de prancha, abdominais, flexões, dorsais, etc. O trabalho físico nesta equipa foi muito estimulado no treino de campo, de forma integrada nos exercícios, e respeitando a dinâmica das cargas, usando as invariantes estruturais do treino para o regime pretendido.

Dentro do aspeto do treino técnico-tático, foram imensos os exercícios de modo a se conseguir desenvolver as várias ações técnico táticas. Muitas das vezes eram os primeiros exercícios da parte fundamental das sessões, com pouca ou média complexidade em que cada jogador pudesse ter o máximo de ações possíveis. As diferentes técnicas individuais foram potenciadas e verificou-se o desenvolvimento dos

comportamentos táticos e técnicos individuais, onde ao início havia muita dificuldade. A valorização da tomada de decisão também foi muito recorrente em todos os exercícios.

A nível de conhecimento e perceção do jogo os jogadores foram desenvolvidos, pois ao longo da época foram dadas imensas ferramentas e opções para eles conseguirem resolver problemas dentro do contexto competitivo, para além de se realizar tarefas táticas diferentes entre jogos, algumas vezes, o que permitiu aos atletas ganhar mais capacidade de interpretação e compreensão dos aspetos do jogo. Este trabalho foi de encontro ao melhorar os atletas a tomar decisões mais eficazes.

No âmbito psicossocial, foi alcançado o desenvolvimento de variáveis psicológicas como responsabilidade, autonomia, companheirismo e determinação. As dificuldades enfrentadas em momentos específicos da época desportiva, as dinâmicas de grupo, as vitórias conquistadas, os empates e derrotas amargos, a competitividade do campeonato e a gestão cuidadosa da equipa foram fatores essenciais para o cumprimento dos objetivos. Conseguiu-se criar um grupo fantástico e a amizade entre eles sempre foi notável, tal como a integração dos novos elementos ao clube e visto também que os jogadores que compuseram esta equipa vinham de equipas e escalões diferentes do CSC. Quando o ambiente estava saudável nos vários níveis e nas várias relações, notava-se em treino e jogo especialmente. E claramente foi um ponto extremamente positivo neste grupo de trabalho.

5. Balanço e Reflexão do Estágio em si e das atividades no clube

Em relação ao estágio em si e atividades no clube, onde são consideradas também as outras equipas do estagiário para além dos Iniciados Sub-14-1 (equipa do estágio que será referida como S14-1), que foram os Benjamins Sub-10 e Sub-11 (que serão referidas como S10 e S11 e os Juvenis Sub-17 (que serão referidos como S17), foram imensas as experiências que permitiram reflexão e que na opinião do estagiário devem ser mencionadas.

Iniciando pelos S14-1, equipa de estágio e equipa em que o estagiário mais tempo investiu. Tendo sido a sua primeira experiência como treinador principal de futebol 11, foram inicialmente esperados desafios, como é esperado em todos os tipos de projetos e funções. A área de planeamento de treino foi onde menos dificuldades foram sentidas. É onde o estagiário mais se sente confortável, pois tem mais tempo para pensar e refletir, não existe a pressão do ter de ser rápido, apenas a pressão de que os exercícios têm de ser bons e realmente ir de encontro aos conteúdos que se quer treinar. Ao longo da época a abordagem foi parecida, desviando pouco daquilo que é o modelo de treino do estagiário como treinador, tentando seguir uma boa progressão dentro da unidade de treino e ao longo do microciclo e mesociclo, a nível principalmente de complexidade. O planeamento era sempre realizado com bastante tempo de antecedência dos treinos, para que o treinador-adjunto conseguisse absorver o teor das sessões e se preparasse para a operacionalização, tendo em conta os critérios de êxitos definidos pelo estagiário.

A operacionalização das sessões foi onde o estagiário evoluiu muito, tendo a sua comunicação melhorado, tal como os momentos onde comunicava. A capacidade de ajustar exercícios aos problemas que apareciam durante o treino também melhorou, muito fruto do tempo que despendia antes do treino a montar os exercícios, ou seja, após o planeamento e antes da operacionalização dos exercícios com os jogadores, eram pensadas soluções para eventuais problemas que tivessem de ser resolvidos. No entanto houve situações negativas em algumas sessões, relacionadas com a forma de ser do estagiário como treinador e algumas características pouco positivas que, incontroladas, tiveram consequências. Foram algumas vezes em que o mau temperamento, pouca tolerância ao erro e pouca paciência do estagiário levaram a ações negativas perante atletas, que acabaram por ser castigados por falta de maior racionalidade que emoção. Quando estes jogadores estavam na sua jornada de aprendizagem e crescimento, os erros são comuns e devem ser tolerados e corrigidos, com calma e explicando bem, o que por vezes não aconteceu. Estas interações tiveram impacto negativo na relação treinador/atleta e exigiu esforço para repor estas relações

num bom nível outra vez, mas estas interações negativas deixam rasto nos atletas. Fica como reflexão: ser exigente sim, pedir o máximo possível a cada atleta sim, mas também ser tolerante ao erro, dar feedback de forma mais compreensiva e menos bruta e permitir que os atletas corrijam o erro.

A nível de reflexão foi também bastante positivo, muito devido aos relatórios de treino realizados após todas as sessões de treino. Reflexões sobre exercícios, progressões, comportamentos a melhorar, comportamentos a potenciar, tudo o que servisse para melhorar a operacionalização do treino, dos exercícios e que atingíssemos o melhor e maior ambiente de aprendizagem possível.

O assunto onde mais desafios e problemas apareceram foi na questão de os três plantéis dos Iniciados serem abertos, no sentido de que a cada microciclo os jogadores que não eram convocados para os S15 iam treinar e jogar aos S14-1 e os que não eram convocados para os S14-1 e treinar e jogar aos S14-2. Isto não seria um problema muito grande caso os plantéis das duas equipas de S14 tivessem um número reduzido de atletas. Os S15, competindo na segunda divisão nacional do escalão, iniciou com um plantel composto por 26 atletas. Os S14-1, cujo plantel foi escolhido pelo estagiário após o fecho do plantel dos S15, iniciou com 19 atletas, bom número de plantel visto que vinham, na grande maioria das semanas, dois ou três atletas dos S15, especialmente os de primeiro ano. O maior problema foi os S14-2 terem iniciado com 25 atletas, um número muito grande de atletas, para além de haver muitos atletas de segundo ano (que o estagiário não viu potencial de desenvolvimento e não escolheu) numa equipa em que devia ser toda de primeiro ano e até incluir alguns Infantis. O clube não quis dispensar ninguém nos Iniciados, tornando a dinâmica de plantéis abertos muito mais complicada, pois na terceira equipa iria haver demasiados atletas a serem deixados de fora da convocatória de cada jogo, e isso deixou muitas pessoas, familiares dos atletas neste caso, descontentes, sendo que por imensas vezes ao longo da época o coordenador recebeu imensos e-mails de pais a queixarem-se desta dinâmica e de como estava a ser executada. Os treinadores dos Iniciados sempre trabalharam dentro da mesma ótica e seguindo as diretrizes estabelecidas com a coordenação antes do início da época, pelo que sempre mantiveram uma postura firme e confiante no trabalho que fizeram, que tinha como objetivo dar o melhor ambiente de aprendizagem e desenvolvimentos aos atletas. Na visão do estagiário, que concorda a cem por cento com a dinâmica adotada e a forma como foi sendo realizada, não deixa de referir que lidar com toda a pressão, tentar entender todas as partes e tentando agradar às várias partes não foi tarefa nada fácil, mas que o mais importante, fazer os atletas entenderem que esta dinâmica seria o melhor para eles, foi conseguido. Na época 24/25 consegue

se ver jogadores mais preparados que sem a dinâmica tinham tido menos minutos de jogo, desenvolvendo-se, mais provavelmente, de forma inferior, e foram também conseguidos os maiores objetivos: colocar mais de metade dos jogadores de primeiro ano na equipa de S15 e colocar todos os jogadores de segundo ano nos S16.

Outro assunto que deve ser mencionado pelo estagiário refere-se às suas tomadas de decisão e comportamentos durante a competição, que requerem muita reflexão por parte do mesmo. O estagiário, sendo uma pessoa que ainda se deixa levar muito pelo lado emocional do jogo e tem dificuldade em conseguir controlar as suas emoções nos momentos de pressão, teve alguns comportamentos menos adequados e pouco desejados, especialmente sendo o contexto de formação. Esses comportamentos, para além de desajustados, fizeram com que os atletas se sentissem demasiado pressionados e não conseguissem ter total discernimento e total capacidade nas suas habilidades, prejudicando o jogador e a equipa, e fazendo com que as suas relações com as pessoas no futebol diminuíssem de qualidade. Houve também decisões em jogo, nomeadamente em relação a substituições, que foram tomadas de forma intuitiva, ousada e precipitada. Finalizando, foi neste equipa que o estagiário mais experiências teve e que mais o colocaram sob pressão e onde mais pôde aprender com as suas vivências e execuções.

Continuando a reflexão e passando para os S17, equipa em que o estagiário teve a função de treinador-adjunto, pode-se afirmar que, comparando com os S14-1, a experiência foi bastante diferente. Não existiu tanta pressão colocada no estagiário, quer pelo próprio quer vinda do exterior, tornando-se uma experiência mais leve, mas que não deixou de ter desafios e boas experiências que permitiram a sua evolução. Começando pela parte competitiva nesta equipa, os objetivos foram sempre claros para todos: ser equipa campeã no Campeonato de Honra, e conseqüente subida aos escalões nacionais, e vencer a Taça Distrital. Sendo uma equipa muito competitiva, cheia de qualidade e com jogadores, na maioria, já conhecidos pela equipa técnica, o trabalho com vista aos objetivos começou de forma mais facilitada. No final da época, obteve-se o segundo lugar na campeonato, obtido através de 22 vitórias, 4 empates e 0 derrotas, que acabou por dar acesso aos campeonatos nacionais, e foi vencida a Taça Distrital, sendo o primeiro troféu do estagiário. Em termos competitivos foi uma época excelente, perto de perfeita, na qual o estagiário conseguiu evoluir nas suas funções de treinador, com mais ênfase no planeamento e operacionalização do treino. Sendo a equipa dos S17 composta apenas por treinador principal e por treinador-adjunto (o estagiário) foi importante definir tarefas, pelo que o estagiário teve muita influência no processo de treino ao longo da época. Nesta equipa o estagiário conseguiu realmente

ver de perto a influência de ter um grupo forte e unido, que mesmo tendo a vitória como algo tão comum e as dificuldades competitivas de menor frequência e de vinda tardia, que nunca se demonstrou menor e desunido quando as dificuldades chegaram. Um bom exemplo desta união e companheirismo foi quando o capitão dos S17, que em dezembro de 2023 foi inserido no plantel dos S19 por necessidade, pediu ao treinador dos S19 para fazer os últimos quatro jogos, de dificuldade acrescida, com os S17 e ajudar a equipa a alcançar os objetivos, ao invés de jogar pelos S19 na segunda divisão nacional. É apenas um exemplo de companheirismo, empenho e união dos muitos que o estagiário presenciou ao longo da época nesta equipa.

Continuando a reflexão e passando para os S10 e S11, nas quais o estagiário teve como função a de treinador principal, faz-se um balanço positivo do trabalho no escalão de Benjamins. Iniciando a época nos S10, durante a mesma foi decidido pela coordenação dividir em duas a equipa de S11, colocando alguns dos S10 mais desenvolvidos a jogar pelos S11, sendo que o estagiário continuou como treinador principal, mas de uma equipa de S11. A pressão nunca foi grande em termos competitivos, não existiu, o que foi positivo tendo em conta a natureza do estagiário e a capacidade de ultrapassar o instinto de querer ganhar, foi sim grande em relação à evolução e desenvolvimento dos atletas no sentido de querer ter as melhores formas de os ensinar e desenvolver e não deixar ser corroído pelo “resultadismo” que viu acontecer mesmo neste escalão por parte de outros treinadores de outros clubes. O plantel inicial dos S10 era muito heterogéneo, havendo jogadores muito desenvolvidos e outros muito pouco desenvolvidos e no final conseguiu-se desenvolver todos a um bom nível relativo ao nível inicial, o que aconteceu também nos S11. Terminou-se a época com um torneio final, no qual os atletas conseguiram ser muito competitivos e mostrar muitos dos conteúdos treinados ao longo da época, para além de mostrar os valores transmitidos pela equipa técnica. Foi um trabalho enriquecedor para o estagiário, que já não trabalhava com estas idades há algum tempo, tendo sido uma experiência positiva.

Parte II – Estudos

1. Estudo 1 - Efeito da Idade Relativa: da Liga Portugal ao Campeonato de Portugal

1.1. Introdução

No âmbito do estágio académico do mestrado em Treino Desportivo com especialização em futebol da Escola Superior de Desporto de Rio Maior realizar-se-á um segundo estudo, sendo que será uma análise ao EIR.

Para tal será realizada uma pesquisa sobre aquilo que é o EIR, seguida da escolha de uma amostra/população para se verificar se existe ou não esse efeito na amostra/população escolhida.

Este estudo sobre esta temática seguiu avante devido, principalmente, a:

- Importância para o contexto profissional: perceber de que modo é que este efeito influencia a escolha dos jogadores para as várias equipas, e se condiciona em alguma forma o desenvolvimento dos jovens jogadores de futebol que têm como sonho jogar futebol a nível senior e profissional;

- Necessidade pessoal: vontade de conhecer mais sobre este assunto, visto que nestes anos de estudos académicos nunca foi um tema abordado de forma individual e pessoal, mas que sempre suscitou interesse quando mencionado;

- Gosto pessoal: sendo um tema que diria mais relacionado àquilo que é a coordenação do futebol, talvez numa função de coordenador técnico, o estagiário achou plausível estudar esta temática devido ao gosto pela função de coordenador técnico de um clube, e possível execução da mesma função durante a sua carreira. É importante perceber de que modo se pode gerir este efeito para não atrasar o desenvolvimento de nenhum jogador e não limitar o mesmo.

1.2. Enquadramento Teórico

Segundo Huertas et al. (2019) os atletas, para se destacarem nas suas modalidades desportivas, passam por um processo constante de adaptação que afeta tanto os seus atributos físicos como os cognitivos. Diversas pesquisas destacaram que os possíveis benefícios da atividade física no funcionamento cognitivo são influenciados pelas condições ambientais do contexto desportivo em que estão inseridos. Atletas com

experiência demonstraram um desempenho superior em comparação com aqueles sem experiência em testes específicos da modalidade desportiva, que avaliam aspetos como memória, atenção, coleta de informações, antecipação e habilidades de tomada de decisão. As adaptações perceptivo-cognitivas que os atletas podem passar devido ao treino desportivo podem ser limitadas pelas suas características individuais. No âmbito do desporto juvenil, uma das limitações individuais que mais impacta é a idade cronológica, uma vez que os atletas são agrupados principalmente de acordo com a sua data de nascimento no ano de seleção.

Figueiredo et al. (2019) destaca que a preferência pelos atletas nascidos mais cedo no ano de seleção é muitas vezes atribuída às vantagens físicas e funcionais associadas ao estado de maturidade biológica mais avançada em comparação com os seus colegas de equipa, como maior estatura, força, potência e velocidade. O EIR é observado desde antes da adolescência, enquanto o viés de seleção que favorece os atletas com um estado de maturidade pubertal e esquelética mais avançado surge por volta dos 12-13 anos, no género masculino, e se intensifica com o passar do tempo e o aumento do nível de competição. O estado de maturidade pode ser avaliado de diferentes maneiras, como através de métodos estabelecidos, como idade esquelética e estágio pubertário, ou por meio de previsões, como a idade estimada para o pico de crescimento em altura e a percentagem da altura adulta estimada.

Almeida e Volossovitch (2022) referem Bernardo Silva, o talentoso jogador português, que é amplamente reconhecido como um jogador de futebol de classe mundial. No entanto, durante a sua formação na academia de futebol do Sport Lisboa e Benfica, mesmo sendo considerado um jovem incrivelmente talentoso, teve de lutar para garantir um lugar na equipa devido ao seu porte e atributos físicos. Nascido em 10 de agosto de 1994, parece que o percurso de desenvolvimento desportivo específico do Bernardo foi de alguma forma influenciado pelo EIR. Esse fenómeno engloba as consequências imediatas e de longo prazo que surgem de subtis diferenças na idade cronológica entre indivíduos dentro do mesmo ano de nascimento. Em muitos desportos coletivos, especialmente os mais populares e aqueles nos quais a componente física é crucial, como o futebol, o EIR resulta frequentemente numa distribuição desigual das datas de nascimento. Isso significa uma maior representação de jogadores nascidos no primeiro trimestre do ano de seleção e uma menor representação daqueles nascidos no último trimestre. Além disso, é importante considerar os amplos aspetos socioculturais que influenciam a seleção e o desenvolvimento dos jovens jogadores, como o contexto demográfico, políticas desportivas e o impacto de figuras significativas nas suas vidas.

Esses fatores ambientais também desempenham um papel crucial no percurso desportivo de um atleta.

Nos primeiros estágios da vida, as crianças são organizadas em grupos de idade com base em datas específicas. No futebol, assim como em várias outras modalidades desportivas, também se utiliza categorias de idade, agrupando os atletas com base no ano de nascimento. A Federação Internacional de Futebol (FIFA) adota o primeiro dia de janeiro como a data-limite para determinar as faixas etárias nas categorias de base. Isso resulta numa disparidade dentro da mesma categoria, uma vez que as crianças nascidas em janeiro são quase um ano mais velhas do que aquelas nascidas em dezembro, dentro da mesma faixa etária (Araújo et al. 2022).

Os mesmos autores destacam ainda que atletas que são relativamente mais velhos podem apresentar um desempenho superior e serem selecionados pelos treinadores em comparação com os mais jovens. Essa vantagem na seleção aumenta as suas chances de acesso aos níveis mais elevados de treino e competição. Por outro lado, os atletas relativamente mais jovens enfrentam desvantagens significativas no processo de seleção desportiva, o que os torna mais propensos a ter experiências desportivas negativas. Isso pode levar ao desenvolvimento de perceções de baixa competência e, conseqüentemente, ao término da sua relação com o desporto.

Essa questão, no contexto do futebol, torna-se ainda mais urgente quando envolve uma disparidade na aptidão física e habilidades técnicas e táticas dos jogadores (Araújo et al., 2023).

Trunić et al. (2022) referem que as discrepâncias entre atletas do mesmo grupo podem ultrapassar onze meses (entre os nascidos no início e no final do ano), dado que a divisão anual é o critério usualmente considerado. Essas disparidades têm um impacto potencialmente significativo no processo de identificação de talentos no mundo desportivo. Os indivíduos mais velhos (nascidos entre janeiro, fevereiro e março) tendem a ser fisicamente mais desenvolvidos e coordenados em comparação com os mais jovens (nascidos em outubro, novembro e dezembro), o que lhes confere uma vantagem em termos de desempenho. Com o sucesso, vêm também os prémios e um aumento na autoconfiança, o que sem dúvida tem um efeito positivo na retenção desses indivíduos mais velhos no universo desportivo.

Simon et al. (2022) expõe que especialmente durante a fase da puberdade, as diferenças individuais no início e na velocidade do desenvolvimento maturacional e, conseqüentemente, no desempenho fisiológico, podem ser bastante marcantes entre atletas de uma mesma faixa etária. Dado que os treinadores muitas vezes priorizam o

sucesso imediato, jogadores nascidos mais tarde, que aparentam estar num estágio de maturação mais atrasado devido à sua idade relativamente menor, são frequentemente, e erroneamente, considerados como tendo menos habilidades naturais. Essa abordagem pode resultar no chamado EIR, que se manifesta na sobre-representação de atletas cronologicamente mais velhos em comparação com os seus colegas relativamente mais jovens. Os jogadores mais jovens muitas vezes não são selecionados pelas academias de elite, o que pode levar à perda de talentos.

Adicionam ainda que, embora o EIR seja observado em muitas nações com tradição no futebol, como Alemanha ou Espanha, a pesquisa em países de menor tamanho geográfico é limitada. Esses países frequentemente precisam de adotar um sistema mais flexível, incluindo políticas de seleção mais abertas (conhecidas como políticas de "porta aberta"), devido ao número restrito de jogadores disponíveis. De acordo com o modelo de sistemas de desenvolvimento, esse contexto ambiental pode diminuir o risco do EIR em países menores.

Silva et al. (2018) relatam que o estágio de maturação, especialmente durante a puberdade, influencia diversos aspetos físicos e fisiológicos dos indivíduos, como altura, peso, desenvolvimento da capacidade aeróbica, força e resistência muscular. Portanto, aqueles que estão em estágios mais avançados de maturação, devido à sua vantagem física e atlética, tendem a receber mais oportunidades para participar em jogos e treinos, aumentando assim as suas chances de serem identificados como potenciais talentos. Além disso, o maior tempo de experiência em atividades motoras, como jogos, brincadeiras e prática sistemática da modalidade por meio de treinos e competições, pode proporcionar vantagens em termos motores, cognitivos e psicológicos.

González et al. (2022) referem que desde o nascimento, as pessoas passam por mudanças não lineares nas dimensões e na composição corporal. Este processo está intimamente relacionado à maturação, que se refere a mudanças estruturais e funcionais no corpo. A maturação é o mecanismo que leva ao estado adulto. O termo "estado de maturação" refere-se ao nível de desenvolvimento biológico de um indivíduo no momento da avaliação. Embora o crescimento e a maturação normalmente acompanhem a idade cronológica (maturidade média), existem variações individuais. Algumas crianças apresentam um desenvolvimento mais rápido (maturidade precoce), enquanto outras têm um processo mais lento (maturidade tardia). Portanto, é essencial realizar avaliações regulares do estado maturacional dos jovens futebolistas num clube, reconhecendo que o ritmo de maturação é individual e que o progresso pode variar entre os jogadores. Avaliar constantemente a maturação dos atletas pode auxiliar os

treinadores a ajustar o treino, promovendo melhor adaptação e minimizando o risco de lesões durante o processo de desenvolvimento.

Segundo Bennett et al. (2023), um tema amplamente debatido no mundo do futebol diz respeito à maneira de identificar jogadores que demonstram um talento excepcional, ou seja, aqueles que têm o potencial de alcançar um desempenho de elite no futuro. No entanto, a tarefa de identificar talentos é complexa, pois requer a habilidade de distinguir entre o desempenho atual de um jogador numa idade jovem e o seu potencial de sucesso na idade adulta. Apesar dos desafios inerentes à avaliação do desempenho presente e do potencial futuro, muitas entidades desportivas estabelecem programas de desenvolvimento de talentos que fornecem recursos e suporte técnico a um grupo mais seleto de jovens jogadores considerados como tendo potencial.

Lüdin et al. (2021) explanam que para lidar com as disparidades no desenvolvimento no que diz respeito à identificação e desenvolvimento de talentos, a pesquisa identificou diversas abordagens. Isso inclui a adoção de uma visão abrangente e ao longo do tempo do desenvolvimento do atleta, bem como o adiamento da seleção e diferenciação até depois do período de maturação. Nesse contexto, foi introduzido o conceito de bio-banding para levar em conta a variação associada à maturidade. O objetivo do bio-banding é mitigar o impacto das diferenças maturacionais entre indivíduos, permitindo que jovens de maturação precoce e tardia participem e compitam num nível mais compatível com o seu desenvolvimento. Isso é alcançado ao classificar os jovens atletas com base em características relacionadas à maturidade que vão além da idade cronológica. Os jogadores que maturaram precocemente relataram que o bio-banding representou um desafio físico maior e indicaram que precisaram de adaptar o seu jogo para enfatizar o uso de habilidades técnicas e táticas. Já os jogadores com maturidade tardia destacaram que tiveram mais oportunidades de aplicar as suas habilidades técnicas, físicas e psicológicas, devido a menores exigências fisiológicas.

Ainda sobre bio-banding, MacMaster et al. (2021) referem que o propósito previsto do uso das indicações biológicas relacionadas ao estado de maturidade é minimizar as vantagens (possivelmente) temporárias em termos de características físicas (como altura) e capacidades físicas (como força e potência) que os jogadores que amadurecem mais cedo podem ter sobre os seus colegas que “amadurecem” mais tarde. Isso representa um conceito distinto da discriminação baseada na idade no contexto do futebol. A ideia é criar um ambiente de jogo ou treino que se presume ser composto por um grupo homogêneo de jogadores que compartilham características antropométricas,

capacidades físicas e habilidades de movimento relacionadas à maturidade de maneira semelhante.

Figueiredo et al. (2021) realizaram um estudo sobre o EIR em atletas de futebol e futsal registados em Portugal, abrangendo diferentes categorias etárias, com base no género e na classificação de certificação dos clubes e academias inscritos na Federação Portuguesa de Futebol (FPF). A investigação incluiu ainda jogadores convocados para as Seleções Nacionais. No total, participaram 5.306 jogadoras e 126.285 jogadores de futebol, bem como 2.437 jogadoras e 23.988 jogadores de futsal, todos registados na FPF durante a época 2019/2020. Os principais resultados revelaram que: (i) nos jogadores de futebol masculinos, houve um EIR estatisticamente significativo em todos os escalões etários juvenis (incluindo nas Seleções Nacionais de Sub15 a Sub21); (ii) entre os jogadores de futsal masculinos, o EIR foi identificado apenas nas faixas etárias mais jovens (Sub7 e Sub9); (iii) o EIR foi menos evidente entre as jogadoras; e (iv) apesar de o EIR ter sido identificado nos futebolistas masculinos independentemente do nível de certificação dos clubes, foi mais pronunciado nas instituições com o nível mais elevado de certificação.

Bezuglov et al. (2022) procuraram investigar a prevalência do EIR e as possíveis diferenças em função do nível de competição e da posição em campo. O estudo também explorou a relação entre o trimestre de nascimento dos jogadores e o seu valor de mercado, abrangendo um total de 18.429 futebolistas de 731 equipas da primeira divisão, que competiram em 54 ligas europeias. No geral, constatou-se que o EIR era amplamente predominante nas equipas e ligas de futebol senior mais competitivas da Europa, independentemente da posição de jogo. Verificou-se uma diminuição no número de jogadores nascidos no primeiro trimestre à medida que o nível competitivo diminuía, sendo a maior percentagem desses jogadores encontrada em clubes posicionados entre os 50 primeiros no ranking da UEFA ou que disputaram as ligas europeias de maior prestígio. O EIR foi menos evidente em equipas que participaram em campeonatos de menor nível competitivo. Não foram observadas diferenças no valor de mercado entre jogadores da mesma posição e do mesmo nível competitivo nascidos em diferentes trimestres. Embora os jogadores mais valiosos das ligas europeias fossem avançados nascidos mais tarde no ano, os valores de mercado variaram entre os diferentes grupos de jogadores.

Doncaster et al. (2024) investigaram a prevalência do EIR em equipas de futebol sub-18, sub-21 e profissionais que competem nas principais ligas de Inglaterra, analisando também a posição de jogo (guarda-redes, defesa, médio e avançado) e o

valor de mercado. Os participantes incluíram jogadores das ligas sub-18 da Premier League North (n=271) e South (n=216), Premier League 2 (n=350), bem como as respetivas equipas seniores, que jogaram na Premier League (n=371) ou no Championship (n=25) durante a época 2022-23. A análise revelou um EIR significativo nos grupos sub-18 e sub-21, com uma maior proporção de jogadores relativamente mais velhos a serem selecionados em comparação com os mais jovens. A análise por faixas etárias dentro de cada grupo revelou também um aumento na prevalência do EIR, sendo que os jogadores das faixas etárias mais jovens (≤ 17 anos nos sub-18 e ≤ 19 anos nos sub-21) apresentaram odds ratios menores em relação às faixas etárias mais velhas de cada grupo. Esse viés de seleção foi observado em todas as posições (guarda-redes, defesa, médio e avançado) nas categorias sub-18 e sub-21. No entanto, a análise das equipas seniores não mostrou desvios significativos na distribuição das datas de nascimento, tanto ao considerar a amostra total quanto ao separar por faixas etárias ou posição em campo.

Götze & Hoppe (2021) analisaram o EIR em jogadores de futebol adulto na Alemanha, com uma amostra de 680 jogadoras e 1.083 jogadores que competiram nas duas principais ligas alemãs durante a temporada 2019/20. O estudo também considerou as seleções nacionais alemãs femininas e masculinas [equipa principal, Sub21 (apenas masculina), Sub20 e Sub19]. As principais conclusões foram: (a) houve um EIR estatisticamente significativo com pequenos tamanhos de efeito em jogadores de ambos os géneros, (b) o EIR foi mais acentuado entre os homens, e (c) enquanto o EIR significativo foi encontrado entre os homens nas duas primeiras ligas, nas mulheres o efeito foi mais destacado na segunda liga.

Işın (2021) observou uma distribuição desigual dos meses de nascimento entre jogadores de futebol. Em todas as competições analisadas, houve uma maior concentração de jogadores nascidos nos primeiros meses do ano. Em outras palavras, o número de atletas nascidos no primeiro trimestre superou significativamente o daqueles nascidos no quarto trimestre. Entre os jogadores com menos de 17 e 20 anos, 40,6% nasceram no primeiro trimestre, enquanto apenas 16,9% nasceram no último trimestre. O estudo analisou torneios com a participação de 24 países, cada um enviando uma lista de 21 jogadores, incluindo três guarda-redes. No total, foram analisados 756 jogadores de futebol masculino de países que se classificaram como campeões, vice-campeões e terceiros colocados nos Campeonatos Mundiais Sub-17 e Sub-20 da FIFA entre 2009 e 2019.

Romann et al. (2021), ao analisar 11.738 jogadores, chegaram às seguintes principais conclusões: (i) a distribuição relativa da idade mostrou uma sobrerrepresentação significativa de jogadores nascidos no primeiro trimestre (Q1) em todas as categorias etárias. O tamanho dos efeitos foi maior nos escalões Sub-18 e diminuiu progressivamente até os Sub-23, onde se tornou pequeno. No entanto, essa tendência só foi observada na amostra geral e não quando as posições de jogo foram analisadas separadamente. (ii) A idade relativa também esteve associada a diferenças nos valores de mercado. Inicialmente, os jogadores nascidos no Q1 apresentavam os valores de mercado mais elevados no escalão Sub-19, mas esse padrão inverteu-se posteriormente, com os jogadores do quarto trimestre (Q4) apresentando valores de mercado significativamente maiores nas categorias Sub-21, Sub-22 e Sub-23. (iii) A análise por posição mostrou que defesas, médios e avançados nascidos no Q4 tinham valores de mercado mais altos nos Sub-23, em comparação com os jogadores nascidos no Q1. Em contraste, os guarda-redes mais velhos, nascidos no Q1, mantiveram valores de mercado superiores aos dos nascidos no Q4 em todas as categorias etárias.

Heilmann et al. (2024) examinaram 2.521 datas de nascimento de jogadores juniores e 571 de atletas da 3ª divisão. As 3.092 datas de nascimento foram organizadas em quatro quartis e comparadas com os dados de nascimentos da Alemanha em 2010. Além disso, foram avaliados os efeitos da posição em campo e a classificação das equipas na temporada 2022/23. No geral, foi possível confirmar a presença do EIR em todos os grupos etários, mesmo considerando jogadores mais velhos da terceira divisão. Os resultados corroboram a evidência geral de que os atletas nascidos no primeiro trimestre do ano estão sobre representados no futebol juvenil profissional em várias categorias (dos 21 aos 23 anos). No entanto, os jogadores mais velhos da 3ª divisão da Bundesliga não apresentaram um desvio significativo em relação à média da população.

Peña-González et al. (2018), ao analisarem dados de 564 jovens futebolistas do sexo masculino, sugerem que o EIR é influenciado por múltiplos fatores e que a vantagem no desempenho físico associada ao mês de nascimento e ao estado de maturação não são as únicas variáveis responsáveis por esse fenómeno. Esses resultados levantam dúvidas sobre se os jogadores nascidos no início do ano têm uma vantagem clara, apontando as expectativas dos treinadores como outro fator relacionado ao EIR. Foi observada uma distribuição desigual entre jogadores nascidos nos 1º, 2º, 3º e 4º trimestres, com uma maior representação dos nascidos no início do ano de seleção.

Nascimento Junior et al. (2023), com uma amostra de 3162 jogadores profissionais dos 20 clubes que competiram na Premier League inglesa de 2019 (224 guarda-redes, 1379 defesas, 884 médios e 675 avançados), observaram que o EIR está relacionado com a participação de jogadores em diferentes posições, mas esse efeito não parece estar diretamente ligado ao tempo de jogo durante a competição. Os resultados revelaram diferenças significativas na distribuição dos jogadores entre os quartis do ano, com uma maior presença de atletas nascidos no primeiro quartil. No que diz respeito ao tempo de jogo, não foram encontradas diferenças significativas entre jogadores de diferentes quartis, embora haja uma tendência que sugere que os jogadores do último quartil (Q4) jogam mais do que os demais, exceto em comparação com os do segundo quartil (Q2). Quanto à frequência de nascimento, os achados corroboram os resultados da literatura, destacando as vantagens para os jogadores nascidos nos primeiros meses do ano. O EIR foi observado independentemente da posição em campo, contrariando estudos anteriores que indicam um efeito mais forte para guarda-redes e defesas.

O estudo de Rossing et al. (2023) procurou compreender melhor os fatores que influenciam o EIR, analisando a distribuição das datas de nascimento de jovens jogadores de futebol dinamarqueses, incluindo 63.540 rapazes e 15.709 raparigas com idades entre 2 e 12 anos. A primeira constatação importante foi que o EIR era mais acentuado nos primeiros anos de participação desportiva, tanto para rapazes quanto para raparigas. Nos escalões sub-12 e sub-13, 33% e 37% dos rapazes, respetivamente, nasceram no primeiro trimestre, enquanto nas raparigas as percentagens foram ainda maiores, com 40% e 46%. Em segundo lugar, o EIR foi significativo na maioria dos grupos etários, exceto nas raparigas dos escalões sub-12, sub-14 e sub-16, mas o efeito diminuiu visivelmente nas categorias mais avançadas. Um exemplo desse reequilíbrio é visto no aumento da proporção de jogadores nascidos no quarto trimestre, que passou de ~6% no escalão sub-12 para ~23% no sub-12 nos rapazes, e de cerca de 16% no sub-12 para 21% no sub-12 nas raparigas. A terceira conclusão relevante foi que o tamanho do clube não pareceu influenciar o EIR, já que os padrões de registo foram semelhantes em clubes de diferentes dimensões para ambos os géneros (com sobre-representação dos nascidos no primeiro trimestre e sub-representação dos nascidos no quarto trimestre). Por fim, foi observado um padrão típico de EIR em clubes de tamanho pequeno e médio, enquanto os clubes maiores apresentaram resultados não significativos.

Sierra-Díaz et al. (2017) constataram que o EIR tem aumentado nos últimos anos nas competições de elite juvenil. Contudo, não foi identificado um EIR significativo em

equipas de futebol de elite, uma vez que não há vantagens físicas associadas a jogadores mais velhos. O estudo revelou que a EIR é influenciada por diversos fatores, incluindo vantagens físicas, a posição do jogador em campo, o tamanho do país e o processo de deteção de talentos.

Araújo e Vieira (2021) concluíram que não há evidência do EIR na composição das equipas femininas de futebol de elite em Portugal. A amostra incluiu 465 jogadoras registadas na FPF como "Seniores" provenientes dos 20 clubes que competem na Liga BPI. Em termos gerais, não foi identificado o EIR na Liga BPI, que é a principal divisão do futebol feminino português, uma vez que a distribuição das datas de nascimento das jogadoras nos quatro trimestres é bastante semelhante, sem diferenças estatisticamente significativas. Ao analisar as duas séries (Série Norte e Série Sul), também se concluiu que o EIR não estava presente em nenhuma delas. Os autores ainda afirmam que, caso o futebol feminino continue a crescer nos próximos anos, é possível que o EIR surja no futebol feminino de elite em Portugal num futuro próximo.

Ribeiro et al. (2024) realizaram um estudo com 1.224 jogadoras de futebol de elite, incluindo participantes Sub-17 (N = 336), Sub-20 (N = 336) e adultas (N = 552), e não encontraram diferenças estatisticamente significativas entre as jogadoras adultas, nem em função da posição em campo nem nas fases de grupos e eliminatórias. Em contrapartida, as jogadoras das categorias juvenis (Sub-17 e Sub-20) apresentaram um EIR significativo, especialmente para a posição de médios e em todas as categorias etárias analisadas. Além disso, foram observadas diferenças nas confederações continentais de futebol, com jogadores da AFC, CONCACAF, OFC e UEFA mostrando uma EIR significativa, enquanto aqueles da CAF e da CONMEBOL não apresentaram tal efeito.

Yagüe Cabezón et al. (2024) confirmam a presença do EIR nas sete principais ligas de futebol feminino da Europa, evidenciando uma sobrerrepresentação de jogadoras nascidas na primeira metade do ano. A amostra incluiu todas as jogadoras (n=2250) destas ligas: Allianz Frauen-Bundesliga (Alemanha), Primera Iberdrola (Espanha), Division 1 Arkema (França), FA League (Inglaterra), Serie A TIMvision (Itália), Eredivisie Vrouwen (Países Baixos) e Damallsvenskan (Suécia), durante a época de 2020/21. Ao analisar as ligas individualmente, foi observado um efeito mais acentuado nas ligas da Arkema (França), Serie A TIMvision (Itália), Damallsvenskan (Suécia) e Eredivisie Vrouwen (Países Baixos). Além disso, a EIR também se manifesta em relação à posição em campo, sendo mais prevalente entre as jogadoras da posição de médios. Por fim, em relação à classificação final das equipas, foi verificada uma maior

representação de mulheres nas equipas que ficaram em posições intermediárias na tabela.

Fernández-Jávega et al. (2024) mostram que um estado de maturação mais avançado está relacionado a melhores resultados estatísticos na performance de salto. No entanto, não foi encontrada qualquer correlação entre a Idade Relativa dos jovens guarda-redes e a sua performance de salto. Esses resultados são consistentes com estudos recentes que indicam que a maturidade avançada, e não uma maior Idade Relativa, está associada a um desempenho físico superior entre jovens futebolistas. O estudo envolveu 110 jovens guarda-redes de futebol da Espanha, distribuídos em diferentes escalões, sendo 58 atletas sub-14 e 52 atletas do sub-16.

Saavedra-García et al. (2024) identificaram um EIR significativo na amostra total, que revelou três fases distintas. Na fase inicial, correspondente aos anos 1950 e 1960, observou-se um EIR inverso. Durante a segunda fase, que abrangeu as décadas de 1970, 1980 e 1990, o EIR não se mostrou estatisticamente significativo. Por outro lado, a terceira fase, mais recente, referente aos anos 2000 e 2010, evidenciou um EIR bastante pronunciado e significativo. A amostra compreendeu todos os jogadores de futebol masculinos indicados para a Bola de Ouro entre 1956 e 2023, totalizando 1.899 jogadores.

Segundo Quintela (2020), no futebol português existem duas realidades: os “Três Grandes” e os “outros”. O autor define o Futebol Clube do Porto, Sport Lisboa e Benfica e Sporting Clube de Portugal como os “Três Grandes” devido a representarem, em termos de massa adepta, 85% da preferência dos torcedores portugueses. Ao longo deste trabalho usa-se a terminologia de Quintela (2020) quando se referencia este grupo de clubes.

1.3. Objetivos

O principal objetivo do presente estudo foi estudar o EIR na composição das equipas portuguesas desde a Primeira Liga até ao Campeonato de Portugal. Perceber se as competições em questão e as equipas que nelas participam sofrem do EIR na composição das suas equipas.

No que diz respeito ao estudo do EIR na amostra em questão, as hipóteses são:

- (A) existe EIR na composição dos plantéis de todas as competições;
- (B) a competição com maior EIR é a Liga Portugal;
- (C) a posição com mais EIR são os defesas;
- (D) nos plantéis dos três maiores clubes portugueses existe EIR.

1.4. Metodologia

1.4.1. Caracterização da Amostra

Foram recolhidas informações na plataforma “ZeroZero” de 3028 jogadores de futebol das 18 equipas que competem na Liga Portugal Betclic, das 18 equipas que competem na Liga Portugal 2 Meu Super, das 20 equipas que competem na Liga 3 Placard e das 56 equipas que competem no Campeonato de Portugal, referentes à época 2024/2025. Foram contabilizados todos os jogadores que iniciaram nos plantéis seniores das equipas das competições acima referidas, mesmo os jogadores que não obtiveram nenhum minuto nas competições estudadas até à data do estudo.

Os jogadores têm uma média de 24,18 anos de idade sendo o valor mínimo de 16 anos e o valor máximo de 41 anos, com um desvio padrão de 4,55 anos de idade (Tabela 5).

Tabela 5 - Caracterização da amostra

Competição	Dimensão	%	Idade Média	DP Idade
Liga Portugal Betclic	525	17,34	24,76	4,47
Liga Portugal 2 Meu Super	543	17,93	24,35	4,75
Liga 3 Placard	543	17,93	23,90	4,40
Campeonato de Portugal	1417	46,80	24,01	4,54
Total	3028	100,00	24,18	4,55

1.4.2. Instrumentos

Os instrumentos usados no trabalho foram dois. O Excel para a recolha dos dados, estes que foram retirados da plataforma online “ZeroZero”. Os dados em questão foram o nome, a data de nascimento, a posição e o clube dos jogadores. Para a análise estatística foi utilizado o software IBM-SPSS, versão 25.

1.4.3. Procedimentos

Para a recolha de dados cumpriram-se as seguintes etapas. Num primeiro momento, foi recolhida a informação dos jogadores dos 112 clubes que disputavam os campeonatos em estudo, disponível no Site “ZeroZero”, (www.zerozero.pt), de acesso livre. Durante a recolha foram criadas fórmulas no Excel de forma a calcular automaticamente o quartil de nascimento e a idade após inserir data de nascimento. Os quartis foram agrupados da seguinte forma: Quartil 1 “Q1” (janeiro, fevereiro e março), Quartil 2 “Q2” (abril, maio e junho), Quartil 3 “Q3” (julho, agosto e setembro) e Quartil 4 “Q4” (outubro, novembro e dezembro), ficando desta forma os atletas agrupados em 4 níveis diferentes de idades.

1.4.4. Recolha e Tratamento de Dados

Foi efetuada a análise descritiva da frequência observada, absoluta e percentual dos jogadores nascidos em cada quartil na totalidade dos jogadores (tabela 6), por competições (tabela 7) e por posições (tabela 8). A amostra total foi dividida em 4 partes iguais, comparáveis com os intervalos dos quartis definidos, com frequências esperadas iguais ao resultado de fazer a divisão do número total de jogadores por 4. Isto significa que, caso os intervalos das idades (os quatro quartis) fossem todos semelhantes, esperar-se-iam encontrar aproximadamente 757 atletas em cada um deles. Foi realizado o teste de ajustamento do Qui Quadrado, para um nível de significância de 5% com o objetivo de comparar as frequências observadas (reais), com as frequências esperadas, para testar se as respetivas possíveis diferenças são estatisticamente significativas. A amostra foi ainda repartida para analisar também o EIR nas diferentes competições e diferentes posições, realizando o teste Qui Quadrado de Pearson para ver se as respetivas diferenças são estatisticamente significativas, com o V de Cramér a ser usado como medida da força de associação entre as variáveis. Para a análise estatística foi utilizado o software IBM-SPSS, versão 25, para um nível de significância de 5%.

Tabela 6 - Frequência e Percentagem divididos por Quartis da Categoria Analisada

Variável	Q1	%	Q2	%	Q3	%	Q4	%
Totalidade dos jogadores	949	31,3	810	26,8	709	23,4	560	18,5

Tabela 7 - Frequência e Percentagem divididos por Quartis e Competições

Variável	Q1	%	Q2	%	Q3	%	Q4	%
Liga Portugal Betclíc	179	18,86	140	17,28	115	16,22	91	16,25
Liga Portugal 2 Meu Super	162	17,07	164	20,25	131	18,48	86	15,36
Liga 3 Placard	182	19,18	142	17,53	125	17,63	94	16,79
Campeonato de Portugal	426	44,89	364	44,94	338	47,67	289	51,61

Tabela 8 - Frequência e Percentagem divididos por Quartis e Posições

Variável	Q1	%	Q2	%	Q3	%	Q4	%
Guarda-Redes	103	10,85	98	12,10	71	10,01	62	11,07
Defesa	322	33,93	280	34,57	236	33,29	167	29,82
Médio	262	27,61	215	26,54	201	28,35	165	29,46
Avançado	262	27,61	217	26,79	201	28,35	166	29,64

1.5. Resultados e Discussão

Na Tabela 9 podemos observar o resumo dos resultados do teste de ajustamento do Qui-Quadrado para a amostra total.

Tabela 9 - Teste do Qui Quadrado no total da amostra

Teste Q ²				
Intervalo	Q1	Q2	Q3	Q4
Real	949	810	709	560
Esperado	757	757	757	757
Residual	192,0	53,0	-48,0	-197,0
Q² calculado = 106,719				
Obs: p = 0.00 < 0.05				

Os resultados apresentados provam que existe EIR nas competições nacionais Seniores do futebol português, pois a probabilidade limite (p) associada à estatística de teste (Q_2 calculado) é muito baixa. De facto, o valor baixo desta probabilidade leva a concluir que devemos aceitar a hipótese (A).

No Q_1 o valor real (949) é maior que o esperado (757), com um residual positivo de 192. Isto sugere que há mais indivíduos nascidos no início do ano do que o esperado, o que é consistente com um EIR. No Q_2 o valor real (810) também é maior que o esperado (757), com um residual positivo de 53, mas com menor concentração que no Q_1 . Já no Q_3 o valor real (709) é menor que o esperado (757), com um residual negativo de -48, indicando que há menos indivíduos neste intervalo do que o esperado. Tal como no quartil anterior, no Q_4 o valor real (560) é menor que o esperado (757), com um residual negativo de -197. Sugere uma menor quantidade de indivíduos nascidos no final do ano.

Estes resultados corroboram com os de Nascimento Junior et al. (2023) e Romann et al. (2021), que nos seus estudos também encontraram diferenças significativas na distribuição dos jogadores entre os quartis do ano, com uma maior presença de atletas nascidos no primeiro quartil. Contrariamente, estes resultados não corroboram com Sierra-Díaz et al. (2017) onde não foi identificado um EIR significativo em equipas de futebol de elite.

Na Tabela 10 e 11 encontram-se os resultados do cruzamento das posições (Guarda-Redes, Defesa, Médio, Avançado) com os quartis de nascimento (Q_1 a Q_4).

Tabela 10 - Cruzamento das Posições com os Quartis de Nascimento

Tabela de cruzamento - Posições * Quartis						
			Quartis			
			Q1	Q2	Q3	Q4
Posições	Guarda-Redes	Real	103	98	71	62
		Esperado	104,7	89,3	78,2	61,8
		Residual	-0,2	0,9	-0,8	0,0
	Defesa	Real	322	280	236	167
		Esperado	315,0	268,8	235,3	185,9
		Residual	0,4	0,7	0,0	-1,4
	Médio	Real	262	215	201	165
		Esperado	264,2	225,5	197,4	155,9
		Residual	-0,1	-0,7	0,3	0,7
	Avançado	Real	262	217	201	166
		Esperado	265,1	226,3	198,1	156,5
		Residual	-0,2	-0,6	0,2	0,8

Tabela 11 - Qui Quadrado de Pearson e V de Cramér

Teste Q² Pearson e Cramér's V		
	Valor	p-value
Q² Pearson	6,216	0,718
Cramér's V	0,026	0,718
Casos válidos	3028	---

Estes resultados sugerem que, para a amostra do estudo, não há uma influência significativa do EIR na distribuição dos jogadores por cada uma das quatro posições entre os quartis de nascimento. O teste Qui Quadrado de Pearson de $p = 0.718$ reforça esta afirmação, indicando que a distribuição dos jogadores por quartil e posição é aleatória e não é afetada pela idade relativa.

Assim, para este estudo, o EIR não parece ter impacto significativo na escolha ou predominância das posições dos jogadores em relação ao trimestre de nascimento.

Observando por posições, na posição Guarda-Redes os valores residuais são praticamente zero para todos os quartis (ex.: 0,2 em Q1, -0,9 em Q2), sugerindo que a distribuição dos Guarda-Redes entre os quartis está muito próxima do esperado. Isto indica uma baixa influência do EIR nesta posição. Na posição de Defesa, os valores residuais também são pequenos e variam pouco em relação ao esperado (ex.: 0,4 em Q1 e -0,8 em Q4). Assim como nos Guarda-Redes, a posição de Defesa parece não ter uma distribuição significativamente afetada pelo EIR. Para os Médios, os valores residuais são menores que 1 em cada quartil (ex.: 0,1 em Q1 e -0,2 em Q4), o que sugere novamente que não há uma forte influência do EIR na distribuição de jogadores desta posição entre os quartis. Por fim, na posição de Avançado, os valores residuais são próximos de zero em todos os quartis e variam entre -0,6 e 0,8. Isto sugere que a posição de Avançado também não está significativamente afetada pelo EIR.

Estes dados corroboram com Bezuglov et al. (2022), que afirmam que a posição do jogador é independente em relação ao trimestre de nascimento. Doncaster et al. (2024) não encontraram desvios significativos na distribuição das datas de nascimento ao considerar a amostra total, contrário ao presente estudo, mas ao separar por posição em campo também não encontraram desvios significativos, o que corrobora com os nossos dados. Nascimento Junior et al. (2023) referem também que o EIR é independentemente da posição em campo, contrariando estudos anteriores que indicam um efeito mais forte para guarda-redes e defesas.

Na Tabela 12 e 13 encontram-se os resultados do cruzamento das competições (Liga Portugal, Liga Portugal 2, Liga 3 e Campeonato de Portugal) com os quartis de nascimento (Q1 a Q4).

Tabela 12 - Cruzamento das Competições com os Quartis de Nascimento

Tabela de cruzamento - Competição * Quartis						
			Quartis			
			Q1	Q2	Q3	Q4
Competição	Liga Portugal	Real	179	140	115	91
		Esperado	164,5	140,4	122,9	97,1
		Residual	1,1	0,0	-0,7	-0,6
	Liga Portugal 2	Real	162	164	131	86
		Esperado	170,2	145,3	127,1	100,4
		Residual	-0,6	1,6	0,3	-1,4
	Liga 3	Real	182	142	125	94
		Esperado	170,2	145,3	127,1	100,4
		Residual	0,9	-0,3	-0,2	-0,6
	Campeonato de Portugal	Real	426	364	338	289
		Esperado	444,1	379,1	331,8	262,1
		Residual	-0,9	-0,8	0,3	1,7

Tabela 13 - Qui Quadrado de Pearson e V de Cramér

Teste Q ² Pearson e Cramér's V		
	Valor	p-value
Q² Pearson	12,729	0,175
Cramér's V	0,037	0,175
Casos válidos	3028	---

Podemos observar que na Liga Portugal e Liga 3 apresentam uma tendência onde os atletas mais velhos no ano (Q1) têm uma presença real maior que a esperada, enquanto nos quartis Q3 e Q4 a presença é menor que o esperado. Isto sugere que jogadores nascidos no início do ano têm maior representação nestas ligas, possivelmente indicando um EIR, onde os jogadores relativamente mais velhos têm vantagens de desenvolvimento físico e maturidade. Já no Campeonato de Portugal, os valores residuais são mais próximos de zero, sugerindo uma distribuição mais equitativa entre os quartis, o que pode indicar um menor EIR ou uma maior diversidade etária.

O $p = 0.175$ indica que a diferença entre as distribuições reais e esperadas não é estatisticamente significativa ao nível de significância (0,05). Por outras palavras, não há evidência suficiente para concluir que a distribuição observada dos jogadores pelos quartis de idade difere da distribuição esperada. O V de Cramér de 0,037 indica uma associação muito fraca entre as variáveis (Quartil e Competição). O EIR, se presente, é

muito fraco, já que o valor é muito próximo de zero, indicando pouca associação entre a distribuição de idade e o tipo de competição.

Apesar de existirem diferenças numéricas entre os quartis (com mais jogadores nos Q1 e Q2 em algumas ligas), os testes estatísticos (Qui Quadrado de Pearson e V de Cramér) sugerem que estas diferenças não são estatisticamente significativas e que o EIR é, no geral, fraco ou inexistente nas competições analisadas. Isto pode indicar que, embora possa haver uma ligeira tendência, ela não é suficientemente forte para ser considerada impactante.

Bezuglov et al. (2022) verificaram uma diminuição no número de jogadores nascidos no primeiro trimestre à medida que o nível competitivo diminuía, o que na amostra do presente estudo não aconteceu. Evidenciaram também que o EIR foi menos evidente em equipas que participaram em campeonatos de menor nível competitivo, o que é corroborado pelos valores do Campeonato de Portugal (competição de menor nível competitivo nacional em Portugal). Rossing et al. (2023) estudaram a relação entre o EIR e o tamanho do clube e concluíram que são independentes, já que os padrões foram semelhantes em clubes de diferentes dimensões (com sobrerrepresentação dos nascidos no primeiro trimestre e sub-representação dos nascidos no quarto trimestre). Apesar de não termos testado em relação ao tamanho do clube, a nível competitivo não existe relação com o EIR.

Na Tabela 14 podemos observar o resumo dos resultados do teste de ajustamento do Qui-Quadrado para a amostra dos três maiores clubes portugueses (FC Porto, Sporting Clube de Portugal e Sport Lisboa e Benfica), no sentido de perceber se estes clubes têm EIR nos seus plantéis.

Tabela 14 - Teste do Qui Quadrado na amostra dos Três Grandes portugueses

Teste Q ²				
Intervalo	Q1	Q2	Q3	Q4
Real	57	68	24	25
Esperado	43,5	43,5	43,5	43,5
Residual	13,5	24,5	-19,5	-18,5
Q² calculado = 34,598				
Obs: p=0.00 < 0.05				

Na distribuição dos quartis os resultados mostram que o Q1 (nascidos no início do ano) tem como valor real 57 jogadores, o que representa um excesso (valor residual) de 13,5 em relação ao valor esperado de 43,5. O Q2 tem como valor real 88 jogadores, com um valor residual de 24,5 em relação ao valor esperado. O Q3 tem como valor real

24 jogadores, apresentando um valor residual de -19,5. Já o Q4 (nascidos no final do ano) tem como valor real 25 jogadores, com um valor residual de -18,5.

A presença elevada de jogadores nos Q1 e Q2, em comparação com os Q3 e Q4, sugere um EIR significativo, onde jogadores nascidos no início do ano estão mais representados do que aqueles nascidos no final do ano. Este fenómeno é comum em desportos de alto rendimento, onde a maturidade física e o desenvolvimento precoce podem dar vantagens competitivas. O $p < 0.001$ indica que as diferenças observadas entre os quartis são altamente significativas estatisticamente. Isto implica que a distribuição dos jogadores entre os quartis não é aleatória e que existe uma clara tendência de os "Três Grandes" selecionarem ou apresentarem mais jogadores nascidos nos primeiros meses do ano (Q1 e Q2), em detrimento daqueles nascidos mais tarde (Q3 e Q4). Os dados mostram uma evidência forte e estatisticamente significativa de EIR nos plantéis do FC Porto, Sporting CP e SL Benfica, com jogadores nascidos nos primeiros meses do ano (Q1 e Q2) significativamente mais representados do que o esperado.

Na Tabela 15 e 16 encontram-se os resultados do cruzamento das competições pelas posições e quartis.

Tabela 15 - Cruzamento das Competições com os Quartis de Nascimento e Posições

Tabela de cruzamento - Competição * Posições * Quartis								
Competição			Quartis				Total	
			Q1	Q2	Q3	Q4		
Liga Portugal	Posições	Guarda-Redes	Real	21	19	14	8	62
			Esperado	21,1	16,5	13,6	10,7	62
			Residual	0,0	0,6	0,1	-0,8	---
		Defesa	Real	65	47	41	29	182
			Esperado	62,1	48,5	39,9	31,5	182
			Residual	0,4	-0,2	0,2	-0,5	---
		Médio	Real	42	35	29	29	135
			Esperado	46,0	36,0	29,6	23,4	135
			Residual	-0,6	-0,2	-0,1	1,2	---
		Avançado	Real	51	39	31	25	146
			Esperado	49,8	38,9	32,0	25,3	146
			Residual	0,2	0,0	-0,2	-0,1	---
Liga Portugal 2	Posições	Guarda-Redes	Real	17	21	14	8	60
			Esperado	17,9	18,1	14,5	9,5	60
			Residual	-0,2	0,7	-0,1	-0,5	---
		Defesa	Real	59	57	46	21	183
			Esperado	54,6	55,3	44,1	29,0	183
			Residual	0,6	0,2	0,3	-1,5	---
		Médio	Real	47	39	31	25	142
			Esperado	42,4	42,9	34,3	22,5	142
			Residual	0,7	-0,6	-0,6	0,5	---
		Avançado	Real	39	47	40	32	158
			Esperado	47,1	47,7	38,1	25,0	158
			Residual	-1,2	-0,1	0,3	1,4	---
Liga 3	Posições	Guarda-Redes	Real	13	18	12	13	56
			Esperado	18,8	14,6	12,9	9,7	56
			Residual	-1,3	0,9	-0,2	1,1	---
		Defesa	Real	67	47	42	26	182
			Esperado	61,0	47,6	41,9	31,5	182
			Residual	0,8	-0,1	0,0	-1,0	---
		Médio	Real	47	39	35	26	147
			Esperado	49,3	38,4	33,8	25,4	147
			Residual	-0,3	0,1	0,2	0,1	---
		Avançado	Real	55	38	36	29	158
			Esperado	53,0	41,3	36,4	27,4	158
			Residual	0,3	-0,5	-0,1	0,3	---
Campeonato de Portugal	Posições	Guarda-Redes	Real	52	40	31	33	156
			Esperado	46,9	40,1	37,2	31,8	156
			Residual	0,7	0,0	-1,0	0,2	---
		Defesa	Real	131	129	107	91	458
			Esperado	137,7	117,7	109,2	93,4	458
			Residual	-0,6	1,0	-0,2	-0,2	---
		Médio	Real	126	102	106	85	419
			Esperado	126,0	107,6	99,9	85,5	419
			Residual	0,0	-0,5	0,6	0,0	---
		Avançado	Real	117	93	94	80	384
			Esperado	115,4	98,6	91,6	78,3	384
			Residual	0,1	-0,6	0,3	0,2	---

Tabela 16 - Qui Quadrado de Pearson e V de Cramér

Teste Q ² Pearson e Cramér's V			
Competição		Value	p-value
Liga Portugal	Q ² Pearson	3,305	0,951
	Cramér's V	0,046	0,951
	Casos válidos	525	---
Liga Portugal 2	Q ² Pearson	8,345	0,500
	Cramér's V	0,072	0,500
	Casos válidos	543	---
Liga 3	Q ² Pearson	5,904	0,749
	Cramér's V	0,060	0,749
	Casos válidos	543	---
Campeonato de Portugal	Q ² Pearson	4,271	0,893
	Cramér's V	0,032	0,893
	Casos válidos	1417	---

Os resultados mostram que na Liga Portugal a posição de Guarda-Redes tem uma maior concentração de jogadores no Q1, com um valor residual positivo, indicando uma maior proporção de jogadores nascidos no início do ano. Esta tendência de maior concentração no Q1 é vista também em outras posições (Defesa, Médio e Avançado), sugerindo que jogadores nascidos no início do ano têm maior presença nesta liga. Tanto a Liga Portugal 2 e a Liga 3 mostram uma distribuição semelhante à Liga Portugal, com uma tendência de mais jogadores no Q1 e menos no Q4 em todas as posições. Isto sugere que os jogadores nascidos no início do ano são mais frequentemente selecionados ou presentes nestas ligas, indicando um EIR. No Campeonato de Portugal há uma leve predominância no Q1 para a maioria das posições, mas esta tendência é menos acentuada do que nas ligas superiores. Isto pode indicar que o EIR é mais forte nas ligas de elite (Liga Portugal e Liga Portugal 2) do que nas ligas de menor prestígio. Observa-se uma clara tendência geral em todas as competições e posições para uma maior concentração de jogadores no Q1 e uma menor concentração no Q4, o que poderá reforçar a presença do EIR. Nenhuma das competições apresenta um p-value menor que 0,05, indicando que não há diferenças estatisticamente significativas entre as distribuições reais e esperadas. Ou seja, não há uma evidência estatisticamente significativa do EIR de forma individual em cada competição. Os valores de V de Cramér são baixos para todas as competições (inferiores a 0,1), sugerindo que a associação entre idade relativa e distribuição de jogadores por quartil é fraca.

Apesar de uma tendência visual para a presença de mais jogadores no Q1 (especialmente nas competições mais competitivas), os testes estatísticos indicam que esta diferença não é estatisticamente significativa, e a força da associação entre EIR e a posição dos jogadores é fraca. A análise sugere uma possível preferência por

jogadores nascidos no início do ano (Q1), possivelmente indicando que estes jogadores podem ter vantagens físicas ou de maturidade nas primeiras etapas de formação. Contudo, esta tendência não se confirma com significância estatística robusta, o que implica que o EIR existe em alguns jogadores, mas não é suficientemente forte para ser um fator dominante.

Götze & Hoppe (2021) também observaram EIR mais predominante entre os homens nas duas primeiras ligas, mas os seus dados revelaram-se significativos, ao contrário do nosso estudo.

O EIR parece ser mais visível em competições como a Liga Portugal e a Liga Portugal 2, onde a predominância de jogadores nascidos no Q1 é mais clara. Isto pode ocorrer devido a fatores competitivos e seletivos mais intensos nestas ligas superiores, onde há uma maior valorização de habilidades físicas e maturacionais que, frequentemente, beneficiam os jogadores nascidos no início do ano.

Na Tabela 17 e 18 encontram-se os resultados do cruzamento das posições pelas competições e quartis.

Tabela 17 - Cruzamento das Posições com os Quartis de Nascimento e Competições

Tabela de cruzamento - Posições * Competição * Quartis							
Posições		Quartis				Total	
		Q1	Q2	Q3	Q4		
Guarda-Redes	Liga Portugal	Real	21	19	14	8	62
		Esperado	19,1	18,2	13,2	11,5	62,0
		Residual	0,4	0,2	0,2	-1,0	---
	Liga Portugal 2	Real	17	21	14	8	60
		Esperado	18,5	17,6	12,8	11,1	60,0
		Residual	-0,3	0,8	0,3	-0,9	---
	Liga 3	Real	13	18	12	13	56
		Esperado	17,3	16,4	11,9	10,4	56,0
		Residual	-1,0	0,4	0,0	0,8	---
	Campeonato de Portugal	Real	52	40	31	33	156
		Esperado	48,1	45,8	33,2	29,0	156,0
		Residual	0,6	-0,9	-0,4	0,8	---
Defesa	Liga Portugal	Real	65	47	41	29	182
		Esperado	58,3	50,7	42,7	30,2	182,0
		Residual	0,9	-0,5	-0,3	-0,2	---
	Liga Portugal 2	Real	59	57	46	21	183
		Esperado	58,6	51,0	43,0	30,4	183,0
		Residual	0,0	0,8	0,5	-1,7	---
	Liga 3	Real	67	47	42	26	182
		Esperado	58,3	50,7	42,7	30,2	182,0
		Residual	1,1	-0,5	-0,1	-0,8	---
	Campeonato de Portugal	Real	131	129	107	91	458
		Esperado	146,7	127,6	107,6	76,1	458,0
		Residual	-1,3	0,1	-0,1	1,7	---

Médio	Liga Portugal	Real	42	35	29	29	135
		Esperado	42,0	34,4	32,2	26,4	135,0
		Residual	0,0	0,1	-0,6	0,5	---
	Liga Portugal 2	Real	47	39	31	25	142
		Esperado	44,1	36,2	33,9	27,8	142,0
		Residual	0,4	0,5	-0,5	-0,5	---
	Liga 3	Real	47	39	35	26	147
		Esperado	45,7	37,5	35,0	28,8	147,0
		Residual	0,2	0,2	0,0	-0,5	---
	Campeonato de Portugal	Real	126	102	106	85	419
		Esperado	130,2	106,9	99,9	82,0	419,0
		Residual	-0,4	-0,5	0,6	0,3	---
Avançado	Liga Portugal	Real	51	39	31	25	146
		Esperado	45,2	37,4	34,7	28,6	146,0
		Residual	0,9	0,3	-0,6	-0,7	---
	Liga Portugal 2	Real	39	47	40	32	158
		Esperado	48,9	40,5	37,5	31,0	158,0
		Residual	-1,4	1,0	0,4	0,2	---
	Liga 3	Real	55	38	36	29	158
		Esperado	48,9	40,5	37,5	31,0	158,0
		Residual	0,9	-0,4	-0,3	-0,4	---
	Campeonato de Portugal	Real	117	93	94	80	384
		Esperado	118,9	98,5	91,2	75,3	384,0
		Residual	-0,2	-0,6	0,3	0,5	---

Tabela 18 - Qui Quadrado de Pearson e V de Cramér

Teste Q ² Pearson e Cramér's V			
Posições		Value	p-value
Guarda-Redes	Q ² Pearson	6,731	0,665
	Cramér's V	0,082	0,665
	Casos válidos	334	---
Defesa	Q ² Pearson	11,791	0,225
	Cramér's V	0,063	0,225
	Casos válidos	1005	---
Médio	Q ² Pearson	2,704	0,975
	Cramér's V	0,033	0,975
	Casos válidos	843	---
Avançado	Q ² Pearson	6,715	0,667
	Cramér's V	0,051	0,667
	Casos válidos	846	---

Os resultados mostram que a distribuição dos Guarda-Redes não apresenta grandes desvios residuais, o que sugere uma distribuição relativamente uniforme dos jogadores entre os quartis. O valor do Qui Quadrado de Pearson (6,731) e o $p = 0.665$ indicam uma ausência de associação estatisticamente significativa entre a posição e o quartil de nascimento. V de Cramér (0,082) também sugere uma associação fraca. Nos Defesas observa-se que os valores reais se aproximam dos esperados, exceto no Campeonato de Portugal, onde há um desvio significativo em Q1 (positivo) e Q4 (negativo). O $p = 0.225$ confirma que a distribuição dos defesas entre os quartis é aleatória, sem associação significativa com o EIR. Nos Médios, tal como nos guarda-

redes, a distribuição é bastante próxima do esperado, sugerindo um impacto mínimo do EIR. O $p = 0.975$ demonstra que não há associação significativa. O EIR não parece influenciar a distribuição dos médios. Nos Avançados, tal como nos defesas, há um ligeiro desvio em Q1 no Campeonato de Portugal. A distribuição entre quartis também é aleatória ($p\text{-value} = 0,667$), indicando um efeito mínimo ou inexistente do EIR para esta posição.

1.6. Conclusão

No estudo, foram formuladas quatro hipóteses sobre o EIR no futebol português:

Hipótese (A): Existe EIR na composição dos plantéis em todas as competições.

Resultado: A hipótese é aceite, pois o estudo identificou a presença do EIR nas competições seniores nacionais do futebol português.

Hipótese (B): A Primeira Liga é a competição com maior EIR.

Resultado: Não aceitamos a hipótese, pois o estudo identificou maior EIR na Liga Portugal 2 ($p = 0.500$). No entanto, apesar de apresentar maiores sinais de EIR, os dados não são estatisticamente significativos.

Hipótese (C): A posição com maior EIR é a de defesa.

Resultado: Esta hipótese é aceite. Apesar de não ter sido encontrada uma influência significativa do EIR na distribuição dos jogadores por posição, a posição de defesa apresenta um valor maior ($p = 0.225$), mesmo que estatisticamente não seja significativo.

Hipótese (D): Nos plantéis dos três maiores clubes portugueses (FC Porto, Sporting CP e SL Benfica) há EIR.

Resultado: A hipótese é aceite, com um EIR estatisticamente significativo observado nos plantéis desses clubes.

Para concluir este estudo, foram evidenciadas importantes perceções sobre o EIR no futebol português, especialmente entre os jogadores que competem nas ligas

nacionais. Os dados demonstraram que o EIR está presente nas competições seniores, particularmente nas ligas de maior prestígio (como a Liga Portugal e Liga Portugal 2), onde se verificou uma sobrerrepresentação de jogadores nascidos nos primeiros meses do ano, o que corrobora a ideia de que fatores de maturidade física e vantagens competitivas associadas à idade influenciam a seleção de atletas nestas ligas.

No entanto, ao analisar a distribuição dos jogadores por posição, verificou-se que o EIR não tem um impacto estatisticamente significativo na predominância de uma posição específica, sugerindo que as vantagens associadas ao EIR não estão claramente ligadas às funções desempenhadas em campo. Esta ausência de impacto posicional reforça que o EIR pode afetar mais a seleção inicial dos jogadores do que o desempenho específico por posição.

Além disso, o estudo revelou que, embora haja uma leve tendência de maior concentração de atletas nascidos no início do ano, o EIR apresenta variações conforme o nível competitivo das competições. Em competições de menor prestígio, como o Campeonato de Portugal, o EIR é menos evidente, indicando que a pressão por seleção com base na maturidade física pode ser reduzida nestes contextos.

Por fim, os "Três Grandes" clubes portugueses mostraram um EIR significativo, o que pode indicar que clubes de elite, com maior investimento em talento, preferem jogadores que, devido à maturidade antecipada, possuem maior preparação física desde cedo. Esta tendência pode refletir as estratégias de seleção e desenvolvimento adotadas pelos clubes, onde jogadores nascidos no início do ano possuem mais chances de integrar as equipas juvenis e prosseguir no desenvolvimento das suas carreiras.

Este estudo pode contribuir para entender o EIR nas competições portuguesas, sendo relevante para treinadores e clubes ao oferecer insights que podem auxiliar na criação de políticas de formação desportiva mais equitativas e na consideração de metodologias, como o bio-banding, que visam reduzir o impacto da maturidade física precoce na seleção de talentos, como refere Lüdin et al. (2021).

2. Estudo 2 - Efeito da Idade Relativa: Estudo de caso

2.1. Objetivos

O principal objetivo do presente estudo foi estudar o EIR na composição das equipas e plantéis do CSC, desde os Benjamins aos Seniores. Perceber se as equipas desde clube sofrem do EIR na composição das suas equipas.

No que diz respeito ao estudo do EIR na amostra em questão, as hipóteses são:

- (A) existe EIR na composição dos plantéis do CSC;
- (B) o grupo de atletas que joga nas equipas acima da sua idade cronológica sofre de EIR;
- (C) as equipas de Iniciados, Juniores e Seniores sofrem de EIR.

2.2. Metodologia

2.2.1. Caracterização da Amostra

Foram recolhidas informações na plataforma da Federação Portuguesa de Futebol de 281 jogadores de futebol de 6 escalões do CSC, desde os Benjamins aos Seniores, referentes à época 2024/2025. Foram contabilizados todos os jogadores que iniciaram nos plantéis das equipas das competições acima referidas, mesmo os jogadores que não obtiveram nenhum minuto até à data do estudo.

2.2.2. Instrumentos

Os instrumentos usados no trabalho foram dois. O Excel para a recolha dos dados, estes que foram retirados da plataforma online da Federação Portuguesa de Futebol. Os dados em questão foram o nome, o mês de nascimento, o escalão e equipa dos jogadores. Para a análise estatística foi utilizado o software IBM-SPSS, versão 25.

2.2.3. Procedimentos

Para a recolha de dados cumpriram-se as seguintes etapas. Num primeiro momento, foi recolhida a informação dos jogadores dos 281 jogadores do CSC, dos Benjamins aos Seniores, disponível no site da Federação Portuguesa de Futebol (<https://www.fpf.pt/pt/competicoes/clubes>), de acesso livre. Durante a recolha foram criadas fórmulas no Excel de forma a calcular automaticamente o quartil de nascimento. Os quartis foram agrupados da seguinte forma: Quartil 1 “Q1” (janeiro, fevereiro e março), Quartil 2 “Q2” (abril, maio e junho), Quartil 3 “Q3” (julho, agosto e setembro) e Quartil 4 “Q4” (outubro, novembro e dezembro), ficando desta forma os atletas agrupados em 4 níveis diferentes de idades.

2.2.4. Recolha e Tratamento de Dados

Foi efetuada a análise descritiva da frequência observada, absoluta e percentual dos jogadores nascidos em cada quartil na totalidade dos jogadores (tabela 19) e por escalões (tabela 20). A amostra total foi dividida em 4 partes iguais, comparáveis com os intervalos dos quartis definidos, com frequências esperadas iguais ao resultado de fazer a divisão do número total de jogadores por 4. Isto significa que, caso os intervalos das idades (os quatro quartis) fossem todos semelhantes, esperar-se-iam encontrar aproximadamente 70,3 atletas em cada um deles. Foi realizado o teste de ajustamento do Qui Quadrado, para um nível de significância de 5% com o objetivo de comparar as frequências observadas (reais), com as frequências esperadas, para testar se as respetivas possíveis diferenças são estatisticamente significativas. A amostra foi ainda repartida para analisar também o EIR nas diferentes competições e diferentes posições, realizando o teste Qui Quadrado de Pearson para ver se as respetivas diferenças são estatisticamente significativas, com o V de Cramér a ser usado como medida da força de associação entre as variáveis. Para a análise estatística foi utilizado o software IBM-SPSS, versão 25, para um nível de significância de 5%.

Tabela 19 - Frequência e Percentagem da amostra total divididos por Quartis

Variável	Q1	%	Q2	%	Q3	%	Q4	%
Totalidade dos jogadores	83	29,5	59	21,0	75	26,7	64	22,8

Tabela 20 - Frequência e Percentagem divididos por Quartis e Escalões

Variável	Q1	%	Q2	%	Q3	%	Q4	%	Total
Seniores	15	18,07	11	18,64	9	12,00	7	10,94	42
Juniores	7	8,43	10	16,95	11	14,67	8	12,50	36
Juvenis	24	28,92	3	5,08	10	13,33	8	12,50	45
Iniciados	17	20,48	15	25,42	15	20,00	11	17,19	58
Infantis	8	9,64	6	10,17	18	24,00	14	21,88	46
Benjamins	12	14,46	14	23,73	12	16,00	16	25,00	54

2.3. Resultados e Discussão

Na Tabela 21 podemos observar o resumo dos resultados do teste de ajustamento do Qui-Quadrado para a amostra total.

Tabela 21 - Teste do Qui Quadrado no total da amostra

Teste Q ²				
Intervalo	Q1	Q2	Q3	Q4
Real	83	59	75	64
Esperado	70,3	70,3	70,3	70,3
Residual	12,8	-11,3	4,8	-6,3
Q² calculado = 4,993				
Obs: p = 0.172 > 0.05				

Os resultados apresentados provam que não existe EIR na amostra total usada, ou seja, nos jogadores desde benjamins a seniores do CSC, pois a probabilidade limite (p) associada à estatística de teste (Q² calculado) é maior que 0,05. De facto, o valor alto desta probabilidade leva a concluir que não devemos aceitar a hipótese (A).

Figueiredo et al. (2021) encontraram um EIR estatisticamente significativo em todos os escalões etários juvenis (incluindo nas Seleções Nacionais de Sub15 a Sub21) na amostra do seu estudo, ao contrário do presente estudo que não encontrou EIR estatisticamente significativo na sua amostra. Peña-González et al. (2018) observaram uma distribuição desigual entre jogadores nascidos nos 1º, 2º, 3º e 4º trimestres, com uma maior representação dos nascidos no início do ano de seleção, mas no presente estudo, apesar da distribuição também ser desigual, não foi representada da mesma forma, sendo que o Q2 tem muito menos jogadores que o esperado e menos que o habitual nos estudos sobre EIR.

Na Tabela 22 podemos observar o resumo dos resultados do teste de ajustamento do Qui-Quadrado para a amostra dos jogadores que jogam na equipa acima da sua idade cronológica (Juvenil S16 a jogar nos Juvenis S17, por exemplo), no sentido de perceber se o EIR foi influente na escolha destes jogadores para subirem de escalão.

Tabela 22 - Q² na amostra dos jogadores que jogam acima da sua idade cronológica

Teste Q ²				
Intervalo	Q1	Q2	Q3	Q4
Real	8	14	19	15
Esperado	14	14	14	14
Residual	-6,0	0,0	5,0	1,0
Q² calculado = 4,429				
Obs: p = 0.219 > 0.05				

Estes resultados indicam que, com um $p = 0.219$, não há evidências estatisticamente significativas para aceitar a hipótese (B). Isto sugere que a distribuição observada dos jogadores que jogam num escalão acima do escalão da sua idade cronológica não é significativamente diferente da distribuição esperada.

No Q1 temos -6, indicando que há 6 jogadores a menos do que o esperado nesta categoria. No Q3 temos +5, indicando um excedente de 5 jogadores nesta categoria em comparação com o valor esperado. No Q2 e no Q4, os valores residuais estão próximos de zero, indicando pouca diferença entre os valores observados e esperados nesses intervalos.

Para os jogadores que jogam nos escalões acima da sua idade cronológica, o EIR não tem uma influência significativa na distribuição etária dentro da amostra, pois os dados observados não diferem significativamente dos valores esperados. Isto sugere que estes jogadores podem não estar distribuídos de maneira dependente do EIR no contexto analisado.

Na Tabela 23 e 24 encontram-se os resultados do cruzamento dos escalões pelas equipas e quartis.

Tabela 23 - Cruzamento dos Escalões com os Quartis de Nascimento e Equipas

Tabela de cruzamento - Escalão * Equipa * Quartil							
Escalão				Quartil			
				Q1	Q2	Q3	Q4
Benjamim	Equipa	S10	Real	7	5	2	7
			Esperado	4,7	5,4	4,7	6,2
			Residual	1,1	-0,2	-1,2	0,3
		S11	Real	5	7	8	5
			Esperado	5,6	6,5	5,6	7,4
			Residual	-0,2	0,2	1,0	-0,9
	S12	Real	0	2	2	4	
		Esperado	1,8	2,1	1,8	2,4	
		Residual	-1,3	-0,1	0,2	1,1	
	Total	Real	12	14	12	16	
		Esperado	12,0	14,0	12,0	16,0	
	Infantil	Equipa	S12	Real	4	2	8
Esperado				3,3	2,5	7,4	5,8
Residual				0,4	-0,3	0,2	-0,3
S13			Real	4	2	6	8
			Esperado	3,5	2,6	7,8	6,1
			Residual	0,3	-0,4	-0,7	0,8
S14		Real	0	2	4	1	
		Esperado	1,2	0,9	2,7	2,1	
		Residual	-1,1	1,1	0,8	-0,8	
Total		Real	8	6	18	14	
		Esperado	8,0	6,0	18,0	14,0	
Iniciado		Equipa	S14	Real	11	7	12
	Esperado			10,6	9,3	9,3	6,8
	Residual			0,1	-0,8	0,9	-0,3
	S15		Real	6	8	3	5
			Esperado	6,4	5,7	5,7	4,2
			Residual	-0,2	1,0	-1,1	0,4
	Total	Real	17	15	15	11	
		Esperado	17,0	15,0	15,0	11,0	

Juvenil	Equipa	S16	Real	12	3	5	4
			Esperado	10,9	4,5	5,0	3,6
			Residual	0,3	-0,7	0,0	0,2
		S17	Real	12	7	6	3
			Esperado	12,7	5,3	5,8	4,2
			Residual	-0,2	0,7	0,1	-0,6
		S19	Real	0	0	0	1
			Esperado	0,5	0,2	0,2	0,2
			Residual	-0,7	-0,4	-0,5	2,2
Total	Real	24	10	11	8		
	Esperado	24,0	10,0	11,0	8,0		
Junior	Equipa	B	Real	2	1	3	1
			Esperado	1,8	0,8	2,5	2,0
			Residual	0,2	0,3	0,3	-0,7
		S19	Real	5	2	7	7
			Esperado	5,3	2,3	7,5	6,0
			Residual	-0,1	-0,2	-0,2	0,4
		Total	Real	7	3	10	8
			Esperado	7,0	3,0	10,0	8,0
		Senior	Equipa	A	Real	12	5
Esperado	9,3				6,8	5,6	4,3
Residual	0,9				-0,7	-0,2	-0,2
B	Real			3	6	4	3
	Esperado			5,7	4,2	3,4	2,7
	Residual			-1,1	0,9	0,3	0,2
Total	Real			15	11	9	7
	Esperado			15,0	11,0	9,0	7,0

Tabela 24 - Qui Quadrado de Pearson e V de Cramér

Teste Q ² Pearson e Cramér's V			
Escalão		Valor	p-value
Benjamim	Q ² Pearson	7,708	0,260
	Cramér's V	0,267	0,260
	Casos válidos	54	---
Infantil	Q ² Pearson	5,327	0,503
	Cramér's V	0,241	0,503
	Casos válidos	46	---
Iniciado	Q ² Pearson	3,875	0,275
	Cramér's V	0,258	0,275
	Casos válidos	58	---
Juvenil	Q ² Pearson	7,255	0,298
	Cramér's V	0,262	0,298
	Casos válidos	53	---
Junior	Q ² Pearson	0,959	0,811
	Cramér's V	0,185	0,811
	Casos válidos	28	---
Senior	Q ² Pearson	3,566	0,312
	Cramér's V	0,291	0,312
	Casos válidos	42	---

No escalão Benjamim (S10 e S11, com atletas que subiram para S12) a distribuição entre os quartis é relativamente uniforme, mas existe uma pequena predominância em Q1 e Q4 em comparação com Q2 e Q3, especialmente em termos de valores "Esperado". A variabilidade entre "Esperado" e "Real" é pequena, sugerindo uma correspondência próxima do esperado. O valor de Qui-Quadrado (7,708) e $p =$

0.260 sugerem que não há uma associação estatisticamente significativa entre a distribuição dos quartis e o EIR.

No escalão Infantil (Equipa S12 e equipa S13, com atletas que subiram para equipa S14) o Q1 também aparece com uma leve predominância no número de casos "Esperado" e "Real". As diferenças entre "Esperado" e "Real" são pequenas, com poucas variações significativas. O valor de Qui-Quadrado (5,327) e $p = 0.503$ indicam ausência de significância estatística, sugerindo um impacto baixo do EIR neste escalão.

No escalão Iniciado (Equipa S14 e equipa S15) observa-se uma ligeira predominância dos quartis Q1 e Q4. Diferenças entre "Esperado" e "Real" mostram algumas flutuações, mas sem uma tendência clara de favorecimento. Resultados semelhantes (Qui-Quadrado de 4,075 e $p = 0.275$) indicam também uma baixa associação.

No escalão Juvenil (Equipa S16 e equipa S17, com atleta que subiu para equipa S19) existe uma predominância do quartil Q1, o que é comum em estudos sobre o EIR, pois atletas nascidos no início do ano (mais velhos dentro do mesmo escalão) tendem a ter vantagens em termos de desenvolvimento físico. As diferenças entre "Esperado" e "Real" são pequenas, sugerindo um impacto moderado do EIR. O valor de Qui-Quadrado (7,595) e $p = 0.298$ indicam que o EIR não é estatisticamente significativo, sugerindo que a distribuição dos atletas pelos quartis é equilibrada.

No escalão Júnior (Equipa S19, com atletas S18 e com atletas que subiram para Equipa B) a distribuição é mais equilibrada entre os quartis, com variações menores entre "Esperado" e "Real". A correspondência entre os valores sugere um impacto reduzido do EIR neste escalão. Com um valor de Qui-Quadrado de 0,935 e $p = 0.818$, o EIR parece ter um impacto insignificante neste escalão.

No escalão Sénior (Equipa B e equipa A) observa-se uma predominância em Q1 e Q2 no valor "Esperado", enquanto o valor "Real" é mais próximo entre os quartis. Isto pode indicar que o EIR é menos relevante neste escalão, possivelmente devido ao desenvolvimento completo dos atletas nesta faixa etária. O valor de Qui-Quadrado (3,566) e $p = 0.312$ indicam ausência de significância estatística, reforçando que o EIR tem um impacto mínimo.

Os resultados sugerem que o EIR tem uma influência mínima sobre a distribuição dos atletas entre os quartis em todos os escalões. Não há uma diferença significativa entre o número esperado e real de atletas em cada quartil, e as associações encontradas são fracas e estatisticamente não significativas. Isto pode indicar que,

neste contexto específico, o EIR não representa um fator determinante para a seleção ou desempenho dos atletas nas diferentes categorias etárias.

2.4. Conclusão

No estudo, foram formuladas três hipóteses sobre o EIR no CSC:

Hipótese (A) - "Existe EIR na composição dos plantéis do CSC."

Resultado: Não se encontrou evidência estatisticamente significativa de EIR na amostra analisada. O p-value obtido foi maior que 0,05, rejeitando-se assim a hipótese, ou seja, não há EIR significativo na composição geral dos plantéis do CSC.

Hipótese (B) - "O grupo de atletas que joga nas equipas acima da sua idade cronológica sofre de EIR."

Resultado: A análise mostrou que o EIR não tem influência significativa na distribuição dos jogadores que jogam nas equipas acima da sua idade cronológica, indicando que a hipótese foi rejeitada.

Hipótese (C) - "As equipas de Iniciados, Juniores e Seniores sofrem de EIR."

Resultado: A análise para os escalões específicos (Iniciados, Juniores e Seniores) não mostrou associação estatisticamente significativa entre EIR e a distribuição dos jogadores pelos quartis. Logo, a hipótese não é aceite para estes escalões. Mesmo sem associação estatisticamente significativa, o escalão de seniores foi o que demonstrou maiores valores de EIR, seguido dos juvenis e benjamins.

Concluindo, o estudo indica que, no contexto específico do CSC, o EIR não apresenta uma influência significativa na seleção dos jogadores ou na composição dos plantéis, ao contrário do que se observa em diversas outras pesquisas sobre o tema. Estudos prévios apontam frequentemente uma sobrerrepresentação de atletas nascidos no início do ano (primeiro trimestre) nas equipas juvenis e seniores, especialmente em desportos de alto rendimento como o futebol, onde a maturidade física precoce pode ser um fator de vantagem competitiva. No caso do CSC, a distribuição dos atletas ao longo dos quartis não se mostrou desequilibrada, sugerindo que a seleção dos jogadores pode ser menos influenciada por critérios relacionados à vantagem física proporcionada pela idade relativa.

Este resultado levanta a possibilidade de que os critérios de avaliação e seleção de jogadores do CSC priorizem outras características além da maturidade física e da idade cronológica, como habilidades técnicas, táticas e psicológicas, o que poderia ajudar a reduzir o impacto do EIR. Além disto, o clube pode estar a adotar práticas de gestão que procuram minimizar a exclusão de atletas mais jovens ou nascidos no final do ano, garantindo oportunidades mais equilibradas de desenvolvimento e progressão na formação.

A ausência de um EIR significativo nos escalões mais velhos, especialmente nos seniores, também sugere que, com o avanço da idade, as diferenças iniciais em termos de desenvolvimento físico tendem a se igualar entre os atletas. Assim, o ambiente de formação e desenvolvimento dentro do clube parece permitir que jogadores de diferentes perfis maturacionais alcancem um nível similar de competitividade, superando eventuais desvantagens associadas ao EIR nos escalões iniciais. Estes resultados reforçam a importância de políticas de formação inclusivas, que promovam o desenvolvimento completo do atleta sem favorecer de forma sistemática aqueles que se encontram em estágios de maturidade física mais avançados.

Portanto, os resultados deste estudo sugerem que o CSC pode servir de modelo para outros clubes que desejem reduzir o impacto do EIR, promovendo uma abordagem de formação mais equilibrada e inclusiva. Esta estratégia não só ajuda a identificar e reter talentos com diferentes ritmos de desenvolvimento, mas também contribui para um ambiente desportivo mais justo, onde as oportunidades são menos dependentes do mês de nascimento dos atletas.

Parte III – Balanço do Estágio

Sob uma perspetiva global, este estágio representou uma experiência altamente enriquecedora para o desenvolvimento técnico, científico e pessoal do estagiário. A oportunidade de liderar uma equipa de Futebol 11 pela primeira vez, enquanto treinador principal, foi sem dúvida o maior desafio e, simultaneamente, o ponto mais marcante desta etapa. Assumir essa responsabilidade permitiu ao estagiário colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo da sua formação, mas também exigiu constante adaptação, reflexão e crescimento. A sua participação não se limitou apenas à equipa onde decorreu o estágio formal. Esteve também envolvido noutras equipas do clube, o que ampliou a diversidade de contextos, situações e aprendizagens. Esta exposição múltipla permitiu uma visão mais abrangente do funcionamento do clube e das exigências inerentes ao processo de formação de atletas nos diferentes escalões.

O Mestrado em Treino Desportivo revelou-se uma escolha acertada e estruturante. A qualidade pedagógica dos docentes, o rigor dos conteúdos lecionados, a partilha de ideias entre colegas e o modelo de avaliação desafiante contribuíram significativamente para o aprofundamento das competências. A conjugação entre teoria e prática mostrou-se fundamental para consolidar uma identidade profissional assente na reflexão crítica, na planificação cuidada e na exigência constante.

A componente de investigação desenvolvida no âmbito do estágio teve um papel central neste processo de amadurecimento. Através da realização do estudo sobre o EIR, o estagiário pôde articular o pensamento científico com a realidade prática do futebol de formação. Esta ligação entre ciência e prática reforçou a importância de basear a intervenção do treinador em evidência científica e não apenas em intuição ou experiência empírica.

Ao longo do ano, foram enfrentados desafios que colocaram à prova a capacidade de gestão, resiliência e liderança do estagiário. A tomada de decisões difíceis, a gestão de expectativas dos atletas e famílias, a pressão competitiva e os constrangimentos logísticos exigiram um elevado grau de envolvimento. No entanto, cada obstáculo superado serviu como alavanca para o seu crescimento, não só como treinador, mas também como pessoa.

A conclusão deste estágio assinala o fim de um ciclo e o início de outro. O estagiário termina esta experiência mais preparado para os desafios do treino desportivo, com uma visão mais ampla do papel do treinador, enquanto agente de formação, liderança e transformação. Convicto de que este percurso deixou raízes

sólidas para uma carreira profissional orientada pelo rigor, pelo conhecimento e por uma paixão inabalável pelo jogo, o estagiário pretende ingressar em equipas seniores ou de formação em campeonatos nacionais, adquirindo experiência para chegar ao grande objetivo de estar no futebol profissional.

“Eu, como pessoa, cresço. Sou como um camaleão. Percebes? Isso é uma dádiva e uma maldição para mim. Mas é mais uma dádiva, porque nunca me coloca numa caixa.” - Kendrick Lamar

Bibliografia

Almeida, C. H., & Volossovitch, A. (2022). Relative age effect among U14 football players in Portugal: Do geographical location, team quality and playing position matter? *Science and Medicine in Football*, 6(3), 285–294. <https://doi.org/10.1080/24733938.2021.1977840>

Araújo, J. C., Recatia, T., Vieira, G., Rodrigues, P., & Fernandes, R. (2022). O Efeito da Idade Relativa nas seleções de futebol femininas portuguesas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 36, 5. <https://doi.org/10.11606/issn.1981-4690.2022e36180124>

Araújo, J., & Vieira, G. (2021). O Efeito da Idade Relativa no futebol feminino português de elite. *Egitania Scientia*, 2(29), 101–111. <https://doi.org/10.46691/es.v2i29.26>

Araújo, J., Fernandes, R., & Rodrigues, P. (2023). O Efeito da Idade Relativa no Futebol de Formação Feminino Português. *Egitania Scientia*, 2(31), 9–19. <https://doi.org/10.46691/es.v2i31.16>

Bangsbo, J. (2009). O Treino Aeróbio e Anaeróbio no Futebol. *Sports Science*. Ida.

Bennett, K. J. M., Novak, A. R., Fransen, J., & Duffield, R. (2023). The prevalence of relative age effects and the influence of the talent pool size on Australian male and female youth football. *Journal of Sports Sciences*, 41(2), 172–180. <https://doi.org/10.1080/02640414.2023.2204582>

Bezuglov, E., Morgans, R., Butovskiy, M., Emanov, A., Shagiakhmetova, L., Pirmakhanov, B., Waśkiewicz, Z., & Lazarev, A. (2023). The relative age effect is widespread among European adult professional soccer players but does not affect their market value. *PLOS ONE*, 18(3), e0283390. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0283390>

Castelo, J. (2009). *Futebol: Organização dinâmica do jogo* (3ª ed.). Cruz Quebrada : Faculdade de Motricidade Humana

Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Mil-Homens, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (1996). *Metodologia do Treino Desportivo*. Edições FMH-UTL.

Doncaster, G., Kelly, A. L., McAuley, A. B. T., Cain, A., Partington, M., Nelson, L., & O’Gorman, J. (2024). Relative Age Effects and the Premier League’s Elite Player

Performance Plan (EPPP): A Comparison of Birthdate Distributions Within and Between Age Groups. *Journal of Science in Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.1007/s42978-024-00285-w>

Fernández-Jávega, G., Moya-Ramón, M., & Peña-González, I. (2024). Contextual factors in understanding the jumping performance of young football goalkeepers. *Apunts Sports Medicine*, 59(221), 100436. <https://doi.org/10.1016/j.apunsm.2024.100436>

Figueiredo, A. J., Coelho-e-Silva, M. J., Cumming, S. P., & Malina, R. M. (2019). Relative age effect: Characteristics of youth soccer players by birth quarter and subsequent playing status. *Journal of Sports Sciences*, 37(6), 677–684. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1522703>

Figueiredo, P., Seabra, A., Brito, M., Galvão, M., & Brito, J. (2021). Are Soccer and Futsal Affected by the Relative Age Effect? The Portuguese Football Association Case. *Frontiers in Psychology*, 12(679476), 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.679476>

Götze, M., & Hoppe, M. W. (2021). Relative Age Effect in Elite German Soccer: Influence of Gender and Competition Level. *Frontiers in Psychology*, 11, 587023. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.587023>

Heilmann, F., Kuhlrig, A., & Stoll, O. (2024). Relative age effects in German youth A and B men's soccer teams: Survival of the fittest? *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1432605. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1432605>

Huertas, F., Ballester, R., Gines, H. J., Hamidi, A. K., Moratal, C., & Lupiáñez, J. (2019). Relative Age Effect in the Sport Environment. Role of Physical Fitness and Cognitive Function in Youth Soccer Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16), 2837. <https://doi.org/10.3390/ijerph16162837>

Instituto Português do Desporto e Juventude. (2020). Referenciais de formação geral de treinadores de desporto – Grau II. IPDJ.

Işın, A. (2021). The Relative Age Effect in Successful National Football Teams. *Kinesiology Slovenica*, 27(2), 40–51. <https://doi.org/10.52165/kinsi.27.3.40-51>

Jones, R. L., Armour, K. M., & Potrac, P. (2003). Constructing Expert Knowledge: A Case Study of a Top-level Professional Soccer Coach. *Sport, Education and Society*, 8(2), 213–229. <https://doi.org/10.1080/13573320309254>

Leo, F. M., Sánchez-Miguel, P. A., Sánchez-Oliva, D., Amado, D. & García-Calvo, T. (2011). Incidencia de la cooperación, la cohesión y la eficacia colectiva en el

rendimiento en equipos de fútbol. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 26(7), 341-354. DOI: 10.5232/ricyde2011.02601

Lüdin, D., Donath, L., Cobley, S., & Romann, M. (2021). Effect of bio-banding on physiological and technical-tactical key performance indicators in youth elite soccer. *European Journal of Sport Science*, 1–9. <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1974100>

MacMaster, C., Portas, M., Parkin, G., Cumming, S., Wilcox, C., & Towlson, C. (2021). The effect of bio-banding on the anthropometric, physical fitness and functional movement characteristics of academy soccer players. *PLOS ONE*, 16(11), e0260136. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0260136>

Mesquita, I., Borges, M., Rosado, A., & Batista, P. M. (2012). Self-efficacy, perceived training needs and coaching competences: The case of Portuguese handball. *European Journal of Sport Science*, 12(2), 168–178. <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.551413>

Mesquita, I., Borges, M., Rosado, A., & De Martin-Silva, L. (2012). Construção do conhecimento profissional dos treinadores: um estudo com treinadores portugueses. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 12(3), 48–61.

Nascimento Junior, A. A. do, Costa, I. T. da, Machado, V. R., Alhadad, R. D., & Cardoso, F. da S. L. (2023). Influence of Relative Age Effect on the participation of soccer players in the Premier League. *Revista Brasileira de Futebol*, 16(1), 3–17.

Peña-González, I., Fernández-Fernández, J., Moya-Ramón, M., & Cervelló, E. (2018). Relative Age Effect, Biological Maturation, and Coaches' Efficacy Expectations in Young Male Soccer Players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 89(3), 373–379. <https://doi.org/10.1080/02701367.2018.1486003>

Quintela, J. L. (2020). O diretor de comunicação no futebol: Perfis e tendências nos “três grandes” clubes portugueses. *PODIUM Sport, Leisure and Tourism Review*, 9(1), 21–41. <https://doi.org/10.5585/podium.v9i1.13748>

Ribeiro, E., Barreira, J., Carraco, D., Galatti, L., Götze, M., & Cal Abad, C. C. (2024). The relative age effect in under-17, under-20, and adult elite female soccer players. *Science and Medicine in Football*, 8(2), 153–160. <https://doi.org/10.1080/24733938.2022.2164608>

Rodrigues, J. & Sequeira, P. (2017). *Contributos para a formação de treinadores de sucesso*. Lisboa: Visão e Contextos, Edições e Representações

Romann, M., Javet, M., Cobley, S., & Born, D.-P. (2021). How Relative Age Effects Associate with Football Players' Market Values: Indicators of Losing Talent and Wasting Money. *Sports*, 9(7), 99. <https://doi.org/10.3390/sports9070099>

Rossing, N. N., Pedersen, K. R., Ryom, K., & Hancock, D. J. (2023). Relative age effect: A head start for early-born football players. *Sustainability and Sports Science Journal*, 1(1), 34–45. <https://doi.org/10.61486/XCFC6976>

Saavedra-García, M. A., Santiago-Alonso, M., Vila-Suárez, H., Montero-Seoane, A., & Fernández-Romero, J. J. (2024). Relative Age Effect Analysis in the History of the Ballon d'Or (1956–2023). *Sports*, 12(4), 115. <https://doi.org/10.3390/sports12040115>

Sierra-Díaz, M., González-Víllora, S., Pastor-Vicedo, J., & Serra-Olivares, J. (2017). Soccer and Relative Age Effect: A Walk among Elite Players and Young Players. *Sports*, 5(1), 5. <https://doi.org/10.3390/sports5010005>

Silva, T., Garganta, J., Brito, J., Cardoso, F., & Teoldo, I. (2018). Influência do efeito da idade relativa sobre o desempenho tático de jogadores de futebol da categoria sub-13. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 40(1), 54–61. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2015.11.009>

Simon, C., Carson, F., Faber, I. R., & Hülsdünker, T. (2022). Low prevalence of relative age effects in Luxembourg's male and female youth football. *PLOS ONE*, 17(8), e0273019. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0273019>

Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of Soccer: An Update. *Sports Medicine*, 35(6), 501–536. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535060-00004>

Trunić, N. V., Marković, S. R., & Jezdimirović, S. D. (2022). Relative Age Effect in Senior Football Leagues in Former Yugoslav Republics. *Sport Mont*, 20(3), 41–46. <https://doi.org/10.26773/smj.221007>

Yagüe Cabezón, J. M., Fernández García, B., Redondo Castán, J. C., & Izquierdo Velasco, J. M. (2024). The Effect of Relative Age in the top seven professional women's soccer leagues of the Union of Euro-pean Football Associations (UEFA). *Retos*, 54, 518–528. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.103292>

Anexos




Caldas Sport Clube
Iniciados sub14 (1)

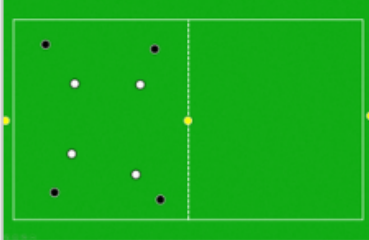
Treino 115
Época 2023/2024

Mesociclo: 10	Microciclo: 40	Período: Competição
Data: 08/05/2024 (Quarta-feira)	Hora: 19:00 às 20:30	Duração: 90'
Local: Campo da Gaeiras Área de treino: Completo	Material: 2 Balizas Fut. 11; Bolas; Coletes; Sinalizadores; 2 varas; cones	
Principais objetivos:	Objectivos complementares:	
Jogo com foco no processo defensivo (GR+10x10+GR); Organização Ofensiva Fase II Criação de Situações de Finalização, Manutenção Posse de Bola e Transição Defensiva (5x4 -> 6x3+GR); Manutenção de Posse de Bola, Transições e Cortar linhas de passe (4+2Jx4)	Passe; Recepção Orientada	

Fase Inicial

Circuito de passe		
	Descrição: Seguir grafismo	Hora 10m
	Objectivos específicos: Passe; Recepção Orientada	Atletas Espaço 50m x 64m
Observações:		TA: 10m

Fase Fundamental

MPB com transição de espaços		
	Descrição: Situação de MPB em 4+2Jx4. Após 5 passes num espaço, devem alterar para o outro espaço usando uma combinação direta ou indireta com o joker do meio.	Hora 15m
	Objectivos específicos: Manutenção de Posse de Bola; Transições; Cortar linhas de passe	Atletas Espaço 30m x 15m
Observações: 2 estações		TA: 25m

Posse com ataque + Transição Defensiva		
	<p>Descrição: Inicia numa situação de MPB 5x4 com possibilidade de um dos avançados entrar no espaço para criar linha de passe. A equipa em posse tem de fazer 5 passes seguidos (aumentar/diminuir consoante facilidade/dificuldade) para poder fazer a ligação para o ataque, em situação de 6x3+GR. Após finalização, os jogadores que foram atacar que estavam na posse (um médio centro e dois alas) têm 7 segundos para fazer a transição defensiva e defender as três minimalizas dos jogadores que iniciaram a roubar.</p> <p>Objectivos específicos: Organização Ofensiva Fase II Criação de Situações de Finalização; Manutenção Posse de Bola; Transição Defensiva</p>	<p>Hora 20m</p> <p>Atletas</p> <p>Espaço 50m x 64m</p>
<p>Observações:</p>	<p>TA: 45m</p>	
Jogo Formal Futebol 11		
	<p>Descrição: Jogo formal a campo inteiro (GR+10x10+GR)</p> <p>Objectivos específicos: Observação de atletas em contexto de jogo</p>	<p>Hora 40m</p> <p>Atletas 22</p> <p>Espaço 100m x 64m</p>
<p>Observações:</p>	<p>TA: 1h 25m</p>	
Fase Final		
Alongamentos Finais		
	<p>Descrição: Os jogadores juntam-se perto dos treinadores e realizam os exercícios propostos pelo treinador.</p> <p>Objectivos específicos: Relaxamento muscular, acelerar a recuperação e prevenção de formação de encurtamentos musculotendinosos.</p>	<p>Hora 5m</p> <p>Atletas 22</p> <p>Espaço 10m x 10m</p>
<p>Observações:</p>	<p>TA: 1h 30m</p>	

Figura 13 - Exemplo de Unidade de Treino



Caldas Sport Clube
Iniciados sub14 (1)

Microciclo 40
Época 2023/2024

Segunda-feira 06/05/2024	Terça-feira 07/05/2024	Quarta-feira 08/05/2024	Quinta-feira 09/05/2024	Sexta-feira 10/05/2024	Sábado 11/05/2024	Domingo 12/05/2024
						Jogo CD Divisão de Honra - Iniciados GRAP /Pousos (Casa)
	Treino 114 19:00 - 20:30 Tomada de Decisão, Competitividade, Finalização e Duelos (GR+7+7.Jx7+GR); Organização Defensiva, Cortar linhas de passe e Fechar espaços interiores (5x5)	Treino 115 19:00 - 20:30 Jogo com foco no processo defensivo (GR+10x10+GR); Organização Ofensiva Fase II Criação de Situações de Finalização, Manutenção Posse de Bola e Transição Defensiva (5x4 -> 6x3+GR); Manutenção de Posse de Bola, Transições e Cortar linhas de passe (4+2.k4)		Treino 116 18:45 - 20:30 Jogo com foco na organização defensiva no meio campo defensivo (GR+10x10+GR); Manutenção de Posse de Bola, Cortar Linhas de Passe e Transições (5x2)		

Figura 14 - Exemplo de Microciclo

Mesociclo 10

29/04/2024 a 26/05/2024

Competição

Consolidação do Modelo de Jogo nos vários Momentos do Jogo;
Tomada de Decisão;
Aperfeiçoamento das funções individuais em determinadas posições táticas; Aumento da Capacidade e Potência Aeróbia; Aumento da Capacidade e Potência Anaeróbia; Espírito de sacrifício; Capacidade de trabalho; Espírito de grupo; Resiliência; Reforço dos valores Caldas SC

Microciclo 39

29/04/2024 - 05/05/2024

Jogo e Observação de Sub-14 (2);
Finalização; Remate; Cruzamento;
Tomada de Decisão

Microciclo 40

06/05/2024 - 12/05/2024

Jogo com foco na organização defensiva no meio campo defensivo; Organização Ofensiva Fase II Criação de Situações de Finalização; Manutenção Posse de Bola; Transição Defensiva; Cortar linhas de passe; Fechar espaços interiores

Microciclo 41

13/05/2024 - 19/05/2024

Jogo com foco na criação de situações de finalização e finalização; Organização Ofensiva Fase III Finalização; Zonas de Finalização; Tomada de Decisão; Cruzamento; Remate; Objetividade

Microciclo 42

20/05/2024 - 26/05/2024

Organização Ofensiva Fase II Criação de Situações de Finalização; Penetração de linhas defensivas; Ligação entre setores; Jogo com foco na criação de situações de finalização; Organização Ofensiva Fase III Finalização; Competitividade; Agressividade; Duelos; Tomada de Decisão

Figura 15 - Exemplo de Mesociclo