



Relatório de Estágio realizado na equipa de futebol masculino Sub-15 do Grupo Desportivo Estoril Praia, na época desportiva 2024/25

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2.º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Jovens, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: José Guilherme Granja de Oliveira

Tutor: Rodrigo Maria Parreira Antunes Ferreira

António Maria Segura Passos Leite

Lisboa, 2025

Ficha de Catalogação

Leite, A. (2025). *Relatório de Estágio realizado na equipa de futebol masculino Sub-15 do Grupo Desportivo Estoril Praia, na época desportiva 2024/25*. Lisboa: A. Leite. Relatório de estágio para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: FUTEBOL; FUTEBOL DE FORMAÇÃO; PROCESSO DE TREINO; MODELO DE JOGO; RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Agradecimentos

Escrever este capítulo significa que finda mais uma etapa nesta já longa e bonita caminhada académica. A conceção deste Relatório de Estágio acarreta um valor especial porque representa o cumprir de um objetivo há muito estabelecido por mim e suportado por muitos, que enumero de seguida. Num ano que me permitiu acumular um conjunto de experiências que me fizeram crescer como nenhuma outra.

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, por todos os momentos que vivi dentro da instituição e a todos os meus colegas de Licenciatura e Mestrado.

A todos os professores que, transmitindo o seu conhecimento nas mais diversas áreas das Ciências do Desporto e Treino Desportivo, me ajudaram a formar uma identidade que se vai moldando em cada dia de trabalho e aprendizagem. Dentro destes, seria impossível não destacar os professores do Gabinete de Futebol, por todas as aulas que ajudaram a aumentar esta paixão pelo Futebol e por todo o conhecimento transmitido.

Ao Grupo Desportivo Estoril Praia, pela oportunidade de estagiar num clube que é uma referência a nível distrital e nacional, quer a partir da equipa profissional, quer em toda a sua formação.

A toda a minha família, por serem a base da minha vida: ao meu pai, à minha mãe, ao Xavier, à Carminho, aos meus avós e tios.

A todos os meus amigos pelo apoio, por abraçarem as minhas “conquistas” como se fossem deles e por estarem presentes em todas as etapas da minha vida.

A todos os que mencionei e a todos que mereciam ainda ser mencionados, o meu mais sincero e estimado obrigado.

Índice Geral

Agradecimentos	V
Índice de Figuras	IX
Índice de Tabelas	XI
Índice de Anexos.....	XIII
Resumo	XV
Abstract	XVII
1. Introdução	1
1.1. Expetativas e Motivações para o Estágio.....	3
1.2. Objetivos e Funções de um Estagiário.....	4
1.3. Estrutura do Relatório de Estágio	5
2. Enquadramento da Prática	7
2.1. Contexto Legal.....	7
2.2. Contexto Institucional.....	7
2.3. Palmarés no Futebol Profissional e Futebol de Formação.....	8
2.4. Infraestruturas Desportivas	9
2.5. Estrutura do Futebol de Formação do Grupo Desportivo Estoril Praia	12
2.6. O Projeto Grupo Desportivo Estoril Praia (Missão, Visão e Valores do Clube).....	12
3. A Realidade no Grupo Desportivo Estoril Praia e no Centro de Treino e Formação Desportiva	15
3.1. Caracterização do Contexto Competitivo	21
3.2. 1. ^a Fase CN 1. ^a Divisão Iniciados	21
3.3. 2. ^a Fase – Manutenção e Descida.....	22
3.4. Tarefas enquanto Treinador-Estagiário na Equipa Técnica (Capítulo Reflexivo)	23
4. Desenvolvimento da Prática Profissional	33
4.1. Objetivos de Formação	33
4.2. Caracterização do Plantel Sub-15 – Geração 2010.....	36
4.3. Abordagem ao Modelo de Jogo	41
4.4. Abordagem ao Modelo de Treino	52
4.5. Planeamento e Operacionalização de uma Semana de Treino (Padrão)	55

4.6. Processo de Controlo do Treino	67
4.7. Gestão de Expectativas, (Des)ilusões e Motivações.....	68
5. Desenvolvimento Pessoal e Profissional	71
6. Considerações Finais	79
7. Referências Bibliográficas	81
8. Anexos	83

Índice de Figuras

Figura 1 - Estádio António Coimbra da Mota.....	10
Figura 2 - Centro de Treino e Formação Desportiva	10
Figura 3 - FootballISM - Integrated Software Management	24
Figura 4 - Coluna "Dashboard" FootballISM	25
Figura 5 - Exemplo de Microciclo	26
Figura 6 - Exemplo de Unidade de Treino (1/2)	27
Figura 7 - Exemplo de Unidade de Treino (2/2)	28
Figura 8 - 1º Slide nas Apresentações de Desempenho	30
Figura 9 - Plano de Treino MD+2/-5 (1/2)	56
Figura 10 - Plano de Treino MD+2/-5 (2/2)	57
Figura 11 - Plano de Treino MD-4 (1/2)	59
Figura 12 - Plano de Treino MD-4 (2/2)	60
Figura 13 - Plano de Treino MD-3 (1/2)	62
Figura 14 - Plano de Treino MD-3 (2/2)	63
Figura 15 - Plano de Treino MD-2	65
Figura 16 - Exercício Complementar (Cruzamento & Ataque à Área)	73
Figura 17 - Exercício Análítico para a Linha Defensiva	75

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Plantel Sub15 - Geração 2010.....	37
Tabela 2 - Caracterização Individual GR.....	38
Tabela 3 - Caracterização Individual TV	39
Tabela 4 - Caracterização Individual GA.....	39

Índice de Anexos

Anexo 1 - Caracterização Individual ES.....	83
Anexo 2 - Caracterização Individual TM	83
Anexo 3 - Caracterização Individual TO	84
Anexo 4 - Caracterização Individual VG.....	84
Anexo 5 - Caracterização Individual SA	85
Anexo 6 - Caracterização Individual JS.....	85
Anexo 7 - Caracterização Individual PS.....	86
Anexo 8 - Caracterização Individual FD	86
Anexo 9 - Caracterização Individual ER	87
Anexo 10 - Caracterização Individual DL	87
Anexo 11 - Caracterização Individual PM.....	88
Anexo 12 - Caracterização Individual DV.....	88
Anexo 13 - Caracterização Individual DS	89
Anexo 14 - Caracterização Individual MC	89
Anexo 15 - Caracterização Individual KZ	90
Anexo 16 - Caracterização Individual PG	90
Anexo 17 - Caracterização Individual MR.....	91
Anexo 18 - Caracterização Individual JS.....	91
Anexo 19 - Caracterização Individual MC	92
Anexo 20 - Caracterização Individual HS	92
Anexo 21 - Caracterização Individual GF	93
Anexo 22 - Caracterização Individual GM.....	93
Anexo 23 - Caracterização Individual DN.....	94
Anexo 24 - Caracterização Individual SC	94
Anexo 25 - Caracterização Individual GS	95
Anexo 26 - Caracterização Individual PS.....	95
Anexo 27 - Caracterização Individual RA.....	96
Anexo 28 - Caracterização Individual TC	96
Anexo 29 - Caracterização Individual RN.....	97

Resumo

Na época 2024/25, tive a oportunidade de acompanhar a equipa de Sub-15 do Grupo Desportivo Estoril Praia e de conviver com outros treinadores e membros de staff no Centro de Treino e Formação Desportiva, um dos centros de formação mais aclamados em Lisboa e Portugal. Apesar disso, deparei-me com problemas que não achei que existissem num contexto de formação com tanta reputação e fama e que são comuns a muitos outros clubes tanto no distrito de Lisboa como no resto do país, sobre os quais reflito ao longo do relatório.

Todavia, estar num contexto destes, independentemente das falhas estruturais e organizacionais, permitiu-me estar próximo dos melhores jogadores das respetivas gerações, jogassem eles no nosso clube ou nos adversários, e de estar envolvido em jogos e competições da mais alta categoria no escalão em que estava inserido.

Tinha como principal objetivo para este ano continuar a aquisição de conhecimentos e competências no meio do treino, através de vivências, análises e reflexões, mas com uma participação mais direta (do que aquela que tive no meu primeiro estágio) em todas as sessões (planeamento, análise, treino, jogo, etc.), com o intuito de me estabelecer como alguém indispensável. Outro caminho para a aprendizagem seria o contacto direto com profissionais de topo, mas saí deste estágio algo desapontado por não ter trabalhado com pessoas que alteraram a minha forma de pensar. Talvez pelos salários baixos ou pelo afunilamento dos melhores profissionais para os principais clubes do país, nomeadamente Sport Lisboa e Benfica e Sporting Clube de Portugal, que são da região, “partilhei balneário” com bons treinadores e profissionais, mas não do nível que idealizava.

Palavras-chave: FUTEBOL; FUTEBOL DE FORMAÇÃO; PROCESSO DE TREINO; MODELO DE JOGO; RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Abstract

In the 2024/25 season, I had the opportunity to follow the U15 team of Grupo Desportivo Estoril Praia and to spend time with other coaches and staff members at the Centro de Treino e Formação Desportiva, one of the most acclaimed training centers in Lisbon and Portugal. Despite this, I faced problems that I didn't think existed in a training context with so much reputation and that are common to many other clubs in the district of Lisbon and in the rest of the country, which I reflect on throughout the report.

However, being in a context like this, regardless of the structural and organizational flaws, allowed me to be close to the best players of their respective generations, whether they played for our club or our opponents, and to be involved in games and competitions of the highest category in the level in which I was inserted.

My main goal for this year was to continue my learning curve in practice, but with a more direct participation (than I had in my first internship) in all the sessions (planning, analysis, practice, games, etc.), with the aim of establishing myself as someone who couldn't be dispensable. Another way to learn would be to have direct contact with top professionals, but I left this internship somewhat disappointed for not having the opportunity to work with people who changed my way of thinking. Perhaps because of the low salaries or because the best professionals were funneled to the country's top clubs, namely Sport Lisboa e Benfica and Sporting Clube de Portugal, which are from the region, I “shared changing rooms” with good coaches and professionals, but not at the level I had idealized.

Keywords: FOOTBALL; YOUTH FOOTBALL; TRAINING PROCESS; GAME MODEL; INTERNSHIP REPORT

1. Introdução

Este estágio insere-se no 2.º Ciclo em Treino Desportivo, no contexto de Treino de Jovens, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O estágio é uma excelente oportunidade para pôr em prática todo o conhecimento adquirido até então no processo curricular e para ter um novo lote de experiências, interagindo com pessoas do meio do futebol com quem nunca convivi. Poder realizar este estágio numa instituição de renome em Lisboa e Portugal como o Grupo Desportivo Estoril Praia foi um privilégio e uma oportunidade de aprender e evoluir de forma diária, algo que será fundamental para o meu futuro profissional.

O futebol é definido como uma modalidade coletiva onde são realizados esforços físicos intermitentes (Iaia, F. M., Ermanno, R., & Bangsbo, 2009), que tem evoluído a olhos vistos em todas as variantes que caracterizam a mesma, a nível do jogo em si, desde a evolução das competências dos profissionais, às estruturas onde os mesmos trabalham e as ferramentas que lhes são fornecidas para terem o máximo de sucesso na função que exercem.

Estou no mundo do Futebol desde muito novo, indo ao meu primeiro jogo no estádio quando tinha 3 anos e sendo inserido numa equipa (para jogar) com a mesma idade. Joguei em contexto federado, na Geração Benfica e no Atlético Clube de Portugal, até dezembro de 2019, quando rompi o ligamento cruzado anterior (pela primeira vez), mas não quis deixar a modalidade para trás. Sempre adorei ver jogos de futebol e, com o passar dos anos, fui ganhando cada vez mais conhecimentos. Em virtude desse facto, despertou em mim uma curiosidade sobre o treino e o papel do treinador. No verão de 2020 tomei a decisão de ir estudar Ciências do Desporto na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, vivendo sozinho, mas tentando manter-me ligado ao futebol, agora, fora das quatro linhas. Desde então, só tive uma experiência como treinador e foi no âmbito do estágio do 1.º ciclo de estudos da FADEUP em Treino Desportivo. Foi uma época nos benjamins (Sub-11) da AJEF Hernâni Gonçalves marcada pela felicidade e crescimento constantes. Estive com rapazes inocentes que adoravam jogar futebol e estavam a ter a sua primeira experiência de futebol de competição e com treinadores que me foram guiando pela época, aceitando (mas corrigindo) os erros que ia cometendo ao longo da temporada. Melhorei em competências fundamentais para um treinador como as *soft skills*, comunicação, liderança, posturas corporais, entre muitos outros aspetos.

Com efeito, no âmbito da unidade curricular de “Metodologia do Desporto – Treino de Jovens Futebol”, foi-nos pedida a realização de um relatório de estágio, abordando temáticas como os objetivos e funções de um treinador estagiário, o clube como instituição, o contexto desportivo da equipa na qual estarei inserido, as formas de registo das atividades feitas ao longo do ano e as minhas reflexões pessoais sobre os temas apresentados.

Na época desportiva 2024/25, estive inserido na equipa de Sub-15 do Grupo Desportivo Estoril Praia, como treinador estagiário. Sendo assim, este é um desafio que proporcionou o desenvolvimento de jogadores bem como o crescimento e aprendizagem proporcional da equipa técnica.

Com este trabalho, cresci como treinador, desenvolvendo capacidades fundamentais como: “Team Building, potenciação do jogador, planificação, programação e periodização do treino, e ainda a gestão de recursos humanos e capacidade de liderança” (Garganta, 2004), sempre aliados ao profundo conhecimento da modalidade e às competências tático-técnicas, conseguindo assim fazer com que os meus jogadores cresçam e se desenvolvam da melhor maneira, para que um dia possam viver o sonho de vir a tornarem-se jogadores profissionais de futebol.

Como induz Araújo (1995), ser treinador exige um conhecimento multidisciplinar, tornando-se evidentemente imprescindíveis os conhecimentos inerentes à tática, à técnica e à preparação condicional do jogo em que o treinador se especialize, bem como o fundamental domínio da pedagogia e metodologia de ensino e a necessidade expressa de ser um especialista no provocar interesse e da motivação dos que consigo aprendem e treinam. O treinador deve ser um agente embrenhado e consciente das suas tarefas: que concebe (planeia), orienta a ação (comanda os treinos e os jogos) e faz o enquadramento geral das ações executadas (avalia o processo), pois tal como diz Bento (1993, pp. 90-94) *“a prática (treino e competição) do treinador é um campo de realização de decisões tomadas e consciencializadas anteriormente pelos momentos de reflexão, da análise, da avaliação, do planeamento, de preparação”* e por tudo isto, espero neste processo, como estagiário, aproximar-me de todos estes valores.

Muitas vezes, observa-se a vontade insaciável de ganhar em contextos de formação, tendo o treinador culpa, uma vez que em busca dessa vitória, muitas vezes, ultrapassa-se valores éticos fundamentais, passando indiretamente aos jovens jogadores essa mensagem que a vitória tem de ser o resultado a todo o custo. É fundamental o treinador ter a capacidade de ensinar não só o conhecimento tático-técnico, como também ter uma influência na educação do mesmo (sabendo

os limites da função), pois a seguir aos pais, os treinadores são, provavelmente, as pessoas de referência com quem os jogadores passam mais tempo.

Deste modo, o treinador deverá seguir um código deontológico, em que consiga instruir eticamente todos os participantes com o objetivo de contribuir positivamente para a diminuição da violência no desporto e para a “construção” de uma nova ordem.

1.1. Expetativas e Motivações para o Estágio

Sendo eu bastante inexperiente no âmbito do treino, tendo apenas uma experiência num contexto distrital (Associação Juvenil Escola de Futebol Hernâni Gonçalves), antes deste estágio, a minha principal expetativa coincidia com a maior motivação e passou por representar uma instituição tão grande a nível distrital e nacional como é o Grupo Desportivo Estoril Praia. Tinha a expetativa de aprender algo com todos aqueles com que me fui cruzando nas mais variadas áreas, em especial na área do treino e de aprender com uma metodologia que imaginava ser diferente daquela com a qual tinha contactado anteriormente.

Outro ponto que pode ser visto como uma expetativa, mas também como uma motivação, passava por trabalhar e ajudar na evolução de jovens jogadores que estão posicionados num lote restrito e que, provavelmente, serão referências dentro do futebol lisboeta e, quem sabe, do futebol português. Para conseguir ajudá-los, pretendia aprimorar, todos os dias, duas das características que já referi como fundamentais para o sucesso de um treinador (e para um treinador de sucesso) e que passam pela competência técnica e por uma boa comunicação, tal como descrevi acima. Acreditava que ambos os tópicos iam sendo polidos dia após dia, de uma forma passiva, a partir do contacto direto com outros treinadores extremamente competentes e experientes. Contudo, pensava que era relevante estabelecer um plano de ação com foco nestes tópicos. No meu caso, passava por observar, ouvir e questionar o porquê de determinadas ações, no sentido de refletir sobre a justificação e, se for o caso, debater o assunto com esse colega. Acredito que seja positivo tentar perceber o porquê das coisas e procurar meios para ajudar a solucionar os problemas, podendo a observação de jogadores de topo ser uma das formas de o fazer.

O presente estágio, inserido no plano curricular do 2.º ciclo de estudos do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Jovens, pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, foi

realizado no Grupo Desportivo Estoril Praia, no escalão de Júniores C, Sub-15, que disputaram a 1.^a Divisão do Campeonato Nacional de Iniciados. A aprovação neste ciclo de estudos permitirá, além da obtenção do grau de mestre, a obtenção do grau II de treinador de Futebol (UEFA B), bem como a componente geral do grau III de treinador de Futebol (UEFA A). O período de estágio foi compreendido entre o dia 29 de julho de 2024 e o dia 17 de junho de 2025. Envolveu, ainda, a realização, ao longo da época desportiva, de unidades de treino; 36 jogos oficiais, 18 na 1.^a Fase do Campeonato Nacional e 18 na 2.^a Fase – Apuramento de Manutenção e Descida; bem como vários jogos de preparação. Também englobou o desenvolvimento de tarefas inerentes a todo o processo, relacionadas com as tarefas para o clube e com as tarefas para a conceção deste Relatório de Estágio, realizadas fora do Centro de Treino e Formação Desportiva, em horários complementares. Não obstante a diversidade de tarefas que foram realizadas aquando do estágio, reitero que o principal papel por mim desempenhado foi o de treinador-estagiário.

1.2. Objetivos e Funções de um Estagiário

Os objetivos gerais eram todos aqueles que visam realizar e concretizar os objetivos específicos do meu papel como treinador-adjunto estagiário, com ajuda no processo de planeamento e operacionalização do treino através da observação da nossa equipa e do adversário, estando presente na vertente tático-técnica. Os objetivos foram definidos como:

- Aplicar o conhecimento adquirido ao longo do processo no ensino superior num contexto prático;
- Evoluir a nível de perfil profissional;
- Contribuir para a evolução dos jogadores a nível físico, técnico, tático e psicológico;
- Auxiliar os jogadores a conhecer e entender o jogo e os seus princípios;
- Desenvolver capacidades ao nível do planeamento e periodização do treino a nível macro, meso e micro;
- Evoluir a nível de competências como a comunicação (e o respetivo feedback em treino), a minha leitura/compreensão do jogo nos mais diferentes momentos, as relações interpessoais e compreender a melhor forma de estar com jogadores destas idades, assim

como perceber qual o melhor estilo de liderança a adotar para esta faixa etária em função do contexto e das funções que vou estar a desempenhar.

Este estágio tinha como objetivo, de forma crítica, construtiva e refletiva, a apresentação de todo o contexto onde estive envolvido na passada época desportiva, o relato das funções e tarefas desempenhadas, reflexões pessoais sobre o processo e um conjunto de conclusões atingidas após o processo realizado.

1.3. Estrutura do Relatório de Estágio

O Relatório de Estágio situa-se como uma componente imprescindível na conclusão do plano curricular do 2.º ciclo de estudos do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, tendo como finalidade a descrição e reflexão detalhadas de todas atividades inerentes ao processo de Estágio. Toda a realidade que encontrei no Centro de Treino e Formação Desportiva está, de certa forma, incluída neste documento: microciclos e unidades de treino; as tarefas que me foram atribuídas enquanto treinador-estagiário e de forma complementar à função; a condução do modelo de jogo, apresentado de formas diversas; e, em conformidade, as minhas reflexões críticas.

De acordo com as normas e orientações da FADEUP, o relatório está estruturado do seguinte modo:

- Introdução – no capítulo da Introdução foram contemplados os seguintes temas: Expetativas e Motivações para o Estágio; Objetivos e Funções de um Estagiário; Estrutura do Relatório de Estágio.
- Enquadramento da Prática – Neste capítulo estão expostos os seguintes tópicos: Contexto Legal; Contexto Institucional; Palmarés no Futebol Profissional e Futebol de Formação; Infraestruturas Desportivas; O Projeto Grupo Desportivo Estoril Praia (Missão, Visão e Valores do Clube); A Realidade no Grupo Desportivo Estoril Praia e no Centro de Treino e Formação Desportiva; Contexto de Natureza Funcional.
- Realização da Prática – Neste capítulo estão expostos os seguintes temas: objetivos do processo formativo do Grupo Desportivo Estoril Praia; Caracterização do Plantel Sub-15

– Geração 2010; Abordagem ao Modelo de Jogo; Abordagem ao Modelo de Treino; Gestão de Expectativas, (Des)ilusões e Motivações.

- Desenvolvimento Pessoal e Profissional – Este capítulo contempla reflexões acerca das Dificuldades na Adaptação; Primeiros Processos Liderados e Tópicos Quentes Vivenciados ao Longo do Estágio.

- Considerações Finais – Este capítulo reflete o enorme enriquecimento proporcionado pelo Estágio e respectivas considerações sobre o Futuro.

- Referências Bibliográficas – Neste capítulo estão delineadas as Referências Bibliográficas que foram utilizadas aquando da redação deste documento.

2. Enquadramento da Prática

2.1. Contexto Legal

O presente estágio, inserido no plano curricular do 2.º ciclo de estudos do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Jovens, pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, foi realizado no Grupo Desportivo Estoril Praia, no escalão de Júniores C, Sub-15, que disputaram a 1.ª Divisão do Campeonato Nacional de Iniciados. A aprovação neste ciclo de estudos permitirá, além da obtenção do grau de mestre, a obtenção do grau II de treinador de Futebol (UEFA B), bem como a componente geral do grau III de treinador de Futebol (UEFA A). O período de estágio foi compreendido entre o dia 29 de julho de 2024 e o dia 17 de junho de 2025. Envolveu, ainda, a realização, ao longo da época desportiva, de unidades de treino; 36 jogos oficiais, 18 na 1.ª Fase do Campeonato Nacional e 18 na 2.ª Fase – Apuramento de Manutenção e Descida; bem como vários jogos de preparação. Também englobou o desenvolvimento de tarefas inerentes a todo o processo, relacionadas com as tarefas para o clube e com as tarefas para a conceção deste Relatório de Estágio, realizadas fora do Centro de Treino e Formação Desportiva, em horários complementares. Não obstante a diversidade de tarefas que foram realizadas aquando do estágio, reitero que o principal papel por mim desempenhado foi o de treinador-estagiário.

2.2. Contexto Institucional

O Grupo Desportivo Estoril Praia, fundado a 17 de maio de 1939, é um clube português com sede no concelho de Cascais, mais precisamente na vila do Estoril. Com uma forte ligação à linha de Cascais e à sua comunidade envolvente, o clube tornou-se uma referência no panorama do futebol nacional, sobretudo pelo seu percurso sustentado na formação e pelo papel que tem desempenhado como plataforma de valorização de jovens talentos.

A equipa principal do Estoril Praia tem vindo a afirmar-se regularmente na Primeira Liga, a principal divisão do futebol português, com participações assíduas ao longo das últimas décadas. Conta com passagens marcantes por competições europeias, como a UEFA Europa League (em 2013/2014 e 2014/2015), o que atesta a ambição e crescimento desportivo do clube. É ainda

detentor de duas edições da Segunda Liga Portuguesa (2003/2004 e 2011/2012), que marcam momentos de transição importantes para o regresso ao escalão máximo do futebol nacional.

Apesar de competir exclusivamente na modalidade de futebol, o Estoril Praia distingue-se pelo seu compromisso com a formação e desenvolvimento de jogadores, desde os escalões de base até aos Sub-23. O clube possui um projeto formativo que privilegia a evolução técnica, tática, física e emocional dos jovens, integrando-os de forma gradual nas exigências competitivas das provas nacionais, nomeadamente o Campeonato Nacional de Iniciados, no qual a equipa Sub-15 está inserida.

As suas equipas, jogadores e adeptos são conhecidos como “canarinhos”, um apelido que deriva das tradicionais cores amarelo e azul que representam o clube. O símbolo do clube — um sol a nascer por detrás de uma serra, com o mar à frente — é também representativo da sua origem costeira e identidade regional, reforçando os laços com a zona do Estoril e a freguesia de São João do Estoril, onde o clube foi fundado.

Ao longo dos anos, o Estoril Praia tem sido reconhecido como um clube formador, tendo contribuído para a evolução de vários jogadores que viriam a destacar-se no futebol nacional e internacional, o que reforça o papel do Estoril como uma estrutura de formação credível, respeitada e atenta ao desenvolvimento individual dos seus jogadores.

2.3. Palmarés no Futebol Profissional e Futebol de Formação

No futebol profissional a nível masculino, o clube conta com:

- 3 Campeonatos da Segunda Liga (Liga Portugal 2): 2003/2004, 2011/2012 e 2020/2021;
- 5 Campeonatos da II Divisão (atual Campeonato de Portugal): 1941/1942, 1943/1944, 1945/1946, 1974/1975 e 2002/2003;
- 1 Final da Taça de Portugal: 1943/1944 (vice-campeão);
- 1 Final da Taça da Liga: 2023/2024 (vice-campeão).

Relativamente ao futebol de formação, o Estoril Praia tem vindo a afirmar-se progressivamente como um projeto sólido, com resultados desportivos de relevo e um modelo que

privilegia a evolução individual dos jogadores. A aposta nas camadas jovens tem proporcionado ao clube várias conquistas a nível distrital e um crescimento sustentado nas competições nacionais:

- Campeão Distrital de Iniciados (Sub-15) da AF Lisboa;
- Presença regular nas fases finais dos Campeonatos Nacionais de Sub-15 e Sub-17;
- Participação crescente em competições de elite, como a Liga Revelação (Sub-23), reforçando a ponte entre a formação e o futebol sénior.

O clube tem ainda apostado na integração gradual de jogadores da formação na equipa principal, criando um percurso interno que reforça a sua identidade e o compromisso com o desenvolvimento sustentável de talento. Embora ainda em fase de consolidação, o projeto de formação do Estoril Praia revela ambição e um crescimento sustentado, merecendo atenção no contexto do futebol nacional. O clube tem um nome forte e grande no distrito de Lisboa, o que origina o interesse de muitos jovens em integrar o projeto. Isso deve-se aos passos feitos pela SAD em fazer da equipa sénior A uma regular nos principais escalões do futebol nacional, ou seja, o nome “Estoril Praia” está nas nossas televisões todas as semanas. Na minha opinião, clube deve aproveitar essa reputação para continuar a crescer a sua formação, não só no recrutamento de jovens jogadores, mas também na melhoria de infraestruturas de treino e no derrube de barreiras entre escalões para que as subidas de escalões (dos jogadores) seja mais frequente e volátil, tanto dentro dos escalões de clube e SAD, como entre os dois.

2.4. Infraestruturas Desportivas

Atualmente, o Grupo Desportivo Estoril Praia dispõe do Estádio António Coimbra da Mota, para os jogos da equipa principal e da equipa de Sub-23, e do Centro de Treino e Formação Desportiva, para treinos e jogos das equipas de formação. É importante realçar que o clube usufrui de outros campos e centros de treino de outros clubes da zona de Estoril-Cascais para seccionar alguns treinos e jogos.

O Estádio António Coimbra da Mota (Figura 1) está localizado na Amoreira, foi inaugurado no dia 1 de janeiro de 1939, ainda antes da data de fundação do clube, conta com espaço para 8 000 espetadores e as dimensões do relvado são de 100m x 68m.



Figura 1 - Estádio António Coimbra da Mota

O Centro de Treino e Formação Desportiva (Figura 2) foi inaugurado em 2003 e é composto por seis campos sintéticos, sendo que o principal e maior é o único com as dimensões marcadas (100m x 64m). Aqui jogam inúmeras equipas do Grupo Desportivo Estoril Praia, começando nos Sub-9 até aos Sub-19. As equipas B e C masculinas também disputam os jogos oficiais no campo principal.

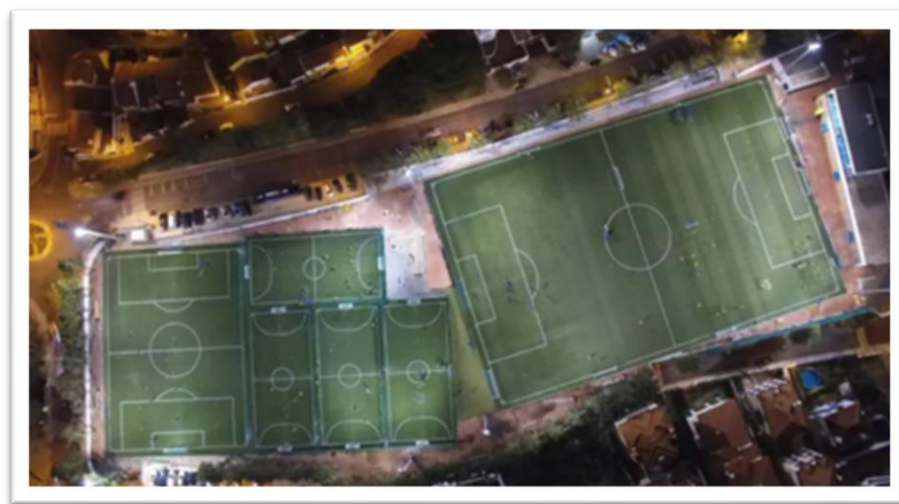


Figura 2 - Centro de Treino e Formação Desportiva

O complexo conta também com múltiplos balneários (para jogadores, treinadores e árbitros), escritórios, ginásio, salas para o departamento médico e de recuperação, salas de armazenamento de material e um café/restaurante.

Reflexão: Uma vez, que o Estádio Coimbra da Mota está apenas ao dispor das equipas da SAD (equipa A sénior, equipa Sub-23), apenas o Centro de Treino e Formação Desportiva está ao nosso uso. Como neste complexo só há um campo de futebol 11, há vários treinos que têm de acontecer em outros campos no concelho de Cascais (Trajouce, Salesianos do Estoril, etc.) ou em meio-campo. Isso para um clube com a reputação do Grupo Desportivo Estoril Praia não faz sentido. É difícil do ponto de vista logístico para os treinadores reunirem no clube, trazer o material “às costas” e ir treinar em campos com referências espaciais diferentes da do Centro de Treino e Formação Desportiva, poucos instrumentos de utilização em campo (mini-balizas, cones, etc.) e condições significativamente piores. A partir do escalão de Sub-15, as equipas treinam quatro vezes por semana, e o nosso escalão, dos quatro treinos, dois eram em metade de um campo de futebol 11, que já não é muito grande. Eu considero essas condições, para uma equipa que compete na 1ª Divisão Nacional do seu escalão, inaceitáveis. Com estes meios, as equipas têm de se adaptar e planejar treinos com exercícios em que as relações numéricas e o espaço são mais curtos, ou seja, treinos mais tensos. Isto tem um impacto significativo na técnica individual do jogador do Grupo Desportivo Estoril Praia em espaços curtos, no entanto, no que conta à abrangência em espaços maiores, os jogadores têm mais dificuldades. Outro problema do Centro de Treino e Formação Desportiva, para além de só ter um campo de futebol 11 é a condição do relvado sintético do próprio, com múltiplos buracos nas grandes áreas, perigosos para os guarda-redes e para outros jogadores que lá estejam ou caiam. Há apenas quatro balneários para jogadores, que embora sejam grandes, obriga que haja sobreposição de escalões num só mesmo balneário na troca de equipas nos treinos. Acho que para a manutenção e recrutamento de talento, o clube deve investir no complexo desportivo para evoluir e ambicionar a algo mais na formação.

2.5. Estrutura do Futebol de Formação do Grupo Desportivo Estoril Praia

O departamento do Futebol de Formação do Grupo Desportivo Estoril Praia, está organizado pelo Diretor de Futebol, seguido dos Coordenadores do Futebol de Formação e Gabinete de Apoio e, depois, pelos diferentes gabinetes multidisciplinares. Destes, encontro-me ligado à Área Técnica, na função de treinador-estagiário.

2.6. O Projeto Grupo Desportivo Estoril Praia (Missão, Visão e Valores do Clube)

Quando me deram a oportunidade de realizar o meu estágio na equipa de Sub-15 do Grupo Desportivo Estoril Praia, que compete em contexto de 1.^a divisão de campeonato nacional, o coordenador de formação do clube convidou-me a visitar as instalações do clube, não só para ver o complexo desportivo com os meus próprios olhos, mas também para “acertar todas as contas” em relação ao meu estágio. Por ter sido uma reunião no início de julho, não deu para interagir com outros treinadores e profissionais ou para sentir o funcionamento do complexo no dia-a-dia. Mas nessa conversa com o coordenador consegui perceber, um pouco por alto, o Projeto Grupo Desportivo Estoril Praia.

O Projeto Grupo Desportivo Estoril Praia apoia-se num conjunto estruturado de valores, objetivos e métodos, que combinam o desenvolvimento desportivo com a componente humana e social. A missão é “formar cidadãos e atletas responsáveis”, promovendo respeito, inclusão, sustentabilidade e solidariedade. O clube adota o lema “Aqui não és mais um”, procurando tratar cada jovem de forma individualizada e inserida num ambiente familiar e de apoio. O foco principal está na promoção humana e formativa dos jovens, com treino que equilibra as componentes técnica, tática, física e psicológica. Embora o clube não rivalize com orçamentos de clubes de maior “dimensão”, aposta na formação como modelo de sustentabilidade e valorização de talentos e procura estratégias e iniciativas originais e criativas que encontrem um lugar único no mercado português. Uma dessas iniciativas é o “Estoril Praia Elite Program”, lançado em 2016, com captação internacional (Índia, Canadá, EUA, China) e inclusão de refugiados, representando uma vertente global e socialmente responsável. Este programa internacional passou a ter uma equipa competitiva (a competir na AF Lisboa 3.^a Divisão) a partir desta temporada. Resumidamente, o

Projeto Grupo Desportivo Estoril Praia procura equilibrar o desenvolvimento desportivo e humano, com estruturas claras e foco no crescimento sustentável, utilizando inovação e mantendo uma identidade forte e responsável.

A grande missão do Grupo Desportivo Estoril Praia é tornar-se num clube formador de sucesso, ou seja, formar uma geração de jovens jogadores que possam, no seu percurso desportivo, adquirir competências de alto nível competitivo para integrar a equipa sénior ou ingressar no futebol profissional, mas com o intuito de os preparar para que, no futuro, sejam cidadãos exemplares. Isto terá de ser feito através de uma prática sistemática e planificada, de acordo com um processo orientado por princípios devidamente fundamentados pelo conhecimento.

Tendo em conta a missão e o trabalho desenvolvido diariamente em conjunto com os jovens e as suas famílias, o clube pretende ser reconhecido nacionalmente como uma instituição de referência no panorama formativo e desportivo, cativando interesse nos jovens para quererem fazer parte da estrutura.

Numa instituição de relevo, como o Grupo Desportivo Estoril Praia, existem valores inerentes e inegociáveis que todos os praticantes deverão adquirir e saber demonstrar como: a ambição, paixão, responsabilidade e o respeito.

3. A Realidade no Grupo Desportivo Estoril Praia e no Centro de Treino e Formação Desportiva

Fica marcado como o dia em que foi dado o pontapé de saída formal naquela que encaro como a maior aventura da minha vida de treinador: a minha primeira época ao serviço do Grupo Desportivo Estoril Praia.

Tal como havia previsto após o meu primeiro contacto com o Centro de Treino e Formação Desportiva e a partir do diálogo com algumas pessoas, estou e estarei integrado, ao longo da presente época, na equipa de sub15A. Este processo, apesar de já estar tenuemente alinhado, ficou confirmado após uma reunião com o Coordenador Técnico da Formação, RF, que teve lugar durante o período de férias. Esta agilização permitiu-me ter a oportunidade de estar presente logo a partir do primeiro dia, algo que não acontece sempre, pelo que percebi. Os treinos iniciaram no dia 22/07, pelo meio da tarde (horários vão alterando consoante o dia e o campo de prática). Com o início da escola dos jogadores, o horário passou para a noite (varia entre 19:15h e 20:45h), de forma a todos os atletas poderem estar incluídos. Sendo verão, ainda, saímos beneficiados a nível da temperatura ambiente ao longo do treino, estando menos calor. No entanto, o início da escola trouxe dias muito mais longos para os jogadores, chegando alguns deles mais cansados e/ou frustrados ao treino. Antes de cada treino, a equipa técnica discute o plano para o dia, de forma não-presencial, pela indisponibilidade de o fazer presencialmente (tempo e trabalho) - muitos trabalham e só há uma sala própria para treinadores, que costuma estar ocupada. Isto incita menos discussão e partilha de ideias, pela falta de contacto, mas nós trabalhámos o máximo que pudemos com o que tínhamos disponível.

Assim que cheguei ao clube, umas horas antes do primeiro treino, foi-me apresentada a equipa técnica que irei integrar e a primeira impressão foi boa. Vi um grupo de trabalho jovem, unido e alegre, com um sentido de trabalho muito focado e que me acolheu de forma espetacular. Grande parte desta equipa técnica transitou da época anterior, mantendo-se no leme do escalão de Sub-15. São os casos do treinador principal, JR, os dois treinadores-adjuntos, DC e VH e o treinador de guarda-redes, JM. As únicas alterações prenderam-se com o preparador físico, JD e com um outro adjunto, JL.

Como o clube não tem um modelo de jogo padrão que todos os escalões devem seguir, cada equipa técnica tem liberdade de incutir os princípios de jogo que quer na sua equipa e eu acredito que é extremamente positivo para os jogadores passarem “pela mão” de diferentes

treinadores com ideias diferentes e formas diferentes de ver e encarar o jogo. Um pequeno exemplo desta diferenciação passa pela seguinte comparação: o treinador da equipa de Sub-16, em primeira fase de construção, gosta de colocar os defesas-laterais em zonas interiores, por outro lado, na equipa de Sub-15, pedimos aos defesas-laterais para se manterem em zonas laterais do campo onde possam dar largura à equipa. Neste sentido, os jogadores vão conseguindo adaptar-se a estímulos distintos e a sua formação torna-se ainda mais rica. Segundo Hugh (2025), cada jogador é único e tem ritmos de aprendizagem, personalidades e preferências diferentes. Uma única abordagem de treino pode funcionar para alguns, mas não para outros. Ao adotar estilos de treino diversificados, os treinadores podem lidar com essas diferenças e fornecer instruções personalizadas que beneficiem todos.

A primeira tarefa que me deram foi a digitalização e impressão de unidades de treino e microciclos na plataforma “FootballISM – Integrated Software Management”. Esta plataforma serve para digitalizar numa base de dados universal do clube todo o tipo de informação relevante – microciclos, mesociclos, macrociclos, unidades de treino, relatórios individuais de jogadores, planos de nutrição, informações clínicas, etc... Irei detalhar mais o “FootballISM – Integrated Software Management”, na seguinte secção: “Tarefas enquanto Treinador-Estagiário na Equipa Técnica (Capítulo Reflexivo)”.

Outra questão que foi debatida em conjunto com o preparador físico prendeu-se com os treinos complementares. Neste tópico, partilho integralmente da opinião do treinador principal: o treino complementar individualizado faz todo o sentido e se um jogador tem a oportunidade de jogar no Grupo Desportivo Estoril Praia, não faz qualquer sentido procurar qualquer tipo de treino complementar fora do clube, quer seja treino técnico ou treino de força. Também a questão do trabalho setorial complementar foi colocada em cima da mesa, mas rapidamente chegamos à conclusão que compete à equipa técnica passar essa mensagem durante os treinos para não causar um excesso de informação. Coutinho et al. (2018), revelam melhorias físicas e técnicas neste tipo de treino específico, mas a falta de recursos do clube e de tempo dos jogadores justificam a inexistência deste tipo de trabalho e pede toda a atenção no treino coletivo.

Nesta primeira semana estão previstas quatro sessões de treino e dois jogos de preparação: fora frente aos Sub-15 do Real SC e frente aos sub15 da AA Santarém, em Trajouce.

Foi-nos sugerido pelo nosso preparador físico que mantivéssemos intensidades baixas porque estamos na primeira semana de treinos e tendo em conta que a maioria dos jogadores estão

parados há mais de um mês – excluindo qualquer tipo de treino autónoma. Eu tendo a concordar, achando que a gestão de cargas deve ser gradual em crescendo, obrigando o jogador a ir ajustando a sua intensidade aos poucos, em vez de ter uma subida brusca na intensidade do primeiro treino. Algo apoiado por Falces-Prieto, M. et al. (2024), que realizaram um estudo com o objetivo de descrever a carga de trabalho durante uma pré-temporada de 6 semanas em jogadores profissionais de futebol belgas e analisar e comparar as cargas de trabalho dos jogadores em cada microciclo de acordo com diversas variáveis de carga de trabalho externa (por exemplo, distância percorrida em algumas velocidades). Chegaram à conclusão que os preparadores físicos devem começar a pré-temporada com cargas baixas e aumentá-las progressivamente para que os jogadores atinjam um nível de condicionamento físico adequado antes de reduzir as cargas externas no final da pré-temporada para garantir que os jogadores estejam melhor preparados para a primeira partida.

Uma questão que foi abordada e está suscetível de ser alterada prende-se com a mobilização geral no início dos treinos, que o treinador principal acredita poder ser alvo de inovação. Todavia, o contra-argumento em favor da manutenção é a ausência de lesões na época. O tema de ter mais rigidez em distinguir o que é lesão ou o que é “manha” também foi abordado e vai ser algo a ter em conta ao longo desta época. Foi algo que aprendi com o prof. José Afonso Neves e publicada por Hernandez-Martinez J. et al. (2023), que comparado ao aquecimento padrão, o aquecimento baseado em alongamentos não exerce efeito algum na altura do salto, na velocidade de corrida e no remate da bola em jogadores jovens masculinos de futebol.

Passando para o planeamento da primeira unidade de treino, ficou definido que a sessão ficaria estruturada para 24 jogadores, mais 4 guarda-redes:

- Fase Inicial: um exercício de execução técnica de passe e receção;
- Fase Principal: o grupo será dividido em três estações, uma de condução, uma de manutenção da posse de bola (MPB) e uma de decisão, num exercício de 2x1+1;
- Fase Final: o grupo será dividido em dois grupos de 12 jogadores e serão realizados dois torneios de 3 equipas a um golo e troca.

O objetivo deste primeiro treino e da primeira semana era aprofundar o nosso conhecimento sobre o plantel e sobre os jogadores, mais concretamente, em exercícios que promovessem muitos toques na bola e reação à perda dela. Desse modo, preparámos exercícios que tivessem as várias ações técnicas com bola (passe, condução e finalização).

Nota: Isto foi um exemplo de um dia no Centro de Treino e Formação Desportiva do Grupo Desportivo Estoril Praia, neste caso, o primeiro dia de treinos.

Reflexão: A primeira (e enorme) diferença com a qual me deparei ao ingressar neste clube foi a falta de investimento que cada treinador e elemento da equipa técnica oferece à sua função no clube, não por culpa própria. No caso do Grupo Desportivo Estoril Praia, os treinadores cumprem as suas posições ao mesmo tempo que são professores ou personal trainers em outros locais. Do mesmo modo, os treinadores ocupam funções em várias equipas. Contudo, penso que possibilitar aos treinadores estarem responsáveis apenas por um processo vai fazer com que consigam oferecer-lhe toda a atenção e cuidado, e tal não é o caso, porque não têm as condições necessárias de sustentar a sua vida pessoal só com uma função num único escalão. Com efeito, é natural que não haja tanto cuidado ou ponderação em todas as decisões tomadas, especialmente a meio ou final da época, em que já há mais desgaste físico e psicológico. Em fases mais adiantadas da temporada, os treinadores não têm o tempo e o espaço para refletir, planejar, voltar atrás, refletir outra vez, refazer, como em outros clubes. Na maior parte do tempo, o primeiro pensamento é o que é dirigido para a equipa, seja em forma de exercício, feedback, implementação de princípio, ajuste em jogo ou substituição, o que pode levar a um certo arrependimento posterior ou pior, algo que fique com os jogadores e plantel, mas que seja porventura errado.

Noutros contextos, o período preparatório é muitas vezes entendido como um período onde as cargas devem ser aumentadas de forma exponencial, muitas vezes acima dos níveis que os jogadores conseguem suportar, de forma que cheguem num bom nível físico ao período competitivo. Aqui, todas estas cargas são monitorizadas pelo preparador físico de forma a equilibrar entre uma preparação física efetivamente boa e cuidada e, ao mesmo tempo, a prevenção de lesões, através da PSE (Perceção Subjetiva de Esforço). As PSE consistem numa medida subjetiva de esforço, criada por Gunnar Borg, na década de 60 do século XX, que oferece informação no momento, além de ser viável em termos de aplicabilidade e custos associados. Porém, pode não ser capaz de revelar o real esforço físico e cognitivo dos jogadores em situações de prática. Por vezes, importa perceber a fiabilidade e veracidade das respostas dos jogadores e quando deve ser aplicada. Deste modo, existe a necessidade de complementar esta informação subjetiva (usualmente derivada da aplicação de questionários) com informação objetiva adquirida

por conta da aplicação de instrumentos tecnológicos, mais fiáveis, embora sempre com uma determinada margem de erro associada, como é o caso do GPS (*Global Positioning System*). O GPS é um sistema de navegação por satélite, lançado nos Estados Unidos em 1973 para superar as limitações dos sistemas de navegação anteriores, que fornece a um aparelho recetor móvel a sua posição, assim como o horário, sob quaisquer condições atmosféricas, a qualquer momento e em qualquer lugar na Terra. Infelizmente, no nosso escalão, não temos acesso a tais documentos, por isso somos vítimas da subjetividade dos jogadores e da nossa interpretação às expressões faciais, físicas e verbais dos mesmos. Logicamente, é muito mais difícil prevenir lesões e controlar fadiga, desta forma. Jovens, nestas idades, sobrevalorizam ou subvalorizam fadiga nas PSEs, consoante o jogador, muitos não querem desapontar os treinadores ou mesmo ferir o próprio orgulho ao dizer que estão cansados. Tudo isto pode induzir uma equipa técnica em erro, que num treino futuro prepara exercícios em que os jogadores recebem mais carga do que o seu corpo permite, naquele momento. Rago et al. (2020) concluiu que não há consenso quanto ao uso de PSE e a sua validade. Pode e deve ser um método de controlo complementar, caso haja outro instrumento menos falível para usar.

Admito que, até chegar ao Estoril Praia, me fazia alguma confusão repetir exercícios de semana para semana, ainda que por vezes o fizesse e alterasse algumas condicionantes mediante aquilo que fosse o meu objetivo, por recear ser interpretado de forma desleixada ou desinteressada. Contudo, se fizermos um raciocínio lógico simples e tivermos uma visão suficientemente aberta sobre este tema, facilmente percebemos que se os conteúdos a trabalhar são os mesmos – sejam eles a ação técnica do passe ou um momento do jogo, por exemplo a organização ofensiva, na sua fase de preparação – e se o nosso grande objetivo passa por uma boa assimilação da informação que é transmitida, porque não repetir exercícios de uma semana para a outra? Se estou a trabalhar um conteúdo e consigo retirar bastante “sumo” de um determinado exercício, alterá-lo será dar passos atrás, a meu ver. Logicamente que, ao longo das semanas e à medida que os exercícios vão sendo repetidos, a compreensão dos mesmos por parte dos jogadores vai sendo cimentada e os conteúdos vão sendo transmitidos e adquiridos. Do mesmo modo, exercícios monótonos podem promover uma estagnação dos comportamentos que se pretendem trabalhar e, de certo modo, o cérebro acaba por “desligar”: basta uma minúscula alteração de uma variável do exercício (ex., o espaço) para o cérebro “ligar”, pois, está a ser introduzida nova informação no exercício que possibilita outras oportunidades de interação do jogador com o ambiente (contexto).

Posto isto, considero que faça todo o sentido existir alguma progressão dentro de um exercício, desde que de forma sustentada e se a assimilação estiver a ir ao encontro daquilo que é pretendido. É de igual modo lógico que se a equipa técnica percebe que um determinado exercício não está a surtir o efeito desejado, a meu ver, conta com duas opções: ajustar alguma variante ou condicionante do exercício, ou reformulá-lo completamente. Ao promover alterações no exercício, seja de que natureza for (e aqui temos sempre de considerar o objetivo comportamental que pretendemos trabalhar) pode promover o aparecimento de outra lógica específica de problemas que requer da parte dos jogadores descobrir, encontrar, explorar e adaptar outras soluções funcionais (i.e., adequadas e coerentes com o tipo de comportamento a realizar). Este processo promove um contínuo enriquecimento do jogador ao nível das competências para jogar. Deste modo, estamos a conceder oportunidades para que os jogadores explorem diferentes soluções – multiestabilidade – i.e., o padrão comportamental dos jogadores tende a convergir para determinados estados estáveis (atratores). Por outro lado, os jogadores devem treinar num limiar que lhes permita estar longe de um estado de equilíbrio – ou seja, os cenários de prática devem ser desafiadores para que os jogadores estejam permanentemente a procurar novas soluções e a refinarem comportamentos para corresponder às exigências do contexto. A isto se chama metaestabilidade – pelo facto de nunca estarem expostos a extremos – ou muito fácil, ou muito difícil, a probabilidade de o comportamento tender para diferentes atratores – novos padrões estáveis de comportamento – é maior. Couceiro et al. (2014) propôs uma abordagem para medir os níveis de previsibilidade e estabilidade das trajetórias dos jogadores e deduziu que os médios são os mais imprevisíveis, pelo constante enfrentamento de problemas diferentes. Se o treino não prescrever instabilidade e imprevisibilidade, os jogadores não conseguirão resolver problemas desconhecidos. O enriquecimento do jogador advém muito disto – ser constantemente desafiado e com isso encontrar e explorar novas formas de resolver problemas de forma específica, criativa e competente. É sabido que a repetição é importante na melhoria das ações técnicas e noto que aqui me refiro, muito mais do que uma mera repetição estandardizada (que também é importante), a uma “repetição sem repetição”, i.e., o trabalho da ação técnica do passe ou drible, por exemplo, em contextos diferentes onde o jogador tem de adaptar constantemente a técnica. Cenários estes que reproduzem a variabilidade e imprevisibilidade que caracteriza o jogo de futebol.

3.1. Caracterização do Contexto Competitivo

A equipa de Sub-15 do Grupo Desportivo Estoril Praia competiu, na época 2024/ 2025, no CN 1.^a Divisão Iniciados, disputado pelos 20 clubes apurados do CN de Sub15 da época 2023/24, e que se dividiu em duas fases: a 1.^a Fase (Norte e Sul) e a 2.^a Fase – Manutenção e Descida e 2.^a Fase – Apuramento de Campeão.

3.2. 1.^a Fase CN 1.^a Divisão Iniciados

A 1.^a Fase foi disputada por 20 clubes, divididos em duas séries de 10 clubes cada e distribuídos de acordo com a sua localização geográfica. Em cada série, os clubes jogaram entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio. Os primeiros cinco classificados de cada série apuraram-se para a 2.^a Fase – Apuramento de Campeão. Os restantes 10 clubes apuraram-se para a 2.^a Fase – Manutenção e Descida. Nesta fase, inseriram-se as seguintes equipas:

- Associação Académica de Santarém;
- Clube de Futebol «os Belenenses»;
- Club Sport Marítimo;
- Futebol Clube de Alverca;
- Grupo Desportivo Estoril Praia;
- Real Sport Clube;
- Sporting Clube Farense;
- Sport Lisboa e Benfica;
- Sporting Clube de Portugal;
- Vitória Futebol Clube.

A passagem de 30 equipas para 20 significou que ambas as séries foram muito mais competitivas e consistiam das melhores equipas no escalão de sub15. Todas as equipas tiveram jogos competitivos mais cedo, incluindo as equipas “grandes”, uma vez que Sport Lisboa e Benfica

e Sporting Clube de Portugal estiveram em séries separadas no ano passado e só se defrontaram no Apuramento de Campeão.

3.3. 2.^a Fase – Manutenção e Descida

A 2.^a Fase – Manutenção e Descida foi disputada 10 clubes, que jogaram entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio. Os primeiros sete classificados, asseguraram manutenção, enquanto o oitavo, nono e décimo desceram de divisão para o CN 2.^a Divisão Iniciados. Nesta fase, marcaram presença as seguintes equipas:

- Associação Académica de Santarém;
- Associação Desportiva da Taboeira;
- Boavista Futebol Clube;
- Club Sport Marítimo;
- Clube Desportivo Feirense;
- Futebol Clube de Famalicão;
- Grupo Desportivo Estoril Praia;
- Real Sport Clube;
- Sport Comércio e Salgueiros;
- Vitória Futebol Clube.

Nesta época houve apenas uma série de Manutenção e Descida o que reduziu significativamente o número de equipas que desceram de divisão, para apenas três. Isto retirou a “pressão da manutenção” de mais equipas e permitiu que houvesse um foco maior no desenvolvimento individual e coletivo. Do ponto de vista de ter experiências novas, de defrontar adversários diferentes em cidades por todo o país, este novo modelo proporcionou uma época única a todos os jogadores e equipas. Por causa disso, começou a haver viagens mais longas, com períodos de estágio de convívio e preparação com a duração de horas ou, no caso dos jogos em

casa do Club Sport Marítimo, dias. No nosso caso do Grupo Desportivo Estoril Praia, foi nesses jogos fora de casa, em campos mais longe de Lisboa, que vimos a união dos jogadores e a transcendência da equipa que nos fez ganhar jogos importantes no caminho para a manutenção. Como por exemplo, a viagem atribulada ao Funchal: Viajámos no sábado à tarde, para jogar no domingo de manhã e voltar no domingo à noite. Infelizmente (ou felizmente, na perspetiva de alguns jogadores), o nosso voo foi cancelado e fomos obrigados a ficar até terça-feira à tarde, à espera de novo voo de regresso a Lisboa. Pelo caminho, a equipa viu jogos de futebol em conjunto, discutindo o que viam dentro das quatro linhas, e divertiram-se em hotéis de alta categoria, reforçando laços de amizade que ajudaram a carregar a equipa até ao final. E justo será dizer que em modelos anteriores, em que só se jogava no próprio distrito ou em distritos vizinhos mais próximos, esse tempo de autocarro, restaurante e hotel não existiam, e os jogadores não passavam tanto tempo juntos. Por isso, concluo que esta alteração acabou por beneficiar os jogadores e o seu desenvolvimento dentro e fora de campo.

3.4. Tarefas enquanto Treinador-Estagiário na Equipa Técnica (Capítulo Reflexivo)

Ao ingressar na equipa técnica de Sub-15 do Grupo Desportivo Estoril Praia, as tarefas foram propostas de forma crescente, quer a nível quantitativo, quer a nível de importância. Isto deve-se a alguma relutância inicial por parte dos treinadores, por não me conhecerem, mas com o passar do tempo e a construção de relações mais fortes, quer com o treinador principal, como com os outros treinadores (da nossa equipa técnica e do resto do clube), todos os constrangimentos iniciais foram ultrapassados. É importante realçar que, com a falta de recursos do clube e com uma postura “não profissional” de alguns treinadores, certas tarefas vinham e caíam, ou seja, não havia sustentação em muito do que se fazia.

A primeira tarefa, pela qual fiquei responsável, foi a digitalização e impressão de unidades de treino e microciclos na plataforma “FootballISM – Integrated Software Management” (Figura 3). Esta plataforma serve para digitalizar numa base de dados universal do clube todo o tipo de informação relevante – microciclos, mesociclos, macrociclos, unidades de treino, relatórios individuais de jogadores, planos de nutrição, informações clínicas, entre outras informações produzidas.

Pela falta de tempo de (quase) todos os funcionários do clube, muitas destas funcionalidades caíram no desuso.

Como disse, a minha única função na plataforma era inserir todas as unidades de treino e todos os microciclos na secção dos sub15.

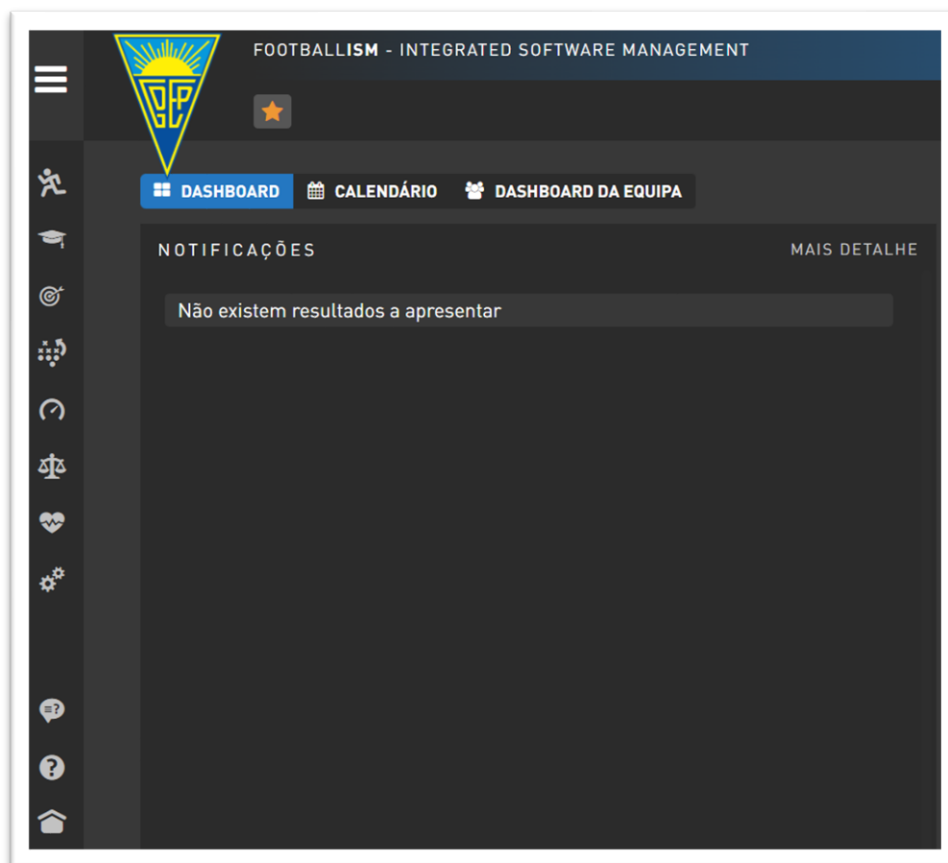


Figura 3 - FootballISM - Integrated Software Management

Na Figura 3 está disposto o “Dashboard”, que é basicamente a página inicial da aplicação, onde estão demonstrados os aniversários de todos os jogadores do clube e notificações (caso existam) de tarefas a executar. À esquerda há uma coluna (Figura 4) com vários atalhos para outras secções do programa.

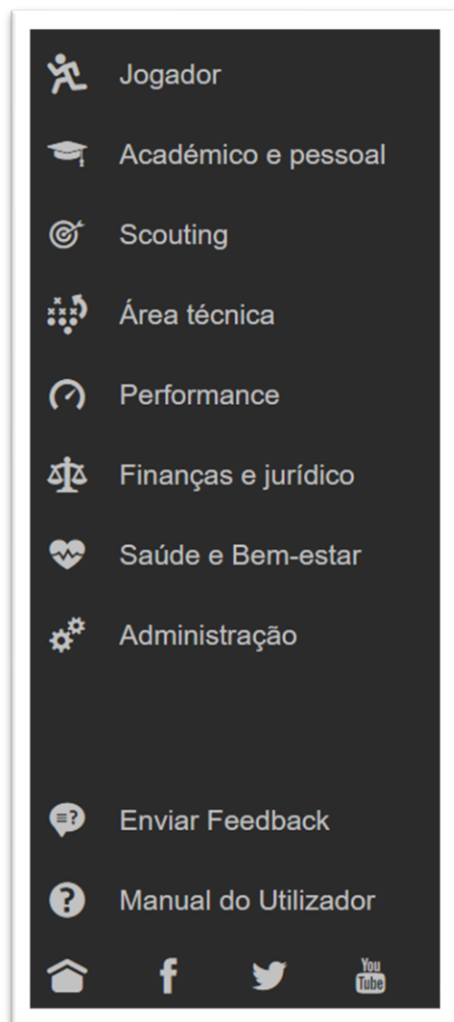


Figura 4 - Coluna "Dashboard" FootballISM

O único atalho que eu precisei foi o da “Área técnica”. Aqui tinha acesso aos microciclos e só precisava de acrescentar as unidades de treino. Na Figura 5 pode-se ver o exemplo de um microciclo com as unidades de treino e o jogo competitivo já incluídos.

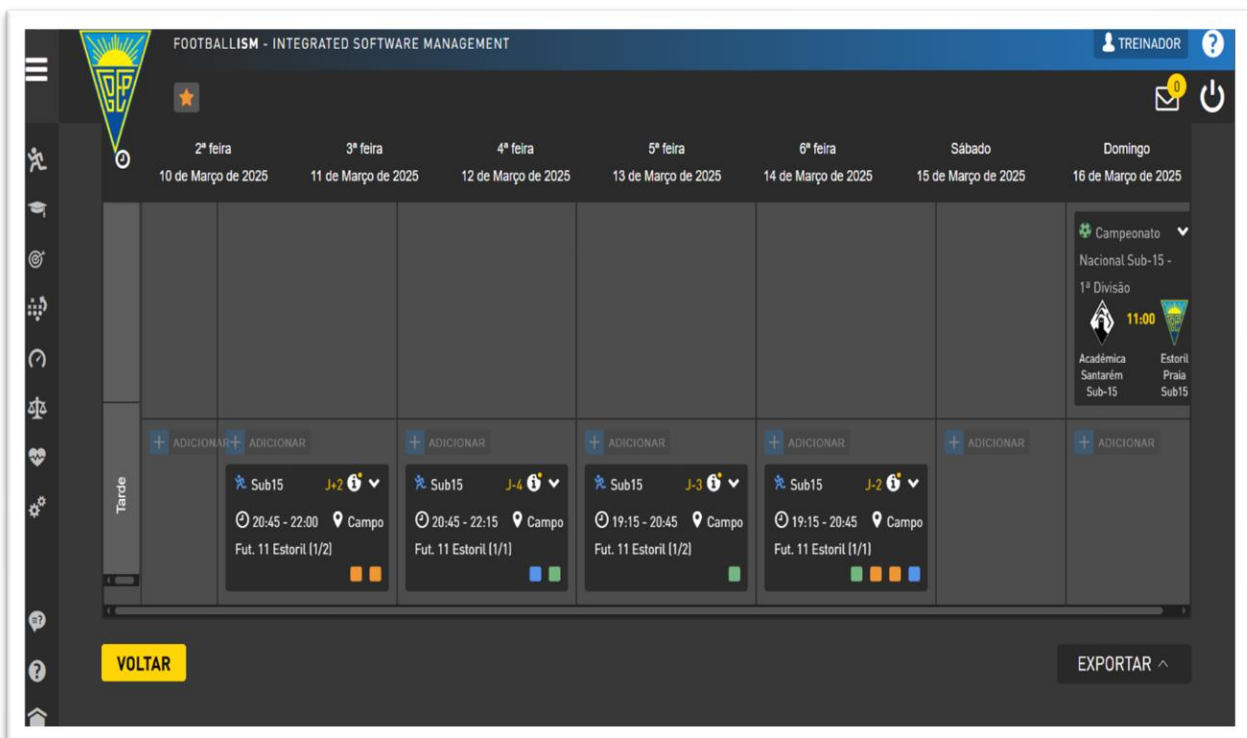


Figura 5 - Exemplo de Microciclo

Depois de inserir as unidades de treino nos respectivos horários, tinha de preencher cada unidade com os exercícios (com imagens), tempos, relações numéricas, repetições/períodos, objetivos e material utilizado.



SESSÃO DE TREINO

Sub15

SESSÃO DE TREINO 49

Data	14-03-2025 19:15	Local	Campo Campo Fut. 11 Estoril (1/1)
Tempo Total	90	Treinador	
Material	Bolas Coletes Marcas 11 Cones	Intensidade	Intensidade P: 1 Intensidade R: 1
Objetivos Gerais	Modelo de Jogo	Objetivos Específicos	
Observações			

FASE INICIAL

20

25

Objectivos \ Conteúdos	Exercícios específicos com bola - Técnicos, Exercícios Gerais sem Bola
Repetições \ Períodos	1
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	-
Pausas Séries	-
Intensidade	-
Condicionantes	-
Objetivos Específicos	Transição Ofensiva e Defensiva Variação do Centro de Jogo
Atividade	Situação de Holandesa, com a equipa em posse a ter de fazer passar a bola por uma das quatro portas do lado oposto. Quando isso acontece, a equipa a defender as portas sai e entra a que recebeu a bola.
Parecer	-



FASE PRINCIPAL

15

13

Objectivos \ Conteúdos	Princípios de Jogo, Especializado, Organização Ofensiva
Repetições \ Períodos	3
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	-
Pausas Séries	-
Intensidade	-
Condicionantes	-
Objetivos Específicos	Movimentos de Contraste
Atividade	Situação de 7x5, onde a equipa em superioridade só pode sair da caixa através de um passe em rotura. A defesa, caso recupere, deve colocar a bola num dos treinadores atrás dos amarelos.
Parecer	-



Figura 6 - Exemplo de Unidade de Treino (1/2)



SESSÃO DE TREINO

Sub15

20

21



Objectivos \ Conteúdos

Princípios de Jogo, Transição Defesa / Ataque, Situação de Jogo, Organização Defensiva

Repetições \ Períodos

2

Pausas Repetições \ Períodos

-

Séries

-

Pausas Séries

-

Intensidade

-

Condicionantes

-

Objetivos Específicos

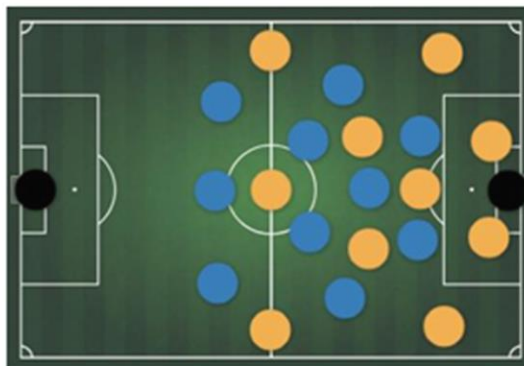
-

Atividade

OD: Bloco Baixo Há 11 cones no campo a representar o adversário do fim-de-semana. A aviso do treinador, os jogadores pressionam um cone, cada um, individualmente.

Parecer

-



30

27



Objectivos \ Conteúdos

Esquemas Táticos

Repetições \ Períodos

-

Pausas Repetições \ Períodos

-

Séries

-

Pausas Séries

-

Intensidade

-

Condicionantes

-

Objetivos Específicos

Esquemas Táticos

Atividade

Livres Cantos

Parecer

-

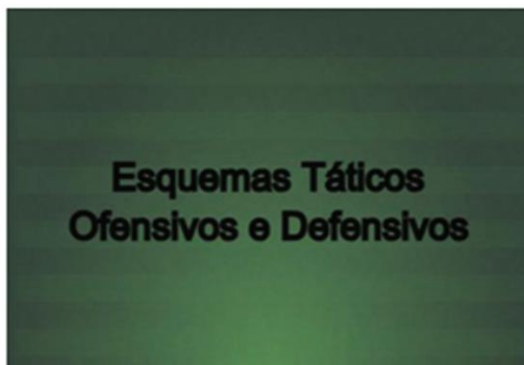


Figura 7 - Exemplo de Unidade de Treino (2/2)

Quando me disseram, inicialmente, que eu ia ser o responsável pela inserção das unidades de treino no ISM, fiquei algo entusiasmado pela simples ideia de que isso era a indicação que o clube em que tinha ingressado trabalhava de forma algo profissional, ao catalogar tudo o que se fazia. Rapidamente fizeram-me entender que era uma tarefa entediante e demorada. Também percebi que para uma pessoa que nunca tinha usado a plataforma seria difícil “apanhar-lhe o jeito”, de modo que fiquei mais calmo quando o clube marcou uma reunião não presencial com treinadores do clube (um por escalão) e um empregado da empresa que gere o programa. A reunião serviu para explicar como usar a plataforma e efetuar as tarefas pedidas pelos coordenadores. Tive sorte da reunião ter sido gravada, porque usei fruto dessa gravação nos primeiros dias para habituar-me à tarefa.

Mesmo com a mudança de equipa técnica, no final de outubro, fiquei responsável por esta tarefa.

Acho que o programa pode ser importante na funcionalidade de um clube, mas diria que não o usufruímos da melhor maneira, pelo menos neste meu primeiro ano. Há muitas coisas por explorar no programa, que não foi usado por nenhum treinador (que eu saiba). É uma ferramenta mais para análise e acompanhamento da coordenação do que para outra coisa qualquer. Ali, podem saber o que cada equipa anda a treinar e como, sem entrar em contacto direto, embora tenha ficado com a impressão que tal não era feito. O que me deixou com a sensação que estava a perder horas do meu dia a fazer algo que não era agradável, para não ter utilidade final nenhuma.

A segunda tarefa foi a análise dos momentos defensivos (organização e transição defensivas) nos jogos (amigáveis e competitivos). Quatro treinadores da equipa técnica dividiram-se em dois grupos de dois elementos para analisar ambos os momentos. Eu e o treinador principal ficámos com a parte defensiva e outros dois adjuntos ficaram com a ofensiva. Um desses dois adjuntos ficava encarregue de analisar lances de bola parada, uma vez que era ele o responsável do treino das mesmas.

A terceira tarefa está ligada com a segunda. Após análise de todos os membros de equipa técnica, havia uma pequena discussão sobre que clipes eram mais importantes para colocar na apresentação de análise coletiva (Figura 8). Quando decidíamos sobre o que meter na apresentação, recebia os tempos de todos os clipes para os seis momentos de jogo e realizava o corte e

estruturação dos mesmos em ordem cronológica, numa plataforma fornecida pelo clube – *Once.VideoAnalyser*.



Figura 8 - 1º Slide nas Apresentações de Desempenho

Após as primeiras apresentações, deu-me a sensação de que a análise não estava a fazer grande efeito nos jogadores e havia várias possíveis razões para isso. Sempre achei que a intenção das apresentações era boa, mas o formato não. Cada análise coletiva não era particularmente longa (variava entre os 10-12 minutos), mas eram monótonas, na medida em que desligávamos a luz do auditório e havia pouca discussão entre treinadores e jogadores. Treinadores apontavam o que estava mal em determinado clipe e seguia-se em frente, sem a preocupação de saber se os jogadores tinham entendido bem o que tinha sido corrigido. Com a mudança de equipa técnica deixou de haver apresentações coletivas em formato de filmes de 10 minutos e passou a ser uma conversa entre equipa técnica e jogadores, com recurso a um clipe ou outro, caso entendêssemos que fizesse sentido. Assim, seríamos nós a fazer as perguntas e a deixá-los chegar às conclusões que nós queríamos, mas através dos seus próprios raciocínios e maneiras. Então, mais do que expor os jogadores a um vídeo grande com dezenas de clipes que iam ser esquecidos em dias pela falta de

discussão sobre os mesmos, procurámos focarmo-nos em dois/três pontos-chave, conversar com os jogadores e, ocasionalmente, suportar com pequenos vídeos de alguns segundos. Sou da opinião que a segunda versão faz mais sentido em jovens desta idade, acabados de vir de dias de escola exaustantes, porque o seu foco de atenção não conseguirá acompanhar.

4. Desenvolvimento da Prática Profissional

4.1. Objetivos de Formação

Os objetivos de formação do Grupo Desportivo Estoril Praia passam por formar jogadores capazes de integrar a equipa principal do clube findo o processo formativo, formar equipas competentes, acrescentar valor a todos os jogadores da formação, isto é, deixar em cada jogador a marca do clube e ajudar à formação integral do Homem e, conseqüentemente, do Homem enquanto jogador.

O processo de formação é um trajeto de aquisição de conhecimentos e de competências e, também, de avaliação formativa e contínua, como tal, com avanços e recuos na avaliação de forma natural. Ou seja, não é um processo linear, mas sim dinâmico e não-linear. Um jogador, quando sujeito ao mesmo estímulo de treino, pode registar comportamentos completamente divergentes. O mesmo é aplicável aos conteúdos de treino: reformulação de objetivos por conta de alguns constrangimentos em particular (ex., os jogadores revelarem dificuldades aquando da assimilação e operacionalização de determinado conteúdo). Ou seja, por vezes, os níveis de jogadores variam em função da sua progressão ou regressão relativamente ao modelo em função das etapas distintas de preparação e das suas exigências. E há muitas variáveis que fazem com que esse processo não seja linear.

Uma delas é o treinador. Uma grande causa para certo tipo de estagnação pode ser a maximização de um jogador e dos seus pontos fortes específicos por parte de um treinador. Ou seja, um avançado que seja muito forte no movimento de ataque ao espaço nas costas da defesa e que só tenha instrução da equipa técnica para fazer isso, pode especializar-se nesse movimento, mas ficará muito exposto a outros cenários (jogo de costas, por exemplo). Liu, Q. et al. (2024) estudou o impacto do jogo posicional e das suas restrições em jovens futebolistas entre os escalões de Sub-13 e Sub-15, concluindo que deve haver uma adaptação das estruturas de treino e competição de futebol jovem para atender as necessidades e capacidades de desenvolvimento de várias faixas etárias, otimizando assim os resultados de aprendizagem e desempenho, isto é, adaptar o treino e a própria forma de a equipa jogar para englobar princípios e ações que promovam a evolução e desenvolvimento dos jogadores e não apenas o rendimento desportivo.

Outra variável é o estado de maturação. Certo tipo de regressão em ações técnicas e no sucesso global de um jogador em treino ou jogo pode dever-se a alterações anatómicas. Um jogador que cresce muito em altura num curto espaço de tempo pode perder a qualidade de relação com bola ou ganhar constrangimentos atléticos na forma como se mexe, corre, gira, acelera ou desacelera. Isto pede paciência e trabalho da equipa técnica, em ajudar o jogador em questão a ajustar-se ao corpo “novo”.

Os objetivos de competição do clube estão intimamente ligados, com os objetivos de formação, já que a competição é uma parte fulcral do processo formativo. Assim, no Grupo Desportivo Estoril Praia, pretendemos ensinar o jogo aos jogadores, com o objetivo de elevar o seu nível e ajustá-los nas várias etapas formativas, descritas acima, a um nível que os faça evoluir. Sabemos que os jogadores aprendem e evoluem tanto mais quanto maiores problemas lhes forem colocados dentro do seu potencial de aprendizagem. Não raros são os exemplos de jogadores que integram contextos acima daqueles que paralelizam com a sua idade. Estes estímulos funcionam como uma medida avaliativa constante, que leva a um ajuste também constante mediante a etapa em que o jogador se encontre e a resposta que forneça aos problemas que lhe são colocados.

É muito comum que, em cada escalão, existam vários jogadores de gerações mais jovens a competir, o que os leva a um ajuste constante na procura de soluções aos problemas que lhes são colocados. Por exemplo, na geração que acompanhei ao longo do ano – 2010 – contamos com 1 da geração 2011. Teve algum tempo de jogo no CN 1.^a Divisão Iniciados e está claramente preparado para o patamar de sub16 na próxima época, mesmo tendo idade Sub-15 nessa altura. Outro exemplo passa pela geração 2008 que, tendo idade Sub-17, contou com muitos jogadores integrados no plantel de Sub-19.

Ainda assim, como em tudo na vida, existem alguns pontos que podem e devem ser sujeitos a melhorias, para que o processo de evolução do clube seja constante e num sentido de se manter sempre na vanguarda do futebol de formação a nível mundial.

Ora, se formos analisar a minha semana de trabalho no que diz respeito às funções complementares, encontram-se a análise da própria equipa referentes ao jogo do fim-de-semana anterior e a análise do adversário que vamos encontrar no fim-de-semana seguinte. A lógica parece correta para um contexto de rendimento e até mesmo de especialização. Todavia, na minha opinião, existe uma análise que não está aqui contemplada e que, numa etapa de pré-especialização, é a mais importante: a análise de treino.

Esta análise de treino poderia ser feita, por exemplo, com recurso à análise notacional. Muitas vezes os treinadores não percebem o porquê de os avançados não marcarem golos nos jogos, mesmo tendo sido expostos a exercícios de finalização durante a semana. Ora, existem várias questões que se podem colocar: Será que os avançados finalizam assim tantas vezes durante o treino? Será que os exercícios analíticos direcionados para a ação técnica de remate são suficientes para estimular o comportamento? Quantas vezes penso que o avançado finalize por treino? E quantas vezes quero que ele o faça? Se um avançado tiver, em média, 5 remates por treino, vai estar, possivelmente, a finalizar menos vezes em contexto de treino, quando comparado com aquilo que faz no jogo. A meu ver, este é um tópico que pode ser abordado na análise de treino. Naturalmente, em conformidade com estes dados, é possível sugerir alterações nas unidades de treino, quer a partir da alteração dos exercícios, quer a partir da introdução de exercícios com este foco.

4.2. Caracterização do Plantel Sub-15 – Geração 2010

O plantel da equipa A de Iniciados Sub-15 do Grupo Desportivo Estoril Praia, época 2024/2025, começou por ser composto por 26 jogadores, divididos em 3 guarda-redes, 8 defesas, 8 médios e 7 atacantes. No que concerne às nacionalidades dos jogadores: 23 portugueses, 1 brasileiro, 1 búlgaro e 1 francês. Digo “começou”, uma vez que com o decorrer da temporada, três jogadores abandonaram o clube e cinco novos entraram. Na Tabela 1, os cinco jogadores que entraram a meio da época são os últimos dispostos. Aqui, as posições táticas específicas são as definidas no início da época ou da entrada do jogador do clube. Com o decorrer da época, não só usámos diferentes sistemas táticos, como fomos alterando a posição de cada jogador, ao haver um melhor conhecimento do jogador e das suas características.

Identificação do Jogador	Ano de Nascimento	Posição Tática Específica	Pé Dominante
ES	2010	Guarda-Redes	E
TM	2010	Guarda-Redes	D
TO	2010	Guarda-Redes	E
VG	2010	Defesa Central	E
SA	2010	Defesa Central	D
JS	2010	Defesa Central	D
PS	2010	Defesa Central	D
FD	2010	Defesa Lateral	D
ER	2010	Defesa Lateral	D
DL	2010	Defesa Lateral	D
PM	2010	Defesa Lateral	E
DV	2010	Médio Defensivo	D
DS	2010	Médio Defensivo	D
MC	2010	Médio Interior	D
KZ	2010	Médio Interior	E
PG	2010	Médio Interior	D
MR	2010	Médio Interior	D
GR	2010	Médio Interior	D
JS	2010	Médio Interior	D
HS	2010	Extremo	D
GF	2010	Extremo	E
GM	2010	Extremo	D
DN	2010	Extremo	D
SC	2010	Avançado	D
TV	2010	Avançado	D
GA	2010	Avançado	D
GS	2010	Defesa Central	D
PS	2010	Defesa Lateral	E
RA	2010	Médio Interior	D
TC	2011	Médio Ofensivo	D
RN	2010	Médio Ofensivo	D

Tabela 1 - Plantel Sub15 - Geração 2010

Estando ainda num processo de pré-especialização, não existem posições pré-definidas às quais os jogadores já se encontram vinculados. Ainda assim, dentro destes setores, os jogadores encontram-se divididos nas posições iniciais esperadas, sendo que a posição onde somariam mais minutos é considerada a posição preferencial e as restantes onde tenha atuado são as posições secundárias. Ou seja, o plano inicial da equipa técnica para este escalão era jogar na estrutura tática de 1-4-3-3, e as posições definidas para cada jogador foram enquadradas nessa estrutura. Com a

mudança de equipa técnica, mudou-se a estrutura para um 1-3-4-1-2. Daí, alguns jogadores novos enquadrarem-se na posição de “Médio Ofensivo”.

Neste capítulo, optei por elaborar fichas de caracterização individual com base em dois pontos fundamentais: dados biográficos dos jogadores e descrição dos jogadores.

Com as descrições dos guarda-redes, obtive ajuda do nosso treinador de guarda-redes.

Tabela 2 - Caracterização Individual GR

Identificação	GR
Posição Preferencial	Médio Interior
Posição Secundária	Médio Defensivo
Pé Dominante	Direito
Altura	169cm
Peso	58kg
Ano de Nascimento	2010
Descrição do Jogador	Maior problema tem a ver com a (falta de) coordenação e técnica de corrida. Isto quer dizer que é um jogador com dificuldades em espaços grandes. Compensa isso ao ter uma boa relação com bola, tendo muito sucesso em espaços reduzidos. Tem de melhorar a definição.

Tabela 3 - Caracterização Individual TV

Identificação	TV
Posição Preferencial	Avançado
Posição Secundária	Extremo
Pé Dominante	Direito
Altura	177cm
Peso	62kg
Ano de Nascimento	2010
Descrição do Jogador	Muito rápido e inteligente nas movimentações e no jogo sem bola. Não tem a melhor relação com bola, mas sacrifica-se defensivamente, impendentemente da posição.

Tabela 4 - Caracterização Individual GA

Identificação	GA
Posição Preferencial	Avançado
Posição Secundária	Extremo
Pé Dominante	Direito
Altura	175cm
Peso	66kg
Ano de Nascimento	2010
Descrição do Jogador	Muito rápido e forte, fisicamente. Tecnicamente, tem muito que melhorar nos dois lados do campo, mas é muito disponível defensivamente.

De um modo geral, sinto que todos os jogadores evoluíram bastante ao longo da época e foram várias as pessoas que consideraram a nossa equipa como a que mais evoluiu com o decorrer da temporada, pelas muitas dinâmicas interessantes que fomos implementando (muito por culpa da troca de equipa técnica) e pela qualidade individual dos nossos jogadores. Contudo, se a qualidade individual não conseguir ter uma identidade coletiva forte e constante, a instabilidade exibicional acaba por aparecer, como foi o caso.

Ao longo da época, vários jogadores ocuparam, enquanto titulares, mais do que uma posição (e até ao longo da fase de apuramento de manutenção), o que revela uma preocupação muito grande com o desenvolvimento dos jogadores e no enriquecimento do seu processo formativo a partir de experiências diversificadas.

Dentro destas evoluções, penso que algumas mereçam algum destaque devido a algumas particularidades: em primeiro lugar, o GR iniciou a época como um jogador com um raio de ação curto (i.e., jogador pouco abrangente), que conseguia ter algum sucesso na fase ofensiva a partir da sua qualidade de passe. Ainda assim, não tinha uma grande capacidade de ver mais à frente e descobrir colegas em situações de vantagem. Contudo, a partir de uma adaptação ao modelo de jogo, em que passámos a ter um duplo pivô, em vez de dois interiores à frente de um médio mais defensivo, ganhou mais conforto e impacto. A falta de abrangência impedia que tivesse sucesso como médio defensivo pela solidão que vivia na construção e transição defensiva. Com a acréscimo de mais um pivô, passou a dividir tarefas com outro jogador, o que facilitou o jogo ao GR.

Outra das evoluções que destaco é a do GA: começou a época como avançado, porque era ali que jogava nos anos anteriores. Rapidamente percebemos que, apesar de ser muito rápido e eficaz a jogar em campo aberto, tinha muitas dificuldades em jogar sob pressão e de costas para a baliza. Olhando para as suas características e em que zonas é que podiam ser potenciadas, resolvemos que ele era um jogador mais indicado para a posição de extremo – jogando aberto, pode receber mais vezes a bola de frente, podendo atacar a profundidade na mesma. Com a mudança de equipa técnica e de estrutura tática, passando para um 1-3-4-1-2, continuou aberto no corredor, mas na posição de defesa lateral ou ala. Sempre foi alguém com disponibilidade física e defensiva. De louvar a abertura para experimentar posições novas e diferentes e a vontade de evoluir nas determinadas funções. Nos primeiros jogos a ala, a maior dificuldade foi a relação com

o resto da linha defensiva, problema esse que foi resolvido com tempo na posição, treino específico de linha defensiva e análise individual.

4.3. Abordagem ao Modelo de Jogo

O modelo de Jogo diz respeito a uma ideia de jogo alicerçada num conjunto de princípios, regras de ação e de gestão de jogo, ou seja, um conjunto de ideias e princípios que determinam a forma de jogar específica de uma equipa (Garganta, 2003; Guilherme, 2003). Segundo afirma Carvalhal (2001), o modelo de jogo depende de um sistema de relações que vai articular uma determinada forma de jogar, não uma qualquer, mas sim baseada numa estrutura específica. Podemos, então, deduzir que o modelo de jogo é, fundamentalmente, um complexo de referências coletivas e individuais, concretizadas pela definição dos princípios de jogo concebidos pelo treinador e que serão depois adaptadas a um determinado contexto específico. Importa realçar que os princípios de jogo subjacentes a um modelo de jogo estipulado pelo treinador para cada fase e momento do jogo não devem ser rígidos e inflexíveis (Garganta, 1997; Guilherme, 2004; Ribeiro et al., 2019). Contrariamente, devem ser flexíveis e abertos à relação do indivíduo com o ambiente, em termos das possibilidades de ação (Gibson 1966; Gibson 1979) inerentes a cada jogador, ou seja, tendo em conta as características individuais únicas e específicas de cada um e, fundamentalmente, o modo como estes estão preparados para explorar novos recursos, aumentando assim a sua prontidão (competência) para jogar (Ribeiro et al., 2019). Posto isto, os treinadores podem criar convites específicos para a ação dos jogadores nas suas sessões de treino através da manipulação de constrangimentos em ambientes de prática (Ribeiro et al., 2019). Os mesmos autores defendem que um modelo de jogo baseado em princípios de jogo facilita a utilização de recursos específicos ou convites para a ação, permitindo que os jogadores atinjam os objetivos pretendidos de desempenho da equipa durante o desempenho competitivo.

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

Sendo a nossa postura de jogo, uma que valoriza a bola e a sua posse, em momento de organização defensiva, tivemos como principal objetivo ser pró-ativo, ou seja, procurar recuperá-la o mais rapidamente possível. Com efeito, o objetivo era pressionar, sempre que fosse possível. Definimos uma estrutura base e princípios para serem respeitados sempre que pressionávamos.

Princípio-chave:

"Pressionar para orientar, não para roubar."

“Empurrar para a linha lateral, reduzindo o campo de jogo”

A tua pressão ao guarda-redes e zonas baixas serve para forçar o adversário a jogar onde tu queres — para o lado fraco, corredor lateral, ou para jogadores sob pressão. A recuperação pode até vir 10 segundos depois, mas ela começa com o incómodo inteligente lá na frente.

PRINCÍPIOS E SUBPRINCÍPIOS:

a. Orientação da pressão

Levar o adversário a jogar para o corredor lateral.

- **1.1** – O avançado pressiona com intenção de **fechar o lado forte** e orientar o passe.
- **1.2** – Extremos posicionam-se dentro, numa linha à atrás do lateral e do central para **induzir passe ao lateral**.
- **1.3** – Definir **zonas de armadilha** – bola no lateral com a pressão a vir de frente
- **1.4** – A primeira linha nunca salta descoordenada — só com coberturas dos médios
- **1.5** – Pressão é feita de forma a empurrar o adversário para fora

b. Cobertura e compensação

Garantir equilíbrio atrás da pressão e impedir desorganização.

- **2.1** – Se o sobe extremo pressiona, o médio e ala (se necessário) compensa as costas do extremo.
- **2.2** – Central do lado da bola pode ajustar para cobrir as costas do ala.
- **2.3** – Se o bloco salta, sobe em conjunto; se um hesita, todos temporizam.

- **2.4** – Extremo contrário compensa como 3º Médio
- **2.5** – Avançado fecha o lado da bola

c. Controlo dos espaços entre linhas

Proteger os espaços interiores e evitar passes de rutura fáceis.

- **3.1** – O duplo pivot fecha os espaços à frente da linha de 3 defesas. - Quando a bola entra na zona de pressão pivot do lado da bola protege costas do extremo
- **3.2** – O extremo interior contrário recua para proteger os **meios-espaços**.
- **3.3** – Só se pressiona com as costas cobertas.

d. Gatilhos de pressão real

Identificar os momentos certos para ativar a pressão total (saltos coordenados).

- **4.1** – Passe para jogador de costas = pressão forte.
- **4.2** – Mau domínio ou passe arriscado = momento para encurtar espaço.
- **4.3** – **Bola no corredor lateral + adversário sem apoio = armadilha.**
- **4.4** – GR sob pressão + sem linha de passe curta = forçar erro/bola longa.

e. Gestão da profundidade

Controlar as costas da defesa e evitar ataques diretos.

- **5.1** – Central do meio responsável pela leitura constante do espaço nas costas.
- **5.2** – Defesa baixa só quando há risco real (bola descoberta ou atacante pronto a explorar).
- **5.3** – Alas devem saber quando temporizar em vez de saltar.
- **5.4** – Duplo Pivô preparado para baixar e ganhar 2ª Bola

f. Recuperação e reequilíbrio

Depois da pressão, garantir que há tempo/estrutura para reagir.

- **6.1** – Se a bola sai da zona de pressão, a linha média ajusta imediatamente. Não permitindo o adversário ser vertical
- **6.2** – Assim que existe variação o ala contrário deve saltar impedindo que a bola fique descoberta

- **6.3** – Após perda de cobertura, foco é **proteger o centro**, não correr atrás da bola.

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

Sendo o Grupo Desportivo Estoril Praia um clube que costuma formar jogadores mais apropriados para jogar em espaços curtos, sem grande abrangência espacial, incentivámos uma elevada concentração de jogadores numa zona do campo, com o intuito de atrair o adversário, ultrapassá-lo e avançar no campo, quer por combinações no lado da bola ou variação para o “lado cego”.

"Jogar curto e apoiado, com linhas próximas, para atrair o adversário e depois explorar os espaços nas costas com ataque rápido e racional."

“Variação do centro de jogo, procura constante do lado vazio”

“7/8 segundos para finalizarem”

Filosofia:

- Domínio com bola, mas sem pressa.
- Atrair para abrir
- Atacar rápido apenas quando a estrutura contrária está desorganizada.

1. Jogo de Apoio e Posicionamento Curto

Estrutura próxima, segura e disponível para dar sempre 2–3 linhas de passe.

- **1.1** – Linhas próximas entre setores (distância reduzida entre centrais, médios e alas).
- **1.2** – Triângulos constantes (central–médio–ala ou central–pivot–extremo).
- **1.3** – Jogo curto entre centrais e pivôs como isco para puxar o bloco adversário.
- **1.4** – Movimentos de apoio e desmarcação coordenados (um apoia, outro ataca espaço).

2. Atração do adversário

Convidar o adversário a pressionar para depois quebrar a linha.

- 2.1 – Circular em zonas baixas até que o adversário salte (pressing).
- 2.2 – Usar guarda-redes como recurso para esticar a posse e forçar pressão alta.
- 2.3 – Fixar linhas (ex.: manter o 9 no meio dos centrais) para prender o bloco contrário.
- 2.4 – Aumentar distâncias entre as linhas do adversário. Usar médios como isco.
- 2.5 – Médio com capacidade box-to-box

3. Exploração do espaço nas costas

Quando o bloco adversário sobe, atacamos rapidamente o espaço livre.

- 3.1 – Passes verticais ou diagonais após fixação (ex.: central → extremo nas costas).
- 3.2 – Alas projetam-se em velocidade **após atração contrária**.
- 3.3 – 9 desce para atrair, extremos atacam o espaço liberado.

4. Velocidade após vantagem

Após ultrapassar a 1.^a ou 2.^a linha adversária, acelerar o jogo.

- 4.1 – 3.º homem como acelerador (ex.: 6 → 10 → ala).
- 4.2 – Nunca desacelerar após ultrapassar linha: objetivo é **chegar com intenção**, não com excesso de toques.
- 4.3 – Jogar simples, vertical e com poucos toques a partir do momento da rutura.

5. Ocupação racional do espaço (com bola)

Garantir profundidade, largura e apoios.

- 5.1 – Espaço entre linhas ocupado por alguém
- 5.2 – Os médios dão suporte interior e mantêm a posse viva (jogo de coberturas).
- 5.3 – Não há dois jogadores no mesmo corredor ou na mesma altura por muito tempo.

6. Transição ofensiva organizada

Se recuperas a bola, há clareza no que fazer.

- **6.1** – Primeiro passe sempre com critério — ou curto para segurar, ou vertical para explorar.
- **6.2** – Alas abrem imediatamente, extremos atacam espaço livre.
- **6.3** – Nunca forçar se a vantagem ainda não existe (evitar desperdício de posse).

Princípios foco sempre em treino

Reação à Perda (Transição Defensiva Imediata)

Objetivo: Recuperar a bola rapidamente após a perda, impedindo o contra-ataque adversário.

- **“Impedir que o adversário jogue de forma vertical”**
 - Fechar linhas de passe para frente imediatamente após perder a posse.
- **“Pressiona para condicionar”**
 - Pressionar o portador da bola para forçar decisões erradas ou jogadas previsíveis.
- **“Faz faltas estratégicas”**
 - Cometer faltas táticas para travar transições perigosas, sem ser em zonas de risco.
- **“Bola dentro do bloco é para abafar”**
 - Quando o adversário tem a bola em zona central, todos pressionam de forma agressiva.

Organização Defensiva (Com Bola no Adversário, Jogo Estável)

Bloco Baixo

Objetivo: Proteger a baliza com linhas juntas e impedir progressão pelo centro.

- **“Fechar espaço central”**

→ Impedir que o adversário jogue entre linhas, canalizando o jogo para os lados.

- **“Obriga a jogar por fora”**

→ Defender por dentro, deixando o corredor lateral como única opção.

- **“Bloco compacto e coeso”**

→ As linhas (defesa e meio-campo) devem estar juntas, sem espaços entre setores.

- **“Passe para trás, pressiona”**

→ Ao obrigar o adversário a recuar, pressionar para recuperar ou forçar erro.

Pressão Alta

Objetivo: Recuperar a bola no campo adversário com pressão coletiva coordenada.

- **“Empurra contra a linha lateral”**

→ Usar a linha lateral como "ajuda defensiva", fechando o meio.

- **“Pressionamos sempre com coberturas”**

→ Um pressiona, os outros garantem cobertura e equilíbrio atrás.

- **“Zona de pressão é para abafar”**

→ Pressão intensa em zona definida, com vários jogadores a fechar linhas de passe.

Transição Ofensiva (Recuperação da Bola)

Objetivo: Decidir entre contra-atacar rápido ou manter a posse.

- **“Posicionar-se entre a bola e a baliza em 5-4-1”**

→ Reorganizar rapidamente em bloco defensivo se a transição rápida não for possível.

- **“Limpar a bola”**

→ Em situação de pressão ou risco, afastar a bola para zona segura.

- **“Procura rápida do espaço nas costas ou valorizar a bola”**

→ Se houver espaço, lançar rápido em profundidade. Se não, segurar e organizar.

Organização Ofensiva (Com Bola, Jogo Estável)

1ª Fase de Construção (Saída de bola)

Objetivo: Iniciar a construção com segurança, ultrapassando a primeira linha de pressão.

- **“Linhas de passe seguras e próximas”**

→ Garantir opções curtas e próximas para circular a bola com segurança.

- **“Bola anda rápida”**

→ Circular a bola com intensidade para tirar o adversário da posição.

- **“Desmonta a pressão”**

→ Criar superioridade numérica ou posicionar-se bem para sair da pressão.

- **“Aproveita a largura”**

→ Utilizar os corredores laterais para abrir o campo.

- **“Procura passe vertical seguro”**

→ Quando possível, jogar entre linhas com critério.

2ª Fase de Construção (Progresso no Meio-Campo)

Objetivo: Progredir pelo meio-campo e criar desequilíbrios.

- **“Ocupa espaço entre linhas”**

→ Jogadores móveis a aparecer entre o meio-campo e defesa adversária.

- **“Ala ou extremo a dar largura”**

→ Manter amplitude para abrir a defesa e criar 1x1 nos corredores.

- **“Ataca as costas”**

→ Explorar a profundidade nas costas da linha defensiva.

- **“Variação do centro de jogo”**

→ Mudar o lado do jogo para aproveitar espaços livres.

- **“Procura diagonal longa e curta”**

→ Usar passes diagonais para mudar o ritmo e desorganizar o adversário.

Zonas de Finalização

Objetivo: Criar e concretizar oportunidades de golo.

- **“Passa e desmarca”**

→ Jogador passa e imediatamente procura espaço para receber de novo.

- **“Verticais”**

→ Passes verticais rápidos para entrar em zona de finalização.

- **“Objetivos”**

→ Finalizar com intenção clara: baliza, canto, ou zona de maior perigo.

- **“Zonas”**

→ Atacar zonas definidas na área (primeiro poste, segundo, zona do penálti).

- **“Procura baliza”**

→ Finalizar sempre que possível, com intenção direta de marcar.

Nota: O modelo de jogo foi um documento formulado por toda a equipa técnica no período de transição de estrutura tática. Previamente, com treinadores ou estruturas passadas, não havia um documento orientador, por que nós (treinadores) ou os jogadores se pudessem guiar. Importante destacar que o clube também não tem um modelo padrão para vários escalões e, aí, as equipas técnicas têm mais liberdade. Isso é algo que eu defendo, porque pode permitir ao jogador do Grupo Desportivo Estoril Praia que passe por vários tipos de liderança e de jogo, o que só enriquece a complexidade e variabilidade do jogador. Uma única abordagem de treino pode funcionar para alguns, mas não para outros. Ao adotar estilos de treino diversificados, os treinadores podem lidar com essas diferenças e fornecer instruções personalizadas que beneficiem todos (Hugh, 2025).

Com o passar do ano e a partir da observação das equipas que defrontamos, não tenho dúvidas que os princípios e subprincípios que tentamos implementar nos nossos jogadores foram os mais apelativos e aqueles que vão mais ao encontro daquilo que a equipa precisava para se estabilizar e tornar-se mais competitiva. Defensivamente, o avançado fechava o lado da bola,

extremos encorajavam a jogar fora, só pressionando tendo coberturas (do médio e/ou ala do seu lado) e a empurrar o oponente para a linha lateral. Central do lado da bola ajustava para cobrir o ala e o resto da linha ajustava. Bloco tinha de estar sempre compacto (ou sobem todos ou não sobe ninguém), em que o extremo contrário equilibrava. Em bloco intermédio ou baixo organizávamos numa estrutura de 1-5-4-1, para facilitar à linha defensiva o controlo da largura, mantendo sempre um jogador a cobrir a bola, uma cobertura e, pelo menos, três defesas na área preparados para defender cruzamento. Fizemos esta alteração, porque quando jogávamos com uma linha de quatro defesas, tínhamos poucos jogadores a proteger a área, uma vez que os médios nem sempre recuperavam a tempo. Ofensivamente, optámos por uma construção limpa e apoiada, com o objetivo de encontrar médios prontos para jogar dentro da estrutura adversária para, depois, explorar movimentos de rutura dos avançados. Ou seja, acredito que não tenhamos tentado olhar não só para o rendimento em jogo a partir das características dos jogadores, mas também tentar dotá-los de valências diferentes e que, possivelmente, nunca tinham experimentado, mas que considero importantes no seu processo formativo.

Com isto, naturalmente que algumas dinâmicas foram ajustadas ao longo do ano comparativamente àquilo que estava pré-estabelecido para extrair mais de alguns jogadores. Um bom exemplo de uma destas dinâmicas foi a pressão. Sabendo que a maioria dos nossos jogadores não era dominante do ponto de vista físico, em relação às equipas adversárias, mudámos o plano de pressão, que era anteriormente individual. Tínhamos optado pela pressão individual, por ser mais fácil de entender e assimilar (na perspetiva dos jogadores) e porque estimulava a conquista do duelo. Pela falta de sucesso, escolhemos mudar para um tipo de pressão mais misto, o que acabou por funcionar, ao oferecer coberturas mais próximas e haver superioridade no lado da bola.

Por outro lado, nem todas as dinâmicas implementadas surtiram o efeito desejado, pelo menos a curto prazo. Um exemplo é o caso do avançado na transição ofensiva, após a equipa ter estado em bloco baixo. No 1-5-4-1 em bloco baixo, os nossos avançados tinham o costume em atacar as costas da defesa, para dar profundidade à equipa, no momento em que recuperávamos a bola. O que acontecia muitas vezes era que os outros tinham a pressa de meter lá a bola, num cenário de inferioridade numérica, o que fazia com que perdêssemos a bola. Começámos a pedir ao avançado para não fugir sempre e dar soluções em apoio, para conseguirmos sair com mais números, o que causou que tivéssemos transições ofensivas muito mais eficazes. Alguns avançados, como o TV, não se sentiam confortáveis de costas para o jogo, mas, para nós, fazia

todo o sentido que um jogador com tanta qualidade aumentasse o seu repertório e introduzisse esta vertente ao seu jogo. Se conseguisse manter-se tão forte no ataque ao espaço e ainda conseguisse juntar uma alta capacidade de receber de costas e servir ou girar, elevaria o seu nível de jogo para um patamar muito alto.

Contudo, a adaptação a esta dinâmica não foi tão fácil de consolidar, por causa de algumas dificuldades técnicas do TV. Mas, acabou o ano muito melhor no jogo apoiado, tanto a proteger a bola/posição, como a servir os colegas no passe, e com um leque de possíveis movimentos muito mais diversificado.

Apesar de o jogador poder ter saído prejudicado numa determinada fase da época (a curto prazo), acredito que esta “batalha” que travamos com ele tenha sido benéfica para o evoluir do seu jogo e vai ajudar a que esteja mais preparado para dar resposta a problemas que vão surgir no escalão de Sub-16 ou Sub-17, onde vai inserir-se na próxima época.

Neste sentido, acredito que estes exemplos demonstrem de forma elucidativa que, efetivamente, o modelo de jogo não foi visto pela equipa técnica como algo fechado e inflexível, onde apenas as ideias dos treinadores importam. Foi, sim, abordado a partir de uma relação de simbiose entre essas ideias e aquilo que os jogadores nos foram mostrando, criando, desta forma, um alinhamento muitas vezes difícil de alcançar entre estes dois parâmetros, tudo isto com um objetivo convergente de dotar estes jogadores de ferramentas que desconheciam e que ajudá-los-á a moldar a sua identidade enquanto jogadores de futebol. Neste sentido, é importante enfatizar a liberdade de expressão dos princípios em função das características dos jogadores, o que permite desenvolver jogadores inteligentes, capazes de entender o jogo e adaptar os seus comportamentos no momento, mediante o problema que for colocado pelo jogo.

Com isto, na minha opinião, em processo formativo – especialmente num escalão de Sub-15 – não se deve cingir o modelo de jogo nem apenas à ideia dos treinadores, nem apenas às características dos jogadores, sob pena de, por um lado, levarmos alguns jogadores a não se sentirem confortáveis com a ideia, desanimarem (o que é habitual numa fase importantíssima de maturação biológica não só a nível físico, mas também psicológico) e deixarem de tirar prazer do treino e do jogo, o que levará, invariavelmente, a que o jogador não consiga exprimir o seu potencial talento dentro do campo e, por outro lado, levarmos a que os jogadores se fechem dentro daquilo que é a sua zona de conforto e não desenvolvam mais competências do que aquelas que já possuem, estando a especializar-se precocemente, numa fase que ainda requer muita descoberta e

onde ainda estão em busca daquilo que será, não só o seu “eu pessoa”, mas também o seu “eu futebolista”. É importante que o modelo de jogo também seja centrado no jogador, enfatizando que a compreensão tática deve ser adaptada ao nível do desenvolvimento dos atletas. Ao considerar as características individuais dos jovens jogadores, o modelo de jogo pode ser ajustado para promover uma aprendizagem mais eficaz e um desenvolvimento técnico e tático adequado (Casarin, 2011).

4.4. Abordagem ao Modelo de Treino

Weineck (2002) considera que o treino é um processo que vai originar, de forma consequente, uma transformação no estado dos jogadores no que diz respeito à vertente individual, mas também no contexto de equipa. O mesmo autor considerou o treino desportivo como um processo de ação complexo que exerce um efeito sistemático e específico sobre o nível de performance desportiva e sobre a capacidade de performance ideal em situações de prova e de competição. Segundo Garganta (2004), treinar consiste em modelar jogadores e equipas, pelo que se pode dizer que o modelo de treino constitui um pressuposto fundamental do modelo de prestação competitiva e vice-versa, sendo o treino, dentro das múltiplas condições que influenciam o rendimento, o que assume o papel mais importante para a preparação da competição. Para Queiroz (1986), a seleção e a organização de um exercício implicam que o treinador tenha a capacidade de refletir e analisar sobre o exercício em questão para que pudesse responder, de forma ajustada e com eficácia, às exigências de um determinado contexto. O mesmo autor considerou ainda que o treino e, consequentemente, os seus exercícios, deverão reproduzir, num contexto prático, os objetivos de um processo bem estruturado e fundamentado, pretendendo desenvolver as capacidades no seu todo, relativo a vários fatores e que podem condicionar a performance da equipa. Isto é, os exercícios devem constituir, através da sua estrutura e conteúdo, a expressão de toda uma conceção de jogo, isto é, os modelos operativos definidos no treino devem corresponder e expressar todas as especificidades e exigências do futebol. Refere, também, que os exercícios e os seus objetivos devem estar interligados, de forma concreta e evidente, sendo que a estrutura e

o conteúdo dos referidos exercícios devem ter efeitos claros, rigorosos e exatos, sem margem para dúvidas (Queiroz, 1986).

Como já referido anteriormente, o Grupo Desportivo Estoril Praia não tem um modelo padrão de jogo ou de treino e, com efeito, cada equipa técnica tem a liberdade de jogar como quer e de organizar os seus microciclos e unidades de treino da maneira que achar que faz mais sentido. Tendo um microciclo padrão quatro treinos, sendo apenas dois deles em campo inteiro (MD-4 e MD-2), a maioria dos exercícios que realizamos são em espaços reduzidos com relações numéricas mais curtas. Isso é transversal a todos escalões até Sub-19 (treinam sempre em campo inteiro) e é por isso que o “Jogador do Grupo Desportivo Estoril Praia” tem a reputação no distrito de Lisboa de ter muita qualidade técnica, por estar habituado a treinar em espaços mais pequenos dos que aos que encontra em jogo, mas pouco sucesso na abrangência de áreas maiores - isso está ligado ao recrutamento habitual de jogadores para o clube, que prioriza mais a qualidade técnica às características físicas.

Neste sentido, na terça-feira (MD+2/-5) e na quinta-feira (MD-3), com apenas metade do campo de futebol 11, optamos por realizar exercícios em espaços reduzidos com relações numéricas mais curtas. O MD+2/-5 é o primeiro treino da semana, onde incutimos uma vertente mais competitiva para os jogadores soltarem-se, divertirem-se e esquecerem-se do que quer que tenha acontecido no jogo de domingo, atuando como “*reset*” para o resto da semana. Apesar da forma e do conteúdo deste treino não serem muito diferentes, semana após semana, rapidamente tornou-se no favorito do plantel, ganhando importância no ganho de motivação e felicidade dos jogadores na abordagem aos outros treinos da semana. Já o MD-3, como terceira unidade de treino da semana, já tinha de ter a inclusão de exercícios direcionados para o nosso modelo de jogo. Nestes exercícios, alguns dos nossos princípios de jogo estavam mais presentes orientando os jogadores para o contexto de jogo.

O MD-3 e o MD-4 estavam ligados, uma vez que eram treinos aquisitivos mais direcionados para o modelo de jogo, muitas vezes trabalhando os mesmos princípios de jogo, mas em escalas diferentes. Portanto, o MD-4 era um treino direcionado para a otimização do modelo de jogo, mas com referências espaciais mais próximas daquilo que é um jogo formal. A minha opinião é, se possível, os treinos podiam estar invertidos quanto ao tamanho de campo utilizado. Ou seja, faz mais sentido treinar um princípio de jogo numa escala mais pequena, reduzindo a

complexidade e expondo mais os jogadores ao contexto do princípio em si, para depois no dia seguinte, trabalhar o mesmo princípio numa relação espacial e numérica maior, mais semelhante ao jogo.

O MD-2 (sexta-feira) era também praticado em campo inteiro e servia como revisão do trabalho realizado nos três primeiros treinos, com um foco especial para certos momentos do jogo: a nossa saída de bola (pontapé de baliza) e a nossa pressão montada na saída de bola do adversário. Como referido nesta última frase, este era o único contacto prévio ao jogo, em campo, dos nossos jogadores com o adversário, isto é, só no último treino preparávamos a componente estratégica.

Reflexão: Os dois treinadores, principais que comandaram a equipa, mas especialmente o segundo (DF) – até por ter sido o treinador durante a maior parte da época – davam muita importância ao modelo de jogo. Dos quatro treinos semanais, dois eram focados nisso, e outro tinha o modelo de jogo em conta, em função do adversário. Para mim, isso num escalão de Sub-15 é demasiado tempo orientado na otimização do jogo de futebol em si, em busca do resultado. Nunca fui treinador principal, por isso não consigo imaginar a pressão que é ganhar jogos de futebol, em Campeonato Nacional ainda por cima, por mais que os clubes e as suas direções/coordenações digam que isso não tem impacto. Acho que tem sempre, em que clube for, nem que seja para manter/meter o escalão no melhor contexto competitivo possível, permitindo a gerações futuras jogar contra os melhores, salvaguardando um melhor cenário evolutivo. No entanto, acho que poderíamos ter reservado mais oportunidades durante a semana para desenvolver o jogador em si, tecnicamente, sem ter em conta a sua inserção na realidade tática, e eu manifestei esse sentimento. Justo será dizer que todos os jogadores evoluíram declaradamente durante a época, em todas as dimensões (física, técnica, tática e psicológica), mas ficarei com a questão: Terão evoluído por causa do modelo de treino ou apesar dele?

4.5. Planeamento e Operacionalização de uma Semana de Treino (Padrão)

Neste capítulo vou, primeiramente, apresentar e discorrer sobre o microciclo padrão, usando como exemplo a semana que teve início no dia 24 de março de 2025 e findou no dia 30 de março de 2025. A divisão de conteúdos será feita da seguinte forma: 3.^a feira – estímulo competitivo; 4.^a feira – organização ofensiva; 5.^a feira – organização ofensiva e transição defensiva; 6.^a feira – organização defensiva, transição ofensiva e esquemas táticos. A nível da carga física, 3.^a feira – carga alta; 4.^a feira – carga alta; 5.^a feira – carga alta; 6.^a feira – carga média. Com isto, considero que a semana normal pressupõe jogos ao domingo. Isto é, domingo – jogo; 2.^a feira – folga; de 3.^a a 6.^a feira – treino; sábado – folga; domingo – jogo. Caso contrário, quer os conteúdos, quer a carga física poderão estar sujeitos a alterações. O jogo de domingo está associado a uma carga física elevada, no entanto, os jogadores que competem nesse jogo têm, pelo menos, 52 horas de repouso sem qualquer evento físico (permitido pelo clube), o que é suficiente para começarem o novo microciclo com intensidade mais alta. Como já referido anteriormente no documento, o clube não consegue garantir competição para todos os jogadores, de modo a que o escalão só consegue providenciar o jogo formal a vinte jogadores, no máximo. Quer dizer que, pelo menos, sete jogadores não têm nenhum tipo de evento futebolístico no fim-de-semana, criando um intervalo de quatro dias (sexta-feira a terça-feira) sem tocar na bola. Este período de 52 horas (mínimo), entre jogo e primeiro treino do microciclo seguinte, permite que todos os jogadores já estejam, mais ou menos, no mesmo nível de aptidão física, de modo a todos treinarem nas mesmas condições e a que o treino seja universal.

Treino de 3ª feira (MD +2/-5)

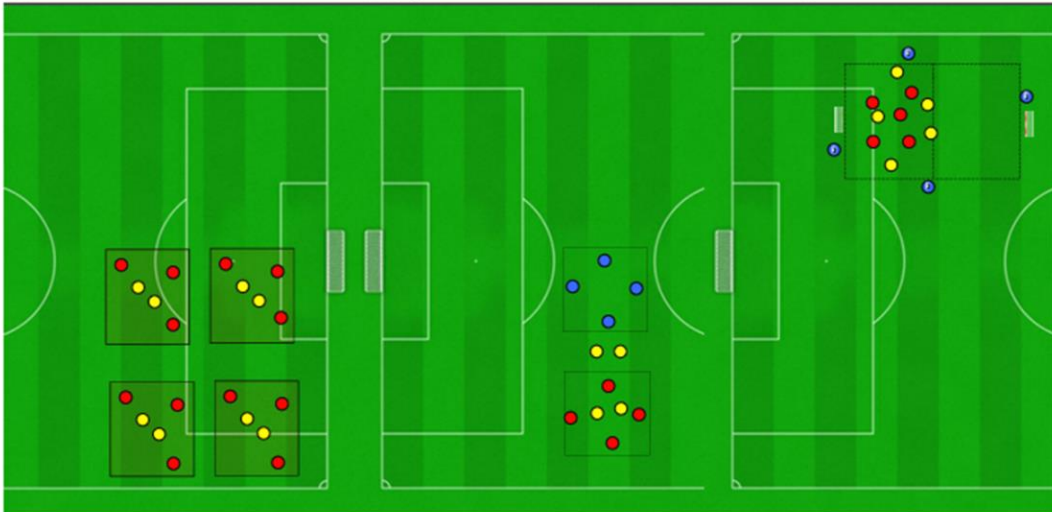
Plano de Treino											
Nº Jogadores 28		Microciclo 20		Mesociclo 9		Período Competitivo					
Data 25-03-2025, terça-feira		Hora 20:45		Clima Frio sem chuva		Volume 90					
Material		Objetivos Gerais			Objetivos Específicos						
Marcas Coletes 2 mini balizas		Modelo de jogo			- Princípios Ofensivos - Criação de LP - Chegada a ZF - VCJ - Recuperações Defensivas						
● MPB 3x2		● Jogo do Rio 4+4x4			● 5x5+4J						
											
10'						15'+15'					
tempo		número		espaço		tempo		número		espaço	
Objetivo(s) específico(s)				Objetivo(s) específico(s)				Objetivo(s) específico(s)			
- Princípios Ofensivos - Criação de LP				- VCJ - Recuperações Defensivas				- Chegada a ZF			
Descrição e Organização Metodológica				Descrição e Organização Metodológica				Descrição e Organização Metodológica			
Meinho 3x2 com o objetivo de esperar pela pressão e os recetores estarem sempre ajustar consoante a pressão.				1- 4+4x4 Objetivo do ATAQUE: é variar a bola de uma quadrado para o outro, para isso os jogadores não tem um numero minimo de passes e ainda podem baixar pra fora do quadrado (somente quando forem fazer a variação) Objetivo da DEFESA: impedir a variação do Centro de jogo e recuperar o maior numero de bolas (É CONTADO)				JOGO. REGRAS: PARA O GOLO SER VALIDO TODOS OS JOGADORES DA EQUIPA DEVEM ESTAR NO MEIO CAMPO OFENSIVO 2 AVANÇADOS JOGAM COMO JOKER PARA TRABALHAR APOIO FRONTAL (LIMITE DE 1-2 TOQUES) VARIANTE: O GOLO TAMBÉM É VALIDO SE FOR UMA COMBINAÇÃO INDIRETA COM O JOKER (NÃO PRECISAM TODOS PASSAR O MEIO CAMPO)			
Feedback: "dar linha de passe", "atrás da pressão"; "espera pela pressão e depois decide"											
São 3x 4x3 + 1x 3x2											

Figura 9 - Plano de Treino MD+2/-5 (1/2)

● Vagas 6x6+2J 	Objetivo(s) específico(s) - Jogo Exterior - Combinação direta - Movimentos sem bola - Esperar pela pressão Descrição e Organização Metodológica Situação por vagas de 6x6. No meio campo defensivo atrair a pressão. Meio campo ofensivo muito objetivos.	20' tempo 20 número  espaço
● Competitivo 	Objetivo(s) específico(s) - Estimulo Competitivo - Principios de jogo Descrição e Organização Metodológica Competitivo das 3 equipas. 1 golo ou 2 minuto. Foge do duelo ou não reage à perda da bola = derrota	20' tempo 16 número  espaço

Figura 10 - Plano de Treino MD+2/-5 (2/2)

O primeiro treino da semana tem lugar na 3.^a feira e, como disse, é voltado para o estímulo competitivo: aqui, o grande objetivo passa por partir para a semana de trabalho oferecendo um momento de diversão, convívio e alguma brincadeira (no tom e proporção certa), estimulando muitos toques na bola, mudanças de velocidade e direção, especialmente aos que não jogaram ou jogaram menos no fim-de-semana, e relação com a baliza. Como disse anteriormente, o treino serve como “reset” para a semana que vem, de modo a todos estarem frescos e positivos para treinar no melhor estado de espírito.

O primeiro exercício do treino é um de manutenção de posse, para ativar os jogadores, mas com a presença da bola, obrigando os jogadores a dar constantemente linhas de passe ao portador. Cinco meínhos, quatro compostos por cinco jogadores (três atacantes e dois defesas) e um composto por seis (quatro atacantes e dois defesas).

No segundo período, dividimos o grupo ao meio e realizámos dois exercícios diferentes: um Jogo do Rio” com três equipas de quatro elementos, em que o objetivo é trabalhar a manutenção da posse de bola, atração do adversário e variação do centro de jogo; e um jogo reduzido 5x5 com quatro apoios por fora, que só podem jogar para ambas as equipas, consoante a que tiver em posse, cujo objetivo é marcar na baliza adversária. Aqui, já há uma elevação da complexidade no treino, especialmente do segundo exercício, ao incluir várias condicionantes, para ativar os sensores de concentração dos jogadores. Guadagnoli & Lee (2004) propõem que a dificuldade da tarefa (nominal e funcional) determina a quantidade de informação processada e, portanto, o nível de atenção/exigência cognitiva necessário para aprender.

Já o terceiro e quarto períodos são exercícios de baixa complexidade, que consistem em jogos reduzidos com a presença assídua das ações técnicas fundamentais (finalização, passe, drible, marcação e desarme).

O terceiro exercício divide o plantel em duas equipas de doze jogadores, cada uma também dividida em duas sub-equipas de seis. Os dois restantes elementos trabalham à largura como alas “joker”. Duas equipas adversárias jogam, com as outras duas a ficar em espera atrás da sua baliza. Assim que há um golo ou um remate para fora, a equipa em espera da baliza atacada entra em campo com bola e substitui a que sofreu o remate. Deste modo, o exercício está sempre em andamento, mas pela sua natureza de substituição, garante descanso a todas as equipas.

O treino termina com o quarto exercício, que é também um jogo reduzido, mas desta vez consiste à base de três equipas diferentes. Enquanto duas jogam, a restante fica em espera à volta do campo a impedir que a bola saia e esteja sempre a rolar, atuando como “joker”. Após um golo ou dois minutos sem tento, sai a que estiver em campo há mais tempo. Mais uma vez, pela natureza do exercício, não há períodos longos de pausa, com a bola sempre a rolar, havendo sempre uma equipa a descansar fora.

Reflexão: Apesar deste não ser o treino mais complexo e menos direcionado para o modelo de jogo e os seus princípios, é o que mais apelativo para o jogador pela liberdade que há em todos os exercícios. Não restringimos os jogadores a posições nestes jogos reduzidos, por isso eles são livres de pisar qualquer zona do terreno e de fazer o corte ou o golo decisivo. Os “feedbacks” também são de encorajamento à criatividade, liberdade e boa-disposição, havendo um tom mais descontraído na direção dos jogadores.

Treino de 4ª feira (MD -4)

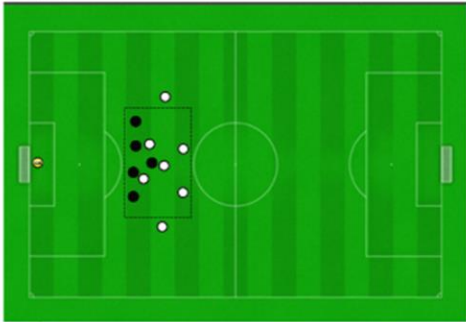
Plano de Treino			
Nº Jogadores 27	Microciclo 23	Mesociclo 8	Período Competitivo
Data 26-03-2025, quarta-feira	Hora 20:45	Clima Frio sem chuva	Volume 90
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Marcas Coletes Bolas	Modelo de Jogo	- Princípios Ofensivos - Criação de LP - CLP - Variação CJ - Movimentos de Contraste - Posicionamento dos Alas - Zona de Criação - Zona de Finalização	
● MPB 3x2			
		Objetivo(s) específico(s) - Princípios Ofensivos - Criação de LP Descrição e Organização Metodológica Meinho 3x2 com o objetivo de esperar pela pressão e os recetores estarem sempre ajustar consoante a pressão. Feedback: "dar linha de passe", "atrás da pressão"; "espera pela pressão e depois decide" São 3x 4x3 + 1x 3x2	10' tempo  número  espaço
● MPB 4+3+1x4			
		Objetivo(s) específico(s) - CLP - Variação CJ Descrição e Organização Metodológica Equipa Vermelha em posse com auxílio de 3 jokers amarelos no retângulo de jogo + um no retângulo do lado. No retângulo onde se joga a equipa em posse está por fora e a equipa que pressiona está por dentro. O objetivo é andar de um lado para o outro sem perder a posse.	20' tempo  número  espaço
● Jogo de Roturas			
		Objetivo(s) específico(s) - Movimentos de Contraste - Posicionamento dos Alas Descrição e Organização Metodológica 1 - Situação de jogo de 7x5, onde a equipa em superioridade só pode sair da caixa através de um passe de rotura. A linha caso recupere deve colocar num dos treinadores atrás da equipa em superioridade.	20' tempo  número  espaço

Figura 11 - Plano de Treino MD-4 (1/2)



Figura 12 - Plano de Treino MD-4 (2/2)

O segundo treino da semana (MD -4), na quarta-feira, é o dia em que começamos a pensar mais no modelo de jogo, este especificamente focado na organização ofensiva. Sem ter componente estratégica, o foco são os nossos princípios de jogo e como melhorar o nosso jogo tendo eles em conta.

O primeiro exercício do treino é um de manutenção de posse, para ativar os jogadores, mas com a presença da bola, obrigando os jogadores a dar constantemente linhas de passe ao portador. Cinco meínhos, quatro compostos por cinco jogadores (três atacantes e dois defesas) e um composto por seis (quatro atacantes e dois defesas). Repetimos o que fazemos no primeiro treino da semana, porque serve já como aquecimento, mas acrescenta a bola e princípios importantes de criar constantemente linhas de passe. É também uma oportunidade para os jogadores melhorarem em função do que fizeram no dia anterior.

O segundo exercício é uma evolução do primeiro, na medida em que é uma tarefa de manutenção da posse de bola, mas acrescenta jogadores e aumenta o espaço. Aqui, verificamos a importância do “binómio complexidade vs. dificuldade”, conceitos que não são equivalentes, já que, paradoxalmente, uma situação pode ser mais complexa e, ao mesmo tempo, menos difícil. Neste caso, apesar do exercício ser mais complexo, por ter mais jogadores, espaço maior e novas condicionantes, não é necessariamente mais difícil. Para a equipa que tem bola, é provavelmente mais difícil a manutenção é mais fácil na segunda tarefa do que na primeira. É importante não dificultar o trabalho do jogador e dar alguma taxa de sucesso num exercício novo, de modo que não o “percamos”, pela frustração, desilusão e desistência de entender o funcionamento.

O terceiro exercício é um exercício específico de criação, que promove ataque ao espaço. Como já referi anteriormente no documento, o jogador padrão do Grupo Desportivo Estoril Praia tem o hábito/vício de ser atraído pela bola e de só pedi-la no pé. Para combater isto, é importante nós criarmos exercícios específicos que mostrem aos jogadores o sucesso que o ataque à profundidade pode ter e no espaço que isso cria para os jogadores que recebem a bola no pé. Sem esses movimentos de contraste, pretendidos com este exercício, a equipa fica mais curta e os jogadores terão menos espaço/tempo quando/se receberem a bola.

O quarto exercício foi planeado na perspetiva de ter um cenário real de jogo específico, mais concretamente, a fase de criação, acontecer mais vezes do que apareceria se optássemos por um jogo formal 11x11. O exercício começa num 2x2 mais um “joker”, só com médios, para incentivar a progressão central e assim que a dupla que saísse do quadrado com bola e entrasse em fase de criação (com alas em jogo), outra bola saía para o outro lado, com o intuito de ambos os ataques terem oportunidade de finalizar a jogada, com a equipa perdedora do momento inicial a ter a desvantagem de ter menos largura que o outro ataque. Esta última parte criou motivo de debate, sobre o qual seria o maior benefício. Seria ter uma relação numérica inferior, havendo mais espaço para jogar e uma menor complexidade para resolver? Ou seria ter a contribuição dos alas a dar amplitude? Decidimos pela segunda, mas com os alas atacantes a ter vantagem posicional a partir à frente dos alas defensivos, que teriam de vir em recuperação. Esta opção teve mais sucesso de finalizações totais e com sucesso.

Reflexão: Neste treino, procurámos dar continuidade ao início do treino anterior, ao trabalhar manutenção da posse de bola livre de posição, acrescentando a componente tática de organização ofensiva inserida no modelo de jogo nos dois últimos exercícios, promovendo movimentação eficaz dos atacantes e proporcionando muita tomada de decisão e momentos de definição (último passe, cruzamento e finalização). Acho muito importante que num treino mais virado para o modelo de jogo, não se perca o constante contacto com a bola e este teve, apesar do crescendo gradual da relação numérica, que foi intencional, começando com exercícios compostos por cinco/seis jogadores e terminando com um onde estiveram inseridos até doze.

Treino de 5ª feira (MD -3)

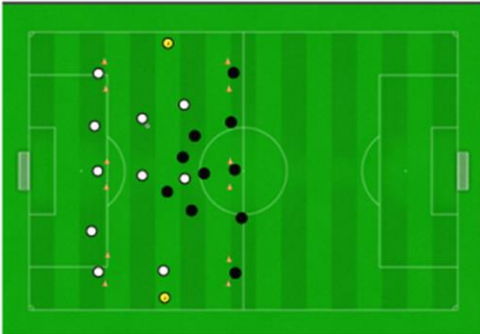
Plano de Treino			
Nº Jogadores 28	Microciclo 27	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 27-03-2025, quinta-feira	Hora 19:15:00	Clima Frio sem chuva	Volume 90
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Marcas Cones Bolas Coletes	Modelo de Jogo	- Reação à perda - Transição Ofensiva e Defensiva - Variação de Centro de Jogo - 1ª Fase de construção - 3+2 - Jogo Exterior - Combinação direta - Movimentos sem bola - Esperar pela pressão	
● Meinhos de reação			
		Objetivo(s) específico(s) - Reação à perda	10'  tempo
		Descrição e Organização Metodológica Dois de cada equipa vão pressionar o outro meinho. Quem perde a bola e quem passou ao que perdeu reage a pressionar outro meinho. Assim que chegar e se tiver lá outra dupla, trocam. Sempre que recuperam a bola voltam ao meinho de origem.	 número
			 espaço
● Holandesa das Portas - 6x6+2]			
		Objetivo(s) específico(s) - Transição Ofensiva e Defensiva - Variação de Centro de Jogo	20'  tempo
		Descrição e Organização Metodológica Situação de Holandesa, com a equipa com bola a ter de fazer passar a bola por uma das 3 portas do lado oposto; quando isso acontece a equipa a defender as portas sai e entra a que recebeu a bola Jokers a trabalhar na função de alas. Feedback para variação do centro do jogo.	 número
			 espaço
● GR+8x7 - 1ª Fase de construção			
		Objetivo(s) específico(s) - 1ª Fase de construção - 3+2	25'  tempo
		Descrição e Organização Metodológica Bola inicia-se sempre nos amarelos com o objetivo de ligarem nas portas. Assim que o fizerem os 4 de trás do brancos saem e os brancos transitam para fazer golo na baliza de 11. (o 10 dos amarelos não defende nesta situação) Tomás - estás focado só com a reação à perda	 número
			 espaço

Figura 13 - Plano de Treino MD-3 (1/2)



Figura 14 - Plano de Treino MD-3 (2/2)

No terceiro treino da semana (MD -3), na quinta-feira, continuamos a pensar mais no modelo de jogo e na organização ofensiva, mais especificamente, dando já alguma preponderância no momento de transição defensiva. Sem ter componente estratégica, o foco são os nossos princípios de jogo e como melhorar o nosso jogo tendo eles em conta. Algo a ter em conta, em relação ao treino de quarta-feira (MD-4), é a passagem de treinarmos em campo inteiro para meio-campo.

E isso está implícito logo no primeiro exercício do treino. Enquanto no primeiro exercício, a tarefa estava só orientada para a manutenção da posse de bola, aqui acrescentamos a variável de reação à perda, mantendo a valorização da troca de bola. Sendo o primeiro exercício do treino e algo ainda introdutório, para ativar o plantel, permitimos espaço para algum lazer e boa-disposição entre os jogadores, desde que não comprometa o exercício.

O segundo exercício visa os dois momentos de jogo que ambicionamos trabalhar neste treino, na medida em que divide o plantel em duas equipas de doze jogadores, cada ela também dividida em duas sub-equipas de seis. Os dois restantes elementos trabalham à largura como alas “joker”. Duas equipas adversárias jogam, com as outras duas a ficar em espera atrás das portas de cones. O objetivo da equipa com bola é passar a bola por uma das portas para um dos jogadores adversários. Quando isso acontecer, ativa a troca de equipas que sofreu o passe e a equipa que o efetuou tem de reagir rápido à perda da bola. Deste modo, o exercício está sempre em andamento, mas pela sua natureza de substituição, garante descanso a todas as equipas.

O terceiro exercício está ligado ao último, uma vez que é uma evolução, mas enquadrada no modelo de jogo, com a bola a começar sempre a partir de um pontapé de baliza. Este pontapé de baliza não é com a relação numérica total de um jogo formal, mas os jogadores estão divididos pelas suas posições. Digo que é uma evolução do outro, visto que o objetivo da equipa que sai com bola é o mesmo: passar a um jogador adversário em espera através das portas de cones. Assim que isso acontece, tem de haver uma reação à perda forte para evitar sofrer golo na baliza grande de futebol 11, que é o objetivo de quem recuperou a bola. Esta é uma maneira de dar seguimento a algo já trabalhado, incorporado em algo novo, importante e presente em contexto de jogo formal.

O último exercício mantém a divisão do plantel em duas equipas de doze jogadores, cada ela também dividida em duas sub-equipas de seis. Os dois restantes elementos trabalham à largura como alas “joker”. Duas equipas adversárias jogam, com as outras duas a ficar em espera atrás da sua baliza. Assim que há um golo ou um remate para fora, a equipa em espera da baliza atacada entra em campo com bola e substitui a que sofreu o remate. Proporciona cenários de definição e reação à perda, que são os objetivos do treino.

Treino de 6ª feira (MD -2)

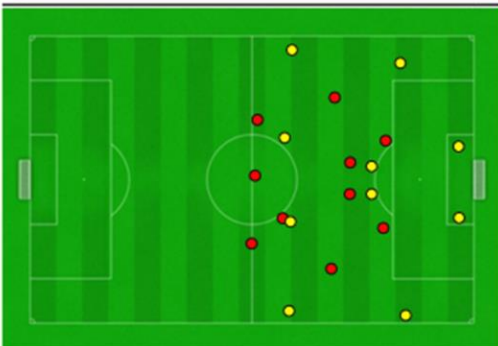
Plano de Treino			
Nº Jogadores 28	Microciclo 20	Mesociclo 6	Período Competitivo
Data 28-03-2025, sexta-feira	Hora 19:15:00	Clima Frio sem chuva	Volume 90
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Marcas Coletes	Modelo de Jogo	- Princípios Ofensivos - Criação de LP - Pressão Alta 532 - Marcação Individual - Trabalhar Cantos (Ofensivos + Defensivos) - Livres (Ofensivos + Defensivos)	
● MPB 3x2			
		Objetivo(s) específico(s) - Princípios Ofensivos - Criação de LP Descrição e Organização Metodológica Meinho 3x2 com o objetivo de esperar pela pressão e os recetores estarem sempre ajustar consoante a pressão. Feedback: "dar linha de passe", "atrás da pressão"; "espera pela pressão e depois decide" São 2x 4x3 + 2x 3x2	10' tempo número espaço
● Bloco Alto - 532 Bloco Baixo			
		Objetivo(s) específico(s) - Pressão Alta 532 - Marcação Individual Descrição e Organização Metodológica Pressão Alta 532 - marcação individual Reduzimos um jogador na frente para garantir superioridade atrás e ganhar segundas bolas Se eles saem com 2 nos pressionamos com 1; Se saem com 3, pressionamos com 2 Fechar sempre para o corredor lateral, avançado contrário ajusta dentro, permitindo a um dos médios dar superioridade à linha defensiva.	25' tempo número espaço
● Bolas Paradas			
		Objetivo(s) específico(s) - Trabalhar Cantos (Ofensivos + Defensivos) - Livres (Ofensivos + Defensivos) Descrição e Organização Metodológica Esquemas Táticos	25' tempo número espaço

Figura 15 - Plano de Treino MD-2

No último treino da semana (MD-2), na sexta-feira, continuamos a pensar no modelo de jogo, mas damos preponderância aos momentos de organização defensiva e transição ofensiva. Sem ter componente estratégica, o foco são os nossos princípios de jogo e como melhorar o nosso jogo tendo eles em conta. Ao contrário de todas as outras unidades de treino, a carga física desta é mais baixa – média -, o que nos leva a baixar o volume e a intensidade da mesma.

O primeiro exercício do treino é um de manutenção de posse, para ativar os jogadores, mas com a presença da bola, obrigando os jogadores a dar constantemente linhas de passe ao portador. Cinco meínhos, quatro compostos por cinco jogadores (três atacantes e dois defesas) e um composto por seis (quatro atacantes e dois defesas). Repetimos o que fizemos no primeiro e segundo treino da semana, porque serve já como aquecimento, mas acrescenta a bola e princípios importantes de criar constantemente linhas de passe. É também uma oportunidade para os jogadores melhorarem em função do que fizeram nos dias anteriores.

De seguida, revemos a nossa pressão (a partir do pontapé de baliza) e o bloco intermédio/baixo numa zona mais recuada do campo. É aqui que há um foco no momento de transição ofensiva para os jogadores trabalharem o que fazer no cenário de recuperação da bola, respondendo à pergunta: Dá para acelerar para contra-ataque ou transitamos de forma mais controlada e segura?

Por fim, temos o único espaço na semana em que treinamos esquemas táticos: cantos ofensivos; cantos defensivos; livres ofensivos; livres defensivos. Este é o período da semana em que tenho controlo do exercício, a par do treinador de bolas paradas defensivas.

4.6. Processo de Controlo do Treino

O número de treinadores presentes em treino não era linear durante um microciclo e variava consoante o dia. Estavam cinco treinadores, no mínimo, mas podiam ser até sete. Isto, para o controlo do treino e funcionamento dos exercícios, uma vez que podem estar apenas três treinadores de campo presentes (no pior dia), sendo os outros eram o treinador de guarda-redes e o preparador físico, que pode ajudar com a colocação de bola e com outra perspetiva, mas é mais limitado quanto à qualidade de *feedback* a dar. Isto criava constrangimentos óbvios, porque significava que estão dois treinadores a liderar os respetivos exercícios, na existência de dois ao mesmo tempo, sem outra ajuda e perspetiva para equilibrar o enviesamento da nossa.

Quanto à divisão de tarefas num exercício singular de dimensão macro, as relações numéricas tendem a ser maiores, ou seja, há muitos jogadores que não estão a ser acompanhados se os treinadores seguirem só a bola. Deste modo, dividíamos as equipas em grupos para cada um seguir. Estes grupos podiam estar designados por setores (defesas, médios e avançados) ou por uma separação mais criativa (ala e extremo ou avançado e os dois médios). Essa divisão de tarefas para os treinadores podia não ser feita através de grupos de jogadores, mas sim por momentos, fases ou princípios do jogo. Por exemplo, num exercício de saída de bola, um treinador-adjunto podia estar atento ao posicionamento dos alas, em relação à localização da bola, outro podia estar com a tomada de decisão e ação técnica dos centrais dos centrais e outro podia estar com todo o momento de transição defensiva dessa equipa que começava com bola, enquanto que o treinador principal ficava encarregue da supervisão do funcionamento do exercício, como um todo. Ou seja, o exercício ditava como era feita a divisão das nossas tarefas, tanto por grupos como por momentos, mas era uma divisão vital para podermos ter mais olhos sobre mais jogadores e podermos controlar melhor o treino.

Mas certos aspetos não nos saltam à vista em tempo real e é aí que a análise em vídeo após o treino é fundamental para fazer um balanço sobre a otimização do exercício e para ver coisas novas que nos tenham escapado ao vivo. Infelizmente, o clube não conseguia proporcionar gravação de treinos (ou mesmo exercícios pontuais) até ao escalão de Sub-19. Tudo o que podíamos filmar eram os jogos em casa. Com efeito, é mais difícil assim fazer uma análise efetiva e ponderada, sem qualquer tipo de enviesamento, sobre certo treino ou exercício. Podíamos estar a fazer algo mal (ou um jogador estar a cometer um erro continuamente), mas sem esse recurso

adicional, podemos nunca saber. No fundo, estamos dependentes daquilo que vimos em tempo real para avaliar o desempenho de um exercício completo ou de uma equipa, um setor ou um momento/fase do jogo, o que pode ser fatal.

4.7. Gestão de Expectativas, (Des)ilusões e Motivações

Este capítulo surge na sequência de estarmos inseridos num contexto elevado no que à formação diz respeito, onde todos os intervenientes têm expectativas elevadas, é importante que exista uma boa gestão das mesmas. Do mesmo modo, quando as expectativas são altas, a capacidade de lidar com o erro e utilizá-lo como um “boost” para dar resposta a situações menos positivas é uma ferramenta fundamental e, por fim, a motivação tem de estar sempre presente, quer por estarmos inseridos num contexto competitivo tão alto, quer por representarmos um clube como o Grupo Desportivo Estoril Praia. Deste modo, vou enumerar alguns acontecimentos chave onde tenha sido importante ao longo da época gerir estes momentos por parte da equipa técnica para com os jogadores.

Considero que uma das melhores características do DF enquanto treinador passa pela forma como consegue transmitir aos jogadores uma mensagem positiva de foco na qualidade do jogo e em como isso pode levar-nos a um melhor resultado, e não neste propriamente dito. Por outro lado, esta mensagem é equilibrada com um recado de exigência máxima, para que os jogadores sejam o mais rigorosos possível e que “apertem” ao máximo com eles próprios e com os colegas. Isto porque se um colega não estiver a “dar tudo”, não está a respeitar os restantes colegas e não merece estar no lugar onde está. Optei por enquadrar este capítulo no relatório por considerar que um treinador tem necessariamente de ser um bom gestor, em especial num contexto como o do Grupo Desportivo Estoril Praia. Nele, vou descrever alguns momentos-chave que decorreram ao longo da época onde esta intervenção esteve integrada.

Na formação do Grupo Desportivo Estoril Praia é frequente vermos jogadores transitarem de escalão, principalmente para um patamar superior. Por exemplo, devido à transição de um jogador do plantel de Sub-16 para o plantel de Sub-17, o ES prosseguiu para o plantel de Sub-16 e treina regularmente com este grupo, apesar de jogar pela nossa equipa – Sub-15. Nas semanas

em que entendemos convocá-lo para o nosso jogo, integra um ou dois treinos com o nosso grupo. Contudo, esta gestão deve ser cuidadosa no sentido de perceber que jogador está a ser equacionado para integrar o escalão seguinte. Por muita qualidade que os jogadores apresentem, podendo até mostrar estarem ao nível do escalão seguinte, é preciso antecipar os efeitos que esta transição poderá acarretar. Isto é, será que o jogador irá responder a essa promoção com mais trabalho e tranquilidade ou será que a resposta não se traduzirá num aumento exponencial do ego?

No início da época fizemos a mesma pergunta a todos os jogadores, separadamente: Qual é o maior objetivo de cada um de vocês no final da época? A resposta da maioria foi igual: qualificação para o Apuramento de Campeão, algo nunca realizado pelo clube neste escalão. Ora, é claro que todos a querem, inclusivamente a equipa técnica e a direção. Mas, tal como esse não é o principal objetivo da equipa técnica e da direção técnica, acredito que não deve ser o principal objetivo dos jogadores. Desta forma, ao atuarem num clube como o Grupo Desportivo Estoril Praia e tendo o desejo de seguir a caminhada futebolística ao mais alto nível, mais do que tudo, o principal objetivo deve passar por merecerem a confiança do clube para continuarem a vestir a sua camisola. Se todos os jogadores tiverem esta mentalidade bem presente, certamente saberão o esforço, dedicação e sacrifício necessários para conquistar esta confiança e, nesse sentido, o trabalho diário será realizado no limite. A partir daqui cada jogador conseguirá ser mais forte, o que por sua vez fará a sua equipa mais forte e, conseqüentemente, aproximá-la-á da conquista de um objetivo que sendo secundário não deixa de o ser, que é a qualificação para o Apuramento de Campeão.

Apesar de já termos realizado amigáveis competitivos e disputados contra equipas femininas seniores e adversários diretos da nossa divisão no período preparatório, apenas nas primeiras jornadas encontramos os primeiros testes que se antecipavam duros mesmo antes de a bola rolar. Isto pela própria natureza dos jogos do período preparatório, que contam com equipas mistas, trocas completas entre partes, ganho de aptidão física e familiarização com o modelo de jogo. E, por isso, só nos três primeiros encontros oficiais, contra o FC Alverca, o Real SC e o SC Farense, nos conseguiríamos avaliar concretamente. Perdemos os três jogos convincentemente, tanto a nível dos resultados como das exibições e, com efeito, mereceu uma reflexão profunda do nosso modelo, do nosso método de trabalho e do que tinha sido o recrutamento. Chegámos à conclusão de que o recrutamento tinha sido mau, para não dizer inexistente. No ano anterior, a equipa técnica estava demasiado preocupada com a luta pela manutenção e o coordenador tinha

ido tirar um grau de treinador, e, por isso, muitos potenciais reforços assinaram por outros clubes e não houve uma filtração devida dos Sub-14 que estavam no clube. Contudo, isso não podia ser desculpa para tudo e procurámos mudar algumas coisas no nosso modelo. Por exemplo, era impercetível para mim não haver plano para quando a equipa não estivesse a pressionar, ou seja, uma estrutura para bloco intermédio ou baixo. Isso tinha sido algo desde o início pedido por mim, sempre ignorado. A equipa nunca teria muito sucesso a pressionar alto pelas carências físicas, comparando com os adversários, mas esse momento defensivo era o único a ser discutido e trabalhado. Sugeri um bloco intermédio em 1-4-4-2, com um dos interiores a subir para a linha do avançado, algo que devia ser muito mais utilizado ao longo dos jogos. Não só ganhámos o jogo seguinte no Funchal ao Marítimo, como disputámos o jogo até ao fim contra o amplamente favorito, CF «os Belenenses».

5. Desenvolvimento Pessoal e Profissional

Num clube que é tido, a nível distrital, como um dos melhores na formação de jogadores de futebol e onde a exigência é elevada, os principais constrangimentos prendem-se com a exigência e responsabilidade. Se todas as condições para que o trabalho seja realizado devidamente são fornecidas, então é esperado que o trabalho seja realizado de forma afincada por todos. É esperado empenho e qualidade no trabalho desenvolvido, mesmo que recursos não sejam fornecidos e que as condições não sejam ótimas, como nem sempre foram.

Não me considero uma pessoa com muita iniciativa e proatividade, mas coloco muita exigência sob mim próprio nas tarefas que me dão no clube. A pressão que isso me provoca para mostrar o melhor de mim é alta e torna-me pouco tolerante ao meu erro. Por exemplo, com a mudança de equipa técnica ainda muito cedo na época, o novo treinador principal deixou-me responsável pelos esquemas táticos (bolas paradas) ofensivos. Com quatro treinos semanais de noventa minutos, deixamos só o treino específico de esquemas táticos para o último exercício da última unidade de treino, que vai variando entre os quinze e os trinta minutos de exercício, consoante o tempo que falte até terminar o treino. Menos de meia hora por semana não é muito tempo para treinar um momento do jogo, de modo a ficar assimilado e especializado, mas há muitos outros que merecem prioridade, algo consensualmente acordado pela equipa técnica. No entanto, após a realização dos primeiros jogos sem qualquer golo de bola parada, vários deles empatados ou perdidos pela margem mínima, comecei a “massacrar-me” e a culpabilizar o falhanço nos resultados e a perda de confiança de alguns jogadores na falta de sucesso em esquemas táticos ofensivos. Algo que, admito em retrospectiva, não faz muito sentido, porque os jogos não se perdem em esquemas táticos ofensivos, havendo muitos outros momentos com mais impacto que esses.

Ora, mesmo que, a título de exemplo, em vinte ações, dezanove tivessem sido positivas, aquela que não o foi acabava por manchar o dia e fazia com que esquecesse as positivas e que colocasse em causa, inclusivamente, expectativas futuras. Por exemplo, num dia em que até tive algumas intervenções na reunião onde foi debatido o treino e onde dei algumas sugestões para os exercícios, como a utilização de apoios frontais para potenciar a dinâmica de terceiro jogador, montei um dos campos de forma diferente daquela que era pretendida e estava planeada, e coloquei os cones e marcas nas distâncias erradas. O exercício não estava a correr assim tão mal, mas para

a otimização daquilo que tínhamos discutido e planeado, o campo tinha de ser maior. Mas não foi a minha contribuição positiva no planeamento que me marcou, mas sim aquele erro.

Outra questão que tem sido alvo de reflexão da minha parte tem sido a minha capacidade de organizar o meu tempo e de priorizar aquilo que realmente é importante para a minha evolução enquanto treinador-estagiário. Apesar de nunca ter deixado nenhuma tarefa por fazer ou ter entregue fora do prazo, acredito que gaste demasiado tempo com tópicos que não tenham tanta relevância para o meu crescimento. Por exemplo, a inserção das unidades de treino e microciclos no “FootballISM”, uma vez que demorou algum tempo até habituar-me à plataforma. Tempo esse que, olhando para trás, podia e devia ter sido despendido de outra forma. Mais para o final da época, tendo já todos os processos mais automatizados, consegui gerir melhor o meu tempo e aproveitar os espaços livres que tenho para tarefas que considerava mais importantes, como por exemplo rever os jogos e fazer cortes de momentos que considerava importantes de alguma forma. Após iniciar este processo, consegui levar algum debate sobre essas situações para junto da equipa técnica. Um exemplo disto passou pelos comportamentos dos três jogadores da frente, em momento de saída, no nosso pontapé de baliza. Para contextualizar, chegou um momento da época em que achámos que a nossa saída de bola estava estagnada e que os adversários já sabiam como nos pressionar para ter sucesso. No entanto, após análise de jogos, reparei que a nossa saída de bola não estava a ser otimizada, pela falta de contramovimentos dos três jogadores da frente. Nos escalões mais embrionários do Grupo Desportivo Estoril Praia, os jogadores são estimulados a jogar (apenas) com a bola no pé e só mais à frente, a partir de Sub-14, começam a ganhar estímulos sem bola (defensivamente ou sem bola ofensivamente). Com efeito, ganham hábitos de serem atraídos pela bola e de ir para o seu local, o que reduz o campo de ataque, em grandes proporções. E no nosso pontapé de baliza, os jogadores estavam a ficar sem espaço para jogar e a perder muita bola no próprio meio-campo. Realcei ao resto da equipa técnica que precisávamos que um/dois jogadores atacassem a profundidade para, não só dar uma alternativa de escape à pressão adversária, como também para criar espaço aos jogadores entre as linhas de pressão de receber no pé com mais espaço ainda. A partir dessa retificação, tivemos mais sucesso nesta fase do jogo.

No meu anterior clube, onde cumpri o estágio da licenciatura, um treinador estagiário ocupa, normalmente, todas as funções de um treinador-adjunto e tem uma voz bastante ativa no treino. Contudo, num contexto onde já existem treinadores experientes, com “anos de casa” e que considerava competentes, a voz de um treinador-estagiário não é tão ativa em contexto de treino.

Numa reunião inicial que tive com o coordenador da formação e meu tutor de estágio, RF, ficou-me claro que iria ter de ouvir mais do que falar, mas que este clube gosta que os estagiários sejam parte do processo e que cheguem a assumir processos no treino. Neste sentido, o percurso que esperava fazer desde o primeiro dia tinha como base uma conquista da confiança de todos os colaboradores da instituição a partir do cumprimento devido de todas as tarefas que me fossem propostas e da apresentação de novas ideias. Do mesmo modo, esperar que esta conquista de confiança crescente se traduzisse de forma natural em oportunidades, fossem elas de que cariz fosse.

Na sequência, tive a oportunidade de liderar alguns processos, fundamentalmente de exercícios complementares, que surgem devido ao número de jogadores necessários para um determinado exercício. Por exemplo, um dos últimos exercícios que liderei contava com um objetivo, descritos na Figura 16, foi realizado dois dias antes do jogo e, como tal, era pretendido que tivesse momentos de aceleração, mudanças de direção e velocidade e foco nas ações técnicas.

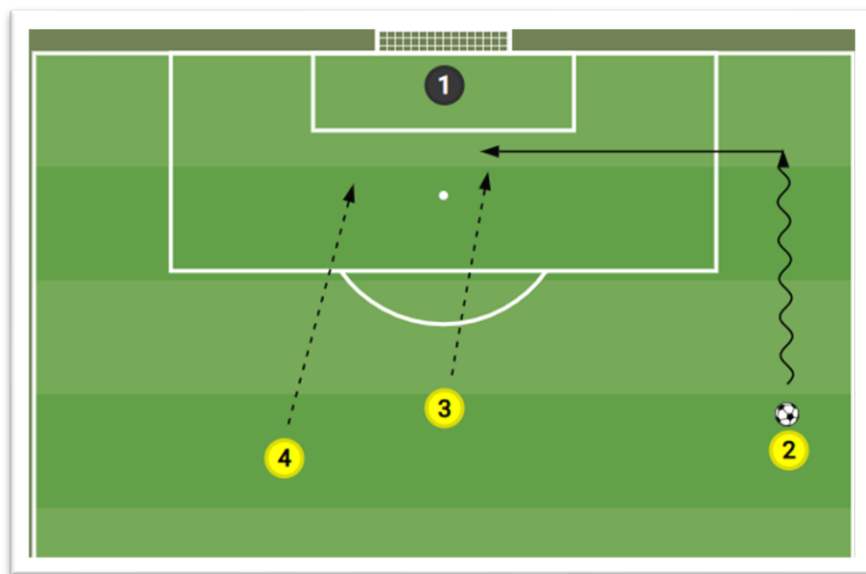


Figura 16 - Exercício Complementar (Cruzamento & Ataque à Área)

Objetivo: Atacar as zonas designadas (primeiro e segundo poste) através de mudanças de direção e velocidade.

Descrição: Jogador 2 conduz a bola e cruza para qualquer uma das duas zonas da área. Jogadores 3 e 4 atacam as suas zonas específicas e finalizam a um toque.

Na minha opinião, este é um exercício bastante simples e com espaço para evoluir. Neste sentido, aquilo que apresentei à equipa técnica como solução para isto passava por duas variantes, de dificuldade progressiva: a primeira passava por colocar um jogador em oposição a defender a área, tendo ele de escolher um atacante para marcar defensivamente, ficando o outro livre que tinha de ser o destino final do cruzamento; a segunda trazia mais uma defesa ao exercício que acompanhava o Jogador 2, procurando incomodar o cruzamento.

Esta sequência lógica do exercício começava com uma parte mais simples para os atacantes aquecerem e focarem-se nos movimentos e ações técnicas, avançava para algo mais complexo para o cruzador que, no segundo momento, já precisava de olhar, avaliar e cruzar para o jogador livre e acabava com o cruzador a ter oposição e pressão no cruzamento. Isto intervalado por pausas longas, aproveitadas para dar *feedback*. Ao fim de oito minutos, trocavam os jogadores.

Acho que o exercício foi pertinente por obter a vertente física temática do dia de treino, ações técnicas importantes em jogo (cruzamento e finalização), a importância de mudanças de direção e velocidade para fugir aos defesas, princípios táticos de jogo (zonas de ataque à área e pega individual em defesa de cruzamento), leitura de jogo e tomada de decisão no jogador que realiza o cruzamento.

Além de liderar exercícios complementares, também já me foi dada a oportunidade de comandar exercícios principais, dos quais destaco um exercício de organização defensiva (Figura 17), cujo objetivo principal se prende com a organização da linha defensiva, em função de bola coberta/descoberta, bola no lateral, extremo, médio ou avançado adversário, trabalhando colocação dos apoios dos membros inferiores, como e quando retirar profundidade, saltar em bola em jogador de costas, com o resto da defesa a ajustar e execução técnica do corte, desarme e marcação.

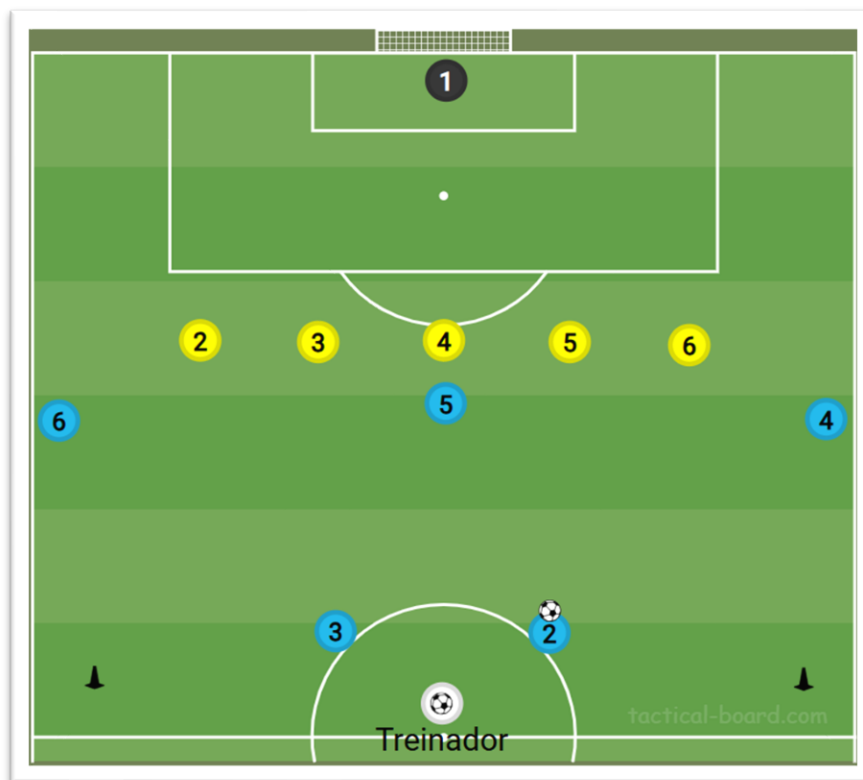


Figura 17 - Exercício Análítico para a Linha Defensiva

Descrição: Numa fase inicial, cinco atacantes (dois médios, dois extremos e um avançado) circulam a bola, de forma passiva, para os defesas ajustarem a sua posição consoante a localização da bola. Ao sinal do treinador, equipa ofensiva pode atacar a baliza mais veemente. Noutro sinal do treinador, os defesas posicionam-se, imaginando que um dos cones (o indicado pelo treinador) é um lateral. Depois de todos estarem instalados, pode sair bola surpresa das mãos do treinador, para os pés de um atacante, para a profundidade ou para um corte de cabeça de um defesa.

Este exercício foi incluído no primeiro microciclo da nova equipa técnica, no âmbito de treinar a linha de cinco defesas, uma vez que estávamos em processo de alteração de estrutura tática. Os feedbacks que procurei dar visaram sobretudo a organização defensiva, principalmente: “cobrir a bola”, “linha de fora de jogo marcada pela primeira marcação”, “retirar profundidade com urgência na iminência de passe”, “apoios virados para a bola”.

Apesar de o Grupo Desportivo Estoril Praia ser uma instituição reconhecida a nível nacional, ao longo deste ano de estágio, surgiram alguns pontos que considereei, de certo modo, me surpreenderam. Neste sentido, irei discorrer sobre alguns tópicos que me marcaram nesta jornada. Dentro destes, existem alguns obstáculos, desafios e opiniões/sugestões acerca de temas que acredito poderem seguir um rumo diferente daquele que seguem atualmente.

No início da época, cada escalão recebeu o material para o resto do ano, que consistia em 20 bolas (10 oficiais de Campeonato Nacional e outras 10 para treino) e 25 coletes (10 laranjas, 10 azuis, três verdes e dois vermelhos). No entanto, com o desenrolar da época, bolas foram desaparecendo (algumas apreendidas por outros escalões) e os coletes nunca lavados, chegando a um ponto da temporada em que tínhamos apenas 8 bolas para treinar (5 para jogar) e coletes num estado inútil. Isto, num clube desta dimensão num escalão que compete na principal divisão da sua categoria, não pode acontecer, porque mancha a reputação do clube para pessoas que assistem a treinos/jogos e, mais importante que isso, não oferece condições mínimas às equipas – neste caso a nossa – de treinar da melhor forma possível.

Ligado a este tema das condições, o relvado sintético do campo de futebol 11 do Centro de Treino e Formação Desportiva não se encontra em boas condições para a prática e acaba até por ser perigoso para os atletas que lá jogam. Digo isto, porque há buracos nas duas pequenas áreas, que não contêm relva, mas sim cimento, o que levou a que vários jogadores se lesionassem, através de quedas, tropeções e entorses. O ES chegou a confessar-me antes do último jogo da época, contra a AD Taboeira, que não se sentia seguro a jogar no nosso campo, perguntando-me se era possível jogar noutro – não era, infelizmente, pelo estado financeiro precário do clube. Justo será dizer que o Grupo Desportivo Estoril Praia não conseguiu reunir as melhores condições infraestruturais para a prática desportiva dos seus escalões.

Outro problema teve a ver com a escassez de momentos competitivos, para além dos jogos de Campeonato Nacional. O nosso grupo de trabalho chegou a contar com 29 jogadores e cada convocatória só tem espaço para até 20 deles. Se formos a ver bem, quase um “onze inicial” não vai somar qualquer minuto num fim-de-semana e alguns jogadores, se entrarem no decorrer da segunda parte, vão somar menos de 40 minutos. Na minha opinião, reunindo um plantel tão grande, qual será o motivo para não tentar encontrar alguma equipa para realizar um jogo de preparação? Mesmo que seja difícil encontrar equipas competitivas dentro do escalão, alguns dos jogos de preparação mais competitivos que realizamos ao longo do ano foram contra equipas mais velhas e

maturadas, que mesmo não sendo muito evoluídas tecnicamente, fazem-se valer dessas características e obrigam os nossos jogadores a pensar e executar mais rápido e de forma mais simples, num estímulo diferente daquele que nos foi apresentado, por exemplo, ao longo da época no Campeonato Nacional. Mesmo que ao fim-de-semana – sabendo que todas as equipas jogam ao sábado ou ao domingo – seja difícil encontrar adversários disponíveis, durante a semana (no dia de carga mais forte) seria benéfico defrontar outras equipas que fossem capazes de nos criar desafios.

Em jeito de conclusão, ser treinador-estagiário dos Sub-15 do Grupo Desportivo Estoril Praia permitiu-me estar, pela primeira vez na minha curta carreira, num contexto de futebol 11 e logo numa equipa que competia numa competição nacional, organizada pela Federação Portuguesa de Futebol. Com efeito, treinava jogadores acima da média que competiam contra os melhores da sua geração e isso deu-me uma pequena ideia daquilo que será competir no mais alto rendimento, que é um objetivo pessoal futuro. A melhor parte de treinar este clube, neste contexto, é a conciliação deste ambiente competitivo com a possibilidade de estar integrado no processo de treino, quer no planeamento, quer no controlo. Invariavelmente, isso fez de mim um treinador muito melhor do que era antes desta experiência. Não só isso, mas o confronto com problemas que não existiriam nos maiores clubes deste país, meteu-me em situações desconfortáveis que, embora tenham sido mais difíceis de lidar no momento, fizeram-me um treinador muito mais preparado para enfrentar qualquer eventualidade.

6. Considerações Finais

Por mais que escreva, será sempre impossível quantificar tudo aquilo que aprendi ao longo deste ano de estágio. Em primeiro lugar, acredito que este foi o contexto ideal para evoluir, por estar no nível competitivo mais alto do escalão de Sub-15, como também por ser um clube que dá espaço aos treinadores, especialmente aos mais novos (tanto em idade, como em recência de chegada) de serem parte integral do processo de treino e de jogo. Na formação do Grupo Desportivo Estoril Praia a exigência é alta, pela responsabilidade no crescimento de jovens que estão referenciados a nível distrital/nacional e com perspectivas de voos altos, mas nunca devido à pressão com os resultados. Isto faz com que todo o trabalho tenha de ser realizado com o máximo empenho e dedicação, mas também dá espaço para implementar novas ideias, errar, refletir sobre os erros e procurar novos caminhos. A velha máxima “não importa de que forma, mas o trabalho tem de aparecer feito”, que anda frequentemente de mãos dadas com outra doutrina básica do futebol, onde “não existem fins-de-semana, folgas ou feriados” e que me acompanharam ao longo da época a partir da pressão que eu próprio coloquei sempre e em todos os momentos em mim para evitar imprevistos, fizeram-me perceber que aquilo que vivi ao longo dos últimos meses é aquilo que quero viver no presente e no futuro e que prefiro trabalhar (muito) mais do que trabalharia num outro emprego, mas sentir-me realizado como não sentiria em nenhum outro.

Do ponto de vista coordenativo, foi um ano mais difícil em que os departamentos reguladores passaram por muitas alterações, o que gerou problemas de comunicação e alinhamento com as equipas técnicas. Dificultou-nos o trabalho, mas nunca a nossa ambição e vontade de desenvolver os jogadores pelos quais estávamos encarregues e de manter os Sub-15 do Grupo Desportivo Estoril Praia na divisão máxima do escalão, para dar às futuras gerações do clube a oportunidade de competir contra os melhores da sua idade.

Tive o enorme prazer de colaborar e de partilhar experiências com vários treinadores, aprendendo muito com cada um deles a partir de perspetivas diferentes acerca do jogo e de métodos de trabalho, mas também tive o privilégio de treinar rapazes que, para além de mostrarem ser uns dos melhores do país para a idade, são educados, empáticos e têm uma vontade insaciável de evoluir e chegar ao topo do futebol nacional.

Fazendo uma retrospectiva àquilo que foram todos os momentos vividos no Centro de Treino e Formação Desportiva e fora dela, mas em prol do clube, inevitavelmente existem episódios que podiam ter sido diferentes. Contudo, há uma coisa da qual estou completamente certo: dei tudo de mim em todos os momentos, para retribuir a confiança que me foi dada pelo clube e para ajudar a fornecer um melhor crescimento a todos os jogadores.

Neste seguimento, estabeleci como principal motivação deste estágio a aprendizagem a partir do contacto direto com alguns dos melhores colaboradores na área, desde treinadores (principais e adjuntos) a outros membros do clube das mais variadas áreas multidisciplinares. Não existe margem para qualquer dúvida acerca do cumprimento destes objetivos: ainda que não seja possível quantificar tudo aquilo que fui aprendendo ao longo desta etapa, muito também a partir da escuta e observação atentas, penso que seja seguro afirmar que foi mais do que esperava.

Com o final do estágio a aproximar-se e com ele a obtenção do grau II (UEFA B) de treinador, o meu grande objetivo passa por continuar a trabalhar no contexto onde estive inserido ao longo dos últimos meses e dar início a uma caminhada sólida e sustentada – mas com tanto para aprender e evoluir – no mundo do futebol. A obtenção do grau III (UEFA A) é um objetivo, mas que não estabeleço como prioritário por saber que tenho de estar inscrito como treinador por dois anos antes de o poder fazer. Ainda assim, a formação constante é sempre algo a ter em conta. No mesmo sentido, a continuidade do percurso académico para o Doutoramento não faz parte dos meus planos num futuro próximo, mas – tal como o futebol –, a vida é imprevisível e, caso tome um rumo em que o regresso faça sentido, não hesitarei em voltar à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, uma casa que tão bem me acolheu e tanto representa para mim.

7. Referências Bibliográficas

- Araújo, J. (1995). *Manual do treinador do desporto profissional*. Porto: Campo das Letras.
- Bento, J. (1993). Se eu fosse treinador... *Revista Horizonte*, X (57), pp. 90-94.
- Carvalhal, C. (2001). *No treino de futebol de rendimento superior. A recuperação é... muitíssimo mais que "recuperar"*. Braga: Liminho, Indústrias Gráficas Lda.
- Casarin, V. et al. (2011) Modelo de jogo e processo de ensino no futebol: princípios globais e específicos *Movimento*, vol. 17, núm. 3, pp. 133-152
- Couceiro, M. S. et al. (2014). Dynamical Stability and Predictability of Football Players: The Study of One Match. *Entropy*, 16(2), 645-674.
- Coutinho, D. et al. (2018) The effects of an enrichment training program for youth football attackers. *PLoS One*. 13(6)
- Falces-Prieto, M. et al. (2024) External Workload Evolution and Comparison across a Pre-Season in Belgian Professional Football Players: A Pilot Study. *Applied Sciences*. 14(7):2861.
- Garganta, J. (1997). *Modelação da dimensão tática do Jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: J. Garganta. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2003). Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego. *Training Fútbol*, 85.
- Garganta, J. (2004). *Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo*, 227-234.
- Gibson J. (1966). *The Senses Considered as Perceptual Systems*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Gibson J. (1979). *The Ecological Approach to Visual Perception*. Hillsdale, MI: Lawrence Erlbaum Associates.
- Guadagnoli M.A. & Lee T.D. (2004) Challenge point: a framework for conceptualizing the effects of various practice conditions in motor learning. *J Mot Behav*. 36(2):212-24.
- Guilherme, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. In

Documento orientador, Sessão prática. II Jornadas técnicas de Futebol + Futsal da UTAD. Vila Real: UTAD.

- Guilherme, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Porto: J. Oliveira. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Deporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Hernandez-Martinez J. et al. (2023) Warm-up stretching exercises and physical performance of youth soccer players. *Front Physiol.* 14:1127669.
- Hugh, P (2025). The Importance of Having Diverse Coaching Styles in Grassroots Soccer. *Soccer Wizdom*
- Iaia, F. M., Ermanno, R., & Bangsbo, J. (2009). High-intensity training in football. *International journal of sports physiology and performance*, 4(3), 291-306.
- Liu, Q. et al. (2024). Assessing Variations in Positional Performance across Age Groups and during Matches in Youth Association Football Competitions. *Sensors*, 24(14), 4536.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Rago V. (2020) Internal training load monitoring in professional football: a systematic review of methods using rating of perceived exertion. *J Sports Med Phys Fitness*. 60(1):160-171.
- Ribeiro, J., et al. (2019) Exploiting bi-directional self-organizing tendencies in team sports: The role of the game model and tactical principles of play. *Frontiers in Psychology*, 10.
- Weineck, J. (2002). *Manual do treino ótimo: Teoria do treino da fisiologia da performance desportiva e do seu desenvolvimento no treino de crianças e de adolescentes*. Lisboa: Instituto Piaget, Horizontes Pedagógicos.

8. Anexos

Anexo 1 - Caracterização Individual ES

Identificação	ES
Posição Preferencial	Guarda-Redes
Pé Dominante	Esquerdo
Altura	180cm
Peso	68kg
Ano de Nascimento	2010
Descrição do Jogador	Guarda-redes com perfil, muito ambicioso e trabalhador. Bom a defender a baliza e forte no 1x1. Sente-se mais confortável na pequena área do que a jogar fora dela, a controlar a profundidade.

Anexo 2 - Caracterização Individual TM

Identificação	TM
Posição Preferencial	Guarda-Redes
Pé Dominante	Direito
Altura	183cm
Peso	58kg
Ano de Nascimento	2010
Descrição do Jogador	Falta-lhe a “fome de bola” para morder os calcanhares aos colegas. Postura menos forte na baliza, mostra alguma fragilidade que terá de compensar com mais reforço muscular. Tecnicamente, acima da média para a queda, trajetórias, encaixes e elevação.

Anexo 3 - Caracterização Individual TO

Identificação	TO
Posição Preferencial	Guarda-Redes
Pé Dominante	Esquerdo
Altura	176cm
Peso	66kg
Ano de Nascimento	2010
Descrição do Jogador	Tem evoluído física- e tecnicamente. Nota-se desenvolvimento na impulsão vertical e no pontapé longo à inglesa. Falta melhorar o posicionamento de baliza e a reação à elevação em cruzamentos. Precisa de mais frieza no momento da decisão. Bom líder da defesa, aplicando uma boa comunicação durante o jogo. Muito melhor no controlo da profundidade.

Anexo 4 - Caracterização Individual VG

Identificação	VG
Posição Preferencial	Defesa Central
Posição Secundária	-
Pé Dominante	Esquerdo
Altura	183cm
Peso	60kg
Ano de Nascimento	2010
Descrição do Jogador	Defesa central com perfil, a nível de altura. Boa tomada de decisão (inteligente na leitura do jogo), mas tem algumas dificuldades técnicas para acompanhar essa inteligência. Lento em velocidade e fraco a usar o corpo e a bater na bola.

Anexo 5 - Caracterização Individual SA

Identificação	SA
Posição Preferencial	Defesa Central
Posição Secundária	Defesa Lateral
Pé Dominante	Direito
Altura	180cm
Peso	63kg
Ano de Nascimento	2010
Descrição do Jogador	Muita qualidade técnica com bola (passe e condução), mas falta melhorar aspetos técnicos sem bola (uso do corpo em duelos, jogo aéreo). Tende a procurar excessivamente o risco, olhando para a posição. Aguenta-se fisicamente, apesar de não ser o mais rápido ou forte.

Anexo 6 - Caracterização Individual JS

Identificação	JS
Posição Preferencial	Defesa Central
Posição Secundária	-
Pé Dominante	Direito
Altura	182cm
Peso	74kg
Ano de Nascimento	2010
Descrição do Jogador	Defesa central com perfil. Forte e rápido, fisicamente, mas depende demasiado nesses atributos físicos para ter sucesso. Má tomada de decisão. Tecnicamente, com bola, tem falhas no passe curto, mas tem abrangência de passe e finaliza bem. Sem bola, é impiedoso em zonas perigosas e pode melhorar na marcação e desarme.

Anexo 7 - Caracterização Individual PS

Identificação	PS
Posição Preferencial	Defesa Central
Posição Secundária	Defesa Lateral / Médio Defensivo
Pé Dominante	Direito
Altura	173cm
Peso	61kg
Ano de Nascimento	2010
Descrição do Jogador	Apesar de não ser o mais alto para a posição, compensa com agressividade e inteligência posicional e nos duelos. Sem bola, dá segurança e tranquilidade à equipa, pela maneira como tem sucesso nas coberturas e no jogo aéreo. Com bola, tem ainda algum erro no passe. A nível de liderança, está sempre a comunicar positivamente com os colegas e foi por isso que ganhou a braçadeira de capitão com o decorrer do ano.

Anexo 8 - Caracterização Individual FD

Identificação	FD
Posição Preferencial	Defesa Lateral
Posição Secundária	-
Pé Dominante	Direito
Altura	160cm
Peso	50kg
Ano de Nascimento	2010
Descrição do Jogador	Ambidestro com muito conforto em todas as ações técnicas básicas ofensivas e defensivas. Os problemas que têm a origem das suas carências físicas – facilmente ultrapassado em velocidade por extremos mais rápidos; dificuldade em defender o segundo poste em jogo aéreo.

Anexo 9 - Caracterização Individual ER

Identificação	ER
Posição Preferencial	Defesa Lateral
Posição Secundária	Extremo
Pé Dominante	Direito
Altura	178cm
Peso	59kg
Ano de Nascimento	2010
Descrição do Jogador	Jogador adaptado, pela carência da posição de lateral, pela sobrelotação da posição de extremo e pelas características próprias do jogador. Muitas dificuldades em ações técnicas sem bola, que procurava compensar com agressividade, muitas vezes impiedosamente. Com bola, manteve-se as carências técnicas (passe, cruzamento, finalização, drible), tentando escondê-las através da velocidade e força no duelo.

Anexo 10 - Caracterização Individual DL

Identificação	DL
Posição Preferencial	Defesa Lateral
Posição Secundária	-
Pé Dominante	Direito
Altura	162cm
Peso	52kg
Ano de Nascimento	2010
Descrição do Jogador	Tecnicamente evoluído com bola (passe, cruzamento, condução), mas mostrou displicência no momento defensivo. Grande obstáculo é a barreira mental. Aparenta ser alguém pouco motivado para treinar e jogar.

Anexo 11 - Caracterização Individual PM

Identificação	PM
Posição Preferencial	Defesa Lateral
Posição Secundária	-
Pé Dominante	Esquerdo
Altura	179cm
Peso	60kg
Ano de Nascimento	2010
Descrição do Jogador	Lateral com perfil, mas algo precipitado na tomada de decisão (falta paciência). Tecnicamente, não mostrou ser acima da média em nenhum atributo em específico, mas não revelou deficiências óbvias. Tem de melhorar posicionamento e orientação espacial.

Anexo 12 - Caracterização Individual DV

Identificação	DV
Posição Preferencial	Médio Defensivo
Posição Secundária	Médio Interior
Pé Dominante	Direito
Altura	162cm
Peso	57kg
Ano de Nascimento	2010
Descrição do Jogador	Confortável a jogar com pressão dentro do bloco adversário, capacidade para jogar com ambos os pés e usa bem o corpo para proteger a bola e a posição. Falta de força e velocidade para fazer a diferença em condução e/ou para dar muitos toques na bola por ação.

Anexo 13 - Caracterização Individual DS

Identificação	DS
Posição Preferencial	Médio Defensivo
Posição Secundária	-
Pé Dominante	Direito
Altura	164cm
Peso	52kg
Ano de Nascimento	2010
Descrição do Jogador	Jogador inteligente a ler o jogo. Tem de melhorar a receção, tanto tecnicamente como o tempo que demora a dar sequência à jogada. Carências físicas impedem que tenha muito sucesso em tarefas defensivas e ocupação de espaço.

Anexo 14 - Caracterização Individual MC

Identificação	MC
Posição Preferencial	Médio Interior
Posição Secundária	Defesa Lateral
Pé Dominante	Direito
Altura	180cm
Peso	65kg
Ano de Nascimento	2010
Descrição do Jogador	Todo o sucesso que tem é pelas características físicas: força, velocidade, explosão, equilíbrio. Tecnicamente, tem muito que melhorar em todos os aspetos (com e sem bola). Aí, é um dos jogadores com mais problemas do plantel.

Anexo 15 - Caracterização Individual KZ

Identificação	KZ
Posição Preferencial	Médio Interior
Posição Secundária	-
Pé Dominante	Esquerdo
Altura	170cm
Peso	56kg
Ano de Nascimento	2010
Descrição do Jogador	Tecnicamente, finaliza e traça o último passe acima da média, mas pouco mais que isso. Defensivamente, não se compromete o suficiente com a equipa e não cumpre os suficientes mínimos. Falta alguma vivacidade, vontade e presença dentro de campo.

Anexo 16 - Caracterização Individual PG

Identificação	PG
Posição Preferencial	Médio Interior
Posição Secundária	Extremo
Pé Dominante	Direito
Altura	163cm
Peso	54kg
Ano de Nascimento	2010
Descrição do Jogador	Jogador evoluído na relação com bola. Usa bem o corpo para proteger a sua posição, apesar da baixa estatura. Pode melhorar nos timings de soltar a bola.

Anexo 17 - Caracterização Individual MR

Identificação	MR
Posição Preferencial	Médio Interior
Posição Secundária	Médio Defensivo
Pé Dominante	Direito
Altura	164cm
Peso	53kg
Ano de Nascimento	2010
Descrição do Jogador	Muito forte em condução, mas precisa de melhorar a técnica de passe (a um ou dando mais toques). Defensivamente, é disponível e cumpre os mínimos técnicos.

Anexo 18 - Caracterização Individual JS

Identificação	JS
Posição Preferencial	Médio Interior
Posição Secundária	-
Pé Dominante	Direito
Altura	165cm
Peso	51kg
Ano de Nascimento	2010
Descrição do Jogador	Boa relação com bola, mas muito inconsequente nas jogadas. Má tomada de decisão e não define bem, tecnicamente. Deve dar muito mais no momento sem bola.

Anexo 19 - Caracterização Individual MC

Identificação	MC
Posição Preferencial	Médio Interior
Posição Secundária	Defesa Lateral
Pé Dominante	Direito
Altura	180cm
Peso	65kg
Ano de Nascimento	2010
Descrição do Jogador	Todo o sucesso que tem é pelas características físicas: força, velocidade, explosão, equilíbrio. Tecnicamente, tem muito que melhorar em todos os aspetos (com e sem bola). Aí, é um dos jogadores com mais problemas do plantel.

Anexo 20 - Caracterização Individual HS

Identificação	HS
Posição Preferencial	Extremo
Posição Secundária	-
Pé Dominante	Direito
Altura	170cm
Peso	58kg
Ano de Nascimento	2010
Descrição do Jogador	Excelente relação com bola, muito forte no drible (tão rápido em corrida como sem bola), passe e remate. Defensivamente, cumpre todas as instruções dadas.

Anexo 21 - Caracterização Individual GF

Identificação	GF
Posição Preferencial	Extremo
Posição Secundária	-
Pé Dominante	Esquerdo
Altura	172cm
Peso	58kg
Ano de Nascimento	2010
Descrição do Jogador	Tem muito sucesso através da força e velocidade, mas tem uma relação com bola forte. Excelente cruzamento e drible. Pode dar muito mais a nível defensivo.

Anexo 22 - Caracterização Individual GM

Identificação	GM
Posição Preferencial	Extremo
Posição Secundária	Avançado
Pé Dominante	Direito
Altura	171cm
Peso	57kg
Ano de Nascimento	2010
Descrição do Jogador	Boa relação com bola e instintos de finalização. Algo desligado ao jogo e tem pouca vontade e habilidade no momento sem bola.

Anexo 23 - Caracterização Individual DN

Identificação	DN
Posição Preferencial	Extremo
Posição Secundária	Avançado
Pé Dominante	Direito
Altura	171cm
Peso	61kg
Ano de Nascimento	2010
Descrição do Jogador	Muito rápido e forte, fisicamente. Tecnicamente, tem muito que melhorar nos dois lados do campo, mas é muito disponível defensivamente.

Anexo 24 - Caracterização Individual SC

Identificação	SC
Posição Preferencial	Avançado
Posição Secundária	Médio Interior
Pé Dominante	Direito
Altura	186cm
Peso	64kg
Ano de Nascimento	2010
Descrição do Jogador	Muito habilidoso em jogo apoiado, mas pode aguentar mais o choque. Inteligente na leitura de jogo, mas ainda tem algumas carências na altura de definir. Problema cardiorrespiratório impede que faça os oitenta minutos.

Anexo 25 - Caracterização Individual GS

Identificação	GS
Posição Preferencial	Defesa Central
Posição Secundária	-
Pé Dominante	Direito
Altura	178cm
Peso	68kg
Ano de Nascimento	2010
Descrição do Jogador	Defesa central com perfil. Forte e rápido, fisicamente, mas depende demasiado nesses atributos físicos para ter sucesso. Má tomada de decisão. Tecnicamente, com bola, oscila entre o sucesso e o insucesso no passe curto, mas tem abrangência de passe e finaliza bem. Sem bola, é impiedoso em zonas perigosas e pode melhorar na marcação e desarme.

Anexo 26 - Caracterização Individual PS

Identificação	PS
Posição Preferencial	Defesa Lateral
Posição Secundária	-
Pé Dominante	Esquerdo
Altura	173cm
Peso	62kg
Ano de Nascimento	2010
Descrição do Jogador	Tecnicamente evoluído com bola (passe e cruzamento), mas mostrou dificuldades físicas para acompanhar jogadores mais rápidos e fortes. Maturidade e inteligência para se posicionar bem e fazer faltas estratégicas importantes.

Anexo 27 - Caracterização Individual RA

Identificação	RA
Posição Preferencial	Médio Interior
Posição Secundária	-
Pé Dominante	Direito
Altura	175cm
Peso	56kg
Ano de Nascimento	2010
Descrição do Jogador	Chegou a meio da época, mas entrou logo no 11. Abrangência espacial para cobrir o campo e fazer coberturas a vários jogadores. Maturidade e inteligência para se posicionar bem e fazer faltas estratégicas importantes. Tecnicamente, domina os fundamentos básicos.

Anexo 28 - Caracterização Individual TC

Identificação	TC
Posição Preferencial	Médio Ofensivo
Posição Secundária	Médio Interior
Pé Dominante	Direito
Altura	157cm
Peso	47kg
Ano de Nascimento	2011
Descrição do Jogador	Único jogador sub-14 que jogou por este escalão. Capacidade acima da média de ler o jogo, proteger a bola/posição e associar com os colegas. Dificuldades físicas para o campeonato, mas mostrou disponibilidade defensiva. Tem de melhorar na definição de jogadas (remate, cruzamento, último passe) se quer ser médio ofensivo.

Anexo 29 - Caracterização Individual RN

Identificação	RN
Posição Preferencial	Médio Ofensivo
Posição Secundária	Avançado
Pé Dominante	Direito
Altura	180cm
Peso	70kg
Ano de Nascimento	2010
Descrição do Jogador	Chegou a meio da época, mas entrou logo no 11. Criatividade e boa relação com bola para fazer uma jogada “do nada”, embora possa melhorar a definição. Mostrou no decorrer do ano evolução no capítulo defensivo.