



UNIVERSIDADE DE LISBOA FACULDADE DE
MOTRICIDADE HUMANA



Relatório de Estágio na Equipa Juvenis A do Grupo Desportivo Estoril Praia

Relatório de Estágio elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Futebol

Orientador: Doutor João Brito de Oliveira Fernandes

Presidente:

Doutora Joana Filipa de Jesus Reis, professora auxiliar da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

Vogais:

Doutor André Filipe Teixeira Seabra, professor auxiliar com agregação Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Doutor João Brito de Oliveira Fernandes, professor auxiliar convidado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

Ulian Goga

2025

Agradecimentos

A conclusão deste relatório de estágio marca um ponto de viragem tanto na minha trajetória académica quanto na minha vida pessoal. Em primeiro lugar, agradeço sinceramente aos jogadores da equipa de GD Estoril Praia Sub-17. Cada treino, cada jogo e cada obstáculo superado coletivamente contribuiu de forma decisiva para o meu crescimento, tanto enquanto treinador como enquanto indivíduo. A vossa paixão pelo futebol e o vosso compromisso foram fundamentais para a concretização deste projeto.

Aos membros da equipa técnica, o meu agradecimento é igualmente profundo. A vossa competência, apoio e amizade foram pilares imprescindíveis ao longo desta jornada. A vossa crença na nossa visão e o vosso incansável esforço para elevar o nível da equipa são verdadeiramente inspiradores. Aos meus colegas e amigos de mestrado, manifesto a minha sincera gratidão pelo companheirismo e pelo apoio mútuo durante todo o percurso académico. As horas de estudo, as discussões enriquecedoras e os momentos de descontração contribuíram de forma significativa para a superação dos desafios enfrentados. Um agradecimento especial ao Bernardo Paulino, cujo auxílio na tradução deste relatório para o português foi inestimável.

De igual modo, agradeço profundamente ao meu orientador, Prof. Dr. João Brito, bem como a todos os professores que, com os seus ensinamentos e orientação, foram fundamentais para a realização deste trabalho. A vossa generosidade e sabedoria tiveram um impacto profundo no meu desenvolvimento profissional e pessoal. Finalmente, a minha mais sincera gratidão à minha família e aos amigos, especialmente aqueles que se encontram fora de Portugal. O vosso amor, compreensão e apoio incondicional foram o alicerce que me sustentou nos momentos mais difíceis desta jornada.

A todos vós, o meu muito obrigado.

Resumo

Este relatório de estágio visa demonstrar as atividades realizadas ao longo da época desportiva 2023-2024 na Primeira Divisão Nacional de Juvenis A, aplicando o conhecimento adquirido ao longo dos anos na Faculdade de Motricidade Humana, especialmente durante o Mestrado em Futebol.

Com o intuito de integrar o conhecimento teórico com as atividades práticas, o relatório inclui uma revisão de literatura diretamente relacionada com os temas abordados. Objetivos foram previamente definidos e ligados ao processo realizado para os alcançar. Assim, desde a descrição das condições proporcionadas pelo Grupo Desportivo Estoril Praia até às metodologias utilizadas pela equipa técnica durante o ano, é possível identificar um fio condutor que levou ao cumprimento dos objetivos estabelecidos.

Este relatório também aborda a relação com a comunidade, exemplificada pela organização do Dia de Desenvolvimento Individual no Grupo Desportivo Estoril Praia, onde se promoveram ligações entre jogadores de diversos escalões do clube além de fornecer ferramentas para o crescimento deles. Uma inovação importante foi a criação de um Gabinete de Otimização Desportiva no clube.

Finalmente, o relatório descreve uma discussão final sobre possíveis estratégias de melhoria, aspetos que funcionaram ao longo da época e perguntas abertas sobre o que podia ser feito num contexto ideal.

Palavras-chave: Planeamento, Monitorização das cargas, Estratégias de recuperação, Desenvolvimento individual, KPIs, RTP.

Abstract

This internship report aims to demonstrate the activities conducted during the 2023-2024 sports season in the National First Division of Under-17s, applying the knowledge acquired over the years at the Faculty of Human Kinetics, especially during the Master's in Football.

By integrating theoretical knowledge with practical activities, the report includes a literature review directly related to the topics addressed. Objectives were previously defined and linked to the processes undertaken to achieve them. Thus, from the description of the conditions provided by Grupo Desportivo Estoril Praia to the methodologies used by the coaching staff throughout the year, it is possible to identify a guiding thread that led to the achievement of the established goals.

This report also addresses community relations, exemplified by the organization of the Individual Development Day at Grupo Desportivo Estoril Praia, where connections between players from various levels of the club were promoted, in addition to providing tools for their growth. An important innovation was the creation of a Sports Optimization Cabinet at the club.

Finally, the report includes a Final Discussion on possible improvement strategies, aspects that worked well throughout the season, and open questions about what could be done in an ideal context.

Key-words: Planning, Player load monitoring, Recovery strategies, Individual development, KPIs, RTP.

Índice de Conteúdos

Agradecimentos	i	
Resumo	ii	
Abstract	iii	
Índice de Conteúdos	v	
Índice de Tabelas	vii	
Índice de Figuras	vii	
Introdução	2	
I.1	Objetivos de Estágio	3
I.1.1	Análise SWOT como Treinador-Estagiário na Equipa Juvenis A do Grupo Desportivo Estoril Praia	5
I.2	Caracterização da Instituição	6
I.2.1	A História do Estoril Praia	6
I.2.2	Missão, Visão e Valores do GD Estoril Praia	9
I.2.3	Estrutura do Clube	10
I.2.4	Recursos Materiais	13
I.3	Caracterização da Competição	16
I.3.1	Equipa Técnica	19
I.3.2	Padrões de Jogo da Equipa Sub-17 do GD Estoril Praia	21
II	Revisão de Literatura	23
II.1	Periodização do Treino em Futebol: Fundamentos, Modelos e Aplicações Práticas	23
II.2	Key Performance Indicators: A Importância e Aplicações Práticas	27
II.3	Return to Play: Uma Abordagem Integrada e Multidimensional para a Retoma da Atividade Competitiva	29
III	Área 1 - Enquadramento da Prática Profissional	32
III.1	Avaliação do Plantel	32
III.2	Monitorização das Cargas Internas	35

III.3	Bateria de Testes Físicos	37
III.4	Return to Play	46
III.5	Recuperação de Fadiga	48
IV	Área 2 - Relação com a Comunidade	50
IV.1	Dia de Desenvolvimento Técnico-Tático de Jogadores	50
IV.2	Planeamento do Evento	51
IV.2.1	Seleção dos Atletas	52
IV.2.2	Estrutura do Treino	52
IV.3	Condução das Atividades e Feedback	57
IV.4	Continuidade e Acompanhamento	58
V	Projeto de Inovação: Criação do Gabinete de Otimização Desportiva (GOD)	59
V.1	Definição de uma Identidade	59
V.2	Descrição de cada posição no campo:	61
V.3	Avaliação das Necessidades	64
V.4	Exploração Interna	65
V.5	Implementação	66
	Reflexão Final	69
	Referências	71
	Anexos	74
	Anexo A	74
		76
	Anexo B	77

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Análise SWOT _____	5
Tabela 2 - Classificação Da Primeira Fase _____	17
Tabela 3 - Classificação Final Da Segunda Fase _____	18
Tabela 4 - Caracterização da Equipa Técnica Juvenis A _____	21
Tabela 5 - Caracterização do plantel de GD Estoril Praia Juvenis A _____	33
Tabela 6 - Microciclo do período competitivo _____	34
Tabela 7 - Exemplo de carga de treino semanal _____	37
Tabela 8 - Resultados do teste de velocidade máxima _____	39
Tabela 9 - Resultados do teste de agilidade _____	41
Tabela 10 - Resultados dos testes de força de membros inferiores _____	42
Tabela 11 - Resultados do teste de resistência aeróbia _____	45
Tabela 12 - Caracterização das lesões do plantel Juvenis A _____	46

Índice de Figuras

Figura 1 - Primeiro Campo de Jogos (Estoril Praia, estorilpraia.pt 2017) _____	7
Figura 2 - Organograma do Clube _____	12
Figura 3 - Academia de GD Estoril Praia (Estoril Praia, estorilpraia.pt 2017) _____	13
Figura 4 - Campo da Academia e vista do Estádio António Coimbra Da Mota (Estoril Praia, estorilpraia.pt 2017) _____	14
Figura 5 - Questionário PSE Figura 6 - Questionário PSE _____	36
Figura 7 - Arrowhead Agility Test (Michalidis et al., 2021) _____	40
Figura 8 - Teste Bronco (Silva et al., 2021) _____	44
Figura 9 - Crioterapia _____	49
Figura 10 - Aquecimento _____	53
Figura 11 - Exercícios setoriais com base na técnica individual _____	54
Figura 12 - Exercícios intersetoriais _____	55
Figura 13 - Exercício de construção e criação _____	56
Figura 14 - Avaliações do treino e autoavaliações dos jogadores na plataforma Footballism _____	57
Figura 15 - Valores do jogador GDEP _____	61
Figura 16 - As funções do Gabinete de Otimização Desportiva _____	63
Figura 17 - Organograma do projeto inovação _____	67

Introdução

Após o primeiro ano do Mestrado em Futebol, na Faculdade de Motricidade Humana, onde tive a oportunidade de aprofundar diversos temas, apresentados por distintos profissionais e frequentemente debatidos com os meus colegas, tanto no âmbito académico como fora dele, apresento o presente relatório de estágio, que culmina os conhecimentos adquiridos, as Unidades Curriculares frequentadas e as experiências partilhadas ao longo deste período.

No intuito de aplicar na prática os saberes assimilados durante o referido ano, no dia 24 de agosto de 2023 integrei uma equipa técnica experiente, onde pude tanto aprender como enfrentar os diversos desafios e celebrar os sucessos registados em campo, além de constatar a forma como tais adversidades foram abordadas e solucionadas ao longo da época. Este estágio realizou-se no Grupo Desportivo Estoril Praia, um clube reconhecido não só pelo desenvolvimento de jogadores, mas também de treinadores, tendo sido conduzido, especificamente, no escalão Juvenis A (Sub-17), que compete na 1.^a Divisão do Campeonato Nacional.

O foco do presente relatório concentra-se no desempenho das funções de adjunto na equipa técnica, contribuindo com o treinador principal no planeamento e na operacionalização do processo de treino, bem como no desenvolvimento individual dos jogadores, tendo em conta as necessidades técnicas e físicas inerentes às respetivas posições em campo. Durante o decurso da época, passei a apoiar a equipa técnica na monitorização das cargas de treino, na implementação de uma bateria de testes físicos e na definição de estratégias de recuperação, prevenção de lesões e reintegração à competição após a ocorrência destas.

I.1 Objetivos de Estágio

Considerando as alterações nas minhas funções ao longo da época, os meus objetivos na realização deste estágio foram igualmente ajustados. Após uma apresentação do Departamento de Futebol, efetuada pelo coordenador de futebol 11, constatei que o clube carecia de um departamento dedicado a auxiliar os jogadores no desenvolvimento das suas capacidades físicas e competências técnicas, tarefa que, até então, era atribuída aos treinadores principais, treinadores-adjuntos ou preparadores físicos integrados nas respetivas equipas técnicas.

Após uma análise aprofundada do clube e tendo passado inúmeras horas em convívio com diversos treinadores de futebol 11, tornou-se evidente, a meu ver, a necessidade de implementar um departamento que promovesse o desenvolvimento individual de treinadores e jogadores, através de uma metodologia de trabalho unificada. Isto originou um projeto de inovação para o clube, pelo que iniciámos o delineamento do plano destinado à sua implementação na próxima época. Como projeto de relação com a comunidade, propus a organização de um dia de treino específico, focado no desenvolvimento das qualidades técnicas inerentes a cada posição, transformando essa proposta num dos objetivos do estágio. Assim, defini dois objetivos principais, para além de apoiar o clube de forma geral.

No que concerne aos objetivos específicos, centrados na equipa em que estava inserido (Juvenis A), o foco primordial consistiu no acompanhamento dos jogadores em processo de regresso de lesão. Dado que tal intervenção era inédita, considerei imperativo recolher o máximo de dados possíveis sobre os jogadores – nomeadamente, a obtenção de indicadores de desempenho físico (KPIs) para comparar o rendimento pré-lesão, o estado de performance durante o acompanhamento e os objetivos a atingir para um retorno à competição com maior confiança e menor ansiedade relativamente à possibilidade de nova lesão.

Para atingir este objetivo, foi necessário desenvolver uma bateria de testes que permitisse avaliar as capacidades físicas dos jogadores a meio da época, de forma a monitorizar a evolução dos mesmos até ao final da mesma. Importa referir que estes testes tiveram de ser concebidos dentro dos limites financeiros do clube, não existindo orçamento específico para tal finalidade.

Por fim, outro objetivo consistiu na monitorização das cargas de treino e de jogo, tendo como principal desafio a utilização do sistema GPS fora das instalações do clube. Esta limitação implicou que em dois dos dias do nosso microciclo de treino, bem como nos jogos fora de casa, fosse imperativo adotar uma estratégia alternativa para a monitorização das cargas. Em consequência, optei pela utilização da Pontuação Subjetiva de Esforço (PSE) e, tendo em conta os recursos limitados, propus a criação de um questionário de PSE através de um aplicativo gratuito. Este procedimento permitiu que os jogadores respondessem de forma individual e autónoma, evitando a influência mútua nas respostas, num intervalo de tempo aproximado de 15 segundos.

I.1.1 Análise SWOT como Treinador-Estagiário na Equipa Juvenis A do Grupo Desportivo Estoril Praia

A análise SWOT apresentada fornece uma visão abrangente dos diversos fatores que influenciam a eficácia e o desenvolvimento das práticas de treino, bem como a minha evolução enquanto treinador ao longo da época.

Por um lado, os pontos fortes evidenciam a experiência consolidada no treino, tendo completado a minha nona época como treinador de futebol. Destaca-se, ainda, a existência de uma equipa técnica diferenciada, composta por membros com papéis e experiências diversos, e uma relação prévia com um jogador do plantel, elemento que facilitou sobremaneira a minha integração tardia.

Por outro lado, as fraquezas, nomeadamente o início tardio na integração à equipa técnica e a necessidade de adaptação ao contexto português – desafio agravado pela barreira linguística – constituem obstáculos a serem superados.

No âmbito das oportunidades, ressalta-se o potencial para o desenvolvimento profissional, a ampliação do networking e o progresso individual dos jogadores, fatores que podem ser explorados para potenciar a performance global.

Em contrapartida, as ameaças – designadas pelas elevadas expectativas de desempenho, pelos possíveis conflitos de metodologia e pela competitividade do campeonato – impõem riscos que requerem uma abordagem estratégica rigorosa.

Esta análise serve, assim, de alicerce para a formulação de intervenções orientadas para a otimização dos processos de treino e da gestão desportiva.

Tabela 1 - Análise SWOT

Strengths	Weaknesses	Opportunities	Threats
Experiência de treino	Início tardio	Desenvolvimento profissional	Expectativas de desempenho
Equipa técnica diferenciada	Integração na equipa técnica	Networking	Conflitos de metodologia
Relação prévia com jogador	Adaptação ao contexto português	Desenvolvimento de jogadores	Competitividade do campeonato

I.2 Caracterização da Instituição

O Estoril Praia está situado no concelho de Cascais, local onde ocorreu a primeira exibição oficial de futebol em Portugal, no ano de 1888. Desde então, o clube se mantém ligado à história do desporto no país, desempenhando um papel importante na sua evolução.

I.2.1 A História do Estoril Praia

1915 - A Fundação

O clube tem as suas origens na visão de Fausto Cardoso de Figueiredo, natural de Celorico da Beira, nascido em 1880. Com o objetivo de transformar o Estoril numa referência turística de nível internacional, Fausto apresentou a sua ideia na Câmara dos Deputados e, em 29 de março de 1915, fundou a Sociedade Estoril e a Sociedade Estoril Plage (Estoril Praia, estorilpraia.pt 2017).

Anos mais tarde, em 17 de maio de 1939, a Sociedade Estoril Plage cria o Grupo Desportivo Estoril-Plage, inicialmente pensado para os funcionários da empresa. Esta sociedade era responsável pela gestão das principais infraestruturas da região, como hotéis, termas, o Casino Estoril e os caminhos-de-ferro. A criação do clube teve como principal propósito incentivar a prática desportiva e fortalecer o sentimento de identidade entre os trabalhadores.

1940 - O Primeiro Passo no Desporto

A primeira modalidade praticada pelo clube foi a natação em águas abertas, na Praia do Tamariz. O futebol, que viria a tornar-se a modalidade principal do clube, só foi introduzido em 1940, mas rapidamente se destacou. Apenas quatro anos após a sua criação, o Estoril Praia alcançou um feito notável ao chegar à final da Taça de Portugal, na época 1943/44. No mesmo ano, garantiu também a subida ao principal escalão do futebol português.

7 de dezembro de 1940 - O Primeiro “Estádio”

No final de 1940, o clube inaugurou o seu primeiro Campo de Jogos com uma grande parada desportiva, que contou com a presença do então Presidente da República, Óscar Carmona, e do Ministro da Educação Nacional, Mário de Figueiredo.

Figura 1 - Primeiro Campo de Jogos (Estoril Praia, estorilpraia.pt 2017)



17 de maio de 1941 - A Sede Social

No seu segundo aniversário, em 1941, o Estoril Praia celebrou mais um marco importante com a inauguração da sua Sede Social, localizada no Palácio Castanheira, no Estoril. A cerimónia contou novamente com a presença do Presidente da República. (Estoril Praia, estorilpraia.pt 2017).

1939 - 1950: Um Clube em Crescimento

Durante esta década, o Estoril Praia expandiu-se rapidamente, tornando-se uma referência no desporto nacional. Conquistou diversos títulos nacionais e marcou presença em várias competições internacionais, incluindo os Jogos Olímpicos.

Além do desporto, o clube sempre teve uma forte preocupação com a educação e cultura, promovendo iniciativas como a criação de uma escola primária, uma biblioteca, uma orquestra filarmónica, teatro e uma secção de cinema. Estas atividades ajudaram a fortalecer a identidade do clube e a sua ligação à comunidade.

1948/1949 - Jogadores na Seleção Nacional

A ascensão da equipa de futebol refletiu-se também a nível nacional. Durante a época de 1948/1949, jogadores do Estoril Praia, como Vieira, Mota, Alberto e Sebastião, foram convocados para a Seleção Nacional, representando Portugal em jogos internacionais, incluindo um embate contra o País de Gales, realizado no Estádio Nacional.

As Décadas de 50 e 60 - O Nome do Estádio

Nas décadas seguintes, o clube viveu um período de menor projeção, com exceção das conquistas no ténis de mesa e da performance do nadador Primo Ferreira, especialista em águas abertas. Nos anos 70, o clube perdeu uma das suas figuras mais importantes, António Coimbra da Mota, vice-presidente e grande impulsionador do Estoril Praia. Como homenagem, o seu nome foi atribuído ao estádio do clube, que passou a chamar-se Estádio António Coimbra da Mota, a 13 de dezembro de 1972.

1976 - O Regresso à Primeira Divisão

O ano de 1976 marcou o regresso do Estoril Praia à Primeira Divisão, onde permaneceu durante cinco épocas consecutivas. Durante este período, contou com jogadores de renome, como António Simões, José Torres, Fernando Santos e Norton de Matos. Além disso, a equipa de Badminton dominou a competição nacional, conquistando todos os títulos disponíveis. Foi também nesta altura que o clube instalou relva natural no seu campo de futebol.

1980 - Reconhecimento Público e Nova Subida

Na década de 1980, o Estado português reconheceu a importância do Estoril Praia, atribuindo-lhe o estatuto de utilidade pública devido ao seu papel na formação de atletas e cidadãos. Pouco depois, o clube voltou a subir à Primeira Divisão, sob a liderança de Fernando Santos.

1991 - 2000 - Um Novo Complexo Desportivo

Nesta fase, o clube investiu na modernização das suas infraestruturas e construiu um complexo desportivo. Além disso, foi pioneiro em Portugal ao criar a primeira Sociedade Anónima Desportiva (SAD) para gerir o futebol profissional.

2002 - 2004 - Subidas Consecutivas

Nos inícios dos anos 2000, o Estoril Praia viveu momentos de glória com duas subidas consecutivas. Em 2002/2003 e 2003/2004, conquistou os títulos da II Divisão B e da Segunda Liga, sob o comando de Ulisses Morais.

2005 - 2006 - A Crise Financeira

A época de 2005/2006 trouxe um dos momentos mais difíceis da história do clube. A SAD do Estoril Praia enfrentou uma grave crise financeira, ficando à beira da falência. O clube foi salvo pelo Grupo Lagos Sports, do empresário João Lagos, e, posteriormente, pela entrada da Traffic Sports Europe, em 2010, que ajudou a reorganizar a estrutura do futebol profissional.

2013 - A Chegada à Europa

Após se sagrar campeão da Segunda Liga, o Estoril Praia conseguiu algo inédito: a qualificação para as competições europeias da UEFA. Sob a liderança de Marco Silva, a equipa garantiu o 5º lugar na Primeira Liga em 2012/2013 e o 4º lugar em 2013/2014, enfrentando algumas das melhores equipas do continente. Em 2014, no âmbito das celebrações dos 75 anos do clube, foi criado o hino oficial do Estoril Praia, intitulado "És Estoril", pela banda Ténis Bar, de Cascais.

2017 - Nova Sede Social

No dia 11 de janeiro de 2017, foi inaugurada a nova sede social e o espaço museológico do clube. A estrutura foi construída com materiais sustentáveis e apresenta um design moderno e inovador.

2021 - O Regresso ao Topo

Em maio de 2021, o Estoril Praia voltou a conquistar um título nacional, vencendo a Segunda Liga e garantindo um lugar na Primeira Divisão, onde continua a competir até hoje.

I.2.2 Missão, Visão e Valores do GD Estoril Praia

Os pilares estratégicos e estruturais que orientam o GD Estoril Praia abordam, em primeiro lugar, a missão, visão e valores que constituem a identidade e o compromisso institucional do clube, para, posteriormente, examinar a sua estrutura organizacional e os recursos materiais e tecnológicos que sustentam as suas operações e o desenvolvimento desportivo.

Missão - O GD Estoril Praia propõe-se a transcender o sucesso desportivo, contribuindo para o desenvolvimento integral dos seus atletas e promovendo uma ligação sólida com a comunidade. O clube dedica-se a formar não apenas jogadores talentosos, mas também cidadãos responsáveis e conscientes do seu papel na sociedade.

Visão - A aspiração do clube é ser reconhecido não apenas como uma potência desportiva, mas como uma instituição que molda o futuro através da educação, do desporto e dos valores éticos. O GD Estoril Praia ambiciona estabelecer-se como referência, tanto a nível nacional como internacional, em termos de excelência desportiva e de formação humana.

Valores - O GD Estoril Praia fundamenta a sua atuação no desenvolvimento holístico dos seus atletas, integrando aspetos desportivos, académicos e sociais. O compromisso com a formação estende-se para além das quatro linhas do campo, orientando-se pelos seguintes princípios:

Respeito e Fair Play - O respeito constitui a base das relações, tanto internas como externas ao clube. O fair play é considerado uma conduta indispensável, promovendo uma cultura desportiva positiva e pautada pela integridade.

Inovação e Excelência Desportiva - O clube procura continuamente inovar nos métodos de treino e na gestão desportiva, visando a excelência tanto a nível individual como coletivo. Desde o início do estágio, constatou-se uma maior abertura para a integração de novas ideias e sugestões.

Responsabilidade Social - Reconhecendo o seu papel na comunidade, o clube integra iniciativas de responsabilidade social nas suas atividades, promovendo valores de solidariedade e apoio mútuo.

Integridade e Ética - A integridade e a ética são princípios fundamentais que norteiam todas as operações do clube, assegurando transparência e honestidade em todas as suas atividades. Estes valores orientam as ações quotidianas do GD Estoril Praia, desde a formação dos jovens atletas até às equipas profissionais, consolidando a sua posição como um clube de sucesso desportivo e de significativa influência positiva na sociedade.

I.2.3 Estrutura do Clube

Departamento de Formação:

O alicerce do sucesso do clube reside no seu compromisso com a formação. Este departamento é responsável por supervisionar as academias de jovens talentos, desde as categorias de base até aos escalões superiores, garantindo uma transição suave e consistente ao longo das diferentes fases do desenvolvimento dos jogadores.

Departamento Médico:

A saúde e o bem-estar dos atletas constituem prioridades fundamentais. O clube dispõe de um departamento médico e fisiológico, equipado com profissionais qualificados para monitorizar a condição física dos jogadores, prevenir lesões e assegurar uma pronta recuperação em caso de eventualidades.

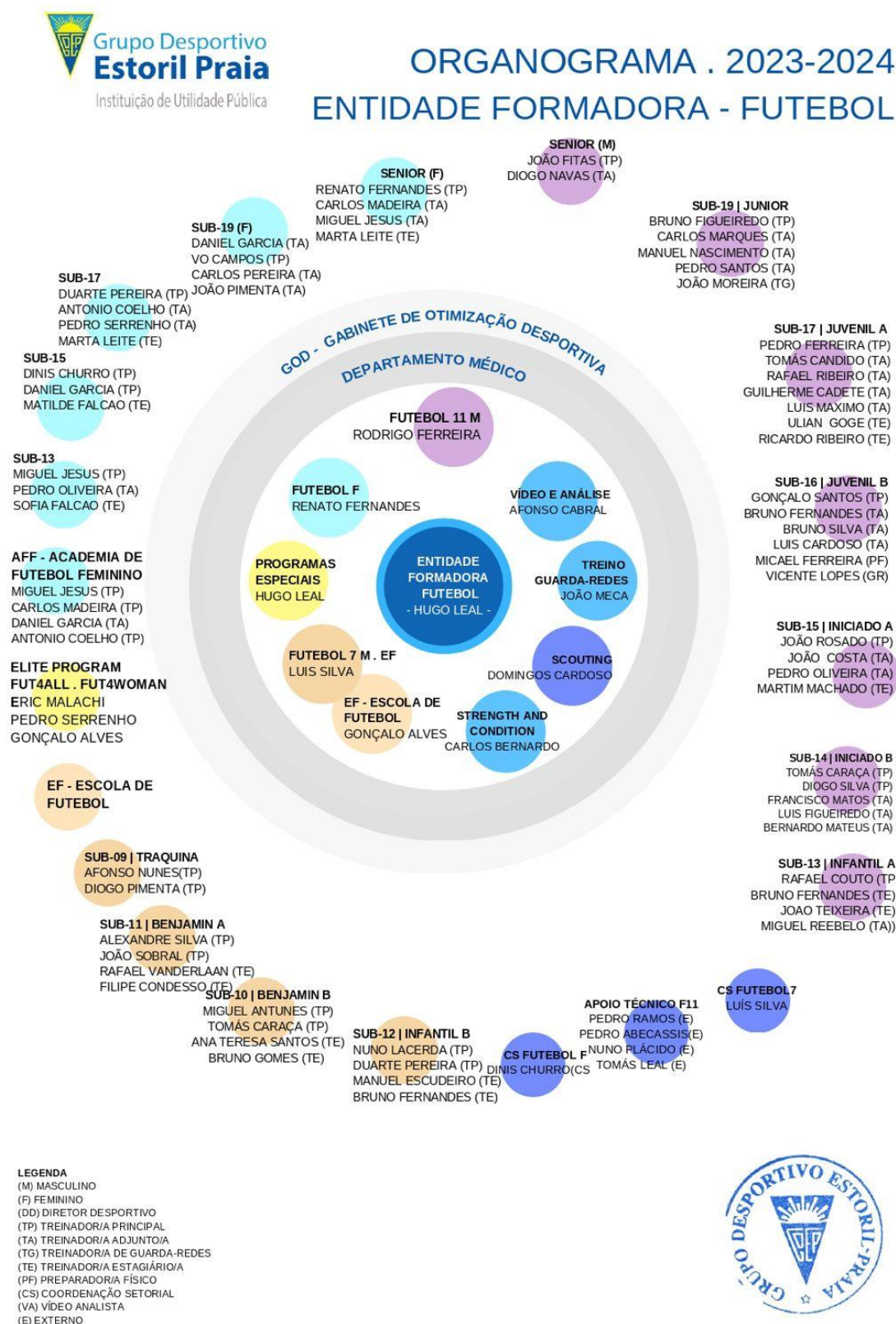
Departamento Administrativo e Logístico:

Para assegurar a eficiência operacional, o GD Estoril Praia conta com um departamento administrativo e logístico que gere as operações diárias, englobando a logística de viagens, a gestão das instalações e outras tarefas administrativas essenciais.

Departamento de Futebol:

Este departamento desempenha um papel crucial na gestão, desenvolvimento e promoção do futebol masculino e feminino no clube. Organizado de forma hierárquica, é liderado por uma equipa de gestão que inclui um diretor de entidade formadora, dois coordenadores técnicos de formação (para Futebol 7 e Futebol 11), e departamentos de Vídeo e Análise, Scouting, Treino de Guarda-Redes, Strength & Conditioning, entre outros. A visualização do organograma da época 2023-2024 ilustra a estrutura organizacional do clube.

Figura 2 - Organograma do Clube



LEGENDA
(M) MASCULINO
(F) FEMININO
(DD) DIRETOR DESPORTIVO
(TP) TREINADOR/A PRINCIPAL
(TA) TREINADOR/A ADJUNTO/A
(TG) TREINADOR/A DE GUARDA-REDES
(TE) TREINADOR/A ESTAGIÁRIO/A
(PF) PREPARADOR/A FÍSICO
(CS) COORDENAÇÃO SETORIAL
(VA) VÍDEO ANALISTA
(E) EXTERNO



TM_V2023-2024

I.2.4 Recursos Materiais

Centro de Treino e Academia:

O clube dispõe de instalações dedicadas ao treino e a uma academia para a formação de jovens talentos. Estas infraestruturas incluem campos de treino, ginásios, salas de aula e áreas de recuperação, proporcionando um ambiente propício ao desenvolvimento integral dos atletas.

Figura 3 - Academia de GD Estoril Praia (Estoril Praia, estorilpraia.pt 2017)



O estádio do GD Estoril Praia é o palco das competições, oferecendo uma atmosfera envolvente para os adeptos. As instalações de jogo são mantidas em conformidade com os padrões regulamentares, assegurando as condições necessárias para a realização de competições de alto nível.

Figura 4 - Campo da Academia e vista do Estádio António Coimbra Da Mota (Estoril Praia, estorilpraia.pt 2017)



Equipamento Desportivo:

Investindo continuamente na qualidade dos equipamentos, o clube garante que atletas e treinadores tenham acesso a material de treino e uniformes de jogo de elevada qualidade. A parceria com a empresa “Claw” permite a otimização dos recursos, tendo sempre em conta as limitações orçamentais.

Recursos Tecnológicos:

Para maximizar o desempenho dos atletas, o GD Estoril Praia integra diversos recursos tecnológicos, tais como sistemas de vídeo (VEO), dispositivos GPS (como o Playertek da Catapult), ferramentas para registo estatístico dos jogos (Footballism), e sistemas de análise e scouting (incluindo o Wyscout). Estas tecnologias permitem uma avaliação rigorosa do desempenho individual e coletivo, identificando áreas de melhoria e contribuindo para a excelência desportiva.

A conjugação de recursos humanos qualificados, infraestruturas modernas e tecnologia de ponta posiciona o GD Estoril Praia como um clube bem estruturado, capaz de nutrir talentos e alcançar sucessos desportivos consistentes, ao mesmo tempo que promove valores éticos e sociais que fortalecem a sua influência na comunidade.

I.3 Caracterização da Competição

A Primeira Divisão Nacional de Juvenis A distingue-se pelo elevado nível competitivo, reunindo algumas das melhores academias e clubes do país. Esta competição serve de mostra para que os jovens jogadores possam demonstrar as suas competências técnicas, táticas e físicas, num ambiente que propicia o crescimento e o aprimoramento contínuo das suas capacidades. Para garantir a equidade e a integridade dos confrontos, impõem-se regras rigorosas, assegurando um contexto justo para todas as equipas participantes. Entre as principais regras e características, destacam-se:

Formato da Competição:

O torneio adota, geralmente, um formato de liga, no qual 12 equipas da Série B (Sul) competem entre si em jogos de ida e volta durante a primeira fase. Na segunda fase, a competição divide-se em duas vertentes: uma destinada ao apuramento do campeão, envolvendo as quatro primeiras equipas classificadas, e outra dedicada à manutenção, que abrange as restantes oito equipas.

Disciplina e Fair Play:

A ênfase na disciplina e no fair play é um dos pilares da competição, sendo o respeito dentro e fora do campo considerado indispensável. A acumulação de cinco cartões amarelos é equiparada a um cartão vermelho, o que resulta na suspensão de um jogo. Para além das medidas disciplinares, a liga reconhece as equipas que se destacam pela conduta exemplar através de prémios de Fair Play.

Inscrições e Elegibilidade:

É imperativo que as equipas cumpram os prazos de inscrição estipulados pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF), garantindo que todos os jogadores se encontram devidamente registados e elegíveis para a participação na competição.

Estas regras não só criam um ambiente marcadamente competitivo, mas também asseguram que todas as equipas tenham a oportunidade de demonstrar o seu talento, competir ao mais alto nível e desenvolver competências essenciais para o seu percurso no mundo do futebol. Assim, a Primeira Divisão Nacional de Juvenis A assume um papel crucial na formação e consolidação dos jovens jogadores.

Pontuação e Classificação:

A competição adota o sistema de pontuação padrão, atribuindo três pontos por vitória, um ponto por empate e nenhum ponto por derrota. A classificação final é determinada pela pontuação acumulada ao longo da temporada.

CrITÉrios de Desempate:

Em situações de igualdade na classificação, os desempates são resolvidos com base em critérios pré-definidos, nomeadamente o confronto direto, a diferença de golos e o número de golos marcados.

Tabela 2 - Classificação Da Primeira Fase

POS	EQU	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Sporting CP SAD	22	18	4	0	84	18	58
2	SL Benfica SAD	22	15	6	1	71	24	51
3	Casa Pia AC	22	12	6	4	46	29	42
4	CF Os Belenenses	22	11	4	7	39	29	37
5	Vitoria FC SAD	22	8	6	8	42	45	30
6	UD Leiria	22	8	5	9	38	46	29
7	CS Marítimo	22	9	1	12	34	49	28
8	SG Sacavenense	22	6	4	12	29	59	22
9	GD Estoril Praia	22	5	6	11	30	41	21
10	SCU Torreense	22	4	6	12	18	34	18
11	CD Cova Piedade	22	4	5	13	17	44	17
12	Académica Coimbra	22	5	1	16	26	56	16

Promoção e Despromoção

Sendo a Primeira Nacional de Juvenis A o nível mais elevado de competição no país, não se contempla uma fase de promoção tradicional. Em vez disso, implementa-se um processo de apuramento do campeão, disputado entre as quatro primeiras equipas classificadas ao término da primeira fase do campeonato, que integra as Séries A e B. As restantes oito equipas ingressam na fase de manutenção, na qual se enfrentam entre si. Ao término desta fase, as três últimas equipas classificadas serão despromovidas para o Campeonato de Segunda Nacional, que representa o nível imediatamente inferior. Apresenta-se, a seguir, a classificação final da fase de manutenção na nossa série.

Tabela 3 - Classificação Final Da Segunda Fase

POS	EQU	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Vitoria FC SAD	14	7	4	3	28	17	25
2	SCU Torreense	14	6	6	2	17	6	24
3	Académica Coimbra	14	8	0	6	27	28	24
4	GD Estoril Praia	14	5	5	4	16	18	20
5	SG Sacavenense	14	5	4	5	19	18	19
6	UD Leiria	14	5	3	6	16	16	18
7	CD Cova Piedade	14	3	3	8	15	23	12
8	CS Marítimo	14	3	3	8	16	28	12

I.3.1 Equipa Técnica

A equipa técnica é constituída por um corpo jovem, mas dotado de vasta experiência, sendo que todos os seus membros detêm, no mínimo, uma licenciatura na área do treino em futebol.

Pedro Ferreira (TP) – Treinador Principal

Iniciou a sua carreira como treinador do escalão sub-13 no GD Estoril Praia, ascendendo progressivamente aos escalões até ao sub-17. No ano transacto, obteve o título de campeão dos Juvenis B, o que culminou com a subida para a Primeira Nacional de Juvenis A. Detentor do Mestrado em Treino Desportivo de Futebol pela FMH, possui ainda o título de Nível II e a certificação UEFA B.

Rafael Ribeiro (D) – Team Manager / Delegado

Encontra-se na sua terceira época na equipa técnica sob a orientação do treinador Ferreira. Desempenha múltiplas funções, contribuindo para o processo de treino e atuando como elemento-chave na organização da equipa no dia de jogo, assumindo a responsabilidade pela logística de transportes, gestão das refeições pós-jogo e comunicação com os árbitros relativamente às fichas de jogo, cartões dos jogadores, camisolas, entre outros.

Ricardo Teixeira (TGr) – Treinador de Guarda-Redes

Licenciado em Treino de Futebol pela FMH, Teixeira acumulou várias épocas de experiência enquanto guarda-redes em clubes como Os Belenenses e Casa Pia, tendo igualmente exercido funções de treinador nos mesmos clubes e, na época precedente, no SL Benfica. A sua principal incumbência consiste na análise e desenvolvimento dos guarda-redes da equipa, bem como na operacionalização do treino específico para esta posição. Nesta sua primeira época na equipa técnica, possui os títulos de Nível I e UEFA C, sendo candidato a Nível II e UEFA B.

Tomás Cândido (TA) – Analista

Licenciado em Treino de Futebol pela FMH, encontra-se no segundo ano na equipa técnica sob a direção do treinador Ferreira. A sua função primordial consiste na análise e apresentação do último jogo da própria equipa no primeiro treino semanal, bem como na análise do próximo adversário no terceiro treino da semana. Adicionalmente, empenha-se na operacionalização de exercícios macro ao pé do treinador principal, mantendo uma postura ativa e contributiva. Detém o título de Nível I de treinador.

Thiago Venanzoni (PF) – Preparador Físico

Aluno do primeiro ano da segunda edição do Mestrado em Futebol pela FMH, acumulou a maioria das suas experiências no seu país de origem, Brasil, tendo passado por academias como o Clube Atlético Santacruzense e o Clube Atlético Monte Líbano, em São Paulo. Foi integrado na equipa técnica após uma semana de estágio, na qual demonstrou competências elevadas e apresentou ideias inovadoras durante as discussões com o staff técnico.

Guilherme Cadete (TA) – Especialista em Bolas Paradas

Encontra-se na sua primeira época na equipa técnica, proveniente de uma experiência como adjunto no AD Oeiras sub-19. Retornou ao clube após ter militado como jogador no Estoril Praia, culminando na sua passagem pela equipa B. A sua principal função consiste na análise das bolas paradas das equipas adversárias e na proposição de novas estratégias para a nossa equipa, mantendo, simultaneamente, uma participação ativa na operacionalização dos treinos. É candidato ao título de Nível I de treinador.

Luís Máximo (TA) – Treinador-Adjunto

Formado em Treino Desportivo, provém de uma experiência como adjunto no futebol juvenil no GS Carcavelos, tendo encerrado a sua carreira como jogador em diversos clubes, nomeadamente Os Belenenses e o Real SC. A sua principal incumbência consiste em trabalhar com a linha defensiva, realizando a análise dos avançados da equipa adversária e operacionalizando exercícios setoriais para a defesa. Esta é a sua primeira época na equipa técnica.

Ulian Goga (TE) – Treinador Estagiário

Iniciou a sua carreira de treinador nos Estados Unidos e possui uma pós-graduação em High Performance Football Coaching pela FMH, encontrando-se também no segundo ano do Mestrado em Futebol na mesma instituição. As suas principais funções incluem a monitorização da carga, a operacionalização do treino de recuperação, a apresentação de relatórios de GPS dos jogos e a condução de treinos individuais com jogadores em processo de recuperação de lesão ou que necessitem de compensação técnica. Detentor do título de UEFA C, esta é a sua primeira época na equipa técnica.

Tabela 4 - Caracterização da Equipa Técnica Juvenis A

Nome	Função	Épocas na Equipa Técnica	Nível	Clube Anterior
Pedro Ferreira	Principal	3º	UEFA B	GD Estoril Praia
Rafael Ribeiro	Delegado	3º	N/A	GD Estoril Praia
Tomas Cândido	Analista	2º	UEFA C	GD Estoril Praia
Ricardo Teixeira	Guarda-redes	1º	UEFA B	SL Benfica
Guilherme Cadete	Bolas Paradas	1º	UEFA C	AD Oeiras
Thiago Venanzoni	Preparador Físico	1º	N/A	CA Santacruzense
Luís Máximo	Adjunto	1º	N/A	GS Carcavelos
Ulian Goga	Estagiário	1º	UEFA C	AF Alcoitão

I.3.2 Padrões de Jogo da Equipa Sub-17 do GD Estoril Praia

Ao longo da época, a equipa demonstrou alguns padrões de jogo específicos, fundamentados num sistema inicial de 1-4-2-3-1. Durante as fases de construção, procede à transição para um sistema de três defesas, caracterizado pela movimentação do lateral esquerdo para o interior, com o intuito de facilitar a construção do jogo, enquanto o lateral direito mantém a largura total e avança no campo. Simultaneamente, o extremo esquerdo assume a responsabilidade de proporcionar largura no lado oposto, e o extremo direito desloca-se para o interior, ocupando os espaços existentes entre as linhas adversárias. A seguir, apresenta-se uma descrição geral do comportamento da equipa ao longo dos cinco momentos essenciais do jogo:

Organização Ofensiva: Durante a organização ofensiva, a equipa procura manter a posse de bola e criar oportunidades de ataque. Os pivôs assumem um papel chave na construção do jogo, distribuindo passes e criando linhas de passe para os colegas de equipa. Os jogadores da largura procuram desequilibrar a defesa adversária com dribles e movimentos rápidos, enquanto o avançado e o médio ofensivo procura explorar espaços entre os defesas adversários.

Transição Defensiva: Na transição defensiva, a equipa concentra-se em recuperar rapidamente a posse de bola após a perda. Mais uma vez, os pivôs com as defesas laterais assumem uma posição defensiva, cortando linhas de passe e pressionando o portador da bola. Os extremos recuam para ajudar na defesa e impedir contra-ataques rápidos do adversário.

Organização Defensiva: Durante a organização defensiva, a equipa assume uma postura compacta e disciplinada, mantendo as linhas próximas e dificultando a progressão do adversário. Procura-se sempre impedir a equipa adversaria a sair jogar, portanto os avançados com o medio ofensivo deram a equipa indicadores de pressão logo quando a bola é jogada curta da parte da equipa adversaria. Os médios defensivos protegem a linha defensiva, enquanto os defesas centrais e laterais mantêm uma linha coesa e cobrem espaços vazios. O extremo aberto contribua com trabalho defensivo, fechando espaços no corredor lateral.

Transição Ofensiva: Na transição ofensiva, a equipa procura avançar rapidamente em direção à baliza adversária após recuperar a posse de bola. Os médios procuram distribuir passes rápidos para os extremos e avançado, aproveitando os espaços deixados pela defesa adversária. Os laterais oferecem apoio no ataque, avançando pela faixa lateral para fornecer cruzamentos e opções de passe.

Bolas Paradas: Nas bolas paradas, tanto ofensivas quanto defensivas, a equipa mantém uma abordagem disciplinada e organizada. Durante os cantos e livres ofensivos, os jogadores procuram posicionar-se adequadamente na área adversária para criar oportunidades de golo. Nas bolas paradas defensivas, a equipa mantém uma marcação zonal ou individual, dependendo da situação, e procura afastar a bola da área de perigo.

II Revisão de Literatura

II.1 Periodização do Treino em Futebol: Fundamentos, Modelos e Aplicações Práticas

A preparação física no futebol de alto rendimento constitui um dos pilares fundamentais para a otimização do desempenho e a prevenção de lesões. Neste contexto, a presente revisão de literatura concentra-se em três sub-tópicos inter-relacionados que se revelam essenciais para a compreensão e aplicação de estratégias de treino eficazes: a periodização do treino, os Key Performance Indicators (KPIs) e o processo de Return to Play (RTP). A interligação destes três tópicos justifica-se pela necessidade de uma abordagem holística na preparação dos atletas. Enquanto a periodização estabelece a estrutura temporal e a progressão dos estímulos de treino, os KPIs fornecem as métricas necessárias para o ajuste individualizado desses estímulos, e o RTP integra ambos os elementos na tomada de decisão sobre o retorno seguro e eficaz à competição. Assim, a presente revisão de literatura visa aprofundar o conhecimento sobre estes domínios, contribuindo para a elaboração de estratégias de treino baseadas em evidências que promovam o desenvolvimento sustentável e o alto rendimento no futebol juvenil.

A periodização do treino constitui uma estratégia central na preparação de atletas para o alto rendimento, representando um processo sistemático de organização, variação e progressão dos estímulos de treino ao longo do tempo, com o objetivo de maximizar o desempenho e prevenir a ocorrência de lesões. No contexto do futebol, cuja natureza intermitente e multidimensional impõe desafios específicos – decorrentes da frequência de jogos, da variabilidade dos estímulos técnicos, táticos e físicos, e das exigências do calendário competitivo – a periodização reveste-se de especial importância para a integração harmoniosa dos diferentes componentes do treino. Este subtítulo de revisão de literatura pretende explorar, à luz de diversos estudos científicos, os fundamentos teóricos e as inovações práticas que têm orientado a periodização do treino em futebol.

A fundamentação teórica sobre a periodização do treino remonta a modelos clássicos, como o General Adaptation Syndrome (GAS) proposto por Selye (1974), que descreve a resposta do organismo ao stress, e que serviu de base para o desenvolvimento de ciclos de treino destinados a evitar a sobrecarga e a otimizar a adaptação. Segundo Reilly (2006), a implementação de períodos de trabalho intenso seguidos de fases de recuperação permite ao atleta atingir picos de desempenho, bem como prevenir o sobre-treinamento. Nesse sentido, a organização anual do treino em macrociclos, mesociclos e microciclos constitui o alicerce da periodização, permitindo uma abordagem escalonada e ajustável, na qual os microciclos – geralmente com duração de uma semana – assumem o papel de unidades operacionais para o planeamento do trabalho físico, técnico e tático (Seirul'lo & Yáñez, 2017).

Modelos de desenvolvimento a longo prazo, como o Long-Term Athlete Development (LTAD) de Balyi e Hamilton (2004) e o Youth Physical Development Model de Lloyd e Oliver (2012), introduzem o conceito de "janelas de oportunidade", que identificam períodos críticos na maturação dos jovens atletas. Estes modelos defendem que a periodização deve ser adaptada não apenas ao calendário competitivo, mas também ao estágio de maturação biológica dos desportistas, permitindo a exploração de períodos de máxima treinabilidade. Assim, na fase pré-pubertal e pubertal, onde as respostas adaptativas podem ser mais pronunciadas, os treinadores são incentivados a privilegiar a variedade e a progressão dos estímulos, em vez de adotar uma abordagem linear e uniforme, como é frequentemente observado em atletas adultos. A individualização do treino, baseada em avaliações contínuas dos Key Performance Indicators (KPIs) físicos, torna-se, assim, essencial para que os programas periodizados consigam atender às necessidades específicas de cada atleta (Balyi & Hamilton, 2004; Lloyd & Oliver, 2012).

No âmbito das inovações em periodização, Brown e Greenwood (2005) propõem que a integração de abordagens não lineares – tais como o modelo ondulatório e o modelo de ciclos repetidos – pode responder de forma mais eficaz à variabilidade inerente ao futebol. A variabilidade dos estímulos permite que o corpo se adapte de forma contínua e progressiva, evitando a estagnação e a sobrecarga crónica. Foster et al. (2001) sugerem, ainda, a importância de um novo paradigma de monitorização do treino, baseado no método da pontuação subjetiva de esforço (PSE), o que possibilita aos treinadores quantificar de forma subjetiva a intensidade dos treinos e ajustar os microciclos em função da resposta individual dos atletas. Essa monitorização, aliada à utilização de tecnologias modernas (como sistemas GPS e plataformas de análise de desempenho), permite uma gestão precisa da carga de treino e facilita a identificação de sinais de fadiga e sobrecarga, fundamentais para o sucesso da periodização (Foster et al., 2001; Oliva-Lozano et al., 2021).

A distinção entre treino geral e treino específico tem sido amplamente debatida na literatura. Impellizzeri et al. (2006) demonstraram que, em contextos de futebol, o treino aeróbico específico – que incorpora elementos da modalidade – pode promover adaptações mais significativas do que programas inespecíficos. Essa abordagem específica, quando integrada no ciclo de treino, permite que os jogadores desenvolvam não só a capacidade física, mas também a aptidão para responder às exigências técnicas e táticas do jogo. Assim, a periodização do treino em futebol deve contemplar a combinação equilibrada de treinos não específicos, que visam a melhoria global da condição física, e treinos específicos, que simulam as condições do jogo, promovendo a transferência direta das adaptações para o desempenho competitivo (Impellizzeri et al., 2006; Morgans et al., 2014).

Reilly (2006) destaca que, para a planificação do treino, é crucial que os treinadores compreendam a natureza intermitente do futebol e planeiem os períodos de trabalho e recuperação de forma a maximizar a supercompensação. A integração de microciclos bem definidos, que se adaptem às variáveis de jogo – como a intensidade e o volume dos treinos –, possibilita a criação de um calendário que permita aos atletas atingir picos de performance nos momentos decisivos da temporada. Por exemplo, a preparação para um campeonato pode incluir uma fase de pré-temporada intensiva, seguida por um período de manutenção durante a competição, e, por fim, uma fase de recuperação pós-competição, cada uma delas planeada de forma a otimizar a adaptação e minimizar o risco de lesões (Seirullo & Yáñez, 2017; Morgans et al., 2014).

A aplicação prática dos conceitos de periodização também exige uma abordagem interdisciplinar. Conforme defendido por Oliva-Lozano et al. (2021), a monitorização da carga de treino em jogadores profissionais de futebol evidencia que os microciclos devem ser ajustados de forma a responder à variabilidade dos jogos e aos diferentes dias de treino, considerando a necessidade de recuperação e o equilíbrio entre volume e intensidade. Essa abordagem dinâmica permite que o treinador ajuste o plano de treino de forma contínua, respondendo às necessidades individuais dos jogadores e garantindo que a carga aplicada seja suficiente para induzir adaptações sem provocar sobrecarga ou fadiga excessiva.

Outro aspeto relevante refere-se à integração dos princípios de periodização com o desenvolvimento a longo prazo. A literatura indica que o sucesso no desporto não depende exclusivamente do desempenho num pico isolado, mas sim de uma evolução constante que se estende por toda a carreira do atleta. Nesse contexto, a periodização deve ser vista como parte integrante de um modelo de desenvolvimento que abrange a fase juvenil até à maturidade competitiva. Através da utilização de modelos como o LTAD e o Youth Physical Development Model (Balyi & Hamilton, 2004; Lloyd & Oliver, 2012), os treinadores podem estruturar programas de treino que maximizem a capacidade adaptativa dos atletas durante períodos críticos, ajustando os estímulos de acordo com a maturação e as capacidades individuais, de forma a promover um desenvolvimento sustentável e a longo prazo.

II.2 Key Performance Indicators: A Importância e Aplicações Práticas

A monitorização do desempenho físico dos atletas constitui um elemento fundamental na gestão do treino, permitindo não só a avaliação da evolução dos jogadores ao longo do tempo, mas também a identificação de áreas que necessitam de intervenções específicas. Neste contexto, os Key Performance Indicators (KPIs) físicos assumem um papel estratégico, sendo utilizados para quantificar e comparar as capacidades dos jogadores. Estudos recentes têm demonstrado a utilidade de diversos testes de performance, tais como o Squat Jump (SJ), o Linear Sprint (LS), o Arrowhead Agility Test (ACODT) e o Bronco Test de resistência, na monitorização da aptidão física dos atletas (Silva et al., 2021; Michalidis et al., 2021; Keiner et al., 2021). Estes testes fornecem indicadores objetivos que permitem aos treinadores e preparadores físicos ajustar o planeamento do treino, promovendo uma progressão adequada e individualizada, alinhada com os princípios de periodização do treino.

O Squat Jump, por exemplo, é utilizado para avaliar a capacidade de explosão dos membros inferiores e, conseqüentemente, a força e o poder muscular, que são determinantes para a performance em ações como saltos e arrancadas. De forma semelhante, os testes de Linear Sprint, medindo a capacidade de acelerar e manter altas velocidades em distâncias curtas (tipicamente 20 m), revelam informações cruciais acerca da capacidade de sprint, fundamental no futebol, onde os atletas frequentemente necessitam de transições rápidas. O Arrowhead Agility Test, por sua vez, avalia a capacidade dos jogadores realizarem mudanças de direção de forma eficaz, um aspeto essencial, dada a elevada frequência com que ocorrem estas mudanças durante um jogo (Michalidis et al., 2021). Finalmente, testes de resistência, como o Bronco Test, oferecem uma medida da capacidade aeróbia, que é indispensável para sustentar o desempenho ao longo de uma partida e para a recuperação entre períodos de alta intensidade. A combinação destes KPIs físicos permite uma análise integrada da performance, facilitando a identificação de deficiências e o desenvolvimento de estratégias de treino direcionadas.

Além da monitorização através dos testes, a literatura contemporânea tem enfatizado a importância de métodos de treino que visem a melhoria específica dos componentes da performance, nomeadamente a velocidade e a agilidade. Neste âmbito, o treino excêntrico de mudança de direção tem emergido como uma estratégia promissora. Chaabene et al. (2018) demonstraram que a ênfase em ações excêntricas durante os exercícios pode potenciar adaptações neuromusculares que melhoram significativamente a capacidade de desaceleração e estabilização durante as transições de direção. Estas adaptações não só contribuem para a melhoria da velocidade, mas também para a eficiência e segurança dos movimentos, reduzindo assim o risco de lesões, uma vez que uma execução mais controlada durante a mudança de direção minimiza o stress mecânico sobre os tecidos musculoesqueléticos. A incorporação de exercícios com acentuação da fase excêntrica, tal como proposto por Chaabene et al. (2018), permite que os atletas desenvolvam uma resistência maior à fadiga muscular e melhorem a capacidade de executar movimentos de alta intensidade com precisão técnica.

A implementação de um sistema de monitorização contínua dos KPIs físicos, aliado à aplicação de programas de treino excêntrico específicos, constitui uma ferramenta poderosa para otimizar o desempenho dos jovens atletas. A avaliação regular do Squat Jump, Linear Sprint, Arrowhead Agility Test e do Bronco Test não só facilita a identificação das respostas individuais ao treino, como também permite ajustar as cargas de treino de acordo com os níveis de fadiga e as necessidades específicas de cada jogador. Tal abordagem, fundamentada na evidência científica, apoia a tomada de decisão informada e a individualização do treino, fatores essenciais para o desenvolvimento sustentável dos desportistas. Estudos como os de Keiner et al. (2021) destacam que as diferenças de performance entre atletas de diferentes níveis competitivos podem ser quantificadas através destes testes, sendo uma ferramenta valiosa também no processo de identificação de talentos.

Adicionalmente, a monitorização dos KPIs físicos contribui para a criação de bases de dados que podem ser utilizadas para prever a evolução do desempenho e ajustar intervenções de treino. Através da análise longitudinal dos resultados dos testes, é possível estabelecer tendências de melhoria ou declínio nas capacidades físicas, o que, por sua vez, informa estratégias de recuperação e de prevenção de lesões. Este monitoramento sistemático é particularmente relevante em contextos de academias de futebol, onde a progressão do treino e a adaptação dos atletas estão diretamente relacionadas com a intensidade e a especificidade dos estímulos aplicados. A integração de tecnologias de monitorização, como os sistemas de GPS e plataformas de análise de desempenho, complementa os testes de campo, proporcionando uma visão holística do desempenho dos jogadores ao longo do tempo.

II.3 Return to Play: Uma Abordagem Integrada e Multidimensional para a Retoma da Atividade Competitiva

A decisão de retomar a atividade competitiva após uma lesão representa um dos maiores desafios enfrentados no desporto de alto rendimento, não se limitando à simples recuperação física, mas exigindo um processo dinâmico e multifacetado que integra a reabilitação, a recuperação e a preparação psicológica do atleta. Este processo, comumente referido como "Return to Play" (RTP), deve ser encarado como um continuum, em que a retomada da atividade não é um ponto final, mas sim a culminância de um percurso que envolve múltiplas fases. Conforme sublinhado no "Consensus Statement on Return to Sport" de Ardern et al. (2016) e aprofundado por Dijkstra et al. (2016), o RTP deve ser fruto de um processo de decisão partilhada, onde clínicos, fisioterapeutas, treinadores e o próprio atleta colaboram para avaliar a prontidão global do desportista. Nesse sentido, a integração dos aspetos fisiológicos, psicológicos e contextuais permite não apenas um regresso seguro à competição, mas também a otimização do desempenho, minimizando o risco de recidiva de lesões.

A monitorização e gestão da carga de treino desempenham um papel central neste processo. Estudos recentes, como os de Blanch e Gabbett (2015) e Gabbett (2016), evidenciam que a avaliação contínua dos parâmetros de carga – particularmente a razão entre a carga aguda e a crónica – é fundamental para identificar desequilíbrios que possam predispor o atleta a lesões. Essa métrica, que compara o esforço recente com o histórico acumulado, permite aos treinadores ajustar as cargas de forma a evitar aumentos abruptos que, por sua vez, podem comprometer a integridade física do atleta. Além disso, a distinção entre carga interna, refletida por indicadores subjetivos como a perceção do esforço, e carga externa, mensurada através de parâmetros objetivos como a distância percorrida e a intensidade do treino, revela a necessidade de uma abordagem personalizada. Estudos de Impellizzeri et al. (2020) e Jones et al. (2016) destacam que, embora a monitorização quantitativa da carga seja essencial, a sua interpretação deve ser realizada à luz das respostas individuais, permitindo ajustar o treino para maximizar as adaptações fisiológicas sem incorrer em sobrecargas prejudiciais. Assim, a periodização do treino, que organiza as sessões em microciclos e ajusta os estímulos em função dos períodos de competição e recuperação, torna-se um elemento indispensável na prevenção de lesões e na preparação para o RTP.

Outro componente crucial reside na implementação de estratégias de recuperação, que são determinantes para restabelecer a homeostase e promover a adaptação fisiológica. A literatura recente demonstra que técnicas de recuperação – como a imersão em água fria, a recuperação ativa, a otimização do sono e intervenções nutricionais – possuem um papel significativo na redução dos efeitos da fadiga acumulada, facilitando a retomada das funções físicas e mentais dos atletas. Kellenman (2018) e Nedelec et al. (2013) descrevem que, em contextos de elevada congestão de jogos, a aplicação de protocolos de recuperação adequados é essencial para acelerar o retorno aos níveis de performance desejados, prevenindo a ocorrência de lesões recorrentes. Paralelamente, a avaliação da prontidão psicológica para o RTP, como demonstrado pelo estudo de Podlog et al. (2015), evidencia que a confiança, a motivação e a capacidade de gerir o stress pós-lesão são variáveis determinantes na decisão de retomar a atividade competitiva. A integração desses aspetos biopsicossociais permite uma abordagem holística, onde o retorno não é apenas medido pela capacidade física, mas também pela preparação mental do atleta para enfrentar os rigores do ambiente competitivo.

Por fim, a compreensão dos fatores de risco e a implementação de modelos de etiologia de lesões são elementos que reforçam a necessidade de uma abordagem integrada e personalizada para o RTP. O modelo proposto por Windt & Gabbett (2017) enfatiza que o risco de lesões é multifatorial, resultante da interação entre fatores internos – como a predisposição individual, o nível de fadiga e as adaptações neuromusculares – e fatores externos, que incluem as condições de treino, a intensidade dos exercícios e as variáveis ambientais. Esta perspetiva reforça a importância de uma decisão de retorno que vá além dos dados quantitativos, incorporando também a experiência clínica e o julgamento partilhado entre os diferentes profissionais envolvidos no processo. Dessa forma, a decisão de RTP não deve ser vista como um momento isolado, mas sim como a culminação de um processo de reabilitação e monitorização contínua, onde a colaboração interdisciplinar se revela indispensável para assegurar que o regresso ao treino e à competição ocorra de forma segura, sustentável e orientada para a máxima performance.

Em síntese, a abordagem multidimensional para o Return to Play integra a monitorização rigorosa dos parâmetros de carga, a implementação de estratégias de recuperação baseadas em evidência e a avaliação aprofundada da prontidão psicológica, permitindo uma tomada de decisão informada e personalizada. Este processo contínuo e colaborativo não só minimiza os riscos associados ao regresso à atividade competitiva, como também promove um ambiente de treino que favorece a adaptação e o desenvolvimento sustentável do atleta. A literatura científica atual, ao enfatizar tanto as dimensões fisiológicas como as psicológicas e contextuais, fornece um referencial robusto que orienta os profissionais na criação de protocolos de RTP que garantam a segurança e a eficácia na retoma da competição. Assim, o regresso ao desporto deve ser concebido como um percurso integrado, onde cada fase – desde a reabilitação até à reintegração plena – é cuidadosamente monitorizada e ajustada, assegurando que os atletas possam retornar ao campo com a máxima capacidade de desempenho e com um risco mínimo de recidiva.

III Área 1 - Enquadramento da Prática Profissional

III.1 Avaliação do Plantel

Como referido anteriormente, o meu estágio na equipa de Juvenis A teve início a 24 de agosto, numa altura em que a equipa já se encontrava na terceira semana de campeonato. No que toca aos resultados, a equipa vinha de dois empates – o primeiro, realizado em casa contra o SL Benfica, e o segundo, fora de casa contra a Cova de Piedade. Os dois dias de treino dessa semana revelaram-se cruciais para uma análise aprofundada da equipa, do staff técnico e das dinâmicas de trabalho que o treinador Pedro Ferreira pretendia implementar. Esta equipa, que tinha como principal objetivo manter a sua posição na Primeira Divisão Juvenis A após ter conquistado a competição anterior, estava a ser conduzida no seu segundo ano pelo treinador Ferreira.

Fiquei particularmente impressionado com o elevado número de adjuntos que integravam a equipa técnica de uma equipa de Sub-17. Eu constituía o oitavo membro do staff, contando com a presença do treinador principal e do segundo estagiário, enquanto o meu colega de mestrado, Ricardo Teixeira, exercia a função de treinador de guarda-redes. Assim, a minha primeira preocupação foi refletir sobre a pertinência da minha inserção nesse contexto, questionando se haveria oportunidades para o meu desenvolvimento profissional e académico.

Relativamente ao plantel, este estava composto por 23 jogadores, complementados por dois atletas de uma categoria inferior, os quais foram integrados após terem demonstrado domínio no contexto dos Sub-16 e, por conseguinte, não encontrarem desafios suficientes para permanecer na equipa de Juvenis B. O plantel contava com dois guarda-redes, cuja análise revelou diferenças físicas marcantes e distintos níveis de desempenho. No setor lateral, observou-se a presença de apenas um jogador com dominância do pé esquerdo, em contraste com três jogadores com dominância do pé direito. Quanto aos defesas centrais, cinco atletas compunham esta posição, dos quais dois apresentavam dominância do pé esquerdo. O restante do plantel mostrava um equilíbrio adequado entre médios ofensivos e defensivos, extremos e pontas de lança. Segue-se uma tabela que caracteriza os dados básicos do plantel, recolhidos por mim, que ilustra a distribuição das diferentes posições e permite uma análise pormenorizada do perfil dos jogadores.

Tabela 5 - Caracterização do plantel de GD Estoril Praia Juvenis A

Iniciais	Ano Nasci.	Posição	Pé Dom.	Altura (m)	MC (kg)	IMC (kg/m)²
ND	2007	GR	D	1.90	79	21.9
AB	2007	GR	D	1.72	64	21.6
DT	2007	DL	E	1.76	66	21.3
JA	2008	DC	D	1.74	61	20.1
GH	2007	DL	D	1.75	70	22.9
RT	2007	DL	D	1.80	69	21.3
EA	2007	DC	E	1.85	75	21.9
GB	2007	DC	D	1.78	67	21.1
DB	2007	DC	D	1.85	69	20.2
AM	2008	DL	D	1.73	59	19.7
VB	2007	DC	E	1.80	65	20.1
GL	2007	MD	D	1.80	69	21.3
RR	2007	MO	D	1.75	68	22.2
HS	2007	MD	D	1.76	65	21
PP	2007	MO	D	1.79	69	21.5
EN	2007	MO	E	1.82	67	20.2
YG	2007	MO	D	1.84	78	23
GP	2007	EX	D	1.67	60	21.5
DV	2007	EX	E	1.80	60	18.5
MM	2007	EX	D	1.65	59	21.7
TA	2007	EX	D	1.71	63	21.5
SF	2007	PL	E	1.78	73	23
HQ	2007	PL	D	1.88	75	21.2
Média				1.78	67	21.2

Estes dados foram recolhidos durante a semana de testes no meio da época e fora do período competitivo.

O treinador Ferreira solicitou a minha colaboração no planeamento do microciclo semanal e na implementação dos treinos, tendo em conta que lhe assegurei a minha disponibilidade total e permanente no clube. Optámos por desenvolver um microciclo padrão, a ser utilizado como referência para semanas com características específicas. De forma geral, dispúnhamos de quatro dias de treino e de um dia de jogo. O dia subsequente ao jogo, denominado “MD+1”, destinava-se ao descanso, tal como o dia imediatamente anterior ao jogo, identificado como “MD-1”.

Adicionalmente, tendo em consideração o espaço disponível – que permitia a utilização completa do campo apenas numa ocasião – concluímos que seria mais sensato implementar um regime de treino de resistência nesse dia, de forma a possibilitar o trabalho em áreas de maior dimensão. A seguir, apresenta-se o microciclo padrão que foi aplicado durante o período competitivo.

Tabela 6 - Microciclo do período competitivo

 Microciclo Padrão						
MD +1	MD+2	MD -4	MD -3	MD -2	MD -1	MD
F O L G A	Recuperação Volume: 75'	Resistência Volume: 90'	Força Volume:90'	Velocidade Volume: 80'	F O L G A	Análise vídeo Bolas Paradas Adversário
	Ginásio + Lúdico campo	Trabalho Ideia de Jogo	Pliometria ou SSG	Ginásio + Sprints		Libertação Miofascial
	Recuperação + Compensação	Trabalho Princípios Macro	Trabalho Setorial	Trabalho Intersetorial		Jogo
	Local: Estoril 1/2	Local: Trajouce 1/1	Local: Saint Julian's 1/2	Local: Estoril 1/2		Local: Estoril 1/1

Segundo a literatura, os dias MD-4 e MD-3 constituem os momentos mais apropriados para sobrecarregar os jogadores com ações de alta intensidade, bem como para realizar exercícios em campos com dimensões maiores ou com redução do número de jogadores na área de jogo (Oliva-Lozano et al., 2022). Nesse sentido, optámos por manter um volume máximo de 90 minutos nestes dois dias. O dia MD-2 apresentou um volume total de 80 minutos, tendo em consideração que os últimos 15 minutos foram dedicados a esquemas táticos de bolas paradas. Para o primeiro treino da semana, considerámos oportuno reduzir ainda mais o volume, estabelecendo uma duração de 75 minutos e uma intensidade de treino inferior.

No que concerne aos treinos realizados no ginásio, cumpre referir que, embora não tenha sido da minha responsabilidade a conceção destes treinos, estive presente de forma assídua, auxiliando o preparador físico. Considerámos pertinente ajustar as cargas dos atletas com base no tempo de jogo acumulado dois dias antes. De acordo com a literatura, é fundamental manter um equilíbrio nas cargas de treino, uma vez que tanto a sobrecarga quanto a insuficiência podem aumentar o risco de lesões. Uma carga de treino equilibrada é crucial para promover adaptações fisiológicas positivas e prevenir lesões (Impellizzeri et al., 2020).

III.2 Monitorização das Cargas Internas

Dada a importância crucial da monitorização das cargas internas para equilibrar o treino e prevenir lesões, tivemos de contornar a limitação de acesso contínuo ao sistema GPS. Foi-nos informado, no âmbito da coordenação, que o equipamento GPS poderia ser utilizado apenas quando a equipa treinava e jogava em casa.

Face a esta restrição, considerei fundamental a implementação de uma ferramenta complementar baseada na pontuação subjetiva do esforço (PSE). Embora não seja entusiasta de delegar a avaliação do esforço à subjetividade dos jogadores, em particular dos atletas de Sub-17, envidámos esforços para os educar na correta interpretação e preenchimento do questionário de PSE. Solicitei, assim, que instalassem a aplicação gratuita de *SurveyHeart* destinada a esta finalidade, disponibilizando o respetivo link no chat da equipa.

Após cada sessão de treino, procedi pessoalmente à recordação aos jogadores, no balneário, para que completassem o formulário, permitindo um intervalo de aproximadamente meia hora após o término do treino. Este intervalo visou mitigar a influência do cansaço imediato nas respostas, assegurando assim uma avaliação mais fiável da perceção do esforço.

Expliquei também que o valor máximo de 10 corresponderia ao esforço sentido durante um jogo competitivo, no qual os jogadores atuam durante todo o tempo regulamentar. Assim, os restantes valores (de 1 a 9) deveriam ser atribuídos com base na proximidade desse máximo, de modo a refletir adequadamente a intensidade da sessão de treino.

Apesar dos benefícios evidentes desta abordagem, deparámo-nos com a ocasional negligência por parte dos jogadores no preenchimento do questionário, mesmo considerando que o tempo necessário para o completar é inferior a 15 segundos. Em anexo, segue o questionário de PSE utilizado, o qual foi preenchido pelos jogadores após os treinos e jogos.

Figura 5 - Questionário PSE

2. Como avaliaria a vossa sessão de treino?




- 1 Muito Fácil
- 2 Fácil
- 3 Moderado
- 4 Um Pouco Difícil
- 5 Difícil
- 6
- 7 Muito Difícil
- 8
- 9
- 10 Máximo
- N/A




Figura 6 - Questionário PSE

4. Qual é a zona do corpo que está a sentir mais cansaço?




Required

5. Data e hora



Required

6. Nome



Considerámos fundamental, em colaboração com o preparador físico, a inclusão de uma questão adicional no questionário de pontuação subjetiva do esforço (PSE) que permitisse identificar qual a zona corporal na qual os atletas sentiam maior cansaço. Para além disso, solicitámos que nos fossem fornecidos, juntamente com os dados do treino, a data, a hora e os nomes dos jogadores.

Após a recolha dos valores da PSE, procedeu-se à quantificação da carga interna de treino, efetuando-se a multiplicação do identificador individual de cada jogador pelo volume de treino registado naquele dia, resultando numa unidade arbitrária de carga. Concluída a recolha dos dados para todos os dias do microciclo, calculou-se uma média de equipa, e, no final da semana, um relatório final foi enviado ao treinador, Pedro Ferreira. Segue abaixo um exemplo deste tipo de relatório, apresentado em formato de tabela.

Tabela 7 - Exemplo de carga de treino semanal

	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2
Média PSE	7	8	9	5
Volume	70	90	90	80
UAC	490	720	810	400

Devido ao número reduzido de respostas aos questionários de Pontuação Subjetiva do Esforço (PSE) ao longo da época, nem sempre foi possível implementar esse tipo de controlo ou elaborar relatórios detalhados, nem aprofundar um estudo específico sobre esta vertente, o que poderia ter constituído uma área de investigação particularmente interessante.

III.3 Bateria de Testes Físicos

Durante a época, o maior desafio que se apresentou foi o período de pré-época. Segundo a minha perspetiva e com base nas informações transmitidas, não se verificou a implementação de um trabalho rigoroso durante este período, o qual poderia beneficiar significativamente o rendimento dos atletas ao longo da fase competitiva. A ausência de dados consistentes relativos ao desempenho físico dos jogadores e de Key Performance Indicators (KPIs) impediu a comparação da evolução ou declínio destes, dificultando, assim, a identificação de eventuais deficiências e a elaboração de estratégias corretivas. Neste contexto, quando o treinador Pedro Ferreira depositou a sua confiança em mim para implementar uma bateria de testes físicos durante o período natalício, correspondente à metade da época, empenhei-me imediatamente na recolha do máximo de dados possível.

Após a última semana de jogo, iniciámos a aplicação das baterias de testes físicos, tendo sido estabelecido um período de descanso de 72 horas após o último jogo. Este intervalo permitiu reduzir o risco de lesões e assegurar que os jogadores apresentassem uma aptidão para treino superior, de forma a obter resultados mais fiáveis. Assim, optámos por mensurar diversos aspetos da performance física, nomeadamente: a velocidade máxima dos jogadores em sprints de 30 metros, a força dos membros inferiores através de testes de salto, a resistência aeróbia e a agilidade. Estes parâmetros foram escolhidos tendo em conta o contexto, onde se identificava potencial para melhorar a agilidade dos jogadores – embora, segundo a literatura (Michalidis et al., 2021), as diferenças entre as posições no campo relativamente à agilidade fossem pequenas.

Adicionalmente, a realização de testes de flexibilidade e o trabalho individualizado com os jogadores foram considerados estratégias ideais para potenciar determinados elementos do desempenho físico. Contudo, a implementação destes testes revelou-se inviável devido à inexistência de um equipamento adequado, nomeadamente uma caixa de “Sit and Reach”, que permitisse mensurar com rigor o nível de flexibilidade dos atletas. É também importante referir que, por diversas razões, cinco jogadores não participaram nos testes durante a metade e o final da época, facto que resultou na ausência de dados destes atletas ao longo de todo o período de monitorização, não sendo, por conseguinte, incluídos nas tabelas de resultados.

Para ilustrar os resultados obtidos, foi apresentada uma tabela com os valores referentes ao teste de velocidade máxima de 30 metros. Adicionalmente, considerou-se pertinente incluir uma medição adicional nos primeiros 10 metros, com o objetivo de avaliar a velocidade de aceleração dos jogadores, um aspeto crítico na performance em contextos de transição rápida.

Protocolo do Teste 0-10-30

No protocolo adotado, os jogadores tiveram duas oportunidades para realizar o teste, com um intervalo de aproximadamente 2 minutos entre as tentativas, de forma a mitigar os efeitos do cansaço acumulado na execução do teste anterior. Foi enfatizado que os jogadores deveriam evitar iniciar a corrida de forma abrupta, de modo a reduzir o risco de lesões associadas a arranques bruscos. Importa salientar que nenhum atleta sofreu qualquer tipo de lesão durante ou após a realização deste teste.

Tabela 8 - Resultados do teste de velocidade máxima

Velocidade - 0-10-30 m Sprint (Seg.)						
Iniciais	Posição	Pré-Época	Fim Ano		Fim-Época	
			0-10	0-30	0-10	0-30
TA	EX	N/A	1.99	4.34	Lesionado	Lesionado
GB	DC	N/A	Lesionado	Lesionado	2.04	4.46
AB	GR	N/A	1.93	4.37	2.1	4.25
DB	DC	N/A	1.86	3.98	1.84	4.24
SF	PL	N/A	1.81	3.83	1.88	3.79
GH	DL	N/A	1.93	4.47	2.03	4.45
GL	MD	N/A	2,06	4.86	2.06	4.34
MM	EX	N/A	1.59	3.84	1.88	4.14
EN	MO	N/A	2.09	4.4	2.19	4.39
GP	EX	N/A	1.85	4,30	1.98	4.23
PP	MO	N/A	2,04	4.55	2.14	4.33
HQ	PL	N/A	2,04	4.54	2.01	4.24
RR	MO	N/A	1.80	4,10	1.82	4.08
HS	MD	N/A	1.97	4,03	1.93	4.12
DT	DL	N/A	1.93	4.58	1.88	4.23
DV	EX	N/A	1.86	3.98	1.93	4.19
JA	DC	N/A	1.8	4.1	1.78	4.06
AM	DL	N/A	1.98	4.52	1.83	4.08
Média			1.89	4.31	1.96	4.21

Conforme se pode observar, a média da equipa demonstrou melhorias na velocidade máxima, contudo verificou-se uma redução na velocidade de aceleração nos primeiros 10 metros. Tendo em conta que não foram utilizadas células fotoelétricas para a medição deste teste, e considerando que a média registou uma piora de 0,07 segundos, torna-se difícil afirmar com segurança a manifestação exata da velocidade neste contexto.

Protocolo do Arrowhead Agility Test

O teste de agilidade "Arrowhead" foi selecionado por representar uma ferramenta particularmente interessante, na medida em que permite avaliar a agilidade e a capacidade de mudança de direção em ambos os lados do corpo. Para a execução do teste, os jogadores realizaram inicialmente a prova com o lado esquerdo e, após um intervalo de aproximadamente dois minutos, repetiram o procedimento com o lado direito. Importa referir que, durante a realização deste teste, não foram registados casos de lesões. Segue abaixo a tabela com os resultados obtidos no Arrowhead Agility Test.

Figura 7 - Arrowhead Agility Test (Michalidis et al., 2021)

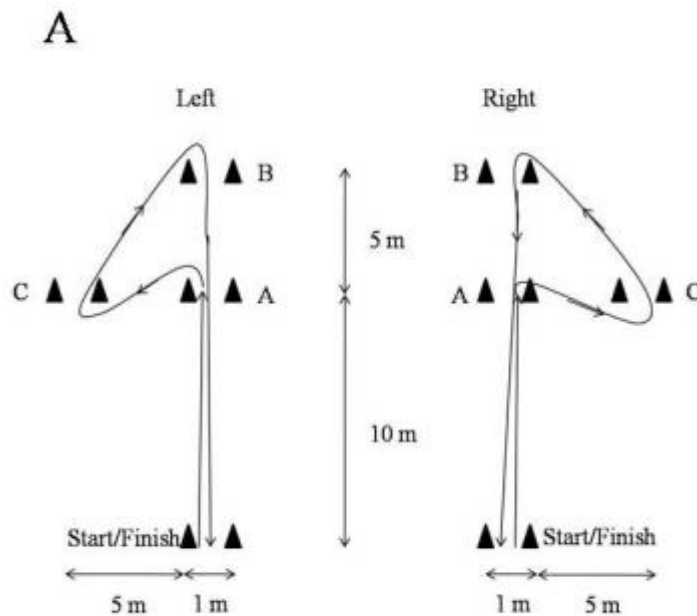


Tabela 9 - Resultados do teste de agilidade

Agilidade - Arrowhead Agility Test (Seg.)						
Iniciais	Posição	Pré-Época	Fim Ano		Fim-Época	
			esquerdo	direito	esquerdo	Direito
TA	EX	N/A	7.46	7.44	Lesionado	Lesionado
GB	DC	N/A	Lesionado	Lesionado	7.97	7.85
AB	GR	N/A	7.75	7.46	7.65	7.35
DB	DC	N/A	7.74	7.76	7.65	7.58
SF	PL	N/A	7.33	7.43	7.55	7.6
GH	DL	N/A	8.02	7.81	7.81	7.8
GL	MD	N/A	7.77	7.67	7.72	7.57
MM	EX	N/A	7.52	7.42	7.68	7.34
EN	MO	N/A	8.07	7.98	8.11	8.05
GP	EX	N/A	7.85	7.65	7.67	7.62
PP	MO	N/A	7.97	7.66	7.8	7.45
HQ	PL	N/A	7.5	7.45	7.83	7.77
RR	MO	N/A	7.63	7.71	7.52	7.63
HS	MD	N/A	7.35	7.77	7.34	7.61
DT	DL	N/A	7.82	7.86	7.7	7.43
DV	EX	N/A	7.63	7.65	7.62	7.78
JA	DC	N/A	7.91	7.5	7.8	7.35
AM	DL	N/A	7.58	7.42	7.36	7.43
Media			7.68	7.63	7.69	7.6

Após a análise dos resultados recolhidos no teste de agilidade – tendo em consideração que os dados foram obtidos com recurso a um cronómetro, e não a células fotoelétricas – constata-se que não existem diferenças estatisticamente significativas entre as médias obtidas para os lados esquerdo e direito. Este achado sugere que a maioria dos jogadores evoluiu de forma equilibrada em ambos os lados, tendo sido observada evolução bilateral em três jogadores. Contudo, devido à limitação inerente à metodologia empregue na recolha dos dados, torna-se difícil formular conclusões definitivas ou aprofundar a análise de forma robusta.

Protocolo de Squat Jump e Countermovement Jump

O único conjunto de testes para o qual se dispõe de dados fiáveis, dada a precisão do método de medição adotado, corresponde aos testes de Squat Jump (SJ) e Countermovement Jump (CMJ). Para tal, optámos por utilizar o aplicativo *My Jump Lab*, uma vez que o nosso preparador físico, Thiago Venanzoni, possuía uma conta ativa na plataforma. Seguem, portanto, os resultados obtidos nos testes de salto com agachamento (SJ) e salto com contramovimento (CMJ).

Tabela 10 - Resultados dos testes de força de membros inferiores

Força - SJ & CMJ (Cm)						
Iniciais	Posição	Pré-Época	Fim Ano		Fim-Época	
			SJ	CMJ	SJ	CMJ
TA	EX	N/A	36.1	38.3	Lesionado	Lesionado
GB	DC	N/A	Lesionado	Lesionado	32.4	35.6
AB	GR	N/A	34.5	35.6	37.8	38.9
DB	DC	N/A	30.8	31.8	35	35.5
SF	PL	N/A	35.6	43.7	41.9	49.4
GH	DL	N/A	39	43.1	41.1	45.9
GL	MD	N/A	32.4	35.5	37.8	43.1
MM	EX	N/A	38.7	43.8	40.1	48.1
EN	MO	N/A	32.5	36.5	33.9	41.9
GP	EX	N/A	38.1	39.9	40.5	43.7
PP	MO	N/A	33.3	36.9	37.8	37.8
HQ	PL	N/A	36.7	42.5	41.3	46.8
RR	MO	N/A	32.9	32.3	38.1	40.3
HS	MD	N/A	34.5	42.5	39.6	46.5
DT	DL	N/A	32.8	33.4	39.6	39.6
DV	EX	N/A	36.7	40.7	37.3	43.7
JA	DC	N/A	40.1	42.5	34.5	45.6
AM	DL	N/A	32.4	39	37.2	45.6
Média			35.1	38.7	38.1	42.8

Além de um único atleta que apresentou desempenho inferior no teste de Squat Jump, verificou-se uma melhoria global em todo o plantel. É plausível supor que o referido atleta possa ter experienciado algum desconforto muscular no momento do teste, o que impediu a obtenção de um resultado superior; contudo, observou-se que o seu desempenho no teste de Countermovement Jump melhorou. Em termos quantitativos, a equipa registou um aumento médio de 3 cm no Squat Jump e de 4,1 cm no Countermovement Jump.

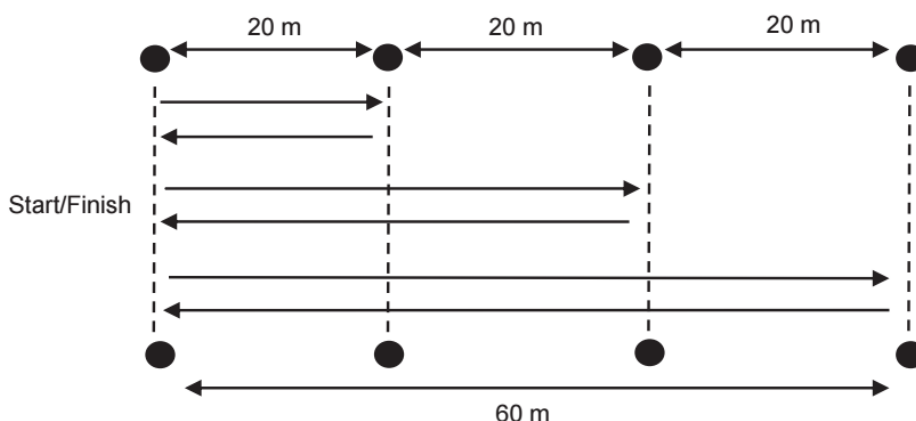
Segundo a literatura, o teste de Squat Jump é efetuado com o atleta a iniciar o salto a partir de uma posição de agachamento, sem recorrer a qualquer contramovimento, medindo, assim, a capacidade dos músculos de gerar força explosiva a partir de uma posição estática (Keiner et al., 2021). Adicionalmente, Keiner et al. (2021) destacam que a análise dos resultados obtidos nos testes de Squat Jump e Countermovement Jump pode auxiliar os treinadores na identificação de deficiências específicas na força explosiva dos jogadores, permitindo, assim, a implementação de ajustes adequados nos regimes de treino.

Os resultados sugerem que os treinos realizados no ginásio, bem como as sessões complementares no campo, apresentaram eficácia significativa. Na figura apresentada, constata-se como os resultados dos testes de Squat Jump dos atletas do escalão Juvenis A se comparam favoravelmente com os de atletas considerados de nível elite na mesma faixa etária.

Protocolo de teste de Bronco

Devido à impossibilidade material de realizar o teste Yo-Yo, optou-se por aplicar o teste de Bronco (1200 m). A literatura disponível sobre este tipo de avaliação no futebol restringe-se, em geral, ao contexto do futebol amador, o que dificulta a discussão acerca da sua fiabilidade para o nosso cenário específico. Contudo, na ausência de ferramentas mais adequadas, decidiu-se implementar o teste de Bronco. Este teste consiste na execução de um percurso de 1200 metros, dividido em cinco séries de corridas de ida e volta, com distâncias de 20, 40 e 60 metros, totalizando cinco voltas completas. A simplicidade do protocolo e a sua capacidade de fornecer dados precisos sobre a aptidão aeróbica tornaram-no amplamente utilizado entre treinadores e preparadores físicos no âmbito do futebol amador (Silva et al., 2021).

Figura 8 - Teste Bronco (Silva et al., 2021)



O teste foi realizado uma única vez, permitindo aos jogadores um período de repouso total de 5 minutos após a sua conclusão. Os resultados apresentados na tabela abaixo correspondem aos tempos, em segundos, necessários para percorrer a distância de 1200 metros. Devido ao elevado número de jogadores e à duração do teste, optou-se por distribuir a tarefa entre os membros da equipe técnica, de modo que cada treinador medisse um jogador, utilizando-se o mesmo modelo de cronómetro, com o intuito de assegurar a máxima fiabilidade dos dados.

Tabela 11 - Resultados do teste de resistência aeróbia

Resistência - Bronco (Seg.)				
Iniciais	Posição	Pré-Época	Fim Ano	Fim-Época
TA	EX	N/A	273	Lesionado
GB	DC	N/A	Lesionado	277
AB	GR	N/A	305	297
DB	DC	N/A	288	308
SF	PL	N/A	275	282
GH	DL	N/A	290	302
GL	MD	N/A	275	286
MM	EX	N/A	267	272
EN	MO	N/A	278	273
GP	EX	N/A	289	281
PP	MO	N/A	285	269
HQ	PL	N/A	279	292
RR	MO	N/A	269	285
HS	MD	N/A	280	273
DT	DL	N/A	288	288
DV	EX	N/A	293	288
JA	DC	N/A	284	272
AM	DL	N/A	264	267
Média			266	267

Conforme se pode observar na tabela, verificou-se uma diminuição de 1 segundo na média da equipa. É fundamental considerar que os testes realizados no final da época ocorreram após o período competitivo, quando a maioria dos jogadores apresentava elevada fadiga mental decorrente de um campeonato exigente, o que resultou em menor motivação em comparação com a avaliação inicial. No entanto, caso o clube deseje manter estes atletas, já dispomos de uma estimativa da velocidade aeróbica máxima, mensurável através do Teste de Bronco, utilizando a fórmula $VAM = 1200 / (\text{tempo em segundos} - 20,3)$, conforme descrito por Silva et al. (2021). Embora os resultados indiquem valores superiores à média observada em jogadores amadores bem condicionados, estes dados não devem ser utilizados para uma comparação direta com o nível dos nossos atletas, mas sim para estabelecer uma referência entre um jogador da Primeira Liga de Juvenis A e um atleta amador português.

III.4 Return to Play

Durante a época, ocorreram cinco lesões graves, a maioria delas resultantes de traumatismos decorrentes de impactos. Sendo nossa responsabilidade auxiliar cada um desses atletas no processo de retorno aos treinos e às competições, torna-se pertinente descrever as estratégias e os protocolos de reabilitação e treinamento implementados para cada caso. Ressalta-se que o clube conta com um departamento de fisiologia, e os jogadores iniciaram o processo de retorno somente após concluírem a fisioterapia e serem avaliados semanalmente para determinar sua aptidão para retomar os treinos. Das cinco lesões registadas, participei ativamente no acompanhamento de três, pois uma delas ocorreu logo na pré-época e outra durante um jogo fora. A seguir, apresenta-se uma tabela com as caracterizações básicas dos casos. Consideramos bem-sucedido o processo de retorno quando não houve recidiva da lesão na mesma região corporal até o término da época, após a finalização do nosso trabalho com o jogador.

Tabela 12 - Caracterização das lesões do plantel Juvenis A

Iniciais	Posição	Lesão	Jornada	Reabilitação	RTP	Sucesso
RT	DL	Rotura menisco esq.	pré-época	16 semanas	6 semanas	Sim
AM	DL	Fratura pulso esq.	10	3 semanas	4 semanas	Sim
GB	DC	Entorse tornozelo esq.	11	4 semanas	5 semanas	Sim
HS	MD	Luxação cotovelo esq.	21	2 semanas	2 semanas	Sim
TA	EX	Rotura quadricípite dir.	22	5 semanas	5 semanas	Sim

O Return to Play após uma lesão constitui um processo complexo, que demanda a gestão criteriosa dos riscos e a tomada de decisão compartilhada entre clínicos, atletas e treinadores (Dijkstra et al., 2016). Nesse contexto, sempre prevaleceu uma comunicação aberta entre as partes envolvidas. A fase inicial de tratamento das lesões era padronizada para todos os atletas, caracterizada por um período de reabilitação, sendo que a única variável que os diferenciava era a duração desse período, o que não fazia parte de minhas atribuições.

Após os fisioterapeutas do departamento medico do clube terminavam as próprias avaliações, o atleta iniciava a fase de treino sob minha supervisão. Esse processo envolve uma abordagem multifacetada, combinando avaliações físicas, psicológicas e funcionais, realizadas de forma simplificada por meio do diálogo direto com o jogador. A análise do estado mental do atleta era igualmente crucial, pois era imperativo compreender o grau de trauma psicológico causado pela lesão e identificar eventuais receios quanto ao retorno aos treinos. Todos os jogadores que retornavam de lesão sob minha orientação passavam pelas fases de Return to Play (RTP) – nas quais o atleta retoma os treinos, ainda sem alcançar o nível de performance requerido em competição – seguido pelo momento em que o atleta retorna ao seu patamar de desempenho (Ardern et al., 2016). Considerando nosso microciclo semanal e as instalações disponíveis, nos dois dias de treino, os treinos individuais iniciavam com uma sessão de ginásio, geralmente com exercícios sem carga, ajustados conforme o tempo de afastamento e a gravidade da lesão.

Em seguida, os treinos eram transferidos para o campo, onde as atividades apresentavam uma abordagem lúdica e técnica. Normalmente, preparava-se um circuito técnico com intensidade baixa a média, com o intuito de restabelecer a familiaridade com a bola e incentivar a confiança do atleta por meio do sucesso nas ações, facilitando assim a superação do trauma associado à lesão. Essa estratégia visava estimular uma mentalidade positiva no atleta. Na etapa final do treino, o atleta realizava uma corrida leve, com o objetivo de elevar a frequência cardíaca e avaliar seu nível atual de condicionamento, fornecendo subsídios para estimar o tempo necessário para sua reintegração plena aos treinos coletivos. A progressão do treinamento subsequente dependia da natureza da lesão e do nível de confiança demonstrado pelo atleta. Por exemplo, para os dois jogadores que sofreram lesões nos membros superiores (pulso e cotovelo), o trabalho no campo exigia maior demanda técnica, enquanto, no ginásio, o foco era recuperar a força perdida e fortalecer a confiança.

Dada a importância estratégica de certos atletas para a equipe, optou-se pela utilização de um modelo do tipo “Strategic Assessment of Risk and Risk Tolerance” (StARRT), que auxilia na estimativa dos riscos associados ao retorno ao esporte, considerando os fatores contextuais que influenciam a decisão (Ardern et al., 2016). Por exemplo, um atleta que retornou após duas semanas de treinamento individual (fase RTS) era considerado fundamental para a equipa, o que fez com que o treinador estivesse disposto a assumir um risco maior ao incluí-lo em campo, sempre ponderando sua aptidão física e a disposição em retomar os treinos.

Com base nos KPIs físicos obtidos por meio dos testes realizados no meio da temporada, e quando os dados do atleta se aproximavam dos valores esperados, sugeria-se a integração do mesmo aos treinos coletivos por meio de exercícios de baixa intensidade e sem oposição, etapa fundamental para verificar se o retorno à performance plena seria viável. Na última semana de treinamento individual, o atleta era submetido a exercícios de alta intensidade, como sprints de 30 metros com intervalos de descanso adequados e o teste Bronco para avaliação da velocidade máxima (VAM). Nesta fase, incluímos também exercícios de mudança de direção, nos quais o atleta era exposto a todos os gestos técnicos pertinentes à sua posição. Estudos indicam que as ações excêntricas podem induzir adaptações neuromusculares que aprimoram a capacidade do músculo de gerar força rapidamente, componente essencial para a eficácia na mudança de direção (Chaabene et al., 2018). O controle rigoroso desses exercícios contribuiu para a redução do risco de lesão e para o aumento da aptidão física e mental do atleta, facilitando seu retorno ao alto rendimento.

III.5 Recuperação de Fadiga

Conforme descrito por Nedelec et al. (2013), a recuperação pode ser classificada em ativa e passiva. A recuperação passiva refere-se, predominantemente, a tratamentos terapêuticos, massagens e imersões em água fria. Durante a fase final da temporada – período de manutenção e despromoção – optou-se por implementar a crioterapia para atletas que apresentavam níveis elevados de dor e fadiga. Estudos como Machado et al. (2015) sobre o tempo ideal de imersão e a temperatura de água elucidam os benefícios de imersões em água moderadamente fria (11 °C - 15 °C) por uma média de 11 - 15 minutos. A literatura corrobora que técnicas como a crio-imersão podem reduzir a inflamação e a dor muscular pós-exercício (Nedelec et al., 2013).

Com base nas respostas dos questionários de pontuação subjetiva de esforço (PSE) e no acompanhamento individualizado dos atletas, sugeri ao treinador Ferreira que, nos últimos treinos da semana, fossem aplicadas sessões de crioterapia para os jogadores que relataram maiores níveis de cansaço. A principal dificuldade residiu na identificação de um espaço adequado para a aplicação do método, tendo optado pela única opção disponível, conforme ilustrado na figura a seguir. Após a aquisição de um termômetro para medir a temperatura da água e do gelo em cada sessão de treino de MD-2, o plano foi implementado com sucesso, conforme evidenciado pela resposta positiva dos atletas. Ressalta-se, contudo, que o efeito placebo pode ter contribuído significativamente, uma vez que nenhum dado fisiológico foi coletado antes, durante ou após a aplicação da crioterapia.

Figura 9 - Crioterapia



IV Área 2 - Relação com a Comunidade

IV.1 Dia de Desenvolvimento Técnico-Tático de Jogadores

A procura pelo aperfeiçoamento individual de todos os atletas numa entidade formadora como é o caso do Grupo Desportivo Estoril Praia, é essencial para o progresso do clube e o desenvolvimento de cada atleta. Com o intuito de alcançar ou estar mais perto de alcançar esse objetivo, com ajuda do treinador Tiago Alexandre, um dos treinadores adjuntos da equipa técnica dos Seniores B do clube, foi proposto à direção do clube um evento para os jogadores de campo, evento este que teve como objetivo promover um convívio entre diversos jogadores do clube (só futebol 11, ou seja a partir dos sub13), bem como um conjunto de exercícios técnico-táticos, onde foram trabalhados aspetos e componentes que são essenciais que um atleta do GD Estoril Praia tenha. Alguns jogadores da equipa Sénior B foram presentes neste dia a uma fase inicial, antes de começarem a ser realizados os exercícios de campo, foram ter uma breve conversa com todos os restantes atletas de modo a explicarem o que é ser jogador do clube, da importância do símbolo que levam ao peito e da responsabilidade que é passar os valores do clube.

Este evento foi preparado e planeado de forma cuidada, de modo a conseguir proporcionar a todos os atletas uma experiência focada no desenvolvimento técnico-tático, promovendo o convívio entre diversos atletas do clube, permitindo como já foi referido anteriormente uma partilha de conhecimento. Mais para a frente, irão ser abordados os detalhes e objetivos deste dia, assim como os critérios para as escolhas dos jogadores de cada escalão, o acompanhamento que será feito neste dia a cada jogador, bem como a escolha de exercícios para cada setor do campo, visto serem jogadores de cada equipa e cinco posições diferentes:

- Defesa Central;
- Defesa Lateral;
- Médio Centro;
- Extremo;
- Avançado;

Cada equipa técnica ficou responsável por escolher os atletas que participariam neste dia e nestas sessões de treino tendo em conta a disponibilidade dos jogadores e também a necessidade deles para este tipo de treino.

IV.2Planeamento do Evento

Antes da realização deste evento, foram realizadas diversas reuniões em conjunto com o coordenador do clube para ficarem bem claros os objetivos a atingir e como se iria proceder o evento. Foi identificado o dia 1 de maio como a melhor altura para operacionalizar este evento, sendo que os atletas iam ter folga. Foi definida as 09:30 horas como o melhor tempo para a concentração dos jogadores, sendo que muitos deles não folgavam com a própria equipa, e tinham treino imediatamente depois a partir das 11:00 horas. Tivemos também uma conversa com cada treinador de cada escalão de forma a sabermos os atletas que estariam disponíveis para realizarem estas sessões. Estas conversas serviram para perceber de acordo com cada treinador que aspeto achavam que o atleta deveria melhorar devido às exigências técnico-táticas de cada posição.

Posto isto, desenvolvemos um leque de exercícios, que abrangessem todas as posições dos jogadores que iriam estar presentes neste evento. Cada exercício focado em aspetos técnico-táticos específicos. Todos os exercícios passaram pela supervisão do coordenador, existindo exercícios mais técnicos, exercícios mais táticos e exercícios com as duas vertentes bem assentes.

IV.2.1 Seleção dos Atletas

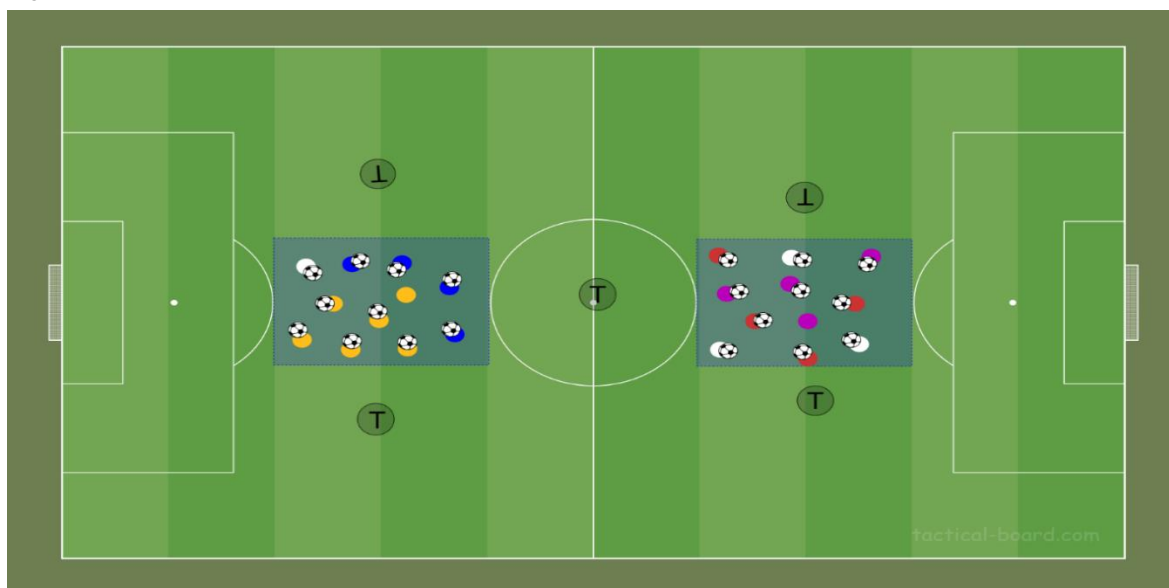
Conforme mencionado anteriormente, a responsabilidade pela seleção dos atletas para este evento recaiu sobre as equipas técnicas de cada escalão. Os jogadores foram escolhidos com base em critérios previamente definidos, entre os quais se destacaram a habilidade na relação com a bola e, de forma significativa, o compromisso demonstrado com os treinos e com a equipa. Em outras palavras, os treinadores optaram por premiar os atletas mais assíduos, proporcionando-lhes a oportunidade de participar neste evento de desenvolvimento. No total, a participação contou com 22 jogadores, distribuídos da seguinte forma: 6 avançados, 4 extremos, 4 médios, 4 defesas centrais e 4 defesas laterais. A maioria dos selecionados pertenceu aos escalões de Sub-15, Sub-16 e Sub-17. É pertinente salientar que, por diversos motivos, não foi possível contar com a presença de guarda-redes, o que condicionou, em certa medida, o planeamento dos exercícios. Para compensar essa ausência, os treinadores dos escalões manifestaram-se disponíveis para atuar como guarda-redes e oferecer feedback construtivo durante a sessão.

IV.2.2 Estrutura do Treino

A sessão de treino foi cuidadosamente estruturada, iniciando com exercícios técnicos individuais isolados e progredindo gradualmente para atividades intersetoriais que promoveram a interação entre jogadores de diferentes posições. Esta progressão foi fundamental para assegurar um aumento gradual na representatividade e na complexidade dos exercícios. Os exercícios foram delineados para abordar componentes específicos do jogo, bem como para trabalhar princípios fundamentais tanto no ataque quanto na defesa. Assim, o treino foi dividido em duas partes principais:

Aquecimento: Composto por exercícios técnicos, de coordenação motora e de reação a estímulos, realizados com e sem bola. Nesta fase, o foco centrou-se na relação com a bola e no desenvolvimento de ações técnicas, como a condução em espaços reduzidos, o passe, a receção e a reação face à perda de posse.

Figura 10 - Aquecimento



Treino Setorial

Para promover o desenvolvimento das competências específicas de cada posição, estruturou-se um treino setorial que aborda tanto aspetos técnicos como tácteis, conforme descrito a seguir:

Defesas Centrais:

O treino destina-se a consolidar os princípios essenciais da defesa, nomeadamente a contenção, a cobertura defensiva, o equilíbrio e a concentração. Adicionalmente, integra os dois primeiros princípios do ataque – progressão e cobertura ofensiva – de forma a facilitar uma transição eficaz entre as fases defensiva e ofensiva.

Laterais:

O foco do treino para os laterais reside no aprimoramento dos fundamentos técnicos relativos à receção da bola, com ênfase em apoios orientados para a progressão. Paralelamente, procura-se desenvolver comportamentos ofensivos que promovam a ligação com os médios ofensivos ou extremos.

Médios:

Para os médios, o treino concentra-se na posse de bola e na execução precisa de passes, tanto curtos como longos. É igualmente priorizada a capacidade de visão e leitura do jogo, bem como as transições rápidas entre os momentos ofensivos e defensivos.

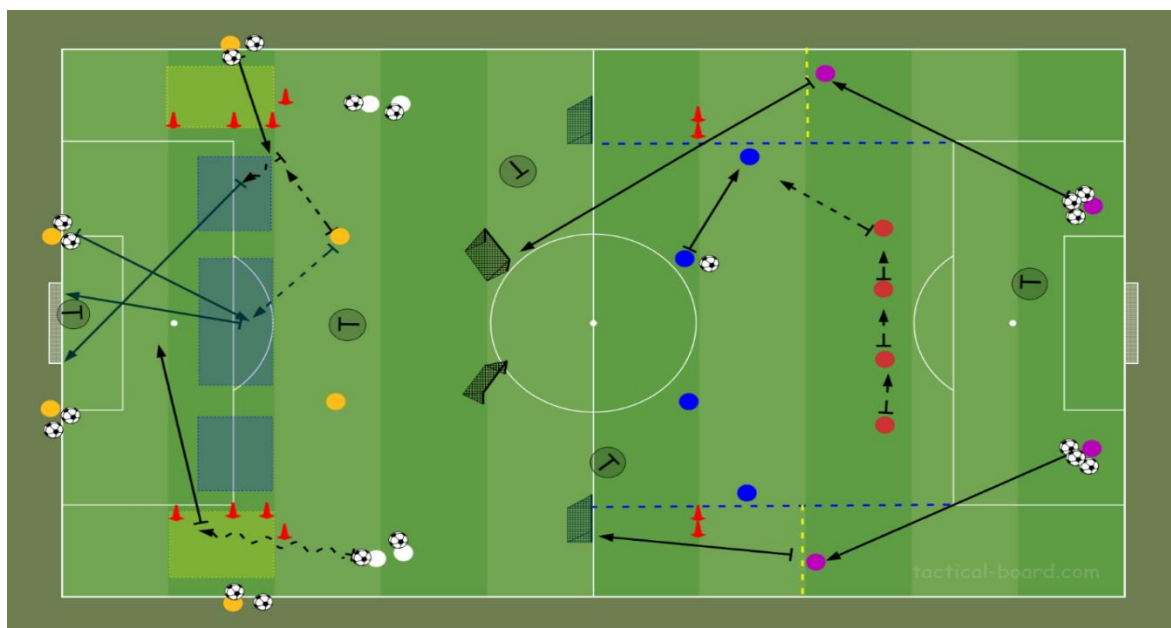
Extremos:

O treino para os extremos enfatiza a prática de dribles, fintas e simulações, complementados por exercícios de cruzamento, remate e velocidade, de forma a potenciar a criação e a eficácia ofensiva.

Avançados:

O treino dirigido aos avançados focaliza o posicionamento dentro da área, o aperfeiçoamento das finalizações e a receção de bolas com alturas médias e elevadas, contribuindo para a eficácia na finalização e na criação de oportunidades de golo.

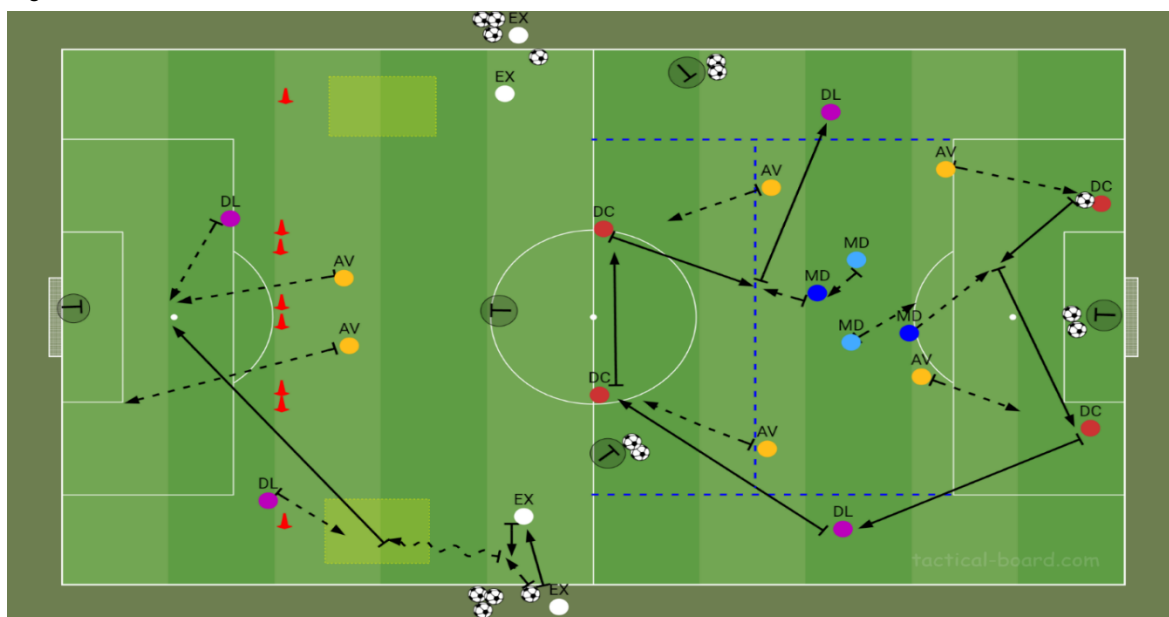
Figura 11 - Exercícios setoriais com base na técnica individual



Treino Intersetorial:

Esta sessão de treino tem como objetivo aprimorar a integração entre as defesas-centrais, os médios defensivos e os laterais, mesmo sob a pressão dos avançados e médios adversários. Na metade direita do campo, o exercício focaliza a execução técnica e a ligação entre os três setores, promovendo transições defensivas fluidas e eficazes. Na metade esquerda, o treino continua com ênfase nas finalizações e comportamentos ofensivos dos dois avançados, complementados por exercícios de cruzamento sob pressão dos extremos e pela consolidação dos comportamentos defensivos dos laterais. Assim, este treino intersectorial contribui para o desenvolvimento da coesão entre os diferentes setores da equipa, melhorando a capacidade de adaptação e resposta em situações dinâmicas e adversas.

Figura 12 - Exercícios intersectoriais



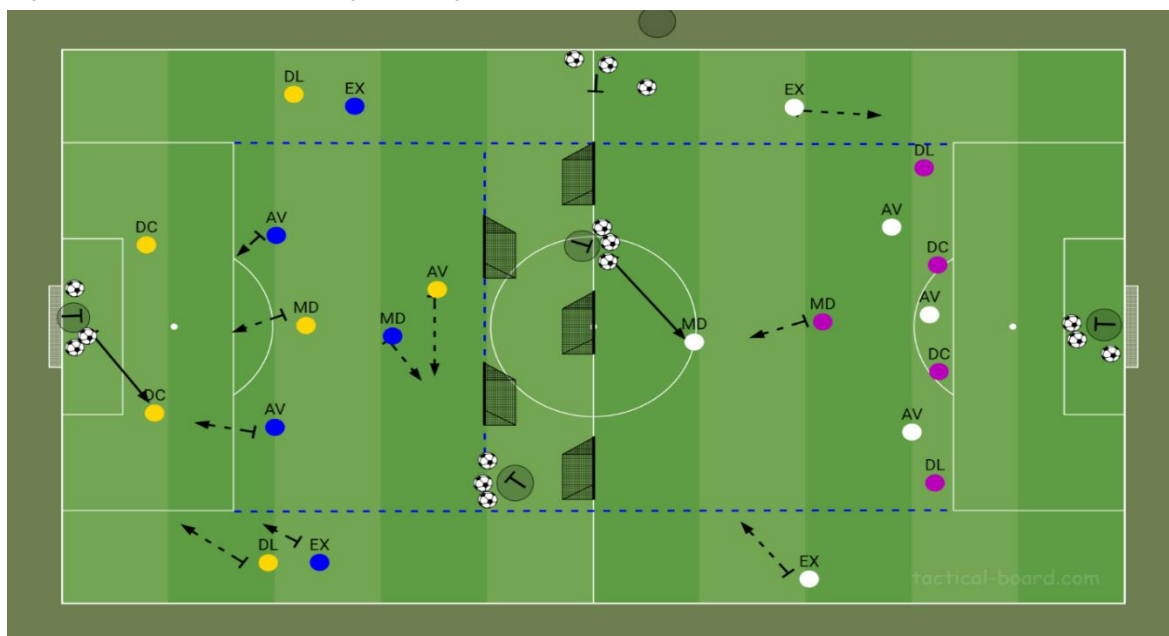
Treino de Comportamentos nos Momentos de Jogo

Com o intuito de aprimorar os aspetos técnico-táticos dos nossos jogadores, optou-se por encerrar a sessão de treino com situações específicas que simulem momentos reais de jogo. Para tal, foram organizadas atividades focadas na organização ofensiva e defensiva, incluindo as transições entre as fases.

No campo, procedeu-se à segmentação dos jogadores, de modo a isolar aqueles que atuam na largura, criando diversas situações de 1 contra 1. Paralelamente, os jogadores posicionados no corredor central foram incentivados a aplicar, em contexto coletivo, os elementos técnicos treinados individualmente no início da sessão – inicialmente sem oposição ou com um número reduzido de adversários.

Durante toda a atividade, todos os treinadores estiveram atentos e forneceram feedback contínuo, tanto a equipas inteiras como a setores específicos das quatro equipas em ação. Esta abordagem permitiu não só a correção imediata de comportamentos inadequados, como também o reforço positivo das atitudes desejadas, contribuindo assim para a melhoria constante do desempenho dos jogadores.

Figura 13 - Exercício de construção e criação

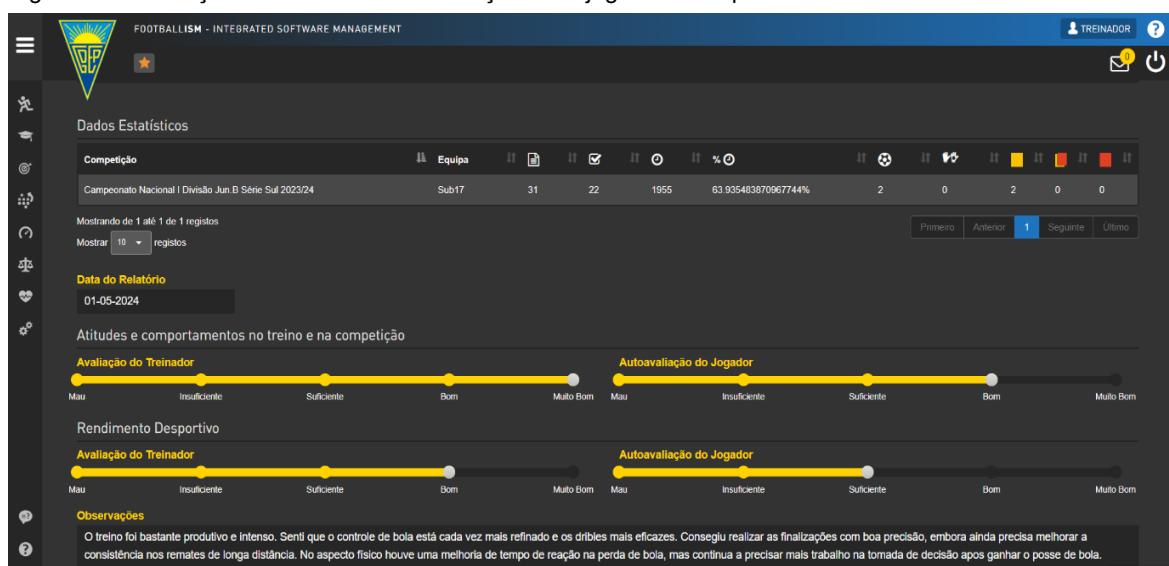


IV.3 Condução das Atividades e Feedback

No dia do evento, contamos com o apoio de vários treinadores, cuja colaboração foi fundamental para o sucesso da realização. Cada treinador assumiu a responsabilidade por um setor específico, ou seja, cada exercício contou com a supervisão dedicada de um profissional. Antes do início do evento, o treinador Tiago Alexandre e eu reunimos todos os treinadores para detalhar o funcionamento de cada exercício, definindo os critérios de êxito e identificando os erros mais comuns que poderiam ser observados. Essa preparação minuciosa garantiu que todos estivessem alinhados e cientes dos objetivos e procedimentos a seguir.

Durante e após as atividades, os treinadores ofereceram feedback tanto em formato coletivo quanto individual, privilegiando este último para que cada atleta pudesse extrair o máximo da experiência e compreender de forma clara os aspetos a serem melhorados. Para as sessões, foram criadas fichas de avaliação baseadas no sistema Footballism, onde se registaram observações e comentários detalhados sobre o desempenho dos atletas. Essas fichas permitiram que os próprios jogadores realizassem uma autoavaliação do treino e do desempenho pessoal, constituindo um ponto de partida para a avaliação contínua. Posteriormente, cada ficha foi entregue à respetiva equipa técnica, ficando a responsabilidade de monitorizar e acompanhar o progresso e a evolução de cada atleta ao longo do tempo.

Figura 14 - Avaliações do treino e autoavaliações dos jogadores na plataforma Footballism



IV.4 Continuidade e Acompanhamento

Para assegurar a continuidade do processo de aprendizagem, os conteúdos dos exercícios foram cuidadosamente planejados para que não fossem estranhos aos atletas. Essa familiaridade permitiu uma assimilação gradual e consistente dos conhecimentos, garantindo que todos os participantes experimentassem uma progressão efetiva no seu desenvolvimento técnico-tático ao longo do dia.

O evento realizado para os atletas de formação no nosso clube revelou-se um grande sucesso. A implementação de exercícios segmentados por posição não só facilitou o convívio e a partilha de conhecimentos entre os jogadores mais experientes e os mais novos, como também atingiu um dos principais objetivos deste dia. Através de um planeamento meticuloso, da colaboração ativa do coordenador e de uma execução focada tanto no desenvolvimento técnico quanto no tático, foi possível proporcionar uma experiência enriquecedora e transformadora para todos os envolvidos. Além de aprimorar as habilidades dos jogadores, o evento contribuiu significativamente para o fortalecimento do espírito de equipa, da confiança e da ambição individual, elementos fundamentais para o progresso do clube e o desenvolvimento contínuo dos atletas.

V Projeto de Inovação: Criação do Gabinete de Otimização Desportiva (GOD)

V.1 Definição de uma Identidade

Atualmente, a Academia do Grupo Desportivo Estoril Praia não adota um modelo de jogador padronizado para o desenvolvimento integral dos seus atletas. A criação do Gabinete de Otimização Desportiva surge como uma iniciativa estratégica para colmatar esta lacuna, proporcionando uma estrutura metodológica mais rigorosa e orientada por Key Performance Indicators (KPIs). Este enquadramento permitirá um trabalho mais exigente, mas simultaneamente mais objetivo, promovendo um desenvolvimento consistente e sustentável dos jogadores.

No âmbito deste gabinete, propõe-se a implementação de um Modelo de Jogador, alicerçado em sete valores fundamentais, que constituirão os pilares estruturantes do comportamento dos atletas. Estes valores devem estar presentes de forma contínua nos treinos e competições, independentemente dos resultados desportivos. O objetivo é garantir que cada jogador desenvolva competências essenciais não apenas para a sua evolução dentro de campo, mas também para a sua formação pessoal e social. Os sete valores fundamentais do Modelo de Jogador são os seguintes:

Entrega

O compromisso e a dedicação devem ser evidentes em todas as circunstâncias, incentivando uma mentalidade de superação e de busca contínua pela excelência. Cada atleta deve demonstrar empenho total em cada sessão de treino e competição.

Sacrifício

O sucesso coletivo exige a capacidade de colocar os interesses da equipa acima dos individuais. Os jogadores devem estar dispostos a trabalhar arduamente, aceitando desafios e dificuldades como parte integrante do seu percurso de evolução.

Trabalho (em equipa)

A dedicação e o esforço contínuos são fatores essenciais para o progresso desportivo. A melhoria das competências individuais deve ser acompanhada por uma forte coesão grupal, fomentando uma cultura colaborativa dentro da equipa.

Objetividade

Os jogadores devem estabelecer metas claras e desenvolver um foco apurado nas ações que contribuem para o sucesso coletivo. A tomada de decisão deve pautar-se pela eficácia e rapidez, especialmente em cenários de jogo de elevada exigência.

Respeito

O respeito constitui um valor inalienável no desporto e na sociedade. Promover um ambiente de fair play e conduta ética fortalece a relação entre jogadores, treinadores, árbitros e adeptos, contribuindo para a construção de uma cultura desportiva mais saudável e coesa.

Inteligência

A compreensão tática e a capacidade de leitura do jogo são atributos fundamentais para um desempenho eficaz. Além disso, a inteligência emocional assume um papel crucial, permitindo aos jogadores gerir a pressão e responder adequadamente a contextos de elevada complexidade e exigência competitiva.

Liderança

A liderança não se restringe à posse da braçadeira de capitão. Cada jogador deve demonstrar um comportamento exemplar dentro e fora do campo, inspirando os colegas e assumindo responsabilidades que contribuam para o sucesso coletivo. A capacidade de influenciar positivamente os demais, independentemente da posição hierárquica na equipa, deve ser promovida e incentivada.

A implementação destes valores no quotidiano da Academia do Estoril Praia representa um passo fundamental para a criação de uma identidade desportiva sólida e alinhada com as exigências do futebol moderno. O Gabinete de Otimização Desportiva desempenhará, assim, um papel central na formação de atletas mais preparados, não apenas no plano técnico-tático, mas também no desenvolvimento de competências comportamentais e sociais que lhes permitirão enfrentar desafios dentro e fora do contexto desportivo.

Figura 15 - Valores do jogador GDEP



V.2 Descrição de cada posição no campo:

Reconhecendo que cada atleta contribui de maneira única para o sucesso coletivo da equipa, procuramos compreender, com uma abordagem holística, os papéis e as responsabilidades que definem o desempenho individual e a coesão do grupo. Este Modelo de Jogador não só enfatiza as competências técnicas e táticas, mas também valoriza os aspetos humanos que moldam o carácter e a resiliência dos atletas.

Guarda-Redes (GR)

O guarda-redes é a última linha de defesa, responsável por proteger a baliza e por organizar a estrutura defensiva. Para além de requerer reflexos apurados e um posicionamento estratégico, este atleta deve comunicar eficazmente com os restantes elementos da defesa. A sua participação ativa na construção de jogadas, tanto na primeira como na segunda fase, demonstra a importância de uma atuação técnica integrada e colaborativa.

Defesas Centrais (DC)

Os defesas centrais constituem o pilar da defesa, tendo como missão neutralizar os ataques adversários e iniciar jogadas de contra-ataque. Este papel exige uma marcada capacidade de marcação, uma leitura antecipada do jogo e uma liderança que inspire confiança na equipa. A versatilidade técnica – como a capacidade de jogar com ambos os pés – e a robustez física para os duelos aéreos são fundamentais, assim como uma elevada inteligência emocional para gerir as pressões inerentes ao jogo.

Laterais (LD/LE)

Os laterais desempenham um papel duplo, contribuindo tanto para a defesa como para o ataque, ao longo das alas do campo. Para esta função, é essencial possuir uma excelente resistência física, agilidade para os cruzamentos e rapidez na cobertura das suas áreas de responsabilidade. A inteligência emocional permite que estes jogadores tomem decisões equilibradas durante situações de um contra um, evidenciando a importância do fator humano na execução das suas tarefas.

Médios (MD/MC/MO)

Os médios atuam como elo de ligação entre a defesa e o ataque, sendo cruciais na transição de jogo. Este grupo de jogadores necessita de uma visão de jogo refinada, capacidade de passe e prontidão para recuperar a posse de bola de forma eficiente. A sua relevância estende-se por todas as fases do jogo, desde a construção das jogadas até à finalização. É igualmente vital que estes atletas possuam uma elevada resistência anaeróbia para suportar as exigências de um jogo intenso em espaços reduzidos, complementada por programas de treino que promovam o desempenho sem comprometer a prevenção de lesões.

Extremos (ED/EE)

Os extremos são responsáveis por oferecer amplitude e profundidade à dinâmica ofensiva, atuando pelas alas. Estes jogadores devem demonstrar habilidade em dribles rápidos, precisão nos cruzamentos e eficácia na finalização. Dependendo do estilo de jogo adotado, podem ser chamados a alternar entre funções ofensivas e defensivas, o que exige não só capacidades técnicas, mas também um sentido aguçado de posicionamento e adaptabilidade.

Avançados (AV)

Os avançados têm a incumbência de concretizar jogadas ofensivas, sendo os principais responsáveis pela marcação de golos e pela criação de oportunidades de finalização. Para desempenhar esta função, é imprescindível que possuam um instinto goleador natural, uma movimentação inteligente e a capacidade de operar eficazmente em espaços reduzidos. Além disso, a sua contribuição na transição para a defesa, através da pressão e recuperação da posse, reforça a sua importância enquanto referência para a saída de jogo da equipa. Tal como ocorre com os laterais e os defesas centrais, uma elevada inteligência emocional e uma acentuada perceção espacial são atributos fundamentais.

Figura 16 - As funções do Gabinete de Otimização Desportiva



V.3 Avaliação das Necessidades

A análise das necessidades dos jogadores da academia constitui um processo essencial para o sucesso do Gabinete de Otimização Desportiva. Este procedimento fundamenta-se na recolha e integração de dados abrangentes sobre cada atleta, abarcando avaliações físicas, técnicas, táticas e psicológicas. Realizadas por uma equipa multidisciplinar – composta por treinadores, preparadores físicos, psicólogos desportivos e analistas de desempenho – estas avaliações visam obter uma compreensão holística do perfil de cada jogador.

No âmbito das avaliações físicas, recorre-se a testes de aptidão adaptados a cada faixa etária, que mensuram parâmetros como velocidade, resistência, força e flexibilidade. Paralelamente, as avaliações técnicas e táticas implicam a análise do desempenho em treinos e jogos, identificando padrões de jogo, qualidade na tomada de decisão e competências específicas para cada posição. Por outro lado, os aspetos psicológicos são avaliados, considerando a confiança, motivação e resiliência dos jogadores em situações de elevada pressão. Com o suporte da ferramenta *Footballism*, torna-se possível construir uma imagem abrangente das necessidades de desenvolvimento de cada atleta, permitindo ao Gabinete de Otimização Desportiva planear estratégias individualizadas que visem maximizar o seu potencial.

Criação de Sessões Individuais

Com base na análise pormenorizada das necessidades dos jogadores, o Gabinete de Otimização Desportiva desenvolve sessões de treino individualizadas, ajustadas às particularidades de cada atleta. Estas sessões destinam-se a abordar as áreas de melhoria identificadas, ao mesmo tempo que reforçam os pontos fortes já evidenciados. A metodologia das sessões individuais integra uma diversidade de exercícios e atividades, que podem englobar treino técnico-tático, desenvolvimento da condição física e até treino psicológico. Por exemplo, um atleta que necessite aprimorar a sua tomada de decisão em contextos de pressão beneficiará de exercícios cognitivos específicos, enquanto outro que necessite aumentar a resistência física poderá focar-se em exercícios de alta intensidade. Este plano de treino, cuidadosamente personalizado e estruturado com prazos adaptados aos objetivos individuais – como num programa de 12 semanas centrado no controlo de bola, passe e drible – tem demonstrado resultados significativos no aprimoramento das competências técnicas dos participantes.

V.4 Exploração Interna

A exploração interna de todos os jogadores de futebol 11 é uma fase crítica no desenvolvimento promovido pelo Gabinete de Otimização Desportiva. Esta etapa implica uma análise meticulosa do desempenho dos atletas, tanto em contextos de treino como em situações de jogo, abarcando as dimensões técnicas, táticas, físicas e psicológicas. Durante este processo, treinadores e analistas de desempenho utilizam métodos variados, tais como observações diretas, análise de vídeo e estatísticas de desempenho, para elaborar relatórios individuais que evidenciem os pontos fortes e as áreas passíveis de melhoria. Adicionalmente, a exploração interna permite identificar jogadores com potencial de elite, possibilitando a implementação de programas de desenvolvimento específicos – que podem incluir sessões de treino complementares, programas de mentoria e oportunidades de experiência em clubes parceiros ou em competições internacionais.

Previsão do Pico de Maturidade

A previsão do pico de maturidade de cada atleta constitui um elemento central no planeamento a longo prazo do desenvolvimento individual. Este processo baseia-se na aplicação de dados científicos e modelos de desenvolvimento humano, os quais permitem estimar o momento em que cada jogador atingirá o seu potencial máximo. Reconhece-se que o pico de maturidade varia consoante fatores como idade biológica, histórico de lesões, ambiente de desenvolvimento e características genéticas. Assim, ao considerar estes elementos, o Gabinete de Otimização Desportiva pode ajustar as suas estratégias de treino e desenvolvimento, acompanhando de forma precisa as necessidades dos atletas em cada fase da sua evolução.

Compilação de Relatórios Individuais

A elaboração de relatórios individuais detalhados para cada atleta é uma etapa fundamental no processo de desenvolvimento. Estes documentos oferecem uma visão clara dos pontos fortes e das áreas que necessitam de aperfeiçoamento, acompanhados de recomendações práticas para o desenvolvimento futuro. Cada relatório integra uma análise abrangente do desempenho do jogador, evidenciando as suas principais conquistas e sugerindo planos de treino individualizados – com a indicação de exercícios, atividades e metas de curto e longo prazo. A apresentação destes relatórios, de forma clara e acessível, garante que tanto os atletas como as suas famílias compreendam plenamente as informações e as utilizem para orientar o progresso contínuo, dentro e fora do campo.

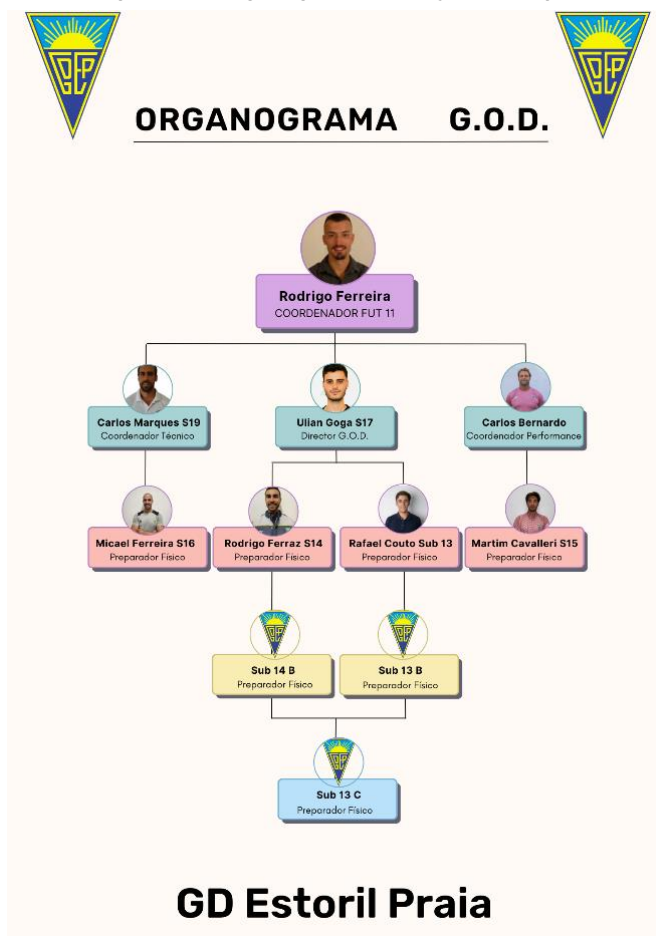
Benefícios e Destinatários

O Gabinete de Otimização Desportiva beneficia todos os jogadores da academia, ao proporcionar uma abordagem personalizada que visa potenciar as suas competências e maximizar o seu potencial desportivo. Os atletas beneficiam de um acompanhamento individualizado e de um apoio específico, enquanto estudos – como o de Deprez et al. (2014) – sublinham a importância de programas de treino físico ajustados às exigências de cada posição. Por exemplo, as defesas demonstram níveis superiores de força e potência muscular em comparação com os avançados, evidenciando a necessidade de treino físico específico, um aspeto que poderá ser implementado com os nossos defesas centrais, que, embora de elevado perfil técnico, necessitem de reforço na vertente física. As famílias dos atletas também beneficiam deste processo, uma vez que recebem relatórios detalhados sobre o progresso dos seus filhos, bem como orientações para apoiar o desenvolvimento contínuo tanto dentro como fora do campo.

V.5 Implementação

A implementação do Gabinete de Otimização Desportiva requer um planeamento rigoroso e uma abordagem sistemática. Este processo envolve, entre outros aspetos, a contratação de pessoal qualificado, a aquisição dos equipamentos e recursos necessários e o estabelecimento de parcerias estratégicas com outros clubes e organizações desportivas. É crucial definir metas claras e mensuráveis e desenvolver um plano de ação detalhado para a sua consecução. Tal plano pode incluir a criação de um calendário de treino e desenvolvimento, a implementação de programas de monitorização e avaliação, bem como a definição de procedimentos operacionais padrão que assegurem a eficácia e o sucesso do gabinete. Além disso, promover uma comunicação eficaz e uma colaboração estreita entre os preparadores físicos, as equipas técnicas – desde o escalão sub-13 até aos níveis mais avançados – e o departamento médico é imperativo para uma abordagem integrada e holística, maximizando os benefícios para todos os intervenientes.

Figura 17 - Organograma do projeto inovação



Acompanhamento e Avaliação

O acompanhamento e a avaliação contínuos revelam-se essenciais para garantir a eficácia do Gabinete de Otimização Desportiva. Este processo envolve a realização de avaliações regulares do progresso dos jogadores, a recolha de feedback por parte dos atletas, treinadores e famílias, e a revisão sistemática das práticas e procedimentos adotados pelo gabinete. Os dados obtidos permitem identificar áreas de melhoria e promover ajustes necessários, tais como a modificação dos programas de treino, a implementação de novas estratégias e a redefinição de metas e objetivos. Além disso, a incorporação das mais recentes pesquisas e práticas recomendadas no âmbito do desenvolvimento desportivo assegura que as intervenções se mantenham atualizadas e alinhadas com as melhores práticas internacionais, oferecendo assim um suporte de excelência aos jogadores.

A criação do Gabinete de Otimização Desportiva representa um compromisso sólido com o desenvolvimento holístico e personalizado dos atletas da academia. Ao adotar uma abordagem centrada no jogador e fundamentada em evidências científicas, o gabinete desempenha um papel crucial no crescimento e sucesso contínuo dos jogadores, preparando-os não só para carreiras promissoras no futebol, mas também para os desafios que se apresentam fora do campo. Após várias conversas e reuniões com a direção do clube, foi aprovada a criação deste gabinete, confiando-me a responsabilidade de liderar este projeto inovador. Este marco reforça a visão estratégica de que investir no desenvolvimento individual dos atletas é determinante para a consolidação de um desempenho desportivo de excelência e sustentável.

Reflexão Final

A transição para o contexto da Primeira Divisão Nacional, após uma experiência na Terceira Divisão Distrital, representou um desafio significativo no meu percurso profissional. Esta oportunidade permitiu-me crescer enquanto profissional e adquirir competências essenciais para o futuro. Manifesto, desde já, a minha profunda gratidão à Faculdade de Motricidade Humana pela mediação e facilitação deste estágio, assim como ao Grupo Desportivo Estoril Praia pela oportunidade de integrar a equipa técnica dos Juvenis A. Espero ter correspondido, no mínimo, às expectativas enquanto estagiário, contribuindo positivamente para o desempenho e desenvolvimento da equipa.

A experiência proporcionou-me um vasto leque de aprendizagens que certamente integrarão a minha prática profissional futura. Em particular, considero que houve uma evolução notável nas minhas funções dentro da equipa técnica, nomeadamente no entendimento da importância de uma fase de pré-época bem estruturada e executada.

Desde o início, identifiquei algumas lacunas no que respeita à preparação física dos atletas, que poderiam ter sido colmatadas com um período de pré-época mais rigoroso e devidamente planificado. A ausência de um trabalho físico intensivo nesta fase inicial dificultou a posterior implementação de estratégias de gestão de carga, como a Pontuação Subjetiva de Esforço (PSE), bem como a sensibilização dos jogadores para a importância deste método enquanto ferramenta fundamental para a manutenção do equilíbrio fisiológico e para a prevenção de lesões. Neste contexto, os testes físicos revelaram-se um instrumento essencial, cuja aplicação desde a pré-época teria sido vantajosa para uma análise mais detalhada do estado físico dos jogadores.

Relativamente à monitorização do desempenho físico ao longo da época, uma alternativa mais eficaz ao Teste Bronco poderia ter sido a avaliação da Velocidade Aeróbia Máxima (VAM), um método mais comumente utilizado em jogadores de elite ou de alto rendimento. A utilização de células fotoelétricas, que não estiveram disponíveis devido a restrições logísticas da equipa sénior feminina, poderia ter permitido medições mais precisas e fiáveis. A análise detalhada dos dados obtidos teria possibilitado a identificação atempada de atletas com menor rendimento e a subsequente implementação de planos de desenvolvimento individualizados.

Outro desafio significativo foi a gestão do microciclo semanal, particularmente devido à elevada frequência de treinos realizados fora das instalações do Estoril Praia. Esta situação, na minha opinião, pode ter comprometido parcialmente o sentido de identidade dos jogadores em relação ao clube. Paralelamente, a utilização do sistema GPS constituiu um desafio adicional. Por vezes, considerei que este recurso poderia não acrescentar um valor substancial, caso houvesse, desde o início, um processo bem estruturado de monitorização e manutenção das cargas de treino. No entanto, a implementação eficaz desta ferramenta exige a criação de uma cultura organizacional sólida, um objetivo que poderia ser amplamente facilitado pelo projeto do Gabinete de Otimização Desportiva, cuja implementação poderá representar uma solução estruturante.

No futuro, gostaria de ter a oportunidade de aplicar estas metodologias numa equipa de futebol de onze, idealmente no próprio Estoril Praia. A experiência de trabalho com jogadores e treinadores de elevado nível foi extremamente enriquecedora, proporcionando-me uma visão aprofundada da dinâmica competitiva e das exigências associadas a um contexto de alto rendimento. Por fim, expresso a minha gratidão aos atletas pela dedicação e pelo espírito de equipa demonstrado ao longo da época. Espero ter retribuído essa entrega, contribuindo, ainda que modestamente, para a evolução coletiva do plantel.

Em retrospectiva, a equipa demonstrou um crescimento notável em termos de maturidade e personalidade ao longo da temporada, fruto do trabalho desenvolvido pela equipa técnica. O cumprimento do objetivo de manutenção na Primeira Divisão Nacional reflete não apenas o esforço dos jogadores, mas também a dedicação e competência da estrutura técnica. Esta experiência foi, sem dúvida, um marco determinante no meu percurso profissional, consolidando aprendizagens e fortalecendo o meu compromisso com a excelência no desporto.

Referências

- Ardern, C. L., Glasgow, P., Schneiders, A., Witvrouw, E., Clarsen, B., Cools, A., Gojanovic, B., Griffin, S., Khan, K. M., Moksnes, H., Mutch, S. A., Phillips, N., Reurink, G., Sadler, R., Silbernagel, K. G., Thorborg, K., Wangensteen, A., & Wilk, K. E. (2016). 2016 consensus statement on return to sport. *British Journal of Sports Medicine*, *50*(13), 853–864. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096278>
- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). *Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence: Windows of opportunity, optimal trainability*. Victoria, BC: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.
- Blanch, P., & Gabbett, T. (2015). Has the athlete trained enough to return to play safely? The acute:chronic workload ratio permits clinicians to quantify a player's risk of subsequent injury. *British Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095445>
- Brown, L. E., & Greenwood, M. (2005). Periodization essentials and innovations in resistance training protocols. *Strength and Conditioning Journal*, *27*(4), 80–85.
- Campos-Vazquez, M. A., Mendez-Villanueva, A., Gonzalez-Jurado, J. A., & León-Prados, J. A. (2015). Relationships between rating-of-perceived-exertion- and heart-rate-derived internal training load in professional soccer players: A comparison of on-field integrated training sessions. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, *10*(7), 644–649. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2014-0294>
- Chaabene, H., Prieske, O., Negra, Y., & Granacher, U. (2018). Change of direction speed: Toward a strength training approach with accentuated eccentric muscle actions. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0907-3>
- Coutts, A. J., Crowcroft, S., & Kempton, T. (2018). Developing athlete monitoring systems: Theoretical basis and practical applications. In M. Kellmann & J. Beckmann (Eds.), *Sport, recovery and performance: Interdisciplinary insights* (Cap. 2). University of Technology Sydney.
- Deprez, D., Fransen, J., Boone, J., Lenoir, M., Philippaerts, R., & Vaeyens, R. (2014). Characteristics of high-level youth soccer players: Variation by playing position. *Journal of Sports Sciences*, *32*(13), 1231–1237. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.934707>
- Dijkstra, P., Pollock, N., Chakraverty, R., & Ardern, C. L. (2016). Return to play in elite sport: A shared decision-making process. *British Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096209>
- Estoril, Praia. “História | Site Oficial Do Estoril Praia.” Estorilpraia.pt, 2017, estorilpraia.pt/historia.
- Foster, C., Florhaug, J. A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L. A., Parker, S., Doleshal, P., & Dodge, C. (2001). A new approach to monitoring exercise training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *15*(1), 109–117. <https://doi.org/10.1519/00124278-200102000-00019>

Gabbett, T. J. (2016). The training–injury prevention paradox: Should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 273–280. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095788>

Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., Castagna, C., & Iaia, F. M. (2006). Physiological and performance effects of generic versus specific aerobic training in soccer players. *International Journal of Sports Medicine*, 27(7), 554–560. <https://doi.org/10.1055/s-2005-865839>

Impellizzeri, F. M., Menaspà, P., Coutts, A. J., Kalkhoven, J., & Menaspà, M. J. (2020). Training load and its role in injury prevention, part I: Back to the future. *Journal of Athletic Training*, 55(9), 885–892. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-500-19>

Jones, C. M., Griffiths, P. C., & Mellalieu, S. D. (2016). Training load and fatigue marker associations with injury and illness: A systematic review of longitudinal studies. *Sports Medicine*, 47(9), 943–974. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0619-5>

Keiner, M., Kapsecker, A., Stefer, T., Kadlubowski, B., & Wirth, K. (2021). Differences in squat jump, linear sprint, and change-of-direction performance among youth soccer players according to competitive level. *Sports*, 9(11), 149. <https://doi.org/10.3390/sports9110149>

Kellenman, S. (2018). Recovery and performance in sport: Consensus statement. In M. Kellmann, M. Bertollo, L. Bosquet, M. Brink, A. J. Coutts, R. Duffield, D. Erlacher, S. L. Halson, A. Hecksteden, J. Heidari, K. W. Kallus, R. Meeusen, I. Mujika, C. Robazza, S. Skorski, R. Venter, & J. Beckmann (Eds.), *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13, 240–245. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2017-0759>

Lloyd, R. S., & Oliver, J. (2012). The youth physical development model. *Strength & Conditioning Journal*, 34(6), 61–72. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31825760ea>

Machado, A. F., Ferreira, P. H., Micheletti, J. K., de Almeida, A. C., Lemes, I. R., Vanderlei, F. M., Netto Junior, J., & Pastre, C. M. (2015). Can water temperature and immersion time influence the effect of cold water immersion on muscle soreness? *Sports Medicine*, 46(4), 503–514. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0431-7>

Michalidis, Y., Karydopoulos, C., Kapralos, D., Mitrotasios, M., Ispirlidis, I., Margonis, K., & Metaxas, T. (2021). Arrowhead agility test in elite U-19 soccer players: Positional differences and relationships with other performance tests. *Trends in Sport Sciences*, 28(1), 37–44. <https://doi.org/10.23829/TSS.2021.28.1-5>

Morgans, R., Orme, P., Anderson, L., & Drust, B. (2014). Principles and practices of training for soccer. *Journal of Sport and Health Science*, 3(3), 251–257. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.07.002>

Nedelec, M., McCall, A., Carling, C., Legall, F., Berthoin, S., & Dupont, G. (2013). Recovery in soccer part II—Recovery strategies. *Sports Medicine*, 43, 9–22. <https://doi.org/10.1007/s40279-012-0002-0>

Oliva-Lozano, J. M., Gómez-Carmona, C. D., & Ortega, J. P. (2021). Effect of training day, match, and length of the microcycle on workload periodization in professional soccer players: A full-season study. *Biology of Sport*. Advance online publication. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2022.106148>

Podlog, L. W., Banham, S. M., Hannon, J. C., & Wadey, R. (2015). Psychological readiness to return to competitive sport following injury: A qualitative study. *The Sport Psychologist*, 29(1), 1–14. <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0063>

Rago, V., Brito, J., Figueiredo, P., Ermidis, G., Barreira, D., & Rebelo, A. (2020). The arrowhead agility test: Reliability, minimum detectable change, and practical applications in soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(2), 483–494. <https://doi.org/10.1519/JSC.000000000000282>

Reilly, T. (2006). *The science of training – Soccer: A scientific approach to developing strength, speed and endurance*. Routledge.

Seirul'lo, G. B., & Yáñez, R. (2024). *Entrenamiento estructurado – microciclos* [Structured training – microcycles]. Unpublished manuscript.

Silva, R., Lima, R., Camões, M., Leão, C., Matos, S., Pereira, J., Bezerra, P., & Clemente, F. M. (2021). Physical fitness changes among amateur soccer players: Effects of the pre-season period. *Biomedical Human Kinetics*, 13, 63–72. <https://doi.org/10.2478/bhk-2021-0009>

Windt, J., & Gabbett, T. J. (2017). How do training and competition workloads relate to injury? The workload–injury aetiology model. *British Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096653>

Anexos

Anexo A



SESSÃO DE TREINO

Sub17

SESSÃO DE TREINO 15

Data	24-08-2023 19:15	Local	Campo Estoril Praia
Tempo Total	90	Treinador	
Material	Cones Marcas Mini-Balizas Coletes Bolas	Intensidade	Intensidade P: 7 Intensidade R: 1
Objetivos Gerais	Resistência Organização Defensiva Transição Defensiva	Objetivos Específicos	Linha Defensiva + Médios Posicionamento Rápida reação á perda da bola
Observações			

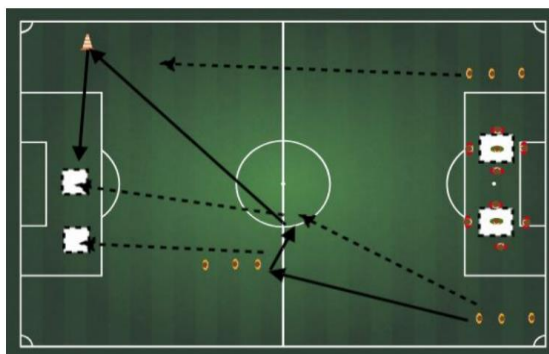
JOGADORES

Nome	Tempo Especializado	Tempo	Ausente	Intensidade
------	---------------------	-------	---------	-------------

FASE INICIAL

🕒 20 🏆 3 vs 0 + Gr 📍 Campo inteiro de 7

Objetivos \ Conteúdos	Exercícios Específicos com Bola - Formas Jogadas
Repetições \ Períodos	-
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	-
Pausas Séries	-
Intensidade	-
Condicionantes	-
Objetivos Específicos	Resistência Passe e receção Ataque ás zonas de finalização
Atividade	O exercício começa com um jogador da fila A a fazer um passe para o jogador da Fila B. Após o passe desmarca-se para ir receber um passe do jogador B e de imediato faz um passe em profundidade entre os cones onde irá surgir em sprint um jogador da fila C que irá realizar o cruzamento para uma das zonas definidas. Jogador da Fila A ataca 1º poste e jogador da Fila B ataca 2º poste. Os jogadores em espera fazem meinho de 4 x 1 Rotação: para a esquerda! marca vermelha - marca amarela - marca azul. Após a repetição os jogadores devem ir a trote para a marca seguinte (passar por fora das marcas vermelhas perto da bandeirola de canto). Apenas o jogador que cruzou pode ir pelo meio do campo!
Parecer	-





SESSÃO DE TREINO

Sub17

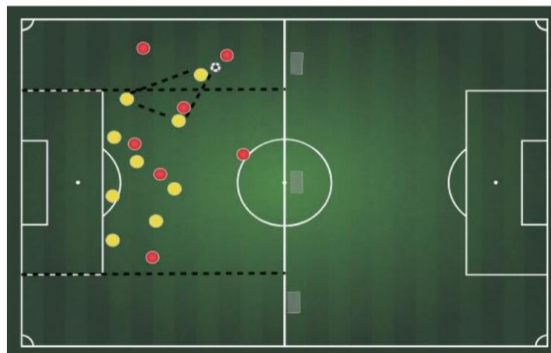
FASE PRINCIPAL

🕒 30

👥 Gr + 9 vs 8

📍 Meio campo

Objectivos \ Conteúdos	Organização Defensiva
Repetições \ Períodos	-
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	-
Pausas Séries	-
Intensidade	-
Condicionantes	-
Objetivos Específicos	Organização Defensiva em corredor lateral
Atividade	A equipa amarela têm como objetivo defender a baliza, formando triangulos de pressão em corredor lateral, caso recuperem a bola têm 3 balizas para finalizar A equipa vermelha têm que marcar na baliza formal
Parecer	-



SESSÃO DE TREINO

Sub17

🕒 20

👥 15

📍 3/4 meio-campo x largura total

Objectivos \ Conteúdos	Transição Defesa / Ataque
Repetições \ Períodos	-
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	-
Pausas Séries	-
Intensidade	-
Condicionantes	-
Objetivos Específicos	Transição Defensiva Recuperação Defensiva Reequilíbrio Posicional Reação ao ganho; Transição Ofensiva; Rápida mudança de comportamentos;
Atividade	Equipa amarela + GR sai em Organização Ofensiva com o intuito de fazer golo. Equipa vermelha tem como objetivo impedir que tal aconteça, e assim que recuperar a posse, procurar rapidamente atacar a baliza defendida pelo GR. Amarelas marcam em uma de duas formas: Bola controlada (corredor lateral) - portas vermelhas Rutura (corredor central) - porta azul Condicionantes: Para golo amarelo ser válido, todas as jogadoras de campo têm de estar à frente da linha da área; Laterais amarelas, quando a sua equipa tem bola, tem obrigatoriamente de estar no corredor lateral; Aplica-se lei do offside tanto para vermelhas como para amarelas (costas das duas interiores vermelhas) Ruturas amarelas no corredor central podem ser feitas por laterais desde que recebam para lá da linha final entrando pelo corredor lateral Vermelhas têm 15" para finalizar Sempre que a bola sai pela linha lateral ou final (do lado das portas), uma segunda bola é repostada pelo treinador (verde) nas vermelhas dando-se transição
Parecer	-





SESSÃO DE TREINO

Sub17

🕒 10

👤 3

📍 Área

Objetivos \ Conteúdos	Organização Ofensiva
Repetições \ Períodos	-
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	-
Pausas Séries	-
Intensidade	-
Condicionantes	-
Objetivos Específicos	Finalização - Técnica de remate e cabeceamento.
Atividade	Cada jogador recebe 4 cruzamentos (2 de cada lado) para finalizar.
Parecer	-

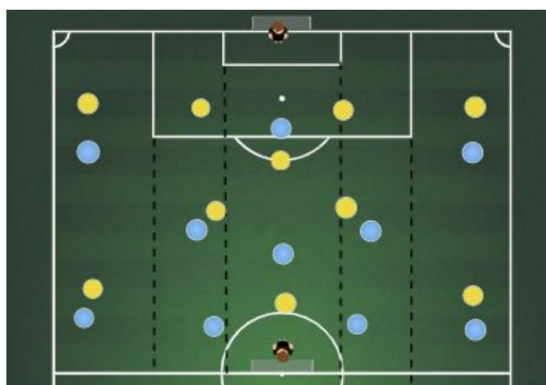


🕒 20

👤 GR+10x10+GR

📍 Meio-Campo

Objetivos \ Conteúdos	Transição Defesa / Ataque, Organização Defensiva, Organização Ofensiva, Situação de Jogo, Transição Ataque / Defesa
Repetições \ Períodos	-
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	-
Pausas Séries	-
Intensidade	-
Condicionantes	-
Objetivos Específicos	Organização Ofensiva Variação Organização Defensiva Transição Ofensiva Ocupação dos Corredores
Atividade	Com bola, jogadores não podem recebê-la no mesmo corredor onde a bola estava (exceto CC); A defender CL: ocupar 3 corredores A defender 'meios corredores': ocupar 2 corredores
Parecer	-

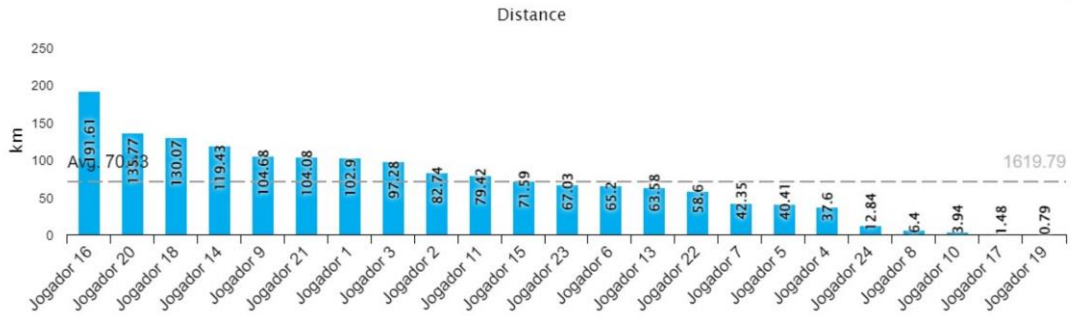


Anexo B



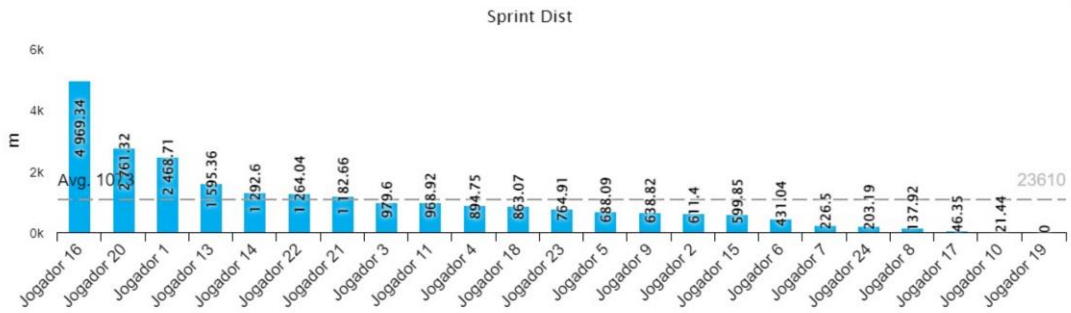
Distance 26-5-2024

Split: Game



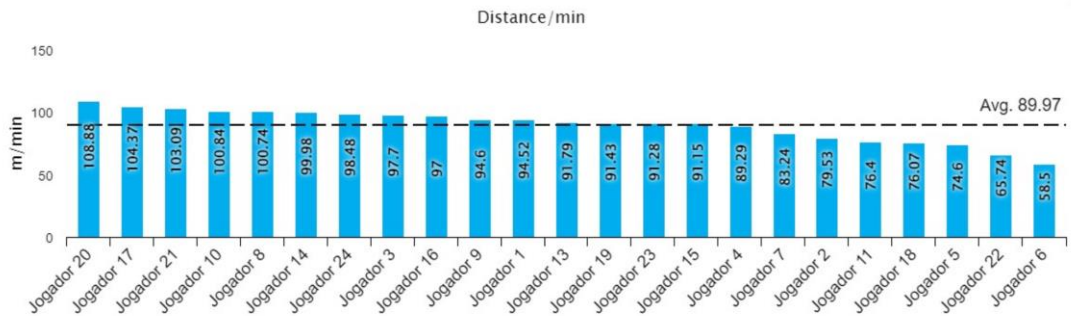
Sprint Dist 26-5-2024

Split: Game



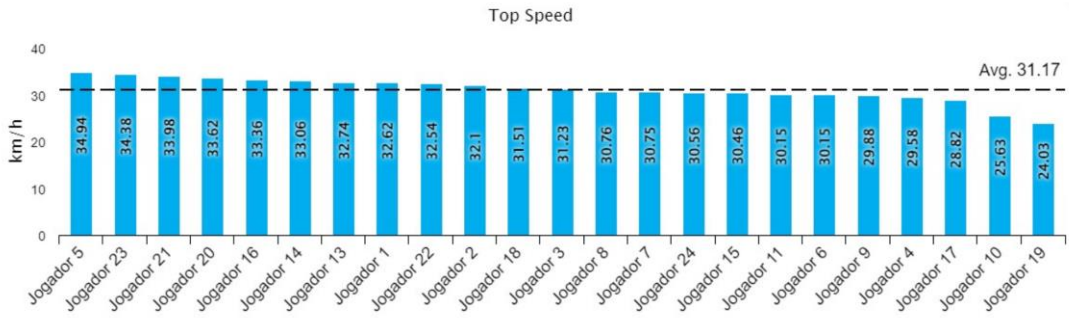
Distance/min 26-5-2024

Split: Game



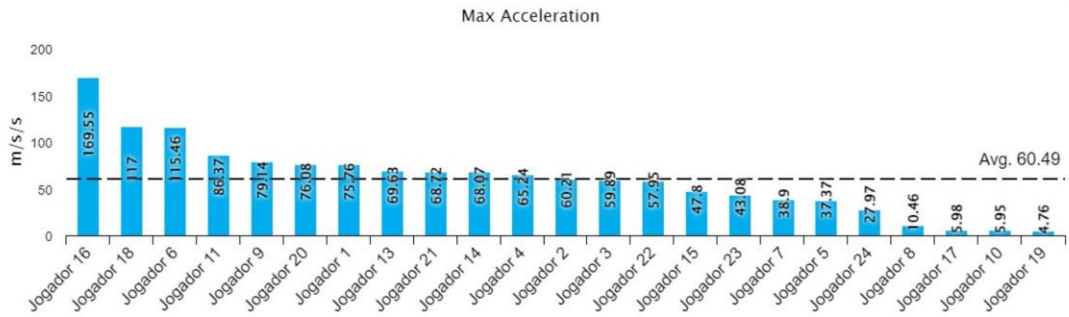
Top Speed 26-5-2024

Split: Game



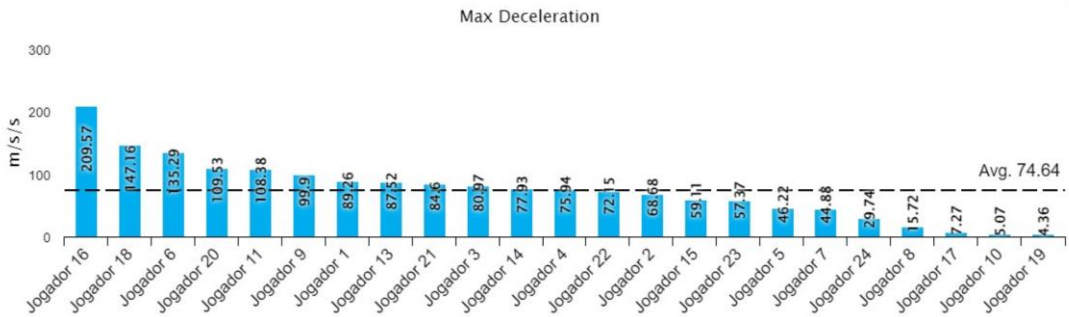
Max Acceleration 26-5-2024

Split: Game



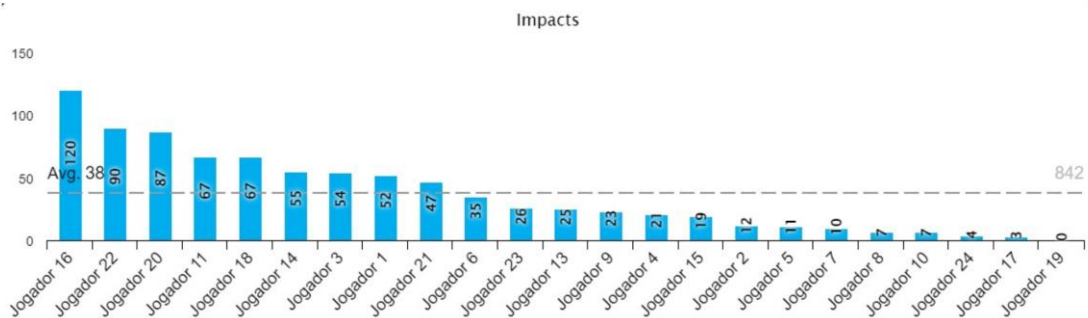
Max Deceleration 26-5-2024

Split: Game



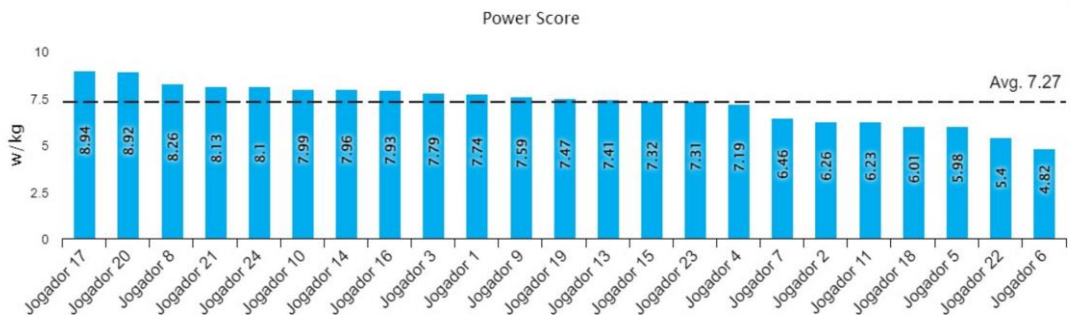
Impacts 26-5-2024

Split: Game



Power Score 26-5-2024

Split: Game



Work Ratio 26-5-2024

Split: Game

