UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO
MESTRADO EM FUTEBOL – DA FORMAÇÃO À ALTA COMPETIÇÃO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA

2023/2024

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Futebol – da Formação à Alta Competição, orientado pelo Professor Doutor Eduardo Jorge Brazão Vacas de Sousa da Silva.

David Miguel Santos Fernandes, Nº22200206

Lisboa

2025

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

MESTRADO EM FUTEBOL – DA FORMAÇÃO À ALTA COMPETIÇÃO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA

2023/2024

"VERSÃO FINAL”

Relatório de estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa, no dia 28/04/2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação n.º: 149/2025, 12 de fevereiro de 2025, com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins;

Arguente: Professora Doutora Raquel Maria dos Santos Barreto;

Orientador: Professor Doutor Eduardo Jorge Brazão Vacas de Sousa da Silva.

David Miguel Santos Fernandes, Nº22200206

Lisboa

2025

Epígrafe

O QUINTO IMPÉRIO

Triste de quem vive em casa,
Contente com o seu lar,
Sem que um sonho, no erguer de asa,
Faça até mais rubra a brasa
Da lareira a abandonar!

Triste de quem é feliz!
Vive porque a vida dura.
Nada na alma lhe diz
Mais que a lição da raiz -
Ter por vida a sepultura.

Eras sobre eras se somem
No tempo que em eras vem.
Ser descontente é ser homem.
Que as forças cegas se domem
Pela visão que a alma tem!

E assim, passados os quatro
Tempos do ser que sonhou,
A terra será teatro
Do dia claro, que no atro
Da erma noite começou.

Grécia, Roma, Cristandade,
Europa — os quatro se vão
Para onde vae toda edade.
Quem vem viver a verdade
Que morreu D. Sebastião?

Mensagem. Fernando Pessoa

RESUMO

O estágio foi elaborado no âmbito do Mestrado em futebol e descreve a experiência enquanto treinador principal da equipa de juvenis B do Clube Desportivo de Mafra, durante a época 2023-2024. Este trabalho documenta e reflete uma parte significativa do meu percurso minha experiência neste curto percurso formativo no Futebol, permitindo analisar e pensar o processo de treino e competição desenvolvido em articulação com a restante equipa técnica.

O planeamento da época foi estruturado em períodos preparatório, competitivo, transitório, organizado em macrociclos, mesociclos e microciclos. Procedeu-se à avaliação dos parâmetros técnicos, táticos, físicos e mentais, recorrendo à escala de Borg para controlo da carga de treino e foi prosposto a aplicação de um questionário com o objetivo de monitorizar o desgaste físico e psicológico dos atletas. Foram ainda implementados o programa FIFA11+, exercícios pliométricos e técnicas de corrida com vista à optimização do desenvolvimento formativo dos jogadores.

O estudo técnico-científico incidiu sobre a equipa técnica e centrou-se na Prática Reflexiva, evidenciada como uma competência fundamental no percurso do desenvolvimento de treinadores desportivo de excelência.

A época culminou com um sentimento de dever cumprido. Mantenho, com entusiasmo, o mesmo espírito que me acompanhou, aquando da redação da carta de motivação para a candidatura ao mestrado.

Palavras chave: Expertise; Prática reflexiva; Conhecimento intrapessoal.

ABSTRACT

This internship report was written as part of the Master's Degree in Football and describes my experience as the head coach of the U17-B team at Clube Desportivo de Mafra during the 2023–2024 season. It documents and reflects on a significant stage of my development in football, allowing for a detailed analysis of the training and competition processes carried out in collaboration with the rest of the coaching staff.

The season was planned in preparatory, competitive, and transitional phases, structured into macrocycles, mesocycles, and microcycles. Technical, tactical, physical, and mental parameters were assessed using the Borg Scale to monitor training load and administer a questionnaire to evaluate athletes' physical and psychological fatigue. The FIFA 11+ programme, plyometric exercises, and running technique drills were also implemented to optimise player development.

The technical-scientific study focused on the coaching staff and was centred on reflective practice, which is highlighted as a key competence in the professional development of successful sports coaches.

The season concluded with a sense of accomplishment. I remain enthusiastic and committed, with the same spirit that inspired my motivation letter for this master's application.

Keywords: Expertise; Reflective practice; Intrapersonal knowledge.

Abreviaturas

AFL – Associação de Futebol de Lisboa

CDM – Clube desportivo de Mafra

FIFA - *Fédération Internationale de Football Association*

FMH – Faculdade Motricidade Humana

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

PSE - Perceção Subjetiva de Esforço

S.A. – Sociedade anónima.

SAD - Sociedade Anónima Desportiva

UEFA - *Union of European Football Associations*

UNESCO - *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization*

DRO – Diário Reflexivo Online

PDT - Programa de Desenvolvimento do Treinador

Índice Geral

Epígrafe 3
RESUMO 4
ABSTRACT 5
Abreviaturas 6
Índice de Quadros 9
Índice de Figuras 10
Introdução 11
Capítulo I – Caraterização da Instituição Desportiva de Acolhimento – Clube Desportivo de Mafra .. 13
Instituição Desportiva de Acolhimento 14
Enquadramento Histórico 14
Filosofia do clube 16
Mafra: A Histórica e o Desporto 16
Caracterização do clube 17
Recursos Estruturais do clube 18
Recursos Humanos 19
Recursos Materiais 19
CAPÍTULO II - Plano Funcional De Estágio 21
Caracterização Equipa Técnica 22
Caracterização do Plantel 24
Objetivos 25
Calendarização das competições 27
Evolução Competitiva 27
Planeamento, periodização e operacionalização da época desportiva. 29
Controlo do treino 33
Processo avaliação atletas 34
Processo de Observação 35
Capítulo III – Estudo de intervenção na prática reflexiva online em treinadores (Silva et al., 2021 e Da Silva et al., 2022) 38
Introdução 39
Desenho do Estudo (adaptado de Silva et al., 2021 e Da Silva et al., 2022) 42
Métodos (adaptado de Silva et al., 2021 e Da Silva et al., 2022) 43
Local do estudo 43
Critérios de seleção 43
Pré-intervenção 43

Intervenção 45
Pós-intervenção 45
Cronograma 45
Recrutamento 46
Recolha de dados 46
Participantes 46
Instrumentos 46
Codificação 47
Análise estatística 47
Discussão 48
Pontos fortes e limitações 49
Conclusão 50
Referências Bibliográficas 51
Capítulo IV – Considerações Finais 57
Análise Reflexiva 58
Concretização dos objetivos do estagiário 59
Conclusão 61
Perspetivas Futuras de Formação e Carreira Desportiva 62
Referências Bibliográficas 63
Apêndices i
Anexos xix

Índice de Quadros

Quadro 1. Rúbricas de Reflexão 43

Quadro 2. Níveis de reflexão 47

Índice de Figuras

Figura 1. Emblema do Clube Desportivo Mafra..... 14

Figura 2. Diagrama da história do clube..... 15

Figura 3. Real Edifício de Mafra 16

Figura 4. Distribuição no microciclo padrão 18

Figura 5. Clubes representados por David Fernandes 23

Figura 6. Horário e distribuição semanal - Microciclo padrão 32

Figura 7. Processo avaliação atleta 35

Figura 8. Exercícios de aquecimento..... 37

Figura 9. Cronograma do estudo 45

Figura 10. Test t Robusto para Amostras Emparelhadas - Walrus 48

Figura 11. Perfil da Evolução da Reflexão 48

Introdução

Segundo Garganta (1998), os Jogos Desportivos Coletivos (JDC), são descritos pelo confronto de duas equipas, regido pelo cumprimento de um regulamento. Tanto no ataque quanto na defesa, as formações das equipas e as suas movimentações no campo são determinadas pela relação de cooperação e pela oposição, com o intuito de superar o adversário e evidentemente ganhar. O Futebol, como JDC tem um elevado nível de aleatoriedade e imprevisibilidade, devido ao envolvimento aberto, número de atletas, ao espaço de jogo e à duração da competição. Este facto obriga os atletas a evoluírem a sua capacidade perceptiva (Garganta, 1994) exigindo uma elevada envolvência visual comparativamente a outros JDC. Assim, o jogo de futebol é extremamente complexo em termos de inteligência e capacidade de tomada de decisão, o que concomitantemente leva os atletas a terem constantes avaliações, raciocínios ou decisões, até à sua execução ou falta dela.

No âmbito do 2º ano do Mestrado em Futebol, da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona em Lisboa, foi realizado o presente documento para descrever a prática do estagiário no Clube Desportivo de Mafra, no escalão de juvenis B, geração 2008, na época 2023/2024. Este relatório tem como objetivo documentar e refletir sobre a minha experiência no âmbito do meu percurso académico no Futebol. O estágio é na sua forma teórica, um momento em que o estagiário vive um leque de experiências no seu contexto e que após obter o devido conhecimento, realiza uma profunda reflexão. No seu decorrer, tive a oportunidade de dar continuidade ao meu percurso dentro do clube neste escalão de Futebol, contribuindo para o desenvolvimento desportivo dos atletas e adquirindo competências práticas fundamentais para a minha formação.

Os objetivos do estagiário:

1. Construir o modelo de jogo.
2. Basear a minha atividade com evidência científica.
3. Melhorar a minha prática reflexiva.

Estratégias

1. a) Identificar as potencialidades individuais e coletivas da equipa através de uma avaliação inicial; b) Definir uma linguagem comum dentro de cada setor e intersectorial; c) Seleção de exercícios de treino para implementar a linguagem comum e das missões táticas individuais e coletivas.

2. Pesquisar literatura científica de referência e realizar conversas reflexivas com equipa técnica.

3. a) Desenvolver um estudo técnico-científico relevante para o estagiário/equipa técnica; b) Promover reflexões críticas na equipa técnica através de reuniões previamente agendadas e com ordem de trabalhos definida. c) Melhorar a qualidade do feedback em treino e jogo ao longo da época.

O relatório é estruturado em quatro capítulos, que são regidos pelo Documento Orientador do Relatório de Estágio do Mestrado em Futebol e Treino Desportivo (2023-2024):

Capítulo I – Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento. Neste capítulo, será realizado um enquadramento histórico do Clube Desportivo de Mafra, destacando a sua importância histórica local, conquistas e filosofia do clube. Será também abordada a ausência do modelo de desenvolvimento de atletas, os recursos estruturais, humanos e materiais relevantes para o contexto do estágio.

Capítulo II – Plano Funcional de Estágio. Este capítulo será dedicado à caracterização da equipa técnica, atletas, objetivos, calendarização das competições, planeamento e a periodização da época desportiva.

Capítulo III – Estudo Técnico-Científico. Neste capítulo, será realizada uma prática-reflexiva sobre os treinadores com a supervisão independente do professor orientador Eduardo Silva.

Capítulo IV – Considerações Finais. Por último, será realizado uma análise reflexiva das ilações obtidas durante a experiência do estágio, identificando eventuais lacunas e propondo melhorias futuras. Será também incluído um ponto sobre a minha situação profissional e as perspetivas futuras.

Este relatório visa cumprir os requisitos académicos do mestrado e refletir sobre a minha experiência de estágio no Clube Desportivo de Mafra, detalhando a minha visão das atividades e as aprendizagens adquiridas ao longo da época desportiva. Mais tarde, este documento pode ser utilizado como uma ferramenta no crescimento profissional e na reflexão sobre as minhas vivências, servindo também como forma de orientação para os seus leitores.

De acordo com o documento orientador para a elaboração deste relatório, saliento que foi recomendado e utilizado nas citações e referenciação bibliográfica a norma APA.

Capítulo I – Caraterização da Instituição Desportiva de Acolhimento – Clube Desportivo de Mafra

Instituição Desportiva de Acolhimento

O objetivo deste capítulo é descrever a instituição que proporcionou a oportunidade de melhorar as minhas competências no âmbito do Mestrado em Futebol. O estágio foi realizado na equipa Sub17-B de Futebol do Clube Desportivo de Mafra que tem a sua competição na 3ª Divisão - Série 2 da AFL, cujo vou desenvolver ao longo deste relatório. Pretendo explorar as origens históricas e desportivas do local que dá nome ao clube, compreendendo a sua relevância e o impacto na zona oeste. A escolha de realizar o estágio no clube surge na sequência de ter integrado os seus quadros na época 2021/2022 como treinador adjunto da geração de 2007 no escalão de iniciados A (sub-15).

No ano seguinte, assumi a mesma geração como treinador principal. Um ano mais tarde, fui convidado a permanecer no clube no mesmo escalão com a geração de 2008 que transitava dando assim continuidade ao nosso trabalho no respetivo escalão e competição. Uma nova geração, com a qual nunca tínhamos trabalhado anteriormente, sendo encarada como um novo desafio dentro da instituição. Esta oportunidade permitiu-me realizar o estágio para dar seguimento ao meu trajeto no futebol.

Figura 1

Emblema do Clube Desportivo Mafra

Enquadramento Histórico

O Clube Desportivo de Mafra foi fundado em 1940 por António Domingues de Oliveira e António Fonseca Zenha. Ao longo dos anos, o clube passou por momentos marcantes, tal como um súbito período do seu desaparecimento e posterior refundação. Atualmente, o clube está envolvido em diversas modalidades, como o futebol de formação, futebol profissional, futebol de veteranos, hóquei em patins, andebol e uma secção atletismo. Com uma dimensão privilegiada de 291,65 km² na região noroeste da Área Metropolitana de Lisboa e com

aproximadamente 86.515 habitantes dos 10.343.066 residentes em Portugal, segundos os censos de 2021, sendo um dos concelhos com maior aumento de população.

No dia 15 agosto de 2023, o Clube Desportivo de Mafra anunciou uma parceria oficial através do seu site, envolvendo uma venda de 80% das ações da Footclub Investments à HEARTLAND, que é o maior acionista do clube de futebol dinamarquês Football Club Midtjylland, formalizando uma ligação entre os dois clubes. O atual presidente do clube, José Cristo, permaneceu no cargo de presidente e administrador da SAD. Segundo o documento «Transparência - Informação Comunicada 2022/2023», disponibilizado pela FPF, o Clube Desportivo de Mafra Futebol SAD, era detentor maioritário da Footclub Investments, S.A com 88.5% cuja pessoa singular seria o presidente e a restante percentagem do clube. Esta parceria possibilitou alguns estágios para as equipas profissionais, jogos de treino, observação das equipas, transferências ou empréstimos de atletas, bem como o intercâmbio de alguns treinadores/coordenadores nas equipas técnicas, salientando que tudo o que foi mencionado é apenas no âmbito do futebol profissional.

Figura 2

Diagrama da história do clube (elaboração própria).

Filosofia do clube

O CDM assume-se como uma instituição de valores e princípios, privilegiando a ética no desporto e a responsabilidade social. Deste modo, o clube adere e está associado a iniciativas que promovem esses valores, tal como a campanha «Violência Zero».

A missão do clube é promover a prática desportiva e recreativa, fornecendo uma educação cívica e desportiva aos atletas, fundamentada em valores e princípios. Pretende igualmente ser a referência na formação desportiva dos atletas nesta região, visando potenciar os talentos para a equipa principal.

Mafra: A Histórica e o Desporto

Mafra destaca-se pela sua herança histórica e cultural, com o Palácio Nacional de Mafra como uma obra arquitetónica notável erguida no século XVIII por decisão e encomenda de D. João V. Considerado o maior monumento nacional português, refletindo a visão de sustentabilidade e autossuficiente da época. O palácio é um feito arquitetónico barroco notável e simboliza a relevância histórica da região. É um testemunho da grandiosidade do poder da monarquia portuguesa da época e a sua imponência continua a atrair pessoas de todo o mundo.

Figura 3

Real Edifício de Mafra (https://tapadademafra.pt/real-edificio-mafra)

O real edifício de Mafra é composto pelo palácio real que é unido à basílica, um convento, jardim do cerco e uma tapada. O convento foi ao longo dos séculos uma residência de monges franciscanos e de unidades militares, ficando diretamente ligado a vários acontecimentos históricos. O Jardim do Cerco é conhecido pela sua plantação de árvores oriundas de todo o país desde 1718, e a Tapada de Mafra, com uma vasta área de 1.200 hectares murados, foi criada em 1747 para caça, agricultura e criação de gado.

A importância do complexo de Mafra foi internacionalmente reconhecida em 2019, quando foi inscrito como Património Mundial da UNESCO. Este reconhecimento celebra a riqueza da nossa história e o património do concelho, o que obriga o estado português a garantir sua proteção para as gerações futuras. É também relevante salientar o episódio ocorrido no dia 5 outubro de 1910, que marcou o fim da monarquia portuguesa. D. Manuel II, o último rei de Portugal, passou a última noite em solo português, mais concretamente no palácio, antes de abandonar o país.

Mafra é também reconhecida pelos seus vastos espaços verdes, com destaque para o Parque Desportivo Municipal Engenheiro Ministro dos Santos, local muito frequentado como zona de treinos e competições para várias modalidades desportivas, proporcionando um ambiente de convívio social e familiar.

Caracterização do clube

A ausência de estabilidade nas coordenações nos últimos anos levanta a necessidade de uma análise crítica e da eventual implementação de estratégias de gestão para garantir a continuidade e consistência no desenvolvimento desportivo. A instabilidade pode comprometer a progressão dos atletas e do clube. Apesar do panorama desportivo atual da formação do clube, é relevante mencionar que, até ao momento, o clube não dispõe de um modelo de desenvolvimento a longo prazo em vigor, o que poderá ser parte da explicação para o facto de os atletas formados não conseguirem alcançar os escalões mais elevados do clube. Esta lacuna representa um desafio para os próximos anos, devido ao modelo ser fundamental na sustentabilidade da formação do clube. A falta de estratégias tem como consequência a falha na direção que pretendemos seguir no processo formativo, além de representar uma perda de oportunidades para todos os envolvidos no projeto. Balyi e Hamilton (2004) quando verificaram as exigências e necessidades na sua prática desportiva desenvolveram um modelo denominado por Preparação Desportiva a Longo Prazo, que consiste em dividir o percurso dos atletas em fases, relacionando as caraterísticas com as faixas etárias, dividindo o percurso do atleta em seis fases: - Fundamental, Aprender a Treinar, Treinar para Treinar, Treinar para Competir e Treinar para Ganhar e a retirada com continuidade no desporto em outras funções. Este modelo poderia ser utilizado como referência para os treinadores desenvolverem os seus atletas em função do escalão que frequentam, preparando os mesmos para as várias etapas e adversidades no seu percurso desportivo. No meu entendimento, é relevante que o clube desenvolva e implemente um modelo de desenvolvimento a longo prazo que permita formar efetivamente atletas, fomentando o desenvolvimento das suas capacidades no decorrer do seu crescimento. Perante as adversidades dos dias de hoje, o clube deve saber qual o caminho que pretende

seguir para formar os jogadores do futuro, proporcionando vivências e aquisições motoras que o seu quotidiano não permite. Para melhor compreensão, podem ser consultados os escalões e respetivas competições do clube (Apêndice I).

Recursos Estruturais do clube

O clube está empenhado em elevar o nível das suas infraestruturas desportivas, desenvolvendo um projeto ambicioso para a construção de um centro de treinos e formação desportiva. Relativamente à nossa equipa Sub17-B, na presente época, dividimos o tempo de treino semanal entre duas instalações distintas. Na terça-feira e quarta-feira, utilizamos as instalações em Mafra, enquanto às sextas-feiras os treinos são realizados no Alcainça Atlético Clube, local cedido através de acordo entre os dois clubes, sendo também utilizado como palco da nossa competição. O campo de treinos do CDM é composto por dois campos: um de relva natural – Campo Dr. Mário Silveira, reservado exclusivamente para a equipa de seniores e outro de relva sintética - «Campo Herlander Rolo», utilizado pelas equipas de formação. Este último, possui as medidas mínimas de competição, sendo que mede 90 metros de profundidade por 45 metros de largura, não sendo o recomendado para o referido escalão, segundo as recomendações da FPF (2018). Esta limitação é desafiadora e exige uma otimização sistemática para acomodar os vinte e quatro jogadores às dinâmicas dos treinos que pretendemos realizar. Este último, quando comparado com o campo de Alcainça, com dimensões de 100x55 metros, facilita uma abordagem de treino mais abrangente e diversificada.

Figura 4

Distribuição no microciclo padrão (elaboração própria).

As instalações de treino em Mafra e Alcainça (Apêndice II e III) têm condições distintas, mas desafios comuns devido à disponibilidade e variedade de equipamentos. A discrepância nos recursos disponíveis entre os dois campos exige uma adaptação por parte da equipa técnica para maximizar o treino em ambos os locais.

No início da temporada, os atletas adquiriram o seu próprio equipamento de treino e jogo, possuindo apenas um conjunto que corresponde ao equipamento principal de jogo. O

clube tem outros equipamentos com cores diferentes, garantindo opções para diferenciar as equipas em competição. Deste modo, os atletas da formação não usufruem da rouparia do clube, sendo apenas utilizada para lavar os coletes de treino e jogo.

A limitação de recursos espaciais é um desafio enfrentado pelo clube, devido ao número crescente de equipas que pretendem criar. Neste cenário é fundamental o cumprimento rigoroso dos horários e dos espaços de treino para acomodar todas as equipas sem comprometer a qualidade do treino. Na nossa equipa, cada sessão de treino foi cuidadosamente planeada para aproveitar ao máximo o tempo e espaço disponível, totalizando 75 minutos úteis de treino em cada um dos três dias semanais. Devido à impossibilidade de utilizar o ginásio com pequenos grupos de jogadores, decidimos fazer um trabalho complementar, sempre que possível, antes do início do treino em campo, numa zona que estivesse disponível para a prática adequada e segura.

Recursos Humanos

No início da época, a coordenação garantiu que as equipas receberiam estagiários de cursos profissionais de desporto com intuito de dar um suporte consistente ao trabalho dos treinadores, no entanto não obtivemos a tão desejada aquisição.

Relativamente aos Fisioterapeutas ou Massagistas da formação, estes regiam-se por uma escala que determinava a sua presença nos treinos e jogos em casa, conforme a sua disponibilidade mensal, considerando os compromissos profissionais fora do clube. Na condição de visitante, solicitávamos ao adversário a possibilidade de assistência aos nossos atletas devido a nunca contarmos com a sua presença.

Recursos Materiais

O clube adotou a política de reaproveitamento do material desportivo (Apêndice IV) das temporadas anteriores, redistribuindo-o dos escalões superiores para os inferiores. Esta iniciativa é essencialmente económica, no entanto reflete também um gesto consciente em relação ao meio ambiente e à gestão sustentável dos recursos. Iniciamos a temporada com vinte bolas oriundas das equipas profissionais, no entanto, enfrentamos vários desafios com este material, devido ao facto de, ao longo do tempo, termos constatar que treze dessas bolas estavam danificadas e incapazes de reter o ar.

Devido a experiências em anos anteriores com o desaparecimento de material e pela troca inadvertida entre equipas, assumi a responsabilidade pelo transporte e armazenamento, utilizando a minha própria arrecadação em casa para o efeito. Este cuidado adicional assegurou a disponibilidade e a sua boa conservação ao longo da época desportiva.

Para aprimorar continuamente o desempenho da equipa, eu e o José Veríssimo, assumimos a aquisição de equipamentos como câmaras e tripés, além de softwares de análise e utilização de plataformas de divulgação de vídeos para a equipa técnica. Este investimento na gravação de jogos e treinos foi essencial para a análise detalhada e eficaz do desempenho dos atletas e da equipa técnica. Após cada treino, o José disponibilizou os vídeos na plataforma «Youtube» e partilhou o link no grupo de «WhatsApp» da equipa técnica, efetuando um registo temporal das conversas e unidades de treino, facilitando o acesso à informação caso houvesse necessidade de verificar alguma situação especifica.

Além do referido, utilizamos um projetor para visualizar treinos e jogos, projetando as imagens na parede do balneário, adaptando a nossa realidade as circunstâncias existentes.

CAPÍTULO II - Plano Funcional De Estágio

Caracterização Equipa Técnica

Na composição da equipa técnica, a minha prioridade foi manter o treinador adjunto que me acompanhou desde a época anterior. Um amigo de longa data, cuja continuidade garantia a estabilidade das ideias de jogo e a capacidade eficiente do nosso de trabalho de equipa.

Conseguimos incluir um elemento dedicado à análise de treino e jogo, visando identificar as dificuldades individuais e coletivas. A escolha recaiu sobre um elemento com interesse em evoluir nesta área, do meu conhecimento pessoal e integrado no clube há três anos.

Dos primeiros desafios enfrentados pela equipa técnica, ainda na pré-época, foi a falta de um delegado para a nossa equipa, sendo esta função assumida pelo José. Apesar da perda do responsável pela gravação dos jogos e pela visão estratégica ao nível da bancada, a equipa adaptou-se eficazmente a essa mudança, redistribuindo as responsabilidades para manter a eficiência operacional.

Relativamente à função de treinador de guarda-redes, numa fase inicial, foi alternada entre diferentes elementos do clube com esta função, consoante o dia e local de treino devido a recém criação do departamento e poucos recursos humanos. A minha estratégia na constituição da equipa técnica é baseada na escolha de elementos específicos para as funções a desempenhar, priorizando acima de tudo, serem boas pessoas, íntegras e justas.

- **Treinador Principal (Estagiário) – David Fernandes**

Como treinador principal, sou responsável por todas as decisões relacionadas com o planeamento da época desportiva, estabelecendo os objetivos e as estratégias de execução. Durante o período pré-competitivo, fui responsável pelo agendamento de jogos de preparação através da rede de contactos partilhada entre todos os elementos, com intuito de proporcionar aos nossos atletas experiências de jogo desafiadoras. Nos treinos semanais, conduzi as palestras e as explicações sobre os exercícios, garantindo que os atletas compreendiam os objetivos. No decorrer da temporada tentei partilhar esta responsabilidade com os outros elementos da equipa técnica com intuito de desenvolverem as suas capacidades nesta vertente, envolvendo-os no processo de liderança. Supervisionei e orientei os atletas durante os treinos, fornecendo feedback, sempre que achei necessário. Orientei e tentei motivar os jogadores, verificando e corrigindo comportamentos desviantes individuais que prejudicavam os restantes. Fui responsável pela gestão do plantel, incluindo a seleção de jogadores para os jogos, considerando sempre que possível, a distribuição equitativa dos minutos de jogo ao longo da temporada. Coordenei e trabalhei em estreita colaboração com toda a equipa técnica, garantindo o alinhamento das nossas práticas, promovendo a abertura

necessária para novas ideias e experiências. Além das tarefas elencadas, tentei estar sempre atento e preparado para tomar decisões perante os desafios que surgissem durante a temporada, assegurando uma abordagem proativa e flexível.

Formação e Certificações:

- Licenciatura em Ciências do Desporto - Treino Desportivo, pela FMH
- Curso de Scouting e análise do jogo pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF)
- Análise de Jogo Nível 1, pela ProScout.
- Certificado UEFA C.

Figura 5

Clubes representados por David Fernandes (elaboração própria).

- **André Ricardo - Treinador adjunto**

Formação e Certificações:

- Nível I de Treinador de Futebol.

Funções:

- Colaboração ativa em todas as funções do treinador principal; Monitorização e controlo dos exercícios de treino; Liderar exercícios sempre que é necessário; Participação ativa na instrução durante treinos e jogos; Elaborar e manter os registos digitais atualizados na plataforma «Emjogo» e «drive» do clube (presenças, planos de treino, dados jogadores); Coordenação e monitorização do aquecimento pré-jogo e pré-treino.

- **José Veríssimo – Treinador adjunto e Team Manager (Observador/Analista)**

Formação e Certificações:

- Licenciatura em Ciências do Desporto - Treino Desportivo, pela FMH
- Scouting nível 1 - Improve Sports
- Scouting nível 1 - Quest Sports Solutions

Funções:

- Apoio aos treinadores em todas as tarefas relacionadas com treinos e jogos; Elo de ligação entre encarregados de educação/pais e a equipa técnica, tanto pessoalmente como através do grupo de WhatsApp; Preenchimento das fichas de jogo na plataforma Score da

FPF; Transporte e organização da logística inerente a jogos e treinos; Filmagem das sessões de treino, edição e criação de vídeos; Análise dos vídeos das sessões de treino e jogos; Durante os jogos, análise do adversário;

- **Miguel Pereira - Treinador de Guarda-Redes**

Responsável pelo planeamento e execução dos treinos dos Guarda-Redes, mantendo o seu controlo e autonomia sobre as sessões; Acompanhamento ativo e consistente aos guarda-redes nos treinos integrados; Comunicação regular com os treinadores para verificação de necessidades; Presença nos jogos para a ativação geral dos guarda-redes. Após essa fase, assistência ao jogo da bancada devido à não inscrição pelo clube; Contribuição na gestão da tomada de decisão para esta posição específica.

Caracterização do Plantel

O escalão de juvenis é formado por três equipas, Sub-17 A, Sub-17 B e Sub-16. A nossa equipa de Sub-17 B começou a época com mais de 35 jogadores, muitos deles provenientes da equipa de Sub-15 da época anterior, cujo número no decorrer da época oscilou entre os 23 e os 25 atletas. Enfrentamos alguns desafios devido ao impasse na criação da terceira equipa de juvenis, que corresponde aos sub-16, e na decisão de quais os jogadores que poderiam integrar os juvenis A. Esta situação adiou a definição do nosso plantel até outubro, condicionando o nosso planeamento de várias formas. A incerteza no número final de atletas disponíveis afetou a consolidação do modelo de jogo e teve impacto na preparação física, tática e psicológica da equipa, exigindo constantes adaptações e revisões conforme os atletas se juntavam ao grupo. Apesar das adversidades, a equipa técnica e os atletas demonstraram uma ótima capacidade de adaptação e empenho.

Relativamente à caracterização individual dos jogadores (Apêndice V) pertencentes à equipa de sub-17 B, os dados apresentados corroboram que a nossa seleção de atletas, não teve qualquer tendência relacionada com a idade cronológica, peso ou altura, podendo ser verificar a heterogeneidade entre atletas.

O efeito da idade relativa tem sido objeto de estudo há vários anos e é transversal a diferentes desportos, retratando o agrupamento de atletas por idade cronológica que se encontram em diferentes fases de crescimento, existindo uma prevalência dos atletas nascidos nos meses iniciais do ano (Leite et. al., 2018) algo que não verificamos no nosso plantel.

Com intuito de conhecer os atletas e as suas realidades realizamos o preenchimento de uma tabela, através de conversas informais e individuais, que nos ajudou a conhecer o seu historial, bem como o seu contexto social e familiar (Apêndice VI).

Objetivos

- **Objetivos da equipa:**

Formar um grupo coeso, responsável e que represente todos os valores éticos da modalidade e do clube. Pretendemos desenvolver as competências sociais e pessoais dos nossos atletas, contribuindo para a sua formação integral, mas principalmente para a formação de bons cidadãos. Deste modo, promovemos atividades durante os treinos para incentivar o trabalho de equipa e a responsabilidade individual. Algumas das medidas implementadas incluem:

- Trabalho de equipa. Realização de atividades que requerem a colaboração e comunicação entre os atletas.

- Responsabilidade individual. Incentivar os atletas a arrumar o material sem serem indicados para a função, seja após cada exercício ou no final do treino. Quando abandonar os balneários, deixar os mesmos, limpos e sem objetos esquecidos.

- Valores éticos. Ensinar os atletas a cumprimentar os adversários, independentemente do resultado, bem como a agradecer aos intervenientes e espectadores no final das competições.

Na análise deste objetivo, observamos que, alguns dos comportamentos desviantes eram normalizados pelos atletas, em virtude de experiências anteriores. Esses comportamentos foram corrigidos através de conversas informais, de grupo ou individuais que aparentemente solucionaram as situações, não sendo novamente verificado comportamentos semelhantes, esperando que o desportivismo seja perpetuado no tempo.

Fomentar a autonomia do atleta em todos os aspetos do treino e do jogo. Este objetivo visa capacitar os atletas para assumirem um papel ativo no seu desenvolvimento pessoal e desportivo. Para alcançá-lo, criamos oportunidades para os intervenientes tomarem decisões e desenvolverem a capacidade de argumentação e pensamento critico. Algumas das estratégias adotadas incluíram:

- Estimular a reflexão nos atletas sobre as melhores opções para cada situação referente ao treino ou jogo.

- Permitir que determinados atletas simulem os jogadores convocados para uma competição.

- Dar aos atletas a oportunidade de decidir as regras, constrangimentos, penalizações, recompensas de um determinado exercício ou por exemplo, criarem uma nova saída de jogo para a competição.

Na análise deste objetivo, verificamos a existência de várias personalidades entre os atletas. Com o decorrer do tempo, os atletas mais introvertidos começaram a ser mais

interventivos e a expressarem as suas opiniões com maior frequência. Passaram inclusive a questionar mais as situações e a envolverem-se nas temáticas do treino e jogo.

Estas abordagens contribuíram para o desenvolvimento desportivo dos atletas e dos seus treinadores.

- Garantir o acesso à 2ª fase de apuramento de Campeão. Este objetivo seria importante para o sucesso competitivo, garantindo a continuidade na competição e proporcionaria uma experiência para atletas e treinadores, destacando o clube no cenário desportivo. Algumas das medidas implementadas incluem:

- Garantir uma consistência competitiva necessária na 1ª fase, com vista a obter uma classificação entre o primeiro e o segundo lugar. Sendo que foi possível alcançar o 2º lugar, garantindo assim o presente objetivo.

- Distribuir equitativamente os minutos em competição para aumentar o nível de todos os atletas. Salvo algumas situações específicas em que não foi possível, no caso de lesão ou subidas de escalão, os minutos foram equilibrados dentro das possibilidades.

- Trabalhar diversas temáticas ao longo da época com o intuito de desenvolver as capacidades individuais e coletivas dos atletas.

Na análise deste objetivo pretendemos considerar os resultados obtidos, mas também a capacidade de a equipa manter ou melhorar seu desempenho ao longo do tempo, adaptando-se às exigências de cada momento competitivo, bem como das adversidades inerentes a vida de um estudante/atleta.

- **Objetivos da Instituição**

1 - Atingir o referencial da quarta estrela na certificação de entidades formadoras. Este objetivo não foi cumprido em virtude do clube apenas ter conseguido a pontuação suficiente para garantir três estrelas.

2 - As plataformas do «Emjogo» e a «drive» do clube devem semanalmente ser atualizadas. Este objetivo foi cumprido na íntegra, tendo eu próprio garantido que a nossa equipa tinha sempre as documentações e informações inseridas, estipulando prazos pessoais, além dos que foram estabelecidos pela coordenação, para a devida inserção.

3 - Referenciar dois atletas em cada jogo. Este objetivo foi sempre cumprido mesmo que o nível das equipas adversárias fosse menor dificuldade, no entanto tentamos alargar a rede de atletas para futuramente o departamento de scouting ter uma lista alargada de jogadores.

Calendarização das competições

O Campeonato Distrital Sub-17 da 3ª Divisão é organizado em duas fases. A 1ª Fase consiste em 5 séries de 14 equipas cada, totalizando até 70 equipas em competição (Apêndice VII). Na 2ª Fase, as cinco equipas vencedoras de cada série competem numa volta para apurar o Campeão Distrital, enquanto os segundos classificados competem entre si para definir do 6º ao 10º classificado, existindo a possibilidade de subir de divisão caso haja vagas por preencher. Excecionalmente, o mesmo procedimento foi aplicado para os terceiros lugares, com intuito de definir as cinco equipas aptas a subir à 2ªdivisão, pelo facto das equipas B não poderem ascender ao escalão acima.

Os jogos são realizados aos domingos de manhã, com horários que variável entre as 8h45, 10h00 e 11h00, caso haja um ou dois jogos no mesmo recinto. Esta situação é bastante complexa para todos os agentes desportivos e para as suas famílias, que tem de fazer longas distâncias de viagem.

Uma limitação significativa desta competição, comum no futebol de formação, é que as equipas que não conseguem passar à fase seguinte terminaram a sua época competitiva um mês mais cedo.

Uma particularidade importante que descreve a nossa situação na competição é o contexto de equipas B, cujo apenas temos jogadores do primeiro ano do respetivo escalão, ou seja, são atletas de 2008 ou mais novos.

É importante destacar que os regulamentos da associação futebol Lisboa permitem que o Treinador Estagiário UEFA B/Grau II seja inscrito na Ficha de Jogo como Treinador Principal, o que me permitiu ter as oportunidades de desenvolver e adquirir competências e experiências únicas como treinador de formação neste escalão.

Evolução Competitiva

Na primeira volta do campeonato, ficou evidente que a dificuldade das equipas nesta série era bastante diversificada. À medida que o campeonato avançava, enfrentávamos desafios cada vez maiores cujo os adversários recuavam mais e formavam blocos defensivos difíceis de ultrapassar, recorrendo frequentemente ao jogo direto de uma forma muito acentuada.

Na 4ª jornada, sofremos a primeira derrota contra o Tojal, num dia marcado por condições atmosféricas adversas. Este jogo foi crucial e o Tojal revelou-se um adversário direto na luta pelo primeiro lugar classificativo, despertando na equipa a consciência de que a tarefa não seria fácil. Apesar das expectativas elevadas de todos, os treinadores, desde o primeiro dia, alertaram para todas as adversidades através do seu discurso coerente e direto.

O futebol, sendo justo ou injusto, ensina-nos que as derrotas são inevitáveis e, por vezes, surgem da pior forma.

Na 7ª jornada, cedemos pontos ao empatar em casa contra o Atlético da Malveira, um adversário difícil devido à rivalidade entre os clubes. Terminada a 1ª volta do campeonato, estávamos empatados em pontos com o Tojal, dependendo somente dos nossos resultados para sermos campeões de serie.

Na segunda volta, apesar de termos conseguido vitórias importantes contra os nossos dois adversários diretos, Tojal e Malveira, sofremos derrotas e empates contra equipas que já tínhamos vencido anteriormente. Esta segunda parte do campeonato revelou-se bastante desafiadora. Em vários momentos, ficámos sem jogadores importantes, chegando a ir a jogo sem atletas suficientes para completar a ficha de jogo.

Do ponto de vista pedagógico e do desenvolvimento dos atletas, a situação não foi gerida da melhor forma. Os atletas subiam de escalão sem critério definido, sem intencionalidade de permanência por mérito e sem terem minutos nos jogos, causando desmotivação e algumas recusas de representar outros escalões.

Com a impossibilidade de subir jogadores dos sub-16, ficámos desfalcados tanto nos treinos quanto nos jogos, o que gerou descontentamento entre pais e os atletas.

A situação atingiu o seu ponto crítico quando a coordenação comunicou aos atletas, em reunião, que estes não estavam a lutar por nada, devido apenas à impossibilidade de subirem de divisão. Relativamente a esta situação, sugeri em data própria que a nossa equipa deveria ser inscrita no campeonato sub-16, beneficiando as duas equipas de juvenis de uma competitividade equilibrada dentro da mesma faixa etária e com o nível técnico-tático apropriado. Infelizmente esta situação não aconteceu e as declarações referidas, influenciaram negativamente parte do trabalho feito ao longo da temporada pelos treinadores e pais para motivar os jovens. É da minha convicção que todos estes acontecimentos, entre outros, acabaram por ter uma grande influência na forma como a equipa terminou o campeonato. Consulta tabela classificativa final e respetivos resultados referente à 1ª fase nos **anexos I e II.**

Na sequência do que foi mencionado anteriormente, após a equipa ficar qualificada para a 2ªfase, a coordenação reiterou a união das equipas sub17-B e Sub-16 devido ao encerramento da competição para a equipa sub-16, ficando 46 atletas a treinar em meio-campo, algo que foi bastante desafiante de solucionar no final da temporada. Esta decisão prejudicou a qualidade de treino, não cumprindo os rácios máximos aconselháveis do nº de praticantes por área de utilização segundo as recomendações da FPF (2018).

Planeamento, periodização e operacionalização da época desportiva.

Raposo (2017) refere-se ao processo de organização e desenvolvimento da preparação desportiva dos atletas, assegurando a continuidade na progressão da sua capacidade de rendimento. Este processo visa possibilitar que os atletas atinjam os melhores resultados desportivos na idade do alto rendimento. A equipa técnica planeou os exercícios de treino com ênfase na modelação dos constrangimentos tais como as regras, adaptação de material (Bayer,1994), jogadores e espaço de jogo reduzido com intuito de facilitar o ensino do jogo (Garganta,1998).

Um macrociclo é composto por vários mesociclos e microciclos que, seguindo diretrizes específicas do processo de treino, formam a estrutura dos ciclos de longa duração (Raposo, 2017). Relativamente ao nosso Macrociclo, pode ser consultado para melhor interpretação (Apêndice VIII).

De acordo com Garganta (1993), a periodização é a divisão da época em períodos ou ciclos de treino, cujo duração do calendário competitivo é estruturada em função dos objetivos e das diferentes caraterísticas. Segundo Matveev (1991), a época desportiva divide-se em três grandes períodos: Período Preparatório, Período Competitivo, Período Transitório. Podem ser consultados para melhor interpretação e com a respetiva descrição periódica (Apêndice IX), bem como o exemplo semanal com as descrições das unidades de treino (Apêndice X).

- **Período Preparatório (29 de agosto a 1 de outubro)**

Durante este período, dedicamos tempo à transmissão de informações essenciais ao plantel, sendo esta a primeira vez que estamos juntos como equipa. Foi fundamental estabelecer as bases para a temporada, que decidimos serem as seguintes:

1 - Apresentação das regras e diretrizes. Estabelecemos as normas que regem o comportamento e o desempenho dentro, mas principalmente fora de campo, promovendo um ambiente de respeito e compromisso.

2 - Definição de objetivos em conjunto com os jogadores. Sugerimos metas desafiadoras, contudo alcançáveis, garantindo que todos contribuíssem e estivessem alinhados com as aspirações da equipa para a presente época desportiva.

3 - Definição do modelo e princípios de jogo. Estabelecemos nuances para o sistema de jogo que pretendíamos implementar, juntamente com os princípios que guiaram a nossa abordagem dentro de campo. Posto isto, verificamos as nossas capacidades para definir um modelo de jogo.

4 - Recuperação dos níveis físicos dos atletas. O objetivo foi através do treino e dos jogos de preparação, otimizar a componente física dos jogadores. A inadequada organização de cargas nesta fase pode repercutir negativamente nos fatores táticos, técnicas, físicas e psicológicos no período seguinte (Castelo et al., 1998). Segundo Matveev (1991), este ponto foi o principal objetivo deste período, sendo dividido em preparação geral e específica.

5 - Coesão de grupo. Criamos momentos que promovessem a integração dos novos elementos com os jogadores mais antigos do clube, com intuito de se conhecerem e criarem laços de união, simplificando o processo de integração.

- **Período competitivo (2 outubro – 17 dezembro)**

A forma desportiva é um processo de aperfeiçoamento contínuo dos atletas ao longo da época desportiva. Neste espaço de tempo, o principal objetivo foi de proporcionar ao atleta todas as condições para despoletar todo o seu potencial desportivo (Matveev, 1991). Segundo Castelo et al. (1998), esta é a segunda etapa da construção da forma desportiva, privilegiando a sua estabilização e conservação da performance.

- Desenvolvimento dos Atletas; Continuamos a trabalhar no desenvolvimento das habilidades individuais e coletivas dos jogadores, garantindo que as práticas fossem consistentes com o modelo de jogo.

- Monitorização do desempenho através de observações contínuas e feedback, com constantes ajustes as estratégias e práticas de treino para manter e melhorar a forma desportiva dos atletas.

- **Período transitório (18 dezembro – 02 janeiro)**

Neste Período, o objetivo passou por reduzir o volume de treinos, recuperando os atletas fisicamente e mentalmente (Matveev, 1991). Em época de natal e paragem letiva, pretendíamos também dedicar algum tempo a aperfeiçoamento os pontos fracos dos atletas e do modelo de jogo, preparando-os para o período competitivo seguinte. No entanto, com o número reduzido de atletas decidimos que esta fase deveria incidir na vertente lúdica.

Decidimos promover um almoço entre staff e atletas, antecedido de atividades no parque desportivo de Mafra, promovendo a camaradagem entre atletas.

Este período foi importante para garantir a sua preparação para retomar a competição com energias renovadas e laços reforçados.

- **Período competitivo (03 janeiro – 28 abril)**

No início do ano, retomamos a competição com a determinação de manter a consistência do período competitivo anterior, visando atingir os nossos objetivos.

O planeamento do processo de treino seguiu uma estrutura bem definida, sendo orientado pela regularidade nos dias da competição ao longo da temporada, o que simplificou a organização dos conteúdos de treino. As diferentes estruturas de periodização foram

determinadas pela necessidade de manter a consistência e a eficácia da calendarização, sem grandes variações que pudessem causar um impacto negativo no desempenho dos atletas.

De acordo com Leite et al. (2016), os mesociclos são o encadeamento de microciclos tendo em vista a obtenção de um ou mais objetivos específicos. Compostos por um número de semanas mais avultado em durante o período de competição, são delineados considerando vários conteúdos que envolvem a progressiva especialização posicional e tático-estratégica, estimular diversos comportamentos nos diferentes momentos do jogo, potenciar capacidades motoras específicas, recomendados pela FPF (2018).

Microciclos

Os microciclos correspondem à semana de trabalho, incluindo três unidades de treino e um momento competitivo. Esta estrutura é adaptada quando exista necessidade, como em períodos de férias letivas, gestão de descanso dos jogadores ou outros motivos relevantes.

Cada sessão de treino tem a duração de 75 minutos, que são geridos adequadamente tendo em conta as cargas que pretendemos incutir ao longo da semana. De acordo com Tojo (2018), deve existir uma ligação entre o regime físico e os conteúdos tático-estratégicos, sendo esta prática representativa do nosso planeamento. Podemos verificar uma gestão de carga consoante o planeamento das unidades de treino e as competições.

O Microciclo padrão da nossa equipa foi regido pela competição que decorre aos domingos de manhã, tendo a duração de uma semana, de segunda a domingo, sendo este um período de fácil adaptação ao ritmo da vida quotidiana dos atletas (Castelo et al., 1998). Para otimizar o descanso e a preparação dos jogadores estabelecemos como dias de folga a segunda-feira e Sábado, os dias em torno da competição. Os dias de treino foram distribuídos ao longo da semana, com sessões marcadas para terça-feira, quarta-feira e sexta-feira, não sendo o ideal para este escalão, segundo as recomendações da FPF (2018).

Com esta distribuição conseguimos:

- Recuperação adequada com uma folga à segunda-feira proporcionando o tempo necessário para a recuperação física e mental após o jogo de domingo.

- Preparação antecipada com a folga ao sábado permitindo que os atletas recuperem da semana escolar e dos treinos antes da competição.

- Treinos intercalados com a cadência equilibrada entre a preparação e o descanso, maximizando a eficácia dos treinos e da prontidão dos atletas. Esta estrutura também permite tempo para os atletas estudarem e aproveitarem uma folga a meio da semana.

Esta abordagem garante que os atletas recuperam a forma física e mental. A carga de trabalho ao longo da semana é gerida de forma a promover um aumento de carga gradual, algo que seria mais difícil com quatro dias de treino. Deste modo, conseguimos dentro das adversidades ter o equilíbrio ideal, evitando sobrecargas inerentes a lesões. Para o

planeamento nesta época desportiva ter as condições ideais, seria o acréscimo das dimensões do campo e aumento número de dias de treino.

Figura 6

Horário e distribuição semanal - Microciclo padrão.

2ª feira	3ªfeita	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sabado	Domingo
FOLGA	19H30 - 21H30	19H30 - 21H30	FOLGA	18H30 - 20H15	FOLGA	1 - Concentração
	1 - Conversa com grupo e/ou Analise video (19H40)	1 - Conversa com grupo (19H45)		1 - Reuniões individuais (Marcação) (18H15)		2 - Mobilidade
	2 - Treino complementar fora campo (19H50)	2 -Treino complementar fora campo (20H00)		2 - Conversa com grupo (18H45)		3 - Plano de jogo
	3 - Treino Campo (20h00 - 21H15)	3 - Treino Campo (20H15 - 21H30)		3 - Treino Campo 19H00 - 20H15		4 - Aquecimento
	-	-		-		5 - Jogo (8H45 ou 11H)

Dia 1 - terça-feira

Treino em regime de «Tensão» - Força Especifica. Este treino incluiu exercícios que solicitaram a tensão alta e velocidade elevada, através do trabalho excêntrico em dimensões reduzidas. É recomendado ser utilizado a quatro dias antes do jogo devido à fadiga induzida (Tojo, 2018).

Iniciamos a semana de treinos com uma abordagem centrada no desenvolvimento técnico e tático dos atletas com enfase no desenvolvimento e retificação das situações verificadas em competição. Começamos com uma breve palestra de encerramento do microciclo anterior, abrindo espaço para os atletas partilharem as suas opiniões, preocupações e perspetivas.

No campo, realizamos o programa FIFA11+, visando à mitigação de lesões e a preparação para a prática desportiva. Segundo Junge et al. 2002, o seu estudo concluiu que os treinadores e jogadores necessitam incluir estratégias de prevenção de lesões nas suas rotinas de treino e este programa pode reduzir a incidência de lesões em equipas de formação.

Este foi o dia dedicado à força, com exercícios realizados em espaços reduzidos com apelo de várias acelerações e travagens (Tojo, 2018). Utilizamos principalmente os jogos reduzidos com manipulação de constrangimentos para promover comportamentos ofensivos e defensivos específicos nos atletas.

Dia 2 - Quarta-feira

Treino em regime de «Duração» - Resistência específica. Este dia caracterizou-se por sessões mais prolongadas e com menor tensão, sendo o ideal a três dias da competição (Tojo, 2018). Esta sessão centrou-se no desenvolvimento das capacidades físicas dos atletas, inseridas nos momentos do jogo, com preferência pelos momentos de transições. Os exercícios foram realizados com maior número de jogadores e em espaço mais amplos, promovendo a resistência específica necessária para a competição (Tojo, 2018). Antes do treino em campo, utilizamos exercícios pliométricos para melhorar a força reativa que é uma representação da função rápida no desempenho do ciclo de alongamento-encurtamento (Hirayama et al., 2017). Melhorar a capacidade de resistência permite ao jogador treinar mais

e durante mais tempo, bem como recuperar com maior eficácia e eficiência durante os esforços (Soares, 2005).

Dia 3 - Sexta-feira

Treino em regime de «Velocidade» - Velocidade específica. Este treino foi efetuado a um dia e meio da competição, com incidência nas acelerações/desacelerações e na velocidade de execução. A técnica de corrida foi realizada no aquecimento do treino de sexta-feira, na tentativa de melhorar a técnica de execução, sendo este um factor determinante da velocidade (Soares, 2005). A última sessão foi dedicada à velocidade, sendo o único treino realizado no terreno onde competimos em condição de visitado, aproveitando as dimensões recomendadas para o vigente escalão segundo as recomendações da FPF (2018).

Possui uma elevada componente estratégica, com intuito de verificar as dinâmicas em jogo reduzido ou competitivo. Os exercícios foram realizados para se aproximarem ao máximo da realidade da competição, sendo desenvolvidos em dimensões grandes, promovendo a velocidade específica e necessária para a competição (Tojo, 2018).

Esta sessão de treino teve alguns percalços devido às dificuldades dos atletas comparecerem às 19h00, hora do treino, devido a problemas no transporte e aulas em locais distantes. Para os atletas que conseguiam chegar mais cedo, era concedida a liberdade para usufruírem do campo enquanto aguardavam. Para melhor interpretação é possível consultar a unidade de treino e a sua reflexão (Apêndice XI e XII).

Controlo do treino

O controlo de presenças e do volume de treino foi da minha responsabilidade, sendo registado no Excel e na plataforma do «Emjogo». (Apêndice XIII e anexo III)

O volume de treino é fundamental para monitorizar a preparação dos atletas e ajustar o planeamento caso haja necessidade. Utilizamos a plataforma «Emjogo» para quantificar o volume total de treinos e jogos, proporcionando uma visão abrangente do trabalho realizado ao longo da temporada. Através da tabela, conseguimos adquirir uma maior perceção global do trabalho realizado. No entanto, devido à falta de sintonia entre as três equipas de juvenis, bem como nas subidas e descidas de atletas e falta de acessos à plataforma do «Emjogo» das respetivas equipas, não foi possível recolher os dados necessários para complementar os nossos registos de uma forma que consideramos ideal.

Com o objetivo de complementar o planeamento e a potenciar os atletas, sabendo que eles nem sempre demonstram facilmente as suas fragilidades em grupo, recorremos à utilização da escala Percepção Subjetiva de Esforço ou escala de Borg (1998), para um controlo do treino mais eficaz (Apêndice XIV). Os jogadores deveriam responder até meia hora após o término do treino através do Googleforms®. No início do processo, a maioria

cumpriu esta tarefa, no entanto para sermos mais minuciosos e reduzirmos a possibilidade de erro, bem como a falta de dados que se foi verificando, começamos a realizar a avaliação manualmente.

Com a chegada do mês de dezembro, interrompemos a recolha de dados devido à redução na equipa técnica e não retomamos a sua realização. A minha ideia seria reduzir o número de dias na recolha de dados e inserir um questionário de bem-estar Hooper e Mackinnon (1995), um método fiável e económico para verificar as respostas físicas e psicológicas do trabalho implementado, avaliando a qualidade de sono na noite anterior, o humor, a dor muscular sentida, a fadiga e o stress.

Processo avaliação atletas

O sucesso nesta modalidade está inerentemente ligado as quatro dimensões fundamentais do desempenho que são exigidas aos atletas, que são a compreensão tática do jogo, competência técnica, uma atitude psicológica centrada no rendimento e uma elevada condição física (Soares & Rebelo, 2013). Em tempos, os também conhecidos fatores de treino, técnico, tático, físico e psicológico foram trabalhados e aplicados separadamente no treino. (Carvalhal et al., 2014).

Segundo Soares e Rebelo (2013), o metabolismo aeróbio tem um papel fundamental na recuperação entre os esforços intensos exigidos pela modalidade, devendo esta ser treinada eficientemente para esse fim.

Avaliação da técnica, tática, físico, mental:

Legenda:

0 a 4: Dificuldades na realização ou pouca eficiência.

5 a 7: Tem intenção na realização, tem capacidade ou desempenho médio.

8 a 10: Qualidade, ação funcional, eficiente, forte desempenho competitivo.

Os critérios de avaliação descritos anteriormente são fundamentais para o nosso processo de análise e desenvolvimento dos atletas de formação. Mantivemos os parâmetros estabelecidos pela plataforma «Emjogo», devido a serem bastante completos para a nossa realidade competitiva e formativa, proporcionando uma base sólida para o avaliar continuamente cada atleta. Para melhor interpretação é possível consultar os parâmetros da equipa como exemplo (Apêndice XV).

Figura 7

Processo avaliação atleta

Nome: Igor Biela | Idade: 15
Equipa: Juvenis B | Posição: Avançado | Alternativa: -

Informação da avaliação

Responsável: David Fernandes | Data: 04/12/2023
Principais qualidades: Determinação | Aspectos a melhorar: -
Avaliação final: Acima da média

Técnica 8,91 | Táctica 9,27 | Físico 9,70 | Mental 8,75

Avaliação	Atributo	Avaliação	Atributo	Avaliação	Atributo	Avaliação	Atributo
8	Passe curto	9	Desmarcação	10	Velocidade reacção	8	Responsabilidade
9	Passe longo	9	Combinações	10	Velocidade execução	10	Respeito
9	Recepção	9	Temporização	10	Velocidade máxima	10	Concentração
9	Condução	9	Compensações	10	Resistência	8	Equilíbrio emocional
9	Drible/finta	10	Movimento ofensivo	10	Força explosiva	10	Atitude competitiva
9	Remate	9	Movimento defensivo	10	Força máxima	7	Definição objectivos
9	Cabeceamento	10	Mobilidade	10	Agilidade	8	Superação
9	Cruzamento	9	Contenção	9	Flexibilidade	7	Companheirismo
9	Desarme	9	Cobertura	9	Lateralidade	8	Comunicação
9	Antecipação	9	Ocupação do espaço	9	Equilíbrio	10	Lidar com a pressão
9	Intercepção	10	Progressão/penetração			9	Tomada de decisão
						10	Criatividade

Legenda:
0 a 4 - Poucas vezes atinge o objetivo.
5 a 7 - Atinge o objetivo algumas vezes.
8 a 10 - Atinge o objetivo quase sempre.

Processo de Observação

O processo de observação é um excelente complemento para o processo formativo dos atletas e ao longo da época foi uma das ferramentas para elevar o desempenho da equipa, permitindo desenvolver as estratégias para o jogo e transmitir informações visuais aos atletas. Gama et al. (2017), salientam na mesma linha de pensamento que é pela análise de jogo que os treinadores pretendem elevar o seu conhecimento com o intuito de melhorar a prestação da equipa. Na pesquisa sobre o referido tema, os primeiros registos encontrados na área da Análise do jogo e da performance referem a data de 1910 na pessoa de Hugh Fullerton (Sarmento, Marcelino et al., 2014). No nosso contexto, orientamos o processo quase exclusivamente para a nossa equipa, somente durante a segunda volta do campeonato, analisamos as gravações dos jogos da primeira ronda para identificar dados relevantes sobre os adversários, tais como o sistema de jogo, informação sobre os quatro momentos do jogo o momento de organização ofensiva, transição ataque / defesa, organização defensiva, transição defesa / ataque (Casanova, 2022) e os seus jogadores mais influentes. O momento ofensivo é dividido em três sub-momentos de construção, criação e finalização, enquanto o momento defensivo entre o reequilíbrio defensivo, equilíbrio defensivo e defesa propriamente dita (Casanova, 2022). Deste modo, priorizamos a observação da nossa equipa e utilizamos clipes de vídeo dos jogos e treinos para identificar e mostrar aos jogadores situações específicas que reforçam os pontos essenciais. Esses clipes são exibidos individualmente ou em pequenos grupos, envolvendo-os ativamente no processo. Selecionamos também os melhores momentos individuais e os golos marcados, sendo enviados aos jogadores para memória futura e para reforçar os aspetos positivos do desempenho individual no coletivo.

A análise do adversário foi a observação em que investimos menos tempo devido aos escassos recursos disponíveis, quer seja em termos logísticos, de recursos humanos ou até mesmo devido ao contexto distrital. Assim sendo, as informações recolhidas seguiram os

critérios como a identificação do principal sistema de jogo, variantes durante o jogo, princípios e subprincípios de jogo, espaços que devemos aproveitar, espaços onde o adversário pode ter vantagem, ligações e/ou jogadores adversários importantes.

Em competição, o delegado/analista assegurava o controlo através do relatório de jogo do clube, registando informações no respetivo (anexo IV).

O analista utilizou o software «PLAY by Metrica Sports» para produzir as edições e análises das filmagens dos jogos.

Dia Competitivo

O dia de competição é um momento importante para a equipa, em que cada jogador tem a sua preparação individual e coloca em prática a preparação realizada durante a semana. Neste ponto pretendo abordar o processo que a equipa segue na competição:

1. Concentração da Equipa:

Os atletas compareceram 1h15 minutos antes do início do jogo, enquanto a equipa técnica tinha tudo preparado até 1h30 antes do apito inicial, desde a montagem do material de aquecimento, fichas de jogo, águas para os árbitros, quadro técnico entre outros. Durante este período, os jogadores tinham tempo para si próprios, onde conseguiam conversar ou fazer a sua preparação individual. Realizavam, 50 minutos antes do jogo, exercícios de mobilidade em grupo dentro do balneário para aquecer os músculos e preparar o corpo para o aquecimento dentro do campo.

2. Palestra:

A equipa reuniu-se para a palestra, para relembrar os planos de jogo e a estratégia a ser seguida. O diálogo de cada elemento da equipa técnica foi combinado para ser curto e conciso, fornecendo explicações simples e salientando algumas situações mais especificas, sendo quase sempre mais centrado na própria equipa. Antes de sair para o aquecimento, foi transmitido o onze inicial e os atletas deslocavam-se para dentro do campo.

3. Aquecimento Pré-Jogo:

Já dentro de campo, foram realizados exercícios específicos para preparar os atletas que integravam o onze inicial, e os atletas suplentes realizavam jogos reduzidos como forma de aquecimento.

4. Regresso ao Balneário:

Após o aquecimento, a equipa regressava ao balneário para os últimos preparativos. Os jogadores têm a oportunidade de manter a concentração e focarem nas suas tarefas individuais, enquanto os treinadores reforçavam individualmente alguns pontos-chave da estratégia que tenham verificado serem úteis durante o aquecimento do adversário.

5. Saída para o campo:

A equipa saia do balneário e dirigia-se aos árbitros para a verificação dos atletas antes da entrada no recinto. Antes do início da partida, os atletas cumprimentavam-se e reuniam-se no banco de suplentes para dar o «grito» antes da deslocação para o centro do terreno de jogo. Entre estes dois momentos, os atletas efetuavam algumas mudanças de velocidade com intuito de não perder o efeito total do aquecimento anteriormente realizado.

Aquecimento em dia de jogo

1 - Contacto inicial com a bola e adaptação ao ambiente com 2 minutos de passes frente a frente para estabelecer contacto com o esférico de jogo, adaptar-se ao piso e às condições climáticas. Concomitantemente realização de mobilização articular e alongamentos dinâmicos para liberar qualquer tensão muscular.

2 – Sequência de Passes com Intensidade crescente, dez passes curtos, longos, a meia altura com disponibilidade para atacar a bola no momento do impacto, projetando diretamente para a mão do colega sem deixar cair ao solo.

3 - Exercício de Posse de Bola numa situação de 4x4+2 dentro de um retângulo, com ênfase na circulação rápida da bola fazendo a bola circular entre os dois apoios alternadamente sem perder a sua posse o máximo de tempo possível, com limite de três toques. Tempo de um minuto para cada atleta na posição de apoio, alternando dentro da própria equipa. Pausa para hidratação.

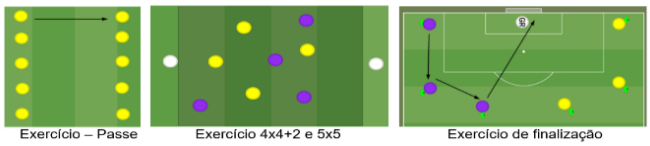
4 - Exercício de Velocidade e reação coletiva, ao estímulo auditivo, com diferentes posições e movimentos (frente, costas, lado direito, lado esquerdo).

5 - Situação de 5x5 dentro do mesmo espaço, com limite de dois toques, dois a cinco minutos.

6 - Exercício de Finalização com combinações antes do remate à baliza.

Figura 8

Exercícios de aquecimento



Capítulo III – Estudo de intervenção na prática reflexiva online em treinadores (Silva et al., 2021 e Da Silva et al., 2022)

Introdução

É amplamente reconhecido que os treinadores desempenham um papel crucial no desempenho dos atletas (Fraser-Thomas & Côté, 2009; Pensgaard & Roberts, 2002), sendo, portanto, essencial aprimorar o seu comportamento enquanto instrumento fundamental para o desenvolvimento destes (Carpentier & Mageau, 2016). A crescente valorização da formação de treinadores tem contribuído significativamente para o aparecimento de profissionais mais eficazes (Walker et al., 2018). No Reino Unido, observa-se uma adoção consistente de métodos integrativos em diversas organizações desportivas internacionais (Callary et al., 2014).

Estes métodos incluem atividades formais e informais destinadas à aquisição de novos conhecimentos por parte dos treinadores. Os investigadores na área do treino desportivo consideram tais práticas essenciais para serem incorporados nas interações dos treinadores com os atletas (Leduc et al., 2012; Callary et al., 2014). Frequentemente conduzidas por profissionais, investigadores, orientadores ou colegas, essas atividades ocorrem por meio de palestras, oficinas, intervenções, módulos de treino e grupos de debate. De facto, os sistemas de formação dos treinadores são, em grande parte, alicerçados nessas abordagens (Lefebvre et al., 2016).

Embora a literatura explore amplamente essas formas de aprendizagem, este trabalho adota a definição de Programas de Desenvolvimento de Treinadores (PDTs) proposta por Evans et al. (2015), que os caraterizam como um conjunto abrangente de atividades de aprendizagem aplicadas sistematicamente através da educação, da interação social e/ou reflexão pessoal, com o objetivo de modificar atitudes dos treinadores. Tais programas consistem em intervenções de curta duração, centradas em conhecimentos específicos (Lefebvre et al., 2016).

Treinadores que promovem o desenvolvimento dos atletas demonstram possuir um conhecimento sólido, composto por dimensões interpessoal e intrapessoal (Côté & Gilbert, 2009). Este estudo está centrado na dimensão intrapessoal, particularmente associado à autopercepção e à reflexão (Côté & Gilbert, 2009), reconhecida como um domínio crítico (Nash, 2016). Na experiência prática, a reflexão sobre a aprendizagem e a avaliação contínua das estratégias de treino são elementos fundamentais no processo de desenvolvimento de um treinador (Silva et al., 2020). O conhecimento intrapessoal sustenta, assim, as outras duas dimensões – profissional e interpessoal – e é rigorosamente analisado através da prática reflexiva (Kuklick et al., 2015b).

Schön (1983, 1987) destacou a importância da prática reflexiva, entendida como a capacidade de aprender continuamente a partir da experiência, promovendo uma

aprendizagem duradoura. A sua teoria assenta num ciclo único de reflexão, em que os profissionais adquirem conhecimento específico à medida que enfrentam e solucionam problemas emergentes.

A prática reflexiva é frequentemente sugerida a abordagem mais eficaz para compreender os processos de aprendizagem dos treinadores (Gilbert & Trudel, 1999). Trata-se de uma ferramenta importante, tanto para o crescimento pessoal quanto profissional, sendo reconhecida como essencial na formação de treinadores desportivos de sucedidos (Knowles et al., 2014). Através da reflexão, os treinadores desenvolvem a sua autopercepção e melhoram e aperfeiçoam a sua prática, integrando o contexto com o processo de aprendizagem (Anderson et al., 2004). Também Dewey (1933) salientou que a prática futura assenta na reflexão, a qual constitui a base do conhecimento e das crenças.

É amplamente reconhecido que o treino desportivo decorre num contexto complexo, exigindo dos treinadores a capacidade de tomar decisões fundamentadas em conhecimento sólido (Lyle, 2002). Neste cenário, a prática reflexiva revela-se essencial, ao permitir que os treinadores aprendam com as suas experiências. No entanto, nem todos os profissionais são capazes de refletir eficazmente, o que compromete a sua capacidade de aprender com a prática (Gilbert & Trudel, 2004). O aperfeiçoamento desta competência é, portanto, determinante para criar oportunidades de aprendizagem mais significativas no exercício da profissão (Schön, 1983). Knowles et al. (2001) sublinham que a experiência, por si só, não é suficiente para o desenvolvimento das competências reflexivas — é necessário um estímulo estruturado e intencional.

Com base no modelo conceptual proposto por Schön (1983, 1987), Gilbert e Trudel (2004) identificaram três tipos de reflexão: durante a ação, sobre a ação e retrospectiva sobre a ação. Neste estudo, o foco recai sobre a reflexão sobre a ação, que ocorre após o exercício profissional e permite uma análise mais aprofundada da prática (Schön, 1987). Esta abordagem é particularmente valiosa para os treinadores, pois facilita a transição entre sessões de treino ou competições, ajuda na gestão emocional e permite uma ligação mais sólida entre a teoria e a prática (Knowles et al., 2006; Roberts & Faull, 2013).

A reflexão após efetuar a ação contribui ainda para uma compreensão mais profunda das interações com os atletas, da identidade profissional do treinador e dos eventos que ocorrem no quotidiano da prática (Peel et al., 2013). O pensamento crítico desempenha aqui um papel fundamental, permitindo distinguir entre a simples repetição de comportamentos e a verdadeira aprendizagem, a qual envolve transformações cognitivas e emocionais (Boyd & Fales, 1983). Para que esta reflexão seja efetiva, deve estar ancorada num processo estruturado, caso contrário corre o risco de ser superficial e pouco relevante (Koh et al., 2015).

Gilbert e Trudel (2013) aprofundaram a distinção entre prática reflexiva e reflexão crítica. Enquanto a primeira diz respeito à análise de eventos passados com vista ao planeamento de futuras ações, a segunda exige uma postura mais profunda e questionadora, frequentemente apoiada por especialistas (Koh et al., 2015). Werthner e Trudel (2009) verificaram que, embora os treinadores estejam focados na prática, poucos se envolvem genuinamente em reflexão crítica. Para facilitar este tipo de reflexão, têm sido propostas estratégias específicas. Os facilitadores (Wright et al., 2007) podem desempenhar um papel crucial ao ajudar os treinadores a explorar as suas estruturas cognitivas (Moon, 2004), questionar práticas estabelecidas e propor mudanças (Gilbert & Trudel, 2004). Entre os recursos mais comuns para a prática reflexiva incluem-se os diários de treino, vídeos, conversas reflexivas, protocolos de pensamento em voz alta e técnicas de meditação (Silva et al., 2020). Apesar do seu potencial, estes instrumentos são frequentemente vistos como morosos e pouco apelativos. Burt e Morgan (2014) identificaram 99 obstáculos à prática reflexiva, agrupados em quatro categorias: carga de trabalho, estímulos, implementação e apoio institucional. Para muitos treinadores, refletir surge como uma tarefa secundária, face às exigências do quotidiano profissional (Knowles et al., 2006; Rynne & Mallett, 2012).

Hall e Gray (2016) sugerem que a reflexão deve ser breve (menos de 30 minutos), focada (com objetivos claros) e profunda (com questões desafiantes). O diário reflexivo destaca-se, neste contexto, como um recurso particularmente útil (Telfer & Knowles, 2009). Geralmente, estes diários incluem perguntas abertas que orientam o treinador no processo reflexivo (Koh et al., 2015), sendo amplamente utilizados em contextos de ensino superior (Bain et al., 2002).

Kuklick et al. (2015b) demonstraram que o Diário Reflexivo Online (DRO) favorece significativamente a prática reflexiva em programas de ensino superior. Esta abordagem digital permite o registo imediato de pensamentos e perceções, despertando o interesse dos docentes (Chretien et al., 2008) e mostrando-se mais eficaz do que os métodos tradicionais de registo manuscrito (Gleaves et al., 2008). Num estudo pré-experimental, Kuklick et al. (2015b) analisaram a experiência de 19 estudantes de treino desportivo que participaram numa intervenção de 12 semanas. Durante esse período, os participantes preencheram semanalmente questionários reflexivos no DRO. Os resultados revelaram melhorias significativas no desenvolvimento do conhecimento intrapessoal. Face às críticas à instrução direta da reflexão (Baird et al., 1991), os docentes têm procurado formas alternativas de estimular a reflexão através de perguntas estruturadas (Bain et al., 2002; Kuklick et al., 2015b). Embora a investigação sobre o impacto dos diários reflexivos em estudantes de treino desportivo ainda seja escassa (Knowles et al., 2001), a sua aplicação é aparentemente promissora para o desenvolvimento do conhecimento intrapessoal entre treinadores em

formação (Côté & Gilbert, 2009). Um estudo com 336 treinadores portugueses de 22 modalidades desportivas concluiu que as formas não formais e informais de aprendizagem assumem um papel mais relevante do que a aprendizagem formal ministrada em programas oficiais (Mesquita et al., 2010). Numa investigação subsequente, Mesquita et al. (2014) entrevistaram seis treinadores de elite portugueses, que valorizavam experiências de aprendizagem diversificadas e manifestavam desagrado face a uma formação excessivamente teórica e centrada na sala de aula. Os autores destacaram fragilidades importantes na investigação sobre a formação de treinadores.

Neste contexto, importa salientar que a capacidade reflexiva é essencial para que os treinadores adquiram conhecimento prático no decorrer da sua atividade profissional (Rynne & Mallett, 2012). Todavia, subsiste uma lacuna significativa na investigação teórica sobre a forma como os treinadores portugueses desenvolvem este conhecimento através da reflexão. Apesar de existirem estudos internacionais que analisam o uso de diários reflexivos (Gleaves et al., 2008; Kuklick et al., 2015b), apenas um foi realizado com treinadores portugueses (Da Silva et al., 2022), não existindo, até à data, investigações que incidam sobre treinadores em formação superior. Deste modo, o presente estudo surge como uma oportunidade para colmatar essa lacuna, contribuindo para a integração da prática reflexiva na aprendizagem dos treinadores. Esta omissão decorre, em parte, da ausência de uma compreensão prévia, por parte do autor, da relevância da prática reflexiva para o seu próprio desenvolvimento enquanto treinador, bem como do seu impacto no desempenho da equipa que lidera.

Objetivo

O presente estudo tem como objetivo avaliar se a participação de treinadores num Programa de Desenvolvimento de Treinadores (PDT) com duração de quatro semanas, utilizando um Diário Reflexivo Online (DRO), contribui para a evolução do seu nível de reflexão.

Hipótese

H: A participação no PDT, com recurso ao DRO, promoverá um desenvolvimento significativo da capacidade reflexiva dos treinadores.

Desenho do Estudo (adaptado de Silva et al., 2021 e Da Silva et al., 2022)

A investigação foi conduzida com base nos princípios da investigação-ação (McNiff & Whitehead, 2010), seguindo as fases de Planeamento, Ação, Observação e Reflexão. Optou-se por uma abordagem qualitativa, adequada para a compreensão aprofundada de

fenómenos complexos em contextos naturais, segundo a perspetiva dos participantes (Patton, 2002). A análise dos conteúdos registados no DRO foi realizada com base na categorização dos níveis de reflexão proposta por Mezirow (1981) e Powell (1989).

Métodos (adaptado de Silva et al., 2021 e Da Silva et al., 2022)

Local do estudo

O estudo foi realizado em Portugal, no distrito de Lisboa, de forma individual e remota, com o envio de materiais e tarefas por correio eletrónico.

Critérios de seleção

Participaram apenas treinadores com, no mínimo, um ano de experiência na função.

Pré-intervenção

Todos os participantes selecionados receberam uma explicação detalhada sobre os objetivos do estudo, os procedimentos a seguir, os métodos de recolha de dados e as garantias de confidencialidade e anonimato. Após a aceitação dos termos e o preenchimento do consentimento informado, bem como a submissão de dados gerais, foi-lhes solicitado que realizassem uma tarefa reflexiva para completar o pré-teste.

Quadro 1

Rúbricas de Reflexão

Nº	Prompts
0 / 00	Recorde, desenvolvendo livremente, um problema ou um dilema que tenha ocorrido durante um treino ou jogo.
1	Descreva 1 ou 2 experiências, como ATLETA que tenham INFLUENCIADO o seu estilo de treinador.
2	Descreva 1 ou 2 experiências, como TREINADOR/A que tenham INFLUENCIADO o seu estilo de treinador.

3	Recorde uma situação (positiva ou menos positiva) que teve IMPACTO na sua pessoa, quer tenha acontecido nos treinos, nos jogos/competições ou em viagens/estágios.
	a) Que SENTIMENTOS guiaram a sua reação à situação?
4	Recorde uma situação em que tenha PLANEADO determinados exercícios para atingir um OBJETIVO e quando estava a APLICAR esses exercícios, percebeu que NÃO ESTAVAM a resultar.
	a) O que FEZ nessa situação?
	b) Se não aconteceu consigo, como FARIA se acontecesse?
5	Durante a sua experiência como treinador, INDIQUE:
	a) Um episódio/acontecimento que tenha POSTO em CAUSA aquilo em que acreditava ser o correto?
	b) Um episódio/acontecimento que tenha ESTADO de ACORDO com aquilo em que acreditava ser o correto?
6	INDIQUE quais SÃO ou FORAM os seus comportamentos HABITUAIS/TÍPICOS como TREINADOR:
	a) No treino.
	b) Nos jogos/competições.
7	Nos SEUS comportamentos HABITUAIS/TÍPICOS, em treino ou jogo/competição:
	a) INDIQUE o que PRECISA/PRECISOU melhorar.
	b) INDIQUE o que melhorou.
8	Recorde UM exercício de treino que TENHA tido SUCESSO MUITAS vezes:
	a) Indique o que PODE SER MELHORADO nesse exercício para uma APLICAÇÃO FUTURA.

Nota: Baseado em Da Silva, et al., (2022).

Intervenção

Os tutoriais sobre prática reflexiva foram disponibilizados através do Google Forms®, sendo incluídos nas duas primeiras instruções enviadas aos participantes. Estes tutoriais são os mesmos utilizados por Da Silva et al. (2022) e foram incorporados ao presente estudo com a devida autorização do autor principal. (Para consultar os tutoriais, consultar: https://youtu.be/tR8XC8wto2U e https://youtu.be/ZSWZm8uvruw).

A intervenção teve a duração de quatro semanas, durante as quais os treinadores responderam, duas vezes por semana, a questões estruturadas no Diário Reflexivo Online (DRO). As instruções foram enviadas por correio eletrónico, recorrendo à plataforma Google Forms®, com o objetivo de fomentar um aprofundamento do nível de reflexão de forma celere e eficiente atendendo as exigências diárias dos visados. Não foi estipulado um tempo mínimo ou máximo para a realização das tarefas, mas foi solicitado que as respostas fossem objetivas, específicas e devidamente fundamentadas, em conformidade com as recomendações da literatura sobre os desafios da prática reflexiva (Kuklick et al., 2015a; Burt & Morgan, 2014; Hall & Gray, 2016) e em consonância com o estudo de Da Silva et al. (2022).

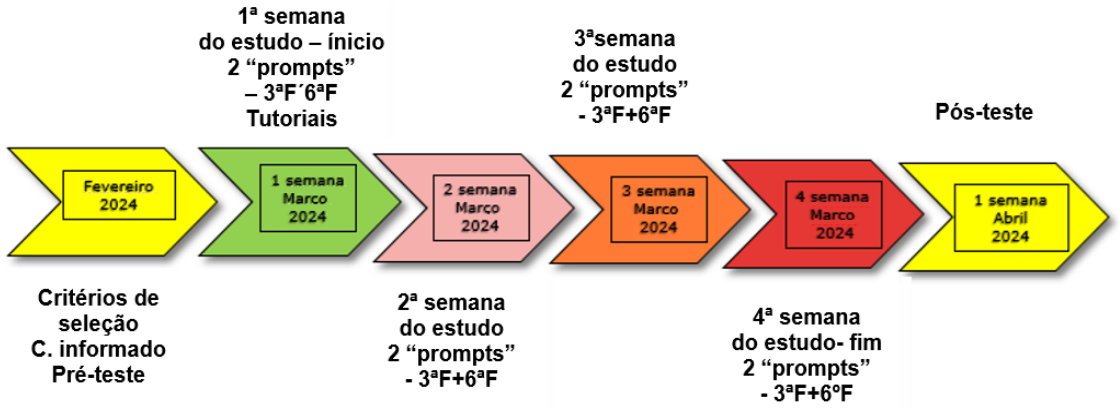
Pós-intervenção

Concluídas as quatro semanas de intervenção, cada participante foi convidado a realizar uma nova tarefa reflexiva, equivalente à do pré-teste, permitindo, assim, uma análise comparativa do desenvolvimento do respetivo nível de reflexão ao longo do estudo.

Cronograma

Figure 9

Cronograma do estudo



Recrutamento

A seleção dos participantes foi realizada de forma voluntária, mediante convites individuais. Não foram oferecidos incentivos financeiros ou materiais, sendo a única motivação explicitada a possibilidade de desenvolvimento pessoal e profissional. Com vista à salvaguarda da confidencialidade, cada treinador recebeu um código de identificação anónimo.

Recolha de dados

A recolha de dados incluiu o preenchimento do termo de consentimento informado e uma explicação detalhada dos objetivos do estudo. Os participantes tiveram liberdade para utilizar qualquer dispositivo tecnológico disponível, garantindo, assim, flexibilidade na participação. A intervenção decorreu durante o mês de março, com duas interações semanais — às terças e sextas-feiras — cada uma com duração aproximada de 10 minutos. Não houve qualquer forma de compensação financeira para os participantes ou para a equipa de investigação.

Participantes

A amostra do estudo foi constituída por conveniência, integrando treinadores desportivos. A população total de treinadores em Portugal é estimada em 18.593 indivíduos (IDP, 2017). A identificação de género foi autoatribuída, assumindo-se que todos os participantes se identificam como cisgénero. Não foram recolhidas informações relativas à identidade racial ou étnica dos participantes.

Instrumentos

Níveis de reflexão

Para aferir o nível de reflexão dos participantes, recorreu-se aos seis níveis propostos por Powell (1989), baseados no modelo de sete níveis de Mezirow (1981), tal como operacionalizado por Da Silva et al. (2022). Este modelo serviu de base à análise dos dados recolhidos.

Quadro 2

Níveis de reflexão: Nível e critério

Nível	Critério
1. Reflexividade	Ilustra a capacidade de discutir e descrever experiências ou observações.
2. Afetivo	Expressa consciência dos próprios sentimentos do indivíduo.
3. Discriminante	Demonstra uma avaliação de um processo de tomada de decisão ou avaliação do planeamento ou práticas de treino.
4. Julgador	Mostra consciência de julgamentos de valor (i.e., certo, errado ou utilidade de algo) e a sua natureza subjetiva.
5. Conceptual	Demonstra uma avaliação da necessidade de aprendizagem adicional ou se aprendeu com a experiência.
6. Teórico	Demonstra consciência de que práticas rotineiras ou práticas que normalmente têm resultado positivo podem não ser a resposta para tudo e há uma demonstração óbvia de aprendizagem ou mudança em perspetiva.

Nota: Baseado em Mezirow, 1981; Powell, 1989)

Codificação

Após recolha dos textos referentes ao pré- e pós-teste, dois codificadores realizaram uma codificação piloto de forma independente, com base num texto selecionado aleatoriamente (N=1). Cada codificador leu, analisou e atribuiu uma pontuação sem qualquer influência externa. As pontuações atribuídas foram posteriormente comparadas, sendo discutidas todas as discrepâncias até se alcançar consenso. Concluída esta fase inicial, um dos codificadores assumiu a responsabilidade de pontuar os restantes textos de forma independente, seguindo as recomendações metodológicas de Moskal e Leydens (2000) e Patton (2002). A literatura sustenta a importância da participação de, pelo menos, dois codificadores na análise, de forma a garantir maior consistência na atribuição das pontuações (Moskal & Leydens, 2000).

Análise estatística

A análise dos dados foi efetuada através de estatística descritiva e inferencial, com recurso ao software Jamovi (versão 2.5) para o respetivo processamento e interpretação.

Figura 10

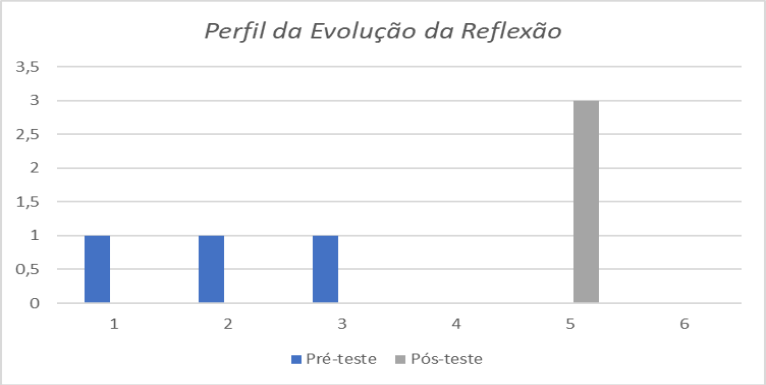
Test t Robusto para Amostras Emparelhadas - Walrus (Wilcox, 2017)

		t	df	p	Cohen's d
pré	pós	-5.00	2.00	0.038	0.769

O valor de p = 0.038 revelou-se inferior ao nível usual de significância (α = 0.05), indicando que a diferença entre as médias do pré- e do pós-teste é estatisticamente significativa. O valor do *d = 0.769* também reflete o efeito da intervenção, considerando-se médio, muito próximo do limite do efeito grande (0.80) (Cohen, 1988).

Figura 11

Perfil da Evolução da Reflexão



Discussão

O presente estudo teve como objetivo avaliar a contribuição do diário reflexivo online na melhoria da reflexão critica de treinadores durante um programa de desenvolvimento de treinadores durante quatro semanas. Os resultados evidenciam níveis elevados de reflexão, sugerindo que a participação no estudo contribuiu para o aumento da capacidade reflexiva dos treinadores. Os resultados estão em consonância com a literatura existente, que demonstra que a utilização do diário potencia a capacidade reflexiva dos participantes, levando-os a ultrapassar uma simples descrição dos acontecimentos para adotarem uma abordagem mais analítica (Chretien et al., 2008; Da Silva et al., 2022).

O estudo sugere ainda que a estruturação utilizada no DRO durante o PDT influenciou positivamente o desenvolvimento do conhecimento intrapessoal dos treinadores,

o que se refletiu nas suas pontuações em termos de reflexão. Assim sendo, os resultados corroboram estudos anteriores realizados em contextos de ensino superior (Gleaves et al., 2008; Kuklick et al., 2015b), e em treino desportivo (Da Silva et al., 2022) bem como os contribuitos de Bain et al., (2002) e Chretien et al. (2008), que evidenciam a eficácia dos estímulos estruturados para potenciar a prática reflexiva.

Os dados confirmam a hipótese inicial do estudo, segundo a qual o uso do DRO contribui para o desenvolvimento de uma reflexão mais profunda. A estruturação das atividades reflexivas poderá ter melhorado o processo da autorreflexão, com potencial impacto nas estrategias concretas do treino (Mallett & Côté, 2006). A melhoria do nível de reflexão crítica foi o principal objetivo da intervenção, tendo em vista a possibilidade de desencadear mudanças cognitivas ou afetivas nos treinadores (Werthner & Trudel, 2009).

Para refletir de forma crítica, muitas vezes é necessário o apoio de especialistas (Mallett & Côté, 2006) que podem acrecentar solidez à estrutura do processo reflexivo. Nesse sentido, os dados do presente estudo corroboram as recomendações da literatura no que diz respeito à importância dos facilitadores na orientação da prática reflexiva (Burt & Morgan, 2014; Da Silva et al., 2022).

Os resultados reforçam, igualmente, a importância de fomentar uma prática reflexiva ao longo do tempo (Bain et al., 2002; Chretien et al., 2008; Kuklick et al., 2015b; Da Silva et al., 2022). O estudo demonstrou que o DRO pode constituir uma oportunidade de aprendizagem não formal, orientada para a experiência, de natureza prática e centrada na aprendizagem pela ação, guiada por um facilitador.

Dessa forma, este estudo contribui para a literatura ao demonstrar que a estruturação do diário reflexivo online é uma ferramenta eficaz no desenvolvimento profissional de treinadores, incentivando reflexões mais profundas e críticas sobre a prática desportiva.

Pontos fortes e limitações

Este estudo apresenta várias qualidades, entre elas a estrutura metodológica, que possibilitou a identificação de mudanças significativas no nível de reflexão dos treinadores. Verificou-se tambem que o DRO é uma ferramenta importante de autorreflexão, com potencial para otimizar a formação de treinadores em Portugal. No entanto, a utilização de uma amostra de conveniência limita a generalização dos resultados, na medida em que os participantes podem não representar a diversidade da população de treinadores desportivos portuguesa.

Conclusão

A reflexão sobre a prática profissional é essencial para o crescimento e evolução dos treinadores desportivos. Os resultados deste estudo sugerem um impacto positivo no uso do DRO no nível de reflexão dos participantes. A estruturação das atividades reflexivas revelou-se eficaz para aprofundar o processo reflexivo dos treinadores, reforçando a necessidade de integração em programas de desenvolvimento profissional contínuo.

Considerações finais com aplicabilidade técnico-científica

Para que o DRO seja um mecanismo eficiente no aperfeiçoamento do treino desportivo e no crescimento individual dos treinadores, é essencial que a reflexão decorra de forma sistemática, disciplinada e criteriosa. Os programas de formação de treinadores podem beneficiar da presente investigação, contribuindo para a evolução das metodologias pedagógicas no contexto desportivo e para o desenvolvimento de um sistema de formação de excelência. Embora o DRO possa ser explorado em contextos teóricos, recomenda-se a sua integração em atividades práticas e de campo, de modo a maximizar o impacto na realidade da prática de treino. Investigações futuras poderão aprofundar o papel do DRO na melhoria das práticas de treino, promovendo uma reflexão crítica mais robusta e incentivando mudanças efetivas na atuação dos treinadores.

Futuros estudos poderiam também considerar várias áreas para expandir o conhecimento existente, nomeadamente:

a) Aumento da amostra, de modo a garantir maior representatividade da população de treinadores.;

b) A realização de análises comparativas entre treinadores principais e assistentes, com vista à identificação de possíveis diferenças na prática reflexiva.

Referências Bibliográficas

Anderson, A. G., Knowles, Z., & Gilbourne, D. (2004). Reflective practice for sport psychologists: Concepts, models, practical implications, and thoughts on dissemination. *The Sport Psychologist, 18*(2), 188-203.

Bain, J. D., Mills, C., Ballantyne, R., & Packer, J. (2002). Developing reflection on practice through journal writing: Impacts of variations in the focus and level of feedback. *Teachers and Teaching, 8*(2), 171-196.

Baird, J. R., Fensham, P. J., Gunstone, R. F., & White, R. T. (1991). The importance of reflection in improving science teaching and learning. *Journal of Research in Science Teaching, 28*(2), 163-182.

Boyd, E. M., & Fales, A. W. (1983). Reflective learning: Key to learning from experience. *Journal of Humanistic Psychology, 23*(2), 99-117.

Burt, E., & Morgan, P. (2014). Barriers to systematic reflective practice as perceived by UKCC Level 1 and Level 2 qualified Rugby Union coaches. *Reflective Practice, 15*(4), 468-480.

Callary, B., Culver, D., Werthner, P., & Bales, J. (2014). An overview of seven national high performance coach education programs. *International Sport Coaching Journal, 1*(3), 152-164.

Carpentier, J., & Mageau, G. A. (2016). Predicting sport experience during training: The role of change-oriented feedback in athletes' motivation, self-confidence and needs satisfaction fluctuations. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 38*(1), 45-58.

Chretien, K., Goldman, E., & Faselis, C. (2008). The reflective writing class blog: using technology to promote reflection and professional development. *Journal of General Internal Medicine, 23*(12), 2066-2070.

Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences (2nd ed.).* Lawrence Associates.

Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching, 4*(3), 307-323.

Da Silva, E. J., Mallett, C. J., Sánchez-Oliva, D., Dias, A., & Palmeira, A. (2022). A coach development program: a guided online reflective practice intervention study. *Journal of Sports Sciences, 40*(9), 1042-1054.

Dewey, J. (1933). *How We Think. A Restatement of the Relation of Reflective Thinking to the Educative Process.* DC Heath and Company Publishers.

Evans, M. B., McGuckin, M., Gainforth, H. L., Bruner, M. W., & Côté, J. (2015). Coach development programmes to improve interpersonal coach behaviours: a systematic review using the re-aim framework. *British Journal of Sports Medicine, 49*(13), 871-877.

Fraser-Thomas, J., & Côté, J. (2009). Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. *The Sport Psychologist, 23*(1), 3-23.

Gilbert, W., & Trudel, P. (1999). Framing the construction of coaching knowledge in experiential learning theory. *Sociology of Sport Online, 2*(1), 2009.

Gilbert, W. D., & Trudel, P. (2004). Role of the coach: How model youth team sport coaches frame their roles. *The Sport Psychologist, 18*(1), 21-43.

Gilbert, W. D., & Trudel, P. (2005). Learning to coach through experience: Conditions that influence reflection. *Physical Educator, 62*(1), 32.

Gilbert, W., & Trudel, P. (2013). The role of deliberate practice in becoming an expert coach: Part 2–Reflection. *Olympic Coach Magazine, 24*(1), 35-44.

Gleaves, A., Walker, C., & Grey, J. (2008). Using digital and paper diaries for assessment and learning purposes in higher education: a case of critical reflection or constrained compliance?. *Assessment & Evaluation in Higher Education, 33*(3), 219-231.

Hall, E. T., & Gray, S. (2016). Reflecting on reflective practice: A coach's action research narratives. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 8*(4), 365-379.

Instituto do Desporto de Portugal. (2017). *Estatísticas do Desporto*. IDP.

Knowles, Z., Gilbourne, D., Borrie, A., & Nevill, A. (2001). Developing the reflective sports coach: A study exploring the processes of reflective practice within a higher education coaching programme. *Reflective Practice, 2*(2), 185-207.

Knowles, Z., Gilbourne, D., Cropley, B., & Dugdill, L. (Eds.). (2014). *Reflective practice in the sport and exercise sciences: Contemporary issues.* Routledge.

Knowles, Z., Tyler, G., Gilbourne, D., & Eubank, M. (2006). Reflecting on reflection: exploring the practice of sports coaching graduates. *Reflective Practice, 7*(2), 163-179.

Koh, K. T., Mallett, C. J., Camiré, M., & Wang, C. K. J. (2015). A guided reflection intervention for high performance basketball coaches. *International Sport Coaching Journal, 2(*3), 273-284.

Kuklick, C. R., Gearity, B. T., & Thompson, M. (2015a). Reflective practice in a university-based coach education program. *International Sport Coaching Journal, 2*(3), 248-260.

Kuklick, C. R., Gearity, B. T., & Thompson, M. (2015b). The efficacy of reflective practice and coach education on intrapersonal knowledge in the higher education setting. *International Journal of Coaching Science, 9*(2), 23-42.

Leduc, M., Culver, D. M., & Werthner, P. (2012). Following a coach education programme: Coaches' perceptions and reported actions. *Sports Coaching Review, 1*(2), 135-150.

Lefebvre, J. S., Evans, M. B., Turnnidge, J., Gainforth, H. L., & Côté, J. (2016). Describing and classifying coach development programmes: A synthesis of empirical research and applied practice. *International Journal of Sports Science & Coaching, 11(*6), 887-899.

Lyle, J. (2002). *Sports coaching concepts: A framework for coaches' behaviour*. Routledge.

Mallett, C., & Côté, J. (2006). Beyond winning and losing: Guidelines for evaluating high performance coaches. *The Sport Psychologist, 20*(2), 213-221.

McNiff, J., & Whitehead, J. (2010). *You and Your Action Research Project.* Routledge Taylor & Francis Group.

Mesquita, I., Isidro, S., & Rosado, A. (2010). Portuguese coaches' perceptions of and preferences for knowledge sources related to their professional background. *Journal of Sports Science & Medicine, 9*(3), 480.

Mesquita, I., Ribeiro, J., Santos, S., & Morgan, K. (2014). Coach learning and coach education: Portuguese expert coaches' perspective. *The Sport Psychologist, 28*(2), 124-136.

Mezirow, J. (1981). A critical theory of adult learning and education. *Adult Education, 32*(1), 3-24.

Moon, J. A. (2004). *A handbook of reflective and experiential learning: Theory and practice.* Psychology Press.

Moskal, B. M., & Leydens, J. A. (2000). Scoring rubric development: Validity and reliability. *Practical Assessment, Research, and Evaluation, 7*(1), 10.

Nash, C. (2016). Donald Schön: Learning, reflection, and coaching practice. In *Learning in sports coaching* (pp. 49-59). Routledge.

Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods (Vol. 3).* Sage Publications.

Peel, J., Cropley, B., Hanton, S., & Fleming, S. (2013). Learning through reflection: Values, conflicts, and role interactions of a youth sport coach. *Reflective Practice, 14*(6), 729-742.

Pensgaard, A. M., & Roberts, G. C. (2002). Elite athletes' experiences of the motivational climate: The coach matters. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 12*(1), 54-59.

Powell, J. H. (1989). The reflective practitioner in nursing. *Journal of Advanced Nursing, 14*(10), 824-832.

Roberts, C. M., & Faull, A. L. (2013). Building a successful Olympic team selection protocol in women's handball: A case study examining the benefits of employing reflective practice. *Reflective Practice, 14*(5), 648-659.

Rynne, S. B., & Mallett, C. J. (2012). Understanding the work and learning of high-performance coaches. *Physical Education and Sport Pedagogy, 17*(5), 507-523.

Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: how professionals think in action*. Basic Books.

Schön, D. A. (1987). *Educating the Reflective Practitioner. Toward a New Design for Teaching and Learning in the Professions.* The Jossey-Bass Higher Education Series. Jossey-Bass Publishers.

Silva, E. J. D., Evans, M. B., Lefebvre, J. S., Allan, V., Côté, J., & Palmeira, A. (2020). A systematic review of intrapersonal coach development programs: Examining the development and evaluation of programs to elicit coach reflection. *International Journal of Sports Science & Coaching, 15*(5-6), 818-837.

Silva, E. J. D. (2021). *O Treinador e a Prática Reflexiva.* Tese apresentada à Faculdade de Educação Física e Desporto na Universidade Lusófona - CUL para obtenção do grau de doutor, orientada por António Palmeira, Lisboa.

Stoszkowski, J., & Collins, D. (2021). A realist evaluation of the use of flipgrid to facilitate collaborative online learning and reflection in sport coaching. Sport, *Education and Society, 8*, 1–16. https://doi.org/10.1080/ 13573322.2021.1952180

Telfer, H., & Knowles, Z. (2009). The 'how to' of reflection. In C. Heaney, B. Oakley & S. Rae (Eds.), *Exploring sport and fitness: Work-based Practice* (pp. 36-47). Routledge.

The jamovi project (2024). jamovi (Version 2.3.28) [Computer Software]. Retrieved from https://www.jamovi.org

Trudel, P., & Gilbert, W. (2013). The role of deliberate practice in becoming an expert coach: Part 3–Creating optimal settings. *Olympic Coach Magazine, 24*(2), 15-28.

Walker, L. F., Thomas, R., & Driska, A. P. (2018). Informal and nonformal learning for sport coaches: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching, 13*(5), 694-707.

Wilcox, R. R. (2017). *Introduction to Robust Estimation and Hypothesis Testing* (4ª ed.). Academic Press.

Werthner, P., & Trudel, P. (2009). Investigating the idiosyncratic learning paths of elite Canadian coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching, 4*(3), 433-449.

Wright, T., Trudel, P., & Culver, D. (2007). Learning how to coach: the different learning situations reported by youth ice hockey coaches. *Physical Education and Sport Pedagogy, 12(*2), 127-144.

Capítulo IV – Considerações Finais

Análise Reflexiva

O plantel proveniente dos Sub-15 gerava elevadas expectativas. No entanto, com o decorrer do tempo, e na perspetiva da equipa técnica, percebemos que o plantel era muito heterogéneo. Além disso, a saída de quatro jogadores de referência, que seriam peças-chave na próxima época, representou uma perda significativa.

Ao longo do ano, implementámos diversas estratégias destinadas a melhorar tanto a atuação dos treinadores como a dos atletas. Cada uma das abordagens teve impacto positivo, permitindo superar os desafios enfrentados.

A avaliação inicial permitiu identificar o potencial individual e coletivo da equipa, fornecendo uma base sólida para a definição de uma linguagem comum e a compreensão mútua das missões táticas. A seleção cuidadosa dos conteúdos de treino contribuiu para este objetivo, fortalecendo a coesão e a eficácia tática da equipa.

A gravação dos meus discursos revelou-se essencial para tornar as minhas instruções mais explícitas e motivadoras. Aprendi a valorizar a crítica pessoal e os constantes ajustes nos discursos, um processo que recomendo a todos os agentes desportivos.

O desenvolvimento do estudo técnico-científico foi visto pela equipa técnica como uma iniciativa extremamente enriquecedora, proporcionando uma reflexão profunda sobre as nossas práticas. Através das reuniões, foi possível partilhar experiências e ideias, além de conseguirmos encontrar soluções e aprofundar temas do contexto desportivo. Deste modo, criamos laços e conseguimos estabelecer uma forte coesão de grupo.

Dificuldades

- Não existia qualquer registo em vídeo de treinos ou jogos da equipa.
- Não ter acesso aos dados/avaliações dos atletas. A coordenação restringiu o acesso a todos os dados da época transata, informando que não seria relevante.
- Treinar em meio campo com dimensões totais de 90x45, foi um desafio que a equipa técnica teve de superar.
- Transporte diário do material de treino, principalmente quando as condições atmosféricas eram adversas.
- Número reduzido de coletes, aliado à semelhança de cor com o equipamento de jogo dificultou a sua utilização. Os dias de chuva contínua dificultou a manutenção do equipamento para os treinos semanais e competição.
- Redes do campo danificadas – perda de bolas para uma estrada ou terreno baldio de pouca visibilidade e acesso nos períodos noturnos.

- Falta de carrinhas para transporte de atletas - a falta deste recurso condiciona a angariação de atletas.

Constrangimentos

- Apenas um guarda-redes disponível durante grande parte da época. O plantel foi constituído por dois, tendo um deles sofrido uma lesão no aquecimento da segunda jornada do campeonato.
- Dois processos de inscrição internacional complexos de solucionar.
- Das vinte bolas sete tinham condições para serem utilizáveis. Destas sete, três eram utilizadas no treino de guarda-redes, condicionando assim o planeamento e os exercícios realizados durante a fase de aquecimento.
- A pontualidade no treino de sexta-feira às 18h30 foi afetada por dificuldades no trânsito e incomapatibiliade com os horários escolares e laborais dos familiares.
- Redução temporária da equipa técnica por motivos pessoais - Durante quatro meses, adaptamos a realização das tarefas inerentes ao treino e ao jogo de forma a serem realizadas nas devidas condições. Após três meses nesta situação, redobramos esforços para assegurar o regresso do elemento em falta, essencial para recuperar o rumo desejado na reta final da época.

Concretização dos objetivos do estagiário

Os objetivos delineados para o estágio foram atingidos com sucesso, refletindo o trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva. Seguidamente, detalho como cada um foi alcançado e as respetivas estratégias implementadas para a sua concretização.

Objetivo 1. Construir um modelo de jogo.

Estratégias

1. Identificar as potencialidades individuais e coletivas da equipa através de uma avaliação inicial.

Realizámos uma análise detalhada dos quatro pilares (técnico, tático, físico e psicológico) de cada jogador, recorrendo a avaliações individuais específicas. Este processo permitiu identificar pontos fortes e áreas para desenvolver de uma forma mais atenta, servindo como base para estruturar os princípios de jogo a serem implementados na equipa. As circunstâncias da época impossibilitaram a realização de uma segunda avaliação.

2. Definir uma linguagem comum dentro de cada setor e intersectorial

Dentro de cada setor, estabelecemos prioridades especificas de competências, promovendo a especialização dos jogadores por setor. Desenvolvemos princípios de jogo comuns a todos os setores, garantindo uma uniformidade na compreensão das ideias táticas. Esta abordagem consolidou uma linguagem comum entre os jogadores, facilitando os ajustes intersectoriais e promovendo uma coesão tática essencial para o cumprimento das missões coletivas.

3. Seleção de exercícios de treino para implementar a linguagem comum e das missões táticas e coletivas.

Cada sessão de treino foi planeada com base em temáticas alinhadas com os objetivos traçados. Os exercícios foram sendo ajustados ao nível dos atletas e às exigências do jogo ao longo da época, assegurando que fossem desafiantes, mas acessíveis, maximizando a aprendizagem e o desempenho coletivo.

Objetivo 2. Basear a minha atividade com evidência científica.

Estratégias

1. Pesquisar literatura científica de referência e realizar conversas reflexivas com equipa técnica.

Estruturei a semana de trabalho com base na literatura científica, integrando tópicos como o planeamento, periodização, controlo e avaliação dos atletas, conforme descrito ao longo do relatório. Esta base teórica foi complementada por uma comunicação contínua com a equipa técnica, promovendo reflexões, aprofundamento de ideias e partilha de experiências sobre temas pertinentes. Este processo de entreajuda ajudou a esclarecer dúvidas e a partilhar conhecimentos práticos valiosos, assegurando que os nossos métodos de treino estivessem alinhados com as exigências inerentes da atividade.

Objetivo 3. Melhorar a minha prática reflexiva.

Estratégias

1. Desenvolver um estudo técnico-científico relevante para o estagiário e equipa técnica

O estudo técnico-científico que desenvolvemos revelou-se uma ferramenta indispensável para aprimorar a reflexão critica sobre as nossas práticas em treino e jogo. Este estudo permitiu-nos adotar uma perspetiva mais ampla, refletindo criticamente sobre as ações e decisões tomadas em campo. Deste modo, conseguimos encontrar soluções mais eficazes para desafios futuros, promovendo uma evolução continua no nosso processo de analise e desenvolvimento enquanto equipa técnica.

2. Promover reflexões críticas na equipa técnica através de reuniões previamente agendadas e com uma ordem de trabalhos definida.

Organizamos reuniões semanais com a equipa técnica, realizadas presencialmente e excecionalmente online, com o objetivo de refletir sobre o que correu bem e identificar pontos de melhoria. Durante estes encontros, analisámos a estrutura dos treinos, a gestão dos atletas, a resolução de conflitos e a eficácia da comunicação, reavaliando também as nossas crenças e métodos de trabalho. Este processo promoveu uma cultura de melhoria continua permitindo ajustar estratégias e praticas, contribuiu significativamente para o aperfeiçoamento do nosso desempenho ao longo da época.

3. Melhorar a qualidade do meu feedback em treino e jogo ao longo da época.

Uma das estratégias implementadas foi a gravação dos meus discursos em áudio durante os treinos e jogos para avaliar e aperfeiçoar a forma de comunicar com os atletas. Este método permitiu-me identificar ações e expressões que poderiam ser melhoradas, contribuindo para uma comunicação mais clara e assertiva. A análise das gravações aumentou a minha consciência sobre o impacto das palavras, permitindo-me transmitir mensagens mais eficazes e motivadoras, tanto no treino como na competição.

Conclusão

O excelente empenho de toda a equipa técnica, aliado às reflexões individuais e coletivas, foi fundamental para a minha evolução nesta função desafiadora que é ser treinador de futebol.

Ao longo da época, alguns atletas reconheceram a validade do discurso da equipa técnica, especialmente quando antecipávamos desafios comuns do treino e da competição. Infelizmente, outros atletas mantiveram a tendência pouco desportiva de culpar terceiros como o árbitro, o estado do campo ou as bolas, em vez de assumirem a responsabilidade pelos próprios erros. Independentemente dos desafios e conquistas, foi gratificante acompanhar a evolução dos jogadores ao longo da época.

No âmbito desportivo, ficou a sensação de que poderíamos ter alcançado melhores resultados sem a instabilidade e a falta de critérios nas subidas e descidas de atletas entre as equipas de juvenis. Essa inconsistência comprometeu o controlo do processo formativo, sobretudo no desenvolvimento emocional dos jogadores. Apesar das dificuldades, procurámos garantir a estabilidade até ao final da temporada, mantendo-nos firmes e coerentes com as nossas ideias. A contribuição de todos foi essencial nesse processo.

A nível pessoal, sinto que entreguei o melhor de mim em todos os momentos.

Por último, considerando todo o caminho percorrido até aqui, sinto-me satisfeito com o que tenho concretizado ao longo do meu percurso. Enfrentar os desafios da função de treinador principal continua a ser a minha grande motivação para permanecer nesta atividade. Desde o início da minha jornada e como um lema na minha vida, mantenho a determinação de ir longe—'going the distance'.

Perspetivas Futuras de Formação e Carreira Desportiva

Ao longo da minha curta carreira académica e desportiva, dedicada essencialmente ao futebol, tive oportunidades e experiências que contribuíram muito para a pessoa que sou hoje. O meu grande objetivo é tornar-me profissional no mundo do futebol, mas acima de tudo estar feliz e confortável com as decisões ao longo da minha vida.

Pretendo continuar a investir na minha formação, obtendo certificações UEFA A e UEFA PRO, que são fundamentais para alcançar o mais alto nível profissional no futebol. Embora estes cursos sejam dispendiosos em Portugal, encaro como um investimento necessário, sem prazo definido ao momento, sendo que estes cursos fazem parte da transição que pretendo realizar para o futebol sénior/profissional. Estou determinado a ganhar experiência neste patamar, pois acredito que é fundamental para a minha evolução como treinador e penso estar preparado para enfrentar os próximos desafios. Do ponto de vista académico, num futuro próximo, gostaria de obter o grau de doutoramento em educação, uma área de excelência e de grande interesse, inspirado pelos professores que tive ao longo do meu percurso.

Para a época desportiva de 2024/2025, planeio fazer uma pausa desportiva enquanto treinador para concluir o mestrado e investir em outras áreas inerentes ao desporto e ensino superior.

Tal como na carta de recomendação dirigida ao Professor Doutor Jorge Proença, mantenho a perspetiva de, a médio/longo prazo, ter uma carreira consolidada e exclusiva no futebol profissional, a liderar ou a integrar uma equipa técnica, ficando assim diretamente ligado ao treino e ao jogo.

Referências Bibliográficas

Anderson, A. G., Knowles, Z., & Gilbourne, D. (2004). Reflective practice for sport psychologists: Concepts, models, practical implications, and thoughts on dissemination. *The Sport Psychologist, 18*(2), 188-203.

Bain, J. D., Mills, C., Ballantyne, R., & Packer, J. (2002). Developing reflection on practice through journal writing: Impacts of variations in the focus and level of feedback. *Teachers and Teaching, 8*(2), 171-196.

Baird, J. R., Fensham, P. J., Gunstone, R. F., & White, R. T. (1991). The importance of reflection in improving science teaching and learning. *Journal of Research in Science Teaching, 28*(2), 163-182.

Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: trainability in childhood and adolescence. *Olympic Coach, 16*(1), 4-9.

Bayer, C., da Costa, M., & Góis, P. (1994). *O ensino dos desportos colectivos*. Dinalivro.

Borg, G. (1998). *Borg's perceived exertion and pain scales*. Human Kinetics.

Boyd, E. M., & Fales, A. W. (1983). Reflective learning: Key to learning from experience. *Journal of Humanistic Psychology, 23*(2), 99-117.

Burt, E., & Morgan, P. (2014). Barriers to systematic reflective practice as perceived by UKCC Level 1 and Level 2 qualified Rugby Union coaches. *Reflective Practice, 15*(4), 468-480.

Callary, B., Culver, D., Werthner, P., & Bales, J. (2014). An overview of seven national high-performance coach education programs. *International Sport Coaching Journal, 1*(3), 152-164.

Carpentier, J., & Mageau, G. A. (2016). Predicting sport experience during training: The role of change-oriented feedback in athletes' motivation, self-confidence and needs satisfaction fluctuations. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 38*(1), 45-58.

Carvalhal, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). *Futebol-Um saber sobre o saber fazer.* PrimeBooks.

Casanova, F. (2022). *O Jogo de Futebol – Conceções e Operacionalizações* (1-23). Moodle

Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (1998). *Metodologia do Treino Desportivo.* FMH Edições.

Chretien, K., Goldman, E., & Faselis, C. (2008). The reflective writing class blog: using technology to promote reflection and professional development. *Journal of General Internal Medicine, 23*(12), 2066-2070.

Costa, J., Garganta, J., Fonseca, A., & Botelho, M. (2002). Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 2*(4), 7–20.

Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences (2nd ed.).* Lawrence Associates.

Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching, 4*(3), 307-323.

Da Silva, E. J., Mallett, C. J., Sánchez-Oliva, D., Dias, A., & Palmeira, A. (2022). A coach development program: a guided online reflective practice intervention study. *Journal of Sports Sciences, 40*(9), 1042-1054.

Dewey, J. (1933). How We Think. A Restatement of the Relation of Reflective Thinking to the Educative Process. DC Heath and Company Publishers.

Dos Santos, J. V., Figueiredo, A. J., & Dias, G. F. (2014). Network—Análise da interacção e dinâmica do jogo de Futebol. *RPCD, 14*(1), 12-25.

Ética e Responsabilidade Social. (2024). Clube Desportivo de Mafra. https://www.cdmafra.com/pt/etica-e-responsabilidade-social

Evans, M. B., McGuckin, M., Gainforth, H. L., Bruner, M. W., & Côté, J. (2015). Coach development programmes to improve interpersonal coach behaviours: a systematic review using the re-aim framework. *British Journal of Sports Medicine, 49*(13), 871-877.

Fraser-Thomas, J., & Côté, J. (2009). Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. *The Sport Psychologist, 23*(1), 3-23.

FPF. (2022). Transparência - Informação Comunicada 2022/2023. www.fpf.pt. https://transparencia.gov.pt/pt/municipios/bi-municipios/municipios/municipio/1109/#county_info_id

Gabinete da Secretária de Estado Adjunta e do Património Cultural. (2020). Diariodarepublica.pt.https://files.diariodarepublica.pt/2s/2020/12/234000000/00033000036.pdf

Garganta, J. (1998). Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos*.* O ensino dos jogos desportivos. Perspetivas e Tendências. *Movimento*, *3*, 11-26.

Gilbert, W., & Trudel, P. (1999). Framing the construction of coaching knowledge in experiential learning theory. *Sociology of Sport Online, 2*(1), 2009.

Gilbert, W. D., & Trudel, P. (2004). Role of the coach: How model youth team sport coaches frame their roles. *The Sport Psychologist, 18*(1), 21-43.

Gilbert, W. D., & Trudel, P. (2005). Learning to coach through experience: Conditions that influence reflection. *Physical Educator, 62*(1), 32.

Gilbert, W., & Trudel, P. (2013). The role of deliberate practice in becoming an expert coach: Part 2–Reflection. *Olympic Coach Magazine, 24*(1), 35-44.

Gleaves, A., Walker, C., & Grey, J. (2008). Using digital and paper diaries for assessment and learning purposes in higher education: a case of critical reflection or constrained compliance?. *Assessment & Evaluation in Higher Education, 33*(3), 219-231.

Hall, E. T., & Gray, S. (2016). Reflecting on reflective practice: A coach's action research narratives. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 8*(4), 365-379.

HEARTLAND adquire CD Mafra - Futebol SAD. (2023). Clube Desportivo de Mafra, https://www.cdmafra.com/pt/noticias/heartland-adquire-cd-mafra-futebol-sad/

Hirayama, K., Iwanuma, S., Ikeda, N., Yoshikawa, A., Ema, R., & Kawakami, Y. (2017). Plyometric training favors optimizing muscle–tendon behavior during depth jumping. *Frontiers in physiology, 8*, 16.

Hooper, S. L., & Mackinnon, L. T. (1995). Monitoring overtraining in athletes: recommendations. *Sports medicine, 20,* 321-327.

Instituto do Desporto de Portugal. (2017). *Estatísticas do Desporto*. IDP.

Junge, A., Rösch, D., Peterson, L., Graf-Baumann, T., & Dvorak, J. (2002). Prevention of soccer injuries: a prospective intervention study in youth amateur players. *The American journal of sports medicine, 30*(5), 652-659.

Knowles, Z., Gilbourne, D., Borrie, A., & Nevill, A. (2001). Developing the reflective sports coach: A study exploring the processes of reflective practice within a higher education coaching programme. *Reflective Practice, 2*(2), 185-207.

Knowles, Z., Gilbourne, D., Cropley, B., & Dugdill, L. (Eds.). (2014). *Reflective practice in the sport and exercise sciences: Contemporary issues.* Routledge.

Knowles, Z., Tyler, G., Gilbourne, D., & Eubank, M. (2006). Reflecting on reflection: exploring the practice of sports coaching graduates. *Reflective Practice, 7*(2), 163-179.

Koh, K. T., Mallett, C. J., Camiré, M., & Wang, C. K. J. (2015). A guided reflection intervention for high performance basketball coaches. *International Sport Coaching Journal, 2(*3), 273-284.

Kuklick, C. R., Gearity, B. T., & Thompson, M. (2015a). Reflective practice in a university-based coach education program. *International Sport Coaching Journal, 2*(3), 248-260.

Kuklick, C. R., Gearity, B. T., & Thompson, M. (2015b). The efficacy of reflective practice and coach education on intrapersonal knowledge in the higher education setting. *International Journal of Coaching Science, 9*(2), 23-42.

Leduc, M., Culver, D. M., & Werthner, P. (2012). Following a coach education programme: Coaches' perceptions and reported actions. *Sports Coaching Review, 1*(2), 135-150.

Lefebvre, J. S., Evans, M. B., Turnnidge, J., Gainforth, H. L., & Côté, J. (2016). Describing and classifying coach development programmes: A synthesis of empirical research and applied practice. *International Journal of Sports Science & Coaching, 11(*6), 887-899.

Leite, B.; Dinis, E.; Escudeiro, J.; Coutinho, R.& Escudeiro, V. (2016). *Ser Profissional no Amador*. Prime Books.

Leite, N., Santos, S., Gonçalves, B., Silva, A., Duarte, R., & Sampaio, J. (2018). Examining the birthdates distribution of Beijing Olympic athletes. *Journal of Sport Psychology, 27*(1), 31-42.

Lyle, J. (2002). Sports coaching concepts: *A framework for coaches' behaviour*. Routledge.

Mallett, C., & Côté, J. (2006). Beyond winning and losing: Guidelines for evaluating high-performance coaches. *The Sport Psychologist, 20*(2), 213-221.

Matveev, L. (1991). "*Fundamentos do treino desportivo*." 2ª ed. Livros Horizonte.

McNiff, J., & Whitehead, J. (2010). *You and Your Action Research Project.* Routledge Taylor & Francis Group.

Mesquita, I., Isidro, S., & Rosado, A. (2010). Portuguese coaches' perceptions of and preferences for knowledge sources related to their professional background. *Journal of Sports Science & Medicine, 9*(3), 480.

Mesquita, I., Ribeiro, J., Santos, S., & Morgan, K. (2014). Coach learning and coach education: Portuguese expert coaches' perspective. *The Sport Psychologist, 28*(2), 124-136.

Mezirow, J. (1981). A critical theory of adult learning and education. *Adult Education, 32*(1), 3-24.

Moon, J. A. (2004). *A handbook of reflective and experiential learning: Theory and practice.* Psychology Press.

Moskal, B. M., & Leydens, J. A. (2000). Scoring rubric development: Validity and reliability. *Practical Assessment, Research, and Evaluation, 7*(1), 10.

Nash, C. (2016). Donald Schön: Learning, reflection, and coaching practice. In *Learning in sports coaching* (pp. 49-59). Routledge.

O que mudou no seu município em 10 anos? (2021). Pordata.pt. Obtido de https://www.pordata.pt/censos/quadro-resumo-municipios-e-regioes/mafra-1290

Palácio Nacional de Mafra. (sem data). Cm-mafra.pt. Obtido 27 de março de 2024, de https://www.cm-mafra.pt/pages/1084

Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods.* Sage Publications.

Peel, J., Cropley, B., Hanton, S., & Fleming, S. (2013). Learning through reflection: Values, conflicts, and role interactions of a youth sport coach. *Reflective Practice, 14*(6), 729-742.

Pensgaard, A. M., & Roberts, G. C. (2002). Elite athletes' experiences of the motivational climate: The coach matters. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 12*(1), 54-59.

Portugal Football School, F. (2018, junho). Etapas de Desenvolvimento do Jogador de Futebol Níveis de Desempenho. Fpf.pt. https://www.fpf.pt/Portals/0/Etapas%20de%20Desenvolvimento%20do%20Jogador%20no%20Futebol%20ETNF-%20S15-20%20Junho%202018.pdf

Powell, J. H. (1989). The reflective practitioner in nursing. *Journal of Advanced Nursing, 14*(10), 824-832.

Raposo, A. (2017). *Planeamento do Treino Desportivo – Fundamentos, organização e operacionalização*. Visão & Contextos.

Real Edifício de Mafra. (2022). Tapada Nacional de Mafra - Tapada Nacional de Mafra; tapadademafra.pt. https://tapadademafra.pt/real-edificio-mafra/

Roberts, C. M., & Faull, A. L. (2013). Building a successful Olympic team selection protocol in women's handball: A case study examining the benefits of employing reflective practice. *Reflective Practice, 14*(5), 648-659.

Rynne, S. B., & Mallett, C. J. (2012). Understanding the work and learning of high-performance coaches. *Physical Education and Sport Pedagogy, 17*(5), 507-523.

Sarmento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, J. C. (2014). Match analysis in football: a systematic review. *Journal of Sports Sciences, 32*(20), 1831–1843.

Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: how professionals think in action*. Basic Books.

Schön, D. A. (1987). *Educating the Reflective Practitioner. Toward a New Design for Teaching and Learning in the Professions. The Jossey-Bass Higher Education Series*. Jossey-Bass Publishers.

Silva, E. J. D., Evans, M. B., Lefebvre, J. S., Allan, V., Côté, J., & Palmeira, A. (2020). A systematic review of intrapersonal coach development programs: Examining the development and evaluation of programs to elicit coach reflection. *International Journal of Sports Science & Coaching, 15*(5-6), 818-837.

Silva, E. J. D. (2021). *O Treinador e a Prática Reflexiva.* Tese apresentada à Faculdade de Educação Física e Desporto na Universidade Lusófona - CUL para obtenção do grau de doutor, orientada por António Palmeira, Lisboa.

Soares, J. (2005). O treino do Futebolista: Resistência-Força-Velocidade (Vol. 1). *Porto Editora.*

Soares, J., & Rebelo, A. N. C. (2013). Fisiologia do treino no alto desempenho do atleta de futebol. *Revista Usp, (99)*, 91-106.

Software de gestão e comunicação para clubes desportivos - emjogo.pt. (s.d.). emjogo.pt. https://emjogo.pt/

Stoszkowski, J., & Collins, D. (2021). A realist evaluation of the use of flipgrid to facilitate collaborative online learning and reflection in sport coaching. Sport, *Education and Society, 8*, 1–16. https://doi.org/10.1080/ 13573322.2021.1952180

Telfer, H., & Knowles, Z. (2009). The 'how to' of reflection. In C. Heaney, B. Oakley & S. Rae (Eds.), *Exploring sport and fitness: Work-based Practice* (pp. 36-47). Routledge.

The jamovi project (2024). jamovi (Version 2.3.28) [Computer Software]. Retrieved from https://www.jamovi.org

Tojo, Ó. (2018). A evolução do treino em futebol e as relações estabelecidas entre as dimensões de rendimento. *Revista FPF, 360*, 65-72.

Trudel, P., & Gilbert, W. (2013). The role of deliberate practice in becoming an expert coach: Part 3–Creating optimal settings. *Olympic Coach Magazine, 24*(2), 15-28.

Walker, L. F., Thomas, R., & Driska, A. P. (2018). Informal and nonformal learning for sport coaches: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching, 13*(5), 694-707.

Wilcox, R. R. (2017). *Introduction to Robust Estimation and Hypothesis Testing* (4ª ed.). Academic Press.

Werthner, P., & Trudel, P. (2009). Investigating the idiosyncratic learning paths of elite Canadian coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching, 4*(3), 433-449.

Wright, T., Trudel, P., & Culver, D. (2007). Learning how to coach: the different learning situations reported by youth ice hockey coaches. *Physical Education and Sport Pedagogy, 12(*2), 127-144.

Zerozero. (2024a, março). Classificação AF Lisboa 3a Divisão Série 2 Jun.B S17 2023/24. www.zerozero.pt. https://www.zerozero.pt/edicao/af-lisboa-juniores-b-3-divisao-serie-2-2023-24/177670

Zerozero. (2024b, março). Todos os jogos AF Lisboa Juniores B 3a Divisão Série 2 2023/24. www.zerozero.pt. https://www.zerozero.pt/equipa/cd-mafra/101862/jogos?grp=1

Apêndices

Apêndice I. Escalões do clube e suas competições

CM Mafra	Escalão	Ano nascimento	Competição
SENIORES	Seniores	Seniores	Liga Portugal SABSEG 2023/24
SUB-23	Sub 23	2001	Liga Revelação
JUNIORES - A	Sub 19	2005	II Divisão Nacional Jun.A
JUNIORES - B	Sub 18	2006	AF Lisboa 2ª Divisão Série 1
JUVENIS - A	Sub 17	2007	AF Lisboa 1ª Divisão Jun.B
JUVENIS - B	Sub 17	2008	AF Lisboa 3ª Divisão Série 2
SUB16	Sub 16		AF Lisboa SUB16 Série 1
INICIADOS A	Sub 15	2009	AF Lisboa 1ª Divisão Jun.C
INICIADOS C1 - A	Sub 14	2010	AF Lisboa Jun.C1
INICIADOS C1 - B	Sub 14		AF Lisboa Juniores C1 2ª Divisão
INFANTIS - 9A	Sub 13	2011	AF Lisboa
INFANTIS - 9B	Sub 13		AF Lisboa
INFANTIS - 7A	Sub 12	2012	AF Lisboa
INFANTIS - 7B	Sub 12		AF Lisboa
BENJAMINS - AA	Sub 11	2013	AF Lisboa
BENJAMINS - AB	Sub 11		AF Lisboa
BENJAMINS - B	Sub 10	2014	AF Lisboa
TRANQUINAS - A	Sub 9	2015/16	Eventos recreativos, torneios oficiais da A. F. Lisboa ou encontros particulares destinados à sua idade.
TRAQUINAS - B	Sub 8		
PETIZES	Sub 7 e 6	2017/18	
FUT- FORMAÇÃO	Sub 5	2019	
FEMININO	SUB15	2009	AF Lisboa Fut.9 Feminino Jun.C S15

Apêndice II. Complexo Desportivo Mafra (fotografia própria – 15/11/2023)

Apêndice III. Complexo Desportivo Alcainça (fotografia própria - 19/11/2023)

Apêndice IV. Material de uso exclusivo da equipa

Bolas	20
Sacos bolas	2
Coletes amarelos	12
Coletes Azuis claro	6
Coletes Azuis escuro	6
Coletes brancos	12
Arcos	10
Marcas	30
Escadas agilidade	2
Barreiras	10

Apêndice V. Caraterização individual

Jogadores	Altura	Peso	Posição	Data nascimento	Trimestre de nascimento	Pé preferido	Clube anterior
Jogador 1	1,78	58	GR	24/09/2008	3º	Direito	S. Pedro
Jogador 2	1,72	54	GR	15/12/2008	4º	Direito	CD Mafra
Jogador 3	1,78	61	DC	20/03/2008	1º	Direito	S. Correia
Jogador 4	1,81	61	DC	11/04/2008	2º	Direito	CD Mafra
Jogador 5	1,79	65	DC	25/06/2008	3º	Direito	CD Mafra
Jogador 6	1.73	54	DC	25/10/2008	4º	Direito	CD Mafra
Jogador 7	1.70	61	DC	25/05/2008	2º	Esquerdo	CD Mafra
Jogador 8	1,63	55	MC	12/06/2008	2º	Direito	CD Mafra
Jogador 9	1,69	50	MC	14/11/2008	4º	Direito	Malveira
Jogador 10	1,68	54	MC	22/02/2008	1º	Direito	CD Mafra
Jogador 11	1,71	59	MC	07/10/2008	4º	Direito	Ericeirense
Jogador 12	1,68	55	AV	23/01/2008	1º	Direito	Peniche
Jogador 13	1,71	64	AV	29/06/2008	2º	Direito	CD Mafra
Jogador 14	1,65	55	MC	15/05/2008	2º	Direito	CD Mafra
Jogador 15	1,71	64	AV	29/09/2008	1º	Esquerdo	CD Mafra
Jogador 16	1,81	64	AV	13/02/2008	1º	Direito	França
Jogador 17	1,79	56	AV	18/09/2008	3º	Direito	CD Mafra
Jogador 18	1,74	54	AV	17/07/2008	3º	Direito	CD Mafra
Jogador 19	1,79	60	MC	25/07/2008	3º	Direito	CD Mafra
Jogador 20	1,64	52	ALA	16/08/2008	3º	Direito	CD Mafra
Jogador 21	1,71	57	ALA	24/11/2008	4º	Direito	CD Mafra
Jogador 22	1,79	59	ALA	08/10/2008	4º	Esquerdo	Igreja Nova
Jogador 23	1,85	55	ALA	13/04/2008	2º	Esquerdo	CD Mafra
Jogador 24	1,62	53	ALA	21/09/2008	3º	Direito	CD Mafra

Apêndice VI. Histórico dos atletas

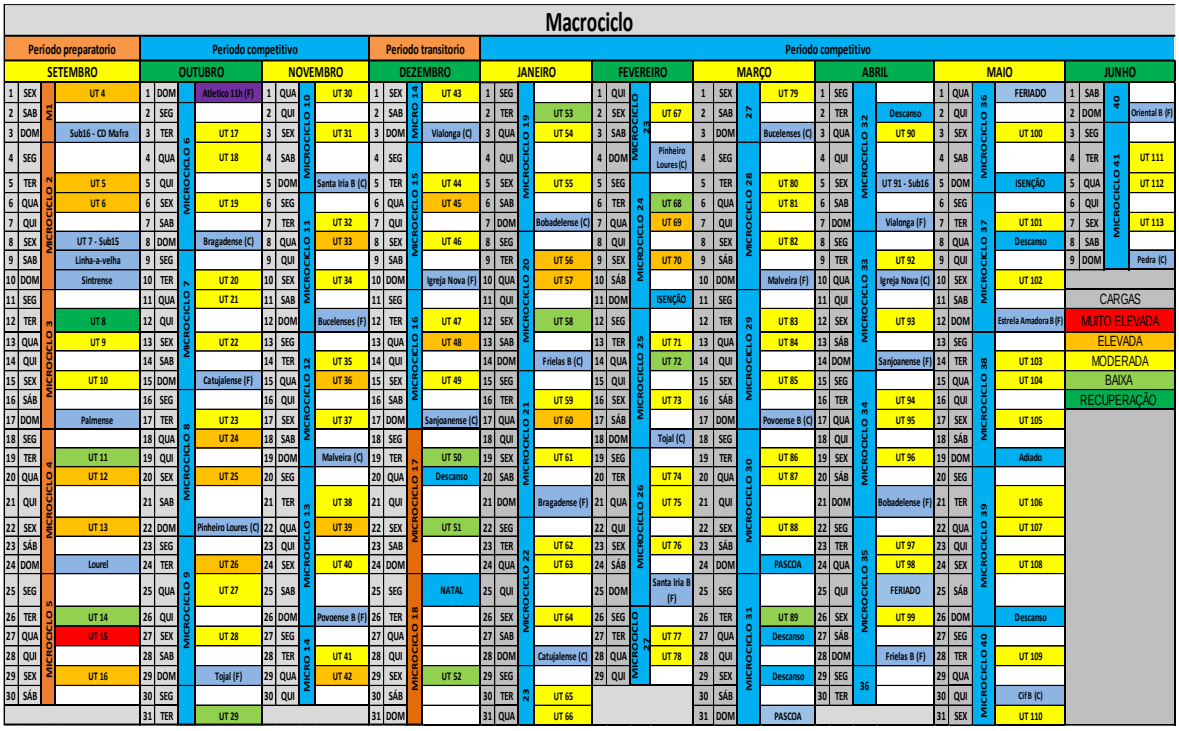
Nome Jogador	Naturalidade	Residência	Data nascimento	Idade	Ano escolar	Escola	Modalidades praticadas (desde sempre)	Clubes anterior	Anos Futebol Federado	Anos de prática	Futsal Desporto Escolar	Pessoas importantes na pratica do FUTEBOL	Historial de Lesões	Para melhorar esta época	Atividades ludicas (em equipa)
Jogador 1															
Jogador 2															
Jogador 3															
Jogador 4															
Jogador 5															
Jogador 6															
Jogador 7															
Jogador 8															
Jogador 9															
Jogador 10															
Jogador 11															
Jogador 12															
Jogador 13															
Jogador 14															
Jogador 15															
Jogador 16															
Jogador 17															
Jogador 18															
Jogador 19															
Jogador 20															
Jogador 21															
Jogador 22															
Jogador 23															
Jogador 24															

Apêndice VII. Equipas participantes na 3ª Divisão distrital da época 2023-2024

3 Divisão

1ª Serie	2ª Serie	3ª Serie	4ª Serie	5ª Serie
Vilafranquense	At. Tojal	UDR Santa Maria B	1º Dezembro B	CIF B
Arrudense	**CD Mafra B**	Oriental B	Est. Amadora B	Assoc. Torre
Pedra	At. Malveira	CAC B	CD Belas	Outurela
Aveiras	Os Bucelenses	Fut. Benfica	Mem Martins SC	Malveira da Serra
Juventude Castanheira	Bragadense	CF Unidos	AD Conquistadores	Carcavelos B
Alenquer e Benfica	Bobadelense	Colégio Pedro Arrupe	Carenque	Fundação Salesianos
União Atalaia	At. Povoense B	Palmense	Rio de Mouro	Fontainhas
Sobreirense	SC Sanjoanense	Águias Musgueira	Mucifalense	Leões Porto Salvo
Cadaval	Igreja Nova	ADCEO B	Arsenal 72	GDS Cascais B
Carregado B	Santa Iria B	Desportivo O. Moscavide	Algueirão	Academia Alcoitão
EAS Torres Vedras	Catujalense	Tenente Valdez	Caneças	Abóboda
Encarnacense	GD Vialonga	Operário Lisboa	Pêro Pinheiro	Porto Salvo
Ponterrolense	SC Frielas B	Alta de Lisboa B	Amavita	Lisboa e Águias
UD Recreio	Pinheiro Loures	Vitória CL	Agualva	Salesianos do Estoril

Apêndice VIII. Macrociclo época



Apêndice IX. Mesociclos época

Mesociclo 1 29/08/2023 a 01/10/2023	**Mesociclo 2** 02/10/2023 a 17/12/2023	**Mesociclo 3** 18/12/2023 a 31/12/2023	**Mesociclo 4** 01/01/2024 a 28/04/2024
Preparação Preparação dos atletas para a época desportiva	**Competição** - Potenciar e desenvolver os atletas, com base no modelo de jogo e no modelo de formação do clube.	**Transição** - Desenvolvimento dos pontos fracos dos atletas e aperfeiçoamento do modelo de jogo, preparando-os para o período competitivo.	**Competição** - Continuidade no desenvolvimento dos atletas, com base no modelo de jogo e no modelo de formação do clube
Microciclo 1 29/08/2023 - 03/09/2023 - Avaliação diagnóstica - Coesão de grupo e ensino - interação entre atletas - Técnica e tática ofensiva e defensiva - Ideia de jogo - Técnica e tática defensiva - Esquemas Táticos	**Microciclo 6** 02/10/2023 - 08/10/2023 Organização defensiva - setor e coletivo	**Microciclo 17** 18/12/2023 - 24/12/2023 Organização defensiva - intersetorial Coesão grupo	**Microciclo 19** 01/01/2024 - 07/01/2024 Organização ofensiva: - intersetorial; - Identificar espaço.
Microciclo 2 04/09/2023 - 10/09/2023 Aprendizagem da Organização ofensiva, transições e organização Defensiva	**Microciclo 7** 09/10/2023 - 15/10/2023 Movimentações coletivas e individuais (overlap), livres laterais	**Microciclo 18** 25/12/2023 - 31/12/2023 Organização defensiva - intersetorial Coesão grupo	**Microciclo 20** 08/01/2024 - 14/01/2024 Variar centro de jogo; Espaço; Jogo dentro área – Bolas aéreas.
Microciclo 3 11/09/2023 - 17/09/2023 Defesa/ataque dentro da grande área	**Microciclo 8** 16/10/2023 - 22/10/2023 Movimentações ofensivas - (scan - overlap)	-	**Microciclo 21** 15/01/2024 - 21/01/2024 - Organização ofensiva - Intersetorial - Jogo dentro área – Bolas aéreas - Transições

Apêndice X. Microciclo

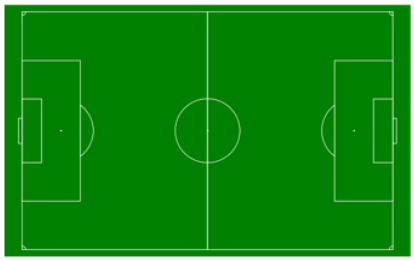
CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA **Ficha de Microciclo – Juvenis B**

Ficha de Planeamento Semanal – Microciclo n.º 1: De 28 / 08 / 2023 a 03 / 09 / 2023

Intensidade							
10							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							
Dias	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb	Dom

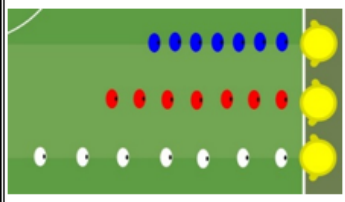
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
	Dia: 29/08/2023 **Hora**: 18h – 19h30 **UT: 01** **Local:** Mafra **Conteúdos:** Avaliação da condição atual dos atletas **Intensidade:** 5 **Duração:** 90 **Complexidade:** Baixa **Regime Pred.:** Misto	**Dia**: 30/08/2023 **Hora**: 17h – 19 **UT: 02** **Local:** Parque Municipal de Mafra **Conteúdos:** Coesão de grupo e ensino – interação entre atletas **Intensidade:** 5 **Duração:** 120 **Complexidade:** Baixa **Regime Pred.:** Misto	**Dia**: 31/08/2023 **Hora**: 18h – 19h30 **UT: 03** **Local:** Mafra **Conteúdos:** Técnica e tática ofensiva e defensiva – ideia de jogo. Continuação da avaliação **Intensidade:** 5 **Duração:** 90 **Complexidade:** Baixa **Regime Pred.:** Misto	**Dia**: 01/09/2023 **Hora**:19h30– 20h45 **UT: 04** **Local:** Alcainça **Conteúdos:** Técnica e tática ofensiva e defensiva – Esquemas táticos. Continuação da avaliação **Intensidade:** 5 **Duração:** 90 **Complexidade:** Baixa **Regime Pred.:** Misto		

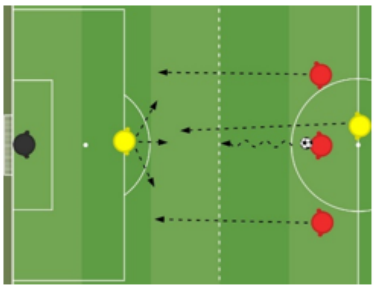
Apêndice XI. Unidade de treino

	CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA		MATERIAL: Bolas: 10 / Escadas: / Marcas:20 / Varas: / Pinos: / Balizas: / Coletes: __x__ / Outro:	
UNIDADE DE TREINO	TREINADORES		Treino nº: 4	
EQUIPA: Sub17B	- David Fernandes - André Ricardo - José Veríssimo		Microciclo nº: 1	
ComplexidadeT: ELEVADA			Local: Alcainça	
			Hora: 19h30	
			Data: 01-09-2023	

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
				X		

Objetivos Principais:	Objetivos Complementares:
- Técnica e tática defensiva - Esquemas Táticos	- Avaliação da condição atual dos atletas

Fase Inicial		TE	Hora
	**- Técnica de corrida (aquisição)**	12 min	

Fase Principal			
	**3x2+GR** **Ata** – 3 atacantes tentam finalizar aproveitando a superioridade numérica. Condução em zona central para ter 2 opções de passe em cada lado. **Def** – 1º defesa tenta parar ataque. 2º defesa em velocidade apoia defesa em contenção e ambos impedem finalização do adversário. **Critério:** Rápida movimentação com e sem bola, ganhar espaço para finalizar, orientação corporal, timing passe.	15 min	

Fase Final			
	GR+10x+10+GR - Enfase nos momentos de jogo e Esquemas táticos (Cantos) **Critério:** Constante linha de passe (cobertura ofensiva), rápida movimentação com e sem bola, ganhar espaço para finalizar, orientação corporal, timing passe.	50 min	

Apêndice XII. Relatório de treino

Relatório de Unidade de Treino

UT4 - **Data**: 01/09/2023 – 19h30 Alcainça.

Objetivo da Sessão de Treino:

- O objetivo principal desta sessão de treino foi a aquisição da técnica e tática defensiva necessárias à construção do nosso modelo de jogo – enfatizando também umas ideias base para os esquemas táticos.

Condições Meteorológicas:

- Céu limpo – calor.

Estrutura da Sessão

Aquecimento:

- Aquisição da técnica de corrida, o aquecimento que irá acompanhar os atletas durante algum tempo os atletas, incutindo a sua importância na motricidade dos jovens e nesta modalidade.

Parte Principal:

- Iniciamos com 3x2+GR para verificar e retificar as abordagens numa situação de inferioridade numérica, algo que vários jogadores apresentam muitas debilidades, principalmente por receio de falhar.

- Nesta unidade de treino foi registada a primeira vez que realizamos Jogo formal com os atletas nas posições previamente planeadas.

- Relativamente aos esquemas táticos, mais concretamente os cantos, os treinadores não forneceram qualquer feedback e apenas foi verificada a iniciativa e quais as abordagens dos atletas aos laces, repetindo várias vezes o mesmo canto até dar seguimento ao jogo de forma normal.

Notas Adicionais:

- Devido à demora na seleção dos atletas por parte dos Juvenis A e de aparecerem constantemente atletas para captações condicionou o fecho do nosso plantel e da sintetização de conteúdos a ensinar no tempo planeado.

- Sem registo de lesões

Apêndice XIII. Registo de presenças

Mapa de presenças

Escalão: Juver **Mes:** Fevereiro **T.P.:** David Fernandes **D.E.:** José Verissimo **Total de prácticas:** 12

Atletas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	Total:	%	A	AA	L	DI	J
Jogador 1		1		J		1	1		1		J		DI	1		1		J		1	1		1		J		1	1		11	91,67	0	0	0	1	4
Jogador 2		DI				1	1		1				1	1		L				L	L		L				L	L		5	41,67	0	0	6	1	0
Jogador 3		L				L	L		L				1	1		1				1	1		1				1	1		8	66,67	0	0	4	0	0
Jogador 4		1		J		1	1		1		J		1	1		1		J		1	1		1		J		1	1		12	100,00	0	0	0	0	4
Jogador 5		1		J		1	1		1		J		1	1		1		J		1	1		1		J		1	1		12	100,00	0	0	0	0	4
Jogador 6		1		J		1	1		1		J		1	1		1		J		1	1		1		J		1	1		12	100,00	0	0	0	0	4
Jogador 7		1		J		1	1		1		J		1	1		1		J		1	1		1		J		1	1		12	100,00	0	0	0	0	4
Jogador 8		1		J		1	1		1				1	1		1		J		1	1		1		J		1	1		12	100,00	0	0	0	0	3
Jogador 9		1		J		1	1		1		J		1	1		1				1	1		1		J		1	1		12	100,00	0	0	0	0	3
Jogador 10		1		J		1	1		1		J		1	1		1		J		1	DI		1		J		1	1		11	91,67	0	0	0	1	4
Jogador 11		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		12	100,00	0	0	0	0	0
Jogador 12		1		J		1	1		1		J		1	1		1		J		1	1		1		J		DI	DI		10	83,33	0	0	0	2	4
Jogador 13		1		J		1	1		1		J		1	1		1		J		DI	DI		DI		J		1	1		9	75,00	0	0	0	3	4
Jogador 14		1		J		1	1		1		J		1	1		1		J		1	1		1		J		1	1		12	100,00	0	0	0	0	4
Jogador 15		1		J		1	1		1		J		1	1		1		J		1	1		1		J		1	1		12	100,00	0	0	0	0	4
Jogador 16		L				L	L		L				L	L		L				L	L		L				L	L		0	0,00	0	0	12	0	0
Jogador 17		1		J		1	1		1		J		1	1		1		J		1	1		1		J		1	1		12	100,00	0	0	0	0	4
Jogador 18		1		J		1	1		1		J		1	1		1		J		1	1		1		J		DI	1		11	91,67	0	0	0	1	4
Jogador 19		1		J		1	1		1		J		DI	1		1		J		1	1		1		J		1	1		11	91,67	0	0	0	1	4
Jogador 20		1		J		1	1		1				DI	1		DI				1	1		DI				DI	DI		7	58,33	0	0	0	5	1
Jogador 21		DI				1	1		1		J		1	1		1		J		1	1		1		J		DI	1		10	83,33	0	0	0	2	3
Jogador 22		1		J		1	1		1		J		1	1		1		J		1	1		DI				S16	S16		9	75,00	0	0	0	1	3
Jogador 23		1		J		1	1		1		J		1	1		1		J		1	1		1		J		1	1		12	100,00	0	0	0	0	4
Jogador 24		1				1	1		1		J		1	1		1		J		1	1		1				1	1		12	100,00	0	0	0	0	2

Legenda:

Verde - 1 = Presente;

Amarelo - A = Ausente sem justificação; AA = Ausente com justificação; DI = Doente;

Vermelho - L = Lesionado (Vermelho);

Branco - S16 - treino com S16; S17 = treino com S17; J = Convocado para competição

Apêndice XIV. Controlo do PSE

Juvenis B - Época desportiva 2023/2024																																							
Atleta/UT	UT 11	UT 12	UT 13	UT 14	UT 15	UT 16	UT 17	UT 18	UT 19	UT 20	UT 21	UT 22	UT 22	UT 23	UT 24	UT 25	UT 26	UT 27	UT 28	UT 29	UT 30	UT 31	UT 32	UT 33	UT 34	UT 35	UT 36	UT 37	UT 38	UT 39	UT 40	UT 41	UT 42	UT 43
Jogador 1	4	6	4	3	7	5	3	5	4	5	4	5	4	4	5	5	7	5	4	5	4	5	4	5	5	6	6	5	6	4	5	5	9	5
Jogador 2	4	7	3	5	F	6	5	8	8	6	7	6	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	5	7	7	6	7	6	7
Jogador 3	6	9	8	6	7	7	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	F	6	6	6	4	5	7	5	7	6	7	7	5	7	6
Jogador 4	5	7	7	5	6	3	6	6	6	6	6	7	5	8	6	7	5	5	6	8	4	F	6	6	7	5	7	6	6	8	5	4	F	5
Jogador 5	Sub17			Sub17			8	7	5	4	5	6	8	6	8	F	6	6	4	F	4	6	7	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	5	5
Jogador 6	F	7	6	3	7	5	7	D	F	6	F	4	6	F	6	7	7	8	7	7	6	9	5	7	5	6	8	7	8	7	7	7	5	5
Jogador 7	6	7	6	4	8	5	L	6	6	4	6	4	6	7	5	F	7	F	6	6	6	F	4	7	D	4	7	6	F	6	7	5	F	8
Jogador 8	6	8	7	3	7	7	7	7	5	5	7	F	9	8	6	8	5	8	6	5	6	5	8	7	5	6	F	4	6	8	6	5	7	7
Jogador 9	7	7	9	5	F	8	9	8	8	F	9	6	8	10	8	8	7	7	5	6	7	7	F	8	6	4	4	4	4	4	D	7	6	7
Jogador 10	5	6	7	6	8	3	9	7	F	3	5	7	4	F	F	F	F	6	6	6	6	7	7	6	7	D	4	6	4	6	7	6	F	8
Jogador 11	F	8	F	5	7	6	8	6	6	7	8	4	6	8	7	4	5	6	7	D	6	7	7	5	5	5	5	L	L	L	L	L	L	4
Jogador 12	5	5	7	6	F	L	8	7	6		L		6	7	7	F	7	7	F	7	6	7	7	6	F	6	7	6	7	6	7	6	8	4
Jogador 13	4	8	7	F	8	F	F	6	F	7	7	6	7	D	5	5	7	7	7	7	8	F	F	5	7	6	7	5	7	F	5	F	F	8
Jogador 14	7	4	7	5	7	6	7	5	9	7	6	5	7	6	7	6	F	5	8	8	5	7	6	4	8	5	7	7	5	5	5	L	L	L
Jogador 15	6	6	8	7	F	F	F	8	F	7	6	8	8	7	F	5	8	7	7	6	F	7	F	3	F	F	F	F	7	6	8	5	F	6
Jogador 16	7	7	7	4	7	3	7	6	5	5	7	L	L	7	5	6	5	8	6	5	7	5	9	5	7	7	5	5	5	6	8	8	F	8
Jogador 17	5	7	6	F	9	7	F	6	4	F	7	5	5	6	F	5	7	6	7	F	6	5	7	6	8	7	5	5	7	5	6	8	7	8
Jogador 18	4	8	8	5	F	7	F	7	7	8	7	7	5	7	6	7	D	5	6	8	7	8	F	5	7	7	6	8	8	8	F	7	6	F
Jogador 19	7	7	5	6	7	5	F	8	F	F	8	D	9	8	7	5	7	8	4	7	6	F	6	4	F	6	D	D	7	4	7	7	5	5
Jogador 20	Sub17			5	7	8	5	7	7	7	8	7	8	9	F	5	7	5	6	F	4	6	6	6	7	8	5	F	8	D	6	7	F	8
Jogador 21	Sub17		Lesão				7	6	7	F	4	6	6	5	6	7	8	F	4	4	4	6	7	F	F	6	8		7	4	4	7	5	5
Jogador 22	4	4	8	Sub17			Sub17			Sub17			Sub17			F	8	5	5	7	6	F	8	6	7	5	5	F	F	5	5	7	6	8
Jogador 23	5	6	4	3	F	5	6	6	4	4	5	3	4	4	5	8	4	4	5	F	F	5	5	8	7	5	5	7	7	F	5	5	F	6
Jogador 24	6	7	6	2	6	F	5	L	5	4	3	F	5	6	6	5	F	7	6	6	5	6	6	5	7	6	8	7	6	F	6	8	4	5

Legenda:

Amarelo - S17 = treino com S17

Vermelho - L = Lesionado (Vermelho); F = Ausente; D = Doente;

Branco - PSE (1-10).

Cargas UT
Muito Elevada
Elevada
Moderada
Baixa
Recuperação

Apêndice XV. Avaliação da equipa com critérios Emjogo – Técnica

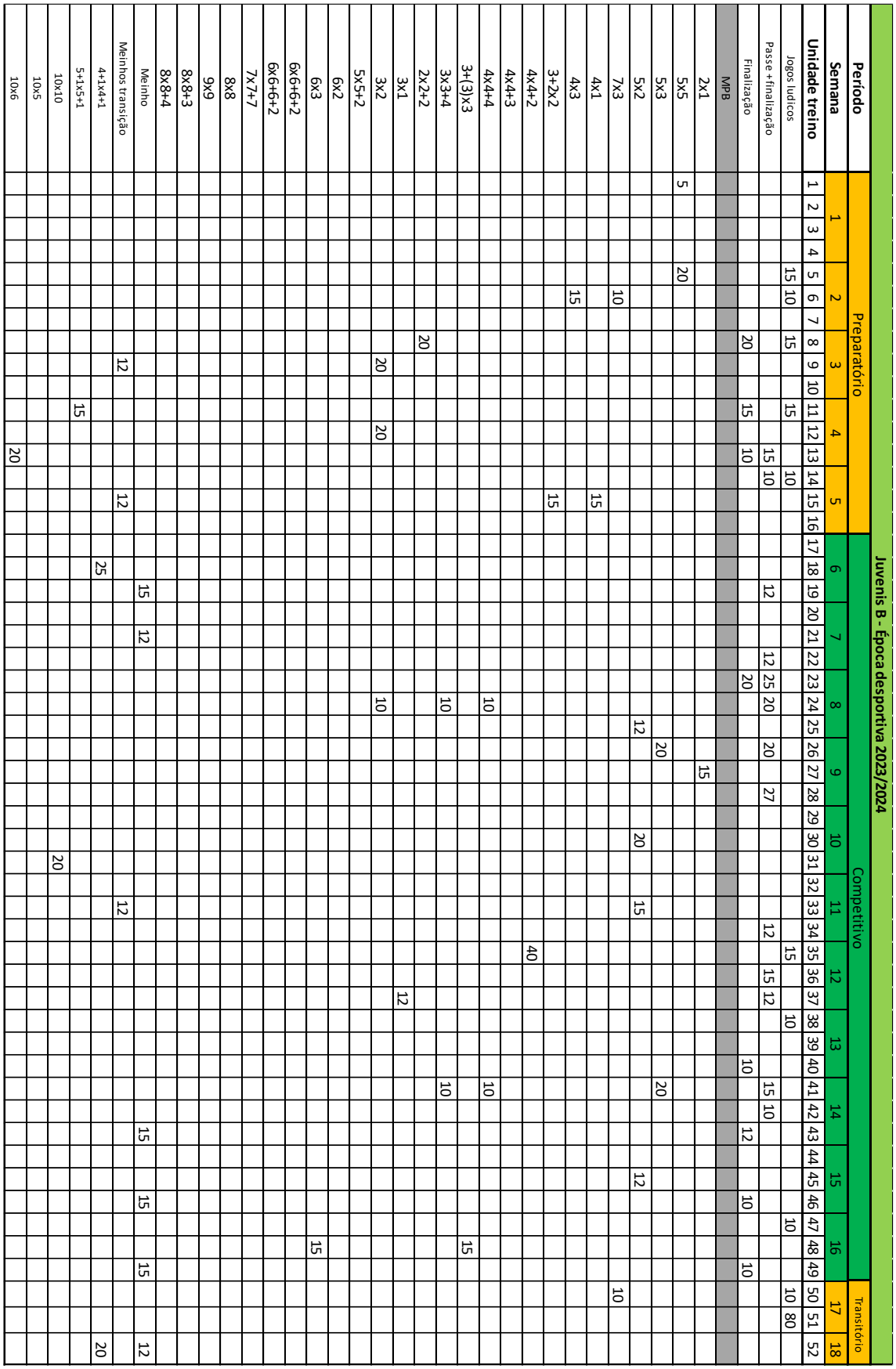
Técnica	Passe Curto	Passe Longo	Receção	Condução	Drible/finta	Remate	Cabeceamento	Cruzamento	Desarme	Antecipação	Interceção
Jogador 1	7	8	6	6	6	7	6	7	5	5	6
Jogador 2	5	5	6	5	5	6	5	7	5	6	5
Jogador 3	7	7	6	7	7	7	8	7	7	8	7
Jogador 4	7	7	6	6	6	6	8	6	7	6	6
Jogador 5	7	6	6	6	6	6	8	6	6	6	6
Jogador 6	8	6	6	7	9	6	6	6	7	6	6
Jogador 7	7	6	6	7	6	6	7	6	7	8	7
Jogador 8	6	6	6	5	5	6	6	5	5	6	5
Jogador 9	8	7	7	7	7	7	6	7	7	6	7
Jogador 10	8	6	7	7	7	7	6	7	6	6	7
Jogador 11	7	7	7	7	7	7	6	7	6	7	7
Jogador 12	8	9	7	7	6	8	6	9	6	6	7
Jogador 13	8	8	7	7	7	7	7	9	7	7	8
Jogador 14	8	7	7	7	6	7	7	9	7	7	8
Jogador 15	8	7	7	6	6	8	7	8	6	6	8
Jogador 16	8	9	8	7	7	8	6	9	6	6	7
Jogador 17	7	7	6	7	7	7	6	7	6	6	7
Jogador 18	7	7	5	5	5	6	6	7	6	5	6
Jogador 19	8	6	7	7	6	6	6	6	6	7	6
Jogador 20	6	6	5	5	5	6	5	5	5	5	6
Jogador 21	7	8	8	8	7	8	6	8	7	7	7
Jogador 22	7	8	8	8	8	8	6	7	7	7	7
Jogador 23	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Jogador 24	7	8	7	8	8	8	7	8	6	8	8

Apêndice XVI. Conteúdos da temporada

Juvenis B - Época desportiva 2023/2024

Período	Preparatório					Competitivo																												Transitório	
Semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Unidade treino	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Avaliação da condição atual dos atletas	x	x	x	x																																																
Coesão de grupo																																																		x		
Ideia / Modelo / Jogo			x				x										x		x		x																															
Esquemas taticos				x																		x																														
Organização ofensiva					x			x	x	x				x		x				x			x	x	x						x					x	x														
Ataque rápido																																																			
Criação																																																				
Ataque ao espaço																												x																							
Finalização																																																				
Jogo interior																																																			
Jogo exterior														x					x				x	x											x																	
Reação ao ganho																										x				x																					
Variar centro de jogo																																x																			
Roturas																																																				
Capturas visuais																																			x																	
Organização defensiva																	x		x																																		
Princípios																										x			x																							
Reação à perda																																																				
Linha defensiva																	x																																			
Defender dois adversarios																										x																									
Transições																																																			
Macro e micro princípios																																																			
Subprincipios																																																			
Intersetorial																																																			
Bolas longas																																																			
Grande área																																																			
Tactica																																																			
Técnica																																																			

Apêndice XVI. Conteúdos do tempo por exercício da temporada



Anexos

Anexo I - Jogos concluídos - AF Lisboa Juniores B 3ª Divisão Série 2 2023/24 – retirado do zerozero.pt

V	2024-04-28	08:45	(F)		SC Frielas B	4-6
D	2024-04-21	08:45	(F)		Bobadelense	1-0
D	2024-04-14	10:00	(F)		SC Sanjoanense	3-2
E	2024-04-10	20:45	(C)		Igreja Nova	1-1
V	2024-03-24	10:00	(F)		GD Vialonga	0-3
E	2024-03-17	08:45	(C)		At. Povoense B	2-2
V	2024-03-10	10:00	(F)		At. Malveira	1-2
V	2024-03-03	08:45	(C)		Os Bucelenses	3-0
V	2024-02-25	08:45	(F)		Santa Iria B	1-2
V	2024-02-18	10:00	(C)		At. Tojal	2-1
V	2024-02-04	08:45	(F)		Pinheiro Loures	0-8
V	2024-01-28	10:00	(C)		Catujalense	1-0
E	2024-01-21	10:00	(F)		Bragadense	1-1
V	2024-01-14	08:45	(C)		SC Frielas B	2-0
V	2024-01-07	10:00	(C)		Bobadelense	3-1
V	2023-12-17	08:45	(C)		SC Sanjoanense	1-0
V	2023-12-10	10:00	(F)		Igreja Nova	0-3
V	2023-12-03	08:45	(C)		GD Vialonga	5-1
V	2023-11-26	11:00	(F)		At. Povoense B	1-4
E	2023-11-19	11:00	(C)		At. Malveira	1-1
V	2023-11-12	10:00	(F)		Os Bucelenses	2-3
V	2023-11-05	11:00	(C)		Santa Iria B	4-2
D	2023-10-29	08:45	(F)		At. Tojal	5-1
V	2023-10-22	11:00	(C)		Pinheiro Loures	17-0
V	2023-10-15	10:00	(F)		Catujalense	1-4
V	2023-10-08	11:00	(C)		Bragadense	5-0

Anexo II – Associação Futebol Lisboa 3ª Divisão Série 2 Jun.B S17 2023/24 - 1ª Fase (zerozero.pt)

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	At. Tojal	70	26	23	1	2	114	21	+93	+
2	CD Mafra B	61	26	19	4	3	86	29	+57	+
3	At. Malveira	58	26	18	4	4	111	31	+80	+
4	Bragadense	47	26	13	8	5	67	34	+33	+
5	Os Bucelenses	46	26	14	4	8	68	41	+27	+
6	Bobadelense	42	26	13	3	10	65	43	+22	+
7	At. Povoense B	41	26	11	8	7	60	34	+26	+
8	SC Sanjoanense	41	26	11	8	7	59	51	+8	+
9	Igreja Nova	30	26	9	3	14	45	55	-10	+
10	Santa Iria B	28	26	8	4	14	65	61	+4	+
11	Catujalense	26	26	8	2	16	43	60	-17	+
12	GD Vialonga	17	26	5	2	19	36	81	-45	+
13	SC Frielas B	12	26	4	0	22	28	101	-73	+
14	Pinheiro Loures	1	26	0	1	25	17	222	-205	+

Anexo III – Estatística de treino e jogo (plataforma emjogo)

Clube Desportivo de Mafra
Juvenis B

Estatísticas de atletas
Época 2023/2024

ATLETA	TREINOS		JOGOS				EVENTOS												
	TOTAL	MINUTOS	TOTAL	MINUTOS	T	SU	GM	A	SUB_S	UB_OU	CA	CAA	CV	AG	FS	FC	ReB	PB	GS
Afonso Cordeiro	59	4425	19	928	10	9	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Afonso Filipe	53	3990	14	681	9	4	0	4	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0
Afonso Salta	70	5325	16	1174	12	4	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
Andriy Kvasnytsya	81	6165	26	2050	22	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25
André Andrade	67	5040	22	1484	17	5	3	4	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0
Bernardo Félix	80	6090	21	911	8	13	3	3	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0
Diogo Haraga	62	4665	21	1477	19	2	23	7	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
Eduardo Afonso	81	6165	20	702	6	14	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Eduardo Fernandes	17	1275	4	154	0	4	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
Guilherme Pérola	74	5625	20	715	5	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Hugo Repolho	67	5070	20	1243	18	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Igor Biela	72	5475	5	210	2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jaime Lopes	76	5715	25	1197	12	13	2	10	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
Martim Antunes	54	4140	15	1155	12	3	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Martim Carvalho	77	5850	24	1417	21	3	4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0
Martim Roque	83	6315	22	732	4	18	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Natanael Gomes	31	2325	10	506	5	5	3	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
Nicolas Costa	59	4425	8	327	3	5	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Anexo IV – Ficha de jogo do clube

CLUBE DESPORTIVO MAFRA - Escalão Juvenis B (2008) - 2023/2024

Jogo: CD Mafra vs Tojal Local: Alcainça Data: 18/02/2024 Hora: 10:00

Equipa Técnica: David Fernandes / André Ricardo / José Veríssimo

Resultado	1ª Parte	2ª Parte	Final
	2-1	0-0	2-1

Capitão: André Sub Capitão: Tomás

Nº	Nome	Substituições								A	2ª A	V	Golos			Tempo Jogado
		1ª Parte				2ª Parte										
		Ent	Sai	Ent	Sai	Ent	Sai	Ent	Sai				Marca	Assis	Sofre	
99	Andriy								90						1	90
4	Tomás								90							90
5	Hugo								90							90
6	Antunes								90				1			90
10	Batista				45					1				1		45
13	Vicente						72			1				1		72
7	André								90							90
14	Carvalho						70	80	90	1						80
11	Jaime		33			72			90							51
15	Félix		25			80			90	1						35
9	Haraga		35			65			90	1						60
Suplentes																
8	Correia	33					60	85	90				1			32
17	Roque					70	85									15
18	Bragança					60	80									20
19	Pedro					45			90							45
20	Nicolas	25			45											20
22	Cordeiro					45	80									35
23	Edu	35					65									30

Marcha do Marcador				
T	Score	Marcador	Assistiu	Sofreu
27	1-0	Antunes	Batista	
36	1-1			Andriy
42	2-1	Correia	Vicente	

Substituições

T	Sai	Entra
25	Félix	Nicolas
33	Jaime	Correia
35	Haraga	Edu
45	Batista	Pedro
45	Nicolas	Cordeiro
60	Correia	Bragança
65	Edu	Haraga
70	Carvalho	Roque
72	Vicente	Jaime

T	Sai	Entra
80	Bragança	Félix
80	Cordeiro	Carvalho
85	Roque	Correia

Observações:

Atletas em destaque

Nome	Posição	Ano