



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição

Estágio na Equipa de Iniciados B Sub14 do Casa Pia Atlético Clube na época desportiva 2023/2024

Relatório de Estágio apresentado provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em
Futebol – da Formação à Alta Competição, orientado por Prof. Doutora Daniela Craveiro da Costa

Emanuel Brilhante Dias, nºa22201154

Lisboa

2024



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição

Estágio na Equipa de Iniciados B Sub14 do Casa Pia Atlético Clube na época desportiva 2023/2024

“VERSÃO FINAL”

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 09/12/2024, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N°1047/2024, de 12 de novembro de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor João Alberto Valente dos Santos

Orientador: Prof. Doutor Daniela Craveiro da Costa

Lisboa

2024

Agradecimentos

O futebol é um perfeito reflexo da vida. É assim que sempre encarei, encaro e cada vez mais vou encarar esta modalidade que apaixona milhões pelo mundo. Ao longo deste percurso no futebol, que tem neste mestrado o seu próximo ápice, tenho de agradecer a muitas pessoas. Aos meus queridos pais, Calinhas e Nelinha, por toda a crença de que serei o melhor do mundo, sendo que, no mundo deles, já o sou. Aos meus tios, Jonas e Mena, pelo apoio incondicional que sempre deram. Ao meu irmão mais velho Frederico, pela objetividade nas suas críticas e por ser aquilo que todos queremos de um irmão: um amigo. À minha cunhada Mafalda, pela paciência de ouvir tanto de um tema que nada a fascina e por todas as vezes que usei a sua casa como escritório. Aos meus irmãos de sempre Carolina, Inês, João e Mariana, que desde os três anos de idade que me ouvem dizer que vou ser treinador de futebol e que me têm acompanhado neste percurso que já conta com uma carreira de 8 anos, e que vai durar. Aos meus colegas de secundário Bruno, Francisco e Rui, por todas as noites que tanto debatemos em como organizarmos o nosso futuro e de ver a crença deles no meu sucesso. Ao David e ao Salvador, os meus eternos parceiros de mestrado, pelas infinitas horas a falar de futebol e a refletir sobre as nossas intervenções com um objetivo comum: o sucesso de cada um de nós. À Vera pela amizade constante e palavras sempre motivadoras, mesmo quando pinte os piores cenários. À Maria, por todo o bem que me fez e por toda a força e insistência que me deu para entrar neste curso e não deixar este meu objetivo. À Leonor, pela amizade que desenvolvemos durante este último ano que só me trouxe coisas boas. A todos os meus jogadores, atuais e antigos, que me permitiram evoluir enquanto pessoa e treinador, que me colocaram desafios inimagináveis. Aos colegas de equipa técnica Daniel, Diogo, Duarte, Pedro e Rafael pois sem eles nada disto teria sido possível, devido à constante capacidade crítica e exigência que colocaram neste projeto. Ao coordenador do futebol de formação do Casa Pia Atlético Clube, Joel Pinto, pelo voto de confiança que depositou em mim e pelo profissionalismo em todos os momentos. À minha orientadora Daniela pela extrema disponibilidade e motivação que me deu durante o estágio. O futebol é um perfeito reflexo da vida. Poderia colocar muitos mais nomes, mas deixarei para uma próxima jornada.

Resumo

O presente relatório, realizado no âmbito da unidade curricular de estágio do Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona, apresenta o ano desportivo dos Iniciados B masculinos do Casa Pia Atlético Clube na época desportiva 2023/2024. As funções assumidas pelo estagiário foram de treinador principal, ao longo de 30 jogos oficiais, 141 unidades de treino, 44 microciclos e 8 mesociclos.

A realização deste mestrado tem três grandes finalidades: idealizar, conceber e conduzir um processo formativo-pedagógico tendo o sujeito de aprendizagem como prioridade; assumir a função de treinador principal de uma equipa de futebol 11; realizar um mestrado que permita o aumento de conhecimento científico base dentro da modalidade que me apaixona, que tem um impacto social sem igual e que contribua significativamente no contexto da prática profissional.

O documento está dividido em 4 capítulos: caracterização da instituição desportiva de acolhimento (Capítulo I); descrição do plano funcional de estágio (Capítulo II); estudo comparativo entre equipa Sub14 e equipa Sub15 relativamente à satisfação dos atletas (Capítulo III); reflexão do processo de estágio, com respetivas conclusões e perspetivas futuras (Capítulo IV).

O estudo técnico científico permitiu estudar a satisfação de 46 jogadores de sub-14 (n=20) e sub-15 (n=26) com os seus treinadores, no contexto de treino e de competição. Foi possível verificar que ambos os grupos se encontram homogéneos e com bastantes semelhanças nos resultados dos questionários.

Uma equipa que tinha sido campeã no ano anterior e que se apresentou num contexto competitivo como equipa “B”, onde conseguiu ao longo de 30 jogos oficiais um parcial de 16 vitórias, 5 empates e 9 derrotas, perfazendo 53 pontos, a melhor marca do escalão na história do clube, indo ao encontro da visão de clube de ser referência do futebol em Portugal, quer na formação quer ao nível profissional.

Palavras-chave: Futebol; Satisfação; Motivação; Psicológico.

Abstract

This report carried out as part of the internship curricular unit of the Master's Degree in Football - from Training to High Competition at the Faculty of Physical Education and Sport of Universidade Lusófona, presents the sporting year of the Casa Pia Atlético Clube Under-14 (U14) males team in the 2023/2024 season. The trainee took on the role of head coach for 30 official matches, 141 training units, 44 micro-cycles, and 8 meso-cycles.

This master's degree has three main aims: to idealize, design and conduct a training-pedagogical process with the player as a priority; to take on the role of head coach of an 11-a-side football team; to do a master's degree which allows to grow in basic scientific knowledge in the sport I'm passionate about and has an unparalleled social impact, and that can help me on the future professional context.

The document is divided into 4 chapters, in which the host institution is characterized (Chapter I); where the functional internship plan is described (Chapter II); investigating the under-14 team in comparison with the under-15 team in terms of athlete satisfaction (Chapter III); reflection of the internship process, with respective conclusions and prospects (Chapter IV).

The scientific chapter was based on a sports satisfaction validated questionnaire and it was applied on 46 adolescent football players, under-14 (n=20) and under-15 (n=26). This study aimed to assess the players' satisfaction with coaches, training context and competition. Results showed no significant differences between groups.

A team that had won the championship the previous year and was presented in a competitive context as a "B" team, where it managed to win 16 games, draw 5, and lose 9, totaling 53 points, the best score in the club's history, in line with the club's vision of being a benchmark in Portuguese football, both in training and at a professional level.

Keywords: Football; Satisfaction; Motivation; Psychological.

Abreviaturas e Símbolos

ACP – Atlético Clube de Portugal

AD – Ala Direito

ADO – Associação Desportiva de Oeiras

AE – Ala Esquerdo

AFDT – Associação Familiar e Desportiva da Torre

AFL – Associação de Futebol de Lisboa

ATQ - Ataque

AVD – Avançado Direito

AVE – Avançado Esquerdo

CPAC – Casa Pia Atlético Clube

CDCP – Clube Desportivo Cova da Piedade

CFOB – Clube de Futebol “Os Belenenses”

CFOU – Clube de Futebol Os Unidos

DCC – Defesa Central do Centro

DCD – Defesa Central Direito

DCE – Defesa Central Esquerdo

DEF - Defesa

ETD – Esquemas Táticos Defensivos

ETO – Esquemas Táticos Ofensivos

FCA – Futebol Clube de Alverca

FCP—Futebol Clube do Porto

FIFA - *Fédération Internationale de Football Association*

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GDEP – Grupo Desportivo Estoril Praia

GDMS – Grupo Desportivo Malveira da Serra

GDSC – Grupo Dramático Sportivo de Cascais

GR – Guarda-Redes

MCD – Médio Centro Defensivo

MCO – Médio Centro Ofensivo

OD – Organização Defensiva

OO – Organização Ofensiva

RSC – Real Sport Clube

SCLV – Sporting Clube de Linda-A-Velha

SCP – Sporting Clube de Portugal

SFD – Sport Futebol Damaiense

SGS – Sport Grupo Sacavenense

SLB – Sport Lisboa e Benfica

SLO – Sport Lisboa e Olivais

TD – Transição Defensiva

TO – Transição Ofensiva

UDRA – União Desportiva e Recreativa de Algés

UEFA – Union of European Football Associations

UTN – Unidade de Treino

VFC – Vitória Futebol Clube

Índice Geral

Introdução	12
Capítulo I – Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento.....	14
I. Enquadramento Histórico	14
II. Caracterização Geral do Clube	15
Missão, Valores e Visão.....	17
A evolução do CPAC – 2019-2024	18
Capítulo II – Plano Funcional de Estágio	21
I. Equipa Técnica	21
II. Plantel	22
III. Objetivos e Calendarização das Competições	24
Objetivos Formativos	24
Objetivos Competitivos.....	25
IV. Calendarização de Competições	28
V. Planeamento, Periodização e Operacionalização da Época Desportiva	29
O Microciclo de Treino	31
Análise do Treino e do Jogo	34
Capítulo III – Estudo Técnico-Científico	38
I. Introdução	38
II. Material e Métodos	38
III. Resultados.....	40
IV. Discussão	41
V. Conclusões e Considerações Finais	42
VI. Referências Bibliográficas.....	43
Capítulo IV – Considerações Finais	45
I. Análise Reflexiva do Processo de Estágio	45
II. Conclusões.....	45
III. Perspetivas Académicas-Desportivas Futuras	47
Referências Bibliográficas.....	49
Anexos	52

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Princípios Metodológicos - Especialização Futebol 11	16
Tabela 2 - Objetivos Iniciados B Sub14 CPAC Época 2023/2024	24
Tabela 3 - Proposta da Simplificação da Estrutura Complexa do Jogo de Futebol (Queiroz, 1986).....	35
Tabela 4 - Estatística descritiva por grupo competitivo (Equipa A e Equipa B) para as onze subescalas de satisfação e a sua comparação de médias através do teste t-student.....	40

Índice de Figuras

Figura 1 - A evolução cronológica do emblema do clube: o original, o do centenário e o atual	14
Figura 2 – Celebração dos 104 anos do Casa Pia Atlético Clube.....	15
Figura 3 - Partilha em redes sociais dos resultados competitivos na época desportiva 2022/2023	19
Figura 4 - Partilha em rede social do Apuramento de Campeão I Nacional Sub17 na época 2023/2024	19
Figura 5 - Partilha em redes sociais dos resultados competitivos na época desportiva 2023/2024	20
Figura 6 - Estrutura plantel Iniciados B sub-14 do Casa Pia Atlético Clube	23
Figura 7 – Estatística AFL II Divisão sub-15 Série 2 (Fonte: zerozero)	27
Figura 8 – Classificação AFL II Divisão sub-15 Série 2 (Fonte: zerozero)	27
Figura 9 – Microciclo de 3 unidades de treino	31
Figura 10 – Microciclo de 4 unidades de treino	32
Figura 11 - Golos marcados analisados através do SOGF	37

Índice de gráficos

Gráfico 1 - Controlo Estruturas do Treino.....	35
Gráfico 2 - Controlo Conteúdos do Treino	35
Gráfico 3 - Golos Marcados II Divisão Sub15 Série 2.....	36
Gráfico 4 - Golos Sofridos II Divisão Sub15 Série 2	37

Introdução

O futebol tem um impacto mundial que nenhuma outra modalidade desportiva tem e que, de ano em ano, assume ainda mais essa diferença em relação às restantes. Olhando para os dados disponibilizados pela *Fédération Internationale de Football Association* (FIFA) relativos ao Campeonato do Mundo de futebol masculino de 2022, que decorreu no Qatar, verificamos que não só foi a primeira competição mundial de seleções jogada no mundo árabe, com o maior número de adeptos a viajar de todos continentes, com a maior percentagem de ocupação média durante a competição – cerca de 96,3% - mesmo contra todo o caos mediático existente relativo à competição (FIFA, 2022), em especial pela sua localização e calendarização única, desafiando os calendários competitivos das mais importante competições, nomeadamente as europeias.

No caso de Portugal o futebol é claramente o ópio do povo, com um consumo cada vez maior em todas as áreas de intervenção. Analisando o jogo decorrido entre Portugal e Suíça nos quartos de final do Campeonato do Mundo de futebol masculino de 2022, verificamos que nunca na história tinha havido um jogo na competição com tanto share – cerca de 71,8% (FIFA, 2022). Este impacto tem direta influência no quotidiano do futebol em Portugal, com o número de atletas federados a aumentar de ano para ano e com o ano de 2023 a estabelecer-se com um número recorde de 218.845 praticantes entre as modalidades sobre a alçada da Federação Portuguesa de Futebol (FPF, 2023).

O futebol é caracterizado por uma elevada complexidade e variabilidade, tendo na sua natureza uma constante modificação, uma variabilidade de situações de jogo e uma grande influência da capacidade de decisão dos jogadores (Casanova, 2022) e isto traz inúmeros desafios ao treinador que é, acima de tudo, um pedagogo. Neste cenário de projeção da modalidade é uma realidade que o treinador está de forma constante a trabalhar no limiar do caos (Bowes & Jones, 2006) e o fator psicológico assume, uma diferenciação em relação aos restantes pares.

Com estes e tantos outros fatores como alicerces motivacionais, o presente documento foi concebido com vista à obtenção do grau académico de Mestre no curso de Futebol – da Formação à Alta Competição da Faculdade de Educação Física e Desporto, da Universidade Lusófona e consequente dupla certificação profissional, para obtenção do Título Profissional de Treinador Desportivo Grau II em Futebol e consequente UEFA B. O estágio académico foi realizado no Casa Pia Atlético Clube, no escalão de Iniciados B Sub14, onde assumi o papel de treinador principal da equipa. Este contexto assumiu-se como o primeiro projeto de futebol 11

onde liderei uma equipa técnica em 7 anos de carreira enquanto treinador e coincidiu com o primeiro ano em que entrei nos quadros deste clube centenário. O cumprir deste mestrado será o ápice do meu percurso académico até ao momento e um importante passo na minha vida, quer a nível pessoal quer profissional, e certamente será uma conquista extremamente útil para o futuro que se avizinha.

A realização deste mestrado tem grandes finalidades: (1) idealizar, conceber e conduzir um processo formativo-pedagógico tendo o sujeito de aprendizagem como prioridade; (2) assumir a função de treinador principal de uma equipa de futebol 11; (3) realizar um mestrado que me forneça ferramentas e conteúdo pedagógico dentro da modalidade que me apaixona, Ao nível do primeiro objetivo o crescimento o crescimento e desempenho de tarefas como o planeamento e periodização de conteúdos tendo jovens jogadores sub-14 centralizados em todo o processo de treino e avaliando para planear e ensinar o jogo. O segundo objetivo, após vários anos no futebol base, foi o contacto maior com os momentos do jogo e com a sua relação com os princípios táticos, sendo responsável pela comunicação direta dos mesmos jogadores. O terceiro objetivo relaciona-se com o cumprimento do primeiro ano curricular e no quando todas as unidades curriculares e conteúdos serão fundamentos base a incluir semanalmente nos treinos ao longo de todo o estágio.

Este documento segue a estrutura sugerida e normas, encontrando-se organizado em quatro capítulos com uma lógica de continuidade e fluidez de informação, procurando demonstrar capacidade reflexiva, sentido crítico e capacidade de autoanálise, quer no campo conceptual quer no plano científico. Deste modo, o relatório encontra-se dividido da seguinte forma: Capítulo I – Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento, onde é partilhada informação sobre a história do Casa Pia Atlético Clube, quer ao nível das suas conquistas, valores, missão e visão, quer ao nível da metodologia de trabalho casapiana, instaurada em tronco comum e que tem tido o reconhecimento dos mais variados agentes desportivos – com especial destaque para os últimos 5 anos, onde é feito um apanhado pormenorizado; Capítulo II – Plano Funcional de Estágio, onde é feito o enquadramento da equipa técnica, metodologia de trabalho realizada e princípios orientadores de planeamento, operacionalização e calendarização da época desportiva; Capítulo III – Estudo Técnico-Científico, onde se incide na satisfação dos atletas relativamente ao treinador, com comparação entre dois contextos competitivos cruciais no processo de formação desportiva Capítulo IV – Considerações Finais, onde é feita uma profunda reflexão sobre o processo de estágio, o percurso académico e todo o ano profissional e pessoal, com perspetivas futuras.

Capítulo I – Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento

I. Enquadramento Histórico

O Casa Pia Atlético Clube – Ateneu Casapiano é uma instituição centenária, criada a 3 de julho de 1920 e ligado a uma história associativa datada de 1893, relativa à criação da equipa de futebol da Real Casa Pia de Lisboa. Desde cedo que o futebol é a modalidade principal do Casa Pia Atlético Clube (CPAC), com destaques ao nível regional logo nos primeiros anos de competição. Na época 1920/1921, época da sua fundação, ganhou o Campeonato Distrital de Lisboa e a Taça Associação, realizando um feito que não conseguiu ser igualado por nenhum dos considerados grandes de Lisboa: SL Benfica (SLB), Sporting CP (SCP) e CF “Os Belenenses” (CFBO). Juntando a isto a vitória sobre o FC Porto (FCP) na Taça 27 de julho, colmatando uma época de afirmação com domínio no futebol nacional.



Figura 1 – A evolução cronológica do emblema do clube: o original, o do centenário e o atual.

Ao nível internacional, o CPAC foi um dos pioneiros em deslocações internacionais, realizando torneios em França e Espanha, assim como o primeiro clube a deslocar-se ao arquipélago dos Açores, na altura a favor das vítimas do sismo ocorrido em 1922.

Atualmente, o CPAC está na elite do futebol português, integrado na Liga Portugal, correspondente à primeira divisão nacional, tendo assegurada a presença na competição para a época 2024/2025. Completou a 4ª presença na competição, a 3ª de forma consecutiva após um interregno de 83 anos, atingindo a melhor classificação da sua história: 9º Classificado.

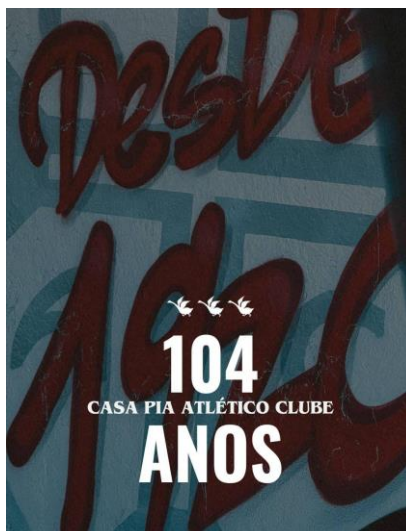


Figura 2 – Celebração dos 104 anos do Casa Pia Atlético Clube

II. Caracterização Geral do Clube

O CPAC é um clube que proporciona aos treinadores o designado tronco comum, sendo este um dos primeiros documentos apresentados aos técnicos das várias equipas técnicas, criando-se um primeiro contacto com a filosofia do clube, que se centra em dois pilares fundamentais: o modelo de treino e o modelo de jogo.

O modelo de treino tem como finalidade a uniformização do treino e uma fluidez no processo de formação de cada ganso (designação dos jogadores do clube). Tendo sempre em vista o modelo de jogo integral do clube, os grandes indicadores (assim definidos pela estrutura) são os seguintes:

- Manutenção da posse de bola;
- Técnica de passe e receção;
- Princípios específicos coletivos;
- Dinâmica coletiva;
- Pressão sobre o portador da bola;
- Velocidade e coordenação motora;
- Criatividade;
- Empenho;
- Concentração;
- Atitude.

Depois, existe uma subdivisão entre o contexto de futebol 7/9 (Iniciação) e o futebol 11 (Especialização), com princípios orientadores para o treino, como apresentado na tabela abaixo.

Princípios Metodológicos – Especialização (Futebol 11)					
Organização	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Jogo
Conteúdo	Subprincípios face à análise do jogo anterior e em vista o próximo jogo. Setorial/Individual	Grandes Princípios / Subprincípios Setoriais e Intersetoriais	Grandes Princípios / Subprincípios Trabalho Intersetorial	Subprincípios do modelo de jogo, esquemas táticos / Trabalho Setorial e Intersetorial	Competição Esforço muito alto
Alternar os esforços e recuperação dos jogos	Recuperação Ativa Pouca velocidade / Pouca duração Esforço baixo , maior densidade de treino. Jogadores <u>pouco ou não utilizados</u> regime resistência. Jogadores + utilizados recuperação ativa e prevenção lesão Paragens + longas / - Tempo execução	Regime Força + mudanças de direção, acelerações, desacelerações, saltos e contacto físico / Espaços + curtos / grupos + reduzidos Esforço alto , maior densidade de treino, paragens + longas / - tempo de execução	Regime Resistência , + complexidade nos conteúdos, espaços maiores, maior nº de jogadores, maior concentração Esforço moderado/alto , menor densidade de treino com paragens + curtas/ e + tempo de execução	Regime Velocidade , + velocidade de execução, decisão nas ações, - complexidade nas ações e – exigência na concentração Esforço moderado/baixo , pouca duração, + velocidade execução, densidade de treino moderada	
Espaço	Micro/Meso	Micro/Meso	Meso/Macro	Meso/Macro	
Alternar complexidade e competição	Menor complexidade / Relação cooperação e oposição mais baixa	Competitivos (Jogos + reduzidos)	Competitivo (Semelhante ao jogo, desenvolvimento plano estratégico e tático)	Menor complexidade / Relação cooperação e oposição elevada	
Feedback	Informação/Reforço	Informação/Motivação	Informação/Corretivo/Motivação	Informação/Reforço/Corretivo/Motivação	
Volume de Treino	90´	90´	90´	90´	

Tabela 1 - Princípios Metodológicos - Especialização Futebol 11

Relativamente ao modelo de jogo, o clube adota o sistema estrutural 1-3-5-2, ofensivo, e o 1-3-4-3, defensivo, com os grandes indicadores a servirem de base de intervenção. Aqui, dentro dos designados momentos do jogo - ao qual são integrados os esquemas táticos - são definidos macro princípios em cada um especificamente:

- Organização ofensiva (OO): Todos preparados para ser solução;

- Organização defensiva (OD): Defender baliza;
- Transição Ofensiva (TO): Mudança rápida de atitude nos jogadores;
- Transição Defensiva (TD): Mudança rápida de atitude nos jogadores;
- Esquemas Táticos Ofensivos (ETO): Máxima concentração e sempre ativos;
- Esquemas Táticos Defensivos (ETD): Máxima concentração e sempre ativos.

Com estas informações, o treinador consegue adaptar a sua conceção do jogo à filosofia do clube, com a organização do macrociclo, mesociclos e microciclos a serem de total responsabilidade das equipas técnicas, com vista à máxima potenciação de cada atleta, equipa e clube.

Missão, Valores e Visão

A Missão do CPAC passa por agregar todos os indivíduos imbuídos do espírito casapiano, unindo os fins da prática desportiva aos culturais e à solidariedade social. Atuar de forma socialmente responsável, e reprovando qualquer tipo ou forma de discriminação.

Os Valores são comuns ao legado histórico do clube, que tem na solidariedade, respeito, ética, integridade, humildades, espírito de equipa, determinação, tolerância e inclusão os seus pilares.

A Visão tem como objetivo ser um clube de referência a nível nacional na formação de atletas e cidadãos responsáveis, através de um acompanhamento técnico e multidisciplinar que garante condições de topo ao nível de recursos físicos e recursos humanos. Especificamente, ao nível da Visão Desportiva, o clube segue-se pelas seguintes finalidades:

- Ser, em Lisboa, o clube de referência a seguir ao SCP e ao SLB;
- Ter equipas competitivas nas melhores divisões;
- Formar atletas que cheguem ao alto rendimento preparados;
- Ter uma forma de jogar e identidade própria que se consiga impor contra qualquer adversário em qualquer campo;
- Desenvolver paixão e compromisso com o clube e com todos os envolvidos.

Com esta finalidade bem presente, o CPAC apresenta condições que o diferenciam dos concorrentes mais diretos ao nível das condições de treino. Ao dispor das equipas de competição, pegando no caso específico dos Iniciados B Sub14, o clube possibilita o treino em campo de Futebol 11 com muita área disponível. No complexo de Pina Manique encontram-se

três campos: N°1, para uso dos Seniores para o contexto de treino e, de momento, com impossibilidade de receber jogos da 1ª Liga e que também é usado para potenciar a adaptação ao terreno de jogo quando as equipas de formação jogam em relvado natural, o N°2, campo de futebol 11 com um campo de futebol 7 integrado e o campo N°3, que recebe os jogos de Campeonato Nacional e tem integrado dois campos de futebol 7. Além deste espaço temos também à disposição o campo de futebol 11 do Colégio Dona Maria Pia, da Casa Pia de Lisboa, no Restelo, que tem dois campos de futebol 7 integrados.

A evolução do CPAC – 2019-2024

Nos últimos 5 anos, o Casa Pia AC teve, aos olhos de todos, uma evolução da sua expressão, quer ao nível do futebol profissional quer ao nível do futebol de formação, que catapultou o clube para patamares e conquistas que o permitem hoje ser encarado como uma das principais referências do futebol de formação em Lisboa e em Portugal.

CPAC 2019

- sub-19: Luta pela manutenção na II Divisão Nacional;
- sub-17: Luta pela manutenção na Divisão Nacional;
- sub-16: Não existia;
- sub-16 B: Não existia;
- sub-15: II Divisão de Lisboa;
- sub-14: Não existia;
- Futebol 7: sub-13, sub-12, sub-11, e sub-10 com 8 jogadores cada;
- Clube não certificado pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF);
- Desvantagem para inúmeros clubes da região de Lisboa, com clubes como SLB, SCP, Sport Grupo Sacavenense (SGS), Grupo Desportivo Estoril Praia (GDEP), Real Sport Clube (RSC), Vitória Futebol Clube (VFC), Clube Desportivo Cova da Piedade (CDCP), Associação Desportiva de Oeiras (ADO), Futebol Clube de Alverca (FCA), entre outros.

CPAC 2024 (Balanço dos últimos 5 anos)

- Criação de Gabinete de Performance e Psicopedagogia, Gabinete de Scouting, Gabinete de Ética, Equipa de fisioterapia profissional, com fisioterapeutas com presença permanente no nos complexos de treino;

- sub-19: 2021/2022 - Vice-Campeão II Divisão Nacional Sub19, 2023/2024 – Vice-Campeão II Divisão Nacional Sub19, logo após descida de divisão;
- sub-17: 2022/2023 - Subida à I Divisão Nacional Sub17, 2023/2024 – Apuramento para a Fase de Campeão I Divisão Nacional Sub17;
- sub-16: 2021/2022 - Subida à II Divisão de Lisboa Sub17; 2023/2024 – Campeão II Divisão Distrital de Lisboa Sub17;
- sub-16 B: 2023/2024 - Vice-Campeão de Lisboa Sub16;
- sub-15: 2018/2019 – Subida à I Divisão de Lisboa, 2022/2023 – Campeão I Divisão de Lisboa;
- sub-14: 2021/2022 – Campeão III Divisão de Lisboa Sub15; 2023/2024 – Melhor classificação de sempre na II Divisão de Lisboa Sub15;
- sub-13: 2022/2023 – Campeão de Lisboa Sub13;
- sub-12: 2023/2024 – Campeão de Lisboa Sub12;
- Equipas de futebol 7 com mais de 600 atletas nos mais variados escalões, como estratégia de maior base de recrutamento e de maior retorno financeiro – só em mensalidades pagam todo o contexto de futebol de formação);
- Entidade Certificada em Futebol de Formação, com atribuição de 4 estrelas em 5 possíveis,
- Na época 2024/2025 vai ser criada uma equipa de Seniores “B”, com o intuito de haver uma ponte entre os contextos de formação e o contexto Sénior, com a equipa a ser treinada pelo Coordenador do Futebol de Formação, potenciando esta ponte.



Figura 3 – Partilha em redes sociais dos resultados competitivos na época desportiva 2022/2023



Figura 4 – Partilha em rede social do Apuramento de Campeão I Nacional Sub17 na época 2023/2024



Figura 5 – Partilha em redes sociais dos resultados competitivos na época desportiva 2023/2024

Capítulo II – Plano Funcional de Estágio

O primeiro passo da época 2023/2024 dos Iniciados B sub-14 do CPAC foi dado a seis de junho de 2023, quando foi fechado o acordo quer de função de como treinador principal quer de possibilidade de acumulação com a função de treinador estagiário, para assumir a equipa na II Divisão de Lisboa sub-15, da Associação de Futebol de Lisboa (AFL). Desde esse momento começou-se a agilizar equipa técnica dos Iniciados B sub-14 assim como a avaliação inicial dos atletas já fechados e de finalização de captações. A participação na Ibercup Estoril 2023 foi fundamental e permitiu que, durante todo o Verão, a preparação da época fosse detalhada e o mais pormenorizada possível, quer ao nível de funções de cada treinador, até ao fechar de todo o plantel. Deste modo conseguimos, enquanto equipa técnica, definir e perceber bem os objetivos individuais de modo que se garantisse que seriam base de um objetivo comum, respeitando sempre o significado pessoal que cada um entregaria ao processo (Serpa, 2017).

Aliado a esta preparação esteve o facto de apenas um dos treinadores ter conhecimento da realidade do CPAC, e apenas do futebol 7. Para potenciar este não só foram facultados pela coordenação do clube documentos internos orientadores como foram criados pela equipa técnica, tendo por base o modelo de jogo do clube a ideia de jogo que, pessoalmente, queria instaurar. No Dossier de Estágio encontram-se os documentos que serviram de base neste planeamento e que auxiliaram na operacionalização do plano funcional de estágio.

I. Equipa Técnica

- **Emanuel Brilhante Dias (Treinador Principal – Estagiário UEFA B):** Responsável pela organização e planeamento da época, desde macrociclo, mesociclo e microciclo até à unidade de treino; Ponte entre equipa técnica e coordenação; Atualização permanente da plataforma emjogo, com os relatórios de treino e de jogo; Coordenação da equipa técnica.
- **Daniel Figueiredo (Treinador-Adjunto/Analista – UEFA C):** Responsável pela análise do adversário (identificação de padrões, pontos a explorar e transfer para o exercício de treino).
- **Diogo Sousa (Treinador-Adjunto/Analista – Estagiário UEFA C):** Responsável pela parte inicial do treino e montagem de exercícios. Organização e realização de análises individuais com os jogadores. Responsável pela apresentação da análise de jogo e adversário;

- **Duarte Cunha (Treinador-Adjunto/Analista – UEFA C):** Responsável pela análise da própria equipa e pela conceção e organização do treino de bolas paradas; em competição, assumia, na ficha de jogo, o papel de Treinador Principal.
- **Rafael Moreira (Treinador-Adjunto/Analista – Estagiário UEFA C):** Filmagem do jogo, análise do adversário, recolha estatística do jogo, com relatório de estatística;
- **Pedro Lopes (Treinador de Guarda-Redes – Estudante da Licenciatura em Ciências do Desporto da Faculdade de Motricidade Humana):** Responsável pelo treino específico de Guarda-Redes e gestão do grupo de trabalho; Gestão de documentação associada ao jogo e contacto com o árbitro, assumindo função de delegado no jogo;
- **Joel Pinto (Coordenador de Futebol de Formação):** Responsável por toda a organização funcional de todas as equipas técnicas de todo o processo de certificação; coordena os vários escalões através da ponte com cada treinador principal; em simultâneo, é o meu tutor de estágio.

II. Plantel

O plantel (figura 6) era composto por atletas nascidos em 2010, sem exceção, contemplando um total de 32 jogadores, distribuídos pelas seguintes posições específicas:

- 4 Guarda-Redes (GR);
- 2 Defesas Centrais do Centro (DCC) - 44 entrou no decorrer da época;
- 3 Defesas Centrais Esquerdos (DCE) - 36 saiu no decorrer da época;
- 3 Alas Esquerdos (AE) - 76 saiu no decorrer da época;
- 4 Alas Direitos (AD) - 50 saiu no decorrer da época;
- 5 Médicos Centro Defensivos (MCD);
- 2 Médios Centro Ofensivos (MCO);
- 3 Avançados Esquerdos (AVE);
- 4 Avançados Direitos (AVD) - 30 saiu no decorrer da época.

No decorrer da época, nomeadamente após dezembro, integraram quer em treino quer em jogo 6 atletas do escalão de 2011 - 1 DCC, 1 DCD, 2 MCD e 1 AVE - que se revelaram fundamentais na obtenção dos resultados competitivos e no cumprimento dos objetivos definidos.

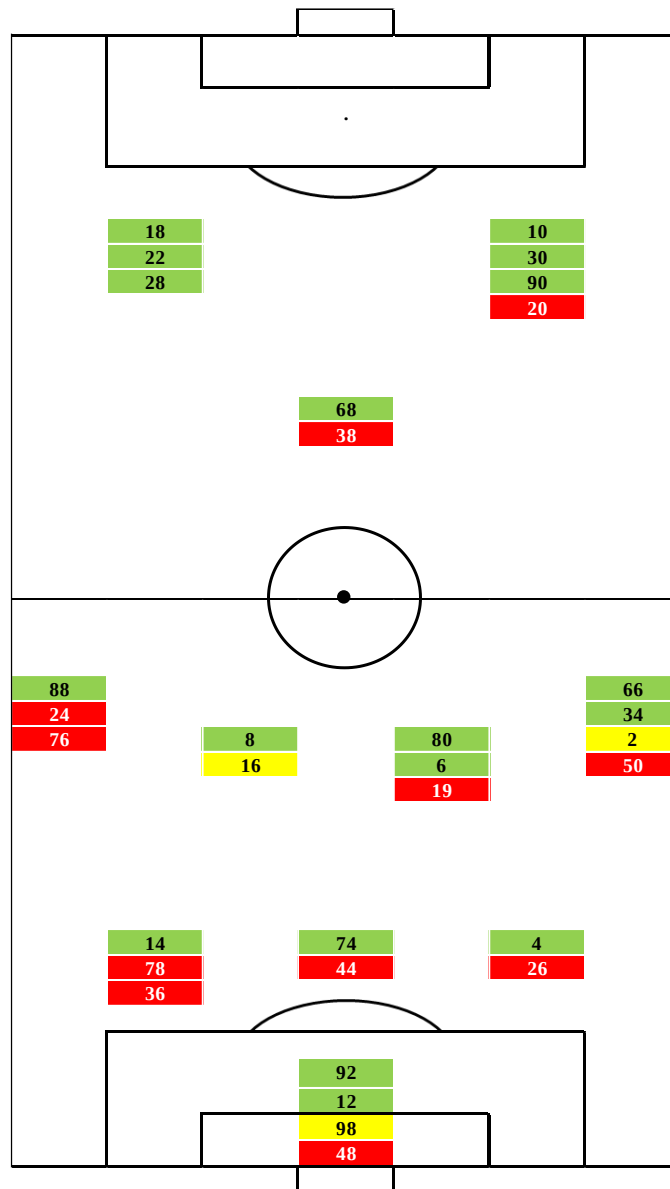


Figura 6 - Estrutura plantel Iniciados B sub-14 do Casa Pia Atlético Clube

A Figura 6 mostra a estrutura do plantel de acordo com o nível que, enquanto equipa técnica, foi definido para cada atleta para possibilidade de transição para o escalão de Sub15 na próxima época desportiva:

- Verde: Transita;
- Amarelo: Dúvida;
- Vermelho: Não transita.

A importância do plano de transição foi claramente um fator que teve muita influência no grupo, nomeadamente a partir do Mesosiclo 7 (março), dado ser um grupo com 20 jogadores

que transitaram de Sub13 campeões distritais e com 12 jogadores a vir de um contexto diferente (Anexo I).

III. Objetivos e Calendarização das Competições

As finalidades do contexto dividiram-se em dois ramos: formativos e competitivos. A estrutura procura cada vez mais, como anteriormente referido, a aproximação aos dois “grandes” de Lisboa e, com isto em mente, os objetivos competitivos assumem um peso que, em comparação com contextos anteriores, revelaram ser extremamente importantes e objetivos. Foi de extrema importância não cedermos a uma definição surreal dos objetivos - apesar da grande ambição da estrutura - de modo que não se tornassem utópicos (Serpa, 2016). O quadro apresentado abaixo apresenta os objetivos definidos entre equipa e estrutura.

Objetivos Formativos	Objetivos Competitivos
Fomentar o espírito de equipa, tornado o grupo uma família unida;	Ser a melhor equipa “B” da série;
Criar um sentimento de resiliência, desde o individual ao coletivo, em todas as áreas de intervenção;	Preparar a equipa para o Campeonato Nacional de sub-15 de 2024/2025;
Participar ativamente no processo de formação fora futebol de cada atleta, quer através dos encarregados ou mais variados agentes formativos;	Fazer melhor posição e melhor pontuação que a época 2022/2023 (mais que 37 pontos e melhor que o 11º Lugar;
Potenciar ações de dualidade e humildade entre os jogadores;	Ganhar no mínimo 60% dos jogos disputados;
Fazer com que todos os atletas se divirtam na prática da modalidade.	Acabar o campeonato nos 5 primeiros lugares da série.

Tabela 2 - Objetivos Iniciados B sub-14 CPAC Época 2023/2024

Objetivos Formativos

O contexto de sub-14 é caracterizado pelo aperfeiçoamento das bases do futebol e pelo iniciar do rendimento (FPF, 2018). Neste período de crescimento, os atletas passam por mudanças preponderantes não só ao nível antropométrico e de desempenho físico (Toselli et al., 2021)

mas também psicológico (Andersen et al., 2023). Desta forma, mesmo numa maior dominância do rendimento, os objetivos formativos e o fator psicológico foram, de forma intencional, os maiores focos de intervenção, com grande foco no estímulo da resiliência e definição da posição específica (FPF, 2018), olhando ao atleta como futuro individual na sociedade. Tudo isto serviu de base para os objetivos competitivos propostos para a época desportiva.

A política do clube defende que o treinador não estabelece contato com os encarregados de educação dos atletas, de modo a filtrar todo o tipo de informação que possa destabilizar o grupo e a sua coesão e colocando este contacto na área de intervenção do coordenador. Contudo, e por iniciativa da equipa técnica, foi dada uma constante atenção ao processo de formação extrafutebol, nomeadamente no que toca ao caminho de carreira do atleta e às suas relações sociais e familiares. Exemplo disso foi o contacto por parte da escola e dos diretores de turma por diversas razões (comportamentos incorretos, processos de falecimento de familiar muito próximos, necessidades financeiras entre outros), que em muito ultrapassam, diretamente, a nossa área de intervenção. O futebol é o reflexo da vida e nós temos, treinadores, pedagogos e acima de tudo agentes de formação de crianças, jovens e homens, temos obrigação de ajudar, ainda para mais numa fase tão crucial da vida como é o início da adolescência. É e deve ser também, no contexto de formação, uma finalidade a formação dos pais relativamente ao que é o jogo e ao que esta inerente ao mesmo, procurando envolvê-los no processo, valorizar as suas ações e reforçar as atitudes positivas (Serpa, 2016).

A mensuração do atingir dos objetivos formativos acabou por cair na subjetividade, dado não termos dados recolhidos através de ferramentas validadas. Contudo, a resiliência do grupo foi o que o destacou dos demais e que possibilitou o ultrapassar de muitos dos objetivos competitivos definidos. Acredito que o fator psicológico desta equipa a diferenciou das restantes e é claramente um ponto da minha conceção de jogo que tem de imperar. A criação de uma ferramenta que possa mensurar isto é uma finalidade em próximas experiências profissionais, nomeadamente na definição e evolução de um grupo como começámos para uma equipa como nos tornámos (Serpa, 2016).

Objetivos Competitivos

No caso dos objetivos competitivos, muitos dos mesmos são mensuráveis pelas tabelas competitivas e plataformas que nos providenciam dados objetivos do rendimento da equipa no contexto competitivo, quer a nível particular, oficial e global. Estes objetivos foram definidos pela estrutura na sua base e, na reunião realizada, ficaram definidos os seguintes:

- Preparar a equipa para o Campeonato Nacional de sub-15 de 2024/2025;
- Estar o mais próximo da subida de divisão, tendo como objetivo os oito primeiros lugares;
- Terminar pelo menos como a terceira melhor equipa “B”, dada a mudança regulamentar que perfazia a descida da pior equipa “B” da série, independentemente da sua classificação ser melhor quer equipas “A”;
- Fazer melhor posição e melhor pontuação que a época anterior no escalão (37 pontos e 11ºLugar);
- Ganhar no mínimo 60% dos jogos disputados.

Com estes objetivos em mente soubemos, aquando sorteio no dia 8 de setembro de 2023, que estaríamos inseridos na Série 2 da II Divisão de Lisboa sub-15, com os seguintes adversários:

- ADO “B”;
- Associação Familiar e Desportiva da Torre (AFDT);
- Atlético Clube de Portugal (ACP);
- CFOB “C”;
- Clube de Futebol Os Unidos (CFOU);
- EFOB;
- Falcons Portugal Football Academy (FPFA);
- GDEP “B”;
- Grupo Desportivo Malveira da Serra (GDMS);
- Grupo Dramático Sportivo de Cascais (GDSC);
- Grupo Sportivo de Carcavelos (GSC);
- Sporting Clube de Linda-A-Velha (SCLV);
- Sport Futebol Damaiense (SFD);
- Sport Lisboa e Olivais (SLO);
- União Desportiva e Recreativa de Algés (UDRA).

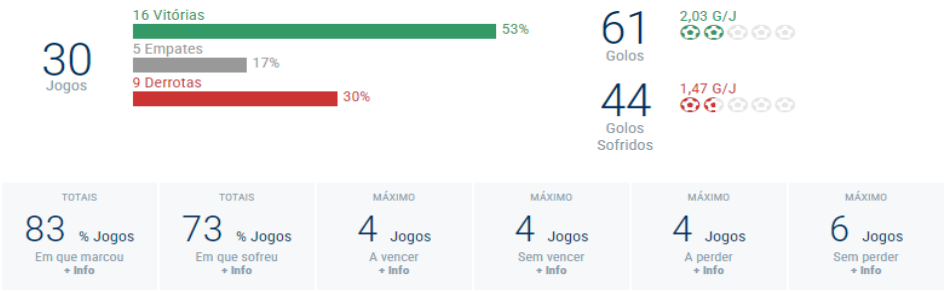


Figura 7 - Estatística AFL II Divisão sub-15 Série 2 (Fonte: zerozero)

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Algés	81	30	26	3	1	144	22	+122
2	SL Olivais	78	30	25	3	2	87	22	+65
3	Malveira da Serra	75	30	24	3	3	117	25	+92
4	Casa Pia AC B	53	30	16	5	9	61	44	+17
5	EF Belém Estádio Restelo	52	30	16	4	10	70	41	+29
6	Belenenses C	51	30	15	6	9	42	27	+15
7	Estoril Praia B	48	30	14	6	10	56	47	+9
8	Atlético CP	48	30	15	3	12	72	44	+28
9	GDS Cascais	37	30	12	1	17	49	61	-12
10	Assoc. Torre	30	30	9	3	18	39	68	-29
11	Damaense	27	30	8	3	19	38	80	-42
12	CF Unidos	27	30	8	3	19	45	114	-69
13	Linda-a-Velha	26	30	7	5	18	38	96	-58
14	Carcavelos	21	30	6	3	21	34	76	-42
15	Oeiras B	20	30	6	2	22	29	98	-69
16	Falcons	18	30	5	3	22	29	85	-56

Figura 8 - Classificação AFL II Divisão sub-15 Série 2 (Fonte: zerozero)

Três destes objetivos foram cumpridos na íntegra e até ultrapassados, com a equipa a registar, de um plano geral, a época oficial com resultados acima de tudo o que já tinha realizado no escalão.

Observando as figuras acima, verificamos que conseguimos o 4º Lugar, superando as expectativas, um lugar que alcançámos à 10ª Jornada e que mantivemos até ao fim do campeonato - Anexo II -, algo que foi muito valorizado pela estrutura e que sempre nos serviu de mote para querer mais. À nossa frente, e com grande mérito ficaram o UDRA - que viria a ser o Campeão da II Divisão de Lisboa Sub15 -, o SLO e o GDMS, revelando-se adversários num nível claramente superior ao nosso. Relativamente aos nossos adversários mais diretos, os “B” CFOB, GDEP e ADO, conseguimos cumprir o objetivo de ser melhores. Diretamente, com este cumprimento de objetivos conseguimos fazer melhor que na temporada anterior, isto com uma geração que muitos defendiam ser menos “forte” que a anterior.

Na percentagem de jogos ganhos, a definição de 60% foi definida como objetivo dado, observando os dados das restantes campanhas, ser uma percentagem que permitia o aproximar dos lugares de subida - que no nosso caso, devido à regulamentação, era impossível - e de final de campeonato. Este foi um objetivo não cumprido e que, a reta final do campeonato revelou-se muito complicada, com a nossa pior fase da época inteira, com derrotas contra adversários inferiores e uma descrença global - Anexo III.

A descrença mencionada acreditamos que se deveu ao facto da transição para o escalão de Sub15, onde não só a realidade competitiva entre a manutenção no FPF II Divisão Sub15 ou a descida para a AFL I Divisão Sub15 trouxe incerteza na continuidade de certos jogadores. Algo que também acreditamos que possa ter sido influência negativa foi a redefinição dos objetivos ao longo da época tendo em conta a realidade competitiva jornada a jornada, por a redefinição do que seria o sucesso foi, a meu ver, mal gerida, com grande sobrevalorização do resultado (Stewart, C., 2021) que funcionou como um influenciador negativo ao nível da autoconfiança grupal (Serpa. S., 2016). O mesmo acontece na definição de um treinador para o contexto (dado a realidade competitiva ser um fator) o que levou a que muitos jogadores estivessem sem qualquer informação por parte da estrutura, mesmo com a lista definida pela equipa técnica da continuidade dos jogadores.

Dentro do que foi a análise do rendimento da equipa, preocupámo-nos em deixar analisado de forma objetiva os golos quer marcados quer sofridos por momento de jogo, para ser possível identificar a transferência entre o contexto de treino e de jogo.

IV. Calendarização de Competições

A preparação da época começou ainda no decorrer da fase de campeão do Campeonato de Sub13 de Lisboa, com observação direta, da minha parte, como primeiro elemento definido da equipa técnica. O acompanhamento da equipa na Ibercup Estoril 2023, como anteriormente definido, permitiu uma maior noção das maiores preocupações a ter e de uma preparação da pré-época tendo em conta potenciais adversários e crescente nível de competitividade que íamos encontrar.

Neste sentido, a preparação da pré-época teve três grandes preocupações: conceção de uma ideia de jogo com respetivo documento orientador – integrado no dossier de estágio inerente a este relatório - que permitisse um *transfer* das nossas ideias em consonância com a filosofia do clube, a definição de funções específicas para cada elemento da equipa técnica e a organização e a definição do Macro ciclo da época, no qual foi realizado através da plataforma

EmJogo, *software* utilizado pelo clube para organização e gestão de todas as informações inerentes ao contexto, desde avaliações, relatórios de jogo, entre outras tarefas. As datas fundamentais para a nossa organização foram:

- 28 de agosto de 2023: Primeira (1ª) unidade de treino (UTN);
- 8 de setembro de 2023: Sorteio II Divisão sub-15 de Lisboa;
- 8 de outubro de 2023: 1ªJornada;
- 17 de dezembro de 2023: 11ªJornada e última antes da pausa de Natal;
- 2 de janeiro de 2024: 1ªUTN após pausa de Natal;
- 24 de março de 2024: 22ªJ antes da pausa de Páscoa, com possível torneio;
- 1 de abril de 2024: 1ªUTN após torneio da Páscoa;
- 2 de junho de 2024: Final da II Divisão sub-15 de Lisboa.

Estas datas foram basilares para a nossa organização e periodização - Anexo IV - e que nos permitiram não só uma mais completa preparação da equipa para a competição na época 2023/2024, mas também uma organização da pasta para a futura equipa técnica na época 2024/2025, quer a assumir Iniciados sub-15 para o ano – na ótica de informações da equipa – quer para a equipa técnica de Iniciados sub-14 – na ótica da realidade competitiva de jogar com atletas mais novos que a maioria dos adversários.

Dentro da ideia da calendarização, a final do campeonato foi um jogo que não conseguimos ganhar o direito de estar presentes e, sendo assim, acabou pelo microciclo 40 ser não competitivo, já com o foco apenas na transição para a época 2024/2025, em conjunto com a estrutura e a nova equipa técnica.

V. Planeamento, Periodização e Operacionalização da Época Desportiva

O planeamento da época e a sua operacionalização teve como base a ideia de jogo que criámos durante o planeamento da pré-época e definimos, desde logo, os objetivos dos mesociclos que, em consonância com a estrutura do clube, é realizada em futebol 11 contextualizada ao jogo, numa perspetiva de iniciação ao rendimento, tendo por base as etapas de desenvolvimento do jogador (FPF, 2018).

O macrociclo foi dividido em 8 mesociclos e 44 microciclos – com indicação dos intervalos de microciclo por mesociclo - cinco deles não competitivos e tendo como referência o

calendário oficial da AFL para a II Divisão sub-15. Em cada mesociclo tínhamos a finalidade a ser trabalhada:

- Mesociclo 1 – Diagnóstico: Aferição das qualidades individuais e coletivas da equipa e das necessidades de conteúdo. Criação de relação treinador-atleta;
- Mesociclo 2 – Aperfeiçoamento: Aperfeiçoamento e adaptação da ideia de jogo às características dos jogadores;
- Mesociclo 3 – II Divisão sub-15 1ºMomento Competitivo: Ganhar o próximo jogo. Corrigir comportamentos, aprofundar conteúdos e melhorar individualmente e coletivamente dentro dos quatro fatores de rendimento. Análise do nosso jogo e do adversário;
- Mesociclo 4 – Transição (Natal): Fomento da coesão grupal;
- Mesociclo 5 – II Divisão sub-15 2ºMomento Competitivo: Ganhar o próximo jogo. Corrigir comportamentos, aprofundar conteúdos e melhorar individualmente e coletivamente dentro dos quatro fatores de rendimento. Análise do nosso jogo e do adversário;
- Mesociclo 6 – Champions In Loures: Fomento da coesão grupal e participação em torneio de Páscoa;
- Mesociclo 7 – II Divisão sub-15 3ºMomento Competitivo: Ganhar o próximo jogo. Corrigir comportamentos, aprofundar conteúdos e melhorar individualmente e coletivamente dentro dos quatro fatores de rendimento. Análise do nosso jogo e do adversário;
- Mesociclo 8 – Transição de Época: Captação de novos atletas. 2010 para Iniciados sub-15 e 2011 para Iniciados sub-14.

Todas as unidades de treino foram planeadas e analisadas - Anexo V e Anexo VI- tendo em conta as finalidades de cada período do macrociclo, com transferência para o contexto de treino operacional, com grande participação dos jogadores neste processo. A estratégia adotada para incluir os jogadores no processo foi uma clara definição do que era o dia do treino e de informar, antecipadamente, todos os elementos da equipa – quer técnicos quer jogadores – dos conteúdos que iriam ser trabalhados. Também foram realizadas de forma regular reuniões com os atletas, onde os jogadores dentro do círculo de capitães participavam ativamente na reflexão do microciclo de treino e sugeriam alterações para potenciar o contexto. Aqui também foi a ocasião onde, com caráter o mais informal possível, fomos não só introduzindo, mas também

percecionando o psicológico das referências da equipa, potenciando o treino psicológico da imagética interna e externa (Serpa, 2017).

O Microciclo de Treino

A semana de trabalho sofreu, ao longo da época, uma mudança grande, nomeadamente ao nível das sessões de treino e da organização dos dias de treino. Até ao microciclo 11 a semana de treinos organizava-se com três sessões de treino, com semanas pontuais com quatro sessões. A partir do microciclo 12 começámos a adotar definitivamente a semana de quatro sessões, aproveitando uma “janela” dentro do horário de ocupação do Campo N°2.

#VOAMOS JUNTOS	MESOSICLO 3 MICROCICLO 11 PREPARAÇÃO JOGO VS EF "OS BELENENSES"						
	2ªFeira 06/11/23	3ªFeira 07/11/23	4ªFeira 08/11/23	5ªFeira 09/11/23	6ªFeira 10/11/23	Sábado 11/11/23	Domingo 12/11/23
	20h00 Reflexão Jogos 20h30 22h00 Campo N°2	20h00 21h30 Colégio	Folga	Folga	19h15 Reunião Capitães 19h30 "Auditório" 20h30 22h00 Campo N°2	Folga	09h45 Concentração 11h00 EF "Os Belenenses" (F)
	OBJETIVOS SEMANAIS						
	O.Ofensiva	O.Defensiva	T.Ofensiva	T.Defensiva	B.Ofensivas	B.Defensivas	
	DCs a progredirem com bola em construção (potenciar)	Negar bola descoberta. Acertar ações defensivas.	Calma na definição após recuperação (valorizar)	Fechar espaço entrelinhas, (negar descoberta)	Exploração novas soluções e ataque às zonas	Equilíbrio estrutural e desperto ao canto curto	

Figura 9 – Microciclo de 3 unidades de treino

#VOAMOS JUNTOS

MESOSICLO 3
MICROCICLO 12
PREPARAÇÃO JOGO VS CF "OS BELENENSES"



VS



2ªFeira 13/11/23	3ªFeira 14/11/23	4ªFeira 15/11/23	5ªFeira 16/11/23	6ªFeira 17/11/23	Sábado 18/11/23	Domingo 19/11/23
19h45 Reflexão Jogos 20h30 22h00 Campo N°2	20h00 21h30 Colégio	Folga	19h00 20h30 Campo N°2	19h15 Reunião Capitães 19h30 "Auditório" 20h30 22h00 Campo N°2	Folga	07h45 Concentração 08h45 CF "Os Belenenses" (C)
OBJETIVOS SEMANAIS						
O.Ofensiva	O.Defensiva	T.Ofensiva	T.Defensiva	B.Ofensivas	B.Defensivas	
Ideia de Jogo	Controlo espaço entre linhas	Projeção em unidade	Negar bola descoberta	Objetividade na execução	Negar ação adversária	

#VOAMOS JUNTOS

Figura 10 – Microciclo de 4 unidades de treino

A necessidade que sentimos de passar para a semana de quatro sessões prendeu-se ao facto de o jogo ser ao domingo e, com a organização original, estarmos três dias seguidos com a equipa com dois de interregno - 2ªFeira, 3ªFeira, 6ªFeira, Domingo – o que, ao nível da coesão grupal e ligação com o grupo não estava, a nosso ver, a ser benéfico. Com a semana de quatro treinos – 2ªFeira, 3ªFeira, 5ªFeira, 6ªFeira, Domingo – não só sentimos um aumento na coesão grupal como conseguimos ir ao encontro das recomendações da FPF (2018) que defende a realização de 4/5 sessões de treino com tempo médio de 65 minutos por sessão e com jogo ao fim de semana. Dentro deste enquadramento também organizámos as sessões de acordo com o fator de rendimento que seria maior finalidade a trabalhar – isto é dominante (Queiroz, 1986) -, assumindo sempre uma perspetiva aberta a moldar o planeamento de acordo com as necessidades do grupo.

Dentro da semana, e de modo a termos sempre a informação detalhada para o cumprimento do microciclo planeado, não só enviávamos aos jogadores o microciclo como representado na Figura 9 e Figura 10 – com os objetivos a serem trabalhados por momento de jogo – mas também nós, equipa técnica, definimos *timelines* – Anexo VII - para estarmos sempre um passo à frente do que precisávamos.

2ªFeira – Campo N°2 – Completo – 20h30/22h00 – Fatores: Físico/Psicológico

- Planeamento semanal do microciclo enviado até à hora de almoço ao grupo;

- UTN enviada sempre à hora de almoço à equipa técnica – e em inúmeras ocasiões as UTN de toda a semana;
- Sessão pós jogo, caracterizada por exercícios de coesão grupal e recuperação ativa, de carácter micro e meso – preferencial;
- Treino ideal de integração de atletas 2011, devido a horários de treinos e compatibilidades de encarregados de educação – casos de atletas identificados como promissores.

3ªFeira – Colégio – Completo – 20h00/21h15 – Fatores: Físico/Técnico

- Treino caracterizado por trabalho de carácter técnico e de capacidades coordenativas;
- Trabalho de princípios dentro do centro de jogo;
- Correção de comportamentos de ordem técnica, com trabalho mais individualizado – setorial e intersetorial, com carácter micro e meso;
- Relatório de jogo completo neste dia, de modo que no dia de folga todos possam dar o seu parecer da reflexão.

4ªFeira – Folga

- Entrega de relatório de adversário – algo que poucas vezes foi cumprido e que se revelou um constrangimento em muitos planos de jogo;
- Estatística do jogo anterior entregue, de modo a conseguir-se tirar informações relevantes – faltou ferramenta com transfer objetivo de dados;
- Na drive de equipa, todos os elementos colocarem momentos analisados do jogo anterior a serem apresentados na análise;

5ªFeira – 19h00/20h30 – Meio-Campo/Completo – Campo N°2 – Fator: Tático/Técnico

- Sessão de estratégia de jogo, partindo sempre na procura de potenciar as soluções da nossa ideia de jogo;
- Carácter meso e macro, com maior intervenção por parte da equipa técnica;
- Análises individuais e análise da própria equipa fechada;
- Sessão marcada frequentemente por parte final com jogo livre.

6ªFeira – 20h30/22h00 – Meio-Campo – Campo N°2 – Fator: Psicológico/Tático

- Análise de jogo às 19h30, com duração estimada de, no máximo, 15 minutos, contemplando análise da própria equipa com apresentação do plano de vitória – sempre – e análise do adversário quando pertinente;

- Análises individuais às 20h00, com carácter extremamente informal com um dos elementos da equipa técnica. Pelo menos dois jogadores e, por norma, de setores diferentes;
- Sessão marcada por começo em contexto reduzido competitivo, sempre com bola associada ao exercício;
- Exercícios de carácter competitivo, potenciando o fator psicológico e o transfer imagético do treino para o jogo;
- Passagem por exercício micro para meso e meso para macro.

Sábado – Folga

- Envio aos atletas de foto do campo, trabalhando imagética, com exploração individual das estratégias a adotar.

Domingo – Jogo

- Concentração sempre 1h05 antes da hora de começo do jogo;
- Palestra 55 minutos antes do jogo;
- Balneário identificado, com fotos de cada jogador a definir o seu lugar e com documento orientadores da ideia de jogo – bolas paradas, por exemplo - e motivacionais;
- Aquecimento 35 minutos antes do jogo começar;
- Após jogo, obrigatório tomar banho;
- Vídeo enviado para a equipa técnica com som e para os atletas sem som.

Todos estes procedimentos obrigaram-nos a trabalho árduo e muita ligação à equipa, com inúmeras análises realizadas seguindo princípios orientadores definidos no planeamento da época – Anexo VIII, Anexo IX e Anexo X – e tendo por base as ideias defendidas por Paulo Costa (2021) e realização de avaliações individuais na plataforma EmJogo – Anexo XI - e em documentos orientadores coletivos em que apresentámos à coordenação, nos 3 momentos definidos para tal – outubro, fevereiro e maio – a estrutura da equipa de acordo com o sistema de jogo adotada - Anexo XII, Anexo XIII e Anexo XIV.

Análise do Treino e do Jogo

Numa época dividida em 8 mesociclos – dos quais 3 em períodos competitivos – realizámos um apanhado dos conteúdos e estrutura do treino, seguindo a lógica de Queiroz (1986), que divide os exercícios de treino em fundamentais e complementares. Segundo estes princípios

fizemos o apanhado de todo o macrociclo de treino e procedemos à comparação com os golos marcados por cada momento de jogo – incluindo nesta definição de momento, de acordo com a filosofia de clube, os ET.

Exercícios Fundamentais	Forma Fundamental I → Ataque (ATQ) x 0 + GR
	Forma Fundamental II → ATQ x Defesa (DEF) + GR
	Forma Fundamental III → GR + ATQ x DEF + GR
Exercícios Complementares	Formas Integradas → 2 ou mais fatores de rendimento
	Formas Separadas → 1 fator de rendimento

Tabela 3 - Proposta da Simplificação da Estrutura Complexa do Jogo de Futebol (Queiroz, 1986)

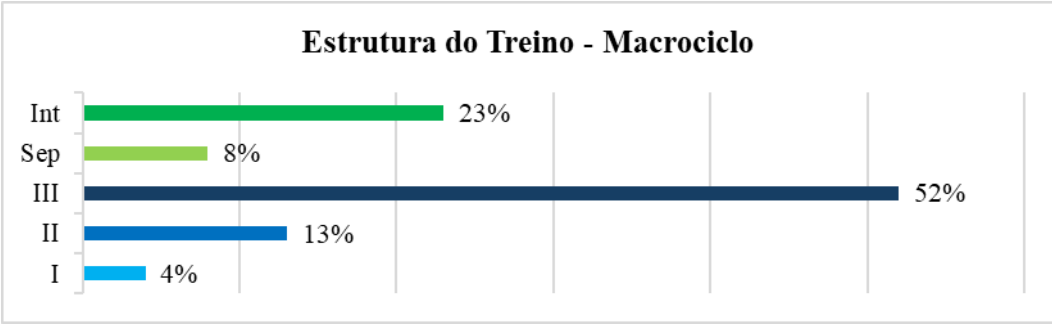


Gráfico 1 - Controlo Estruturas do Treino

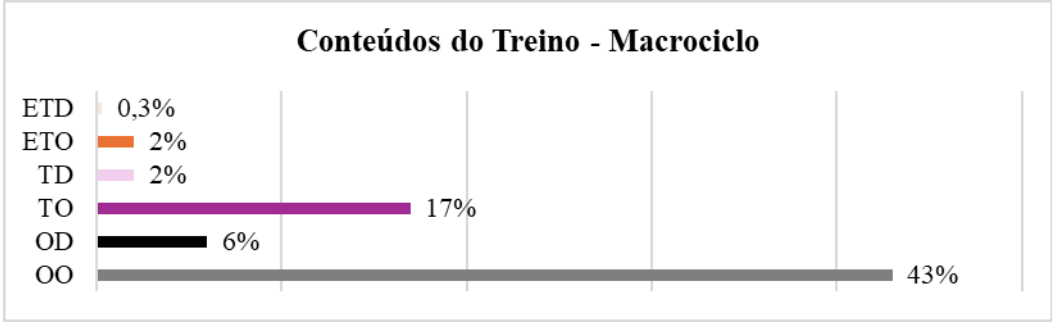


Gráfico 2 - Controlo Conteúdos do Treino

Dentro do que é a minha ideia de jogo e o que é a filosofia do clube, nomeadamente ao nível do controlo do jogo com iniciativa controlada, verifica-se que grande parte do macrociclo de treino foi dedicada a OO (43%), embora deva ser mencionado uma grande limitação da ferramenta, a ser revista para próximas épocas: a não divisão das fases inerentes à OO, que daria uma informação muito mais pormenorizada da realidade do treino.

Já nas estruturas observamos uma clara preferência em exercícios fundamentais com forma III (52%). Isto foi um dos pontos que a reunião de capitães veio adaptar ao contexto: pedido de exercícios de carácter mais competitivo, com oposição semelhante ao jogo, quer em relação numérica quer em funcionalidade. Apesar da crescente importância e definição dos ETs,

acabou por ser uma área que foi trabalhada de forma integrada nos restantes momentos e não tanto de forma isolada.

Relativamente ao trabalho suplementar e embora tenhamos organizado e operacionalizado os treinos tendo em consideração o fator de rendimento dominante, preferimos sempre integrar os fatores de rendimento, com o fator psicológico a tomar um grande peso.

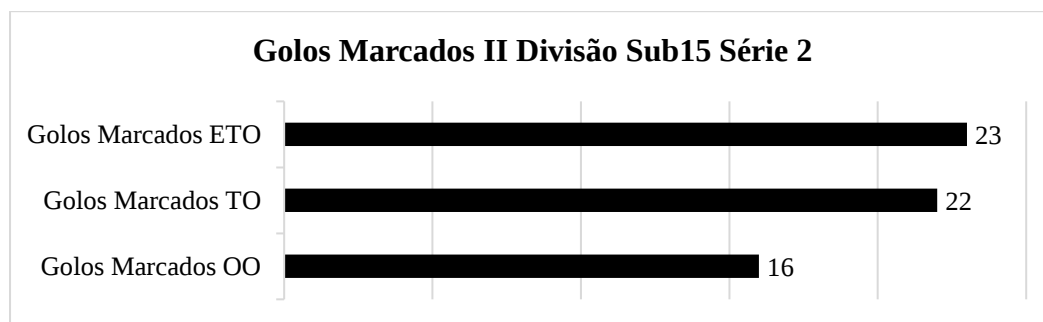


Gráfico 3 - Golos Marcados II Divisão Sub15 Série 2

Em contraste com o treino, procurámos realizar algum *transfer* para aquilo que foi a nossa realidade em golos marcados e sofridos. É desde logo visível a necessidade de reflexão futura sobre o peso dos golos em OO, que representa apenas 16 dos 61 golos que marcámos, podendo aqui ser considerado que o excesso de feedback, porventura, teve *transfer* negativo para o contexto de jogo. De notar uma natural apetência da equipa para situações de ET que, apesar de não ter assumido um volume significativo no treino foi sempre abordado de forma objetiva e com folhas orientadoras à disposição dos jogadores. Nos golos marcados, também fizemos um apanhado das zonas de finalização através do Sistema de Observação do Golo no Futebol (SOGF), onde os nossos dados foram ao encontro do estudo realizado por Santos et al. (2016), onde temos uma maior percentagem de golos dentro de área e de golos procedidos de bola parada.

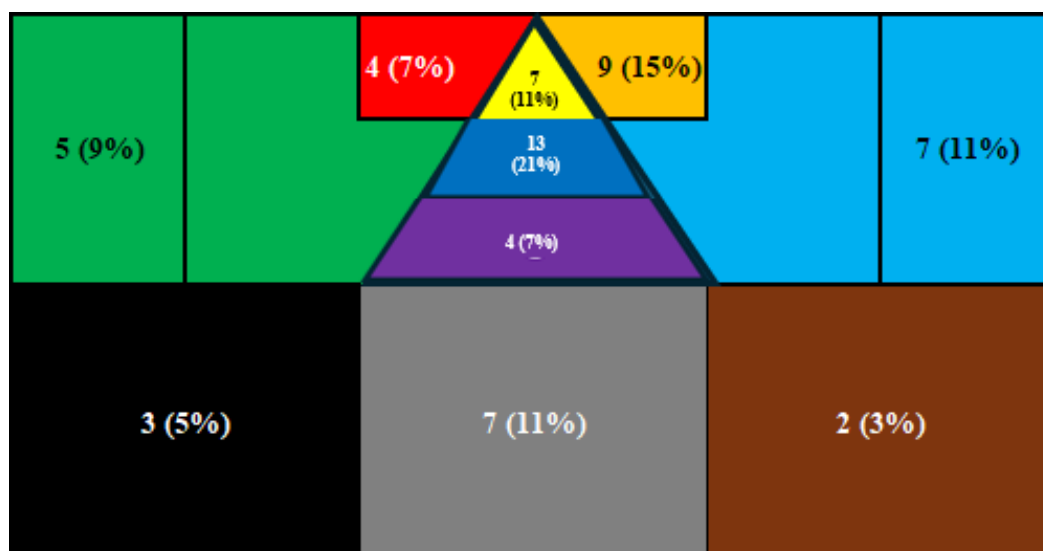


Figura 11 - Golos marcados analisados através do SOGF

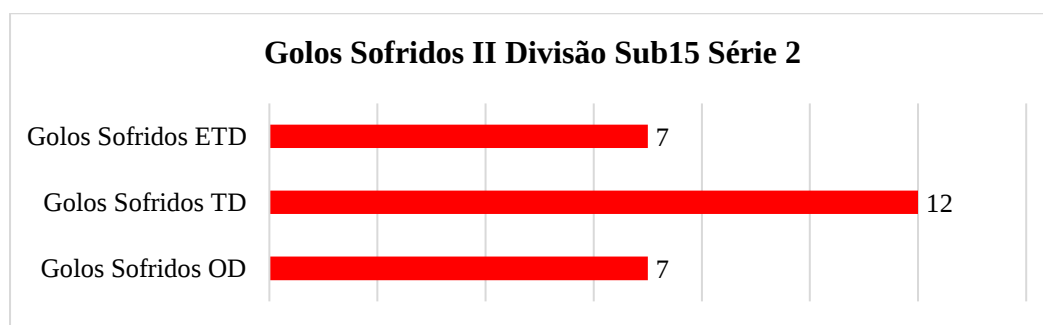


Gráfico 4 - Golos Sofridos II Divisão Sub15 Série 2

Nos golos sofridos é uma situação que, dentro da subjetividade da análise ao longo da época, não surpreende o peso que a TD assume, não só pela lógica interna do jogo, mas também pelo conhecimento empírico adquirido. Com tanta OO é necessário estar muito preparado para o momento de perda. Aqui também pode ter-se devido ao facto de estarmos num campeonato onde 26 equipas tinham atletas de 2009 com vantagem ao nível das capacidades físicas condicionais.

Capítulo III – Estudo Técnico-Científico

I. Introdução

A satisfação dos atletas resulta de um conjunto de dinâmicas construtivas de equipa: o que inclui a liderança e a coesão do grupo (Riemer & Chelladurai, 1998). A autonomia, competência e o meio envolvente são necessidades básicas para a satisfação. Com estes três elementos existe um aumento nos níveis de autodeterminação e de motivação intrínseca dos indivíduos (Ryan & Deci, 2000). Uma grande preocupação da nossa intervenção enquanto equipa técnica foi a importância do fator psicológico na formação e rendimento da equipa e dos atletas. Os objetivos de uma equipa potenciam as suas ações e têm influência na tomada de decisão dos atletas, quer no processo quer nos resultados, influenciando a autoconfiança individual e coletiva, que pode ter efeitos positivos ou negativos (Serpa, 2016). Quanto maior é a satisfação dos atletas no que diz respeito à autonomia, maiores é o seu controlo de ansiedade e concentração, e quanto mais competente se sente maior é também a sua confiança (Amado et al., 2019). Este estudo teve por objetivo avaliar a satisfação dos jogadores com a organização e verificar se existiam diferenças entre jogadores da mesma idade que se encontram em grupos distintos: Equipa A/Grupo A (Iniciados Sub15 com maior exigência por parte da estrutura para a obtenção de rendimento imediato) e Equipa B/Grupo B (com maior incidência no percurso formativo e olhar sobre o individual que tem por objetivo transitar para o grupo A no final da época).

II. Material e Métodos

Para a realização do estudo técnico-científico foi obtido o consentimento informado – Anexo XV - assinado por todos os encarregados de educação dos jogadores após explicação verbal e escrita de todos os procedimentos e metodologias utilizadas. A amostra foi composta por 20 jogadores do grupo B de sub-15 (n=20) e por 25 jogadores do grupo A (n=25), todos eles nascidos nos anos 2009 e 2010. Os jogadores apresentaram uma amplitude entre três a nove anos de prática.

O Questionário de Satisfação do Atleta (QSA), produzido por Riemer & Chelladurai (1998); traduzido e adaptado por Gomes (2008) foi preenchido pelos atletas, destinando-se a avaliar diferentes aspetos da satisfação com a sua atividade desportiva – Anexo XVI. Para efeitos deste estudo, foram tidas em consideração as onze subescalas adaptadas por Gomes (2008): (1) Satisfação com o rendimento individual; (2) Satisfação com o rendimento da equipa; (3) Satisfação com a utilização das capacidades; (4) Satisfação com a estratégia; (5) Satisfação com

o tratamento pessoal; (6) Satisfação com o treino e instrução; (7) Satisfação com a equipa (tarefa); (8) Satisfação com a equipa (social); (9) Satisfação com o comportamento ético; (10) Satisfação com a integração a equipa; (11) Satisfação com a dedicação pessoal. O instrumento é constituído por 42 itens, respondidos numa escala tipo Likert de sete pontos (1 = Mesmo nada satisfeito; 7 = Extremamente satisfeito). A pontuação é obtida através do valor médio de cada subescala. As pontuações mais altas significam valores mais elevados de satisfação em cada uma das dimensões avaliadas. Para efeitos deste estudo, somaram-se as quatro subescalas deste instrumento, resultando numa subescala total da satisfação com a liderança.

A normalidade dos dados foi verificada pelo teste Shapiro-Wilk. Após verificação de distribuição normal foi utilizado o teste T-student para comparação dos grupos A e B. Para cada subescala foi calculada a estatística descritiva (média $\pm$ desvio padrão). Toda a análise de dados foi realizada recorrendo SPSS version 27 (IBM SPSS Statistics, Armonk, NY, IBM Corp), e o nível de significância estabelecido foi de 0,05.

III. Resultados

Subescalas	Equipa A (n=26)		Equipa B (n=20)		t	p
Satisfação	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão		
Médias	5,21	1,09	5,78	0,91		
Rendimento individual	5,00	1,10	5,37	0,94	1,195	0,992
Rendimento da equipa	5,19	0,92	5,43	0,74	0,956	0,273
Utilização das capacidades	5,02	1,29	5,06	1,03	0,126	0,500
Estratégia	4,98	1,30	5,13	0,84	0,432	0,052
Tratamento Pessoal	4,98	1,55	4,86	1,19	0,298	0,523
Treino e instrução	5,26	1,04	5,25	0,86	0,022	0,839
Equipa (tarefa)	4,67	0,96	4,85	0,84	0,678	0,564
Equipa (social)	5,46	1,06	5,53	0,89	0,243	0,603
Comportamento ético	5,03	0,95	5,08	0,95	0,204	0,993
Integração na equipa	5,45	1,03	5,71	0,86	0,910	0,424
Dedicação pessoal	6,07	0,87	6,13	0,87	0,223	0,747

Tabela 4 - Estatística descritiva por grupo competitivo (Equipa A e Equipa B) para as onze subescalas de satisfação e a sua comparação de médias através do teste t-student.

Os resultados para o teste t-student permitem entender que os grupos são extremamente semelhantes, apresentando resultados idênticos em todas as subescalas, com *p-values* superiores a 5%. Ainda assim, a subescala (4) Satisfação com a estratégia aproxima-se de valores significativos ($p = 0,052$). Verifica-se uma moderada satisfação dos atletas na maioria das subescalas e uma muito boa satisfação ao nível da subescala (11) Satisfação com a dedicação pessoal em ambas as populações.

Ao nível da dimensão Satisfação com o rendimento (subescalas 1 e 2) verifica-se um nível de satisfação entre o moderado e o extremamente satisfeito em ambas as populações. Na Satisfação com a liderança (subescalas 3, 4, 5 e 6), verificamos, na Equipa B, um valor abaixo dos 5,0, mais próximo do moderadamente satisfeito relativamente ao (4) Tratamento pessoal. Vemos também resultados abaixo de 5,0 na dimensão Satisfação com a equipa, nomeadamente (7) Equipa (tarefa). Esta é também a dimensão que verificamos os maiores desvios padrão.

Relativamente à Satisfação com a dedicação pessoal foi, de forma praticamente unânime um maior nível de satisfação. Apesar das diferentes estatisticamente não significativas, verifica-se que, no cômputo geral os atletas da Equipa B (5,78) apresentam valores de maior satisfação do que os atletas da Equipa A (5,21) e com menor diferença nas respostas dadas - como mostra a médias dos desvios padrão de cada equipa (0,91 e 1,09, respetivamente).

No momento da recolha de dados, é importante realçar que as equipas se encontravam em momentos completamente distintos relativamente ao atingir dos objetivos da época: os Sub14 encontravam-se na 4ª Posição do campeonato com 8 pontos de vantagem para o 5º Lugar enquanto os Sub15 encontravam-se na 3ª Posição na fase de manutenção, já com o objetivo principal da subida de divisão fora do alcance.

IV. Discussão

É importante que na discussão dos resultados tenhamos em conta as diferentes dimensões em análise. Os resultados deste estudo são semelhantes aos encontrados em Simões & Carvalho (2021), ao nível de todas as subescalas, num estudo realizado com atletas profissionais a jogar no Campeonato Paraibano 2019, com estes atletas a mostrarem igualmente uma maior satisfação na dimensão de satisfação com a dedicação pessoal em média (6,08). Em ambas as equipas este valor pode significar quer os atletas demonstram satisfação ao seu próprio

desempenho quanto mais feedback positivo recebam e quanto mais autocrática for a postura do treinador (Rodrigues & Pichelli, 2016) embora, segundo Rodrigues (2016), este comportamento seja o menos desejado pelos atletas.

Ao nível da dimensão Satisfação com a equipa, o ambiente de grupo em modalidades coletivas influencia a confiança para atingir os objetivos definidos (Lowther & Lane 2002). Fica em hipótese se o facto da subescala (7) Equipa (tarefa), relativa à substituição da liderança do treinador através das ações de equipa não poderá ser lido como um indicador de problemas ao nível da coesão grupal, que se verificou, em ambos os contextos, questões ao nível da coesão grupal e de união pelo cumprimento dos objetivos, com postura de alguns atletas fora do desejável.

A ligeira diferença ao nível da Satisfação com a liderança pode estar relacionada com a diferença ao nível competitivo - e com as condicionantes regulamentares distintas, nomeadamente ao nível do número de substituições, onde nos Sub14 tinha carácter volante e nos Sub15 limitada a 5 – com níveis distintos de autoconfiança (Bush, Salmela & Demers, 2001).

As diferenças que vimos entre os grupos relativamente à dimensão Satisfação com o rendimento podem ser justificadas pelo momento em que foi realizada a recolha de dados, onde a Equipa B se encontra acima do esperado e a Equipa A abaixo. Serpa (2016) defende que os objetivos devem ser específicos, realistas, quantificados, proporcionar uma análise formativa e flexíveis, de modo a conseguir manter-se sempre o foco. É hipótese que, no caso da Equipa A, os objetivos iniciais que não foram alcançados possam não ser caracterizados segundo estes princípios e levar a uma quebra da autoconfiança, enquanto, a ultrapassagem dos objetivos iniciais por parte da Equipa B pode ter tido o efeito contrário, dado a autoconfiança ter dois lados distintos da moeda (Serpa, 2016). Isto pode explicar os resultados obtidos pelas equipas distintos a partir desta recolha, com a Equipa A ter um parcial de 7 jogos, 5 vitórias, 1 empate e 1 derrota, enquanto a Equipa B apresenta 6 jogos, 1 vitória, 1 empate e 4 derrotas. Analisando o rendimento da equipa, acreditamos que a reformulação dos objetivos da Equipa A - claramente menos ambiciosos que os originais – contrastou com a reformulação com a realizada pela Equipa B que, porventura, tornou os objetivos irrealistas para o contexto competitivo.

V. Conclusões e Considerações Finais

O estudo revela dois importantes fatores que podem ser encarados como sucesso quer na ideia do clube quer na ideia de jogo de cada treinador. As semelhanças entre os grupos de

escalões semelhantes e na lógica de continuidade no clube revela que a filosofia do CPAC relativamente ao que é o treino e a sua posição no futebol de formação em Portugal, quer ao nível do rendimento desportivo quer ao nível do recrutamento quer de atletas quer de treinadores tem aqui parte do seu tronco comum confirmado. Contudo, e como limitação ao estudo, as maiorias das referências encontradas não têm o mesmo N de amostra nem as mesmas idades, com o estudo mais próximo ao nível da idade biológica a ser mais próxima no estudo de Rodrigues & Pichelli (2016) que analisa atletas em contexto de desporto escolar em várias modalidades, embora tal como nos atletas do CPAC, a busca pelo alto rendimento é um objetivo claro.

Estudos futuros poderão ser feitos ao nível de todos os contextos de Especialização Futebol 11 do CPAC – Sub13, Sub14, Sub15, Sub16 A, Sub16 B, Sub17 e Sub19 – de modo a conseguirmos ter uma maior evidência ao nível da motivação dos atletas e um fio condutor desde a base até ao culminar da formação do atleta. Acredito que esta ferramenta seria útil aos treinadores, quer no planeamento e operacionalização do treino assim como os já complexos processos de transição de escalão.

A pertinência deste estudo ganha contornos de maior envergadura quando a estrutura do CPAC me definiu como Treinador Principal dos Juvenis B Sub16 para a época 2024/2025 – atuais atletas da Equipa A analisada no presente estudo – o que permite não só uma mais completa e pormenorizada passagem da já mencionada pasta da Geração de 2010 para Campeonato Nacional II Divisão Sub15 mas também um aprofundar imediato da minha parte da geração 2009 para a II Divisão Sub17 de Lisboa onde claramente o objetivo do clube é repetir o feito anterior de ganhar a competição. Isto também permite colocar em hipótese que a condução do processo de treino adotada com os Iniciados B pode ser em muito adotada aos Juvenis B.

VI. Referências Bibliográficas

- Amado, D., Maestre, M., Montero-Carretero, C., Sánchez-Miguel, P. A., & Cervelló, E. (2019). Associations Between Self-Determined Motivation, Team Potency, and Self-Talk in Team Sports. *Journal of human kinetics*, 70, 245–259. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-01167>
- Durand-Bush, N., Salmela, J. H., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa mental skills assessment tool (OMSAT-3*). *The sport psychologist*, 15(1), 1-19.

- Gomes, A. R. (2008). Questionário de satisfação em atletas (QSA). Manuscrito não publicado. Braga: Universidade do Minho. Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/85457>
- Lowther, J., & Lane, A. (2002). Relationships between mood, cohesion and satisfaction with performance among soccer players. *Athletic Insight*, 4(3), 57-69.
- Moisão, A., Brito-Costa, S., Maldonado Briegas, J. J., & Vicente Castro, F. (2017). Impact of satisfaction with social support in athletes.
- Pain, M. A., & Harwood, C. G. (2008). The performance environment of the England youth soccer teams: A quantitative investigation. *Journal of Sports Sciences*, 26(11), 1157-1169. <https://doi.org/10.1080/02640410802101835>
- Riemer, H. A., & Chelladurai, P. (1998). Development of the athlete satisfaction questionnaire (ASQ). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 127-156.
- Rodrigues, V. D. M., & Saldanha, A. A. W. (2016). Liderança e satisfação no esporte escolar: teste da hipótese da congruência do modelo multidimensional de liderança. *Psicologia: ciência e profissão*, 36, 653-667.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68>
- Serpa, S. (2016). *Psicologia do Desporto Grau II* (pp. 1–40). Instituto Português do Desporto e Juventude.

Capítulo IV – Considerações Finais

I. Análise Reflexiva do Processo de Estágio

A época 2023/2024 foi uma das mais desafiantes da carreira, não só por toda a responsabilidade que carreguei, mas também por todas as incidências que foram ocorrendo, quer ao nível do clube, quer ao nível do trabalho enquanto professor de educação física de creche, pré-escolar e 1ºCiclo, quer ao nível pessoal. Os momentos que me colocaram à prova foram inúmeros e fizeram-me crescer a todos os níveis. A liderança de pessoas é algo que me fascina e me motiva a explorar o contacto com equipas. O futebol tem sido a minha maior área de intervenção – que também se estende ao contexto escolar e, em longos anos, ao contexto de colónias de férias – e o resultado é claramente algo que está muito inerente ao jogo. Daí haver atribuição de títulos.

O que procurámos fazer neste contexto de Iniciados B Sub14 foi o potenciar máximo das nossas capacidades e dos nossos recursos, investindo o mais precioso de todos – o irrecuperável tempo – com uma finalidade: a máxima motivação dos nossos atletas para a prática e, assim, estarmos muito mais perto do rendimento desejado por todos os intervenientes, diretos ou indiretos, nesta etapa de formação.

A forma como organizámos a época, através de uma pormenorizada organização por mesociclo e microciclo, acredito que nos ajudou imenso a conseguir focar no fator de rendimento que queremos que seja a nossa diferenciação: o psicológico.

II. Conclusões

No dia 6 de junho de 2023 comecei a minha caminhada de ganso ao peito – a alcunha famosa do CPAC – e que caminhada foi. Neste ano deu para perceber a dimensão da ambição de um projeto que tem crescido e vai continuar a crescer dentro do futebol nacional. Num apanhado futebolístico da minha carreira, que enquanto jogador passou apenas pela recriação, é importante mencionar todos os clubes que me possibilitaram este bonito percurso que tenho feito no futebol: Grupos Desportivo Águias de Camarate, EFOB de Odivelas, EFOB do Restelo, RSC e CPAC, com este último a simbolizar o ápice do meu percurso académico – até ao momento. O facto da estrutura do clube, através do coordenador Joel Pinto ter claramente apostado em mim numa fase onde no contexto onde me encontrava não houve esse passo deixou-me em

mão mais do que uma oportunidade uma grande responsabilidade de representar um clube centenário numa fase crucial do seu crescimento. Acredito que contribui nesse crescimento, quer ao nível do rendimento competitivo até à responsabilidade social e exemplo enquanto instituição e isto é dos melhores indicadores de sucesso para mim.

Analisando todo o meu percurso enquanto aluno deste mestrado, considero que os objetivos aos quais me propus foram cumpridos com sucesso. Durante toda a época desportiva senti a capacidade de construir, através das constantes avaliações e análises, o melhor processo formativo a seguir, os conteúdos a cada momento, tendo por principal objetivo o desenvolvimento de cada jogador dentro da equipa. Assumi o papel de treinador principal e ganhei maiores competências na gestão e operacionalização do treino assim como na liderança de um grupo de jogadores jovens e adolescentes. Por último, consegui incluir ao longo das sessões de treina e das semanas de trabalho, conteúdos e conhecimento adquiridos ao longo do primeiro ano curricular do mestrado. A nível académico o feedback que recebo por parte da minha orientadora, dos meus pares de equipa técnica e de clube, colegas de mestrado, e dos vários atletas que já treinei, é de reconhecimento de uma visão diferenciadora do processo de formação do jogador num contexto onde o rendimento, mal ou bem, é cada vez mais uma prioridade em qualquer clube. Esta visão deixa-me com a sensação de dever cumprido e de confiança no trabalho realizado e a realizar. Inerente a este objetivo está o facto de este feedback ser algo que me vem acompanhando ao longo da carreira e que na função de treinador principal e com tudo o que advém disso conseguir manter-me fiel à minha visão e valores que sempre me acompanharam, acompanham e certamente me vão continuar a acompanhar. Tudo isto culmina no cumprimento de um importante passo na minha vida académica e pessoal, com a obtenção do grau de mestre na modalidade que mais impacto tem na sociedade atual e que sempre me motivou.

Deixo em baixo a mensagem que passei à minha equipa e que partilhei com as demais pessoas com que me cruzei, devido à sinceridade que coloquei nas palavras e por refletirem na íntegra o que foi este ano.

“Casa Pia Atlético Clube – Época 2023/2024 – Iniciados B Sub14.

Um clube centenário que me recebeu de braços abertos. Um grupo extremamente resiliente, que quis superar tudo o que já tinha sido feito. E superou. Uma equipa técnica que quis trabalhar para lá da norma e, quando atingiu os objetivos, ainda assim não ficou satisfeita. Resiliência foi e é o mote. Aos 38 jogadores que tive o prazer de treinar. Obrigado a todos sem exceção. Vocês transferiram a nossa paixão em campo. Sorriam sempre que joguem futebol e

lembrem-se: acreditem que vão além do que definem e não deixem que ninguém vos tire o sonho que cada vez mais se vai tornar um objetivo. O futebol é o reflexo da vida. Levem sempre esta época convosco nas próximas jornadas.

Voamos juntos.” Emanuel Brilhante Dias

III. Perspetivas Académicas-Desportivas Futuras

O meu percurso de vida – o académico entra claramente neste capítulo – tem sido caracterizado por uma resiliência que quer que me acompanhe sempre. O completar deste mestrado vem culminar um processo formativo que já conta com um curso profissional, uma formação profissional e uma licenciatura e, mais do que a certificação que vem associada a cada uma destas conquistas importa referir o conhecimento e competência que adquiri neste processo de ensino-aprendizagem que, em todos os momentos do meu quotidiano influenciam positivamente.

O futuro reserva-me certamente desafios que me vão trazer, assim como este mestrado, um ultrapassar das minhas capacidades para lá do que eu imaginaria. Nesta perspetiva, em termos profissionais, a área do treino é sem dúvida fascinante, ainda para mais numa modalidade que sem dúvidas me apaixona mais a cada dia. Contudo, ao longo do crescimento enquanto homem são várias as perspetivas que adotamos que nos permite ver o mundo de diferentes prismas e que nos colocam hipóteses a ser exploradas. Claramente que continuar no meio do futebol é um objetivo e existem várias formas de o fazer. A pedagogia – pedagogos é o que todos os formadores, professores e treinadores são, em primeira instância – é uma área de extremo interesse e que, cada vez mais, me cativa. Dentro do ramo do futebol a perspetiva do alto rendimento é sem dúvida ambiciosa e, com toda a certeza, que teria sucesso. E sim, tenho de ser eu o primeiro a dizê-lo. Ainda assim, o próximo ano será de grande reflexão dado o ensino universitário e a formação profissional serem uma realidade nos meus objetivos próximos. Aliás, dar aulas ao nível universitário seria sem dúvida um desafio que abraçaria com muito gosto, dado a formação de treinadores e professores ter-se tornado foco de interesse. Dei conta disto dado na minha equipa técnica deste ano ser claramente o que tinha mais experiência e conhecimento da área e achar extremamente prazeroso conseguir passar conteúdos e vê-los a serem aplicados pelos meus colegas.

Com isto em mente, a obtenção do UEFA A, a possibilidade de seguir para o doutoramento com foco no estudo da motivação – nomeadamente em treinadores de contexto de formação – e a lecionação ao nível do ensino universitário são o que o futuro me perspetiva. O futebol é o reflexo da vida. É refletir do ontem, planear no hoje e ganhar no amanhã.

Referências Bibliográficas

- 2PLAY. (n.d.). *Casa Pia Atlético Clube - Site Oficial*. Casapiaac.pt. Retrieved February 10, 2024, from <https://www.casapiaac.pt/historia.php>
- Alcântara, C. H., Machado, J. C., Teixeira, R. M., Rossato, M., Teixeira, A. S., & Fernandes da Silva, J. (2023). What factors discriminate young soccer players perceived as promising and less promising by their coaches?. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 94(4), 966-974.
- Andersen, T. R., Kästner, B., Arvig, M., Larsen, C. H., & Madsen, E. E. (2023). Monitoring load, wellness, and psychological variables in female and male youth national team football players during international and domestic playing periods. *Frontiers in sports and active living*, 5, 1197766. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1197766>
- Bergkamp, T. L., Frencken, W. G., Niessen, A. S. M., Meijer, R. R., & den Hartigh, R. J. (2022). How soccer scouts identify talented players. *European Journal of Sport Science*, 22(7), 994-1004. <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1916081>
- Bowes, I., & Jones, R. L. (2006). Working at the edge of chaos: Understanding coaching as a complex, interpersonal system. *The sport psychologist*, 20(2), 235-245.
- Casanova, F. (2022). *O Jogo de Futebol – Conceções e Operacionalizações* (1-23). Moodle
- Costa, P. (2021). *Microciclo do Analista* (2^a ed., pp. 1–139). Prime Books.
- Gilbert, W., Nater, S., Siwik, M., & Gallimore, R. (2010). The pyramid of teaching success in sport: Lessons from applied science and effective coaches. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1(2), 86-94.
- FIFA. (2022). *FIFA World Cup Qatar 2022™ in numbers*. FIFA Publications. <https://publications.fifa.com/en/annual-report-2022/tournaments-and-events/fifa-world-cup-qatar-2022/fifa-world-cup-qatar-2022-in-numbers/>

- Güllich, A. (2014). Selection, de-selection and progression in German football talent promotion. *European journal of sport science*, 14(6), 530-537.
- FPF. (2023). Mais 21 mil praticantes federados. <https://www.fpf.pt/pt/News/Todas-as-not%C3%ADcias/Not%C3%ADcia/news/43000>
- 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>
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Santos, F., Mendes, B., Maurício, N., Furtado, B., Malico Sousa, P., & Pinheiro, V. (2016). Estudo original análise do golo em equipas de elite de futebol na época 2013-2014. *Revista de desporto e actividade física*, 8(1), 11-22.
- Serpa, S. (2016). *Psicologia do Desporto Grau I* (1ª ed., pp. 1–57). Instituto Português do Desporto e Juventude.
- Serpa, S. (2016). *Psicologia do Desporto Grau II* (pp. 1–40). Instituto Português do Desporto e Juventude.
- Serpa, S. (2017). *Psicologia do Desporto Grau III* (pp. 1–133). Instituto Português do Desporto e Juventude.
- Stewart, C. (2021). They say they can coach, but can they teach. *Acad. Lett*, 2110, 1-7. <https://doi.org/10.20935/AL2110>
- Bergkamp, T. L., Frencken, W. G., Niessen, A. S. M., Meijer, R. R., & den Hartigh, R. J. (2022). How soccer scouts identify talented players. *European Journal of Sport Science*, 22(7), 994-1004. DOI: 10.1080/17461391.2021.1916081

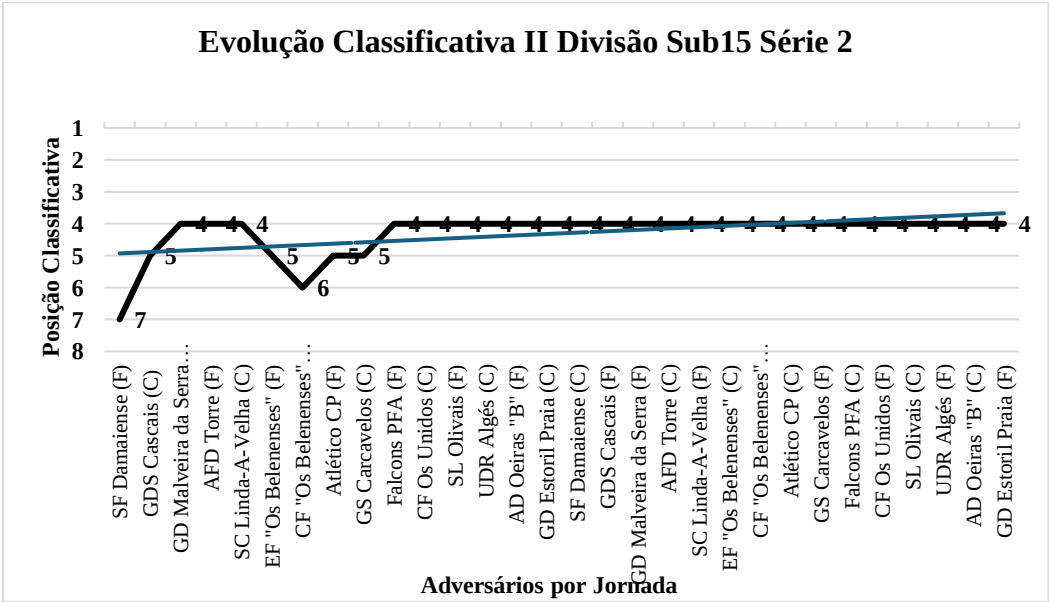
Toselli, S., Campa, F., Maietta Latessa, P., Greco, G., Loi, A., Grigoletto, A., & Zaccagni, L. (2021). Differences in Maturity and Anthropometric and Morphological Characteristics among Young Male Basketball and Soccer Players and Non-Players. *International journal of environmental research and public health*, 18(8), 3902. <https://doi.org/10.3390/ijerph18083902>

Anexos

Anexo I – Clube da Época 2022/2023 por atleta

Posição	Atleta	Clube época anterior
GR	92	CR Leões de Porto Salvo
GR	12	Casa Pia AC
GR	98	Casa Pia AC
GR	48	Casa Pia AC
DCC	74	SG Sacavenense
DCC	44	FC A lverca
DCE	14	Casa Pia AC
DCE	78	Casa Pia AC
DCE	36	GD Malveira da Serra
DCD	4	Casa Pia AC
DCD	26	Casa Pia AC
AE	88	Casa Pia AC
AE	24	Casa Pia AC
AE	76	Casa Pia AC
AD	66	GD Malveira da Serra
AD	34	Sporting CP
AD	2	Casa Pia AC
AD	50	Casa Pia AC
MCD	8	Casa Pia AC
MCD	16	Casa Pia AC
MCD	80	SF Damaie nse
MCD	6	Casa Pia AC
MCD	19	Casa Pia AC
MCO	68	CF Benfica
MCO	38	CF "Os Belenenses"
AVE	18	UDR Santa Maria
AVE	22	Casa Pia AC
AVE	28	SL Benfica "Estádio"
AVD	10	Casa Pia AC
AVD	30	CER Tenente Valdez
AVD	90	Casa Pia AC
AVD	20	Casa Pia AC

Anexo II – Evolução classificativa por jornada CPAC II Divisão Sub15 2023/2024



Anexo III – Resultados por jornada CPAC II Divisão Sub15 2023/2024

II Divisão Sub15 Série 2														
1ªVOLTA														
1ªJ	2ªJ	3ªJ	4ªJ	5ªJ	6ªJ	7ªJ	8ªJ	9ªJ	10ªJ	11ªJ	12ªJ	13ªJ	14ªJ	15ªJ
SFD (F)	GDSC (C)	GDMS (C)	AFDT (F)	SCLV (C)	EFOB (F)	CFOB (C)	ACP (F)	GSC (C)	FPFA (F)	CFOU (C)	SLO (F)	UDRA (C)	ADO (F)	GDEP (C)
1-2	2-1	1-4	1-3	6-1	2-1	0-1	1-2	3-0	0-3	4-0	4-1	0-0	0-5	2-2
2ªVOLTA														
16ªJ	17ªJ	18ªJ	19ªJ	20ªJ	21ªJ	23ªJ	24ªJ	25ªJ	26ªJ	22ªJ	27ªJ	28ªJ	29ªJ	30ªJ
SFD (C)	GDSC (F)	GDMS (F)	AFDT (C)	SCLV (F)	EFOB (C)	ACP (C)	GSC (F)	FPFA (C)	CFOU (F)	CFOB (F)	SLO (C)	UDRA (F)	ADO (C)	GDEP (F)
5-1	1-3	4-2	2-1	1-1	1-0	3-1	1-4	0-1	0-1	0-0	1-4	8-0	2-0	1-1

Anexo IV – Macrociclo Iniciados B Sub14 CPAC 2023/2024

MACROCICLO INICIADOS B SUB14 CASA PIA ATLÉTICO CLUBE																		
2ªFeira	28/08/2023	UTNº1	02/10/2023	UTNº17	06/11/2023	UTNº33	11/12/2023	UTNº52	15/01/2024	UTNº68	19/02/2024	UTNº85	25/03/2024	Champions In Loures	29/04/2024		03/06/2024	
3ªFeira	29/08/2023	UTNº2	03/10/2023	UTNº18	07/11/2023	UTNº34	12/12/2023	UTNº53	16/01/2024	UTNº69	20/02/2024	UTNº86	26/03/2024		30/04/2024	UTNº116	04/06/2024	UTNº134
4ªFeira	30/08/2023		04/10/2023		08/11/2023		13/12/2023		17/01/2024		21/02/2024		27/03/2024		01/05/2024		05/06/2024	
5ªFeira	31/08/2023	UTNº3	05/10/2023		09/11/2023		14/12/2023	UTNº54	18/01/2024	UTNº70	22/02/2024	UTNº87	28/03/2024		02/05/2024	UTNº117	06/06/2024	
6ªFeira	01/09/2023	UTNº4	06/10/2023	UTNº19	10/11/2023	UTNº35	15/12/2023	UTNº55	19/01/2024	UTNº71	23/02/2024	BFC (C)	29/03/2024		03/05/2024	UTNº118	07/06/2024	UTNº135
Sábado	02/09/2023	SCP (F)	07/10/2023		11/11/2023		16/12/2023		20/01/2024		24/02/2024		30/03/2024		04/05/2024		08/06/2024	
Domingo	03/09/2023		08/10/2023	SFD (F)	12/11/2023	EFOB (F)	17/12/2023	CFOU (C)	21/01/2024	ADO "B" (F)	25/02/2024	GDMS (F)	31/03/2024		05/05/2024	SLO (C)	09/06/2024	
2ªFeira	04/09/2023	UTNº5	09/10/2023	UTNº20	13/11/2023	UTNº36	18/12/2023	UTNº56	22/01/2024	UTNº72	26/02/2024	UTNº88	01/04/2024	UTNº103	06/05/2024	UTNº119	10/06/2024	
3ªFeira	05/09/2023	UTNº6	10/10/2023	UTNº21	14/11/2023	UTNº37	19/12/2023	UTNº57	23/01/2024	UTNº73	27/02/2024	UTNº89	02/04/2024		07/05/2024	UTNº120	11/06/2024	UTNº136
4ªFeira	06/09/2023		11/10/2023		15/11/2023		20/12/2023		24/01/2024		28/02/2024		03/04/2024	GSA (C)	08/05/2024		12/06/2024	
5ªFeira	07/09/2023		12/10/2023		16/11/2023	UTNº38	21/12/2023	UTNº58	25/01/2024	UTNº74	29/02/2024	UTNº90	04/04/2024		09/05/2024	UTNº121	13/06/2024	UTNº137
6ªFeira	08/09/2023	UTNº7	13/10/2023	UTNº22	17/11/2023	UTNº39	22/12/2023		26/01/2024	UTNº75	01/03/2024	UTNº91	05/04/2024	UTNº104	10/05/2024	UTNº122	14/06/2024	
Sábado	09/09/2023	CDCP "B" (C)	14/10/2023		18/11/2023		23/12/2023		27/01/2024		02/03/2024		06/04/2024		11/05/2024		15/06/2024	
Domingo	10/09/2023	A CP (F)	15/10/2023	GDSC (C)	19/11/2023	CFOB "C" (C)	24/12/2023		28/01/2024	GDEP "B" (C)	03/03/2024	AFDT (C)	07/04/2024	ACP (C)	12/05/2024	UDRA (F)	16/06/2024	
2ªFeira	11/09/2023	UTNº8	16/10/2023	UTNº23	20/11/2023	UTNº40	25/12/2023		29/01/2024	UTNº76	04/03/2024		08/04/2024	UTNº105	13/05/2024	UTNº123	17/06/2024	UTNº138
3ªFeira	12/09/2023	UTNº9	17/10/2023	UTNº24	21/11/2023	UTNº41	26/12/2023		30/01/2024		05/03/2024	UTNº92	09/04/2024	UTNº106	14/05/2024	UTNº124	18/06/2024	
4ªFeira	13/09/2023		18/10/2023		22/11/2023		27/12/2023	UTNº59	31/01/2024		06/03/2024		10/04/2024		15/05/2024		19/06/2024	
5ªFeira	14/09/2023		19/10/2023		23/11/2023	UTNº42	28/12/2023	UTNº60	01/02/2024	UTNº77	07/03/2024	UTNº93	11/04/2024	UTNº107	16/05/2024	UTNº125	20/06/2024	UTNº139
6ªFeira	15/09/2023	UTNº10	20/10/2023	UTNº25	24/11/2023	UTNº43	29/12/2023		02/02/2024	SCPF (F)	08/03/2024	UTNº94	12/04/2024	UTNº108	17/05/2024	UTNº126	21/06/2024	UTNº140
Sábado	16/09/2023		21/10/2023		25/11/2023		30/12/2023		03/02/2024		09/03/2024	SCLV (F)	13/04/2024		18/05/2024		22/06/2024	
Domingo	17/09/2023	CPA (C) & EFOB (C)	22/10/2023	GDMS (C)	26/11/2023	A CP (F)	31/12/2023		04/02/2024	SFD (C)	10/03/2024		14/04/2024	GSC (F)	19/05/2024	ADO "B" (C)	23/06/2024	
2ªFeira	18/09/2023	UTNº11	23/10/2023	UTNº26	27/11/2023	UTNº44	01/01/2024		05/02/2024	UTNº78	11/03/2024	UTNº95	15/04/2024	UTNº109	20/05/2024	UTNº127	24/06/2024	UTNº141
3ªFeira	19/09/2023	UTNº12	24/10/2023	UTNº27	28/11/2023	UTNº45	02/01/2024	UTNº61	06/02/2024	UTNº79	12/03/2024	UTNº96	16/04/2024	UTNº110	21/05/2024	UTNº128	25/06/2024	
4ªFeira	20/09/2023		25/10/2023		29/11/2023		03/01/2024		07/02/2024		13/03/2024		17/04/2024		22/05/2024		26/06/2024	
5ªFeira	21/09/2023		26/10/2023		30/11/2023	UTNº46	04/01/2024	UTNº62	08/02/2024	UTNº80	14/03/2024	UTNº97	18/04/2024		23/05/2024	UTNº129	27/06/2024	
6ªFeira	22/09/2023	UTNº13	27/10/2023	UTNº28	01/12/2023	UTNº47	05/01/2024	UTNº63	09/02/2024	UTNº81	15/03/2024	UTNº98	19/04/2024	UTNº112	24/05/2024	UTNº130	28/06/2024	
Sábado	23/09/2023	CFOB "B" (C)	28/10/2023		02/12/2023		06/01/2024		10/02/2024		16/03/2024		20/04/2024		25/05/2024		29/06/2024	Braga CUP
Domingo	24/09/2023	GD RFC (F)	29/10/2023	AFDT (F)	03/12/2023	GSC (C)	07/01/2024	SLO (F)	11/02/2024	GDSC (F)	17/03/2024	EFOB (C)	21/04/2024	FPFA (C)	26/05/2024	GDEP "B" (F)	30/06/2024	
2ªFeira	25/09/2023	UTNº14	30/10/2023	UTNº29	04/12/2023	UTNº48	08/01/2024	UTNº64	12/02/2024	UTNº82	18/03/2024	UTNº99	22/04/2024	UTNº113	27/05/2024	UTNº131		
3ªFeira	26/09/2023	UTNº15	31/10/2023	UTNº30	05/12/2023	UTNº49	09/01/2024	UTNº65	13/02/2024	RSC "B" (C)	19/03/2024	UTNº100	23/04/2024	UTNº114	28/05/2024	UTNº132		
4ªFeira	27/09/2023		01/11/2023	UTNº31	06/12/2023		10/01/2024		14/02/2024		20/03/2024		24/04/2024		29/05/2024			
5ªFeira	28/09/2023		02/11/2023		07/12/2023	UTNº50	11/01/2024	UTNº66	15/02/2024	UTNº83	21/03/2024	UTNº101	25/04/2024	CFOB "B" (F)	30/05/2024	UTNº133		
6ªFeira	29/09/2023	UTNº16	03/11/2023	UTNº32	08/12/2023	UTNº51	12/01/2024	UTNº67	16/02/2024	UTNº84	22/03/2024	UTNº102	26/04/2024	UTNº115	31/05/2024			
Sábado	30/09/2023		04/11/2023		09/12/2023		13/01/2024		17/02/2024		23/03/2024		27/04/2024		01/06/2024			
Domingo	01/10/2023	SCVV (F)	05/11/2023	SCLV (C)	10/12/2023	FPFA (F)	14/01/2024	UDRA (C)	18/02/2024	GDSC (F)	24/03/2024	CFOB "B" (F) A diado	28/04/2024	CFOU (F)	02/06/2024			

Período Não Competitivo				
Mesosiclos	1	Diagnóstico	Microciclos	1-2
	2	Aperfeiçoamento		3-4
	4	Transição (Natal)		17-18
	6	Champions In Loures		31
	8	Transição de Época		40-44

Período Competitivo				
Mesosiclos	3	II Divisão Sub15 - 1ºMomento Competitivo	Microciclos	5-16
	5	II Divisão Sub15 - 2ºMomento Competitivo		19-30
	7	II Divisão Sub15 - 3ºMomento Competitivo		32-39

11x11 Janelas de Saída 40' tempo 22 número Campo Inteiro espaço	
Objetivo(s) específico(s) Valorização da iniciativa; Jogo em apoio; Encontro das janelas de saída; Prioridade em jogar no sentido de jogo; Procura constante do golo.	Descrição e Organização Metodológica Situação de jogo, onde bola é colocada pelo treinador na área marcada com passe extremamente tenso. Equipa que recebe a bola tem de realizar 8 passes até poder sair da zona em transição. Avançados estão impedidos de defender para lá da caixa. De fora: Paulo, Gonçalo, Duda, Rodrigo.
Observações/balanço Emanuel: Plano de Jogo; Daniel: - Diogo: Fase Ofensiva; Duarte: Fase Defensiva e Bolas Paradas; Rafael: - Pedro: -	

Anexo VI – UTN Realizada (Exemplo)

Casa Pia Atlético Clube

www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino

54

Plano de Treino

Nº jogadores 26	Microciclo 16	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 14-12-2023, quinta-feira	Hora 19:00	Clima Frio sem chuva	Volume 90

Material

Bolas;
Coletes (13 de uma cor);
Marcas.

Objetivos Gerais

Trabalho da ideia de jogo;
Estratégia de jogo.

Objetivos Específicos

Trabalho dos dez mandamentos.

● Corrida à volta do Campo com bola

Objetivo(s) específico(s)

Ativação muscular;
Coesão grupal;
Relação com bola em progressão no terreno.

10'

Descrição e Organização Metodológica

Equipa divide em 6 grupos de 4 jogadores, que vão trocando bola à medida que vão aquecendo em corrida leve contínua. Desafios com bola vão variando ao feedback do treinador.
Feedback: Não parar; Variar o ritmo; Solidariedade com o colega.

26

Campo
Inteiro
espaço

● Triângulo de Passe com Perseguição

Objetivo(s) específico(s)

Valorização do passe e da receção;
Conforto em jogar com o colega;
Rápida execução.

18'

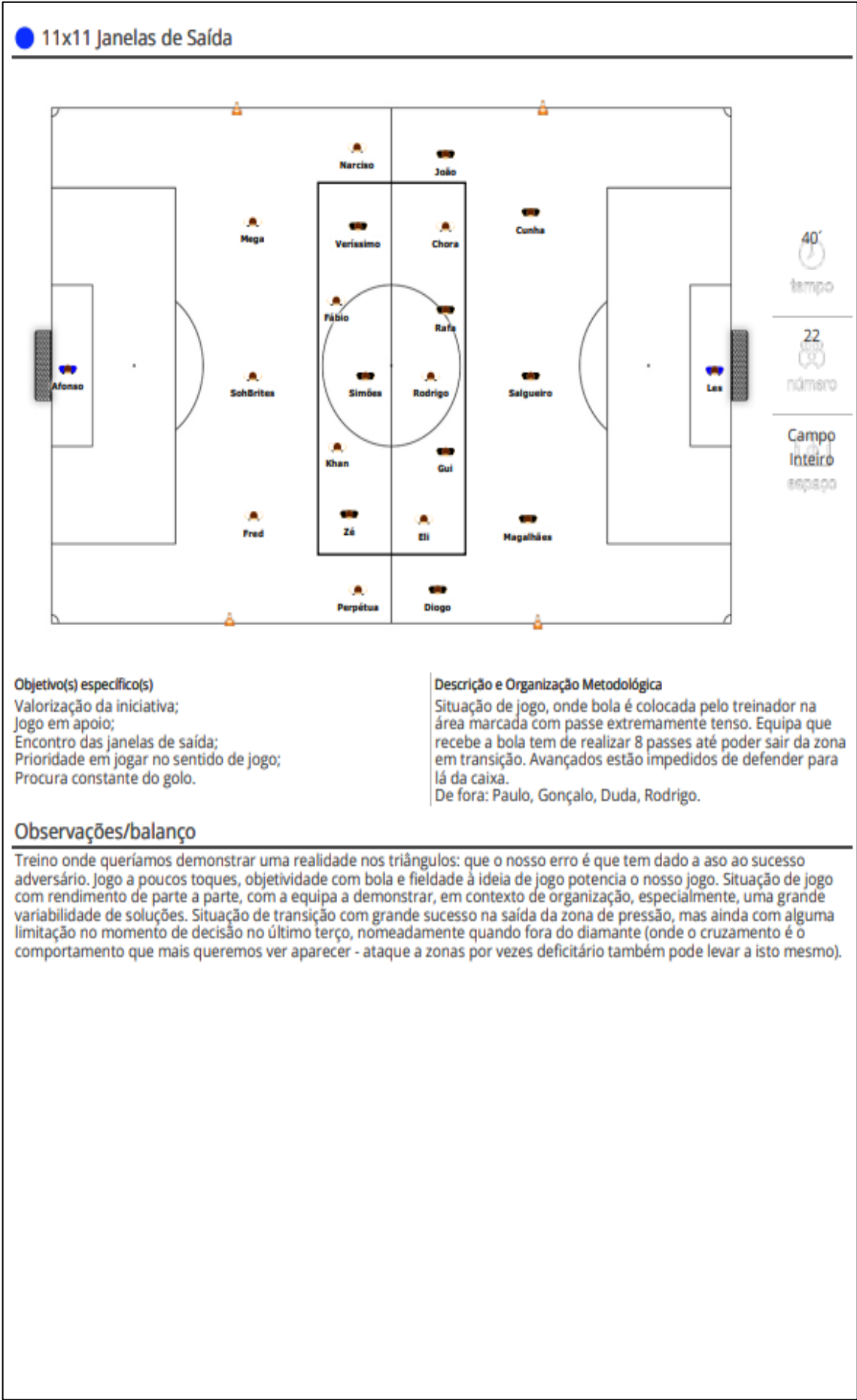
(8x2')

Descrição e Organização Metodológica

Triângulo simples de passe/receção. Um jogador vai ficar duas casas atrás da bola e vai correr rápido de modo a chegar à bola. Caso chegue ao lugar da bola, o jogador que perdeu essa bola vai para dentro.
Feedback: Com bola: Passe tenso; Jogar a um toque; Oferecer melhor bola ao colega. Sem bola: Máxima velocidade; Aproveitar erro adversário; Querer a bola.

26

8mx8m
(x6)
espaço



Anexo VII – Timelines Funções Equipa Técnica

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Planeamento Semanal	Ficha de Jogo emjogo	Relatório Análise Adversário	Análise Individual	Adaptação ao adversário	Ficha de jogo Score	Jogo enviado
		Relatório Análise Adversário				
Estatística		Momentos Cortados	Bolas Paradas Jogo	Ideias Exercícios		
Momentos Registrados				Ideias Exercícios		
Momentos Registrados				Ideias Exercícios		
Momentos Registrados GRs				Ideias Exercícios		
UT 2ª e 3ª						
Emanuel	Daniel	Diogo	Duarte	Rafael	Pedro	

Anexo VIII – Orientação Análise Individual

ANÁLISE INDIVIDUAL
- Cumprimento plano de jogo; - Estatística individual do jogo; 2 jogadores de diferentes setores por jogo; - Reunião individual.
Passes certos e errados.
Faltas por meio-campo.
Recuperações por meio-campo.
Remates Enquadrados e realizados.
Defesas e abordagens (GRs).
Corte de 2/3 momentos em submomentos com ou sem bola, para demonstração ao atleta.

Anexo IX – Orientação Análise do Nosso Jogo

ANÁLISE DO NOSSO JOGO	
• Cumprimento plano de jogo; • Estatística geral do jogo; • Destaques coletivos e individuais; • Adaptação ao jogo.	
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA	ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA
• Controle da posse de bola; • Jogo em amplitude e profundidade; • Referências por momento; • Velocidade da posse; • Variabilidade no último terço.	• Cumprimento sistémico; • Princípios coletivos; (setoriais e intersectoriais); • Referências posicionais; • Posicionamento do bloco por região e momento; • Espaços/corredores permeáveis.
TRANSIÇÃO OFENSIVA	TRANSIÇÃO DEFENSIVA
• Aproveitamento vantagem numérica; • Aproveitamento vantagem posicional; • Cumprimento de referências.	• Reação à perda de bola (individual e coletiva); • Agressividade e recurso à falta; • Fechar caminho bola/baliza.
BOLAS PARADAS OFENSIVAS	BOLAS PARADAS DEFENSIVAS
• Cumprimento zonas; • Cumprimento sinalética; • Criação de perigo em bola parada; • Variabilidade inata.	• Cumprimento zonas; • Índices de concentração/preparação; • Simplicidade nas interceções/alívios; • Comportamento GR.

Anexo X – Orientações Análise do Adversário

ANÁLISE DO ADVERSÁRIO	
• 11 Provável, baseado nos jogos anteriores (ver FPF); • Sistema de jogo preferencial; • Jogadores referência; • Forma competitiva (últimos 3 jogos); • Uso de vídeos e relatório realizados pela equipa técnica.	
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA	ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA
• Adaptação sistémica; • Princípios coletivos (setoriais e intersectoriais); • Referências de progressão por submomento; • Movimentos no último terço e combinações; • Zonas de finalização.	• Adaptação sistémica • Princípios coletivos (setoriais e intersectoriais); • Referências posicionais; • Posicionamento do bloco por região e momento; • Espaços/corredores permeáveis.
TRANSIÇÃO OFENSIVA	TRANSIÇÃO DEFENSIVA
• Princípios coletivos; • Momentos de recuperação; • Aspectos a ter em conta.	• Princípios coletivos; • Reação à perda coletiva e individual; • Fatores e espaços a explorar.
BOLAS PARADAS OFENSIVAS	BOLAS PARADAS DEFENSIVAS
• Cantos; • Livres diretos e indiretos; • Lançamentos laterais; • Sinalética de bola estudada; • 2ºs Homens.	• Zonas mais permeáveis; • Tipo de defesa (zona, individual, mista); • Defesa à bola curta; • Jogadores preparados para transição; • Pontos fortes GR.

Anexo XI – Análise individual (emjogo)



Casa Pia Atlético Clube

Iniciados B (masculino)

Ficha de avaliação

Época 2023-2024

NOME:

NR: 8

EQUIPA: Iniciados B (masculino)

POSIÇÃO: Médio Centro



Informação da avaliação

Responsável

Emanuel Brilhante Dias

Data

01/10/2023

Principais qualidades

Equilíbrio de rendimento em todos os fatores de rendimento; Resistência,; Atitude competitiva; Ambição.

Aspectos a melhorar

Resolução de conflitos; Solta mais rapidamente a bola.

Avaliação final

4.5 - É dos jogadores mais capazes de render na equipa, juntando à referência enquanto pessoa a referência em rendimento. Quando acerta o seu jogo existe uma melhoria geral na equipa, tendo uma grande influência. Acertando o timing de decisão/execução vai explodir.

Avaliação técnica (média: 3,89)

Observações da avaliação: É muito forte a usar as suas capacidades técnicas. Consegue enquadrar com o que é pedido em jogo e não tem medo de arriscar com bola.

ATRIBUTO	PONTUAÇÃO
Passe curto Passe para mini baliza a 10 m esquerdo/ direito	4
Passe longo Passe para mini baliza a 30 m esquerdo/ direito	4
Recepção Técnica	4

Software EMJOGO

Página 1 de 4



Casa Pia Atlético Clube

Iniciados B (masculino)

Ficha de avaliação
Época 2023-2024

ATRIBUTO	PONTUAÇÃO
Condução 20m condução de bola, tempo/ qualidade de controlo de bola Linha recta Slalom	4
Remate Qualidade técnica/ Eficácia	4
Cabeceamento Qualidade técnica/ Eficácia ofensivo/ defensivo	3
Cruzamento Gesto técnico Lateralidade	4
Desarme Gesto técnico/ tempo de entrada	4
Contenção Orientação dos apoios	4

Legenda: 0 a 1 - demonstra dificuldades a realizar a ação técnica, apresentando uma técnica fraca e com pouca eficiência. Poucas vezes atinge o objectivo. 2 a 3 - demonstra intenção a realizar a ação técnica, utilizando uma técnica funcional mas que apresenta algumas deficiências. Atinge o objectivo algumas vezes. 4 a 5 - demonstra qualidade a realizar a ação técnica, com uma técnica que é funcional e eficiente. Atinge o objectivo quase sempre.

Avaliação táctica (média: 3,80)

Observações da avaliação: Demonstra um comportamento evoluído dentro do centro de jogo, tanto quando tem a iniciativa direta como indireta, dando linhas de passe nas janelas corretas, inerentes ao modelo. Fora do centro de jogo está a evoluir, mas é aqui que poderá ter mais rendimento.

ATRIBUTO	PONTUAÇÃO
PE Ataque - 1º Progressão/Penetração Analisa a situação e orienta as suas ações para a baliza adv. (Enquadramento) Procura o golo se estiver numa posição vantajosa Procura conquistar posições + ofensivas (Passe, condução ou drible) Assegura MPB c/ passe na cobertura para virar ângulo de ataque	4
PE Ataque - 2º Cobertura Ofensiva Proporciona ação de cobertura Posicionamento (distância + lado + ângulo da cobertura) Ajuda o colega na leitura de jogo (incentivando-o)	4
PE Ataque - 3º Mobilidade Desloca-se para espaço livre à frente da linha da bola Assume cobertura se o colega entrar em "Mobilidade" Desloca-se para fora do centro de jogo	4
PE Ataque - 4º Espaço "Abre o Jogo" a fim de obter mais espaço (Campo Grande) Ocupa espaços que permitam uma mudança do ângulo de ataque Afasta-se do centro de jogo arrastando o adversário (Aclaramento)	3
PE Defensivo - 1º Contenção Reage a perda da bola (PPB) colocando-se entre o adversário e a sua baliza Executa o posicionamento base (Aproximação, posição base e apoios) Retarda a ação do adversário. Orienta as ações do adversário para o corredor lateral	4
PE Defensivo - 2º Cobertura defensiva Proporciona ação de cobertura Posicionamento (Distância para o colega) Comunicação	4
PE Defensivo - 3º Equilíbrio Desloca-se para trás da linha da bola do lado do 3º atacante Aproxima-se do 1º e 2º defesa restringindo o espaço do adversário. Assegura a cobertura caso o 1º defesa seja ultrapassado	4
PE Defensivo - 4º Concentração Reduzir e anular o espaço (campo pequeno) Ocupa o espaço de jogo mais ofensivos (Corredor central)	3
Combinação directa	4



Casa Pia Atlético Clube
Iniciados B (masculino)

Ficha de avaliação
Época 2023-2024

ATRIBUTO	PONTUAÇÃO
Combinação indirecta	4

Legenda: 0 a 1 - demonstra dificuldades na compreensão e execução, apresentando uma acção fraca e com pouca eficiência. Poucas vezes atinge o objectivo. 2 a 3 - demonstra intenção na execução, utilizando uma acção funcional mas que apresenta algumas dificuldades. Atinge o objectivo algumas vezes. 4 a 5 - demonstra qualidade na execução, apresentando uma acção que é funcional e eficiente. Atinge o objectivo quase sempre.

Avaliação Física (média: 3,50)

Observações da avaliação: Consegue estar muitos minutos de seguida em campo apresentando sempre um rendimento forte. A nível da velocidade de execução tem de conseguir potenciar mais a conexão com a decisão.

ATRIBUTO	PONTUAÇÃO
Velocidade de Aceleração 10 m de sprint	3
Velocidade execução Percepção do treinador	3
Velocidade máxima 30 m sprint	3
Resistência Bronco test	5
Força explosiva Teste de impulsão Vertical	4
Força máxima Superior nº repetições flexão braços Inferior nº repetições agachamentos	4
Agilidade Teste T	3
Flexibilidade Teste senta e alcança	3

Legenda: 0 a 1 - demonstra problemas ou desempenho fraco e com pouca eficiência. Poucas vezes atinge o objectivo. 2 a 3 - demonstra capacidade e um desempenho médio. Atinge o objectivo algumas vezes. 4 a 5 - demonstra qualidade no desempenho. Atinge o objectivo quase sempre.

Avaliação mental (média: 4,93)

Observações da avaliação: Apresenta-se como um líder destacado no grupo. Todos o reconhecem como capitão dos capitães e assume bem este papel. É o que consegue mexer com o grupo e ter influência com o seu feedback, quer em momentos positivos quer em momentos de maior necessidade. Apenas tem de conseguir fazer isto sempre, em todos os momentos, esquecendo atritos - mesmo que estes existam - em prol do grupo.

ATRIBUTO	PONTUAÇÃO
Responsabilidade	5
Respeito	5



Casa Pia Atlético Clube
Iniciados B (masculino)

Ficha de avaliação
Época 2023-2024

ATRIBUTO	PONTUAÇÃO
Concentração	5
Equilíbrio emocional	5
Atitude competitiva	5
Definição objectivos	5
Superação	5
Companheirismo	4
Comunicação	5
Lidar com a pressão	5
Tomada de decisão	5
Criatividade	5
Coragem	5
Empenho	5

Legenda: 0 a 1 - demonstra dificuldades. Desempenho competitivo muito vulnerável. 2 a 3 - demonstra capacidade de resposta. Desempenho competitivo pode ser afectado algumas vezes. 4 a 5 - demonstra traços fortes que qualidade na execução, apresentando uma acção que é funcional e eficiente. Forte desempenho competitivo.

Anexo XII - Avaliação Inicial– 1 de outubro de 2023

Casa Pia Atlético Clube - Iniciados Sub14 - Época 2023/2024 - Avaliação Inicial - 23/10/01

Q	Nº	Clube época anterior	PT	PA	AV
1	24	Casa Pia AC	AE	AD	3.5
2	98	Casa Pia AC	GR	-	4
3	78	Casa Pia AC	DCE	DCC	4
4	16	Casa Pia AC	MCD	MCO	3.5
5	68	CF Benfica	MCO	AVC	4.5
6	74	SG Sacavenense	DCC	DCD	4
7	90	Casa Pia AC	AVD	AVE	4
8	34	Sporting CP	AD	AE	4
9	88	Casa Pia AC	AE	DCE	3.5
10	76	Casa Pia AC	AE	AD	3
11	28	SL Benfica	AVD	AVE	4
12	80	SF Damaiense	MCD	MCE	4
13	26	Casa Pia AC	DCD	DCC	3
14	10	Casa Pia AC	AVC	AVE	4.5
15	20	SF Damaiense	AVC	AVE	3.5
16	30	CER Tenente Valdez	AVD	AVE	3.5
17	48	Casa Pia AC	GR	-	3.5
18	66	GD Malveira da Serra	AD	DCD	3.5
19	6	Casa Pia AC	MCD	MCE	4.5
20	2	Casa Pia AC	AD	DCD	3.5
21	22	Casa Pia AC	AVC	AVE	3.5
22	18	UDR Santa Maria	AVE	AVD	4.5
23	92	CR Leões de Porto Salvo	GR	-	4
24	12	Casa Pia AC	GR	-	3
25	8	Casa Pia AC	MCE	MCD	4.5
26	4	Casa Pia AC	DCD	DCC	4
27	38	CF "Os Belenenses"	MCE	MCO	3.5
28	36	GD Malveira da Serra	DCE	AE	3
29	14	Casa Pia AC	DCE	AE	4
30	50	Casa Pia AC	AD	AE	3.5

1
-
3
-
5
-
2

92
98
48
12

4
26

74
78

14
36

6
80

6
16

34
66
50
2

88
24
76

68
38

18
90
28
30

10
22
20

1
-
3
-
4
-
3

92
98
48
12

4
26

74
78

14
36

6
80
38

6
16

34
66
50
2

88
24
76

18
90
30

68
22
20

10
28

LEGENDA

GR	Guarda-Redes	DCE	Defesa Central Esquerdo	AE	Ala Esquerdo	MCE	Médio Centro Esquerdo	MCO	Médio Centro Ofensivo / 10	AVE	Avançado Esquerdo	PA	Posição Alternativa
DCC	Defesa Central Central	DCD	Defesa Central Direito	AD	Ala Direito	MCD	Médio Centro Direito	AVC	Avançado Centro	AVD	Avançado Direito	AV	Avaliação

#VOAMOSJUNTOS

Universidade Lusófona – C.U.L. Faculdade de Educação Física e Desporto 66

Anexo XIII – Avaliação Intermédia – 1 de fevereiro de 2024

Casa Pia Atlético Clube - Iniciados Sub14 - Época 2023/2024 - Avaliação Intermédia - 24/02/01

Q	Nº	Nome	Clube época anterior	PT	PA	AV
1	24	Casa Pia AC	AE	AD	3.5	
2	98	Casa Pia AC	GR	-	4	
3	78	Casa Pia AC	DCE	DCC	3.5	
4	16	Casa Pia AC	MCD	MCO	4	
5	68	CF Benfica	MCO	AVC	4.5	
6	74	SG Sacavenense	DCC	DCD	4	
7	90	Casa Pia AC	AVD	AVE	4	
8	34	Sporting CP	AD	AE	4	
9	88	Casa Pia AC	AE	DCE	4	
10	28	SL Benfica	AVD	AVE	4	
11	80	SF Damalense	MCD	MCE	4.5	
12	26	Casa Pia AC	DCD	DCC	3.5	
13	10	Casa Pia AC	AVC	AVE	5	
14	20	SF Damalense	AVC	AVE	3	
15	44	FC Alverca	DCC	DCD	3.5	
16	48	Casa Pia AC	GR	-	3	
17	66	GD Malveira da Serra	AD	DCD	4	
18	6	Casa Pia AC	MCD	MCE	4.5	
19	2	Casa Pia AC	AD	DCD	4	
20	22	Casa Pia AC	AVC	AVE	4.5	
21	18	UDR Santa Maria	AVE	AVD	5	
22	35 (2011)	Casa Pia AC	MCD	MCO	4	
23	92	CR Leões de Porto Salvo	GR	-	4.5	
24	12	Casa Pia AC	GR	-	4	
25	8	Casa Pia AC	MCE	MCD	5	
26	4	Casa Pia AC	DCD	DCC	4	
27	14	Casa Pia AC	DCE	AE	4	
28						
29						
30						

1

-

3

-

5

-

2

1

-

3

-

4

-

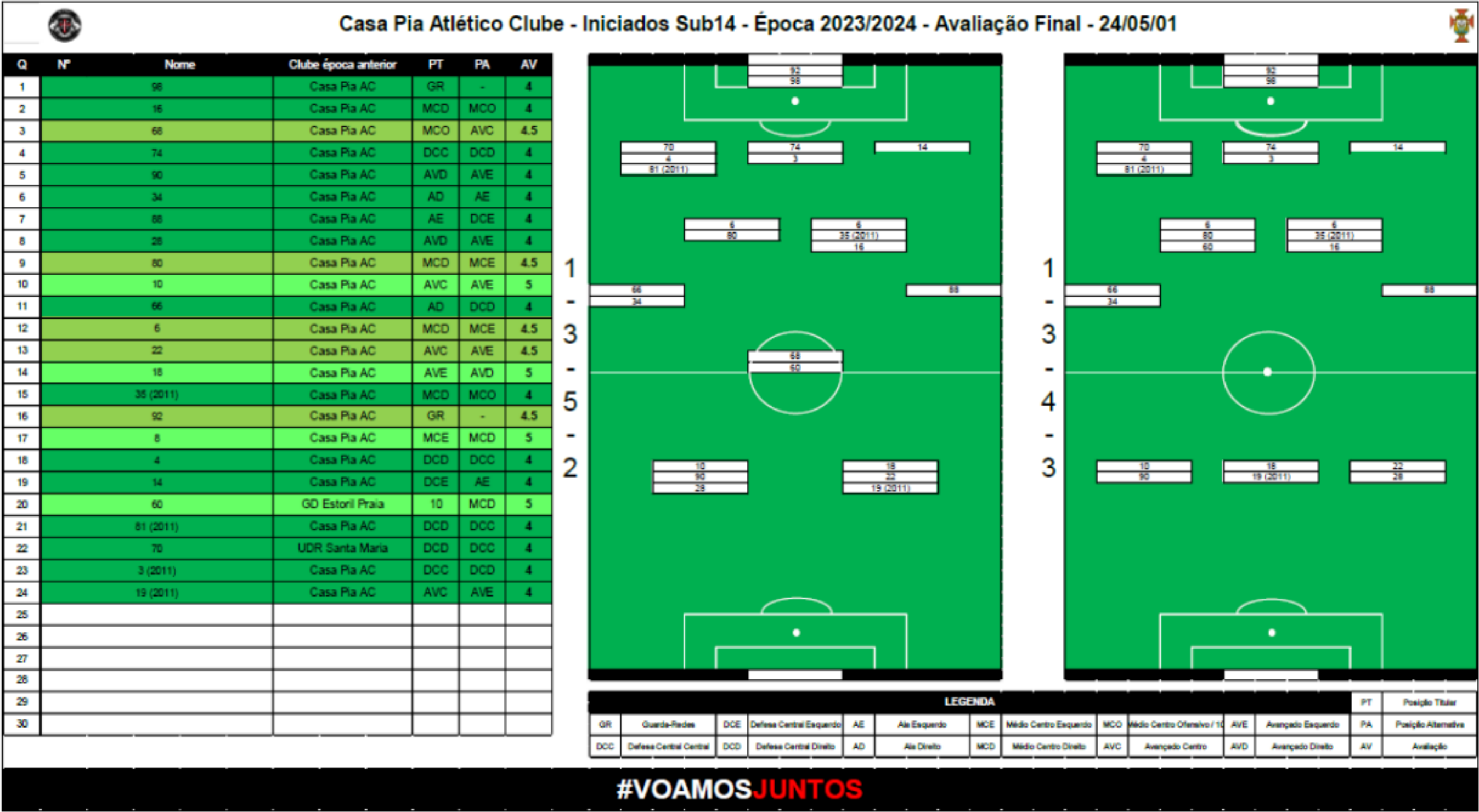
3

LEGENDA

												PT	Posição Titular
GR	Guarda-Redes	DCE	Defesa Central Esquerdo	AE	Ala Esquerdo	MCE	Médio Centro Esquerdo	MCO	Médio Centro Ofensivo / 10	AVE	Avançado Esquerdo	PA	Posição Alternativa
DCC	Defesa Central Central	DCD	Defesa Central Direito	AD	Ala Direito	MCD	Médio Centro Direito	AVC	Avançado Centro	AVD	Avançado Direito	AV	Avaliação

#VOAMOSJUNTOS

Anexo XIV – Avaliação final – 1 de maio de 2024



Anexo XV – Consentimento Informado

Questionário de Satisfação em Atletas (QSA)

Tradução e adaptação - A. Rui Gomes (2013)

Adaptado de H. Riemer & P. Chelladurai (1998) - Athlete Satisfaction Questionnaire (ASQ)

Data da versão: 08/12/2022

Realizado no âmbito do Mestrado em Futebol: Da Formação à Alta Competição da
Universidade Lusófona

CONSENTIMENTO INFORMADO

No âmbito da Unidade Curricular de Estágio do Mestrado em Futebol: Da Formação à Alta Competição da Universidade Lusófona, peço a colaboração do seu educando para o preenchimento do Questionário de Satisfação em Atletas (QSA), supramencionado, que tem como objetivo avaliar a satisfação dos atletas relativamente à prática da sua modalidade desportiva na presente época desportiva. Os dados serão tratados de forma confidencial e serão usados apenas para fins académicos. Todos os questionários são anónimos, sem nenhum atleta ter nenhum tipo de identificação associada.

Informações adicionais: Se tiver questões ou precisar de mais informações poderá contactar o investigador através do seguinte email: emanuelbrilhantediascoach@gmail.com.

Emanuel Brilhante Dias

Declaro ter lido e compreendido este documento. Foi-me garantido o completo anonimato do meu educando. Desta forma, permito que o meu educando preencha o Questionário de Satisfação de Atletas (QSA), confiando que as condições supramencionadas serão cumpridas.

Data: ____/____/____

Assinatura: _____

Anexo XVI – Questionário

Nº: _____ Idade: _____ Anos de Prática de Futebol: _____								
Questionário de Satisfação em Atletas (QSA)								
Tradução e adaptação - A. Rui Gomes (2013)								
Adaptado de H. Riemer & P. Chelladurai (1998) - Athlete Satisfaction Questionnaire (ASQ)								
Data da versão: 08/12/2022								
Realizado no âmbito do Mestrado em Futebol: Da Formação à Alta Competição da Universidade Lusófona								
Este instrumento destina-se a avaliar a satisfação dos atletas. Tendo em consideração que o desporto é uma atividade muito intensa e exigente, podem existir vários níveis de satisfação por parte dos atletas bem como diferentes experiências desportivas. Neste sentido, são listadas a seguir várias afirmações relacionadas com a atividade desportiva, sendo apresentadas num formato de sete pontos, variando entre o valor 1 (“Mesmo nada satisfeito(a)”) e 7 (“Extremamente satisfeito(a)”). Pedimos-lhe que indique até que ponto está SATISFEITO(A) com cada uma das afirmações referidas. A honestidade e originalidade das suas respostas são FUNDAMENTAIS para o sucesso desta análise. Por favor, procure não pensar muito tempo sobre cada uma das afirmações. Tenha também em consideração que o preenchimento deste instrumento se refere à sua satisfação NESTA ÉPOCA DESPORTIVA em particular, devendo responder às afirmações de acordo com as suas experiências até agora. É muito importante que responda a TODAS as afirmações.								
Por favor, indique até que ponto está Satisfeito(a) com os seguintes aspetos:								
	Mesmo nada satisfeito (a)		Moderadamente satisfeito(a)		Extremamente satisfeito(a)			
1.	O nível de utilização das minhas capacidades.	1	2	3	4	5	6	7
2.	O reconhecimento que recebo por parte do meu treinador(a).	1	2	3	4	5	6	7
3.	As instruções que me são fornecidas pelos meus colegas de equipa.	1	2	3	4	5	6	7
4.	A concretização dos meus objetivos de rendimento durante a época.	1	2	3	4	5	6	7

Por favor, indique até que ponto está Satisfeito(a) com os seguintes aspetos:	Mesmo nada satisfeito (a)			Moderadamente satisfeito(a)			Extremamente satisfeito(a)		
	1	2	3	4	5	6	7		
5. O treino recebido por parte do meu treinador(a) esta época.									
6. O meu estatuto social na equipa.									
7. O comportamento ético/desportivo dos meus colegas de equipa.									
8. O modo como a equipa trabalha para ser melhor.									
9. O registo de vitórias e derrotas (sucessos / insucessos) da equipa.									
10. As escolhas do treinador(a) sobre as jogadas (estratégias) a seguir nos jogos/competições.									
11. O modo como dou o meu melhor em nome da equipa.									
12. A melhoria do meu rendimento quando comparado com a época passada.									
13. O nível de aproveitamento das minhas capacidades.									
14. A amizade do treinador(a) relativamente a mim.									
15. As instruções recebidas do meu treinador(a) até agora (nesta época).									
16. O rendimento global da equipa até agora (nesta época).									
17. O nível de adequação/adaptação entre as minhas funções nos jogos/competições e as minhas potencialidades.									
18. As táticas utilizadas pelo treinador(a) durante os jogos/competições.									
19. A orientação que recebo dos meus colegas de equipa.									
20. O nível de aprovação/agrado que o treinador(a) demonstra quando eu faço algo bem feito.									
21. O meu contributo para a “vida” social da equipa.									
22. O sentido de “Fair Play (desportivismo) dos meus colegas de equipa.									
23. O nível de acordo entre os meus colegas para com o mesmo objetivo.									
24. A minha dedicação durante os treinos.									
25. A quantidade de tempo que jogo (compito) nas competições.									
26. As escolhas do treinador(a) sobre as estratégias a seguir nos jogos/competições.									
27. A melhoria do meu nível de competência/capacidade.									

Por favor, indique até que ponto está Satisfeito(a) com os seguintes aspetos:	Mesmo nada satisfeito (a)			Moderadamente satisfeito(a)			Extremamente satisfeito(a)		
	1	2	3	4	5	6	7		
28. O ensino pelo treinador(a) das técnicas e táticas relacionadas com a minha posição/situação de jogo/competição.	1	2	3	4	5	6	7		
29. O “feedback” construtivo que recebo por parte dos meus colegas.	1	2	3	4	5	6	7		
30. O modo como o treinador(a) faz ajustamentos durante as competições.	1	2	3	4	5	6	7		
31. A lealdade do treinador(a) para comigo.	1	2	3	4	5	6	7		
32. A obtenção dos objetivos por parte da equipa esta época.	1	2	3	4	5	6	7		
33. O meu entusiasmo durante as competições.	1	2	3	4	5	6	7		
34. O modo como os meus colegas de equipa me aceitam em termos sociais.	1	2	3	4	5	6	7		
35. O comportamento desportivo dos meus colegas de equipa.	1	2	3	4	5	6	7		
36. A dedicação dos meus colegas de equipa no sentido de trabalharem em conjunto para alcançarmos objetivos de equipa.	1	2	3	4	5	6	7		
37. O plano de jogo/competição do meu treinador(a)	1	2	3	4	5	6	7		
38. O nível de adequação/adaptação entre as minhas funções na equipa e aquela que eu prefiro.	1	2	3	4	5	6	7		
39. O meu comprometimento para com a equipa.	1	2	3	4	5	6	7		
40. Até que ponto os meus colegas jogam como uma equipa.	1	2	3	4	5	6	7		
41. O modo como o treinador(a) consegue combinar o talento existente entre os atletas ao seu dispor.	1	2	3	4	5	6	7		
42. O nível de apoio que o meu treinador(a) me dá.	1	2	3	4	5	6	7		

☐

Anexo XVII – Parecer de visita de orientação de estágio



PARECER DE VISITA DE ORIENTAÇÃO DE ESTÁGIO

O estudante Emanuel Dias mostrou-se bastante disponível e organizado em relação à visita ao centro de treinos do Casa Pia AC. Previamente enviou o planeamento do microciclo e da unidade de treino da equipa de sub-15 da qual ocupa o cargo de treinador principal e onde demonstra autonomia e capacidade de liderança de todo o processo de planeamento e periodização para a equipa.

A visita iniciou com uma breve apresentação do contexto de treino, da equipa técnica e do microciclo padrão da equipa (4 treinos semanais e um momento competitivo ao fim de semana, normalmente domingo). Foram também abordados os possíveis temas e interesse no estudo técnico-científico do aluno e a sua preparação para o momento intercalar do próximo dia 22.

A visita ocorreu a uma sexta-feira onde o plano incluía:

- 19h30 Análise de jogo;
- 20h00 Reunião de Capitães;
- 20h30 Treino no campo;

Todos os timings foram cumpridos dentro do que estava planeado e as intervenções demonstraram planeamento e definição concreta dos conteúdos a abordar.

Pontos a destacar:

- Discurso extremamente positivo, coletivo e com conteúdo e feedback orientado durante o momento de análise;
- Equipa técnica bem orientada, com funções claramente definidas e feedback individual previamente definido;
- Plano individual do estudante, do clube e da equipa bem definidos e claramente expressos pelo mesmo.
- No momento do treino a montagem dos exercícios, a racionalização do espaço de treino e o rácio treinadores por espaço e número de atletas.

Possíveis questões para reflexão:

Quando o número de atletas é elevado como acontece no caso da equipa, surgem desafios que darão com certeza boas reflexões para o relatório de estágio do estudante.

- Que estratégias podemos utilizar para que quando trabalhamos momentos como a construção e a saída no pontapé de beliza todos os atletas do setor defensivo tenham um estímulo de saída sob pressão?
- Com o passar das jornadas de que forma consegue gerir o grupo continuando a dar estímulo aos que têm menos volume de jogo? Por exemplo realização de trabalho físico adicional no primeiro treino da semana ou grupos por volume de jogo nos primeiros treinos da semana.
- Desafio para aplicação de ferramentas simples de controlo de treino como a PSE e a PSR e a possibilidade de em fevereiro conseguir um momento com testes simples de avaliação física que depois possam ser repetidos no último mês da época desportiva (cumprindo assim dois momentos de avaliação).

Em suma, embora considerando este primeiro momento de contacto já tardio em relação à possibilidade de orientar o estudante numa fase inicial da época desportiva julgo que ainda teremos tempo de estruturar e até inserir algumas ferramentas que o estudante tenha interesse em aplicar para enriquecer o estágio.

Daniela Costa

12 de janeiro de 2024

Anexo XVIII – Confirmação visita à instituição desportiva de acolhimento



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA



fedf
FEDERAÇÃO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

VISITA À INSTITUIÇÃO DESPORTIVA DE ACOLHIMENTO

Este documento confirma a visita técnica da Orientadora de Estágio Daniela Craveiro da Costa ao estudante Emanuel Brilhante Dias no centro de treinos do Casa Pia AC no dia 12 de janeiro de 2024. Tendo este momento servido para conhecimento da situação atual do relatório de estágio, do cumprimento do plano individual do estagiário e do estado do estudo técnico-científico definido pelo estudante. Também foi realizada a observação da unidade de treino bem como a entrega do planeamento do presente microciclo e unidade de treino.

Este momento enquadra-se na Unidade Curricular de Estágio do Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição.


(O Estagiário)


(A Orientadora de Estágio)

Anexo XIX – Avaliação Tutor de Estágio

 Regulamento da U.C. de Estágio do Mestrado em Futebol e Treino Desportivo (2023-2024)

ANEXO 1

AValiação DO ESTÁGIO PELO TUTOR (opcional)

EPOCA DESPORTIVA 2023/2024

Nome da Instituição Desportiva de Acolhimento	<u>Casa Pia Atlético Clube</u>
Nome do Tutor de Estágio da IDA	<u>Joel Pinto</u>
Nome da(o) Estudante	<u>Emanuel Brilhante Dias</u>
Nome do Orientador de Estágio	<u>Daniela Craveiro da Costa</u>

Solicita-se ao TE que coloque um X na coluna correspondente à sua avaliação para cada parâmetro descrito na tabela abaixo
Caso assim entenda, poderá acrescentar observações/comentários que considerar pertinentes

Parâmetros de Avaliação	Insuficiente	Suficiente	Elevado
Assiduidade			X
Pontualidade			X
Responsabilidade			X
Integração e Relação com o Grupo			X
Interesse			X
Dinamização de atividades com autonomia			X
Proposta coerente da situação		X	

Observações:



7