



Instituto Superior
de Lisboa e Vale do Tejo

Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

O Contexto de estágio em Futebol no Clube Desportivo de Mafra

Sérgio José Marcelo Mourato

Aluno nº 21451

2022/2023



Instituto Superior
de Lisboa e Vale do Tejo

Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo



Estágio

Clube Desportivo de Mafra

Relatório de estágio elaborado no âmbito
do Mestrado em Treino Desportivo: Especialização Futebol

Orientadores:

Professor Doutor Paulo Malico Sousa

Professor Doutor Valter Pinheiro

Professor Doutor Fernando Santos

Tutor: Treinador Tiago Alexandre Ferreira

Sérgio José Marcelo Mourato

2023

Agradecimentos:

A Elaboração deste relatório de estágio não teria sido possível sem um conjunto de valiosos contributos. Aproveito para agradecer a algumas pessoas e algumas instituições que direta ou indiretamente, ajudaram me neste crescimento académico.

Ao ISCE que marcou o meu trajeto académico e uma mudança na minha Vida, assim como todos os decentes que me transmitiram conhecimentos fundamentais ao longo destes anos.

Ao Clube Desportivo de Mafra, SAD, por ter permitido e proporcionado o estágio curricular num clube com história e de uma vila emblemática como Mafra.

Ao Prof. Doutor Valter Pinheiro que tem tido um papel importante na realização deste relatório de estágio com o auxílio nos documentos elaborados ao longo do estágio.

Ao Professor Doutor Fernando Santos por ter aceitado este convite para um longo desafio conjunto. Dado o seu vasto conhecimento nas mais diversas áreas inerentes ao treino desportivo, revelou-se para mim uma honra e uma aprendizagem constante elaborar este relatório seguindo a sua orientação.

Ao Treinador Ricardo Sousa, pelos ensinamentos, pelas vivências transmitidas, pelos momentos partilhados, pelas histórias e acima de tudo pela confiança que depositou no meu trabalho e pela oportunidade que me concedeu de reintegrar a sua equipa técnica que foi extremamente desafiante. Obrigado por ter acreditado no meu trabalho.

Ao treinador Rui Borges e a toda restante equipa técnica que possibilitaram a minha integração como seu treinador-adjunto/ recuperador físico e acreditaram nas minhas capacidades.

Aos elementos das equipas técnicas pelos constantes debates, pela alegria transmitida em cada momento e por todo o trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva. A vossa experiência, os vossos conselhos e todos os sucessos e insucessos desportivos que vivemos farão de mim, certamente, um treinador mais capaz.



A todas as equipas técnicas às quais pertenci que possibilitaram a minha participação de uma forma ativa nas atividades e nas tarefas produzidas ao longo dos anos/épocas, pois todos com quem partilhei ideias consegui absorver um pedaço de cada um e certamente todos ficaram com um pedaço meu.

A Dra. Ana Teresa Rocha, Ft. Diego Pandolfo, Ft. Pedro Reis e Ft. Rita Ribeiro pelos constantes debates científicos neste nosso Departamento Multidisciplinar, pelas inúmeras horas de estudos por um crescimento pessoal e coletivo e pela alegria transmitida em cada momento e por todo o trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva. A vossa experiência, a vossa clarividência, os vossos conselhos e todos os sucessos e insucessos desportivos que vivemos farão de mim, certamente, um treinador mais capaz.

Agradeço aos meus Pais, Avós e irmã por toda a educação que me foi transmitida e pelo apoio que dedicaram a mim e a minha família ao longo destes anos.

À minha linda e fantástica Mulher que soube mais que nunca perceber e apoiar-me num projeto pessoal importante, que passou a ser um projeto cúmplice de Vida.

Aos meus filhos que no meio de treinos, viagens, estágios, estudos e algumas ausências sempre me receberam com os melhores e mais bonitos sorrisos do Mundo. Obrigado.

A todos muito Obrigado.

Resumo

O presente documento foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, correspondente ao Mestrado em Treino Desportivo – Especialização Futebol, ministrado pelo ISCE e visa apresentar todo o processo de estágio realizado na equipa técnica do plantel sénior do Clube Desportivo de Mafra.

O Relatório apresentado tem como principal objetivo descrever as experiências vividas como treinador de futebol estagiário no Clube Desportivo de Mafra no Escalão Sénior, nessas experiências como objetivo a descrição, análise, monitorização e reflexão do processo de treino e da competição pela equipa técnica durante o período competitivo.

Sendo uma equipa Sénior Profissional e na Liga II – SabSeg, Taça da Liga e Taça de Portugal o objetivo de aprofundar competências ao nível do treino desportivo era um dos principais objetivos a par de um desenvolvimento das competências gerais de melhorar a capacidade tática, técnica monitorização, observação e análise de jogo.

Posteriormente foi apresentada uma revisão da literatura focada numa abordagem desportiva geral e à performance desportiva dos atletas. Segue-se a investigação científica produzida na área da Avaliação da Performance Desportiva.

Este relatório de Estágio reflete o trabalho desempenhado ao longo da época 2022/2023 ao serviço do Clube Desportivo de Mafra no contexto de Futebol de Alto Rendimento.

Palavras-Chave: Planeamento; Futebol; Treino; Performance; Monitorização; Atleta.

Abstract

The present document was produced under the scope of the Internship Curricular Unit, corresponding to the Master's Degree in Sports Training – Football Specialization, taught by ISCE and aims to present the entire internship process carried out in the technical team of the senior squad of the Clube Desportivo de Mafra.

The main objective of the Report presented is to describe the experiences lived as a trainee football coach at the Clube Desportivo de Mafra in the Senior Level, in these experiences as objective the description, analysis, monitoring and reflection of the training process and the competition by the technical team during the competitive period.

Being a Senior Professional team and in liga II – SabSeg, Taça da Liga and Taça de Portugal the objective of deepening skills at the level of sports training was one of the main objectives along with a development of the general skills to improve the tactical capacity, technical monitoring, observation and analysis of the game.

Subsequently, a review of the literature focused on a general sports approach and the sports performance of athletes was presented. This is followed by the scientific research produced in the area of Sports Performance Evaluation.

This Internship report reflects the work performed throughout the 2022/2023 season at the service of the Clube Desportivo de Mafra in the context of High Performance Football.

Key words: Planning; Soccer; Training; Performance; Monitoring; Athlete.



Listas de Abreviaturas e Siglas:

V - Vitória

E - Empate

D – Derrota

GR – Guarda-redes

C.D.M. – Clube Desportivo de Mafra

JRC – Jogos Reduzidos e Condicionados

SSGs – Samll-Sided Games

Drt – Direito

Esq – Esquerdo

Ind – Individual

Ind. Of. – Individuais Ofensivos

CCVV – Corrida Continua com Variação de Velocidade

Inteligência tática – Inteligência para o jogo

%FCmáx – Frequência Cardíaca Máxima

PSE – Perceção subjetiva de esforço

FC – Frequência Cardíaca

GPS - Sistema de Posicionamento Global

FMS - Funtional Movement System

ET – Equipa Técnica

TE -Treinador Estagiário

IAT – Illionois Agility Test



Índice

Agradecimentos	I
Resumo.....	III
Listas de Abreviaturas e Siglas.....	V
Índice de Figuras	IX
Índice de Tabelas.....	XI
1.Introdução.....	12
2.Objetivos	12
2.1 Objetivos Gerais.....	12
2.2Objetivos Especificos.....	13
3.Revisão Literatura.....	15
3.1 Periodização do treino.....	15
3.2 Microciclo de treino.....	16
3.3 Modelo de jogo.....	18
3.4 Sessão de treino.....	19
3.5 Jogos Reduzidos e Condicionados.....	20
3.6 Comportamento do Treinador em treino e em competição.....	23
4. Descrição do contexto.....	25
4.1 Clube e sua História.....	25
4.2 Região.....	28
4.3 Visão; Missão e Valores.....	30
4.3.1 Visão CDM.....	30
4.3.2 Missão CDM.....	30
4.3.3 Valores CDM	31
5. Caracterização do recursos Materiais e caracterização dos recursos humanos.....	31



5.1	Caracterização dos recursos Materiais.....	34
5.2	Caracterização do recurso estruturais	39
5.3	Caracterização da Equipa Técnica.....	44
5.4	Descrição e reflexão das funções e tarefas da equipa tecnica.....	45
5.5	Descrição e reflexão das funções e tarefas do treinador-adjunto estagiário.....	48
5.6	Tarefas relativas ao jogo.....	48
5.7	Tarefas relativas á semana de treinos.....	49
5.8	Tarefas Relativas á área de "Scouting"	51
6.	Análise Inicial do Contexto.....	51
6.1	Calendarização das competições.....	51
6.2	Caracterização geral.....	51
6.3	Avaliação individual do atleta.....	52
6.4	Pontos fortes e pontos fracos da Equipa na Pré-Epoca.....	58
6.5	Caraterização do contexto Competitivo	58
7.	Período de Avaliação Geral de cada Microciclo.....	60
7.1	PSE.....	61
7.2	GPS	64
7.3	Questionário de bem-estar ou Wellness.....	66
7.4	Dados Antropométricos.....	67
8.	Avaliação dos Microciclos	70
8.1	Planeamento e Periodização	70
8.2	Temporada	70
8.3	Períodos	71
8.3.1	Período Pré-preparatório	72
8.3.2	Período Preparatório	73
8.3.3	Período Transitório	74



8.4 Microciclo Estrutura e Função	74
8.5 Microciclo Padrão	77
9. Pontos Fortes e Pontos fracos da estagiário	82
10. Classificação Final	83
11. Volume Competitivo	84
12. Período pré-Competitivo e resumo Competitivo	88
13. Discussão	143
14. Conclusão	146
Referências Bibliográficas.....	149

Índice de Figuras

Figura 1, Construção do modelo de jogo (Dias, 2020)	19
Figura 2, Região Saloia. Em "Região Saloia" por Gomes. (https://a2s.pt/zonasrurais/).	29
Figura 3, Organograma dos departamentos Clube Desportivo Mafra	33
Figura 4, Organograma do Departamento Médico	34
Figura 5, Kit de equipamento para a vídeo-análise.....	36
Figura 6, Dispositivos de monitorização de carga - gpeixe®	36
Figura 7,Softwares utilizados pela equipa técnica.....	37
Figura 8,Sugestões do TAE para completar os recursos.....	38
Figura 9, Câmara de filmar SONY	39
Figura 10,Planta do Campo Dr. Mário Silveira. Em "Manual de Acolhimento e Boas Práticas".	40
Figura 11,- Parque Desportivo Municipal de Mafra. Em "Planta do Parque Desportivo", por Câmara	41
Figura 12,Localização do novo Centro de Estágio e Treino CDM.....	42
Figura 13,- Projeto para o novo Centro de Estágio e Treino do CDM.	43
Figura 14, Equipa Técnica CDM	44
Figura 15, Nacionalidade Plantel	57
Figura 16, Distribuição dos atletas por posição	57
Figura 17,Distribuição geográfica dos clubes pelo território nacional	60
Figura 18, PSE Coach ID.....	63
Figura 19, Relatório Diário Equipa GPS - GPEXE	65
Figura 20, Questionário bem-estar / Wellness Coach ID	66



Figura 21, Temporada 2022-2023.....	70
Figura 22, Microciclos Off Season.....	72
Figura 23, treinos off season.....	73
Figura 24, Football Medicine (2021).....	75
Figura 25, Microciclo Padrão	77
Figura 26, Periodização semanal do regime	81
Figura 27 , Avaliação PHAST	90
Figura 28, Ficha Avaliação FMS e Testes de campo.....	91
Figura 29, Livre defensivo.....	118



Índice de Tabela

Tabela 1, Órgãos Sociais do Clube Desportivo de Mafra.....	32
Tabela 2, Media de idade fda Liga Portugal 2 SabSeg 2022-23.....	52
Tabela 3, Plantel CDMafra 22-23.....	52
Tabela 4, Pontos Fortes e Fracos Equipa Pré-epoca.....	58
Tabela 5, PSE após treino - Manual.....	62
Tabela 6, PSE e Índices Fadiga pós treino.....	63
Tabela 7, Bem-estar CDM.....	67
Tabela 8, Avaliações antropométricas CDM.....	69
Tabela 9, Temporada 2022-2023.....	82
Tabela 10, Pontos Fortes e fracos do Estagiário.....	82
Tabela 11, Classificação Final Liga Portugal 2 SabSeg - (zerzero.pt).....	83
Tabela 12, Volume Competitivo Liga Portugal 2 SabSeg.....	85
Tabela 13, Volume Competitivo Taça de Portugal.....	86
Tabela 14, Volume competitivo Allianz Cup.....	87
Tabela 15, T-Test e IAT.....	92



1. .INTRODUÇÃO

O presente relatório foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, correspondente ao Mestrado em Treino Desportivo – Especialização Futebol, ministrado pelo ISCE e visa apresentar todo o processo de estágio realizado na equipa técnica do plantel sénior do Clube Desportivo de Mafra,

O Relatório apresentado tem como principal objetivo descrever as experiências vividas como treinador de futebol estagiário no Clube Desportivo de Mafra no Escalão Sénior, nessas experiências como objetivo a descrição, análise, monitorização e reflexão do processo de treino e da competição pela equipa técnica durante o período competitivo.

Deste modo, a capacidade de reflexão sobre as temáticas abordadas e a fundamentação técnico-científica das opiniões emitidas foram pilares do desenvolvimento, procurando este documento espelhar estas premissas, assim como descrever e refletir sobre a experiência e as vivências enquanto treinador-adjunto estagiário.

De uma perspetiva social, o futebol pode também ser definido como um sistema dinâmico complexo, no qual os jogadores partilham padrões de interações em que as ações de um determinam as reações do outro (Mota, Silva, & Clemente, 2021).

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVOS GERAIS

- Aplicar, no decorrer do ano de estágio, assim como nos anos vindouros, a teoria apreendida por via académica, de forma contextualizada, em consonância com a prática desenvolvida ao longo dos anos que desempenhem as funções de treinador.
- Contribuir para o desenvolvimento dos métodos e processos de treino implementados pela equipa técnica, onde o estagiário se inclui, através de propostas inovadoras e abordagens diferenciadores.
- Ser dinâmico no processo do Pré-treino; Treino; e pós -treino.



- Desenvolver e melhorar as capacidades no processo de recuperação dos atletas e no Return to play.

-Caracterizar a carga de treino dos microciclos, através da recolha dos dados obtidos pelo sistema de posicionamento global (GPS), Perceção subjetiva de esforço (PSE) e questionário bem-estar ou *Wellness*;

-Aprofundar competências ao nível da leitura tática.

- Desenvolver e aprofundar a manipulação do Volume e da Intensidade do treino para otimizar o desempenho nas competições.

- Desenvolver uma perspetiva sobre os diferentes fatores que envolvem o processo de treino;

-Desenvolver ações de partilha com os diversos treinadores da estrutura do clube sobre os diversos temas relacionados com o treino desportivo.

2.2 Objetivos Específicos

- Aumentar o desenvolvimento das competências no âmbito de observação e análise de jogo;

- Desenvolver e melhorar as capacidades táticas, cognitivas, psíquicas, técnicas e físicas dos jogadores;

- Aumentar o desenvolvimento das competências de Liderança e Comunicação;

-Desenvolver estratégias de avaliação e controlo sobre os conteúdos (as quatro dimensões) abordados em contexto de treino e de competição;

- Potenciar os atletas para vivências superiores e crescimento no futebol.

-Desenvolver estratégias de avaliação e controlo a partir do GPS ferramenta utilizada pelos atletas durante os treinos e competições.



-Suportar, sempre que possível, os argumentos apresentados com validação científica na área e/ou com a experiência de pares, através de uma atualização constante da bibliografia referente à área do planeamento e operacionalização de treino, assim como da gestão grupal.

3 Revisão da Literatura

3.1-Periodização do Treino

A periodização do treino tem como grande objetivo dar sequencia e temporizar as atividades sendo uma etapa no desenvolvimento do planeamento.

Lev Matveev (1986) foi dos primeiros a dividir a época em três grandes períodos, como período preparatório, período competitivo e período transitório.

Cada treinador tem uma ideia de jogo que deve ser transposta para um determinado modelo, o modelo de jogo. Essa forma de jogar que o treinador tem em mente para a sua equipa começa a ser operacionalizada no treino através dos exercícios de treino que escolhe, já que o treino é a forma mais importante e mais influente de preparar os jogadores para a competição. (Garganta, 2006)

Ainda que a periodização seja amplamente aceita como um componente fundamental do processo de treino, ela costuma ser mal interpretada e mal aplicada. a periodização é um elemento teórico e prático muito mais abrangente, em que a gestão das cargas de trabalho de todos os fatores de treino são consideradas em relação a períodos de recuperação, de modo que direcione as adaptações do treino e, por fim, aumente o desempenho nos momentos apropriados, segundo (Gregory Haff, 2009).

Nádori e Granek (1989) sugerem que a periodização é a base teórica e metodológica do treino e planeamento, logo, a periodização deve ser definida como a manipulação lógica, integrativa e sequencial dos fatores de treino (volume, intensidade, densidade, frequência, foco do treino e escolha do exercício) a fim de otimizar os resultados do treino em momentos predeterminados.

Clemente (2023) define a periodização de treino de uma forma simples, a periodização consiste na divisão *a priori* de uma época desportiva (ou de outra unidade temporal relevante) em períodos.

Muitas vezes, o argumento dos defensores da periodização situa-se no suposto suporte fisiológico que embasa o conceito.

Explorando a literatura clássica, fica claro que a periodização é uma forma de aplicar alterações de sequência ou fase na carga de trabalho, no foco e nas tarefas de treinamento incluídas no microciclo, mesociclo e plano de treinamento anual.

A abordagem depende dos objetivos estabelecidos para o período de treino especificado.

Olhamos para o planeamento como um planeamento aberto e flexível, estar em permanente comunicação como processo para a sua manipulação e modelação.

3.2- Microciclo de treino

O treino de futebol é organizado por períodos de treino, definidos pelo Macro ciclo, que representa toda a organização do treino durante um certo período de treino. O Mesociclo que divide o Macro ciclo em partes menores e está associado ao princípio da sobrecarga e princípio da interdependência volume vs intensidade.

Platanov (2001) assesta que se costuma denominar de microciclo a uma série de sessões realizadas durante vários dias e que asseguram a consecução conjunta dos objetivos de uma dada etapa de treino, segundo Lozada (2000), os ciclos são representados em forma de ondas, que servem para explicar a distribuição das cargas que são impostas aos desportistas e que ao mesmo tempo evidenciem os momentos de estimulação e redução das variáveis volume e intensidade. O mesmo autor refere também que os ciclos estão diretamente relacionados com o volume e intensidade do trabalho. Planificamos três tipos de ciclos, macrociclos, mesociclos e microciclos

Vitor Maçãs (2023) as diferentes sessões de treino de uma semana constituem um microciclo de treino, considerado como uma unidade básica de programação do treino semanal. O microciclo, a sessão e o exercício de treino correspondem a uma unidade de programação de nível micro, do trabalho do treinador.

De acordo com Pinheiro; Belchior; Sousa e Santos (2018) a definição de microciclo de treinos nem sempre é consensual variando entre 2 a 14 dias. Abrantes (2006) É um conjunto de sessões de treino repartidas, normalmente com a duração de uma semana. Existe um objetivo fundamental no microciclo que é a concretização das quatro vertentes de treino no atleta: técnica, física, tática e psicológica.

Por consequência, o microciclo eleva o rendimento do atleta e da equipa, pois o microciclo regula a gestão do treino entre estímulos mais fortes que evoluem as habilidades encontradas no organismo do atleta. “Para uma melhor adaptação ao calendário civil os microciclos são elaborados em períodos de uma semana, sendo as distintas cargas de treino determinadas de acordo com o objetivo do macrociclo.” (Bompa, 2002).

Matveev (1986), Platanov (2001) identificaram a existência de diferentes tipos de microciclos.

Microciclos Introdutórios

Microciclos de Choque

Microciclos de Recuperação

Microciclos de Aproximação

Mas com a exigência do futebol atual segundo Pinheiro; Belchior; Sousa e Santos (2018) podem e devem ser utilizados os seguintes:

Microciclo de Readaptação ao Esforço

Microciclo Uni Competitivo / Padrão

Microciclo Pluri Competitivo

Microciclo Extraordinário

O microciclo de treino é um elemento de programação dos treinadores, no espaço de dois jogos, e que tem vários fatores que influenciam, mas que é onde se elabora o que fazer em cada Unidade de treino (pré, durante e o pós-treino), assim como os objetivos, os temas e quais os caminhos de cada dia desse microciclo.

3.3 -Modelo de Jogo

O modelo é um constituinte do real e não a ideia somente teórica com que o treinador tem de princípio, portanto o modelo é a ideia que interage com o cenário.

O famoso professor romeno Teodorescu (1975), citado por Curado (2002) entendia por conceção de jogo as particularidades ou características da aplicação da tática por uma equipa e que deviam refletir as tendências e perspectivas de desenvolvimento do jogo. Muito do que nós portugueses seguimos hoje no Mundo do futebol, já em (1986) Queiroz indicava que o Modelo de jogo deve preconizar, de forma metódica e sistemática, um corpo de ideias acerca de como se pretende que seja praticado, definindo de modo conciso as tarefas e os comportamentos táticos-técnicos exigíveis aos jogadores. Primeiramente interessa entender o conceito de Modelo de Jogo. Para Frade (2003), “o Modelo de Jogo consiste na aquisição de determinadas regularidades no “jogar” da equipa através da operacionalização de determinados princípios”. Frade (1985), refere que o modelo tem a forma de uma pedagogia de projeto, dependente de uma visualização metódica no elemento causal do futuro, por outras palavras, no referencial proposto a alcançar.

Segundo Azevedo (2011) A modelação do jogo de futebol visa condicionar e orientar o processo de planeamento e programação do treino para a conceção e operacionalização de uma forma de jogar específica A modelação de sistemas complexos como uma equipa de futebol permite a criação de sinergias entre grupos de jogadores, que irão direcionar as suas ações e interações, assim como permitir avaliar os processos de treino e de jogo (Azevedo, 2011).

Pinheiro e Batista (2013) referem que quando falamos em modelo de jogo referimo-nos a um conjunto de princípios (comportamentos) que resultam na organização de uma equipa dentro do contexto do jogo, ou seja, um conjunto de pautas que ajudem os atletas a saberem o que devem fazer em cada um dos quatro momentos do jogo de futebol. (organização Ofensiva; transição defensiva; Organização Defensiva e transição). Numa abordagem mais prática ao conceito de modelo de jogo, Casarin, Reverdito, Grebogg, Afonso, & Scaglia (2011) dizem-nos que a sua finalidade é proferir sentido ao desenvolvimento do processo face a um conjunto de regularidades que se pretende observar, ou seja, delinear um caminho em busca de um determinado objetivo. Assim, de acordo com o mesmo autor, o modelo de jogo procura desenvolver um processo coerente e específico de

jogo e de treino, preocupado em conceber uma determinada forma de jogar orientada por padrões comportamentais – os princípios de jogo da equipa. No modelo de jogo devem, assim, constar os comportamentos desejados dos jogadores nas diversas escalas de organização e considerando as diversas dimensões do seu rendimento desportivo (Teodorescu, 1984; Oliveira, 2003; Casarin et. al., (2011).

Assim o modelo de jogo deveria ser um mapa orientador dos comportamentos da equipa.

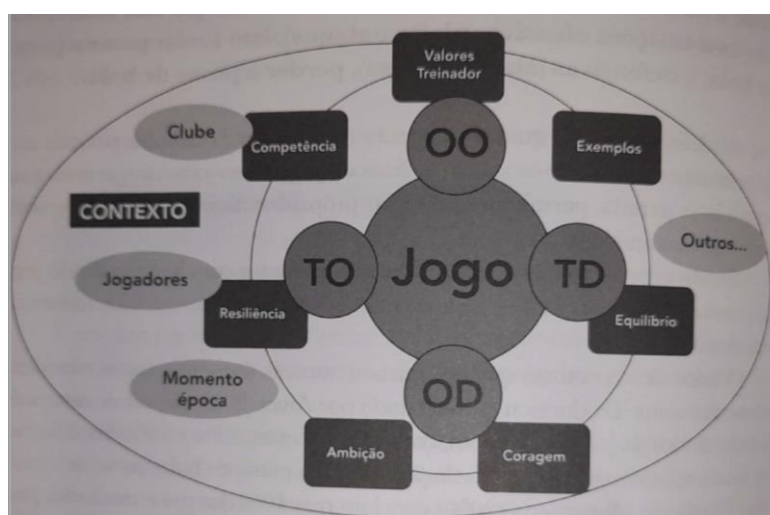


Figura 1, Construção do modelo de jogo (Dias, 2020)

3.4- Sessão de treino

Uma sessão de treino pode estar rodeada de variados parâmetros, cada treinador tem a sua metodologia de treino e tem a sua sessão de treino como o fio condutor para chegar á sua ideia.

Na minha ideia uma sessão de treino é um conjunto de exercícios que estão inter-relacionados para atingir um ou vários objetivos.

Na sessão de treino a meu ver as palavras disciplina, respeito, trabalho e competitividade tem de estar presentes. Segundo Dias (2020) o treino promove a capacidade de decidir melhor e potenciará a semelhança de decisões para um patamar de autonomização tão elevado que permitirá aos atletas que sejam capazes de encontrar caminhos eficazes para a concretização dos objetivos coletivos. De acordo com Pinheiro e Santos (2021) a sessão de treino é o espaço por excelência para levar a efeito o processo de ensino aprendizagem e deve ser como se de uma aula se tratasse. A sessão encontra-se dividida em três momentos,

nomeadamente, predisposição para a prática (parte Inicial), parte específica (parte Fundamental) e a reflexão sobre a prática (parte final). Segundo Castela (2021) a sessão de treino é uma unidade metodológica, organizada e programada no sentido de uma relação lógica inteligível do processo de ensino/treino do jogo de futebol. Para tal, comunga de ideias, conceitos e princípios de jogo, acoplados a métodos específicos de treino, devidamente sistematizados, sequenciados e coordenados, no âmbito da transformação e evolução do modelo de jogo da equipa. A estrutura da sessão é interpretada com à contribuição ativa para potenciar ou manter os efeitos inerentes aos conteúdos de diferente ordem aplicados. A sessão de treino terá um carácter unitário assegurado por uma correta temática e um conteúdo de jogo, organizado e estruturado sob a forma mais adequada.

3.5- Jogos Reduzidos e Condicionados

Segundo Stolen, Chamari; Castagna, & Wisloff (2005) o Jogo de futebol caracteriza-se pelo processo dinâmico que confere um carácter de irregularidade e intermitência à ação individual de cada jogador.

De acordo com Castelo (2003) os Jogos Reduzidos e Condicionados permitem aos atletas vivenciar situações contextualizadas das fases ofensiva e defensiva, manipulando as condicionantes estruturais do exercício, permitindo ajustar a complexidade do jogo à medida da capacidade dos jogadores.

Os SSGs constituem assim uma categoria de treino popular e especializado para jogadores de futebol jovens e adultos que tem lugar num campo menor e com menos jogadores (Rampinini et al., 2007).

Os Jogos Reduzidos e condicionados têm múltiplos benefícios segundo Pinheiro; Belchior; Sousa; Santos (2018) como replicar as exigências técnicas, táticas, físicas e fisiológicas do jogo competitivo, a aprendizagem dos aspetos técnicos e táticos num contexto de grande especificidade e acréscimo de motivação e predisposição dos praticantes.

Nos JRC as manipulações das variáveis do exercício têm um fator master no processo e condução do exercício. Podemos manipular com o número de atletas, segundo Hill-Hass, Dawson, Impellizeri, & Coutts 2011; Aguiar, Botelho, Lago, Maças, & Sampaio, 2012) quanto menor for o número de participantes num dado jogo, maiores frequências cardíacas, concentração de lactato e percepção subjetiva do esforço.

Podemos manipular as dimensões do campo, que quanto maior for o espaço, maiores são os valores do lactato sanguíneo, frequência cardíaca e percepção subjetiva do esforço (Casamichana & Castellano, 2010)

Dellal, Hill-Hass, Lago e Chamari (2011) conclui que um menor número de contactos na bola por jogador aumentou a frequências cardíaca, bem como a concentração de lactato sanguíneo.

Segundo Carlos Penãs, os jogos reduzidos (Small-Sided Games, SSGs) são tarefas muito comuns na preparação de qualquer equipe. Trata-se de situações jogadas (partidas) em que se reduzem o número de jogadores e o espaço para que a participação dos atletas aumente e o jogo seja mais intenso que em um 11 contra 11. A intensidade desses exercícios pode ser manipulada ou afetada por diversos fatores, como o número de jogadores que intervêm, o tamanho e a forma do espaço de jogo, a duração do exercício e os tempos de recuperação, as regras do jogo, o ânimo do treinador ou a forma de fazer um ponto ou um golo. Como pode-se supor, as potenciais adaptações dos SSGs dependem das condições concretas em que são praticados.

Um dos aspetos menos estudados é o efeito dos SSGs dependendo do nível dos jogadores. Existem poucos estudos que investigaram as diferenças na resposta dos jogadores a este tipo de tarefa quando seu nível não é o mais alto. Como costuma acontecer em vários outros temas de estudo sobre o futebol, o conhecimento que vai sendo construído baseia-se em pesquisas que usam atletas de elite como amostra.

Os resultados sugerem que os SSGs podem ser muito úteis para melhorar a condição física e as habilidades técnico-táticas dos futebolistas. Entretanto, parece que os SSGs demandam diferentes respostas dependendo do nível dos jogadores. As diferenças mais importantes são produzidas quando as tarefas são feitas apenas com o primeiro toque.

Os jogos reduzidos e condicionados compreendem dois conceitos. O primeiro deles é o de jogos reduzidos, compreendido como versões menores do jogo formal através da diminuição do tamanho do campo e do número de jogadores segundo Reyly; White, (2004); Hill-Haas et al., (2011). Todo este estudo e estas leituras colocaram-me a pensar sobre as influências que temos no processo de treino com os jogos reduzidos.

Número de Toques Consecutivos na Bola -Dellal, Hill-Hass, Lago e Chamari (2011, citado por Pinheiro, Belchior, Sousa, & Santos, 2018) concluíram que existe um aumento

tanto da concentração de lactato como da FC quando os jogos são condicionados com um menor número de contactos com a bola.

Dimensões do Campo - De acordo com Rampinini e colaboradores (2007) os valores obtidos de %FCmáx, de concentração de Lactato e de PSE foram superiores em campos de dimensões superiores comparativamente a campos com campos de dimensões mais reduzidas, num estudo realizado com diferentes formatos de jogos reduzidos e condicionados (desde o 3x3 até ao 6x6) e com o aumento da área de jogo em 20%.

Encorajamento do Treinador-De acordo com um estudo realizado por Rampinini e colaboradores (2007), em exercícios onde havia encorajamento por parte do treinador, mesmo em diferentes formatos, os valores da FC, PSE e Concentração de Lactato eram superiores em relação a exercícios realizados sem encorajamento. Segundo Sampaio e colaboradores (2007) num jogo reduzido e condicionado de 2x2 e 3x3 onde havia encorajamento por parte do treinador, os autores verificaram um aumento significativo dos valores da PSE ao contrário da %FCmáx em que o aumento não foi significativo. Em Jogos Reduzidos e Condicionados de vários formatos (3x3, 4x4, 5x5, 6x6) realizados com 20 jogadores de Futebol amadores, com campos de diferentes dimensões (pequeno, médio e grande) e tendo o treinador aplicado um maior número de feedbacks positivos houve um aumento dos valores de PSE, Concentração de Lactato e FC (Rampinini et al., 2007).

Número de Jogadores- Com a diminuição do número de jogadores, surge como resposta fisiológica o aumento da FC, Concentração de Lactato e PSE, tal como é comprovado no estudo efetuado por Hill-Haas e colaboradores (2009) onde através da observação de Jogos Reduzidos e Condicionados de formatos diferentes (2x2, 4x4 e 6x6) e mantendo sempre a área por jogador constante, pretendia conhecer as respostas fisiológicas dos mesmos.

De acordo com Hill-Haas e colaboradores (2010) a FC aumenta com a diminuição do número de jogadores, num estudo realizado pelos mesmo autores os valores de FC eram inferiores em formatos em que estão inseridos mais jogadores (6x6 e 8x8) em comparação com formatos com um menor número de jogadores (2x2 e 3x3) em que a FC era superior.

Existência de GR - Em jogos reduzidos e condicionados com Guarda-Redes foi registada uma diminuição da %FCmáx, da distância total percorrida e do tempo gasto em alta intensidade comparativamente a jogos reduzidos onde não havia Guarda-Redes. De acordo

com os autores do estudo (Mallo & Navarro, 2008) as diminuições obtidas nos valores estariam associadas a um maior momento de organização defensiva, levando a uma redução do ritmo do jogo, tendo consequências nas respostas fisiológicas.

Clemente (2016) salienta que são uma ferramenta importante no desenvolvimento das componentes técnicas, táticas e físicas em simultâneo e muito utilizados no processo de ensino-aprendizagem do jogo de Futebol. O mesmo autor refere que podem ser utilizadas medidas e número inferiores, bem como ser imposta uma regra específica de forma a trabalhar um certo conteúdo definido pelo treinador.

Segundo Pasquarelli et al., (2010) sendo caracterizados, normalmente pela dimensão do campo e pelo número inferior de jogadores relativamente ao jogo oficial, os jogos reduzidos e condicionado são habitualmente referidos na literatura internacional como *small-sided games*.

3.6-Comportamento do treinador em treino e em Competições

O Treinador é alguém que dirige as atividades de uma equipe ou de apenas um único atleta, dentro de uns objetivos, tanto a nível pessoal ou coletivos.

Segundo Pinheiro, Belchior, Malico Sousa, Santos (2018) O treino de futebol de alto rendimento reclama hoje, dos treinadores, um conjunto diversificado de competências, aumentando-se o espectro intervenção de mesmo.

O treinador nos diversos contextos não tem um papel totalmente consensual existem diferentes opiniões sobre os tipos de tarefas e a quantidade de tarefas que lhe são atribuídos. Segundo Santos (2017) O que parece unânime é que ser treinador não é fácil. Porém, se estiverem integrados num corpo técnico que funcione, que seja organizado e coordenado, que tenha uma filosofia e um objetivo bem definido, tudo será menos difícil e mais apaixonante.

Segundo Serpa (2003) "os sentimentos decorrentes dos primeiros contactos, que determinam o sucesso ou insucesso da experiência inicial, são influenciados pelo comportamento do técnico." O comportamento do Treinador em Treino e Competição deve atender ao contexto em que se encontra, estando inserido num escalão de Formação precisará de ter em atenção as suas atitudes e comportamentos sendo um agente de ensino no processo de Formação dos jovens praticantes.

Santos (2017) É que o treinador é um professor/formador dos jovens praticantes, desempenha um papel fundamental na transmissão de valores éticos a todos os que com ele se relacionam, sendo esta responsabilidade partilhada com clubes.

Garganta (2015) diz que independentemente dos níveis ou categorias de cada treinador, é fundamentalmente no treino que a sua intervenção assume uma maior dimensão- e é no treino que naturalmente, se permite transformar comportamentos e atitudes, onde os modos de ser e de sentir do treinador e dos jogadores regulam essa ação.

Segundo Pinheiro (2013) "concluimos que os treinadores licenciados em Educação Física revelam maior variedade de comportamentos promotores de fair play. No que diz respeito a comportamentos promotores verificamos que este grupo de treinadores, elogia o bom desempenho dos seus atletas, encoraja-os quando revelam más prestações, aplaude as ações dos jogadores adversários e incentiva os seus atletas a pedirem desculpas quando manifestam conduta faltosa”

Pinheiro (2013) afirma que "o comportamento de aplaudir os adversários após uma boa jogada pode revelar da parte do treinador um respeito pelo seu opositor e uma valorização do espetáculo desportivo, pelo facto de este não se inibir de exprimir um comportamento de apreço pelos feitos dos seus oponentes".

Segundo Santos (2017) As atitudes comportamentais nos jogos, o aliciamento a atletas, as relações treinador-atleta, treinador-pais, treinador-adversário, treinador-árbitros têm de ser sujeitos a um escrutínio por parte de quem contrata.

Araújo (1994) diz que Ser Treinador coloca-nos perante a necessidade de desempenharmos as funções de: - Leaders – apontando que caminho seguir e de que maneira o fazer. - Professores – ensinando e treinando com equilíbrio entre a eficácia necessária e a preocupação de formar e educar. - Organizadores/Planificadores – organizando e planificando toda a atividade da equipa - Motivadores – procurando conseguir a entrega e ambição daqueles que nos cercam. - Guias/conselheiros – presentes a qualquer altura para ajudar. - Disciplinadores – manter a disciplina no seio da equipa responsabilmente assumida por todos. Na competição existem vários tipos ou estratégias eficazes, sabendo que a mais eficaz é a que ganha ou a que promove os vários objetivos alcançados, segunda Vrell et al., (2013), um treinador que trabalha na formação (e não só) deveria optar por um estilo de liderança transformacional que promova a melhoria da experiencia de desenvolvimento dos

atletas, de onde os elementos mais influentes são a consideração individual, a estimulação intelectual e o modelo de referencia, com a finalidade de influenciar os resultados positivos dos atletas dentro dos desportos juvenis.

4 Descrição do Contexto

4.1 Clube e sua História

1940 – Primeira data de fundação Clube Desportivo de Mafra

Durante a Segunda Guerra Mundial, num país afastado do epicentro do conflito e numa vila a 40 quilómetros da capital do país, no ano de 1940, surgem os primeiros registos daquele que é hoje o Clube Desportivo de Mafra. Fundado sob o mesmo emblema que hoje se conhece, acaba por encerrar poucos anos depois para ser refundado cerca de duas décadas depois (Clube Desportivo de Mafra, 2022).

1965 - Fundação do clube e primeiros passos

Apesar de Mafra ser sede de concelho, a freguesia viu, à sua volta, diversos clubes surgirem antes da criação do CDM. Fundado a 24 de maio de 1965, embora os primeiros estatutos tenham sido apenas aprovados a 19 de outubro do mesmo ano. Nessa altura, e apesar do concelho de Mafra ter alguns clubes já constituídos pelas suas diversas freguesias, a sede de concelho não tinha qualquer representante (Clube Desportivo de Mafra, 2022).

A ideia de refundar um clube em Mafra surgiu um ano antes, em 1964, procurando colmatar a lacuna existente à data, a falta de clube que representasse a sede do concelho, numa conversa entre dois dos fundadores do emblema mafrense - o Sr. Artur Vicente da Silva e o Sr. Manuel Joaquim Alves Lopes Coelho. Quando se constituiu a Comissão Organizadora, e porque tudo tinha de recomeçar do zero, as reuniões eram feitas em casa de um dos aderentes, até que vagou a casa onde hoje é a sede, na altura Estação dos Correios.

De entre os muitos que ajudaram constam como Comissão Organizadora, devidamente assinados, nos ditos estatutos, Dr. Mário Duarte Costa da Silveira (1.º Presidente da Direção), Padre António Pedro Pinto, Domingos Ferreira, Alexandre Alberto da



Fonseca, Carlos de Jesus Silva, Artur Vicente da Silva, José Ferreira Dias e Armando Pinhão Alegria (Clube Desportivo de Mafra, 2022).

1967 – As origens do Campo Dr. Mário Silveira e os anos 70

As origens do atual campo de treinos do clube remontam a 1967, ano em que o clube alugou um terreno onde atualmente se situa o Estádio Dr. Mário Silveira (nome do primeiro Presidente da Direção do clube). Em 1970/71, conquistou o primeiro título oficial, a 3ª Divisão da Associação de Futebol de Lisboa (AFL), ganhando em 1975/76 a 2ª Divisão da AFL, alcançando aqui a primeira divisão dos patamares distritais, 11 anos após a data de fundação do clube (Clube Desportivo de Mafra, 2022).

1990 - Crescimento nos anos 1990

A primeira participação nos campeonatos nacionais ocorreu na época de 1992/93, após vários anos e títulos no futebol distrital da AFL. Em 1994/95, subiu pela primeira vez à 2ª Divisão Nacional, tendo esta subida um revés imediato com uma subsequente descida vertiginosa de volta às competições distritais. Todavia, foram apenas dois os anos que o clube esteve afastado dos patamares nacionais, tendo em 1998 regressado após conquista da Taça da AFL (Clube Desportivo de Mafra, 2022).

2001 - Estabilização no século XXI

O primeiro grande título do clube surgiu em 2001/02, com a conquista da 3ª Divisão Nacional, já num dos mandatos do atual presidente da direção do clube. Entre as épocas de 2002/03 e 2014/15, o CDM consolida-se no terceiro escalão do futebol português (II Divisão e, posteriormente, Campeonato Nacional de Seniores) com presenças bastante notadas na competição, disputando, por diversas vezes, a subida de divisão à Segunda Liga (Clube Desportivo de Mafra, 2022).

2002 - Título Nacional



A 23 de Junho de 2002, ficou marcado na história do CD Mafra uma das páginas mais importantes da sua caminhada, a conquista do título de Campeão Nacional da III Divisão. Após uma vitória frente à equipa dos Dragões Sandinenses, na Nazaré, culminando uma época de glória do clube sob o comando de Vitor Mória com o título nacional e a consequente subida de divisão (Record,2002).

2010 – Oitavos de Final Taça de Portugal

Neste período, e numa participação na Taça de Portugal, na época de 2009/10, numa eliminatória a contar para os oitavos de final da prova rainha, jogou-se uma das partidas mais importantes da história do clube. No Estádio José Alvalade, contra a equipa da casa, o Sporting CP, o CDM perde por 4-3 (noticia mais futebol), deixando, no entanto, uma bela imagem e uma bela réplica, para a qual muito contribuiu a boa exibição de Zhang com um hatrick.

2015 - Campeonatos Profissionais

A 24 de Maio de 2015, durante as comemorações do cinquentenário do clube, o CDM atingiu a subida à Segunda Liga, e a consequente primeira ascensão aos campeonatos profissionais, após vitória por 1-0 sobre a equipa do Louletano, conquistando assim a Zona Sul da Fase de Subida do campeonato nesse mesmo ano

Dias após ter confirmado a subida de divisão histórica, num jogo disputado no Estádio Municipal da Marinha Grande, a 10 de Junho, o CDM garante a conquista do título de campeão do CNS, ao derrotar o FC Famalicão nas grandes penalidades, após empate 0-0 no final dos 90 minutos e da igualdade a uma bola ao fim dos trinta minutos de acréscimo regulamentares. (Lusa,2015)

No final desta mesma temporada a Câmara Municipal de Mafra agraciou o clube com a Medalha de Mérito Municipal – Grau Ouro, numa cerimónia realizada no campo Dr. Mário Silveira. A medalha foi recebida pelo Presidente da Direção, Antonino Da Costa Florindo - “José Cristo”, que a dedicou a todos os mafrenses, aproveitando a ocasião para também um agradecimento público à autarquia (wikipedia,2023).



2016 – Estreia na Segunda Liga

Na época de 2015/16, o clube estreou-se na Segunda Liga, numa partida disputada com o Gil Vicente, a 8 de agosto de 2015, que terminou com um empate a uma bola. Por ter sido, ao longo de toda a sua história, um clube de índole marcadamente regional, o CDM deparou-se com bastantes obstáculos no decorrer da época, tendo terminado a mesma com a confirmação da descida de divisão, após diversas trocas de treinadores (wikipedia,2023).

2018 – O regresso ao patamar profissional

O ano de 2018 marca o regresso à Segunda Liga, numa das temporadas mais conseguidas da história do clube, sob o comando de Luís Freire, um treinador do concelho. Numa final disputada a 10 de junho, dia de Portugal, no Estádio Nacional, Jamor, perante 10.000 espetadores, o CDM derrota o Sporting Clube Farense por uma bola a zero, garantindo assim a conquista que já figurava no seu palmarés, o Campeonato Nacional de Seniores (wikipedia,2023). Semanas antes havia já garantido a subida, em Leiria, após um empate, na meia-final da Fase de Subida da época 2017/18.

2023 – Clube Desportivo de Mafra na atualidade

Atualmente, o CDM tem inscritas uma equipa sénior profissional e 12 equipas de formação, percorrendo todos os patamares de desenvolvimento desportivo do atleta, desde Petizes sub-8 até à equipa recentemente inscrita na Liga Revelação sub-23.

4.2 A Região

O Clube Desportivo de Mafra assume-se como um embaixador desportivo do concelho de Mafra e da denominada Região Saloia, uma zona que se estende a norte e ao longo da faixa litoral a oeste de Lisboa, desde a zona de Mafra até ao concelho de Loures, integrando ainda os municípios de Sintra e Oeiras (Associação para o Desenvolvimento Sustentável da Região Saloia, 2021).

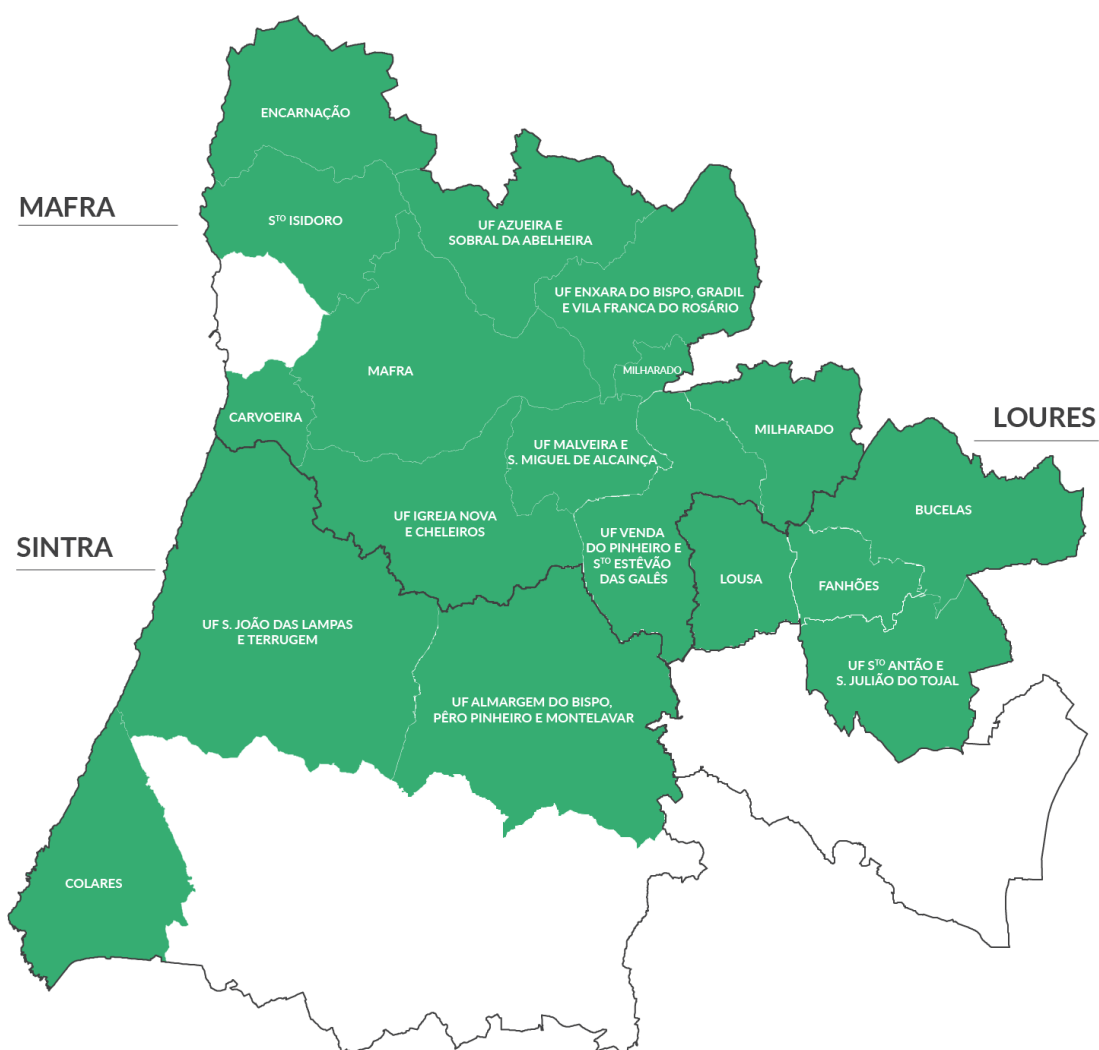


Figura 2, Região Saloia. Em "Região Saloia" por Gomes. (<https://a2s.pt/zonasrurais/>).

A Região Saloia, que se estende do limite norte da cidade de Lisboa até ao Cadaval é caracterizada como uma zona predominantemente rural, com fascinantes paisagens e uma linha de costa única e que, desde sempre, serviu de terreno agrícola e abastecedor da cidade de Lisboa (Gomes,2023).

O Município de Mafra, com cerca de 84.000 habitantes, é caracterizado pela sua diversidade de paisagens, com um eixo marcadamente urbano (que acompanha a Autoestrada A21), zonas agrícolas e uma linha costeira de excelência, destacando-se a 1^a Reserva Mundial de Surf na Europa (2^a a ser consagrada mundialmente).



A Vila de Mafra, sede de concelho, acolhe o conjunto do Real Edifício de Mafra, Património Mundial da UNESCO, destacando-se o Palácio/Convento/Basílica de Mafra, o mais importante monumento do barroco português e que é a imagem central do emblema do Clube Desportivo de Mafra. (Clube Desportivo da Mafra, 2023)

4.3 Visão, Missão e Valores

4.3.1 Visão do CDM

O Clube Desportivo de Mafra deve fomentar a prática desportiva, assente em elevados padrões de conduta humana e social, afirmando-se como um clube de referência na formação de jovens atletas, procurando a excelência em todas as suas atividades, ao nível dos recursos humanos, materiais, financeiros e das infraestruturas, ao mesmo tempo que proporciona a permanente promoção do lazer e da qualidade de vida a todos os intervenientes e potencia para a equipa principal os elementos que mais se distinguem (Clube Desportivo da Mafra, 2023).

4.3.2 Missão do CDM

A Missão do Clube Desportivo de Mafra é:

- Promover e conduzir a prática desportiva e recreativa junto da comunidade em que se insere, proporcionando aos seus atletas uma educação cívica e desportiva de excelência, assente nos valores e princípios da conduta pessoal e social.
- Fomentar a criação de laços afetivos com o Clube e afirmar-se como a referência na formação no concelho de Mafra e na Região.
- Potenciar os atletas que se destacam, com vista à futura inclusão na equipa sénior (Clube Desportivo da Mafra, 2023).



4.3.3 Valores do CDM

Os Valores que são a expressão da Visão e da nossa Missão são:

1. Excelência – “Procura sistémica de fazer mais e melhor”.
2. Competência – “Saber estar, saber fazer e saber ser”.
3. Credibilidade e confiança – “Seriidade nos atos e prática de atitudes transparentes, lícitas e verdadeiras”.
4. Integridade – “Praticar em permanência uma conduta reta, honrada e educada”.
5. Inclusão e integração – “De todos e para todos”.
6. Espírito de corpo – “Trabalho em Equipa // O todo é maior que a soma das partes”.
7. Compromisso social – “Desenvolvimento de projetos e ações voltados para a comunidade, visando a qualidade de vida” (Clube Desportivo da Mafra, 2023).

5 Caracterização dos recursos Materiais e Caraterização dos recursos Humanos

O Clube Desportivo de Mafra é uma entidade que ainda acumula poucas presenças nos campeonatos profissionais em Portugal, como tal, apresenta uma estrutura de recursos humanos pequena. Constituem os Órgãos Sociais do clube o Presidente da Direção, a Assembleia Geral, a Direção e o Conselho Fiscal, como demonstrado na tabela 1.

Da perspetiva organizacional e operacional, vulgo dia a dia do clube, a coordenação dos diversos departamentos é assumida pelo Diretor Geral, Joaquim Duarte, contando com 9 responsáveis por departamento que o auxiliam no decurso das suas funções. A figura 3 Organograma onde constam os diversos departamentos do clube.

Tabela 1, Órgãos Sociais do Clube Desportivo de Mafra.



Atualmente, o CDM é presidido por Antonino da Costa Florindo, popularmente conhecido por "José Cristo". Foi eleito em 1995, chegando o clube ao patamar profissional durante o decurso dos seus mandatos.



DIREÇÃO

A Direção é o órgão que rege o dia a dia do clube. É composta pelo Presidente do clube, três Vice-Presidentes e um diretor geral que acompanha a vida diária do clube.



ASSEMBLEIA GERAL

A Assembleia Geral é o órgão supremo do clube. É composta por um Presidente, dois Vice-presidente e três secretários e tem como funções as alterações de estatutos e a eleição dos órgãos sociais.



CONSELHO FISCAL

O Conselho Fiscal é constituído por três membros: um Presidente e dois vogais.

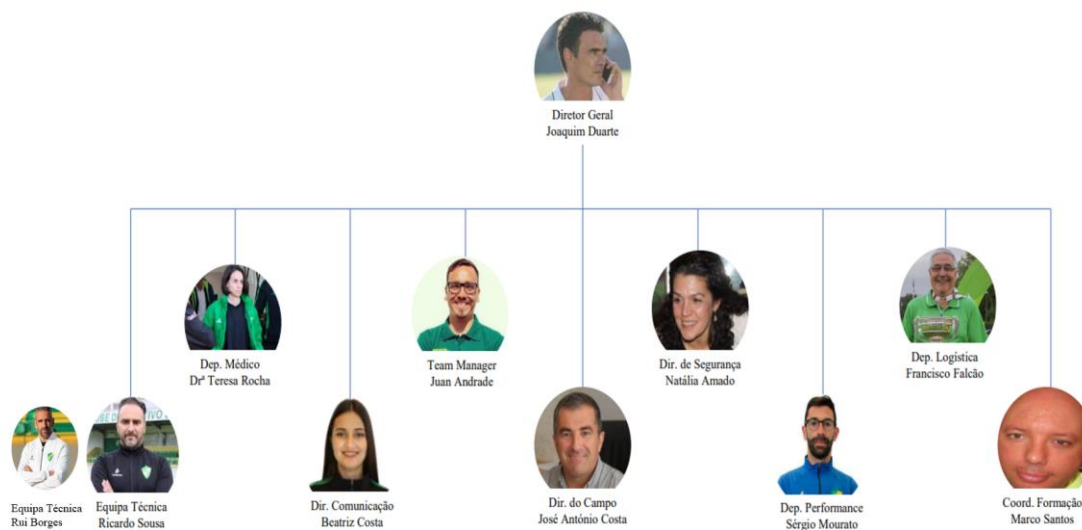


Figura 3, Organograma dos departamentos Clube Desportivo Mafra

Relativamente à Equipa Técnica onde o treinador-adjunto estagiário se inclui, esta foi liderada pelo Treinador Principal Ricardo Sousa que posteriormente foi substituído pelo Treinador Rui Borges e será abordada, em detalhe, posteriormente no decorrer do relatório em sede própria.

A equipa é a equipa do Clube Desportivo de Mafra do escalão Sénior que milita na Liga SabSeg ou vulgo segunda Liga

O Departamento Médico é liderado pela Doutora Ana Teresa Rocha, médica especialista em ortopedia e que faz acompanhamento da equipa sénior a tempo parcial (ver figura 4). Paralelamente, e a tempo inteiro, o clube dispõe de 3 fisioterapeutas que acompanham diariamente as atividades do clube, sendo recursos suficientes para o normal desenvolvimento de todas as atividades pré, durante e pós treino ou competição.



Figura 4, Organograma do Departamento Médico

A articulação entre a Equipa Técnica e o Departamento Médico é mantida, essencialmente, pelo Treinador-adjunto Estagiário, Sérgio Mourato, que também lidera o Departamento de Performance do Atleta.

O Team Manager é outro elemento que se encontra em colaboração com a equipa técnica e que desempenha também as funções de *scout* da equipa principal, tendo como função maioritária a constante observação de potenciais jogadores a contratar para o clube. Já aqui surge uma das lacunas, a falta de departamento de *scouting* e de elementos afetos a esta matéria, dificultando o conhecimento e acompanhamento dos melhores jogadores contratáveis no patamar nacional, assim como na criação de bases de dados e equipas sombra. Esta mesma lacuna explorarei adiante em espaço próprio neste relatório.

No que concerne aos restantes departamentos é de salientar o de logística, composto pelo seu responsável, Francisco Falcão, e por mais um elemento, Domingas Safora, perfazendo talvez o mais determinante departamento para o funcionamento de todas as entidades e o menos reconhecido e que sempre forneceu todo o apoio necessário.

5.1 Caracterização dos Recursos Materiais

O CD Mafra estando inserido numa competição profissional e organizada pela Liga Portugal, a responsabilidade com as condições e materiais de treino que colocam à disposição da equipa técnica e dos atletas é acrescida pela exposição mediática que o grupo de trabalho acaba por enfrentar ao longo do ano, quer através de entrevistas, como também de partilhas nas redes sociais do clube.

No que ao futebol sénior diz respeito, os recursos materiais são insuficientes e, em muitos casos, encontram-se com o nível de desgaste elevado, à exceção das bolas e do vestuário. Assim, o plantel principal tem à sua disponibilidade 80 bolas *Select Brilliant Super* oferecidas pela Liga Portugal, chegando as mesmas de forma faseada: 30 no início da época, 30 bolas identificadas com o símbolo do clube e da competição antes da primeira jornada do campeonato e 20 bolas na pausa de inverno. Este número é valor suficiente e bastante para que se consiga desenvolver, ao longo do ano, um trabalho profícuo.

Assim como as bolas, também o vestuário se encontra em bom estado, estando o clube constantemente a renovar esses mesmos equipamentos, existindo apenas algumas deficiências no que concerne à roupa de inverno e de proteção contra a chuva.

Já no que se reporta ao material móvel de treino (cones, marcas, barreiras variadas, varas, estacas, bonecos, etc) estes foram adquiridos novo no início desta época desportiva pois os anteriores encontravam-se degradados devido a desgaste, condições climáticas, falta de manutenção, ou então são mesmo inexistentes ou insuficientes.

Em relação às balizas, quer no Campo Dr. Mário Silveira (campo de treino) como no Parque Desportivo Municipal de Mafra (estádio) o clube coloca à disposição 4 balizas de futebol 11. Nas instalações de treino encontram-se ainda à disposição 8 balizas de tamanho reduzido. Neste ponto não se trata de falta de material, mas sim da degradação do mesmo, ora pela falta de redes ou pelo facto de as mesmas se encontrarem rasgadas.

Para a análise de vídeo, o CDM dispõe de uma câmara *Sony HDRCX240EB*, assim como o respetivo tripé; uma televisão *Silver LE 495523* 32 polegadas com os respetivos cabos; uma placa de captura HDMI compacta *CamLink 4K* como é descrito na figura 5 abaixo.



Figura 5, Kit de equipamento para a vídeo-análise.

Relativamente ao controlo da carga de treino (figura 6), ao longo da temporada foram adquiridos 30 dispositivos GPS da marca *gpexe*® (27 aparelhos correspondentes ao modelo *it* e 3 ao modelo *gk*, estes últimos especializados para o treino de guarda-redes); 60 coletes *it-vest*; 3 malas de transporte *it-softcase*; 3 acessos à plataforma online académica onde são depositados periodicamente artigos científicos desenvolvidos academicamente e utilizando aparelhos da marca.

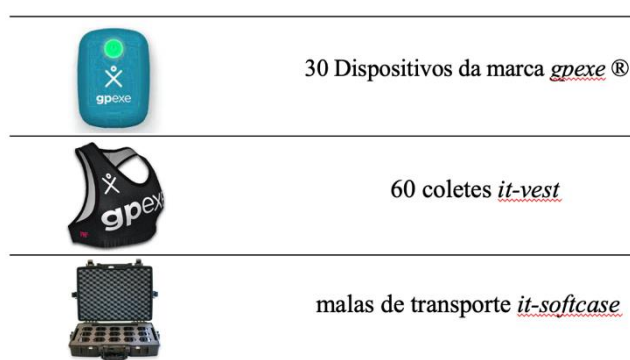


Figura 6, Dispositivos de monitorização de carga - *gpexe*®

Os programas utilizados pela equipa técnica, descritos na figura 7, para registo das unidades de treino, *Coach ID*; análise de equipas adversárias, *Longo Match*; edição de vídeo, *Metrica Play*; assim como os computadores utilizados e os projetores são propriedade da equipa técnica, não tendo havido pela parte do clube nenhum auxílio para a aquisição dos

mesmos. Da parte do clube é disponibilizada a plataforma WyScout para a análise dos adversários, assim como de jogadores.

 COACH ID <small>team sports management</small>	<i>Coach ID</i>
 LONGOMATCH <small>BY FLUENDO</small>	<i>Longo Match</i>
 PLAY <small>by METRICA SPORTS</small>	<i><u>Metrica Play</u></i>
 wyscout	<i><u>WyScout</u></i>

Figura 7, Softwares utilizados pela equipa técnica.

Como é possível observar pelas descrições acima, no que concerne ao material de treino fornecido, o CDM está munido de condições mínimas para que atletas e treinadores possam desenvolver diariamente as suas funções, no entanto há pontos de melhoria que o estagiário entende que sobre os quais pode apresentar algumas sugestões. No que se refere a material de treino complementar, a substituição do material danificado, assim como a aquisição de recursos que, aos dias de hoje, se consideram importantes para o desenvolvimento do trabalho delineado (figura 8) e que não comportariam grandes encargos financeiros, tais como: bandas elásticas; barreiras móveis de bonecos SKU VPDM; elásticos de sprint BFA01; telas de precisão SG 500.

	Bandas elásticas
	Barreiras móveis de bonecos SKU VPDM
	Elásticos de sprint BFA01
	Telas de precisão SG 500

Figura 8, Sugestões do TAE para completar os recursos

Para a gravação das sessões de treino, assim como dos jogos disputados, o estagiário entende que a aquisição de mais uma câmara de filmar, de qualidade superior à existente, assim como uma câmara móvel seriam determinantes para a evolução dos patamares qualitativos da análise efetuada. Em situações de controlo de profundidade, em ações específicas da posição de guarda-redes, em situações de treino cujo grupo esteja repartido por 2 espaços, entre outras, a existência de uma segunda câmara seria determinante para que não se sucedesse o que, aos dias de hoje, se sucede: a perda de conteúdos de treino por impossibilidade de gravação, assim como a impossibilidade de gravação em plano aberto de todos os atletas no campo de jogo. Como sugestão, o estagiário apresenta a câmara *SONY 4K*

AX53 (ver Figura 9) devido à sua conectividade *wi-fi*, permitindo ativar a função multicâmara, captando várias filmagens em simultâneo a partir de outras câmaras.



Figura 9, Câmara de filmar SONY

5. 2 Caracterização dos Recursos Estruturais

O CDM sofre neste momento um profundo processo de transformação a nível de infraestruturas. Com a esperada entrada de investimento externo são, neste momento, muitas as mudanças aguardadas no que se refere a instalações de treino e infraestruturas de apoio. A construção do novo centro de estágios do Clube Desportivo de Mafra será uma realidade até ao fim do presente mandato do presidente do clube, no ano de 2025, estando a obra ainda em fase de projeto, mas já com os terrenos adquiridos e parte do projeto aprovado (Jornal Record, 2022).

O Campo Dr. Mário Silveira, situado a oeste do Convento de Mafra, é o local onde o clube desenvolve praticamente toda a sua atividade no que ao futebol sénior diz respeito, excetuando as partidas efetuadas para as competições oficiais. Construído em 1967, este complexo desportivo dispõe de um campo relvado (101x64m), um campo sintético (90x45m), balneários, um pequeno ginásio, lavandaria e gabinetes para reuniões (ver Figura 10). Atualmente encontra-se a ser alvo de intervenção tendo em vista algumas melhorias estruturais, nomeadamente no que ao relvado diz respeito.

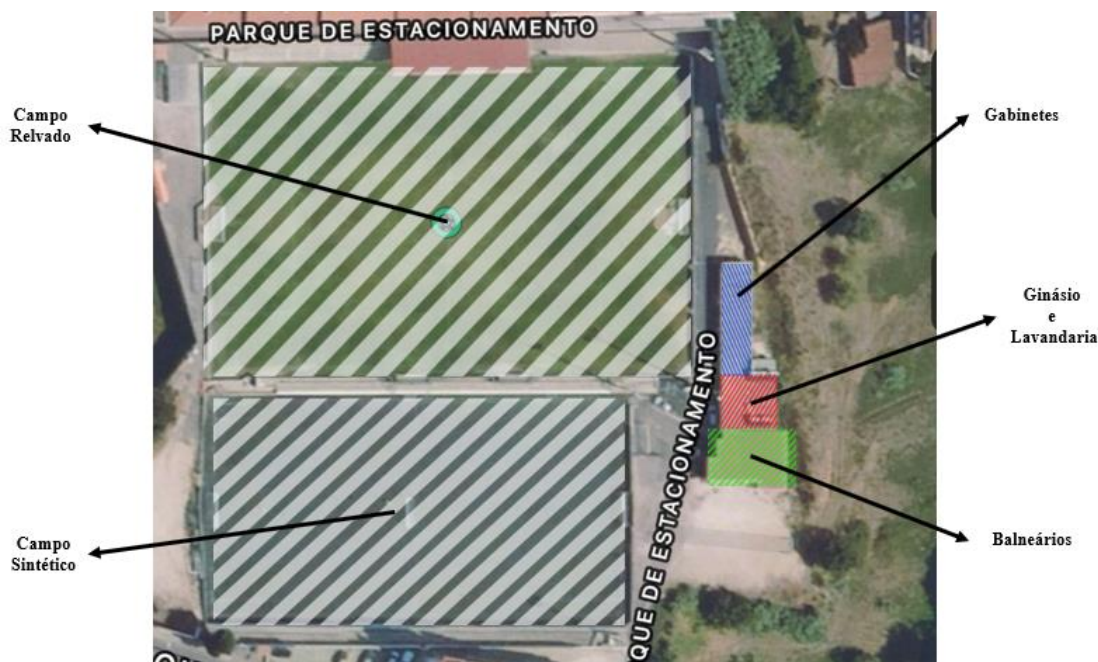


Figura 10, Planta do Campo Dr. Mário Silveira. Em "Manual de Acolhimento e Boas Práticas".

Relativamente aos balneários estes encontram-se divididos em 4 salas distintas que o clube utiliza para diversos efeitos: um balneário/gabinete para a equipa técnica, um balneário reconvertido em sala de vídeo, um específico para atletas da equipa júnior ou sub 23 que integrem o treino da equipa principal e o balneário da equipa principal. Este último apresenta todas as condições necessárias aos atletas, com cacifos individuais, marquesas para tratamentos e massagens, banheiras e zona de lazer.

O espaço do ginásio situa-se juntos aos balneários e inclui também a Lavandaria. No que concerne ao ginásio este encontra-se já algo deteriorado, assim como a maioria dos acessórios. Para além disso, o espaço é pequeno e apenas serve 3 atletas em simultâneo.

O CDM dispõe ainda de uma parceria com um ginásio local, People Family Club, localizado junto ao Parque Desportivo de Mafra (ver imagem 11). Esta colaboração oferece, ao clube, a possibilidade de utilizar as suas instalações para a recuperação de atletas pós jogo, assim como para a reabilitação de lesões.

A zona dos gabinetes está destinada aos serviços administrativos diários do clube, assim como à zona de trabalho da direção, não existindo condições para que a equipa técnica possa usufruir da mesma. É um espaço onde também se inserem as arrecadações de material desportivo.

O Parque Desportivo Municipal de Mafra (ver figura 11), onde se insere o Estádio Municipal de Mafra, é o local onde o CDM disputa todos os seus jogos oficiais na condição de visitado. A equipa sénior dispõe de um relvado com pista de atletismo e balneários ao seu dispor. Dentro das instalações do Parque Desportivo existem também piscinas, courts de ténis, pistas de manutenção, pavilhões, auditórios e cafetarias.



Figura 11,- Parque Desportivo Municipal de Mafra. Em "Planta do Parque Desportivo", por Câmara

O novo centro de estágios e treino do CDM (ver figura 12), ainda em fase de projeto como referido anteriormente, localizar-se-á na freguesia de Mafra, a poucos quilómetros das instalações atuais do clube, junto à saída da autoestrada 21 e perto da localização dos Bombeiros Voluntários de Mafra.

Como projeto, a curto-médio prazo, o clube pretende transferir todas as instalações de treino das equipas seniores para o novo Centro de Estágios e Treino CDM; dotar o Estádio Municipal de Mafra de uma lotação superior, cerca de 6000 lugares sentados; e remodelar o Campo Dr. Mário Silveira, que serviu de estádio do clube desde a sua fundação até 2015, ano em que subiu à Ledman LigaPro, para que este receba os jogos da equipa de sub-23, assim como de outros escalões de formação.

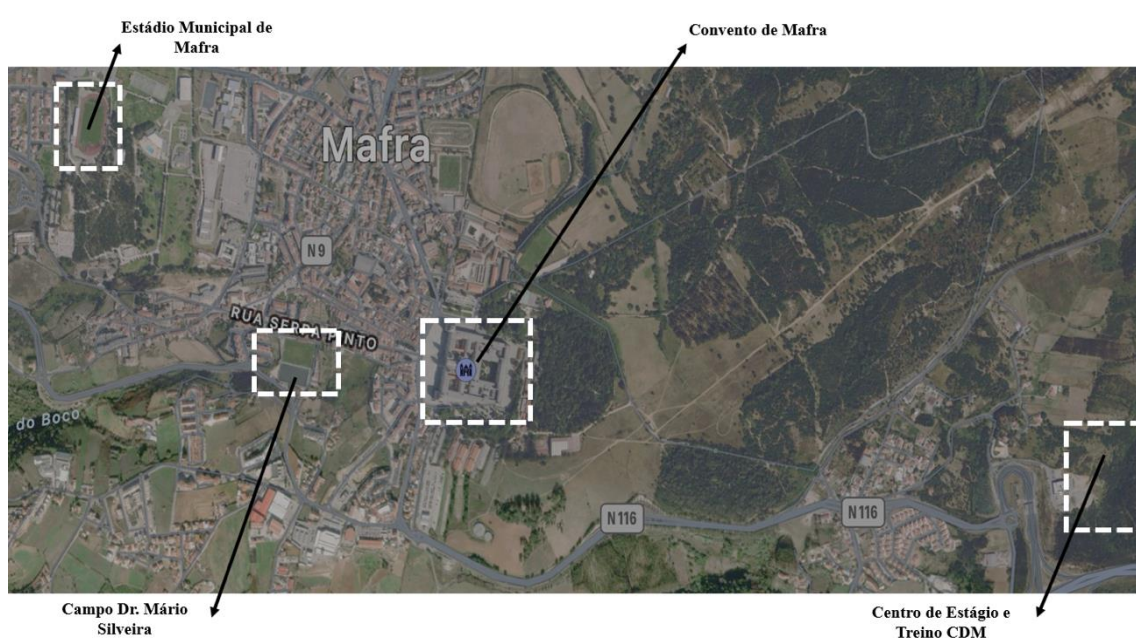


Figura 12,Localização do novo Centro de Estágio e Treino CDM.

O novo Centro de Estágio e Treino CDM estará dotado de três campos relvados, 1 campo parcial com marcações de uma área de futebol 11 (ver figura 13); um Centro de Estágios com residência jovem incluída para todos os atletas que se encontrem em mobilidade e fora do seu domicílio; uma zona com serviços administrativos (secretaria, tesouraria); uma loja do clube, onde estarão disponíveis adereços, assim como os bilhetes para os jogos das diversas competições; um ginásio, uma piscina coberta, uma zona de

relvado interior e serviços de apoio como Lavandaria, Rouparia e Gabinete Médico, assim como toda a zona técnica (balneários, gabinetes técnicos, sala de vídeo, salas de conferências).



Figura 13,- Projeto para o novo Centro de Estágio e Treino do CDM.

Nas duas ligas profissionais em Portugal, muitos são os clubes que têm investido em departamentos de performance (Benfica LAB, Rio Ave LAB, Estoril LAB, etc), departamentos de observação, análise e *scouting* (Sporting CP, FC Porto, SC Braga), no entanto, o CDM não apresenta, de momento, condições que permitam afirmar que algum tipo de departamento auxiliar se associa à equipa técnica.

Deste modo, a ação da equipa técnica tem de abranger as diversas áreas complementares à ação do treinador, tais como o *scouting* e performance do atleta, reduzindo ora o tempo de descanso da ET ou então aquele que deveria dedicar ao planeamento das unidades de treino.

5.3 Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica dos seniores do Clube Desportivo de Mafra é composta por 8 elementos (ver figura 14), dedicados em permanência a estas funções.



Figura 14, Equipa Técnica CDM

O treinador principal, Ricardo Sousa, UEFA A – III, encontra-se ao serviço do CDM desde abril de 2021. Foi jogador de futebol profissional entre 1997 e 2015, tendo somado diversos golos, títulos e internacionalizações ao longo do percurso. A conquista da Taça de Portugal em 1999, ao serviço do Beira-Mar, equipa esta treinada pelo seu pai, foi o ponto mais alto da sua carreira. É treinador principal desde 2015, tendo iniciado este percurso na AD Sanjoanense, clube da sua terra natal.

O treinador-adjunto principal, Joaquim Rodrigues, UEFA A – III, acumula já bastantes anos de treino com Ricardo Sousa, sendo este o quarto projeto em que trabalham em conjunto. Também ele foi jogador profissional de futebol, tendo desenvolvido a sua carreira entre os dois arquipélagos do território nacional. Acumula 15 anos de experiência enquanto treinador, tendo já algumas experiências enquanto principal no início da sua carreira.



O treinador-adjunto, Tiago Ferreira, UEFA B – II, natural de Mafra, trabalha no CDM há oito anos, desempenhando funções na equipa principal há cinco.

O treinador-adjunto, Diogo Azenha, UEFA B – II, este é o 2ºano na equipa técnica, assim como no CDM, após experiências enquanto treinador-adjunto nas distritais e no Campeonato de Portugal.

O treinador-adjunto, Francisco Carlos (Chiquinho Carlos), no clube desde 1998, foi também jogador de futebol, tendo acumulado no seu palmarés uma final europeia disputada ao serviço do Sport Lisboa e Benfica, assim como diversas participações na Primeira Liga, repartidas por clubes como o Vitória Sport Clube, Sporting Clube de Braga e Vitória Futebol Clube.

O Treinador-adjunto estagiário e preparador físico, Sérgio Mourato, UEFA C – I, iniciou a sua carreira desportiva enquanto terapeuta desportivo, tendo, entretanto, integrado diversas equipas técnicas já como Treinador-adjunto / preparador físico, maioritariamente no continente africano, acumulando duas participações na Liga dos Campeões Africana, três participações na Taça das Conferencias.

O treinador de guarda-redes, Miguel Menezes, UEFA C – I, acompanha Ricardo Sousa desde 2017, sendo este o quarto projeto em que trabalham em conjunto.

O analista de performance, João Pincho, UEFA C – I, tem um percurso como treinador de escalões de formação na região de Lisboa e no Reino Unido.

5.4 Descrição e reflexão das Funções e Tarefas da equipa técnica

As funções e tarefas dentro da equipa técnica do CDM estendem-se por vários domínios, desde o planeamento à operacionalização do processo de treino, passando pela observação do adversário, assim como a da própria equipa, divergindo ainda para o treino específico de guarda-redes.

O treinador principal é o responsável máximo da equipa técnica. Sobre ele recaem as funções de coordenação de todos os parâmetros inerentes ao treino, desde o planeamento das unidades de treino, à operacionalização e liderança dos exercícios e sessões de treino. É

também líder da equipa em contexto competitivo, assim como o interlocutor nas apresentações de vídeo realizadas. Na perspetiva do estagiário, é de elogiar, por um lado, a liberdade criativa que o treinador principal possibilita aos treinadores que lidera, assim como a autonomia que lhes confere na condução do processo de treino, transmitindo uma imagem marcadamente serena que se reflete no comportamento dos restantes elementos.

O treinador-adjunto principal é o elemento que conduz a vasta maioria dos exercícios de treino, sendo também o segundo responsável da equipa técnica. Responsável não só pela emissão de feedback, como também é o elemento que efetua a marcação do campo de treinos antes do início da sessão e lidera a par do treinador-adjunto estagiário os exercícios nos aquecimentos de jogo. Este treinador é também o encarregado dos esquemas táticos, em treino e jogo, liderando e analisando em conjunto com o treinador-adjunto Azenha e é também interlocutor nas apresentações de vídeo realizadas. No ponto de vista do treinador-adjunto estagiário, a complementaridade estabelecida entre treinador principal e adjunto, sendo este último de perfil mais autoritário e o primeiro mais liberal, produzem nos atletas uma ambivalência de estímulos, sendo encarado como algo positivo pelo número de situações distintas a que predispõe os atletas, mesmo dentro de um só exercício, com feedback inquiridor e diretivo em simultâneo.

O treinador-adjunto e Tutor Tiago Ferreira é o elemento alocado à análise da própria equipa. Presta também auxílio em todas as atividades de treino, quer seja na reposição de bolas, emissão de feedback específico a atletas, assim como também desempenha as funções de *scout* ao longo da época desportiva. O treinador-adjunto estagiário, nesta questão, apesar de não discordar que este elemento desempenhe funções de observação de jogadores, considera que as mesmas lhe retiram tempo para a necessária análise à própria equipa ou tempo de descanso, devendo estas funções ser assumidas pelo team manager que, no caso, também é *headscout*.

O treinador-adjunto Francisco Carlos é o membro responsável pela logística e por todo o material de treino (bolas, marcas, balizas, etc), assim como também presta assistência ao treino de guarda-redes.

O treinador estagiário / preparador físico está encarregue do desenvolvimento da performance do atleta, em conjunto com o departamento clínico, sendo, por isto, líder de todos os exercícios de aquecimento e retorno à calma, como também se manifesta e participa no planeamento, nomeadamente no que concerne aos tempos de execução dos exercícios e dimensões dos espaços utilizados e regimes fisiológicos. Desempenha também funções de recuperador físico, conduzindo o processo de *return-to-play* dos atletas. Está também incumbido de fazer a análise dos dados fornecidos pelos GPS's utilizados, construindo bases de dados que permitam criar tendências para cada tipo de atleta e posição específica. Pelas funções anteriormente descritas e pelo nível de expertise que tem na matéria é ele a ligação entre o departamento médico e a equipa técnica. Na opinião do treinador estagiário, apesar de na presente época o treinador-adjunto / preparador físico ter conseguido desempenhar com excelência as funções designadas, existe a necessidade de as repartir com um segundo elemento.

O treinador de guarda-redes, como o próprio nome indica, é o líder do treino específico daquela posição, sendo também voz ativa e participativa nos exercícios em que os mesmos estão envolvidos com a equipa propriamente dita. Efetua também uma análise, independente da que é apresentada ao plantel, dos esquemas táticos do adversário. O TE entende, que apesar de na maioria das ocorrências a intervenção deste agente acrescentar valor aos exercícios e perspetivas diferenciadas, a perpetuação e repetição da emissão de feedback durante esses mesmos exercícios afeta a sua capacidade de integração no grupo e a aceitação das correções que efetua, podendo então procurar que as indicações sejam direcionadas e espaçadas em vez de constantes e ambíguas.

O analista de performance, como o próprio nome e funções fazem adivinhar, é o elemento incumbido de analisar a equipa adversária nos diversos momentos, auxiliando também o planeamento dos exercícios estratégicos de adaptação ao adversário. Entende o estagiário que, com o desenvolvimento e maior aproximação do futebol à ciência, a função de treinador analista tem ganho relevância, devendo também, dentro desta equipa técnica, este elemento aumentar a sua preponderância, através da apresentação do relatório de observação de adversário, por exemplo, por ser, dentro da equipa técnica, o elemento que mais minutos de jogo acompanhou das equipas adversárias.

5.5 Descrição e reflexão das Funções e Tarefas do treinador-adjunto estagiário

O treinador-adjunto estagiário / preparador físico está encarregue do desenvolvimento da performance do atleta, em conjunto com o departamento clínico, sendo, por isto, líder de todos os exercícios de aquecimento e retorno à calma, como também se manifesta e participa no planeamento, nomeadamente no que concerne aos tempos de execução dos exercícios e dimensões dos espaços utilizados e regimes fisiológicos. Desempenha também funções de recuperador físico, conduzindo o processo de *return-to-play* dos atletas. Está também incumbido de fazer a análise dos dados fornecidos pelos GPS's utilizados, construindo bases de dados que permitam criar tendências para cada tipo de atleta e posição específica. Pelas funções anteriormente descritas e pelo nível de expertise que tem na matéria é ele a ligação entre o departamento médico e a equipa técnica. Na opinião do treinador estagiário, apesar de na presente época o treinador-adjunto / preparador físico ter conseguido desempenhar com excelência as funções designadas, existe a necessidade de as repartir com um segundo elemento.

5.6 Tarefas relativas ao jogo

Relativamente às funções desempenhadas em dia de jogo, estas podem ser divididas em três períodos distintos: pré jogo, aquecimento e durante o jogo.

No momento caracterizado como pré jogo, o estagiário refere-se ao período que medeia entre a última refeição antes da partida e a saída para o aquecimento de jogo. É neste instante que o estagiário faz com todos os atletas a pré ativação para uma melhor predisposição fisiológica para o jogo. Também é o momento no qual dispõem para cada um dos atletas o seu GPS.

O aquecimento é outro momento de intervenção do treinador-adjunto estagiário em dia de jogo com a coordenação da saída da zona dos balneários, nomeadamente devido aos rígidos horários que as competições que o CDM disputa exigem. Já no aquecimento propriamente dito: comanda os exercícios iniciais de mobilidade e de passe, ativo e também através da emissão de feedback; faz a reposição de bolas na Manutenção de Posse de Bola e emite feedback à equipa que não está em posse, nomeadamente na procura de fechar espaço

interior e de reação rápida à perda da bola, com passos em direção ao opositor; coordenação do exercício final de circulação de bola em estrutura e finalização, através da colocação de bola em zonas específicas, promovendo movimentos de cobertura e encurtamentos, emissão de feedback relacionado com a mobilidade que o modelo de jogo exige. Acabando o aquecimento com o comando do último exercício de velocidade de reação.

Durante o jogo propriamente dito, o treinador-adjunto estagiário desempenha funções de elo entre analista/treinador-adjunto, banco de suplentes e um elemento do corpo clínico, por meios digitais, comunicação via telefone, estando em contacto permanente, debatendo as diversas ocorrências do próprio jogo, pela posição privilegiada que o analista se encontra, normalmente num plano elevado. Em conjunto com a comunicação que é mantida em todos os momentos, o analista e um dos treinadores-adjuntos que efetua o *live-tracking* do jogo, com recurso à gravação própria da partida que o analista efetua, recortando excertos que permitam corrigir posicionamentos que não estão alinhados com a estratégia definida ou com as exigências multifatoriais do próprio jogo, assim como debater, com recurso a vídeo soluções para os problemas causados. Estes recortes são enviados para o banco de suplentes durante o decorrer da partida para auxílio na tomada de decisão e, posteriormente, são organizados para amostragem aos atletas ao intervalo, tarefa realizada por um treinador-adjunto. Este recurso ao vídeo é determinante para que o atleta aumente a sua apreensão da informação e percepção dos espaços a explorar existentes. É utilizada a televisão *Silver LE 495523 32* polegadas anteriormente descrita neste relatório para este efeito, esta Televisão é sempre montada pelo treinador estagiário.

5.7 Tarefas relativas à semana de treino

Relativamente ao treino propriamente dito, o estagiário está envolvido em todas as vertentes que a equipa técnica aborda, desde o planeamento, operacionalização, assim como também nas tarefas relativas ao controlo e monitorização da carga de treino.

No que se refere ao controlo do atleta é responsabilidade do treinador estagiário analisar e recolher o questionário de bem-estar assim que os atletas entregarem para o pequeno-almoço para posterior análise e debate caso seja necessário e também a análise e recolha do PSE no final de cada sessão de treino, logo após terminar o treino, o treinador estagiário



dirige-se individualmente a todos os atletas. um a um, e questiona a PSE, uma segunda recolha individual é feita na aplicação da *Coach ID*, onde o atleta tem uma janela de 30 minutos após chegar ao balneário para responder no seu telemóvel á PSE, apenas para comprovar o dito em relvado e para análise da carga aguada e carga cronica.

No que se refere ao controlo da carga, é responsabilidade do treinador estagiário o download diário dos dados GPS que os dispositivos forneciam para a plataforma *gpexe bridge*, assim como a posterior catalogação dos mesmos, por atleta, por exercício e por evento.

No capítulo do planeamento, sendo este efetuado em conjunto com todos os elementos da equipa técnica, o treinador estagiário contribui no planeamento das sessões de treino, procurando contribuir semanalmente com soluções inovadoras para os problemas apresentados, como também numa lógica de continuidade de desenvolvimento do próprio modelo de jogo e periodização fisiológica. Ainda no separador do planeamento, é o treinador estagiário que faz o registo de todas as unidades de treino na plataforma *CoachID*, assim como elabora exercícios que o mesmo considere pertinente.

No que concerne à operacionalização do pré-treino, o estagiário comanda o pré-treino, pois cada atleta tem o seu próprio pré-treino que foi prescrito após as avaliações de pré-época e alguns testes e análises físicas como o *Funtional Movement System (FMS)* e PHAST. Na parte que antecede o início do treino, tem a responsabilidade de marcação do exercício da fase inicial do treino e, conseqente desmontagem após realização dos exercícios bem como comandar todo o exercício na fase inicial e de alguns dos diversos espaços de treino. Desempenha também funções de auxílio de reposição de bolas nos exercícios, procurando aqui criar constrangimentos aos próprios atletas, quer manipulando a própria decisão alterando-a no momento da reposição para que estes sejam obrigados a reagir ao estímulo contrário ao que antecipavam. Adicionando, nos exercícios sobre o qual não é o responsável, auxilia o treinador na apanha de bolas necessárias ao exercício e na emissão de feedback, normalmente individualizado ou grupal, como por exemplo para posicionamento de apoios defensivos, posicionamento corporal. O treinador-adjunto estagiário tem também a

responsabilidade de conduzir todos os exercícios de finalização, tendo liberdade para implementar os que considerar determinantes para o sucesso dos atletas.

Ainda no capítulo da operacionalização, é da responsabilidade do treinador-adjunto estagiário o planeamento e execução das unidades de treino para jogadores não convocados em dias de jogo, gozando este de total autonomia para conceber e aplicar os exercícios e estratégias que entender no desenrolar desta sessão.

Acrescentando, o treinador estagiário goza da liberdade de conduzir todos os exercícios que o mesmo propuser, assim como todos os outros que o treinador principal ou restante equipa técnica entendam que o mesmo deve liderar.

5.8 Tarefas relativas à área de “Scouting”

Relativamente ao *scouting* o treinador-adjunto estagiário esteve diretamente envolvido na deteção e seleção de atletas que, segundo os vídeos observados e informações recolhidas, se enquadrem no modelo fisiológico de atleta que o CDM e a equipa técnica pretendem.

6 Análise inicial do Contexto

6.1 Calendarização das competições

Na época desportiva 2022-23, o CDM esteve inserido em três competições distintas: a Liga Portugal 2 Sabseg, a Taça de Portugal e a Taça da Liga. Como se pode observar pela figura 21, o primeiro jogo oficial ocorreu a 06 agosto de 2022, numa partida referente à 1ª jornada da Liga Portugal Sabseg contra o Oliveirense. A temporada terminou com a 34ª jornada do campeonato, a 28 de maio de 2023, num jogo frente ao Trofense.

6.2 Caracterização Geral

O plantel do Clube Desportivo de Mafra, na época de 2022-2023, contou com 37 atletas, três guarda-redes e trinta e quatro jogadores de campo.

No que concerne à idade, o plantel do CDM tem uma média de idade de 23.89 foi na Liga Portugal 2 Sabseg, a terceira equipa mais nova em competição, em dezoito. Através da

média de idades do plantel não é possível extrapolar para qualquer correlação entre classificação final e anos de vida dos atletas, sendo apenas observável que, como expectável, as equipas “B” apresentam os valores mais baixos. (ver tabela 2).

Tabela 2, Media de idade fda Liga Portugal 2 SabSeg 2022-23

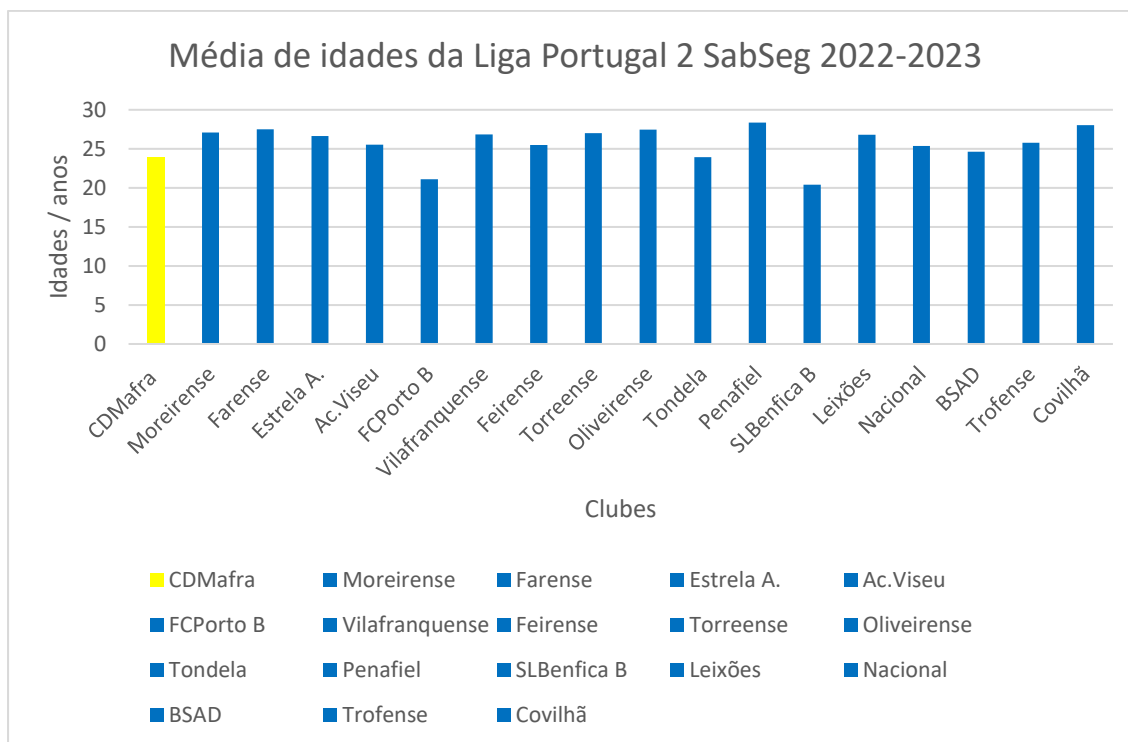


Tabela 3, Plantel CDMafra 22-23

6.3 Avaliação individual do atleta

Avaliações Atletas CDM					
Nome	Técnico	Tático	Socio-Afetivo e Avaliação Psicológica	Físico/Morfológico	Aspetos a Melhorar
Atleta 1	bom no 1xGR, def. baliza, jogo aéreo e controlo prof; lacunas: jogo de pés - passe longo	perfil misto reativo/antecipativo	líder; Comunicativo; Humilde; grande capacidade de trabalho; profissionalismo; competitivo, Autodeterminado e focado.	boa estampa física; perfil atlético (velocidade, potência e agilidade);	jogo de pés - passe longo
Atleta 2	bom no 1xGR e def. baliza; lacunas: cruzamentos/bolas paradas, contr profundidade	falta consistência/foco em jogo	personalidade tranquila; gosta de treinar; não cria problemas não jogando; Resiliente; Focado.	grande massa muscular; perfil atlético; falta de mobilidade; no limiar de altura para GR (1,85m);	cruzamentos e controlo de profundidade

Atleta 3	lacunas técnicas em defesa de baliza; bom jogo de pés (longo somente pé esquerdo); lacunas cruzamentos	perfil misto reativo/antecipativo	Personalidade "tranquila", gosta de aprender; Resiliente; Focado e Introverso.	sem nada a apontar	cruzamentos e jogo de pés
Atleta 4	Razoável. Tecnicamente	Falta de compromisso coletivo, pouca capacidade de oferecer profundidade	Falta de humildade, Dificuldades a gerir expectativas, Pouco Autodeterminado; Pouco Concentrado; pouco focado	Veloz; pouco robusto e com instabilidades.	Jogo Posicional, Capacidade motoras
Atleta 5	Forte no 1x1, LIGA dos CAMPEOES	Dificuldades a fechar como ala, Bastante ofensivo, Polivalente	Intempestivo, Reativo, Falta de "mentalidade competitiva", necessita de estímulo para se focar;	Veloz, explosivo, resistente, equilibrado.	reação à adversidade em jogo
Atleta 6	Boa capacidade cruzamento, bom 1x1 defensivo	Chegada ao último terço, boa profundidade ofensiva	Bom profissional, empenhado nas tarefas, concentração competitiva; Concentrado; Competitivo; Disciplinado.	Resistente, Veloz, Robusto	1x1 ofensivo
Atleta 7	Muito boa qualidade passe, Dificuldade na rotação apoios, bom no desarme	Excelentes ligações por dentro, alguma dificuldade no controlo da profundidade	Liderança; Autodeterminado; Resiliente; Focado.	Resistente, melhoria significativa na tec. de corrida e aumento da estabilidade lombar e motora.	controlo de profundidade, rotação apoios, melhorar jogo aéreo
Atleta 8	Muito boa qualidade passe, Forte nos duelos defensivos, bom conhecimento 1x1 defensivo	Muitos passes de risco, pouca basculação, dificuldade controlo profundidade	Autodeterminado, Líder, bom profissional, bom "professor"; Competitivo; Resiliente.	Robusto; ligeiramente assimétrico Trem superior e inferior, valores máximos em Isocinéticos em MI	entendimento dos momentos de risco do jogo
Atleta 9	Muito boa qualidade passe, Dificuldade na rotação apoios, bom no desarme e duelo aéreo	Excelentes ligações por dentro, alguma dificuldade no controlo da profundidade, boa perceção do oponente	Autodeterminado, trabalhador, Humilde Focado	Veloz, resistente; robusto,	Necessidade de ritmo competitivo, situações competitivas
Atleta 10	Forte no desarme e no duelo defensivo	muito boa perceção do oponente (princípio 1 braço distância)	Liderança, extremamente competitiva, mentalidade vencedora, humilde; Resiliente; Focado	Veloz, resistente; Robusto, Melhoria em todas as capacidades motoras	ligações frontais e receções orientadas para a progressão
Atleta 11	forte no 1x1 defensivo, dificuldade na rotação de apoios em velocidade (costas à bola)	boa perceção do oponente (princípio 1 braço distância)	Autodeterminado, perfil de líder, focado e competitivo.	Veloz, resistente; robusto. Equilíbrio bilateral. (veio do SCP com assimetria nos MI)	reação ao próprio erro e simplificação das ações quando pressionado
Atleta 12	forte no 1x1 defensivo, dificuldade na rotação de apoios em velocidade (costas à bola), forte jogo aéreo, bom tecnicamente.	joga bastante em função do oponente, jogo "ao homem"	Autodeterminado;	Forte; robusto; boa capacidade motora	Jogo coletivo, perceber momentos do jogo.
Atleta 13	razoável tecnicamente, boa receção para iniciar condução e matar pressão	dificuldades rotação apoios e identificação de vantagens em corredor	Introverso; Pouco Concentrado; Pouco Competitivo, pouco focado.	Instabilidade (devido à altura) dificuldade no controlo motor, falta de coordenação motora.	rotação de apoios e comunicação
Atleta 14	forte no 1x1 defensivo forte jogo aéreo, bom tecnicamente.	joga bastante em função do oponente, jogo "ao homem"	Autodeterminado; Agressivo, A Aprender a estar disponível para ouvir, Comprometido; Interessado.	Forte; robusto; boa capacidade motora	diminuição do nº toques para tomar decisão

Atleta 15	Muito bom tecnicamente, boa capacidade de cruzamento e remate, razoável lateralidade	muito boa perceção dos espaços de jogo, excelente envolvimento ofensivo por dentro e relação com ext.	Dificuldade a gerir opções da Equipa Técnica (azia quando não titular), resmungão; Competitivo; Objetivo.	Veloz, estabilidade motora, resistente.	gestão das opções da equipa técnica
Atleta 16	Bom tecnicamente, boa capacidade de cruzamento.	Chegada ao último terço, boa profundidade ofensiva	Autodeterminado; focado	Resistente, Veloz.	comportamento competitivo e coletivo, necessita de minutos nos sub 23
Atleta 17	razoável tecnicamente, razoável qualidade de cruzamento, muito forte duelo individual	dificuldade perceção dentro/fora, divisão do espaço com o extremo	Comprometido, disponível, focado	muito forte fisicamente, resistente, rápido.	capacidade de cruzamento
Atleta 18	bom tecnicamente, boa capacidade de passe e mobilidade	capacidade de jogar sob pressão	bom profissional; Introverso; Competitivo; Concentrado, Autodeterminado.	Aumento da estabilidade, necessita de aumentar a sua robustez	Ritmo competitivo; Gestão Fisiológica
Atleta 19	bom tecnicamente, boa proteção de bola, boa capacidade de passe e coberturas defensivas	muito bom nas coberturas defensivas e dobras, inteligente na ocupação do espaço central e permutas	Comprometido; Concentrado; Disciplinado; Competitivo	Robusto; aumento progressivo de força e estabilidade.	mais mobilidade (passa e desmarca)
Atleta 20	Muito bom tecnicamente, bom remate, boa lateralidade	Dificuldade basculação, falta de intensidade.	Bom profissional, Disciplinado.	Aumento da estabilidade, necessita de aumentar a sua robustez	coberturas defensivas
Atleta 21	muito bom tecnicamente,	Bom nas coberturas defensivas e dobras, inteligente na ocupação do espaço central e permutas; Capacidade de entreaajuda.	Focado	Veloz, robusto, equilibrado.	Técnica de corrida, decisão
Atleta 22	bom tecnicamente	Muitos toques na bola antes de tomar decisões, não reage à perda; Pouco Concentrado; Necessita de ser mais disciplinado	Pouco focado; Pouco comprometido com o coletivo após treinos nos sub-23; Pouco Concentrado; Necessita de ser mais disciplinado	Robusto, veloz, boa capacidade motora de base.	comportamento competitivo e coletivo
Atleta 23	tecnicamente bom, razoável no 1x1 ofensivo	não reage à perda, dificuldade na compreensão de vantagens numéricas e decisão	muito focado nas ações individuais; pouco disciplinado; desconcentrado.	Veloz; Fragilidade muscular; instabilidade motora	adequação jogo individual à necessidade coletiva
Atleta 24	bom tecnicamente, jogador associativo	pouca orientação apoios ofensivos, lateraliza muito o jogo	comprometido, disponível, agressivo no duelo; Objetivo.	Resistente e rápido	Orientação de apoios ofensivos; apoios e coberturas
Atleta 25	bom tecnicamente, boa capacidade de cruzamento	polivalente, boa compreensão tática, inteligente na ocupação de espaços	trabalhador, comprometido com a equipa, sereno	rápido, resistente, Robusto; Equilibrado (trem Superior e Inferior)	necessidade de ritmo competitivo e situações competitivas

Atleta 26	bom tecnicamente, boa capacidade de remate, rápido em condução	necessidade de melhor compreensão dos momentos do jogo, polivalente	introverso; autodeterminado;	Veloz: Robustos, necessidade de aumentar estabilidade TT e joelhos.	compreensão dos espaços livres em campo e aproveitamento
Atleta 27	bom tecnicamente, irreverente, 1x1 ofensivo com margem de progressão	polivalente, iniciativa individual constante	trabalhador, comprometido com a equipa	fragilidade muscular, veloz, instabilidade motora	adequação jogo individual à necessidade coletiva
Atleta 28	muito bom tecnicamente, facilidade de remate com ambos os pés, bom 1x1 ofensivo	taticamente inteligente, rápida assimilação	disponível, comprometido, bom trato; Extroverso.	fragilidade muscular, veloz, instabilidade motora (grau superior de instabilidade no membro afetado)	resistência e gestão de esforço
Atleta 29	Bom tecnicamente, facilidade de remate com ambos os pés, bom 1x1 ofensivo, bom jogo interior.	taticamente inteligente e compreendedor do jogo	Disponível, Líder, comprometido, bom trato; Extroverso.	rápido, resistente, Robusto; Equilibrado (trem Superior e Inferior)	Orientação de apoios defensivos;
Atleta 30	bom tecnicamente, bom 1x1 ofensivo,	dificuldades na percepção de quando soltar a bola e quando arriscar no 1x1	comprometido, Pouco Disciplinado.	veloz, robusto, estabilidade motora, equilíbrio trem superior/inferior	momentos de decisão individual vs decisão coletiva
Atleta 31	capacidade de 1x1 ofensivo; decisão em zona de finalização	Dificuldade na percepção da orientação de apoios ofensivos para receção eficiente	Pouco focado; "Amua " quando não lhe é favorável;	boa coordenação motora, veloz	gestão de expectativas e decisões
Atleta 32	Bom finalizador, bom cabeceador	tendência para se movimentar para corredores e não preencher zona de finalização	Comprometido, Disponível; Concentrado;	robusto, equilíbrio trem superior/inferior, estabilidade motora	preenchimento da área após apoio em corredor lateral
Atleta 33	boa capacidade de remate	oferece profundidade ofensiva, bom entendimento dos timings de rotura	Pouco determinado;	robusto, veloz, baixa capacidade coordinativa	Fraca gestão de expectativas.
Atleta 34	Boa qualidade passe, Dificuldade na rotação apoios, bom no desarme, forte no duelo defensivo,	Ingressou em janeiro	Focado; Comprometido, Disponível; Concentrado;	veloz, robusto, estabilidade motora, equilíbrio trem superior/inferior	Comunicação
Atleta 35	bom tecnicamente, boa capacidade de passe e mobilidade	Dificuldade basculação, falta capacidade para o duelo	Muito focado; Comprometido, Disponível; Concentrado; Autodeterminado	veloz, estabilidade motora, equilíbrio trem superior/inferior	Ritmo competitivo; Gestão Fisiológica
Atleta 36	capacidade de 1x1 ofensivo; decisão em zona de finalização, finaliza muito bem com os 2 pés	dificuldade percepção dentro/fora, divisão do espaço extremo/ponta	comprometido, Pouco Disciplinado.	fragilidade muscular, veloz.	adequação jogo individual à necessidade coletiva
Atleta 37	bom tecnicamente, boa proteção de bola, boa capacidade de passe e coberturas defensivas	Muitos toques na bola antes de tomar decisões, reage à perda.	Focado; Comprometido, Disponível; Autodeterminado	Robusto; veloz; forte.	momentos de decisão individual vs. decisão coletiva

A avaliação individual dos atletas foi efetuada pela equipa técnica segunda a sua experiência e sem seguir num nenhum protocolo, estudo científico ou literatura.

Em referência à proveniência dos atletas, este é um ponto determinante na preparação das épocas desportivas. Ao analisar os registos dos anos anteriores do clube, o treinador estagiário foi capaz de compreender que a maioria dos contratos de trabalho celebrados com os atletas tinham a duração de uma época desportiva, promovendo, por aqui, alguma rotatividade no que concerne às opções à disposição do treinador, de uma época para outra. Para a presente época desportiva, a equipa técnica do CDM entendeu que este seria um ponto de melhoria, procurando fixar os atletas por mais que uma temporada desportiva, impedindo uma revolução na transição entre épocas desportivas, com a maioria do plantel em constante rotação.

No que concerne às nacionalidades do plantel, o CDM tem atletas de 9 nacionalidades, sendo maioritariamente portugueses e brasileiros (ver figura 15). Dos 37 atletas da equipa principal, cinco não falavam nem compreendia português, tendo a adaptação sido dificultada por esse mesmo facto. De resto, os demais atletas, e independentemente da proveniência, tinham conhecimento e domínio da língua, conseguindo manter diálogos com os companheiros e treinadores.



Figura 15, Nacionalidade Plantel



Figura 16, Distribuição dos atletas por posição

6.4 Pontos fortes e pontos fracos da equipa na Pré-Epoca

Tabela 4, Pontos Fortes e Fracos Equipa Pré-epoca

Pontos Fortes	Pontos Fracos
Conhecimento da equipa técnica, não era necessária adaptação	Ataque á profundidade e identificação de timings de rutura
Plantel quase completo desde o primeiro dia	Excesso de jogadores sub 23
Equipa trabalhadora e disponível para treino	Planeamento desajustado as necessidades dos atletas
Uma média boa de jogadores que transitaram da epoca passada	Excesso de jogos treino
Dinâmicas na fase de construção	Fraca reacção à 2 bola
Equilíbrio entre opções para o 11	Fragilidade nas bolas Paradas Defensivas
Pressing individualizado é agressivo	Só um relvado para execução de treino e jogos
Relações e dinâmicas intersectoriais	

6.5 Caracterização do Contexto Competitivo

Na época desportiva 2022-23, a Liga Portugal 2 Sabseg integrou 18 equipas. Esta competição é disputada na forma de campeonato de 34 jornadas, jogando todas as equipas contra todos os adversários, em casa e fora.

No final das 34 jornadas, as equipas que se encontrassem nas duas primeiras posições da tabela, Moreirense e Farense neste caso, subiriam de divisão diretamente para a Liga Portugal Bwin. A equipa classificada no terceiro posto, Estrela da Amadora, disputaria um play-off de acesso à divisão superior com o 16º classificado da Primeira Liga o Marítimo.

No outro extremo da tabela, os dois últimos classificados seriam despromovidos automaticamente para a recém-criada Liga 3, Covilhã e o Trofense nesta temporada. A

equipa classificada em 16º lugar B SAD, à semelhança do exemplo anterior, disputaria um play-off de despromoção frente ao 3º classificado da fase de play-off de subida da Liga 3 que é o Lank Vilaverdense.

Como se pode observar na Figura 17, no que concerne à distribuição geográfica dos clubes pelo território nacional, esta é, à semelhança do que acontece na Primeira Liga, tendencialmente litoral. Dos 18 clubes integrantes, apenas três (Tondela; Académico de Viseu e Covilhã) se encontravam a mais de 50km de distância da faixa litoral. Ao redor das duas maiores cidades portuguesas, Lisboa e Porto, concentram-se a maioria das formações, com a Área Metropolitana de Lisboa a concentrar 6 formações e a Área Metropolitana do Porto a reter 7 equipas. Fora dos grandes centros urbanos e das zonas interiores existe um clube no Arquipélago da Madeira, um representante do Algarve e outro da zona centro do país.



Figura 17, Distribuição geográfica dos clubes pelo território nacional

7 Período de Avaliação Geral de cada Microciclo

A Planificação do microciclo advém da observação do jogo anterior e da estratégia que se tem para defrontar o próximo adversário.

Os Treinos são planificados dia-a-dia com o foco no treino anterior e fazer uma gestão consciente controlando e avaliando quantitativamente os conceitos de trabalhos e também das cargas utilizadas.

Vários indicativos:

- PSE
- Questionário bem-estar
- GPS
- Dados antropométricos

7.1 PSE:

A PSE é uma metodologia criada por Carl Foster cuja função é manter a monitorização do treino dos indivíduos que estão a praticar os exercícios físicos.

A perceção subjetiva de esforço permite a quantificação da carga interna de treino, expressando o sentimento de adaptações ao treino e as dificuldades de processamento psicofisiológicos em termos da função, uma vez que o cérebro integra toda a informação da periferia do corpo e do estado da homeostase do corpo (Baron, Moullan, Deruelle, & Noakes, 2011). De acordo com (Foster, Daines, Hector, Snyder, & Welsh, 1996; FOSTER et al., 2001), a PSE da sessão pode ser utilizada para a construção de curvas/gráficos de periodização do treino. Isso permitiria a visualização do padrão de alternância e distribuição das cargas de treino. Estes gráficos de distribuição das cargas têm sido, frequentemente, reportados em livros didáticos (Bompa, 1999; Matveev, 1997), porém, nos mesmos não há explicação de como as cargas podem ser quantificadas. O método da PSE da sessão combina a duração e a intensidade da unidade de treino, fornecendo a magnitude da carga interna.

A PSE é uma metodologia criada por Carl Foster cuja função é manter a monitorização do treino dos indivíduos que estão a praticar os exercícios físicos.

A perceção subjetiva de esforço permite a quantificação da carga interna de treino, expressando o sentimento de adaptações ao treino e as dificuldades de processamento psicofisiológicos em termos da função, uma vez que o cérebro integra toda a informação da periferia do corpo e do estado da homeostase do corpo (Baron, Moullan, Deruelle, & Noakes, 2011). De acordo com (Foster, Daines, Hector, Snyder, & Welsh, 1996; Foster et al., 2001), a PSE da sessão pode ser utilizada para a construção de curvas/gráficos de periodização do treino. Isso permitiria a visualização do padrão de alternância e distribuição das cargas de treino. Estes gráficos de distribuição das cargas têm sido, frequentemente, reportados em livros didáticos (Bompa, 1999; Matveev, 1997), porém, nos mesmos não há explicação de como as cargas podem ser quantificadas. O método da PSE da sessão combina a duração e a intensidade da unidade de treino, fornecendo a magnitude da carga interna.

Tabela 5, PSE após treino - Manual

PSE			Data:		
Nome	PSE	Dor Localizada	NÍVEL	ESFORÇO	SINAIS FÍSICOS
Samu			0	Nenhum	Nenhum
Dida			1	Mínimo	Nenhum
Tomás			2	Pouco	Sensação de movimento
Gui F.			3	Moderado	Forte sensação de movimento
André Lopes			4	Um pouco difícil	Calor
Rodrigo Gui			5	Difícil	Começa a suar
Banguera			6	Mais difícil	Moderada sudorese
Pacheco			7	Muito difícil	Moderada sudorese e respiração normal
Barcelos			8	Extremamente difícil	Transpiração intensa e dificuldade na respiração
Bility			9	Esforço máximo	Sudorese máxima e exercício sem respiração
Diao			10	Fadiga	Exaustão
Pablo Ortiz					
Goulart					
Guilherme					
Diga					
Leo					
Leandrinho					
Pité					
Chris					
Miguel S.					
Zidane					
Vitor G.					
Lucas S.					
Fati					
Lucas Gabriel.					
Pedro Lucas					
Loide					
Diogo Almeida					

ESCALA DE BORG MODIFICADA	
0	NADA CANSADO
1	MUITO FÁCIL
2	FÁCIL
3	MODERADO
4	MODERAMENTE DIFÍCIL
5	DIFÍCIL
6	DIFÍCIL
7	MUITO DIFÍCIL
8	MUITO DIFÍCIL
9	MUITO, MUITO, DIFÍCIL
10	MÁXIMO, NÃO AGUENTO MAIS



Tabela 6, PSE e Índices Fadiga pós treino

PSE + Fadiga		Data:			
Nome	PSE	Fadiga. Fisica	Fadiga. Mental	Fadiga. M.Inf	Dor Localizada
Samu					
Dida					
Tomás					
Gui F.					
André Lopes					
Rodrigo Gui					
Banguera					
Pacheco					
Barcelos					
Bility					
Diao					
Pablo Ortiz					
Goulart					
Guilherme					
Diga					
Leo					
Leandrinho					
Pité					
Chris					
Miguel S.					
Zidane					
Vitor G.					
Lucas S.					
Fati					
Lucas Gabriel.					
Pedro Lucas					
Loide					
Diogo Almeida					



Figura 18, PSE Coach ID

7.2 GPS

O GPS vem da sigla inglesa *Global Position System* (sistema de posicionamento global). O GPS é um dispositivo que fica conectado a satélites. O GPS no mundo do futebol e do desporto em geral tem vindo a ganhar um enorme espaço. Atualmente, no futebol, podemos adquirir informações de distância percorrida, acelerações e desacelerações, distância em diferentes zonas de velocidade, impactos e dados posicionais.

Verifica-se que o GPS é uma importante ferramenta para a utilização no futebol e que a sua utilização cresce cada vez mais para ajudar tanto na melhoria do desempenho em geral quanto específico para cada jogador.

Os princípios para a utilização de sistemas de GPS no futebol são descritos por Edgecomb e Norton (2006), que quando utilizado (colocado numa bolsa acolchoada ligeiramente por baixo da cervical do jogador), o recetor GPS armazena alguns dados como tempo, distância, velocidade, posição, altitude, direção e até frequência cardíaca (esta requer de uma cinta/banda com sensor cardíaco). Possibilita após o exercício, os dados serem passados para um computador, fornecendo as informações em relação a estas variáveis.



document type

session report

session date

13 sep 2022 10:20

weather

20°C

match cycle

7

drills

WHOLE SESSION: 10:20:05 -- 11:33:28 (1:03:41)
D1: 10:20:05 -- 10:35:34 (15:29)
D2: 10:38:36 -- 10:57:03 (18:27)
D3: 11:00:06 -- 11:16:14 (16:08)
D4: 11:18:51 -- 11:33:28 (14:37)

team

mafra cd liga 2 2022-2023

session category

full training

prev match

+ 3

next match

- 4

tracks

17

total time

1:03:41

tags

cc + prop tensio gr=10 x 10+gr
gr=10 x 10 +gr arg del es vcj
gr=10x10+gr - profundidade

notes

athlete	dur mess	dist m	dist / sp Z2	dist / sp Z3	brakes	bursts	MPE	MPE rec av t	MPE rec av p
	62:42	4069.7	67.8	23.8	8	10	33	111.2	3.23
	62:54	5352.4	208.3	42.9	18	13	75	36.1	3.83
	62:25	5000.4	80.7	28.1	25	22	63	44.7	4.16
	63:41	5927.0	143.7	0.0	25	28	94	26.9	4.55
	63:41	4947.9	185.3	29.8	19	23	71	38.7	3.49
	62:57	4855.0	326.3	30.3	31	34	84	31.0	3.39
	62:54	3860.7	118.2	43.7	25	23	68	41.6	2.30
	62:26	4854.9	134.2	59.5	21	20	65	52.9	3.68
	62:27	4473.8	125.0	2.3	22	14	65	42.7	3.14
	62:28	4409.9	130.8	4.6	17	19	54	64.2	3.40
	62:27	3495.5	41.7	0.0	7	17	34	60.9	2.90
	62:29	4727.1	201.0	23.5	26	23	74	37.8	3.25
	62:28	5826.1	134.9	0.0	18	13	87	37.3	4.30
	63:07	5933.2	116.7	47.4	15	24	75	34.4	5.04
	62:55	5213.9	80.1	0.0	15	18	57	49.6	4.40
	62:30	5896.4	101.5	1.5	26	17	107	23.3	4.56
	63:41	5420.0	220.2	123.8	32	35	88	29.9	3.67
right back (5)	62:48	4930.3	139.7	34.5	21.04	19.25	73.86	38.6	3.62
center back (5)	62:43	5016.0	95.9	31.7	16.79	18.80	58.61	58.5	4.10
left back (2)	62:42	4633.3	228.9	17.5	24.03	26.53	69.06	47.6	3.40
winger (1)	62:54	3860.7	118.2	43.7	25	23.00	68	41.6	2.30
midfielder (2)	63:05	5877.0	139.3	0.0	21.53	20.57	90.53	32.1	4.42
forward (2)	63:05	4838.6	193.1	26.7	22.47	23	72.49	38.2	3.37
team	62:50	4958.6	142.3	27.2	20.60	20.79	70.28	44.9	3.72

dist / sp Z2 19.8 km/h 25.2 km/h
dist / sp Z3 >25.2 km/h

Figura 19, Relatório Diário Equipa GPS - GPEXE

7.3 Questionário bem-estar ou *Wellness*:

A monitorização do bem-estar dos atletas através de questionários subjetivos é uma prática comum no desporto de alto rendimento.

Estudos recentes em que se perguntou aos preparadores físicos / fisiologistas de equipas de elite da UEFA quais as ferramentas mais utilizadas para prevenir lesões destacou-se o questionário bem-estar ou *wellness*.

O questionário é utilizado para determinar o estado de prontidão e predisposição dos atletas para o novo estímulo.

Com estes dados o treinador pode antecipadamente analisar o impacto percebido pelos atletas e ajustar o planeamento a dados que, sendo subjetivos, podem ajudar a entender o porquê de um jogador não estar a render o esperado

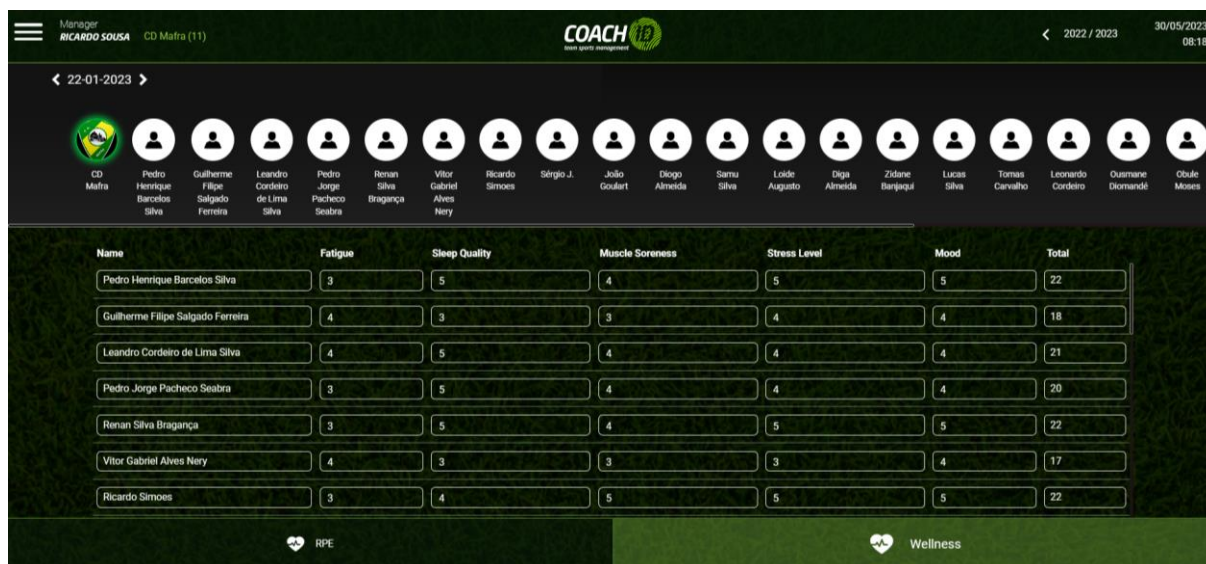


Figura 20, Questionário bem-estar / Wellness Coach ID

Tabela 7, Bem-estar CDM

0						
Nome	Cansaço	Qualidade de Sono	Dor - Local	Nível Stress	Humor	Total
Samu						0
Dida						0
Tomás						0
Gui F.						0
André Lopes						
Rodrigo Gui						0
Banguera						0
Pacheco						0
Barcelos						0
Bility						0
Diao						0
Pablo Ortiz						0
Goulart						0
Guilherme						0
Diga						0
Leo						0
Leandrinho						0
Pité						0
Chris						0
Miguel S.						0
Zidane						0
Vitor G.						0
Lucas S.						0
Fati						0
Lucas Gabriel.						0
Pedro Lucas						0
Loide						0
Diogo Almeida						0

- 1- Nada Satisfatorio
- 2- Pouco Satisfatorio
- 3- Satisfatorio
- 4- Bom
- 5- Muito Bom

7.4 Dados antropométricos:

A avaliação antropométrica, um método de investigação utilizado muito pelos nutricionistas que é baseado na medição das variações físicas e na composição corporal global.

No C.D.Mafra a *Nutriwin – Sports Nutrition Unipessoal Lda* é uma empresa de consultoria em nutrição desportiva, composta por uma equipa de nutricionistas com foco na saúde e performance do atleta elaborava todo esse trabalho de avaliação, educação nutricional, controlo de serviços de alimentação e suplementação. Este controlo dos atletas conjuntamente com o departamento clínico e com o treinador-adjunto estagiário para caso houvesse necessidade de ajustes de treinos ou ajustes em treinos complementares.

O plantel do CDM foi sujeito à medição dos níveis de massa gorda através do somatório das 8 pregas cutâneas, em mm, avaliadas de acordo com o protocolo da Sociedade de Antropometria Internacional (ISAK), (Esparza-Ros F, Vaquero-Cristóbal R, Marfell-Jones M. International Standards for Anthropometric Assessment. The International Society for the Advancement of Kinanthropometry; 2019) sendo atualmente considerado um dos métodos mais práticos e credíveis para avaliar alterações na massa gorda por não sofrer alterações em função do nível de hidratação, contrariamente à bio impedância que depende da velocidade de propagação de estímulos elétricos, estímulos estes que se propagam mais rapidamente em tecidos hidratados. A utilização do somatório das 8 pregas cutâneas é um indicador de adiposidade fidedigno e representativo da individualidade do atleta, relativo à percentagem de massa gorda (Reilly et al., 2009)

Os valores referência para atletas de campo são valores inferiores a 65 milímetros no somatório das 8 pregas e inferiores a 75 milímetros para guarda-redes. Os 65mm de somatório correspondem a, aproximadamente, 10% de massa gorda, sendo, no entanto, os valores para cada atleta bastante variáveis. (Esparza-Ros F, Vaquero-Cristóbal R, Marfell-Jones M. International Standards for Anthropometric Assessment. The International Society for the Advancement of Kinanthropometry; 2019).

Para a determinação da massa muscular dos atletas foi utilizado o Perímetro Muscular da Coxa (PMC), estimado a partir do perímetro total da coxa e da prega adiposa (crural) obtida na mesma zona, sendo um indicador da massa muscular dos membros inferiores, os mais determinantes na ação do futebolista. A literatura sugere como critério mínimo desejável para o futebolista o percentil 50, sendo os 52 centímetros o valor mínimo desejável. (Santos DA, Dawson JA, Matias CN, Rocha PM, Minderico CS, Allison DB, et al. Reference values for body composition and antropometric measurements in athletes. PLoS One. 2014 May 15;9).

Como é possível ver na tabela abaixo apresentada, a maioria dos atletas apresenta valores saudáveis segundo os referenciais adotados.

Tabela 8, Avaliações antropométricas CDM

Nome	Altura	Peso	IMC (Índice de Massa Corporal)	$\Sigma 8$ Pregas Cutâneas	PMC (Perímetro Muscular da Coxa - cm)
1	186,5	86,9	25,0	45	57,0
2	185,5	94,9	27,6	68	59,1
3	189,7	90,4	25,1	53	55,0
4	189,8	90,5	25,1	73	54,6
5	187,4	80,9	23,0	63	50,6
6	183,7	84,6	25,1	46	54,7
7	189,6	76,0	21,1	38	52,8
8	186,2	76,6	22,1	40	55,1
9	188,0	86,2	24,4	46	60,4
10	184,0	73,9	21,8	63	50,9
11	180,4	81,5	25,0	52	54,9
12	168,2	68,2	24,1	51	50,2
13	181,3	75,2	22,9	41	54,2
14	177,0	73,4	23,4	65	51,1
15	181,8	72,6	22,0	37	53,3
16	177,8	78,5	24,8	46	57,0
17	175,1	74,2	24,2	39	55,5
18	175,5	69,5	22,6	45	52,8
19	180,4	77,2	23,7	40	54,2
20	174,6	73,7	24,2	61	52,5
21	187,8	79,9	22,7	52	51,0
22	176,8	69,5	22,2	40	50,8
23	183,4	79,6	23,7	40	57,2
24	166,9	62,0	22,3	40	49,1
25	178,7	71,6	22,4	62	50,8
26	184,1	83,8	24,7	67	54,9
27	185,1	82,1	24,0	43	53,2
28	179,3	78,0	24,3	45	56,5



8 Avaliação dos Microciclos

8.1 Planeamento e periodização

A planificação do treino é entendida como a ordenação de todas as atividades/tarefas/exercícios que os jogadores devem realizar para obter determinados resultados, procurando chegar aos momentos competitivos na forma desportiva desejada.

Desta forma, a equipa técnica dividiu a época por blocos por ordem decrescente, sendo eles: a temporada, os períodos e os microciclos.

8.2 Temporada

A temporada é encarada como o macro-período, o maior de todos, envolvendo a preparação para um determinado resultado na Liga Portugal 2, no caso concreto do clube – atingir a manutenção. Assim, dentro da temporada incluem-se dois períodos: o preparatório e o competitivo, sendo que entre temporadas temos estabelecido o período transitório.

Epoca 2022/2023

JUNHO		JULHO		AGOSTO		SETEMBRO		OUTUBRO		NOVEMBRO		DEZEMBRO		JANEIRO		FEVEREIRO		MARÇO		ABRIL		MAIO	
Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia	Dia
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
3	3	3	3	JOGO TREINO	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	J28 - St.Benfica B - C	3	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
6	6	6	6	J1 - Oliveirense - F	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	
12	12	12	12	JOGO TREINO	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	
15	15	15	15	J2 - Penafiel - C	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
16	16	16	16	JOGO TREINO 2	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	
20	20	20	20	JOGO TREINO 2	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	
22	22	22	22	J3 - Nacional - F	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	
23	23	23	23	JOGO TREINO 2	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	
27	Exames M.	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	
28	Exames M.	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	
30	30	30	30	J4 - Farense - C	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	

Jornada 1
Fase Inicial
Liga Portugal 19
JOGO TREINO

Alfama CUP - AC

Figura 21, Temporada 2022-2023



8.3 Períodos

Os períodos são a primeira divisão realizada na temporada, tendo existido ao longo da mesma quatro blocos distintos: período pré- preparatório, preparatório, competitivo e transitório.

8.3.1 Período Pré-Preparatório

O período pré-preparatório ou *off season* foi aquele que iniciou a pré-temporada, tendo como objetivo assegurar a transição suave para o organismo do atleta entre o reduzido nível de atividade que caracteriza o período transitório e a exigência pré-competitiva que se encontra ao longo do período preparatório.

Desta forma, o treinador-adjunto estagiário programou dois microciclos, como se vê na figura 21, e entregou aos atletas para que, autonomamente, iniciassem a sua preparação física.

CDMafra							
Semana: 1				Época:			
DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino		
	Treino1	Treino2	Treino3	Treino2	Treino4		
TARDE			Treino				
			Treino1				
OBJECTIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTIMULOS							
RPE - Borg	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	9%	90%	90%	90%	90%	90%	90%
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	

EQUIPA TÉCNICA

Figura 22, Microciclos *Off Season*

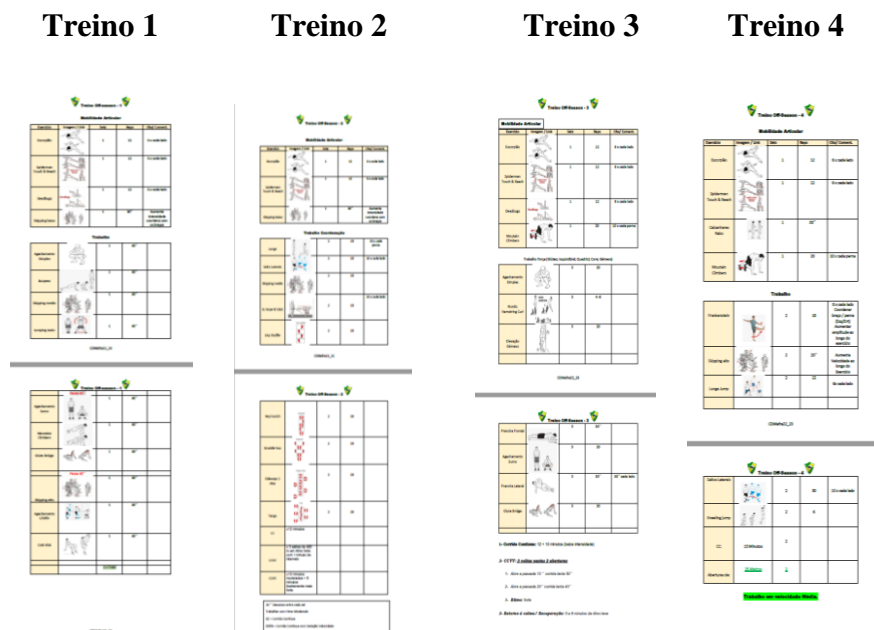


Figura 23, treinos *off season*

8.3.2 Período Preparatório

O período preparatório estendeu-se desde o primeiro dia de treino coletivo até ao início da competição oficial. Neste caso concreto, a equipa iniciou a 29 de junho o período preparatório, visto do dia 27 e 28 de junho ter sido para exames médicos e teste físicos em campo e gabinete.

Tendo este durado 4 microciclos, com o primeiro jogo oficial a ser disputado a 6 de agosto de 2022.

Durante este período, os jogadores devem voltar aos hábitos de treino regulares exigidos pela competição, procurando assegurar o estado ótimo de prontidão para o momento de competição, procurando mobilizar todas as capacidades potenciais do futebolista e adaptá-las às exigências específicas da competição.

8.3.3 Período Transitório

Como o próprio nome indica, este período destina-se à transição entre temporadas, momento em que os agentes desportivos se encontram fora dos seus locais habituais de trabalho. Este período estende-se entre o final das competições oficiais e, no caso concreto do CDM, o início do período pré-preparatório.

Na opinião do treinador-adjunto estagiário, este período transitório, com duração aproximada entre um 5 ou 6 semanas, não se deve destinar exclusivamente à total libertação das cargas de treino, mas sim encarado como uma oportunidade de melhoramento das vertentes que integram o treino e a performance do atleta, quer sejam físicos, táticos ou psicológicos. Deve ter-se como objetivo neste período a recuperação do atleta, assim como a preparação para a temporada seguinte.

8.4 Microciclo – estrutura e função

Segundo (Carvalho, Oliveira, & Lage, 2014), O Microciclo designa o espaço temporal entre dois jogos competitivos. Neste período temporal procura desenvolver-se as dinâmicas coletivas e individuais da própria equipa, tendo em vista a preparação do jogo seguinte e em consideração o que ocorreu no anterior.

A equipa técnica, para um eficaz planeamento semanal do microciclo baseia-se na Figura 23, adaptado de Football Medicine (2021), adaptando a sessão de treino tendo em conta o dia da partida seguinte, com a própria figura o demonstra. Este quadro apresentado serve como guia base à atuação e não como doutrina obrigatória, devendo os estímulos oferecidos aos atletas variar consoante a perceção do treinador quanto ao seu desgaste e a própria resposta dos atletas no questionário PSE.

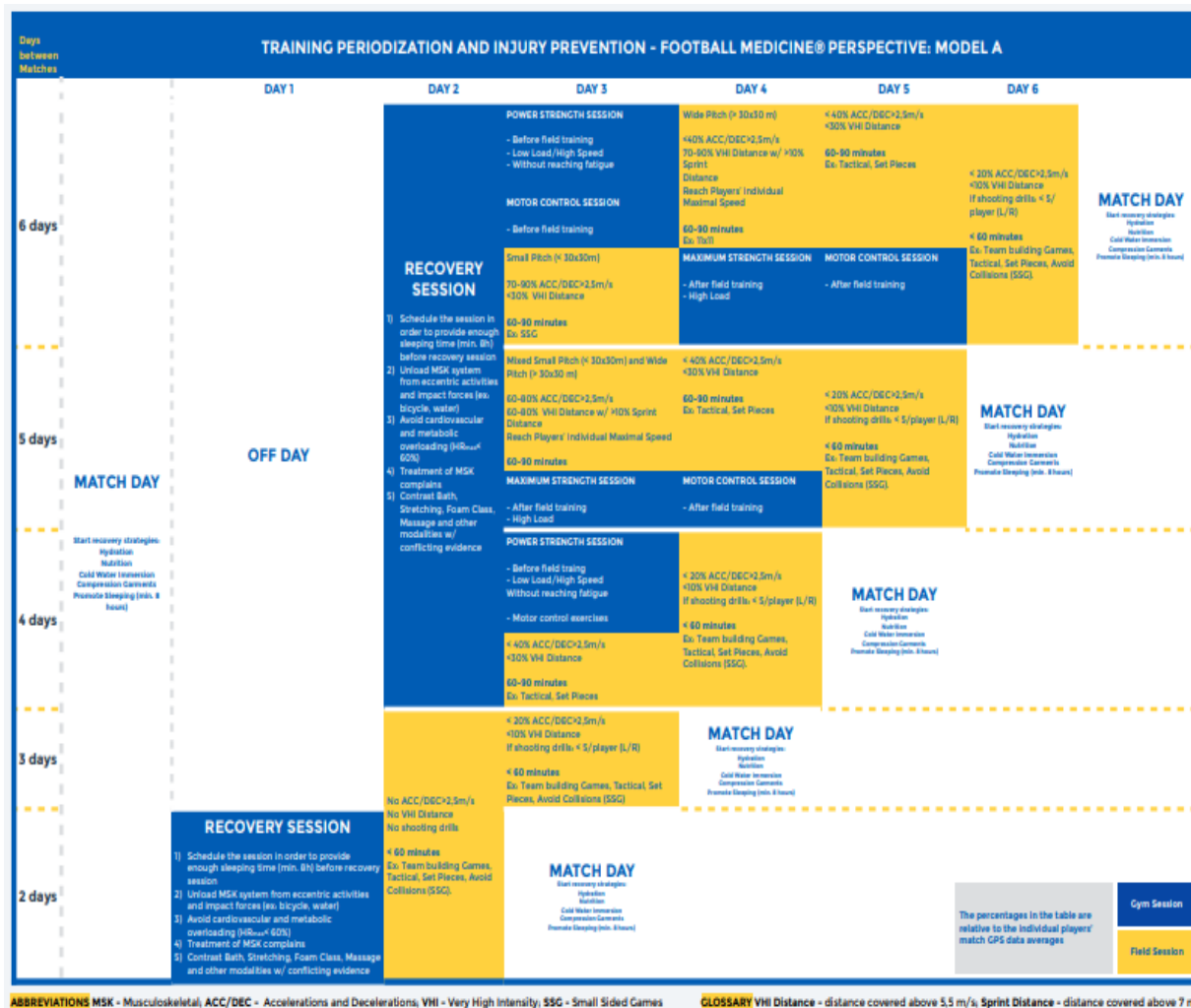


Figura 24, Football Medicine (2021)

Dadas as condições disponibilizadas pelo clube, nem sempre é possível efetuar as sessões de recuperação ou de equilíbrios no ginásio, como a figura sugere, por falta de material e dimensões do mesmo, procurando a equipa técnica adaptar os exercícios a formas jogadas ou passíveis de serem executadas no campo relvado, através da utilização do peso corporal ou outras soluções distintas que se adequem. Sempre que possível, no entanto, os jogadores mais utilizados na partida (tempo de jogo > 60 minutos), efetuarão a primeira sessão de recuperação na piscina com a qual o clube tem acordo.

No que concerne à folga, a equipa técnica defende que seja sempre dada aos jogadores no dia seguinte ao jogo, por diversos fatores. Em primeiro lugar, o facto do plantel ter jogadores de diversas regiões do território permitirá a sua viagem para descansar junto das



famílias, permitindo até que, caso os jogadores o solicitem, possam não viajar com a equipa no regresso após partida oficial, ficando junto da sua residência. De seguida, a descarga emocional associada ao jogo, aliada à dificuldade em adormecer após as partidas, afetaria um dos componentes determinantes para a recuperação dos atletas, o sono. Terceiramente, ao longo dos primeiros três meses competitivos, a equipa técnica foi questionando os jogadores relativamente ao dia em que se sentiam com índices de fadiga mais elevados, concluindo que a folga no dia subsequente à competição permitira uma recuperação para o evento competitivo seguinte mais efetiva.

O treinador-adjunto estagiário entende que a folga no dia seguinte à competição permite uma recuperação percecionada mais efetiva para o atleta, segundo feedback dos mesmos nos questionários relativos à qualidade de sono, dores musculares e fadiga. Ainda segundo relatos dos anteriores, no momento pós jogo, a dificuldade em adormecer era substancialmente superior aos outros dias, pelo que a marcação de treino no dia seguinte poderia impedir, em determinados casos, a regeneração através do sono, um dos principais componentes para a eficaz recuperação do atleta segundo Mendonça (2018), é importante que o dia seguinte ao jogo seja de descanso para os jogadores dada a exigência mental da competição.

8.5 Microciclo Padrão

Na figura 24, surge representado um Microciclo Padrão com 1 jogo competitivo por semana, assumindo que o último jogo competitivo se teria disputado no domingo anterior.

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
		10:15 - 11:45 Offensive Organization Organização Ofensiva / De...	10:15 - 12:15 Offensive Organization Organização Ofensiva / De...	10:15 - 12:00 Offensive Organization Organização Ofensiva / De...	10:00 - 10:20 Extra Video ET	10:45 - 11:15 Extra Video Adversário
	15:45 - 16:00 Extra Video Jogo Anterior				10:15 - 11:29 Set Pieces Organização Ofensiva / De...	
	16:00 - 17:15 Conditional Organização Ofensiva / De...					15:30 - 17:00 CD Mafra vs. Tondela

Figura 25, Microciclo Padrão

O Treinador-adjunto estagiário apresenta uma caracterização detalhada de um microciclo de 7 dias, com um jogo competitivo, um dia completo de folga e cinco unidades de treino.

MD+1 – “Folga”

O dia seguinte à partida destina-se ao dia livre para descanso dos jogadores, devendo a equipa técnica aproveitar este dia para rever a partida, de forma individual. Em muitos destes dias de “folga” os atletas que estão em *Return to Play* trabalham e cabe ao treinador-adjunto estagiário esta unidade de treino.

MD+2 - “Recuperação Ativa”

Dois dias após o último jogo competitivo a equipa realiza um treino, normalmente após o almoço para permitir as viagens durante a parte da manhã. Este treino tem como foco a recuperação ativa dos atletas que participaram no jogo (períodos superiores a 60 minutos de utilização), tendo um carácter regenerativo, não devendo ser ultrapassados os 60% da

frequência cardíaca máxima dos atletas. O regime metabólico solicitado deverá ser o aeróbio. (Football Medicine, 2021).

Os exercícios utilizados devem apresentar uma reduzida tensão muscular, assim como uma intensidade baixa, (Aroso, 2013). sendo exemplos disso os períodos de corrida contínua a baixa velocidade, jogos lúdicos grupais de baixa intensidade (fut-volei). A complexidade da unidade de treino deve também ser baixa, não exigindo aos atletas grandes esforços mentais na compreensão e execução dos exercícios.

Algumas estratégias de recuperação utilizadas devem passar por alongamentos, massagens e banhos de gelo. O volume deste treino estabelece-se entre os 40 e os 60 minutos e a perceção subjetiva de esforço dos atletas devem situar-se entre 1 e 3 na escala adaptada de Borg (Football Medicine, 2021).

Para os atletas não convocados, não utilizados ou cuja utilização não supere os 60 minutos, o treino não segue as premissas acima descritas, procurando antes efetuar-se um reequilíbrio de cargas, com exercícios marcadamente mais exigentes, tais como manutenções de posse de bola com troca de espaços e jogos reduzidos condicionados.

MD-4 - “Regime de Força”

Esta sessão de trabalho caracteriza-se por promover a força específica através de formas jogadas. Como foco deve promover-se os princípios grupais e setoriais, apesar da equipa técnica, ao longo da temporada, ter optado por diversos exercícios descontextualizados. O estagiário considera que a criação dos exercícios, independentemente do regime que se pretenda exercitar, pode ser compatível com a implementação de princípios ou subprincípios defendidos pelo treinador, não necessitando de descontextualizar o exercício na procura de objetivos fisiológicos.

Por oposição ao dia anterior, nesta unidade de treino os exercícios devem apresentar uma elevada tensão muscular, uma intensidade alta, devendo ser de curta duração (Aroso, 2013). Os espaços utilizados para a execução dos mesmos devem ser reduzidos, inferiores a 30mx30m, devendo os regimes metabólicos predominantes serem o aeróbio e o anaeróbio

lático. Como exemplos destes exercícios encontram-se os jogos reduzidos condicionados (1x1, 2x2 e 3x3) e as manutenções de posse de bola sob diversas condicionantes. A exigência cognitiva dos mesmos pode ser superior por comparação com o dia anterior.

O volume deste treino deve estabelecer-se entre os 65 e os 75 minutos e a PSE entre os 6 e 7.

MD-3 - “Regime de Resistência”

Esta unidade de treino tem como objetivo os princípios coletivos da equipa. Caracteriza-se pelo seu enfoque na resistência específica, através de formas jogadas em espaços amplos, superiores a 30x30m, ao invés do que decorre no dia anterior. Desta forma pretende solicitar-se comportamentos coletivos contextualizados. O estagiário depreende que, numa análise à temporada decorrida, a maioria destas sessões foram compostas por “treino conjunto”, um exercício de GR+10x10+GR, com um espaço semelhante ao de jogo e com as mesmas regras, no entanto, com pouca intervenção e feedback direcionado para os atletas.

Nesta unidade de treino os exercícios devem apresentar uma tensão muscular e intensidade inferior à do dia anterior, mas não reduzida, assim como uma duração de exercitação superior. O regime metabólico solicitado predominantemente é o aeróbio. O volume de treino deve estender-se entre 85 e 100 minutos e a PSE situar-se entre os 7 e 9.

Como exemplos de exercícios passíveis de serem aplicados estarão as formas jogadas (superiores a 5 elementos por equipa) em superioridade, igualdade ou inferioridade e as manutenções de posse de bola em estrutura.

MD-2 - “Regime de Velocidade”

Esta sessão de trabalho caracteriza-se por promover a velocidade específica através de formas jogadas. Como foco deve promover-se os princípios setoriais e intersectoriais, apesar da equipa técnica, ao longo da temporada, ter optado por diversos exercícios analíticos. O treinador-adjunto estagiário considera novamente que a criação dos exercícios, independentemente do regime que se pretenda exercitar, pode ser compatível com a implementação de princípios ou subprincípios específicos, nomeadamente neste dia, tais como a penetração, mobilidade, equilíbrio, concentração, entre outros.

Por semelhança ao dia anterior, nesta unidade de treino os exercícios devem apresentar uma tensão muscular média, uma intensidade alta, devendo ser, desta vez, de curta duração e novamente em espaços mais reduzidos (Aroso, 2013). Os regimes metabólicos predominantes serão o aeróbio e o anaeróbio aláctico, dados os elevados tempos de recuperação. Como exemplos destes exercícios encontram-se os exercícios em ondas com superioridade para o ataque (2x1 e 3x2) e as competições em estafetas. A exigência cognitiva dos mesmos pode ser elevada também.

O volume deste treino deve estabelecer-se entre os 70 e os 80 minutos, de forma descontínua dada a proximidade à partida seguinte, e a PSE entre os 4 e 5.

MD-1 - “Pré-Ativação e Reação”

Esta unidade de treino tem como objetivo os princípios coletivos da equipa. Caracteriza-se pelo seu enfoque na recuperação ativa pré-jogo e por exercícios que estimulem o tempo de reação dos atletas.

Nesta unidade de treino os exercícios devem apresentar uma tensão muscular e intensidade baixa, assim como um tempo de exercitação reduzido. O regime metabólico solicitado predominantemente é o anaeróbio aláctico. O volume de treino deve estender-se entre 40 e 60 minutos e a PSE situar-se entre os 1 e 3.

Como exemplos de exercícios passíveis de serem aplicados estarão, para além dos jogos lúdicos, os esquemas táticos e as possíveis estratégias de pressing.

MD - “Jogo”

O dia de jogo pretende-se que seja a avaliação factual do desempenho ao longo do microciclo, refletindo os princípios abordados em treino, procurando que os atletas cheguem ao mesmo no auge das suas capacidades físicas.

Desta forma, a equipa técnica construiu a Figura PPP, por forma a conseguir, consoante o dia do próximo jogo, perceber que exigências teriam os seus atletas no dia determinado.

Através de Football Medicine (2021), foi possível sumarizar a informação e afixá-la por forma a facilitar o planeamento de todas as unidades de treino, principalmente em semanas com dois jogos competitivos.



PERIODIZAÇÃO SEMANAL - PERÍODO COMPETITIVO						
Dias	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6
6 Dias	FOLGA	Recuperação Ativa Regenerativo (<60%FCmáx) Rcont. = Duração Rmet. = Aeróbio	Regime de Força Princípios Grupais + Sectoriais Jogos Reduzidos (<30x30m) Rcont. = Tensão Rmet. = Aer + Ana (L) Volume = 65-75min. Carga = 6-7 PSE	Regime de Resistência Princípios Organização Coletiva Campo Grande (>30x30m) Rcont. = Duração Rmet. = Aeróbio Volume = 85-100min. Carga = 7-9 PSE	Regime de Velocidade Princípios Sectoriais + Intersectoriais Rcont. = Velocidade Rmet. = Aer + Ana (A) Volume = 70-80min. Carga = 4-5 PSE	Pré-Ativação Princípios Coletivos Intensidade Baixa Rcont. = Velocidade Rmet. = Aer + Ana (A) Volume = 40-60min. Carga = 1-3 PSE
5 Dias		Estratégias de Recuperação (Alongamentos; Massagem; Banho de Contrastes) Volume = 40-60min. Carga = 1-3 PSE	Misto Força+Resistência Organização Grupal a Coletiva Misto Jogos Reduzidos + Campo Grande Rcont. = Duração Rmet. = Aeróbio Volume = 80-90min. Carga = 6-8 PSE	Velocidade Específica Princípios Sectoriais + Intersectoriais Rcont. = Velocidade Rmet. = Aer + Ana (A) Volume = 70-80min. Carga = 4-5 PSE	Pré-Ativação Princípios Coletivos Intensidade Baixa Rcont. = Velocidade Rmet. = Aer + Ana (A) Volume = 40-60min. Carga = 1-3 PSE	DIA DE JOGO
4 Dias	Recuperação Ativa Regenerativo (<60%FCmáx) Rcont. = Duração Rmet. = Aeróbio	Recuperação Ativa Regenerativo (<60%FCmáx) Organização Coletiva Intensidade Baixa Rcont. = Duração Rmet. = Aeróbio	Misto Resistência-Velocidade Princípios Coletivos a Sectoriais Rcont. = Duração Rmet. = Aer + Ana (A) Volume = 70-80min. Carga = 4-5 PSE	Pré-Ativação Princípios Coletivos Intensidade Baixa Rcont. = Velocidade Rmet. = Aer + Ana (A) Volume = 40-60min. Carga = 1-3 PSE	DIA DE JOGO	
3 Dias	Estratégias de Recuperação (Alongamentos; Massagem; Banho de Contrastes) Volume = 40-60min. Carga = 1-3 PSE	Estratégias de Recuperação (Alongamentos; Massagem; Banho de Contrastes) Volume = 40-60min. Carga = 1-3 PSE	Pré-Ativação Princípios Coletivos Intensidade Baixa Rcont. = Velocidade Rmet. = Aer + Ana (A) Volume = 40-60min. Carga = 1-3 PSE	DIA DE JOGO		

Rcont. = Regime Predominante das Contrações Musculares | Rmet. = Regime Metabólico Predominante | PSE = Percepção Subjetiva do Esforço

Figura 26, Periodização semanal do regime

9 Pontos Fortes e pontos fracos do Estagiário.

Tabela 9, Pontos Fortes e fracos do Estagiário

Ponto Fortes	Pontos Fracos
Organizado	Dificuldade em entender os diferentes momentos do jogo e fazer a sua análise
Metódico	
Focado na tarefa	Dificuldade na observação de certos momentos
Comunicação com os atletas	
Comunicação Restante Staff	Necessidade de ganhar mais confiança em mim
Pró-ativo	Aprofundar mais o conhecimento tático
Resiliência	

10 Classificação final

Tabela 10, Classificação Final Liga Portugal 2 SabSeg - (zerzero.pt)

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Moreirense	79	34	24	7	3	77	38	+39	+
2	Farense	69	34	21	6	7	57	34	+23	+
3	Est. Amadora	63	34	16	15	3	55	35	+20	+
4	Académico de Viseu	53	34	14	11	9	51	45	+6	+
5	FC Porto B	51	34	14	9	11	48	40	+8	+
6	CD Mafra	47	34	12	11	11	46	49	-3	+
7	Vilafranquense	46	34	12	10	12	42	36	+6	+
8	Feirense	46	34	11	13	10	43	37	+6	+
9	Torreense	44	34	13	5	16	38	41	-3	+
10	UD Oliveirense	43	34	11	10	13	51	50	+1	+
11	CD Tondela	40	34	8	16	10	35	35	0	+
12	FC Penafiel	39	34	9	12	13	36	47	-11	+
13	Nacional	39	34	10	9	15	35	46	-11	+
14	Benfica B	38	34	10	8	16	52	58	-6	+
15	Leixões*	38	34	10	9	15	38	49	-11	+
16	B SAD	35	34	9	8	17	41	59	-18	+
17	Trofense	32	34	8	8	18	31	51	-20	+
18	SC Covilhã	28	34	7	7	20	31	57	-26	+

Através da observação da tabela 11, é possível observar que a equipa terminou o campeonato na sexta posição, tendo atingido o objetivo principal para a época desportiva, a manutenção na Liga Portugal 2. Durante o campeonato a equipa concretizou 46 golos e sofreu 49, tendo acumulado 47 pontos o melhor número de pontos e a melhor classificação de sempre no clube numa liga profissional.

Durante o decorrer da competição o CDMafra apresentou oscilações no que diz respeito à sua classificação. Tendo como objetivo atingir a manutenção na Liga Portugal 2, a equipa esteve perto dos lugares de despromoção e esteve mesmo uma jornada (jornada 23) em lugar de Play-off de despromoção, tendo o 16º lugar sido a sua classificação menos positiva, durante apenas 1 jornada.



Durante a competição, a equipa averbou 12 vitórias, 11 empates e 11 derrotas, tendo somado um total de 47 pontos, recorde do clube na competição. Como se pode denotar na tabela 11, o número de vitórias e empates encontra-se distribuído de forma equitativa entre as duas metades do campeonato, no entanto, no que concerne a derrotas, denota-se uma clara diferença entre ambas as partes. Na primeira metade do campeonato, a equipa acumulou um número de derrotas ligeiramente superior em comparação com o período seguinte.

A disputa da fase de grupos da Taça da Liga no grupo com 3 equipas da Liga 1 Bwin como o Futebol Clube do Porto, Chaves e o Vizela, e ficar em 2 lugar do grupo com um empate no estádio do Dragão frente ao FC Porto foi um acontecimento histórico na carreira da equipa técnica, assim como do clube.

Desta forma, a equipa somou 20 pontos na primeira volta, tendo acumulado 27 na segunda.

11 Volume Competitivo

Na tabela 12 aparecem descritos os volumes competitivos individuais dos atletas na Liga Portugal 2.

Na baliza ocorreu alguma alternância pontual, devido a momentos de forma ou até mesmo pela necessidade de estímulo competitivo na Taça de Portugal e na Taça da Liga.

Na linha defensiva, as opções laterais foram relativamente constantes ao longo da temporada, tendo ocorrido alguma rotação nos defesas centrais, devido à ocorrência de castigos por acumulação de cartões, gestão física ou adaptação estratégica.

No setor intermédio as opções recaíram maioritariamente sobre 4 jogadores, dividindo entre eles o tempo total de jogo.

No setor ofensivo, o tempo total de jogo foi notório um dos pontas de lança ter ligeiramente mais que o outro, assim como as titularidades, sendo esta uma posição muito suscetível a momentos de forma percebidos pelo treinador. Nos corredores do ataque as opções foram constantes ao longo da época, com uma alteração em fevereiro com a mudança de Treinador Principal.



Na parte final da temporada, com o objetivo da temporada assegurado, a manutenção, o treinador optou não por colocar os jogadores menos utilizados à data, pois houve sempre um objetivo de fazer o máximo número de pontos possíveis e chegar o mais alto na tabela classificativa como se veio a notar.

Tabela 11, Volume Competitivo Liga Portugal 2 SabSeg

Clube Desportivo Mafra Departamento de Futebol Profissional Época 2022/23		Chaves (F)	Ferrel (C)	Nacional (F)	Ferrel (C)	FC Porto (C)	Vizir (F)	Trofares (C)	S. Barcelos (F)	Estrela (C)	Trofares (F)	Leixões (C)	Chaves (F)	Leixões (F)	Vilafranquense (C)	BSAD (C)	Ferrel (F)	Trofares (C)	Chaves (C)	Nacional (F)	Ferrel (C)	Ferrel (F)	FC Porto (F)	Vizir (C)	Trofares (F)	S. Barcelos (C)	Estrela (F)	Trofares (C)	Chaves (C)	Vilafranquense (F)	BSAD (F)	Ferrel (F)	Trofares (F)	Total		
Posição	Nome																																			
GR	Dida	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1395	
GR	Tomas Carvalho	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
GR	Filipe Neves	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
GR	Samu Silva	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	1575	
DC	Bura	0	0	0	0	0	0	16	90	0	71	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	177	
DC	Pacheco	89	0	90	90	12	0	32	90	90	64	90	90	73	76	90	81	0	0	76	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	2454	
DC	Ousmane	67	45	12	14	90	90	58	0	0	0	90	55	90	90	0	90	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	881	
DC	Kevin	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
DC	Barcelos	90	90	90	90	90	90	10	73	0	0	35	90	90	90	90	90	90	0	0	6	90	90	17	0	0	0	20	45	90	90	90	90	2006		
DC	Goulart	0	90	90	53	0	0	0	90	30	45	90	90	0	14	7	19	90	45	0	0	0	0	0	0	4	0	39	0	0	9	0	10	815		
DE	Rodrigo Gui	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
DE	Gui	90	90	90	69	90	64	90	90	0	90	90	86	86	64	71	0	90	90	90	90	87	0	0	0	21	26	24	90	56	0	0	0	2004		
DE	Banguera	0	1	0	0	0	0	0	0	90	45	0	0	4	4	52	19	90	0	0	0	0	2	90	90	69	64	66	0	34	90	90	90	1080		
DD	Renato	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
DD	Loide	85	90	90	0	0	10	0	0	0	11	35	0	0	0	90	74	90	90	86	0	88	76	78	69	90	66	78	0	26	68	90	0	1570		
DD	Diga	90	20	28	90	90	70	0	90	90	0	45	0	0	4	0	0	0	0	85	70	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	1852		
MC	Leandrinho	85	90	78	67	78	90	90	90	30	90	90	90	83	90	90	90	90	90	90	69	0	2	0	12	0	70	0	0	0	85	56	2155			
MC	Matheus Oliveira	23	70	0	23	35	90	74	80	73	45	0	0	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	537		
MC	Moses	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
MC	Kaio	0	0	0	0	0	0	0	17	0	0	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31		
MC	Miguel Sousa	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	38	9	0	0	51	0	7	0	14	12	0	3	20	70	72	68	0	45	409			
MC	Chris	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	60	39	5	0	6	38	89	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	34	1007	
MC	John	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
MC	Zidane Banjaqui	90	89	90	90	68	55	32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	18	22	21	2	597				
MC	Leo Cordeiro	5	20	28	23	90	90	90	90	90	90	76	90	90	64	19	86	45	0	85	83	84	52	90	88	90	90	90	90	90	90	90	88	2466		
MC	Pite	15	8	12	37	55	55	58	0	90	45	6	14	45	90	90	81	4	30	0	78	83	90	90	76	78	90	78	74	0	0	69	80	1621		
EX	Lucas Silva	75	82	62	90	68	35	90	70	61	90	45	76	90	86	90	71	74	69	85	0	20	90	19	28	12	21	12	24	14	90	64	22	16	1841	
EX	Vitor Gabriel	5	0	0	37	35	20	16	20	0	19	0	4	0	26	9	45	30	5	12	7	14	0	1	0	7	0	3	0	7	5	9	5	45	386	
EX	Murilo	67	45	62	53	55	35	74	28	60	26	22	25	17	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	583	
AV	Pedro Lucas	23	70	62	76	22	70	32	62	60	90	79	65	45	76	90	71	45	45	76	90	90	88	62	78	83	78	87	90	70	72	9	0	2146		
AV	Diogo Almeida	0	0	16	0	0	0	10	29	19	84	90	90	0	0	16	45	90	0	0	0	14	12	7	12	16	0	20	18	81	74	90	833			
AV	Ricardinho	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
EX	Fati	0	0	0	0	22	20	58	0	17	71	68	55	86	66	90	90	74	60	14	90	70	76	71	89	90	83	78	87	90	83	85	81	74	88	2026
DLD	Guilherme Henrique														26	19	16	0	5	20	0	0	0	0	0	0	51	0	0	0	0	0	0	137		
AV	Lucas Gabriel																		21	14	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	38		
DC	O. Diao																		45	90	90	90	84	2	1	71	90	86	90	90	45	0	0	964		
DLE	André Lopes																				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
EX																																			0	

No que concerne à Taça de Portugal, abaixo aparecem descritos, na tabela 13, os volumes competitivos de todos os atletas integrantes do plantel. Como prática corrente na maioria das equipas, nesta competição a equipa técnica promovia a utilização dos jogadores com menos minutos acumulados na competição, sempre que o próprio jogo e estratégia assim o permitiam.

Tabela 12 , Volume Competitivo Taça de Portugal



 Clube Desportivo Mafra Departamento de Futebol Profissional Época 2022/23		UDSantarem	Maritimo	FCPorto	Total
Posição	Nome				
GR	Dida	90	120	90	300
GR	Tomas Carvalho	0	0	0	0
GR	Filipe Neves	0	0	0	0
GR	Samu Silva	0	0	0	0
DC	Bura	90	61	0	151
DC	Pacheco	90	120	90	300
DC	Ousmane	0	0	90	90
DC	Kevin	0	0	0	0
DC	Bility	0	0	0	0
DC	Barcelos	1	30	0	31
DC	Goulart	90	120	66	276
DE	Rodrigo Gui	0	0	0	0
DE	Gui	19	71	90	180
DE	Banguera	71	0	12	83
DD	Renato	0	0	0	0
DD	Loide	0	0	0	0
DD	Diga	90	77	24	191
MC	Leandrinho	89	120	90	299
MC	Matheus Oliveira	1	90	0	91
MC	Moses	0	0	0	0
MC	Kaio	0	0	30	30
MC	John	0	0	0	0
MC	Zidane Banjaqui	0	0	0	0
MC	Leo Cordeiro	90	120	60	270
MC	Pite	0	77	90	167
EX	Lucas Silva	83	71	30	184
EX	Vitor Gabriel	19	43	0	62
EX	Murilo	71	49	0	120
AV	Pedro Lucas	89	49	60	198
AV	Diogo Almeida	0	43	90	133
AV	Ricardinho	0	0	0	0
EX	Fati	7	59	78	144

Tabela 13, Volume competitivo Allianz Cup

 Clube Desportivo Mafra Departamento de Futebol Profissional Época 2022/23		FCPorto	Vizela	Chaves	Total
Posição	Nome				
GR	Dida	0	0	90	90
GR	Tomas Carvalho	0	0	0	0
GR	Filipe Neves	0	0	0	0
GR	Samu Silva	90	90	0	180
DC	Bura	0	0	0	0
DC	Pacheco	90	60	90	240
DC	Ousmane	90	90	90	270
DC	Kevin	0	0	0	0
DC	Bility	8	0	0	8
DC	Barcelos	90	90	90	270
DC	Goulart	16	30	6	52
DE	Rodrigo Gui	0	0	0	0
DE	Gui	74	19	6	99
DE	Banguera	16	90	84	190
DD	Renato	0	0	0	0
DD	Loide	0	0	3	3
DD	Diga	0	15	0	15
MC	Leandrino	61	30	90	181
MC	Mattheus Oliveira	28	0	19	47
MC	Moses	0	0	0	0
MC	Kaio	0	0	0	0
MC	John	0	0	0	0
MC	Zidane Banjaqui	0	0	0	0
MC	Leo Cordeiro	82	60	90	232
MC	Pite	8	90	71	169
EX	Lucas Silva	90	77	0	167
EX	Vitor Gabriel	0	0	0	0
EX	Murilo	0	0	11	11
AV	Pedro Lucas	82	75	84	241
AV	Diogo Almeida	90	90	79	259
AV	Ricardinho	0	0	0	0
EX	Fati	74	71	84	229



12 Período Pré-Competitivo e Período Competitivo

1º Microciclo de 27 a 03 de julho.

		CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD					LIGA PORTUGAL 2		
							SABSEG SEGUROS		
Semana:		27/06 de 2022 a 03/07 de 2022					Época:		2022/2023
DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO		
MANHÃ			Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45				
	08:15 Cintramedica	08:15 Cintramedica	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15			
	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL			
	Av. 1 maio, nº12, Mafra	Av. 1 maio, nº12, Mafra	Campo	Campo	Campo	Campo			
TARDE			Almoço 12:40	Almoço 12:40	Almoço 12:40				
			Início: 16:45	Início: 16:45	Início: 16:45				
			LOCAL	LOCAL	LOCAL				
			Campo	Campo	Campo				
OBJECTIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático		
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico		
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico		
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico		
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTÍMULOS									
PERCENTAGEM	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%		
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%		
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%		
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%		
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%		
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%		
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%		
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%		
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%		
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%		
	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%		
EQUIPA TÉCNICA									

Este foi o 1 microciclo e onde iniciamos com os procedimentos Médicos como normal no início de cada temporada e antes de iniciarem os treinos, todos os atletas são sujeitos a exames na CintraMédica, uma clínica privada localizada em Mafra, com a qual o clube estabeleceu uma parceria desportiva, a uma consulta com a nossa diretora clínica Dr^a Teresa Rocha para iniciarmos a “fotografia” real de cada atleta e a avaliação com a equipa de nutricionistas com.

Os exames médicos realizados pelos atletas incluem uma eletrocardiograma, uma ecocardiografia, uma prova de esforço e análises sanguíneas. Paralelamente é também realizada uma consulta médica, onde é avaliado o historial clínico do atleta, assim como dos familiares diretos.



Apesar do clube não dispor dos meios à sua disposição, o treinador-adjunto estagiário entende que a realização de uma avaliação dentária detalhada, podendo aqui detetar potenciais focos de infeção ou pontos de entrada no corpo humano para as mesmas ser muito importante para um futuro.

Após estes exames clínicos são efetuados os testes de campo e de gabinete. Foram utilizados os testes de campo T-Test; Illinois; Velocidade 30 3 40 metros; FMS e PHAST.

O PHAST baseia-se na organização de raciocínio clínico e físico para promover a análise do perfil funcional do atleta e perceber o risco de lesões.

13/04/2022

1

Lista de testes Mafra

Nome do Atleta: J
 Data de Nascimento:
 Membro Dominante: Destro
 Posição: Central

Nome do Teste	Direita	Esquerda
Função Muscular dos Extensores do Quadril	25	22
Encurtamento de Reto Femoral	N	N
Encurtamento de Ilíopsoas	N	N
Função dos Rotadores laterais de quadril	22	23
Função de Glúteo Médio	46	40
Rigidez de Quadril	21	20
ADM de Dorsiflexão	31	35
Flexibilidade de Isquiossurais	112, 112, 115	112
Hop Teste	171, 160, 176	163, 154, 160
Ponte Pélvica	M	M
Prancha Lateral	65	68
Agachamento Unipodal	Leve Desequilíbrios	Leve Desequilíbrios

13/04/2022

2

Relatório das avaliações de final de temporada do Departamento Médico CD Mafra 21/22

- 1) Baixa Mobilidade de Tornozelo
- 2) Baixa Mobilidade de Quadril
- 3) Assimetria de Glúteo Médio
- 4) Flexibilidade de Isquiossurais
- 5) Instabilidade Pélvica
- 6) Fraqueza dos Extensores de Quadril Bilateral

Figura 27 , Avaliação PHAST

O FMS foi desenvolvido por Gray Cook, mostra-nos onde as deficiências estão em relação ao movimento funcional padrão. Mostra limitações e assimetrias (diferenças entre direita e esquerda os lados do corpo). Ajuda a prever pobre eficiência do movimento e quebra

(Mobilidade – Estabilidade). Cria um sistema de feedback para o exercício funcional e ajuda a prever o potencial de lesão.








 CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD DEPARTAMENTO MÉDICO			
Identificação			
Nome:	[REDACTED]		
Alcunha:	[REDACTED]	Idade:	[REDACTED]
Posição:	DC	Avaliador:	
Email:	[REDACTED]		
FMS			
Deep Squat:	Drt: 2	Esq:	
			
Hurdle Step:	Drt: 2	Esq: 2	
	Rotação bacia Flexão Joelho	Rotação bacia Flexão joelho	
Inline Lunge:	Drt: 2	Esq: 2	
	Ligeiro Valgo joelho (bilateral)		
Active Straight Leg Raise:	Drt: 3	Esq: 3	
			
Mobilidade Ombro:	Drt:	Esq:	
			
T-Test			
T-Test	1- 9,97"	2- 9,86"	3-
			
Velocidade 50m	1-7,38"	2-Prevenção Sem efeito	3-
Observações:			
Deep Squat: Encurtamento post			
Hurdle: drt em apoio desequilíbrio MG e dor na flexão joelho esq			
Act.Straight leg raise: restrição Post Esq			

Figura 28, Ficha Avaliação FMS e Testes de campo

IAT (Illinois Agility Test) e T-Teste fizeram todos os atletas disponíveis nesse período, tendo os atletas que chegaram depois, realizado estes mesmos testes durante a sua primeira semana de treino com a equipa.

O IAT procura medir a agilidade dos atletas em mudanças de direção rápidas após aceleração. Por sua vez, o T-teste procura avaliar a agilidade em movimentos de corrida frontais (como num sprint), laterais (como num deslocamento defensivo) e à retaguarda (simulando um movimento de preparação para a perda com o adversário sob controlo).

Tabela 14 , T-Test e IAT

Nomes	Pos	TT	IAT
	GR	9,90	15,49
	GR	9,87	15,11
	GR	10,02	16,96
	DEF	9,64	15,74
	DEF	9,11	14,02
	DEF	10,01	15,69
	DEF	10,85	16,38
	DEF	9,91	15,95
	DEF	9,25	15,16
	DEF	9,65	15,47
	DEF	10,56	15,32
	DEF	10,99	15,61
	DEF	9,63	15,65
	DEF	10,6	15,2
	DEF	9,45	15,48
	DEF	10,03	16,88
	MED	10,56	15,73
	MED	10,54	15,93
	MED	11,08	15,98
	MED	10,69	16,96
	MED	9,87	15,63
	MED	9,56	15,71
	MED	10,23	15,21
	MED	11,08	15,86
	MED	10,98	15,74
	EXT	9,99	14,23
	EXT	9,78	15,11
	EXT	10,22	16,38
	EXT	9,21	14,68
	EXT	9,34	14,87
	AV	9,98	15,41

	AV	10,26	16,36
	AV	9,69	15,45

Os resultados destes testes serviriam de *guideline* para o departamento médico e o treinador-adjunto estagiário compreenderem se os atletas em reabilitação se encontravam num patamar aproximado àquele que se exige em pré-competição, podendo assim integrar o grupo de trabalho nas unidades de treino.

Para o T-teste, e sendo os resultados medidos em segundos, valores inferiores a 9,5 são excelentes, entre 9,5 e 10,5 são considerados bons e entre 10,5 e 11,5 são medianos. Como é possível observar, os atletas do CDM apresentam, maioritariamente, resultados bons excelentes, existindo ainda nove valores medianos (Tabela 15)

No IAT, sendo também os valores medidos em segundos, abaixo de 15,2 trata-se de um resultado excelente, entre 15,2 e 16,1 reputam-se como bons e entre 16,2 e 18,1 classificam-se como medianos. Após análise dos resultados, excetuando cinco atletas, os restantes obtiveram classificação boa ou excelente (Tabela 15).

Após os testes e os exames médicos iniciamos os treinos de campo dia 29 de junho onde neste primeiro microciclo iniciamos progressivamente em termos de carga e volume para a readaptação fisiológica e iniciou-se com os princípios táticos de organização defensiva que o treinador queria colocar em prática para a longa época, para os objetivos de treino e as necessidades individuais de cada um também serviu para os atletas acostumarem aos horários das refeições, a toda a dinâmica em volta do clube e da equipa e a disponibilidade de instalações e equipamentos. Finalizamos o microciclo com o treino de sábado de manhã onde fizemos um circuito técnico onde as capacidades motoras estiveram todas referenciadas e onde os atletas acabaram em média com um PSE de 9 ou seja uma cumulação de “carga”.

		CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD					LIGA PORTUGAL 2	
		Semana: 04/07 de 2022 a 10/07 de 2022					Época: 2022/2023	
		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45		
	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	
	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	
	Campo	Municipal	Campo	Campo	Campo	Campo	Campo	
TARDE	Almoço 12:50	Almoço 12:50			Almoço 12:50			
	Início: 16:45	Início: 16:45			Início: 16:45			
	LOCAL	LOCAL			LOCAL			
	Campo	Campo			Campo			
OBJECTIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico
PERCENTAGEM	GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTIMULOS							
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	
0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
EQUIPA TÉCNICA								

2º Microciclo de 04 a 10 de julho

Neste segundo microciclo o foco no período da manhã foi a preparação física geral e no período da tarde o foco foi o processo tático. Assim, sistema tático é, primeiramente, a distribuição geométrica dos jogadores no terreno de jogo, seja ela em 1x4x3x3, 1x3x5x2 ou qualquer outra representação que se assuma e que totalize 10 jogadores de campo distribuídos por 3 setores (ofensivo, médio e avançado) e 1 guarda-redes.

Complementarmente, podemos também dizer que se refere à relação dinâmica que os jogadores assumem no próprio sistema, sejam estas relações triangulares, lineares, quadrangulares ou de qualquer outra índole que se considere pertinente. Para a definição do sistema a adotar, a equipa técnica teve em consideração como fator decisivo os jogadores disponíveis no plantel e as suas características.

Numa análise à época 2021/22, foram utilizados primordialmente 2 sistemas táticos ao longo da temporada: 1x4x3x3 e 1x3x4x3, e foi o 1x3x4x3 que se iniciou a desenvolver.

		CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SDUQ					LIGA PORTUGAL 2	
							SABSEG SEGUROS	
Semana:		11/07 de 2022 a 17/07 de 2022					Época: 2022/2023	
DIA		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45		
	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:30	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:30		
	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL		
	Campo	Campo	Campo	Campo	Campo	Campo	Estoril	
TARDE	Almoço 12:50				Almoço 12:50			
	Início: 16:45				Início: 16:45		Início: 19:00	
	LOCAL				LOCAL		LOCAL	
	Campo				Campo		Seixal	
OBJECTIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTÍMULOS								
PERCENTAGEM	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
EQUIPA TÉCNICA								

3 Microciclo de 11 a 17 de julho

Neste Microciclo já iniciamos a utilização da aplicação Coach ID Player onde o registo do PSE logo após o treino até este momento estava a utilizar apenas o PSE por questionário direto por mim ainda sem a recolha da Coach Is Player.

Neste microciclo defrontámos uma equipa sub 23 do Estrela da Amadora que foi o nosso primeiro teste de pré-época um jogo com um grau de exigência baixo, mas onde podemos e conseguimos colocar em prática algumas das ideias trabalhadas até então onde os atletas disponíveis todos fizeram 45 minutos. Nos outros 2 encontros mantemos a divisão de volume entre 60 – 30 minutos no período da manhã e no período da tarde, ou seja, os atletas que de manhã faziam 60 minutos de tarde faziam 30 minutos e o inverso em relação ao jogo do período da tarde. O nosso objetivo na organização Ofensiva passava por controlar os jogos com bola, manipular, atrair e depois atacar o espaço livre e acelerar o jogo. Explorar espaço entre linhas e acelerar o jogo. Voltamos a trabalhar o respeito pelas posições, zonas sempre preenchidas e iniciamos o trabalho com construção a 3. Em Organização Defensiva procurar ter a equipa em bloco médio e pressionar alto, manter a organização e a equipa compacta,

aumentar a proteção ao corredor central e acabámos o jogo a trabalhar o controlo da profundidade pois o Estrela da Amadora só saía em Contra-Ataque. Neste microciclo o feedback indicativo sobre o posicionamento da organização do bloco médio e sair em pressionar alto foi algo muito trabalhado e instruído.

CDMafra							
Semana: 18 / 7 a 24 / 7 de 2022						Época: 2022/2023	
DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ	Peq.Almoço 8:45	Peq.Almoço 8:45	Peq.Almoço 8:45	Peq.Almoço 8:45	Peq.Almoço 8:45		
	Início 10h15	Início 10h15	Início 10h15	Início 10h15	Início 10h15	Início 10h15	
	Local:	Local:	Local:	Local:	Local:	Local:	
	Campo	Campo	Campo	Campo	Campo	Campo	
TARDE	Almoço:12h50	Almoço:12h50	Almoço:12h50	Almoço:12h50	Almoço:12h50	Almoço:12h50	
	Início 16h30		Início 16h30			Início 16h30	
	Local:		Local:			Local:	
	Campo		Campo			Campo	
OBJECTIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTIMULOS							
RPE - Borg	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
EQUIPA TÉCNICA							

4 Microciclo de 18 a 24 de julho

Neste Microciclo preparámo-nos para defrontar 4 equipas, talvez umas das melhores equipas do campeonato da Liga 2 o Farense o que se veio comprovar no final do campeonato pela promoção á Liga 1 e uma equipa de primeira Liga recém promovida o Casa Pia, sabendo do potencial dos adversários trabalhamos na organização defensiva uma equipa equilibrada nos vários setores e momentos do jogo, bloco medio, controlo da profundidade e agressividade na recuperação da bola, em termos ofensivos o trabalho semanal foi virado para o controlar o jogo com bola, saber esperar pelo momento e atrair e variar o centro do jogo. Perceber o Contra-ataque e mais uma vez respeitar as posições dos outros.

O Ponto Forte, em relação à organização defensiva foi a equipa ter uma grande capacidade de manter o bloco médio, e foi visível um bom controlo da profundidade, por parte da última linha defensiva. Em Termos físicos vencemos muitos duelos nos diferente jogos treino e de ressalvar que contra o Farense fomos sempre mais fortes e mais reativos á bola.



Já em transição defensiva, a equipa não mostrou competência nem eficácia, quer em termos individuais, quer em termos coletivos o que se transformou em alguns golos sofridos nestes jogos treinos.

Pontos fracos a Fragilidade por parte dos jogadores em esquemas táticos defensivos e permeáveis nas transições defensivas.

Este microciclo já trabalhamos muito o pressing defensivo onde a equipa procura pressionar o adversário a partir do pontapé de baliza, definindo diferentes formas de pressing consoante a estrutura adversária. Como princípio, a equipa procura marcação ao homem no pontapé de baliza adversário, libertando um ou dois jogadores no corredor contrário ao da bola.

CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD							LIGA PORTUGAL 2
Semana: 25/07 de 2022 a 31/07 de 2022							Época: 2022/2023
DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45		Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45		
	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:00	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:00	
	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	
	Campo	Campo	Municipal	Campo	Campo	Municipal	
TARDE			Almoço 13:00				
			Início: 18:00				
			LOCAL				
			Peniche				
OBJECTIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico
PERCENTAGEM	GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTÍMULOS						
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
EQUIPA TÉCNICA							

5 Microciclo de 25 a 31 de julho

1

Neste Microciclo tivemos 3 momentos de competitivos num dia novamente com 2 jogos de treino onde introduzimos um volume diferente onde já utilizamos os atletas 75 – 15



minutos, ou seja, os que fizeram 75 minutos de manhã faziam 15 minutos de tarde e o inverso também, a dinamização dos exercícios, a resposta aos exercícios e a minha exigência no treino poderia ser um fator menos “agradável” pois era a primeira semana que o grupo fez o pré-treino grupal com foco na força no relvado sintético.

O trabalho semanal na organização Ofensiva foi feito para uma equipa bem posicionada, construir em apoio sempre com linhas de passe, levar a equipa para o meio-campo adversário atacando os espaços livres e acelerar para a baliza, procurar movimentos de rutura, construir jogo por dentro e variar para a projeção dos laterais. Em termos de organização defensiva trabalho foi baseado em equipa em bloco médio e compacto, equipa a movimentar-se em bloco e sectores próximos, controlar bem a profundidade e travar o contra-ataque.

No jogo contra o Vilafranquense tivemos algumas dificuldades na 1ª fase construção este foi o ponto fraco do jogo e também a executando faltas desnecessárias (vs. Adversário de costas para baliza, superioridade numérica no espaço de Ação do jogador adversário com bola) dentro do nosso meio-campo defensivo que originaram livres em que a bola foi colocada na nossa área e um ou dois remates de fora da área, este processo denotou solidez e acima de tudo muito compromisso coletivo. Os Guarda-redes tiveram muito trabalho e difícil de resolver mais no jogo vs Petro de Luanda pois o estado do relvado e a nossa fadiga acumulada deu ao Petro em muitos momentos do jogo o controlo total do jogo, além do Petro já estar numa fase mais avançada da preparação física.

No Jogo com o Vitória F.C. de Setúbal mantivemos os mesmos processos e os mesmo objetivos, visto a equipa do Vitória ter iniciado mais tarde e ainda estar num processo de aquisição inicial.

O ponto forte do jogo contra o Vitória foi a transição ofensiva os golos marcados nascem de ótimas transições, a objetividade, qualidade na definição e rapidez no processo foram decisivas no resultado. Os 3 jogadores da frente reagiram sempre rápido no momento da recuperação da posse o que ofereceram sempre solução de saída à equipa. O Ponto fraco o cansaço físico sentido pelos jogadores, prejudicando-os individualmente.

Na organização defensiva fomos menos positivos e por vezes algo desconcentrados talvez por ser uma equipa de escalão inferior e estarmos perto da competição oficial.



Neste microciclo houve uma tendência de trabalho nos Equilíbrios Defensivos

Quando existe saída para pressing de um jogador em corredor lateral, ou caso o jogador que se encontra em pressing perca o duelo defensivo, existe a necessidade de fazer o reajuste, deslocando um jogador para esse mesmo corredor lateral. Neste caso, a equipa dispõe de duas opções: caso o defesa central do lado da bola consiga chegar ao corredor para fazer o encurtamento sobre o adversário, ele desloca-se e o médio defensivo protege o espaço interior de onde saiu o defesa central, caso o defesa central do lado da bola tenha ameaça por perto e/ou esteja longe da ameaça em corredor, deve ser o médio defensivo a proteger o espaço exterior, ficando o defesa central a proteger o espaço interior.

Acabada aqui a nossa pré-época o treinador-adjunto estagiário refletiu e entende que os 2 jogos diários não trouxeram benefícios para a preparação da equipa pois avaliou a partir dos PSE, da carga externa e dos tempos de recuperação que os atletas necessitaram sempre de mais de 48 horas para a recuperação fisiológica e psicológica e as unidades de treinos nesta janela tornaram-se poucos produtivos em termos de aquisição fisiológica e em termos de aquisição tática.

CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD							LIGA PORTUGAL 2
Semana: 01/08 de 2022 a 07/08 de 2022							Época: 2022/2023
DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ	Peq.Almoço 08:45	Peq.Almoço 08:45		Peq.Almoço 08:45	Peq.Almoço 08:45		
	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 09:00	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 14:00	
	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	
	Campo	Campo	Municipal	Campo	Campo	Oliveira Azeméis	
TARDE					Almoço 12:45		
					saída para estágio 13:45		
					LOCAL		
	Campo			Campo			
OBJECTIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTIMULOS							
PERCENTAGEM	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
EQUIPA TÉCNICA							

6 Microciclo de 01 a 07 de agosto

Oliveirense 3 vs. C.D. Mafra 1

Nesta semana iniciámos o nosso microciclo “padrão” e preparámo-nos para a 1ª jornada para defrontar uma equipa que subiu a Liga 2 o Oliveirense. Numa semana onde já não procurámos jogos treinos, houve a marcação de um jogo treino vs Midtjylland devido á cooperação existente entre os 2 emblemas. Esta equipa do Midtjylland fez jogar os atletas não convocados e os menos utilizados na véspera perante o S.L. Benfica para a fase eliminatória da Liga dos Campeões Europeus. Neste encontro demos 45 minutos a todos os atletas disponíveis.

Na semana procurámos trabalhar movimentos de aproximação nas zonas entre linhas, acelerar em combinações, movimentos de profundidade e passes em profundidade e não para o jogo aéreo visto os centrais do oliveirense serem fortes no jogo aéreo, libertar os laterais para uma maior projeção e explorar a largura do campo e combinações em profundidade. Em organização defensiva pressionar alto, linhas próximas e proteger o corredor central. Rápida reação, reorganização e atacar o portador da bola. O jogo foi um jogo típico de 1ª jornada do

campeonato onde as equipas ainda muito na expectativa e do conhecimento mútuo. Ponto fraco do jogo foi a fraca reação ao portador da bola, a desorientação após o golo e não conseguir explorar a largura do campo e as combinações trabalhadas, e em termos defensivos sem esclarecimento. Ponto forte nos primeiros 30 minutos a aceleração em combinações e movimentos na profundidade e o envolvimento dos laterais. Na transição Ofensiva o atleta Jaime sempre referencia, muito rápido e muito forte no 1 x 1 o defesa lateral do lado da bola aparece rapidamente para apoiar ataque, os extremos sempre a procurar dar largura rapidamente e os avançados a terminarem sempre as jogadas. Em transição defensiva os defesas laterais ofensivos permitem espaço por fora e saltam a pressionar alto e condicionar a zona da perda, linha defensiva acompanha para não deixar receber entrelinhas, deixando espaço nas costas e encurta rápido, se batidos deixam espaço para criar e nós conseguimos chegar muitas vezes com perigo, mas sem fazer o golo.

		CDMafra				LIGA PORTUGAL 2	
Semana:		08/08 a 15/08 de 2022				Época: 2022/2023	
DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ		Peq.Almoço 8:45	Peq.Almoço 8:45	Peq.Almoço 8:45	Peq.Almoço 8:45		
		Início 10h15	Início 10h15	Início 10h15	Início 10h15	Início 10h15	Início 10h15
		Local: Campo	Local: Campo	Local: Campo	Local: Campo	Local: Campo	Local: Campo
TARDE		Almoço:13h00	Almoço:12h50	Almoço:12h50	Almoço:12h50	Almoço:12h50	
		Início 16h30					
		Local: Campo					
OBJECTIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTIMULOS							
RPE - Borg	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	9%	90%	90%	90%	90%	90%	90%
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
EQUIPA TÉCNICA							

7 Microciclo de 08 a 15 de agosto C.D. Mafra 3 vs. Penafiel 1

Neste Microciclo, o objetivo foi trabalhar os princípios de jogo Específicos Ofensivos e Defensivos; Aumentar as ações Individuais Ofensivas e Defensivas; Trabalhar as



capacidades condicionantes. Sabíamos que tínhamos muitas unidades de treino para compactar a pré-época e foi nesse sentido que trabalhamos os Princípios Orientadores Coletivos e “regras dos 7 segundos ofensivos e dos 5 segundos defensivos.

Este princípio orientador afirma que após o ganho de bola, a equipa deve procurar mantê-la durante um período mínimo de 7 segundos, evitando assim um constante ganha-perde da posse, podendo a equipa estabilizar em fase ofensiva, não tendo necessidade de constantes mudanças de comportamentos e essa tinha sido uma das premissas solicitadas na época anterior e queríamos manter. A Regras dos 5 segundos defensivos no momento da perda de bola a equipa deve ter comportamentos de rápida reação à perda. No entanto, caso não seja possível voltar a recuperar a bola nos 5 segundos subsequentes à perda, os jogadores devem procurar recorrer à falta por forma a atrasar a entrada em fase ofensiva da equipa adversária, permitindo que o restante coletivo se aproxime da própria baliza e se criem condições de superioridade defensiva.

Os pontos fortes da semana de trabalho foram todos atingidos. Em relação ao jogo a Transição Ofensiva foi o ponto mais forte nos vários momentos do jogo. Pontos Fracos – Nos momentos de Organização defensiva a equipa não esteve forte e coesa, o que é normal pois foi uma semana de forte de trabalho com muita informação nova. Algumas dinâmicas novas solicitadas ainda não estão assimiladas. Sabendo que iríamos defrontar o Penafiel uma equipa que em organização ofensiva contruía a 2 + 1 ou 2 + 2 e onde o Medio Centro juntava-se aos defesas centrais para contruir a 3 os extremos jogam por dentro para dar liberdade aos laterais para crescerem no corredor e tinham o Roberto como referência no jogo aéreo, sabíamos que tínhamos de fechar o espaço para não haver a rotura do extremo e pegar sempre na referência Roberto. Na transição defensiva era uma equipa preocupada em equilibrar no momento ofensivo com defesa central, Medio Centro e defesa lateral do lado oposto a fechar dentro; após perda preferem reorganizar e defender o espaço do que sair na pressão onde há espaço para gerir posse após recuperar, atacar apenas na certa); mais espaço nos corredores laterais explorar corredores obrigando os defesas centrais a bascularem. Tem na sua experiência um ponto forte, mas que não chegou para a dinâmica imposta no nosso jogo onde conseguimos ter bola descoberta bastante tempo, circular bastante e oscilar a equipa adversaria e desequilibrar e finalizar as oportunidades que tivemos.

		CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD					LIGA PORTUGAL 2		
		Semana: 15/08 de 2022 a 21/08 de 2022					Época: 2022/2023		
DIA		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
MANHÃ	Estádio 10:30	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Mafra saída 07:15	Estádio	
	Vídeo 11:00	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Aeroporto 07:45		
	Treino 11:30						Voo 10:00		
	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL		
	Campo	Campo	Campo	Municipal	Campo	Campo	Aeroporto Lisboa		
TARDE	Almoço 12:30						Estádio	Jogo: 14:00	
	Lanche 15:30								
	Jogo 18:00								
	LOCAL								LOCAL
	Municipal								Madeira
OBJECTIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTIMULOS									
PERCENTAGEM	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	
0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%		
EQUIPA TÉCNICA									

8 Microciclo de 15 a 21 de agosto

Nacional 0 vs. C.D. Mafra 2

Um microciclo onde não tivemos dia de folga pois o jogo do Penafiel foi na segunda-feira e jogávamos novamente no domingo na ilha da Madeira vs. Nacional numa semana como referido sem folgas e com viagem diferente neste microciclo o primeiro objetivo foi a recuperação pós jogo Penafiel do qual conseguimos basicamente na integra tudo o trabalhado no microciclo. Sabendo que os jogos oficiais sendo, que optamos por consolidar os objetivos do anterior microciclo.

Neste microciclo melhorámos certas situações em que no anterior microciclo foram menos positivas e a Transição Ofensiva foi o ponto mais forte nos vários momentos do treino / jogo.

Dificuldade coletiva em entender as referências posicionais defensivas, mas visto estarmos neste período da época é perfeitamente natural. Em relação ao jogo vs. Nacional num terreno marcadamente complicado para os adversários, devido às condições atmosféricas adversas, à altitude e à viagem, o plano estratégico passou pelo assumir da superioridade adversária e explorar a desorganização do mesmo após a perda de bola. Num



jogo sem muitas oportunidades de golo para nós acabámos por aproveitar as oportunidades que tivemos, e fechar o marcador de bola parada num livre direto.

		CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD						LIGA PORTUGAL 2
		Semana: 22/08 de 2022 a 28/08 de 2022						Época: 2022/2023
DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
MANHÃ			Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45			
			Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	
			LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	
TARDE			Campo	Campo	Municipal	Campo	Campo	
		Início: 16:30						
		LOCAL						
	Campo							
OBJETIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTÍMULOS								
PERCENTAGEM	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	
	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
EQUIPA TÉCNICA								

9 Microciclo de 22 a 28 de agosto

C.D. Mafra 0 vs. Farense 3

Neste microciclo foi focado para o objetivo na Organização Defensiva foi trabalhar o Bloco Alto e a primeira linha de pressão e na saída a jogar com construção a 3 baixando o médio centro e estimulando o Guarda-redes a jogar para os laterais bem abertos e projetados e na Organização Ofensiva a ligação intersectorial, os Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos pois tem sido algo que não temos aproveitado da melhor maneira. O Farense no meu ponto de vista uma das melhores equipas deste campeonato como referido anteriormente é uma equipa que constrói em 2+1 por dentro onde os laterais estão próximos da construção e os extremos sempre em profundidade e bem abertos. Os médios centro sempre entrelinhas por dentro, Medio Centro lado da bola pode aproximar-se para apoiar construção e procuram avançados em bolas longas o ponta de lança é a referência nas bolas longas e duelos aéreos e extremos em profundidade. Na transição defensiva reagem rápido á perda da bola e procuram condicionar alto. No meu ver os pontos forte do Farense a qualidade de decisão dos jogadores da frente e os extremos abertos procuram ataque à profundidade e situações de 1x1. Os Pontos menos positivos são a linha media quando saltar a pressionar demora a recuperar e aí



podemos ganhar vantagem e foi um dos objetivos da semana esse tipo de exercícios para potenciar essa debilidade e o espaço no corredor lateral. Um jogo que acabou com a nossa primeira derrota em casa num jogo bastante equilibrado. Um erro cometido numa bola parada deu o 1 golo ao Farense por falta de controlo das referências dentro da área, permitiram ao adversário abrir o marcador e colocar-se em vantagem de forma confortável. Após os primeiros 55 minutos, a estratégia delineada deixou de ser passível de aplicação dado o recuar de linhas adversário, passando o objetivo a ser a exploração de situações de cruzamento e 1x1 em corredor lateral como forma de desequilíbrio do adversário.

		CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD					LIGA PORTUGAL 2		
		SABSEG SEGUROS							
Semana:		29/08 de 2022 a 04/09 de 2022					Época:		2022/2023
DIA		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SABADO	DOMINGO	
MANHÃ	Estádio 10:30		Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Estádio 09:45	Estágio	
	Video 11:00		Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Video 10:00		
	Treino 11:30						Treino 10:15		
	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL		
	Campo	Campo	Campo	Municipal	Campo	Campo			
TARDE	Almoço 12:30						Almoço 12:30		
	Lanche 15:30						Saída P/Estágio 13:30	Jogo: 14:00	
	Jogo 18:00						Estágio	LOCAL	
	LOCAL							Vila da feira	
	Municipal								
OBJECTIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTIMULOS									
PERCENTAGEM	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	
0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%		
EQUIPA TÉCNICA									

10 Microciclo de 29 a 04 de setembro

Feirense 0 vs. C.D. Mafra 0

Neste microciclo preparámo-nos para defrontar um a equipa muito complicada e a fazer um bom campeonato o Feirense num jogo fora contra uma equipa que em casa dificilmente facilita. O nosso objetivo na organização ofensiva passava por controlar o jogo com bola, manipular, atrair e depois atacar o espaço livre e acelerar o jogo. Explorar muito o



espaço entre linhas e acelerar o jogo. Trabalhamos as zonas para estarem sempre preenchidas e continuamos o trabalho com construção a 3 com a descida do médio.

Em Organização Defensiva procurar ter a equipa em bloco médio e pressionar alto, manter a organização e a equipa compacta, aumentar a proteção ao corredor central e acabámos a semana a trabalhar o controlo da profundidade pois o Feirense procura sair rapidamente em Contra-Ataque. Entraram no jogo em 3x5x2 com Washinton a 6, J. Paulo e 99 como médios centro a jogar mais entrelinhas, na frente o F. Espinho a medio ofensivo como jogador livre e Andrezinho como falso ponta de lança. Na 2ª Parte passaram para 3x4x3 assumido, com Jardel a ponta de lança, Andrezinho e F. Espinho como extremos por dentro a explorar espaço entrelinhas. Os 2 medio centros mais defensivos (Manu e Washinton). J. Paulo passou para ala Esquerdo. Mostram diferentes dinâmicas na frente. Normalmente em 3x4x3, e por vezes jogaram também com 2 avançados e 1 medio ofensivo nas costas nas costas. Foi um jogo bastante equilibrado e muito bem jogado pelas 2 equipas onde apenas no meu ver faltou o golo pois houve oportunidades para tal, mas com mais conteúdo por parte do Feirense que no meio-campo fruto das dinâmicas ganhou mais duelos e teve mais bola.

		CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD						LIGA PORTUGAL 2
		Semana: 05/09 de 2022 a 11/09 de 2022						Epoca: 2022/2023
		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ				Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45		
				Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Estádio 10:30	
				LOCAL	LOCAL	LOCAL	Video 10:45	
				Municipal	Campo	Campo	Campo	
TARDE							Almoço 11:30	
							Jogo: 15:30	
							LOCAL	
							Municipal	
OBJECTIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico
PERCENTAGEM	GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTÍMULOS							
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	
0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
EQUIPA TÉCNICA								

11 ° Microciclo de 05 a 11 de setembro

C.D. Mafra 0 vs. F.C. Porto B - 1



Este microciclo foi mais um onde conseguimos ter um padrão e o objetivo foi na Organização Defensiva para trabalhar o Bloco Alto e a Primeira linha de Pressão e na saída a jogar com construção a 3 baixando o médio centro e estimulando o Guarda-redes a jogar para os laterais bem abertos e projetados e na Organização Ofensiva a ligação intersectorial, os Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos pois tem sido algo que não temos aproveitado da melhor maneira. Este jogo um jogo importante para voltar às vitórias em casa. Contra uma equipa tecnicamente bastante evoluída e com jogadores oriundos do plantel principal, a manutenção de coberturas ao jogador que fizesse contenção ao portador da bola era determinante. Um jogo onde o FC Porto B utilizou uma transição ofensivas muito rápida e chegavam com muitos homens, sendo muitos verticais e intensos, um jogo com muitas ligações por dentro para encontrar espaço nos extremos para 1x1. Na transição defensiva correram riscos em ligações e perderam muitas bolas e foi aí que nós aproveitamos e levamos sempre o jogo controlado. condicionamos bem na zona certa e aproveitamos bem as zonas da área pois o Porto teve bastante dificuldade a defender essas zonas, acabamos por perder com o único remate lance de perigo que o Porto teve na primeira parte e mais uma vez de bola para num canto contra, um erro individual por falta de marcação e por não fechar a zona certa no momento de atacara a bola no ar. Um jogo no meu ver totalmente controlado por nós, mas sem eficácia.

		CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD					LIGA PORTUGAL 2	SABSEG 3 SEGUNDOS
Semana:		12/09 de 2022 a 18/09 de 2022					Época: 2022/2023	
DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
MANHÃ		Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Jogo: 11:00		
		Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:00			
		LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL		
		Campo	Municipal	Campo	Campo	Viseu		
TARDE	Estádio 16:00				Almoço 12:30			
	Video 16:15				Saída P/Estádio 13:30			
	Treino 16:30							
	LOCAL				LOCAL			
	Campo				Campo			
OBJECTIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTIMULOS								
PERCENTAGEM	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	
0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%		
EQUIPA TÉCNICA								

12º microciclo de 12 a 18 de setembro

Ac. Viseu 2 vs. C.D. Mafra 0

Preparámo-nos para defrontar um adversário muito forte com o objetivo de subida ao escalão máximo do futebol português, tem um plantel muito forte e bem orientado.

Na semana procuramos trabalhar movimentos de aproximação nas zonas entre linhas, acelerar em combinações e movimentos de profundidade e passes em profundidade e não para o jogo aéreo, libertar os laterais para uma maior projeção e explorar a largura do campo e combinações em profundidade. Construção a 3 com o Medio, manter a posição e procurar o 1 x1 nas alas.

Em organização defensiva pressionar alto, linhas próximas e proteger o corredor central. Rápida reação, reorganização e atacar o portador da bola. Ter a Equipa bem organizada e ter muito atenção aos esquemas táticos pois são a equipa com os atletas mais altos. O Ac. Viseu foi fortíssimo em transição ofensiva com o Otto sendo a referência na esquerda e os medio centros a chegarem muito na frente ou o Toro ou o Quizera e aproveitando o espaço que era dado para remate de meia distância. Foi um jogo onde nunca conseguimos controlar e por raras vezes conseguimos chegar na baliza adversária.

		CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD					LIGA PORTUGAL 2	
		Semana: 19/09 de 2022 a 25/09 de 2022					Epoca: 2022/2023	
DIA		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ			Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:30		
			Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:30		
			LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL		
			Campo	Campo	Campo	Municipal		
TARDE		Estádio 16:00						
		Video 16:15						
		Treino 16:30						
		LOCAL						
		Campo						
OBJETIVOS		Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático
		Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico
		Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico
		Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTÍMULOS								
PERCENTAGEM		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
		90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%
		80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
		70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%
		60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
		50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
		40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
		30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
		20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
		10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
EQUIPA TÉCNICA								

13º microciclo de 19 a 25 de setembro

Neste microciclo optamos por ser um microciclo para tentar recuperar alguns índices físicos para recuperara algumas “lesões” e trabalhar em termos táticos o que neste último jogo não conseguimos fazer. Foi um microciclo sem jogo oficial, mas fizemos um jogo treino com “Os Belenenses”, uma equipa muito bem estruturada da Liga 3. Nessa semana de trabalho potenciamos mais uma vez os objetivos já trabalhados nos três microciclos anteriores e acrescentamos um aumento do índice de confiança aos atletas.

Neste jogo treino foi um jogo onde procuramos manter a posse de bola no mesmo corredor para obrigar o adversário a saltar e a estar em contramovimento e desequilibrar a estrutura, procuramos fechar num lado, circular e procurar outro espaço ou então promover o mesmo espaço e aumentar a reação á perda o ponto forte neste jogo treino foram estes pontos todos trabalhados foram executados e o ponto fraco as bolas paradas defensivas onde nos causou dificuldade mais uma vez. E este microciclo por ser um optamos também por dedicar mais tempo os cantos defensivos. Nos cantos defensivos aplica-se o mesmo princípio de todas a s



bolas paradas defensivas onde a distância de 1 braço face ao opositor direto e adequação da distribuição dos jogadores em função da análise ao adversário.

Esquemáticamente, a equipa distribui-se com 1 jogador à entrada da área ou perto da intersecção das linhas horizontais e verticais da grande área caso o adversário coloque 2 batedores, 4 jogadores na zona de primeiro poste, dispostos em losango, dois na zona central, um na zona de segundo poste e dois na marcação individual. O GR fica responsável pela zona entre o último jogador da zona central e o jogador do último poste, devendo colocar-se o mais afastado da linha de baliza possível.

		CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD					LIGA PORTUGAL 2	
		Semana: 26/09 de 2022 a 02/10 de 2022					Época: 2022/2023	
DIA		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ			Peq.Almoço 08:45	Peq.Almoço 08:45	Peq.Almoço 08:30	Peq.Almoço 08:45		Peq.Almoço 08:45
			Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	saída para santarém 09:15
			LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL
			Campo	Campo	Municipal	Campo	Campo	Campo
TARDE		Estádio 16:00						Brunch 11:00
		Treino 16:30						Início: 14:00
		LOCAL						LOCAL
		Campo						Santarém
OBJECTIVOS		Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático
		Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico
		Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico
		Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTIMULOS								
PERCENTAGEM		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
		90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%
		80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
		70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%
		60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
		50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
		40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
		30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
		20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
		10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
EQUIPA TÉCNICA								

14º Microciclo de 26 a 02 de outubro

U.D. Santarém 0 vs. C.D. Mafra 1

Taça de Portugal

Primeiro jogo da temporada na taça de Portugal depois da brilhante caminhada da época anterior onde chegámos às meias-finais, fomos jogar num campo mais pequeno que o habitual e com um relvado bastante seco devido às condições atmosféricas. Promoveu-se uma rotação na equipa habitual, oferecendo oportunidade competitiva aos jogadores menos utilizados. Devido ao meio-campo extremamente povoado da equipa adversária, o jogo

interior seria dificultado, tendo a estratégia passado pela saída de bola a 4 com um dos laterais baixos, procurando atrair ora os laterais, ora os médios centros, para que se pudessem explorar os espaços interiores ou exteriores oferecidos pelos mesmos. Apesar da boa capacidade de construção e ligação, a criação de situações de finalização revelou-se um quebra-cabeças, tendo o golo surgido numa recarga à num livre lateral.

		CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD						LIGA PORTUGAL 2
		Semana: 03/10 de 2022 a 09/10 de 2022						SABSEG SEGUROS
		Época: 2022/2023						
DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
MANHÃ			Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45		Treino Não convocados	
			Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	10:15	
			LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	Estádio 10:30	
			Campo	Municipal	Campo	Campo	Video 10:45	
TARDE		Estádio 16:00					Almoço 11:30	
		Video 16:15					Início: 15:30	
		Treino 16:30					LOCAL	
		LOCAL					Municipal	
OBJECTIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTIMULOS								
PERCENTAGEM	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	
	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
EQUIPA TÉCNICA								

15º Microciclo de 03 a 09 outubro

C.D. Mafra 1 vs. Tondela 1

Com o jogo ao domingo mantivemos o nosso padrão de microciclo de terça-feira a domingo com a folga á segunda-feira. Na terça-feira dividimos o grupo em dois, um grupo dos atletas utilizados mais de 60 minutos e outro dos atletas não convocados e utilizados menos de 60 minutos. O grupo I, ou seja, o grupo da recuperação faz trabalho de Corrida continua de 10 minutos, boa mobilidade articular geral e depois especifica com principais incidências nos grupos musculares e articulações bastante solicitadas em jogo, acabámos em campo com um conjunto de acelerações de 15,20 e 25 metros. Após o trabalho de campo realizamos trabalho de Ginásio de trem superior e mobilidade articular especifica.

Nesta semana iríamos defrontar uma equipa muito trabalhadora e de processos muito simples e rápidos, onde as bolas paradas tinham um enorme peso. A equipa do Tondela era no momento a equipa com menos golos marcados, mas poucos sofridos. Equipa que tem como base uma ideia de jogo na transição Ofensiva a capacidade de progressão de Rafael Barbosa e Arcanjo e procuram muita meia distância; tem nos extremos uma chegada rápida para cruzarem sendo o ponta de lança a referência e logo nesse momento os médios centros chegam para zonas de finalização. Na transição defensiva procuram condicionar fortemente na zona da perda e os médios saltam na pressão havendo espaço para agredir os centrais com frequência.

		CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD						LIGA PORTUGAL 2
		Semana: 10/10 de 2022 a 16/10 de 2022						Época: 2022/2023
DIA		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ			Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45		
		Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15			Início: 10:15
		LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL			LOCAL
		Campo	Municipal	Campo	Campo			Campo
TARDE							Almoço 11:00	
							Início: 15:00	
							LOCAL	
							Municipal	
OBJECTIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTIMULOS								
PERCENTAGEM	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
EQUIPA TÉCNICA								

16 ° Microciclo de 10 a 16 de outubro

Taça de Portugal

C.D. Mafra 4 vs. Marítimo 2

(após prolongamento)



Neste Microciclo preparámo-nos para defrontar o Marítimo uma equipa de escalão superior e uma equipa equilibrada, forte e com maturidade.

Vimos de uma vitória na taça de Portugal diante o U.D. Santarém e queríamos continuar a vencer e num campo onde as condições poderiam não ser as melhores e como a equipa do Marítimo tem como base uma ideia de posse de bola, um jogo suportado em constantes combinações, fornecendo muita amplitude ao jogo da equipa. Durante a semana preparámos um cenário de jogo muito importante pois sabíamos que a vitória nos colocava a continuar a sonhar com a taça de Portugal como a época transata. Durante o microciclo procuramos trabalhar um bloco médio alto e um jogo com muita bola, fizemos exercícios de reação á perda, trabalhámos bastante o posicionamento da linha defensiva e tentar manter a equipa sempre compacta e organizada reduzindo o espaço entre linhas, aumentamos o tempo de exercícios a sair a jogar mais curto para atrair a pressão do Marítimo e “desmontar” o bloco do Adversário, trabalhamos também alguns exercício de finalização onde queríamos que na área aparecessem quatro atletas a dar solução. Novamente contra um adversário de primeira, a estratégia para a partida também passou pela tentativa de recuperação da bola o mais alto possível no terreno, procurando acumular situações de finalização que in tranquilizassem o guarda-redes adversário. Nos primeiros minutos, não foi fácil o controlo do jogo e existiu a necessidade de alterar estrategicamente o encaixe na equipa adversária dada a mobilidade oferecida pelo médio ofensivo adversário, tendo esta mudança resultado numa redução substancial das situações de finalização adversárias.

Excelente resultado numa demonstração clara de poder e evolução da equipa, surgimos muito fortes e competentes em todas as vertentes do jogo, ponto fraco foram os primeiros vinte minutos da 2ª parte, também por mérito do adversário que tem muita qualidade coletiva e individual.

		CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD					LIGA PORTUGAL 2
		Semana: 10/10 de 2022 a 16/10 de 2022					Época: 2022/2023
DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	
MANHÃ	Peq-Almoço 08:45	Campo 11:00	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45		
	Início: 10:15	Video: 11:30 Treino 12:00	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	
	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	
	Campo	Campo	Municipal	Municipal	Campo	Campo	
TARDE		Almoço 14:00					Almoço 11:30
		Início: 18:00					Início: 15:30
		LOCAL					LOCAL
		Seixal					Municipal
OBJECTIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTIMULOS							
PERCENTAGEM	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
EQUIPA TÉCNICA							

17º Microciclo de 17 a 23 de outubro

S.L. Benfica 5 vs. C.D. Mafra 1

C.D. Mafra 2 vs. Estrela da Amadora 2

Neste Microciclo foi uma microciclo sem descanso onde os tempos de recuperação entre jogos foi alterado do nosso habitual tivemos dois momentos de competição, jogo na terça-feira e voltámos a jogar no domingo. Onde tínhamos efetuado no sábado anterior um jogo de 120 minutos fruto da ida a prolongamento contra o Marítimo para Taça de Portugal. Preparámos o primeiro jogo de terça-feira contra o S.L Benfica B um jogo difícil contra uma equipa que tem uma matriz de jogo baseada no controlo de jogo e na qualidade individual dos seus atletas, a equipa privilegia o ataque continuado, promovendo acelerações pelos corredores laterais, onde têm jogadores muito rápidos e muitos evoluídos tecnicamente, que podem desequilibrar no 1x1. Sabendo que o S.L. Benfica B tem um campo grande e com muito espaço para jogar promovemos no treino de Segunda um exercício em estrutura onde solicitamos no plano ofensivo o espaço nas costas da defesa, o espaço entre linhas e o espaço entre os laterais e os centrais, e em termos de organização defensiva um bloco alto com

pressão alternada não podemos trabalhar grande intensidade pois o jogo de sábado anterior contra o Marítimo teve um impacto de desgaste fisiológico enorme.

O jogo revelou-se bastante complicado para o CDM, onde podíamos ter inaugurado o marcador em 3 lances basicamente cara a cara com o guarda-redes, aos 31 minutos perdíamos por 4 vs. 0. Ao intervalo perdíamos 4 vs. 1 e procurou-se retificar-se essencialmente a verticalidade oferecida em corredores laterais por forma a explorar as debilidades defensivas dos laterais adversários, assim como os espaços entre centrais e laterais.

Como houve dois jogos nesta semana tivemos apenas quatro dias para nos prepararmos para defrontar outra boa equipa do campeonato, esta equipa do Estrela uma equipa que pratica um futebol positivo, apoiado e de pé para pé mas quando tem de procurar profundidade procura. Procura ter o controlo do jogo, fazendo da posse de bola uma arma. Exploram toda a largura do campo e apostam em explorar a profundidade, com movimentos interiores por parte dos médios e avançado móvel.

Sabendo do potencial do adversário trabalhamos na organização defensiva uma equipa equilibrada nos vários setores e momentos do jogo, bloco médio, controlo da profundidade e agressividade na recuperação da bola, em termos ofensivos o trabalho semanal foi virado para o controlar o jogo com bola, saber esperar pelo momento e atrair e variar o centro do jogo.

O Ponto Forte, em relação à organização defensiva foi a equipa ter uma grande capacidade de manter o bloco médio, e foi visível um bom controlo da profundidade, por parte da última linha defensiva. Em Termos físicos vencemos muitos duelos apesar de na parte final já notar-se algum desconforto dos atletas em algumas reações á perda. Pontos fracos a Fragilidade por parte dos jogadores em esquemas táticos defensivos e permeáveis nas transições defensivas, visto em transição defensiva, a equipa não mostrou competência nem eficácia, quer em termos individuais, quer em termos coletivos. A falta de disponibilidade física da nossa parte nos últimos minutos deste jogo foi notória pois jogámos 4 dias antes e o adversário teve uma semana para planear e preparar o jogo. As diferenças de soluções dentro dos planteis são muito evidentes e apesar de termos feito uma exibição interessante, não foi suficiente para ganhar o jogo e voltar às vitórias em casa.

		CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD					LIGA PORTUGAL 2	
		Semana: 17/10 de 2022 a 23/10 de 2022					Epoca: 2022/2023	
DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO		
MANHÃ		Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:00		
		Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 11:00		
		LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL		
		Campo	Municipal	Campo	Campo	Torres vedras		
TARDE								
OBJECTIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTÍMULOS								
PERCENTAGEM	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
EQUIPA TÉCNICA								

18º Microciclo de 24 a 30 de outubro

Torreense 0 vs. C.D. Mafra 1

Neste Microciclo voltamos ao nosso padrão habitual de trabalho onde folgamos segunda-feira-feira e regressámos na terça-feira, onde o objetivo era elevar o processo psicológico da equipa pois vínhamos de uma semana complicada. Sabendo que o próximo jogo seria um derby e um derby muito intenso nos lados do Oeste.

O trabalho semanal na organização Ofensiva foi feito para uma equipa bem posicionada, construir em apoio sempre com linhas de passe, levar a equipa para o meio-campo adversário atacando os espaços livres e acelerar para a baliza, procurar movimentos de rutura, construir jogo por dentro e variar para a projeção dos laterais. Em termos de organização defensiva trabalho foi baseado em equipa em bloco médio e compacto, equipa a movimentar-se em bloco e sectores próximos, controlar bem a profundidade e travar o contra-ataque.

O ponto forte do jogo foi a organização defensiva e a vontade de ganhar.

		CDMafra					LIGA PORTUGAL 2	
Semana:		24/10 a 30/10 de 2022					Época: 2022/2023	
DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
MANHÃ	Peq.Almoço 8:45	Peq.Almoço 8:45	Peq.Almoço 8:45	Peq.Almoço 8:45	Peq.Almoço 8:45			
	Início 10h15	Início 10h15	Início 10h15	Início 10h15	Início 10h30	Início 10h15	Início 10h15	
	Local: Campo	Local: Campo	Local: Campo	Local: Campo	Local: Campo	Local: Campo	Local: Campo	
TARDE	Almoço:13h00	Almoço:12h50	Almoço:12h50	Almoço:12h50	Almoço:14h00			
					18h00 Local: Municipal			
OBJECTIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTIMULOS								
RPE - Borg	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	
0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%		
EQUIPA TÉCNICA								

19º Microciclo de 31 a 06 de novembro

C.D. Mafra 3 vs. Covilhã 2

Neste microciclo após um grande resultado no derby do Oeste queríamos continuar na senda das vitórias e o objetivo na Organização Defensiva foi trabalhar o Bloco Alto e a primeira linha de pressão e na saída a jogar com construção a 3 baixando o médio centro e estimulando o Guarda-redes a jogar para os laterais bem abertos e projetados e na Organização Ofensiva o Objetivo de manipular o espaço e o tempo, os Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos pois tem sido algo que não temos aproveitado da melhor maneira. Nos livres defensivos a equipa posiciona-se com 2 jogadores na barreira caso o adversário coloque 2 batedores ou 1 na barreira e 1 jogador na diagonal a proteger o espaço entre a barreira e a linha defensiva caso só esteja um jogador a cobrar a falta. A linha defensiva é composta por 6 jogadores, como mostra a figura 28, com o último responsável pela marcação individual ao último jogador a atacar da equipa adversária e o jogador na marcação individual a promover um bloqueio no jogador designado e em seguida a proteger a zona da entrada da área.

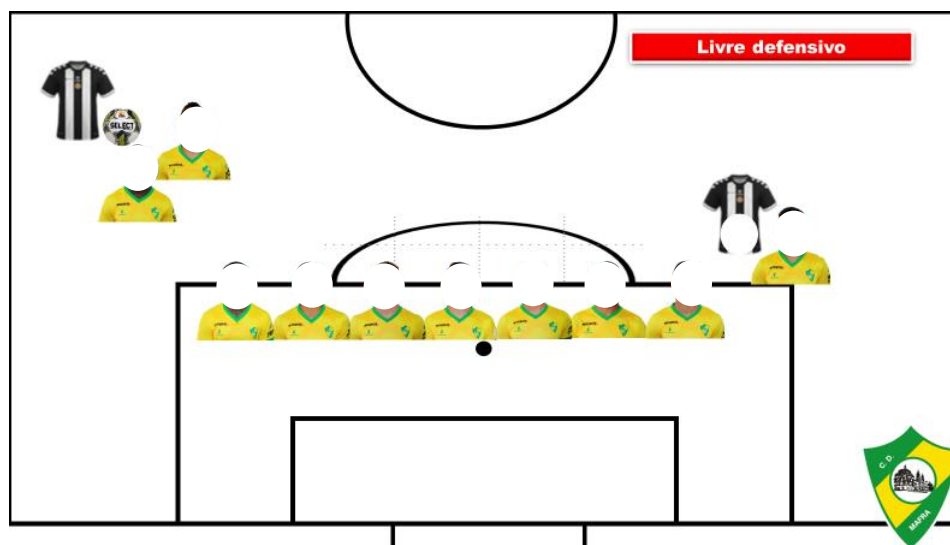


Figura 29, Livre defensivo

Em relação à linha defensiva, esta deve recuar diagonalmente em direção à bola e não à baliza, permitindo assim uma interseção da bola mais rápida. Paralelamente, o controlo e manutenção do adversário a um braço de distância é outro dos princípios fundamentais da equipa.

A barreira dos livres frontais deve ser orientada consoante indicação do Guarda Redes, não devendo ultrapassar os 5 elementos e ocupando os outros jogadores, em linha com a barreira, o restante espaço de forma racional, devendo ter os apoios orientados para que se possa efetuar proteção à baliza de forma mais célere possível.

Cantos Ofensivos

À semelhança dos livres ofensivos, também os cantos obedecem às mesmas relações numéricas. Três jogadores em equilíbrio (dois fixos e um que se desloca da zona da batida ou três fixos), um batedor e seis jogadores no ataque à área. Como padrão, a equipa procura a zona do 1º poste, o mais próximo à zona da batida, para cabeceamentos em direção à baliza ou desvios para os jogadores que estiverem colocados na zona do poste mais distante. Como nas outras situações, a observação da equipa adversária condicionará as zonas de batida e de exploração das fragilidades do oponente.

Neste microciclo aumentamos o processo de trabalho de ginásio individualizado em alguns atletas.

		CDMafra					LIGA PORTUGAL 2			
Semana:		07/11 a 13/11 de 2022					Época:		2022/2023	
DIA		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO		
MANHÃ	Peq.Almoço 8:45		Peq.Almoço 9:15		Peq.Almoço 8:45	Peq.Almoço 8:45				
	Início 10h15		Início 10h45		Início 10h15	Início 10h30	Início 10h15	Início 10h15		
	Local: Campo		Local: Campo		Local: Campo	Local: Campo	Local: Campo	Local: Campo		
TARDE	Almoço:13h00		Almoço:13h30		Almoço:12h50	Almoço:14h0				
			TP 20h30							
			Local: Municipal							
OBJECTIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático		
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico		
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico		
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico		
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTIMULOS										
RPE - Borg	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	9%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
EQUIPA TÉCNICA										

20º Microciclo de 07 a 13 de novembro

Taça de Portugal

C.D. Mafra 0 vs. F.C. Porto 3

Neste microciclo ficou marcado por ter mais um jogo a taça de Portugal e este com um “sabor” diferente por ser contra um dito grande do futebol português o F.C. Porto, campeão nacional em título e detentor da taça de Portugal, mais uma vez apenas com 3 dias de recuperação fase ao jogo anterior vs. Covilhã. Como referenciado no microciclo anterior onde os esquemas táticos poderiam ter um papel determinante no jogo e veio-se a notar. Mantivemos o mesmo objetivo do microciclo anterior onde o objetivo na Organização Defensiva foi trabalhar o Bloco Alto e Bloco Médio , a primeira linha de pressão e na saída a jogar com construção a 3 baixando o médio centro e desta vez estimulando o Guarda-redes a jogar para os laterais bem abertos e projetados ou no ponta de lança para tentar aproveitar a velocidade dos extremos , na Organização Ofensiva o Objetivo de manipular o espaço e o tempo pois sabíamos que iríamos defrontar umas das melhores equipas portuguesas.

Com um golo sofrido muito cedo e de bola parada num canto, no qual tinhas-mo trabalhado bastante e os atletas estavam bastante alertados para as movimentações dos jogadores do F.C. Porto, acabamos por sofrer numa desatenção de um marcador direto. Se o jogo já era difícil, mais difícil se tornou. Conseguimos fazer o transfere do treino para o jogo de exercícios onde se procurou a velocidade dos extremos e no meio conseguir ter bola na zona certa que foi o espaço dado entre os médios e os centrais. Houve uma ligeira vantagem nos duelos ganhos a meio-campo pelo F.C. Porto e com o espaço dado pelo C.D. Mafra e a velocidade e qualidade dos Atletas dos F.C. Porto aumentou o resultado.

Ficou o registo de um jogo com qualidade com bons momentos táticos e onde o mais forte venceu e onde o C.D. Mafra mostrou dentro dos seus limites toda a sua audácia e trabalho realizado semanalmente. Após o jogo foi folga e recuperar os atletas para o encontro seguinte que foi em casa vs. Leixões

SPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD					LIGA PORTUGAL 2
Época: 2022/2023					SABSEG SEGUROS
4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45			
	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	
	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	
	Campo	Municipal	Campo	Campo	
Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	
Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	
Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	
Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTÍMULOS					

Semana: 14/11 de 2022	
DIA	2ª FEIRA
MANHÃ	Campo 11:00
	Video: 11:30
	Treino 12:00
	LOCAL
	Campo
TARDE	Almoço 14:00
	Início: 18:00
	LOCAL
	Municipal
OBJECTIVOS	Tático
	Técnico
	Físico
	Psicológico
100%	

21º Microciclo de 14 a 20 de novembro

C.D. Mafra 1 vs. Leixões 1

Nessa semana de trabalho potenciamos mais uma vez os objetivos já trabalhados nos dois microciclos anteriores e acrescentamos um aumento do índice de confiança aos atletas pois queríamos dar sequencias às vitórias no campeonato.



Neste jogo foi um jogo onde procuramos manter a posse de bola no mesmo corredor para obrigar o adversário a saltar e a estar em contramovimento e desequilibrar a estrutura, procuramos fechar num lado, circular e procurar outro espaço ou então promover o mesmo espaço e aumentar a reação á perda mas foi uma partida em que o adversário entrou bastante pressionante e reativo à perda de bola, com um pressing alto bastante agressivo, inúmeras foram as ocasiões em que a equipa perdeu a posse em ligações no corredor central, sem percebendo também o espaço existente entrelinhas para bolas cavadas. Duas grandes defesas do guarda-redes permitiram manter a equipa dentro do jogo e, a partir dos 60 minutos, com as alterações efetuadas por forma a oferecer vertigem e desequilíbrio em situações de 1x1, facilitaram o desfecho final.

		CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD				LIGA PORTUGAL 2		
		Semana: 21/11 de 2022 a 27/11 de 2022				Época: 2022/2023		
DIA		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Estágio		
	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15			
	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL			
	Campo	Municipal	Campo	Campo	Campo			
TARDE					Almoço 13:00			
					sai da pista	Início: 20:45		
					14:00			
					LOCAL	LOCAL		
					Campo	Porto		
OBJECTIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTÍMULOS								
PERCENTAGEM	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
EQUIPA TÉCNICA								

22º Microciclo de 22 a 27 de novembro

Allianz Cup

F.C. Porto 2 vs. C.D. Mafra 2

Neste Microciclo demos início a nossa caminhada na Allianz Cup onde estávamos no Grupo A com a Chaves, Vizela e F.C. Porto, ou seja, todos as equipas da 1ª Liga Portuguesa. Este modelo da Allianz Cup jogava-se em simultâneo com o Mundial no Qatar.



No nosso grupo e por sorteio apenas fazemos um jogo em casa e contra o Vizela os restantes foram fora, no Estádio do Dragão contra o F.C. Porto e no estádio Municipal Engº Manuel Branco Teixeira contra o Chaves.

No primeiro jogo da fase de grupos preparámo-nos para defrontar o F.C. Porto uma equipa muito forte.

Vimos de um período de resultados menos positivos e queríamos vencer, num estádio muito complicado onde as condições poderiam não ser as melhores e como a equipa do F.C. Porto tem como base uma ideia com fortes combinações, movimentos de penetração pelo corredor central e nos passes de rotura, os laterais do Porto projetam-se bastante para dar profundidade pelos corredores laterais e também tentam ligar muito o jogo pela zona corredor central direto ao ponta para apoio frontal ou então rodar e levar para a baliza. O nosso objetivo na organização ofensiva passava por controlar o jogo com bola, manipular, atrair e depois atacar o espaço livre e acelerar o jogo e assim conseguimos chegar ao intervalo a vencer por 2 vs. 0.

Explorar muito o espaço entre linhas e acelerar o jogo. Trabalhamos as zonas para estarem sempre preenchidas.

Em Organização Defensiva procurar ter a equipa em bloco baixo e pressionar alto so pela certa, manter a organização e a equipa compacta, aumentar a proteção ao corredor central e acabámos a semana a trabalhar o controlo da profundidade pois o Porto sai rápido e com muita qualidade. O ponto forte foi termos feito golos da forma que trabalhamos durante a semana e ao minuto 41 já vencíamos por 2 vs. 0, outro ponto forte foi o processo de resposta após o segundo golo do adversário que nos fez “ganhar” vontade de dar a volta e fazer um resultado positivo num estádio difícil perante um publico exigente, o ponto fraco foi a fraca agressividade comparativamente aos atletas do Porto e fraca competência nas segundas bolas e as bolas paradas, pois mesmo terem sido bastante trabalhadas claudicámos durante o jogo.

No final mesmo com o empate foi um resultado justo e muito emocionante para nós Mafra e após o jogo e pelo congestionamento que tivemos nas semanas anteriores



aproveitamos para dar dupla folga para os atletas recuperarem fisicamente e psicologicamente.

		CDMafra					LIGA PORTUGAL 2	
		Semana: 28/11 a 04/12 de 2022					Época: 2022/2023	
DIA		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ			Peq.Almoço 9:15	Peq.Almoço 8:45	Peq.Almoço 8:45	Peq.Almoço 8:45		
			Início 10h45	Início 10h15	Início 10h	Início 10h30	Início 10h15	Início 10h15
			Local:	Local:	Local:	Local:	Local:	Local:
			Campo	Campo	Campo	Campo	Campo	Campo
TARDE			Almoço:12h50	Almoço:12h50	Almoço:12h50	Almoço:14h0		
OBJECTIVOS		Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático
		Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico
		Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico
		Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTIMULOS								
RPE - Borg		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
		9%	90%	90%	90%	90%	90%	90%
		80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
		70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%
		60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
		50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
		40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
		30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
		20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
		10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
		0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
EQUIPA TÉCNICA								

23º Microciclo de 28 a 04 de dezembro

Mais um microciclo sem jogos oficiais sendo, mas com um jogo treino contra o Midtjylland uma equipa que jogou com atletas menos utilizados na primeira equipa e alguns atletas emprestados pelo clube até á data, onde optámos por consolidar os objetivos dos anteriores microciclos.

No jogo não foram atingidos os objetivos pretendidos na organização defensiva onde a equipa esteve menos bem preenchida e equilibrada. Não conseguimos fluir como gostaríamos nos processos ofensivos devido a uma estrutura defensiva do Midtjylland e fruto também do acumular de cansaço do trabalho realizado no dia anterior onde procuramos estimular processos de força tanto em Ginásio como com campo.

		CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD					LIGA PORTUGAL 2	
		Semana: 05/12 de 2022 a 11/12 de 2022					Época: 2022/2023	
DIA		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ	Estádio 11:30				Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Início: 10:15	
	Vídeo 11:45				Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	
	Treino 12:00				LOCAL	LOCAL	LOCAL	
					Campo	Campo	Campo	
TARDE	Almoço 13:30							
	Lanche 17:45							
	Jogo 20:45							
OBJECTIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTÍMULOS								
PERCENTAGEM	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
EQUIPA TÉCNICA								

24º Microciclo de 05 a 11 de dezembro

Allianz Cup

C.D. Mafra 1 vs. Vizela 1

Neste microciclo era muito importante uma vitória sobre o oponente Vizela para ficarmos na luta pela qualificação na Allianz Cup e uma vitória em casa quase que garantia o objetivo, recuperar o pragmatismo e a objetividade para abordar o resto da fase da competição e do Liga 2 que era o nosso principal objetivo. Sendo o único jogo desta fase de grupos em nossa casa foi um jogo muito estruturado de ambos os lados e com algum “receio” do erro, o Vizela na semana anterior tinha mudado de treinador e não foi uma mudança fácil para os adeptos, simpatizantes e para os próprios atletas.

Em organização ofensiva o Vizela tem uma circulação lenta pelos centrais, os centrais assumem a construção, tanto em progressão, como em passe para zonas interiores. O Vizela na transição defensiva após a perda da bola pressiona com o homem mais perto do portador da bola. São rápidos, intensos e agressivos a reagir à perda o ADN das equipas de 1ª Liga. Sempre que necessário, recorrem à falta, de forma à equipa não ficar desequilibrada atrás. Em caso de perda de bola, com o bloco alto, equilibram a equipa com cinco jogadores atrás da

linha da bola, os dois centrais atrás, numa segunda linha os dois médios centros, mais o lateral do lado contrário ao da bola. São muito rápidos a sair na transição ofensiva. A equipa desdobra-se facilmente para o processo ofensivo, quando recupera a bola. Tentam orientar a saída na transição, através do corredor central, para o ponta de lança, quando a equipa recupera a bola em bloco médio. Quando recuperam a bola em bloco alto, orientam a transição pelos corredores laterais, através dos extremos, que têm o objetivo de acelerar o jogo, e explorar situações de 1x1, contra os nossos laterais.

Ponto forte conseguimos estar em organização defensiva bem posicionados e com blocos bem definidos, potenciar os ataques pelos corredores laterais e explorar as costas da defesa. O ponto fraco a desorientação nos últimos minutos que levou ao golo do empate do Vizela, numa transição onde estávamos desequilibrados e ainda com a oportunidade de marcar novamente de penalti, mas o Vizela falhou.

		CDMafra								
Semana:		12/12 a 18/12 de 2022					Epoca:		2022/2023	
DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO			
MANHÃ	Início 10h15	Início 10h15	Início 10h15	Início 10h15	Peq.Almoço 8:45					
	Local:	Local:	Local:	Local:						
	Campo	Campo	Municipal	Campo						
TARDE	Almoço:12h30	Almoço:12h30	Almoço:12h30	Almoço:12h30	Almoço:12h50					
				Estagio	20h45					
OBJECTIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático			
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico			
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico			
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico			
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTIMULOS										
RPE - 30sg	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%			
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%			
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%			
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%			
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%			
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%			
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%			
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%			
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%			
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%			
0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%				
EQUIPA TÉCNICA										



25º Microciclo de 12 a 18 de dezembro

Allianz Cup

Chaves 1 vs. C.D. Mafra 2

Neste Microciclo mais uma viagem longe e mais um jogo contra uma equipa da 1ª Liga para acabar a fase de grupo da Allianz Cup, ainda com hipóteses de passar a fase de grupo, mas a depender do resultado do F.C. Porto em casa vs. Vizela. Sendo um microciclo importante foi um microciclo muito difícil pois a condição atmosférica dessa semana levou-nos a fazer 2 sessões no sintético que tem as medidas mínimas e não enfatiza em nada o campo do Chaves, além de todas as incompatibilidades fisiológicas referentes a diferença entre treinar na relva natural e na relva sintética que já não está em boas condições. A Vitória sobre o Chaves não foi suficiente para um lugar nos quartos de final da prova. Durante a semana trabalhamos toda a organização defensiva e movimentações ofensivas onde irá haver muitas permutas entre o avançado e os Extremos. Os nossos médios centros muito fortes para os duelos, pois o jogo iria ser propício a duelos, o Chaves apresentou a jogar em 4x3x3. Normalmente em 2+1 no meio, médios centro dentro e próximos do Ponta de Lança e os extremos a dar largura. Também colocaram algumas alterações com extremos a ir para dentro e defesa lateral a dar largura no corredor, mas procuraram ter sempre 2 jogadores a abertos a dar largura e 3 jogadores por dentro. Na fase final do jogo na fase de construção do adversário pressionaram normal em 4x4x2, mas no meio-campo defensivo o extremo esquerdo fazia linha de 5, foi um jogo muito bem disputado onde não se sentiu quem era a equipa de Liga 2 e a equipa de Liga 1. Os golos surgiram todos na segunda parte.

		CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD					LIGA PORTUGAL 2	
		Semana: 19/12 de 2022 a 25/12 de 2022					Época: 2022/2023	
DIA		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 09:00		
	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:00	Início: 10:15			
	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL			
	Campo	Campo	Campo	Campo	Campo			
TARDE						Almoço 12:00		
						Sjogo 14:25 Jogo 19:00		
OBJECTIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTIMULOS								
PERCENTAGEM	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
EQUIPA TÉCNICA								

26º Microciclo de 19 a 25 de dezembro

Vilafranquense 3 vs. C.D. Mafra 3

Neste microciclo voltamos novamente ao “padrão”, sabendo que iríamos ter um adversário forte que ocupava o 5º lugar, preparámos uma semana de muito foco para um jogo que iria ser muito trabalhoso tanto a nível fisiológico como a nível psicológico pois após o jogo temos 4 dias de folga visto ser Natal e era importante os atletas estarem focados no jogo. Após o empate no último jogo do campeonato e após uma Allianz Cup muito produtiva, foi fundamental tentar dar a volta já neste jogo para não deixar alargar a desvantagem pontual para o nosso objetivo. O Vilafranquense é uma equipa com uma qualidade técnica elevada, joga em estrutura organizada e faz muitas combinações além de ter muito critério com bola, acaba por jogar um jogo simples fruto também das dinâmicas impostas pelo seu treinador. O Vilafranquense promove muito o jogo entrelinhas e promove também a entrada dos extremos. Na transição defensiva após a perda são agressivos na pressão sobre o portador da bola. A equipa mesmo balanceada no ataque, mantém o equilíbrio, com o médio centro e o defesa lateral, do lado contrário da bola, a fecharem dentro, com os centrais sempre muito subidos



no terreno, e o guarda-redes sempre a controlar a profundidade. No entanto, os extremos e o médio ofensivo têm alguma dificuldade na reação à perda, e caso o adversário oriente a sua transição ofensiva para os corredores laterais, podem ficar expostos em situações de 1x1, nos corredores laterais Neste microciclo procurámos trabalhar o ataque para o espaço entrelinhas pois o Vilafranquense era pouco compacto na transição defensiva originando a penetração, tinha uma linha defensiva algo lenta e com dificuldade em controlar a profundidade e por vezes mal posicionado para reagir á transição ofensiva do adversário. Na zona ofensiva era uma equipa muito forte na transição ofensiva, o trio que joga por trás do ponta-de-lança são todos muito rápidos e excelentes tecnicamente, quando ganham bola, têm capacidade para aceleram o jogo.

O Ponto Forte, a nossa estrutura e a proximidade entre linhas e o bloco bem definido, a equipa teve uma grande capacidade de manter o bloco médio, e foi visível um bom controlo da profundidade, por parte da última linha defensiva. Houve uma reação sempre muito rápida á perda da bola e consequentes ataques rápidos nos quais fizemos o golo, este golo veio de um contra-ataque bem definido e bem decidido. Em Termos físicos vencemos muitos duelos. Em transição defensiva, foi um ponto menos positivo no jogo a equipa mostrou menos competência, quer em termos individuais, quer em termos coletivos. Estivemos a vencer por 2 golos e por esta falta de competência na transição defensiva chegamos ao intervalo empatados a 2, na segunda parte foi mais do mesmo, ou seja, sempre em vantagem nos momentos do jogo e no marcador e deixamo-nos empatar pelo menos erro.



		CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD						LIGA PORTUGAL 2
		Semana: 26/12 de 2022 a 01/01 de 2023						Época: 2022/2023
DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
MANHÃ				Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45			
				Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15		
				LOCAL Campo	LOCAL Campo	LOCAL Campo		
TARDE								
				Início: 15:30				
OBJECTIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	
PERCENTAGEM	GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTIMULOS							
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	
0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%		
EQUIPA TÉCNICA								

27º Microciclo de 26 a 01 de dezembro

Neste Microciclo mantivemos o nosso padrão e onde continuamos a trabalhar os processos e momentos, trabalhar os movimentos de aproximação nas zonas entre linhas, acelerar em combinações e movimentos de profundidade e passes em profundidade e não para o jogo aéreo, libertar os laterais para uma maior projeção e explorar a largura do campo e combinações em profundidade pois o próximo jogo seria com o BSad e sabíamos que tínhamos de manter o nosso padrão de jogo, sendo uma semana sem jogo tentamos reequilibrar as cargas fisiológicas e recuperar ao máximo os atletas que estavam com alguma capacidade motoras menos conseguida.

		CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD					LIGA PORTUGAL 2
		Semana: 02/01 de 2022 a 08/01 de 2022					Época: 2022/2023
DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ		Peq-Almoço 08:45 Início: 10:15	Peq-Almoço 08:45 Início: 10:15	Peq-Almoço 08:45 Início: 10:00	Peq-Almoço 09:00 Início: 10:15	Almoço 11:30 Jogo 15:30	Início: 10:15
		LOCAL Campo	LOCAL Municipal	LOCAL Campo	LOCAL Campo		LOCAL Campo
TARDE	Início: 15:30						
	LOCAL Campo						
OBJECTIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico
PERCENTAGEM	GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTIMULOS						
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	
0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
EQUIPA TÉCNICA							

28º Microciclo de 02 a 07 de janeiro

C.D. Mafra 0 vs. BSad 1

Neste microciclo com em todos era muito importante uma vitória em nossa casa pois vínhamos de 2 empates para o campeonato e não estávamos a conseguir consolidar o lugar na tabela e a consolidar rapidamente a manutenção que era o nosso grande objetivo e este jogo contra o BSad uma equipa que tinha unicamente na transição ofensiva o seu ponto forte, aproveitando sempre os atletas rápidos como o Kikas , este microciclo foi a continuação do microciclo passado em termos de vertentes e regimes de trabalho. O BSad não mudou o seu padrão de jogo e em organização ofensiva o tem uma circulação lenta pelos centrais, os centrais assumem a construção, tanto em progressão, como em passe para zonas interiores. Na transição defensiva após a perda da bola pressiona com o homem mais perto do portador da bola. São rápidos, intensos e agressivos a reagir à perda. Recorrem à falta sempre que perdem a posse, de forma à equipa não ficar desequilibrada atrás. Em caso de perda de bola, com o bloco alto, normalmente ficam desequilibrados. São muito rápidos a sair na transição ofensiva e foi num desses lances que fizeram um golo, ou seja, o único golo do jogo num



momento onde o central e o guarda-redes por falta de comunicação e de leitura de jogo cometeram erros individuais e levou ao golo do Bsad e pelo Atleta Kikas que tinha sido referenciado em todos os treinos. A equipa nossa equipa desdobrou-se facilmente para o processo ofensivo, quando recupera a bola. Tentam orientar a saída na transição, através do corredor central, para o ponta de lança, quando a equipa recupera a bola em bloco médio. Quando recuperam a bola em bloco alto, orientam a transição pelos corredores laterais, através dos extremos, que têm o objetivo de acelerar o jogo, e explorar situações de 1x1, contra os nossos laterais.

Ponto forte conseguimos estar em organização defensiva bem posicionados e com blocos bem definidos, potenciar os ataques pelos corredores laterais e explorar as costas da defesa, a entrada de um central para ponta era o que o jogo solicitava na altura e foi uma aposta muito bem conseguida, tivemos várias oportunidades, mas não conseguimos fazer o golo. O ponto fraco a fraca pressão exercida ao portador da bola em alguns momentos e falta de eficácia.

LIGA PORTUGAL 2		CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL					
Época: 2022/2023		Semana: 09/01 de 2023 a 15/01 de 2023					
SÁBADO	DOMINGO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
Almoço 11:30	Início: 10:15	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45		
Jogo 15:30	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	Estádio	
	Campo	Campo	Campo	Campo	Campo		
					Almoço 12:30		
					S/estádio 13:30		
					Estádio	Jogo 18:00	
Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	
Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	
Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	
Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	
100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	
90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	
80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	
70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	
60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	
50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	
40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	
30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	
20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	
10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	

29º Microciclo de 08 a 15 de janeiro

Moreirense 4 vs. C.D. Mafra 2.



Neste microciclo mantivemos o nosso padrão, sabendo que iríamos ter talvez a melhor equipa deste campeonato e o que se veio notar na subida ao escalão principal apenas com 3 derrotas e 7 empates à longa da época no campeonato, preparámos uma semana de muito foco para um jogo que iria ser muito trabalhoso tanto a nível fisiológico como a nível psicológico. A ideia de jogo do Moreirense onde na transição ofensiva os jogadores da frente com qualidade para criar e decidir e após recuperar procuram ligar dentro com Medio Ofensivo. Onde existe um grande apoio sempre do lado da bola e tem uma capacidade de recuperar imediatamente após a perda e partir para o ataque. Na transição defensiva os equilíbrios feitos normalmente com defesas centrais e o defesa lateral do lado contrário a fechar por dentro. Atletas com muita qualidade individual e com alguma experiência de Liga 2 e 1ª liga. Neste microciclo voltamos a procurámos trabalhar o ataque para o espaço entrelinhas pois o Moreirense era pouco compacto na transição defensiva originando a penetração, tinha uma linha defensiva algo lenta e com dificuldade em controlar a profundidade e por vezes mal posicionado para reagir á transição ofensiva do adversário.

O Ponto Forte organização defensiva mantivemos a nossa estrutura e a proximidade entre linhas e o bloco bem definido, a equipa teve uma grande capacidade de manter o bloco médio, e foi visível um bom controlo da profundidade, por parte da última linha defensiva. Em transição defensiva, a equipa mostrou competência, quer em termos individuais, quer em termos coletivos e soube ter paciência e sofrer nos momentos certos.

Uma primeira parte onde tudo o que tínhamos trabalhado no microciclo apareceu e fomos a vencer 1 vs. 0 o que poderia dar um animo grande para o segundo tempo, mas a entrada forte do Moreirense com todas a suas dinâmicas e qualidade fizeram aparecer o golo do empate num penalti por uma má abordagem do nosso central e conseguirem dar a volta mesmo quando perdiam por 2 vs. 1 e conseguir ter o controlo do jogo. Perdemos o jogo, mas deixamos a dinâmica treinada em campo.

		CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD					LIGA PORTUGAL 2	SABSEG SEGUROS
Semana:		22/01 de 2023 a 15/01 de 2023					Época: 2022/2023	
DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
MANHÃ	Peq. Almoço 08:45	Peq. Almoço 08:45	Peq. Almoço 08:45	Peq. Almoço 08:45	Peq. Almoço 08:45	10:30 Estádio		
	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	10:45 Vídeo		
	LOCAL Campo	LOCAL Campo	LOCAL Municipal	LOCAL Campo	LOCAL Campo			
TARDE						Almoço 11:30		
						Jogo 15:30		
OBJECTIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTIMULOS								
PERCENTAGEM	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	
	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	

EQUIPA TÉCNICA

30º Microciclo de 16 a 21 de janeiro

C.D. Mafra 1 vs. Trofense 0

Neste microciclo após um resultado menos conseguido no jogo frente ao Moreirense queríamos voltar às vitórias e acabar a 1ª volta perto do número de pontos que tinhas-mo feito a época passada na primeira volta e o objetivo na Organização Defensiva foi trabalhar o Bloco Alto e a primeira linha de pressão e na saída a jogar com construção a 3 baixando o médio centro e na organização ofensiva o objetivo de manipular o espaço e o tempo. O Trofense não estava a passar um bom momento e queríamos aproveitar essa fase menos positiva em termos psicológicas e entrar em campo para reativar a nossa chama.

Foi um jogo onde as dinâmicas ofensivas e defensivas não saíram como treinado, um jogo onde houve muitos duelos, conseguimos vencer a maior parte e a segunda bola foi sempre uma constante. Fizemos o golo de canto numa situação falada onde havia sempre um espaço livre por parte dos atletas do trofense ao segundo poste neste tipo de lances e conseguimos aproveitar ao minuto 55, depois desse momento voltou-se a ver apenas duelos e muitas transições ofensivas, mas sem sucesso.

		CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD						LIGA PORTUGAL 2
		Semana: 23/01 de 2023 a 29/01 de 2023						Época: 2022/2023
DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
MANHÃ			Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45		10:30 Estádio	
			Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	10:45 Vídeo	
			LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL		
			Campo	Municipal	Campo	Campo		
TARDE		Início: 15:00					Almoço 11:30	
		LOCAL					Jogo 15:30	
		Campo						
OBJECTIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTIMULOS								
PERCENTAGEM	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	
	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	

EQUIPA TÉCNICA

31º Microciclo de 23 a 29 de janeiro

C.D. Mafra 2 vs. Oliveirense 3

Nesta semana voltamos o nosso microciclo “padrão” e preparámo-nos para a 1ª jornada da segunda volta para defrontar uma equipa que na primeira volta já nos tinha vencido.

Na semana procurámos trabalhar movimentos de aproximação nas zonas entre linhas, acelerar em combinações, movimentos de profundidade e passes em profundidade e não para o jogo aéreo visto os centrais do Oliveirense serem fortes no jogo aéreo, libertar os laterais para uma maior projeção e explorar a largura do campo e combinações em profundidade. Em organização defensiva pressionar alto, linhas próximas e proteger o corredor central. Rápida reação, reorganização e atacar o portador da bola. Foi um jogo onde mesmo antes do encontro tivemos de trocar a linha defensiva pela venda o nosso atleta Ousmane para o Sporting Clube de Portugal. Ponto fraco do jogo foi a fraca reação ao portador da bola, a desorientação após os 2 golo sofrido em 3 minutos e não conseguimos explorar a largura do campo e as combinações trabalhadas, e em termos defensivos sem esclarecimento. Ponto forte nos primeiros 15 minutos a aceleração em combinações e movimentos na profundidade



e o envolvimento dos laterais sempre muito dinâmicos e a procura jogar tanto dentro como por fora.

		CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD					LIGA PORTUGAL 2		
		SABSEG SOLUÇÕES							
Semana:		30/01 de 2023 a 05/02 de 2023					Época:		2022/2023
DIA		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
MANHÃ				Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45			
				Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15		
				LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL		
				Campo	Municipal	Campo	Campo	Jogo 11:00	
TARDE							Almoço 12:30		
							S/Estágio 13:30		
OBJECTIVOS		Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	
		Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	
		Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	
		Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	
PERCENTAGEM		GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTIMULOS							
		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	
		90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	
		80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	
		70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	
		60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	
		50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	
		40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	
		30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	
		20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	
		10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	
	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%		

EQUIPA TÉCNICA

32º Microciclo de 30 a 05 de fevereiro

Penafiel 1 vs. C.D. Mafra 0

Neste Microciclo, o objetivo foi trabalhar os princípios de jogo Específicos Ofensivos e Defensivos; Aumentar as ações Individuais Ofensivas e Defensivas; Trabalhar as capacidades condicionantes. Sabíamos que era um jogo muito importante para a continuidade desta equipa técnica e os atletas também o sentiam, ou seja, a carga emocional no jogo e o fator psicológico era muito importante.

Defrontamos uma equipa que naquele microciclo tinha alterado o seu treinador, ou seja, não saberíamos como se iam apresentar

Os pontos fortes da semana de trabalho foram todos atingidos apesar de se sentir uma certa insegurança em algumas tomadas de decisão de alguns atletas, mas fruto do momento menos positivo que se estava a viver. Em relação ao jogo a Transição Ofensiva foi o ponto mais forte nos vários momentos do jogo. Sabendo que iríamos defrontar o Penafiel uma



equipa que em organização ofensiva contruía a 2 + 1 ou 2 + 2 e onde o Medio Centro juntava-se aos defesas centrais para contruir a 3 os extremos jogam por dentro para dar liberdade aos laterais para crescerem no corredor e tinham o Roberto como referênciã no jogo aéreo, mesmo coma mudança de treinador as dinâmicas mantiveram-se e logo tínhamos de fechar o espaço para não haver a rotura do extremo e pegar sempre na referênciã Roberto. A sua experiênciã mais uma vez foi um ponto forte, e num ataque rápido fizeram o golo por Fábio Fortes e a partir desse momento, ainda tivemos 2oportunidades de fazer o golo, mas a chance mais clara foi novamente do Penafiel que teve oportunidade de marcar de penalti mas uma grande defesa do nosso guarda-redes evitou.

Acabou por ser o último desta equipa técnica, mas sempre conscientes de que tudo fizemos em prol do Clube e da equipa.

		CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD					LIGA PORTUGAL 2 SABSEG SEGUROS	
Semana:		2023 a 12/02 de 2023					Epoca: 2022/2023	
DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
MANHÃ			Peq-Almoço 08:45 Início: 10:15 LOCAL Campo	Peq-Almoço 08:45 Início: 10:15 LOCAL Campo	Peq-Almoço 08:45 Início: 10:15 LOCAL Municipal	Início: 10:15 LOCAL Campo	Início: 10:15 LOCAL Campo	
	TARDE							
			Estádio: 15.00 Início: 15.30 LOCAL Campo					
OBJECTIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTIMULOS								
PERCENTAGEM	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	
0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%		
EQUIPA TÉCNICA								

33º Microciclo de 06 a 12 de fevereiro

C.D. Mafra 3 vs. Nacional 3

Este Microciclo foi atípico, pois houve saída da equipa técnica liderada pelo Mister Ricardo Sousa, e neste início do Microciclo até ser encontrado um novo treinador ficamos na frente da equipa Tiago Ferreira, Diogo Azenha e eu. Nesta fase interina não quisemos alterar



dinâmicas nem conteúdos apenas tentamos fazer ver que a equipa continuava e que havia ainda muitos jogos pela frente e que o novo treinador entrava ainda no decorrer dessa semana.

Trabalhamos 3 dias com o grupo onde procuramos aumentar os índices de confiança do grupo, onde não fugimos aos regimes fisiológicos pois não sabíamos quem pegava na equipa e queríamos que todos estivessem ao mesmo nível para estarem todos em pé de igualdade quando da chegada do novo treinador. A 3 dias do jogo entrou o Mister Rui Borges e com ele vieram 2 adjuntos, 1 treinador de guarda-redes e um analista.

O jogo frente ao Nacional tradicionalmente é um jogo difícil, mas foi um jogo onde mudamos as nossas dinâmicas fruto do novo treinador e passámos a 1x4x3x3 a atacar e a defender num 1x4x4x2.

Os 3 dias de treino com o mister Rui Borges foram de continuação dos regimes fisiológicos e inclusão de algumas ideias e conteúdos que ele quis alterar no padrão da equipa.

O jogo contra o Nacional um jogo onde entrámos a perder e nunca conseguimos controlar as ameaças do nacional e só na parte final do encontro com um bom pressing conseguimos evitar a derrota e marcar 2 golos que acabaram por ditar o resultado do jogo.

A partir deste microciclo e com a entrada do Mister Rui Borges e a sua equipa técnica o meu trabalho direto em campo ficou alterado, continuei como treinador adjunto estagiário e adicionei mais uma competência de *Head Performance Coach* / fisiologista onde deixei as competências de metodologia do treino e preparação do treino como referido anteriormente e aloquei-me nas competências de *Return to play* e potenciação do atletas em ginásio e campo, tendo também ficado com todo o trabalho de monitorização da carga e recuperação física dos atletas pós lesão.



CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD

LIGA PORTUGAL 2
SABSEG

Semana: 20/02 de 2023 a 26/02 de 2023 Época: 2022/2023

DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MANSÃO			Peq. Almoço 08:45 Início: 10:15	Peq. Almoço 08:45 Início: 10:15	Peq. Almoço 08:45 Início: 10:15	Início: 10:15	Peq. Almoço 08:00 Início: 11:00
			LOCAL Campo	LOCAL Municipal	LOCAL Campo	LOCAL Campo	LOCAL Municipal
TARDE		Estádio: 15:00 Início: 15:30					
		LOCAL Campo					
OBJETIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTÍMULOS							
PERCENTUAIS	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

EQUIPA TÉCNICA

CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD

LIGA PORTUGAL 2
SABSEG

Semana: 27/02 de 2023 a 05/03 de 2023 Época: 2022/2023

DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MANSÃO			Peq. Almoço 08:45 Início: 10:15	Peq. Almoço 08:45 Início: 10:15	Peq. Almoço 08:45 Início: 10:15	Início: 10:15	Estádio
			LOCAL Campo	LOCAL Municipal	LOCAL Campo	LOCAL Campo	
TARDE		Estádio: 15:00 Início: 15:30				Almoço 13:15 Início: 14:15	Início: 15:30
		LOCAL Campo					LOCAL Vila N. Gera
OBJETIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTÍMULOS							
PERCENTUAIS	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

EQUIPA TÉCNICA

CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD

LIGA PORTUGAL 2
SABSEG

Semana: 06/03 de 2023 a 12/03 de 2023 Época: 2022/2023

DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MANSÃO			Peq. Almoço 08:45 Início: 10:15	Peq. Almoço 08:45 Início: 10:15	Peq. Almoço 08:45 Início: 10:15	Início: 10:15	Branch 11:00
			LOCAL Campo	LOCAL Municipal	LOCAL Campo	LOCAL Campo	
TARDE		Estádio: 15:00 Início: 15:30					Início: 14:00
		LOCAL Campo					LOCAL Municipal
OBJETIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTÍMULOS							
PERCENTUAIS	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

EQUIPA TÉCNICA



CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD **LIGA PORTUGAL 2** **SABSEG**

Semana: 13/03 de 2023 a 19/03 de 2023 Época: 2022/2023

DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MANUAIS			Peq. Almoço 08:45 Início: 10:15	Peq. Almoço 08:45 Início: 10:15	Peq. Almoço 08:45 Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 11:30
			LOCAL Campo	LOCAL Municipal	LOCAL Campo	LOCAL Campo	LOCAL Trindade
TAREFAS		Estádio: 15:00 Início: 15:30 LOCAL Campo				Almoço 13:00 S- Estádio 14:00 Estádio	
OBJETIVOS	Tático Técnico Físico Psicológico	Tático Técnico Físico Psicológico	Tático Técnico Físico Psicológico	Tático Técnico Físico Psicológico	Tático Técnico Físico Psicológico	Tático Técnico Físico Psicológico	Tático Técnico Físico Psicológico
INTENSIDADE	GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTÍMULOS						
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
	EQUIPA TÉCNICA						

CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD **LIGA PORTUGAL 2** **SABSEG**

Semana: 20/03 de 2023 a 26/03 de 2023 Época: 2022/2023

DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MANUAIS				Peq. Almoço 08:45 Início: 10:15	Peq. Almoço 07:50 Saída p/ jogo 08:30 Jogo Treino 10:30		
				LOCAL Campo	LOCAL Estoril		
TAREFAS		Estádio: 15:00 Início: 15:30 LOCAL Campo	Estádio: 15:00 Início: 15:30 LOCAL Campo				
OBJETIVOS	Tático Técnico Físico Psicológico	Tático Técnico Físico Psicológico	Tático Técnico Físico Psicológico	Tático Técnico Físico Psicológico	Tático Técnico Físico Psicológico	Tático Técnico Físico Psicológico	Tático Técnico Físico Psicológico
INTENSIDADE	GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTÍMULOS						
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
	EQUIPA TÉCNICA						

CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD **LIGA PORTUGAL 2** **SABSEG**

Semana: 27/03 de 2023 a 02/04 de 2023 Época: 2022/2023

DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MANUAIS		Peq. Almoço 08:45 Início: 10:15	Peq. Almoço 08:45 Início: 10:15	Peq. Almoço 08:45 Início: 10:15	Peq. Almoço 08:45 Início: 10:15	Branch 09:45	
		LOCAL Campo	LOCAL Municipal	LOCAL Campo	LOCAL Campo		
TAREFAS	Estádio: 15:00 Início: 15:30 LOCAL Campo					Início: 12:45 LOCAL Municipal	
OBJETIVOS	Tático Técnico Físico Psicológico	Tático Técnico Físico Psicológico	Tático Técnico Físico Psicológico	Tático Técnico Físico Psicológico	Tático Técnico Físico Psicológico	Tático Técnico Físico Psicológico	Tático Técnico Físico Psicológico
INTENSIDADE	GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTÍMULOS						
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
	EQUIPA TÉCNICA						



CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD								LIGA PORTUGAL 2
Semana: 03/04 de 2023 a 09/04 de 2023								Época: 2022/2023
DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SABADO	DOMINGO	
MANHÃ		Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45				
		Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15				
		LOCAL	LOCAL	LOCAL				
TARDE					Almoço 11:30			
	Estádio: 15:00				Jogos: 15:30			
	Início: 15:30				LOCAL			
	Campos				Amadora			
OBJETIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTÍMULOS								
PERCENTUAIS	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	
	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
EQUIPA TÉCNICA								

CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD								LIGA PORTUGAL 2
Semana: 10/04 de 2023 a 16/04 de 2023								Época: 2022/2023
DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SABADO	DOMINGO	
MANHÃ		Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45			
		Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15			
		LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL			
TARDE						Almoço 11:30		
	Estádio: 15:00					Jogos: 15:30		
	Início: 15:30					LOCAL		
	Campos				Municipal			
OBJETIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTÍMULOS								
PERCENTUAIS	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	
	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
EQUIPA TÉCNICA								

CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD								LIGA PORTUGAL 2
Semana: 17/04 de 2023 a 23/04 de 2023								Época: 2022/2023
DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SABADO	DOMINGO	
MANHÃ			Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45	Peq-Almoço 08:45			
			Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	Início: 10:15	
			LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	
TARDE							Almoço 13:00	
	Estádio: 15:00						Saída Covilhã: 14:00	
	Início: 15:30						LOCAL	
		Campos					Campos	
OBJETIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTÍMULOS								
PERCENTUAIS	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%	
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%	
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	
	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
EQUIPA TÉCNICA								



CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD							
Semana: 24/04 de 2023 a 30/04 de 2023							Época: 2022/2023
DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ	Estádio			Peq-Almoo 08:45	Peq-Almoo 08:45	Início: 10:15	Jogo: 11:00
				Início: 10:15	Início: 10:15		
TARDE	Jogo: 18:00		Estádio: 15:00			Almoo 13:00	
	LOCAL		LOCAL			LOCAL	
	Covilhã		Campo			Campo	Matosinhos
OBJECTIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTÍMULOS							
INICIALIZAÇÃO	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
EQUIPA TÉCNICA							

CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD							
Semana: 01/05 de 2023 a 07/05 de 2023							Época: 2022/2023
DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ				Peq-Almoo 08:45	Peq-Almoo 08:45	Início: 10:15	Jogo: 11:00
				Início: 10:15	Início: 10:15		
TARDE		Estádio: 15:00	Estádio: 15:00				
		LOCAL	LOCAL			LOCAL	
		Campo	Campo			Municipal	
OBJECTIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTÍMULOS							
INICIALIZAÇÃO	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
EQUIPA TÉCNICA							

CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD							
Semana: 08/05 de 2023 a 14/05 de 2023							Época: 2022/2023
DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ				Peq-Almoo 08:45	Peq-Almoo 08:45	Início: 10:15	Jogo: 11:00
				Início: 10:15	Início: 10:15		
TARDE	Estádio: 15:00						
		LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL		
		Campo	Municipal	Campo	Campo	Jamor	
OBJECTIVOS	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático	Tático
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTÍMULOS							
INICIALIZAÇÃO	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
EQUIPA TÉCNICA							



CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD							
Semana: 18/05 de 2023 a 21/05 de 2023							Época: 2022/2023
DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SABADO	DOMINGO
MANHÃ			Peq. Almoço 08:45 Início: 10:15	Peq. Almoço 08:45 Início: 10:15	Peq. Almoço 08:45 Início: 10:15	Início: 10:15	
			LOCAL Campo	LOCAL Municipal	LOCAL Campo	LOCAL Campo	
TARDE		Estádio: 15:00 Início: 15:30					Entrada: 11:00 Início: 14:00
		Campo					LOCAL Municipal
OBJECTIVOS	Táctico	Táctico	Táctico	Táctico	Táctico	Táctico	Táctico
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTIMULOS							
PERCENTUAIS	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
EQUIPA TÉCNICA							

CLUBE DESPORTIVO DE MAFRA - FUTEBOL, SAD							
Semana: 22/05 de 2023 a 28/05 de 2023							Época: 2022/2023
DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SABADO	DOMINGO
MANHÃ				Peq. Almoço 08:45 Início: 10:15	Peq. Almoço 08:45 Início: 10:15	Início: 10:15	Estádio
				LOCAL Municipal	LOCAL Campo	LOCAL Campo	
TARDE			Estádio: 15:00 Início: 15:30			Almoço 13:00 Saída Trofa: 14:00	Início: 15:30
			LOCAL Campo			LOCAL Campo	LOCAL Trofa
OBJECTIVOS	Táctico	Táctico	Táctico	Táctico	Táctico	Táctico	Táctico
	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico	Técnico
	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico	Físico
	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico
GRÁFICO DA INTENSIDADE DE ESTIMULOS							
PERCENTUAIS	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%
	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%
	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%
	60%	60%	60%	60%	60%	60%	60%
	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
	40%	40%	40%	40%	40%	40%	40%
	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
EQUIPA TÉCNICA							

13 -Discussão

São muitos os técnicos portugueses que assumem neste momento grande destaque e protagonismo na senda futebolística internacional. Aliás, nunca como hoje o treinador português foi tão valorizado no mundo, fundamentalmente graças ao impacto global dos feitos de José Mourinho na primeira década deste século com a brilhante e inolvidável conquista de duas *Champions Leagues*. Mas de então para cá muito mudou, o *Special One* já abraçou outros projetos de topo, ganhou e perdeu, foi amado e odiado, tudo aquilo que envolve a carreira de um treinador de primeira linha em cargos de grande exigência. (Braz, 2019)

Os treinadores são sempre formadores e educadores nem que seja apenas no domínio humano/Social/ socio-afetivo. O treinador tem um papel importantíssimo na vida de cada atleta pois é um exemplo dos comportamentos para as atletas em todos os momentos de partilha.

No Modelo de treino, englobando os microciclos, o macrociclo e as várias metodologias de treino atualmente praticadas, tornam-se ferramentas essenciais para operacionalizar o Modelo de Jogo do Treinador.

No estágio, tendo tido um papel interventivo como treinador-adjunto / preparador físico na equipa sénior do Clube Desportivo de Mafra, a época iniciou com resultados menos positivos, contudo com palestras em treino ou em competição, fomos cada vez mais percebendo o contexto e os objetivos de cada um para conseguirmos unir tudo para um só objetivo final, passámos por momentos menos bons o que levou a uma troca de treinador e equipa técnica.

No campo da intervenção do treinador, seja em treino ou em competição, está presente a forma como lidera o processo e como comunica, administra as suas decisões perante as diversidades de acontecimentos que se sucederam ao longo da época. Durante o período de estágio aconteceram algumas situações em que o Treinador Principal teve de intervir e usar os vários tipos de liderança, mediante o momento e a pessoa em causa, todo o staff ajustou-se ao contexto em que estava e o tipo de liderança do treinador principal. A forma como as situações foram abordadas traduziram a sua assertividade conduzida de forma clara e honesta. Para Lourenço (2010) "a liderança é um processo social complexo, sistémico

e contextual, ou seja, é composta pelos mais variados sistemas que se relacionam constantemente entre si de tal forma que permanecem em constante evolução, sendo que as ações do líder dependem e adaptam-se ao contexto. Assim, um mesmo líder pode atuar de formas diferentes em situações idênticas, mas inseridas num contexto diferente".

As situações colocam imensas ocorrências de problema, o ser humano atua através de ações inteligentes e intencionais para resolver do modo mais certo cada problema que vai sucedendo.

"A liderança entendida como a capacidade de influenciar o modo de atuar de um determinado grupo de indivíduos, tendo em vista alcançar objetivos específicos, é por demais evidente que o treinador tem de ser um leader. Liderar uma equipa representa para o treinador maximizar o seu grau de influência sobre o coletivo de trabalho através de intervenções e decisões baseadas nos conhecimentos que possua, as experiências que viveu e a sensibilidade para aceitar e compreender os que consigo trabalham" (cit. por Pinho, Araújo 2009).

"Uma liderança eficaz é a chave do sucesso desportivo e está associada a fatores fundamentais como sejam, as qualidades pessoais dos treinadores, que integram características como a inteligência, assertividade, empatia, motivação intrínseca, flexibilidade, ambição, autoconfiança e otimismo e as características" (cita por Pinho, Weinberg e Gould 2009).

Neste tempo de estágio foi visível a Ideia de Jogo do Treinador Principal. O Modelo de Jogo do treinador foi assimilado por grande parte dos jogadores do plantel. Em sistema tático defensivo saber jogar em bloco baixo, médio e alto e em cada bloco saber ocupar os setores certos, em sistema tático ofensivo ter um bom posicionamento global, saber sair a jogar a três e ligar o jogo pelos vários corredores, sabendo manipular o espaço e o tempo.

Para Garganta (2004) "o treinador assume-se como figura nuclear, pois a ele compete gerar e gerir todo o processo de preparação desportiva". "É fundamental que o treinador, partindo do modelo de jogo evoluído, tenha uma ideia precisa das tarefas missões táticas dos jogadores dentro da equipa. O grau de coesão de uma equipa cresce exponencialmente à medida que os jogadores percecionam e consciencializam as suas tarefas, responsabilidades e direitos que lhes cabem dentro do coletivo" (cit. por Almeida, Castelo 2014).

No nosso modelo de treino, a metodologia utilizada foi um misto de Jogos Reduzidos e Condicionados e Jogo Formal.

Maciel (2011) considera que “as principais vantagens dos jogos reduzidos, são:

- Diminuição do número de Jogadores, implica diminuição da quantidade de informação a processar pela criança, o que conduz, a um menor número de erros, e como tal mais prazer.
- Maior, controlo e propensão para a ocorrência de determinados acontecimentos que o Treinador pretende potenciar.
- Maior, e mais diversificado contacto da criança com a bola.
- Maior frequência de situações de finalização e de golos, um aspeto motivador que permite à criança sentir-se protagonista do Jogo.
- Mais tempo para pensar e decidir, permitindo que as crianças pouco familiarizadas com a bola «saboreiem» jogando.
- A participação dos menos hábeis torna-se fundamental para a equipa, como tal estes participam mais e conseqüentemente desenvolvem mais as suas potencialidades.
- Ao diminuir de forma ajustada o espaço e número de Jogadores, diminui a pressa dos Jogadores, «saboreiam» mais.
- Evita a rigidez posicional, permitindo que as crianças experimentem constantemente funcionalidades diferentes, e ajustem os seus comportamentos relativamente à zona de jogo em que se encontram, desenvolvendo assim a “inteligência zonal”.
- Maior intervenção do Guarda-Redes, criando desde idades mais precoces o hábito de que estes também são parte do Jogo”

Neste tempo de estágio foi notório a Ideia de Jogo do Treinador Principal. O

Modelo de Jogo do treinador foi assimilado por grande parte dos jogadores do plantel:

os Grandes Princípios de Jogo do Treinador Principal em termos organizacionais

defensivos e ofensivos, sendo o momento de jogo predileto na Ideia de Jogo do treinador sair em transições rápidas para aproveitar o desequilíbrio momentâneo do adversário.

Para Garganta (2004) “o treinador assume-se como figura nuclear, pois a ele compete gerar e gerir todo o processo de preparação desportiva”.

“É fundamental que o treinador, partindo do modelo de jogo evoluído, tenha uma ideia precisa das tarefas missões táticas dos jogadores dentro da equipa. O grau de coesão de uma equipa cresce exponencialmente à medida que os jogadores percecionam e consciencializam as suas tarefas, responsabilidades e direitos que lhes cabem dentro do coletivo” (cit. por Almeida, Castelo 2014).

13 Conclusão

Ao concluir este relatório realço como muito importante a aplicação dos conhecimentos adquiridos durante a parte escolar da minha Licenciatura, Mestrado e da experiência de alguns anos no mercado de trabalho na prática de treinador / preparador físico de um clube de futebol.

As tarefas de um treinador são complexas e interligadas entre si. Desde o planeamento, a periodização, o modelo de jogo, os exercícios padrões e todo o acompanhamento técnico dos jogadores são tarefas que competem ao treinador.

O comportamento em treino e em competição do Treinador de Futebol tem que sobretudo defender os atletas / jogadores, sejam eles de contexto profissional no contexto amador.

Devendo ser o desporto no geral, um meio de construção ativa na formação do ser humano, onde os valores e a ética moral estão implicitamente nas regras e conduta do desporto, faz sentido que todos os intervenientes e principais atores no desporto tenham consigo uma formação adequada por forma a garantir que os princípios que o mesmo rege sejam cumpridos criteriosamente.

Relativamente aos objetivos académicos a que me tinha proposto no início deste estágio, penso ter cumprido e conseguido concretizar a sua maioria. Mais concretamente os objetivos de programar e realizar os treinos, organizar micro, meso e macrociclos, monitorizar, analisar a técnica e o rendimento dos jogadores em treino e jogo, conhecer estratégias de motivação e formas de trabalhar com atletas mais jovens e/ou mais experientes assim como de novas estratégias técnico-táticas, quer de jogo quer de aprendizagem, mas acima de tudo garantir um processo, que pode servir de base a qualquer época ou clube onde me insira.

Finalizo este estágio de 339 dias, 257 unidades de treino, 40 jogos oficiais e 50 microciclos, com algumas conclusões.

Neste sentido, o estágio é essencial no sentido que os treinadores são um dos principais interpretes nos palcos do desporto e onde as suas decisões e atuações são determinantes na formação e crescimento, tanto dos treinadores como dos atletas, não apenas desportiva, mas também como seres humanos.

É necessário que os treinadores tenham em atenção, que o radicalismo das metodologias existentes, muitas das vezes, é focalizado na técnica descontextualizada.

É neste sentido que a operacionalização do treino deve contemplar uma variabilidade de ações individuais específica dentro da metodologia adotada.

Como afirma Oliveira (2011) não devemos funcionar de uma forma reativa, mas sim de uma forma proactiva. Segundo este contexto penso que o trabalho desenvolvido foi bastante importante e no qual não estava efetivamente focado, mas após o estágio notei que em cada treino promovi muita variabilidade de ações.

O Modelo de Treino e o seu planeamento, englobando os microciclos e as várias metodologias de treino atualmente praticadas, tornam-se ferramentas essenciais para operacionalizar o Modelo de Jogo do Treinador.

Considero que melhor me capacitei no processo de análise e observação na qual tinha algumas dúvidas e menos foco da minha parte.

Mesquita (2009) resume que a capacidade de o Jogador analisar, interpretar, decidir e executar é potenciada quando o Treinador confere espaço de problematização ao praticante, potenciando a procura e exploração de soluções em detrimento da sua prescrição.

Considerando que este estágio é peça fundamental no meu processo de formação de treinador de futebol sinto que hoje sou melhor treinador / preparador físico porque acredito na máxima “aprender fazendo” e a observação e prática de rotinas suplantam qualquer teoria sobre o que é, de facto, trabalhar numa equipa de Futebol.

Com esta máxima de aprender fazendo com os JRC onde a manipulação dos exercícios com as variáveis de vários fatores deu um fator master no processo pois a diferença entre os atletas profissionais e amadores é bastante notado e faz com que as variáveis também sejam alteradas em cada exercício, isto fez-me aprofundar o estudo nos JRC.

O Modelo de Jogo bem estruturado é uma peça chave para o sucesso do treinador.

Este é uma das muitas missões que um treinador deve ter, mas não só contribuir para o seu desenvolvimento físico, motor, social e emocional, bem como transmitir aos atletas as regras de convivência em grupo, família, valores de lealdade e civismo, integrando a prática desportiva no processo educativo e formativo de cada um.

Existem dois momentos fundamentais no Desporto, em particular no Futebol: o Treino e o Jogo, então temos de treinar como jogamos.



Ao longo do percurso académico e profissional, o vocábulo “adaptabilidade” surge inúmeras vezes e acompanhando variadas temáticas. Como o próprio nome indica, revela a capacidade camaleónica que o treinador tem de ter para se conseguir adaptar, moldar ou ajustar a realidade presente. Como tal, esta só é estimulada e desenvolvida com a vivência quotidiana do próprio processo de estágio e dia a dia. Apenas a experimentação oferece aos treinadores a capacidade de se adaptarem.

Referências Bibliográficas.

Bompa, T. O & Haff, G. G (2009) Theory and Methodology of Training. Guarulhos: Human Kinetics.

Braz, R. (2019). Mister Jesus – 30 anos de uma carreira ímpar. Bertrand Editora

Carvalho, C., Oliveira, J., Lage, B., (2014). Futebol – Um saber sobre o saber fazer. Primebooks

Castela, D. (2021). – Aos olhos do treinador. Primebooks

Castelo, J. (2013). Futebol – Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino. Visão e contextos. 3.^a edição.

Clemente, F., Silva, R., (2021) Avaliar para treinar. Um guia prático de avaliação e controlo do treino para o treinador. Primebooks.

Clemente, F., & Mendes, R. (2015). Treinar jogando. Jogos reduzidos e condicionados no futebol. Primebooks.

Dias, B., (2020). Motricidade Humana Aplicada ao Futebol. Um guia Prático. Primebooks.

Esparza-Ros F, Vaquero-Cristóbal R, Marfell-Jones M. International Standards for Antropometric Assessment. The International Society for the Advancement of Kinanthropometry; 2019

Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Dissertação de Doutoramento (Não Publicada). FCDEF-UP, Portugal

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. 1.



Garganta, J. (1991) Planeamento e periodização do treino em futebol. Horizonte, Lisboa, v. VII, n.42 –

Gastin PB, Meyer D, Robinson D (2013) - Perceptions of wellness to monitor adaptive responses to training and competition in elite Australian football. J Strength Cond Res 2013;27:2518–26. [doi:10.1519/JSC.0b013e31827fd600](https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31827fd600)

Hoffma, J., (2015). National Strength and Conditioning Association (NSCA)- Guia de condicionamento Físico. Manole

Horta, L., (1995). Prevenção de Lesões no Desporto (3ªed). Caminho

NETO, J., (2012). Futebol de corpo inteiro (1ªed). Lisboa: Prime Books.

OLIVEIRA, R., (2007). O microciclo de treino: a base fundamental da planificação táctico-estratégica de um jogo de futebol. Revista Digital - Buenos Aires. <http://www.efdeportes.com/>.

Pinheiro, V., Batista, B., (2013). REDAF – O Modelo de Jogo – Eixo Nuclear do Processo de treino em Futebol.

Pinheiro, V., Batista, B. O Modelo de jogo Eixo Nuclear do processo de treino em Futebol Revista de Desporto e Atividade Física dezembro,2013 Volume 6, Numero 2.

Pinheiro, V., Belchior, D., Malico Sousa, P. & Santos, F. (2018). Manual para Treinadores de Futebol de Excelência. PrimeBooks

Record, J. (2002, 2 de junho). Jornal Record. Consultado a 27 de fevereiro de 2022. Disponível em: <https://www.record.pt/futebol/futebol-nacional/campeonato-deportugal/detalhe/mafra-sagra-campeao-nacional>

Reilly T, George K, Marfell-Jones M, Scott M, Sutton L, Wallace JA. How well do skinfold equations predict percent body fat in elite soccer players? Int J Sports Med. 2009 Aug;30(8):607-13.



- Santos, V. (2017). Educar o sonho – Ética e envolvimento parental na prática desportiva. Chiado Editora.
- Santos, F., Pinheiro, V. (2020). Futebol: Do treino à competição. Planeamento e operacionalização. Primebooks.
- Santos DA, Dawson JA, Matias CN, Rocha PM, Minderico CS, Allison DB, et al. Reference values for body composition and antropometric measurements in athletes. PLoS One. 2014 May 15;9(5)
- Silvério, J., Srebo, R., (2012). Como Ganhar usando a Cabeça. Um guia de treino mental para o futebol. Edições Afrontamentos
- Soares, J. (2005) O Treino do Futebolista. Porto: porto editora.
- Teodorescu.L. (1975). Problème de teorie si metódica în jocurile sportive. Ed. Sport-Turism. Bucuresti.
- Sociedade de Antropometria Internacional (ISAK), (Esparza-Ros F, Vaquero-Cristóbal R, Marfell-Jones M. International Standards for Antropometric Assessment. The International Society for the Advancement of Kinanthropometry; 2019)
- Teodorescu.L. (1975). Problème de teorie si metódica în jocurile sportive. Ed. Sport-Turism. Bucuresti.
- Wikipedia. (2022). Clube Desportivo de Mafra. Consultado a 05 de junho de 2023. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Clube_Desportivo_de_Mafra

