

**Relatório de Estágio Supervisionado em Treino Desportivo**

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto**  
**- Especialização em Treino Desportivo-**

**Orientador Institucional:** Professor Doutor José Carneiro Oliveira Neto

**Discente:** Pedro Nuno Marinho Mesquita (30937)

**Junho de 2022**

## Agradecimentos

Ao longo deste ano, vários problemas foram surgindo, seja em termos profissionais, seja a nível pessoal.

Mesmo com a minha total dedicação para finalizar este estágio, não seria possível sem o apoio de algumas pessoas.

Aos meus pais e à minha namorada, que sempre me apoiaram em tudo, principalmente o meu pai por ser profissional da área e, por isso, foi-me dando sempre a sua opinião e sempre acompanhou os meus jogos.

Ao Professor Doutor José Neto, pela constante disponibilidade e preocupação com os seus mestrandos, e pelo constante exemplo de superação, um muito obrigado e um agradecimento especial.

À minha equipa técnica, Diogo Barreira (treinador-adjunto) e Rodrigo Coelho (preparador físico), por nunca deixarmos as más fases serem superiores à nossa vontade de aprender e melhorar.

Ao meu grupo de amigos, que sempre acreditou nas minhas capacidades.

Ao ISMAI, por me ter enriquecido de conhecimento nestes últimos 6 anos.

E por último, mas não menos importante, à instituição União Desportiva Lavrense por ter acreditado nas minhas capacidades enquanto treinador e pessoa para abraçar este projeto. Aos coordenadores Paulo Faria, Luís Pedro e Tozé Baptista e mister Hugo Reis, muito obrigado por este ano de aprendizagem.

## Índice

Índice de tabelas .....	IV
Índice de figuras .....	IV
Resumo.....	V
Abstract .....	VI
A minha pessoa.....	VII
Introdução e enquadramento competitivo.....	8
Enquadramento institucional.....	9
Caraterização da organização.....	9
Caraterização das infraestruturas .....	10
Caracterização dos recursos materiais .....	11
Caracterização da população alvo .....	12
Objetivos do estágio.....	13
Operacionalização .....	13
Calendarização .....	13
Funções e responsabilidades do estudante estagiário.....	14
Descrição das principais tarefas desenvolvidas .....	14
Modelo de jogo .....	18
Organização defensiva/ofensiva.....	19
Organização defensiva.....	19
Organização Ofensiva .....	20
Treino.....	23
Planeamento e elaboração de dois microciclos com as respetivas análises e reflexões diárias.....	23
Competição vs. Processo de treino.....	29
Desenvolvimento profissional.....	29
Revisão científica.....	30
Exemplo prático .....	33
Conclusão.....	34
Bibliografia .....	35

### Índice de tabelas

Tabela 1- Caracterização dos atletas quanto à idade, peso e altura. ....	12
Tabela 2- Escala de Borg CR-10 .....	15
Tabela 3- Index Hooper .....	15
Tabela 4- Valores subjetivos dos atletas referentes à qualidade de sono, disponibilidade para o treino, fadiga e dor muscular .....	16
Tabela 5- Escalas referentes à qualidade de sono, disponibilidade para treinar, fadiga e dor muscular .....	17

### Índice de figuras

Figura 1- Complexo Desportivo de Lavra (Fonte: Google Imagens).....	10
---	----

## Relatório de estágio

### Resumo

O presente relatório foi realizado com o intuito de conseguir o título de grau 2 de treinador de futebol e de concluir o 2º ano de Mestrado- Especialização em Treino Desportivo, no decorrer do ano letivo 2021/2022.

O estágio foi realizado no escalão sub-16 e sub-19 da União Desportiva Lavrense, instituição que me abriu as portas há 5 anos e que me recebeu de forma acolhedora, fornecendo todo o apoio necessário para a realização do mesmo.

Após começar a época no escalão sub-16, fui convidado a meio da época a assumir como treinador principal a equipa sub-19, devido ao despedimento do treinador. Aceitei esse desafio e empenhei-me seriamente, juntamente com a minha equipa técnica, para alcançarmos os objetivos do clube para a equipa, a manutenção na 1ª divisão distrital.

Um dos aspetos mais importantes para a evolução do atleta na perspetiva da equipa técnica é a frequência do feedback. Este é um fator bastante importante e que faz muita diferença, tanto na técnica, como na intensidade e entrega do atleta.

Para comprovar o que foi afirmado anteriormente, fiz a revisão de dois artigos científicos. Nesta revisão científica tive como objetivo perceber que tipo de feedback era o melhor para os atletas e se dar uma maior importância ao feedback constante durante todos os exercícios de cada unidade de treino, seria ou não relevante.

**Palavras-chave:** Futebol, performance, feedback, jovens, formação.

## Abstract

This report was written in order to obtain the degree 2 of football coach title and to complete the 2nd year of Master's Degree- Specialization in Sports Training, during the academic year 2021/2022.

The internship was performed at the sub-16 and sub-19 levels of União Desportiva Lavrense, an institution that opened its doors to me 5 years ago and that received me warmly, providing all the necessary support to carry it out.

After starting the season in the sub-16 level, I was invited in the middle of the season to take over as head coach of the sub-19 team, due to the coach's dismissal. I accepted this challenge and seriously committed myself with the support of my technical team, in order to achieve the club's goals for the team- maintaining in the 1st district division.

One of the most important aspects for the athlete evolution in the opinion of the technical team is the feedback frequency. This is a very important factor that makes a lot of difference, both in technique and in the athlete's intensity and commitment. To prove what was mentioned above, I reviewed two scientific articles. In this scientific review, I aimed to understand what kind of feedback was best for athletes and if giving greater importance to constant feedback during all exercises of each training unit would be relevant.

**Keywords:** Football, performance, feedback, youth, training.

## A minha pessoa



O meu nome é Pedro Nuno Marinho Mesquita, nascido em a 25 de dezembro de 1996 (25 anos), natural de Leça da Palmeira, concelho de Matosinhos, distrito do Porto.

O futebol sempre esteve presente em mim, sendo que o meu pai foi jogador profissional de futebol e, neste momento, é treinador de futebol. Sempre o acompanhei para quase todo o lado e daí surgiu esta minha paixão pelo desporto rei. O constante querer aprender sempre esteve presente em mim, o tentar perceber a maneira como as coisas são feitas e o porquê das mesmas sempre foram os fatores que maior importância tiveram para que começasse a gostar de treinar.

Estando neste momento no 2º e último ano de Mestrado em Treino Desportivo no ISMAI, tento conciliar a questão de ser treinador da formação do clube e atleta dos séniores do mesmo.

Como treinador estagiário, o presente documento infere essencialmente sobre o meu percurso na UD Lavrense, uma vez que foi onde passei a época desportiva (de janeiro de 2022 até final de maio de 2022).

## Introdução e enquadramento competitivo

Este estágio foi um momento de enorme importância e de aquisição de conhecimento/experiência. O estágio é uma ótima maneira de colocarmos o que aprendemos na teoria, na prática.

Ter a oportunidade de desenvolver a prática como treinador principal foi um constante enriquecimento, juntamente com a minha equipa técnica que por vezes mostrava-me outras maneiras de ver algumas situações.

Existem vários pensamentos sobre o futebol, mas cada treinador tem as suas ideias, seja de ideia de treino, seja de jogo.

Nesta época de 2021/2022, comecei como treinador principal do escalão sub16, um escalão que tinha como objetivo mostrar aos atletas que estão a chegar a um patamar em que cada vez mais as exigências são maiores e a maturidade tem de ser ainda maior.

Em dezembro de 2021, tive uma proposta do vice-presidente para integrar a equipa sub19 devido ao despedimento do treinador dessa mesma equipa.

No início, fiquei reticente, porque em termos de classificação estavam muito mal classificados, mas depois pensei que estava num escalão sem objetivos e que, portanto, iria exigir ainda mais de mim e da minha equipa técnica. Aí decidi que aceitava o desafio.

Esse desafio que foi muito cansativo porque encontramos atletas com feitios muito diferentes, mais do que o habitual, e deparamos nos com um conjunto de atletas não uma equipa. O nosso primeiro objetivo foi esse mesmo, começar a criar laços entre os jogadores que depois se iria refletir dentro de campo.

A equipa de sub19 estava a competir na 1ª divisão distrital da Associação de Futebol do Porto.

### Enquadramento institucional

O presente documento constitui o Relatório Final de Estágio, surgindo como parte integrante e conclusiva da unidade curricular Estágio/Dissertação, inserida nos 3.º e 4.º semestres do Mestrado de Ciências da Educação Física e Desporto- Especialização em Treino Desportivo pelo Instituto Universitário da Maia.

### Caraterização da organização

A União Desportiva Lavrense é um clube português localizado na freguesia de Lavra, concelho de Matosinhos, distrito do Porto. O clube foi fundado a 29 de janeiro de 1994 e o seu atual presidente é Rui Borges. É um clube que surge da junção de 3 clubes distintos, o Paço, o Marítimo de Angeiras e o Lavra. Os seus jogos em casa são disputados no Complexo Desportivo de Lavra. A sua massa adepta é geralmente composta por pessoas da vila ou familiares de jogadores. Sendo o clube de uma vila, ou sendo o clube da terra, as pessoas apoiam muito o clube durante o seu campeonato. A máxima divisão onde o clube já esteve foi na divisão de elite da AF Porto.

## Caraterização das infraestruturas



Figura 1- Complexo Desportivo de Lavra (Fonte: Google Imagens)

### **Horário de Funcionamento**

Semanal: 9h00- 12h00 e 14h00-24h

Sábados/Domingos/Feriados: 9h00-13h00 e 14h00-24h

### **Informação Técnica:**

- Campo de Futebol de 11/9/7
- Ano de Construção: 2009
- Recinto Desportivo: 100 m x 68 m – 6800 m<sup>2</sup>
- 4 balneários
- 1 balneário para árbitros
- Posto Médico
- Bancada: 800 lugares
- Relva Sintética
- Parque de estacionamento

### Caracterização dos recursos materiais

Em relação ao material, no início da época 2021/2022, cada equipa ficou responsável por ter o seu próprio material, devido às normas contra a Covid-19.

Sendo assim a equipa de sub-19 tem ao seu dispor:

- 3 jogos de coletes de cores diferentes;
- 40 sinalizadores de 4 cores diferentes;
- 2 escadas;
- 1 baliza fut11;
- 4 balizas de fut7;
- 4 balizas fut5;
- 4 balizas pequenas.

## Caracterização da população alvo

Tabela 1- Caracterização dos atletas quanto à idade, peso e altura.

Nome	Atleta	Idade	Peso (kg)	Altura (m)
<b>José</b>	1	16	75	1.82
<b>Gabriel</b>	2	16	65	1.67
<b>Francisco</b>	3	18	74	1.80
<b>Guilherme</b>	4	18	70	1.80
<b>Miguel</b>	5	18	70	1.78
<b>Rafael</b>	6	18	83	1.72
<b>Rodrigo</b>	7	15	62	1.68
<b>Alves</b>	8	18	71	1.72
<b>Amaro</b>	9	16	76	1.78
<b>Matos</b>	10	18	68	1.68
<b>Grulha</b>	11	18	76	1.79
<b>Djob</b>	12	17	73	1.67
<b>João</b>	13	18	79	1.80
<b>Tiago</b>	14	18	60	1.65
<b>Belo</b>	15	18	61	1.66
<b>Bruno</b>	16	18	78	1.75
<b>Firmino</b>	17	18	76	1.72
<b>Gonçalo</b>	18	18	89	1.76

## Objetivos do estágio

### Operacionalização

#### **Objetivos pessoais:**

1. Conhecimento da equipa e competição inserida
2. Interação com vários treinadores
3. Organização dos treinos
4. Execução do treino
5. Analisar o desenvolvimento da equipa

### Calendarização

#### **Treinos:**

- Segunda-feira: 20h00
- Terça-feira: 21h00
- Quinta-feira: 20h00

#### **Jogos:**

- Sábado: 15h/17h

### Funções e responsabilidades do estudante estagiário

As funções que desempenhei foram as de treinador principal, tendo sempre o apoio de um preparador físico e de um treinador-adjunto que, nos aspetos de treino e jogo, ficava responsável pelos aspetos mais direcionados para a organização defensiva, como por exemplo a colocação de apoios, correções da linha defensiva na bola coberta e na bola descoberta, controlo da profundidade, entre outros.

### Descrição das principais tarefas desenvolvidas

Estando numa realidade de futebol distrital, tivemos de nos adaptar e trabalhar com as ferramentas que tínhamos. Decidimos durante a época utilizar o registo dos dados subjetivos dos atletas (qualidade de sono, disponibilidade para treinar, fadiga, desconforto muscular e a perceção subjetiva de esforço), tudo isto não só para preparar as sessões de treino, mas principalmente para nos dar a informação se os atletas estavam preparados para o jogo.

## Tabela de perceção subjetiva de esforço

Tabela 2- Escala de Borg CR-10

### Escala Borg CR-10 -----»

“Detetar e interpretar sensações vindas do corpo durante o exercício físico” (Noble & Robertson, 1996)

### Wellness (Index Hooper)

Tabela 3- Index Hooper

Valor	Descrição
1	Muito, muito baixo/bom
2	Muito baixo ou bom
3	Baixo ou Bom
4	Médio
5	Alto ou Mau
6	Muito alto ou mau
7	Muito, muito alto ou mau

Valor	Descrição
0	Repouso
1	Muito fácil
2	Fácil
3	Moderado
4	Um pouco difícil
5	Difícil
6	
7	Muito difícil
8	
9	
10	Máximo

“Analisar as classificações de bem-estar relativas à fadiga, nível de stresse, dor muscular de início retardado e quantificação do sono/distúrbios”

Data: 03-02-2022 (Quinta-feira)

*Tabela 4- Valores subjetivos dos atletas referentes à qualidade de sono, disponibilidade para o treino, fadiga e dor muscular*

NOME	SONO	STRESS	FADIGA	DOR MUSCULAR
José	10	10	2	1
Gabriel	7	6	2	2
Francisco	8	7	4	2
Guilherme	8	7	4	2
Miguel	7	9	3	2
Rafael	6	6	7	2
Rodrigo	10	10	6	5
Alves	5	6	Lesão	Lesão
Amaro	6	8	6	4
Matos	6	9	7	4
Grulha	9	5	2	1
Djob	6	7	Lesão	Lesão
João	9	8	3	4
Tiago	9	9	4	2
Belo	8	8	2	2
Bruno	7	7	6	3
Firmino	8	6	6	5
Gonçalo	8	5	6	4

Tabela 5-Escalas referentes à qualidade de sono, disponibilidade para treinar, fadiga e dor muscular

QUALIDADE DO SONO NESTA ÚLTIMA NOITE?		SINTO-ME DISPONÍVEL / PREPARADO PARA A SESSÃO DE HOJE?		FADIGA GERAL? SINTO-ME CANSADO?		DOR MUSCULAR INDUZIDA PELO EXERCÍCIO?	
SONO		READINESS		FADIGA		DOMS	
10	Excelente	10	Totalmente Disponível	10	Maxima / Exaustão	10	Pior Dor Possível
9	Bom	9	Disponível	9	Muito Forte	9	Dor Muito Severa
8		8		8			
7		7		7	7		
6	Moderado	6	Moderada	6	Forte	6	Dor Severa
5	Mau	5	Pouco Disponível	5	Moderada	5	Dor Moderada
4		4		4			
3		3		3	3		
2	Muito Mau	2	Muito Pouco Disponível	2	Leve	2	Dor Leve
1	Muito Mau	1	Muito Pouco Disponível	1	Leve	1	Dor Leve
0		0		0			
0	Não dormi	0	Nada Disponível	0	Nenhuma	0	Sem Dor

Esta figura diz respeito às quatro tabelas que foram apresentadas aos jogadores, para terem uma noção concreta dos valores de escala de cada registo. A primeira tabela diz respeito à escala da qualidade de sono, a segunda é referente à disponibilidade para treinar, a terceira faz referência à fadiga geral e, por último, a tabela correspondente à escala de desconforto muscular. Estes dados eram registados antes de cada treino.

## Modelo de jogo

### **Características gerais:**

- A nossa referência é a bola;
- Toda a organização defensiva e ofensiva é feita em função da bola;
- O nosso jogo terá a posse de bola e a pressão, como características fundamentais para o nosso objetivo (vitória).

### **Princípios fundamentais**

- Criar a superioridade numérica;
- Evitar a superioridade numérica;
- Recusar a inferioridade numérica.

### **Princípios específicos:**

- Da defesa: contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração;
- Do ataque: penetração, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço.

### **Sistema e subsistema**

- Sistema principal – 1x4x2x1x3.
- Subsistema- 1x3x4x1x2.

## Organização defensiva/ofensiva

### Organização defensiva

#### **Coberturas defensivas**

Quando o adversário tem a bola, a equipa tem sempre o mesmo comportamento defensivo, independentemente de qual seja o sistema de jogo do adversário.

Se a minha equipa mantiver a baliza intocável, vai ganhar mais confiança quando passarmos para a parte ofensiva.



- Evitar que a bola entre no corredor central, levar a equipa adversária a realizar jogo exterior.



## Organização Ofensiva

Comportamentos que a equipa assume quando tem a posse de bola:

- Manutenção da posse de bola, mas sempre com um objetivo (criar dificuldades à equipa adversária);
- Mobilidade ofensiva (ex.: trocas entre médio ofensivo e extremo, entre lateral e extremo, etc.)
- Criar situações de finalização;
- Finalizar.

**Bola no Guarda-redes:**

- Saída curta

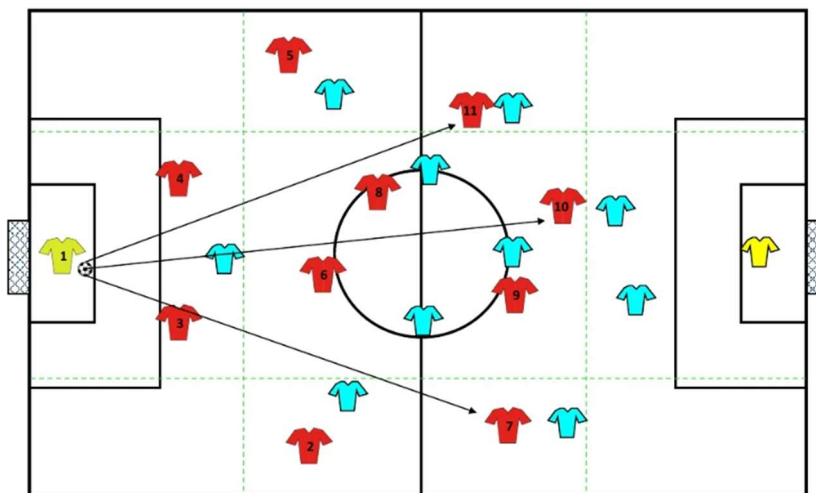


- Saída longa

**Organização Ofensiva**

Bola no Guarda redes

(Construção longa - para os corredores laterais ou para o ultimo avançado, ou para locais estratégicos mais frágeis do adversário)

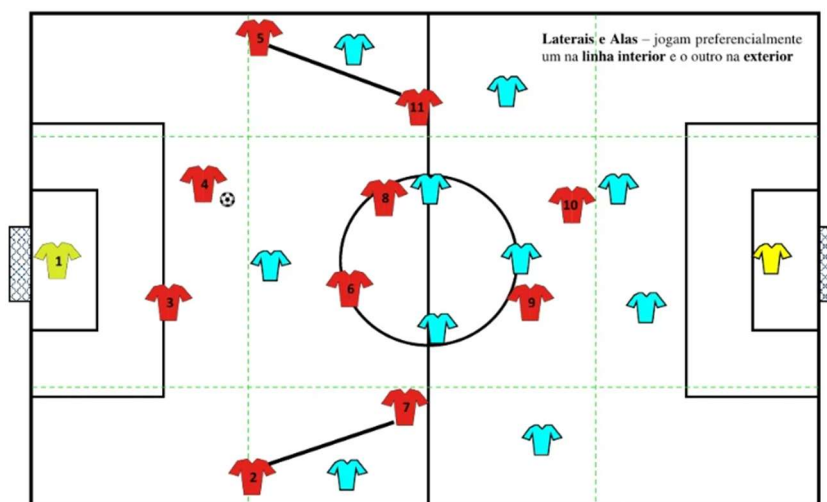


**1ª Fase de construção (Bola na linha defensiva)**

**Organização Ofensiva**

Bola na Linha Defensiva

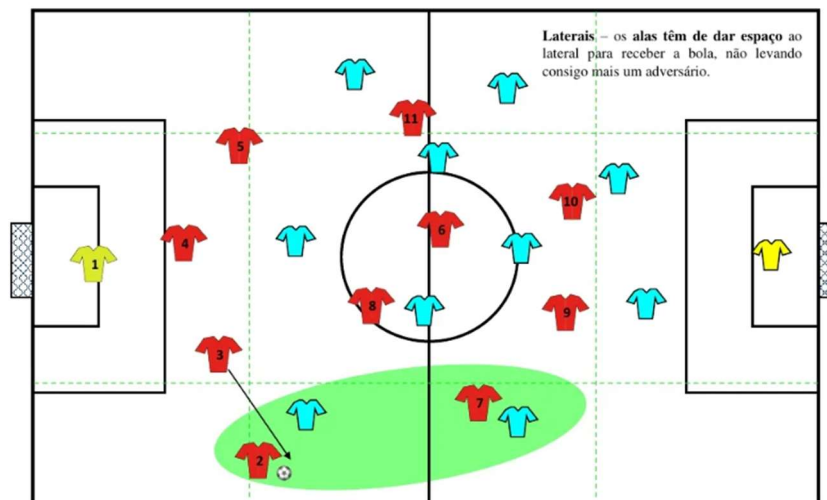
Laterais e Alas – jogam preferencialmente um na linha interior e o outro na exterior



## Bola no corredor lateral:

### Organização Ofensiva

Bola na Linha Defensiva



- O extremo e o lateral nunca podem estar na mesma linha, de preferência dar o corredor ao lateral e o extremo por zonas interiores.

- **Transições defesa/ataque e ataque/defesa**

- **Bolas paradas**

## Treino

Planeamento e elaboração de dois microciclos com as respetivas análises e reflexões diárias

### Microciclo1



Escolhi o primeiro microciclo da “época” pela razão de apenas termos iniciado os trabalhos na equipa a meio do ano e, por isso, o tempo que tínhamos para introduzir as nossas ideias na equipa era muito reduzido, pois os resultados tinham de aparecer de imediato.

Nesta semana de treinos procuramos trabalhar os aspetos gerais.

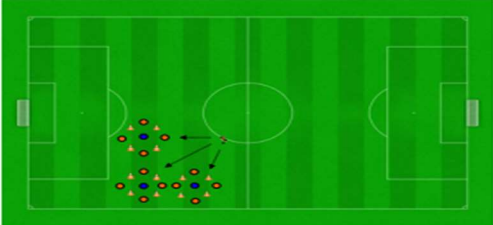











**Segunda-feira** trabalhamos organização defensiva; começamos por trabalhar situações de inferioridade numérica, transição ataque-defesa e trabalhamos também a nossa pressão.

**UD LAVRENSE**  
www.dossierdotreinador.com








Plano de Treino  
513

Plano de Treino		Nº Jogadores	Microciclo	Mesociclo	Período
Data 31-01-2022, segunda-feira		16	5	2	Competitivo
Hora 00:00		Clima		Volume 60	
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos			
Bolas Balizas Sinalizadores Coletes	Organização defensiva	Situações de inferioridade numérica Pressão na 1ª fase			
<b>● Exercício 1</b>					
		Objetivo(s) específico(s)		tempo	
		Descrição e Organização Metodológica		número	
				espaço	
<b>● Organização defensiva(pressão)</b>					
		Objetivo(s) específico(s)		tempo	
		Pressão ao adversário		número	
		Descrição e Organização Metodológica		espaço	

**Terça-feira**, devido ao facto de termos o campo todo, dividimos o grupo em 2 e em cada meio-campo fizemos 8x0 para criarmos algumas rotinas (o ideal seria fazer 10x0, mas devido à falta de atletas não o conseguimos fazer). Em seguida trabalhamos situação de jogo em  $\frac{3}{4}$  do campo e fomos corrigindo situações, tanto individuais como coletivas.

UD LAVRENSE www.dossierdotreinador.com		Plano de Treino 514	
Plano de Treino			
Nº Jogadores 16	Microciclo 5	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 01-02-2022, terça-feira	Hora 00:00	Clima	Volume 90
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Balizas Sinalizadores Coletes	Organização Ofensiva Organização Defensiva	Situação de 8x0 Situação de jogo	
● Meinhos			
		Objetivo(s) específico(s)	 tempo
		Descrição e Organização Metodológica	 número
			 espaço
● 8X0			
		Objetivo(s) específico(s)	 tempo
		Descrição e Organização Metodológica	 número
			 espaço
● GR+8X8+GR			
		Objetivo(s) específico(s)	 tempo
		Descrição e Organização Metodológica	 número
			 espaço

Quinta-feira trabalhamos situações de finalização e trabalhamos bolas paradas.

UD LAVRENSE www.dossierdotreinador.com		Plano de Treino 515	
Plano de Treino			
Nº jogadores	16	Microciclo	5
Data	03-02-2022, quinta-feira	Hora	00:00
		Mesociclo	2
		Período	Competitivo
		Clima	
		Volume	60
Material	Bolas Balizas Sinalizadores Coletes	Objetivos Gerais	Organização ofensiva Organização defensiva
		Objetivos Específicos	Finalização Bolas paradas
<b>● Velocidade de reação</b>			
		Objetivo(s) específico(s)	 tempo
		Descrição e Organização Metodológica	 número
			 espaço
<b>● Finalização</b>			
		Objetivo(s) específico(s)	 tempo
		Descrição e Organização Metodológica	 número
			 espaço
<b>● Bolas paradas</b>			
		Objetivo(s) específico(s)	 tempo
		Descrição e Organização Metodológica	 número
			 espaço


## Microciclo 2

O segundo microciclo que escolhi marca um mês da nossa chegada à equipa e, com os processos/ideias consolidadas, decidimos trabalhar aspetos mais complexos, tal como a 1ª fase de construção, transições ofensivas, reação à perda, entre outras.

**Segunda-feira**, dividimos o grupo em dois: num os jogadores que jogaram mais tempo e noutro os que não jogaram ou jogaram menos tempo.

Uns fazem recuperação ativa (baixa intensidade) e os outros fazem uma corrida de intervalados (maior intensidade).

Em seguida fazemos posse de bola com reação à perda da bola e acabamos a sessão de treino com uma finalização.



**UD LAVRENSE**  
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino  
**516**

---

**Plano de Treino**

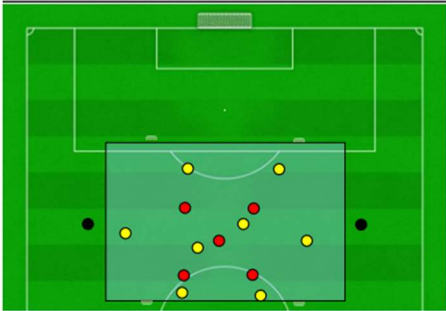
Nº Jogadores 18	Microciclo 9	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 28-02-2022, segunda-feira	Hora 00:00	Clima	Volume

---

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Balizas Sinalizadores Coletes	Organização ofensiva Organização defensiva	Recuperação ativa Posse de bola Reação à perda da bola Finalização

---

● **Posse de bola + reação à perda**



Objetivo(s) específico(s)

---

Descrição e Organização Metodológica

🕒  
tempo

---

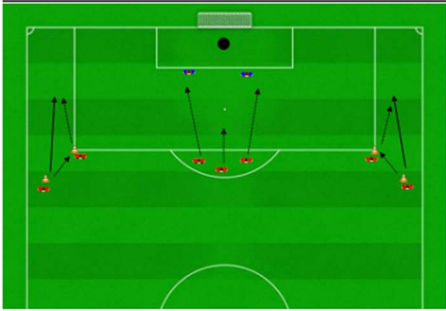
👤  
número

---

📏  
espaço

---

● **Finalização**



Objetivo(s) específico(s)

---

Descrição e Organização Metodológica

🕒  
tempo

---

👤  
número

---

📏  
espaço

**Terça-feira**, o dia em que temos mais espaço, trabalhamos situações que se pareçam mais com o jogo.

Começamos por trabalhar a pressão à equipa adversária e, ao mesmo tempo, a outra equipa trabalhava a 1.<sup>a</sup> fase de construção, saída de bola.

Acabamos a sessão de treino com um jogo 8x8 em  $\frac{3}{4}$  de campo.

**UD LAVRENSE**  
www.dossierdotreinador.com

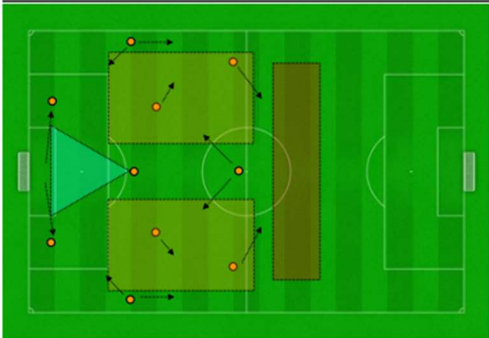



Plano de Treino  
517

**Plano de Treino**

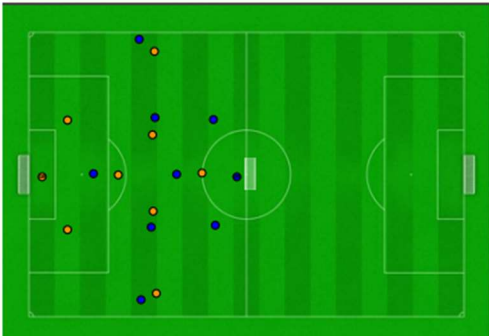



<b>Nº Jogadores</b> 18	<b>Microciclo</b> 9	<b>Mesociclo</b> 3	<b>Periodo</b> Competitivo
<b>Data</b> 01-03-2022, terça-feira	<b>Hora</b> 00:00	<b>Clima</b>	<b>Volume</b>

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Balizas Sinalizadores Coletes	Organização ofensiva Organização defensiva	Saída de bola Pressão na 1. <sup>a</sup> fase adversária Situação de jogo

● **Organização ofensiva (Saída de bola)**

	<b>Objetivo(s) específico(s)</b> 1. <sup>a</sup> fase construção	 tempo
	<b>Descrição e Organização Metodológica</b>	 número
		 espaço

● **Jogo GR+8x8+GR**

	<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Situação de jogo 8x8	 tempo
	<b>Descrição e Organização Metodológica</b>	 número
		 espaço

**Quinta-feira** trabalhamos a nossa transição defesa-ataque e situações de contra-ataque, que era uma boa característica desta equipa e que, nos últimos jogos, não estávamos a conseguir tirar proveito disso.

Depois passamos para exercícios de superioridade e capacidade de decisão no último terço.

Por fim, uns livre e penáltis.



Plano de Treino  
518

### Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo	Mesociclo	Período
18	9	3	Competitivo
Data 03-03-2022, quinta-feira	Hora 00:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Balizas Sinalizadores Coletes	Organização ofensiva Organização defensiva	Transição defesa-ataque Contra-ataque	

#### Transição rápida (defesa-ataque)



Objetivo(s) específico(s)



tempo

Descrição e Organização Metodológica



número



espaço

#### 1x0,2x1,3x2



Objetivo(s) específico(s)



tempo

Descrição e Organização Metodológica



número



espaço

### Competição vs. Processo de treino

Primeiramente, em relação aos jogos, o nosso objetivo era que pelo menos os jogos em casa fossem gravados, para que pudéssemos analisar, em reunião de equipa técnica, os aspetos positivos e os negativos, para depois os mesmos serem transmitidos aos atletas.

Todos os domingos (dia a seguir ao jogo), a equipa técnica reunia para discutir sobre o jogo passado e para planear a semana de treinos seguinte.

Tivemos de ter sempre a preocupação de não colocar muita carga de treino aos atletas que estavam fatigados, devido à falta de jogadores. Para isso, usávamos os questionários de *wellness* e da *perceção subjetiva de esforço*.

### Desenvolvimento profissional

Até ao início deste estágio, já contava com cinco anos de experiência em futebol de sete em escalões mais inferiores e três anos de futebol de onze, um ano como treinador-adjunto e os outros dois como treinador principal.

Porém, nunca tinha treinado um escalão tão alto e essa foi uma das razões para eu ter aceite este convite.

O grupo de jogadores era um grupo heterogéneo, isto é, eram muito diferentes. Uns iam para treinar, outros “iam apenas ao treino”, para uns podia dar feedbacks mais diretivos, para outros tinha de ter mais cuidado, senão baixavam o seu rendimento. Esta diversidade do grupo fez com que eu desenvolvesse certas características que antes não teria tido oportunidade para desenvolver.

## Revisão científica

# “FeedBack”

No que concerne ao feedback, Ramalho, Rocha e Lopes (2020) defendem que este é “um elemento fundamental para a aprendizagem” (p. 84), pois vai permitir aos atletas que reanalise as suas ações, evoluindo ao longo do tempo e de forma constante. As suas principais funções são a informativa, ou seja, comunicar o trabalho realizado pelos jogadores, e a de reforço, isto é, motivar e potenciar a disponibilidade do atleta para a atividade. Ainda segundo os mesmos autores, há vários tipos de feedback com intuítos diferentes. No âmbito deste trabalho, pretende-se pôr em prática de forma constante o feedback positivo e, quando necessário, o feedback corretivo. O feedback positivo prende-se com o realce do que o jogador fez corretamente, de modo a motivá-lo, a potenciar a sua autoestima e ainda a dar pistas sobre o que é pedido/esperado para o seu desenvolvimento. Noutro sentido, o feedback corretivo pretende, como o próprio nome indica, corrigir as ações do jogador, esperando que reavalie as suas ações e as modifique. Neste tipo de feedback é essencial ter em atenção a linguagem utilizada (verbal e não verbal), pois é fácil ser interpretado com agressividade, o que pode ter o efeito contrário ao pretendido.

Na ótica do treinador, o feedback dos atletas sobre as atividades é também essencial para que este perceba quais as suas maiores dificuldades, quais os momentos que suscitaram mais interesse ao longo da sessão, quais os aspetos que deverá melhorar, etc. Segundo Bastos (2015), o feedback é uma ferramenta de eleição no que toca a dar resposta à seguinte premissa: “ambos [professor e aluno] consigam reconhecer e compreender os erros cometidos, por forma a melhorarem as condições de ensino-aprendizagem” (p.28). Neste sentido, procurar-se-á pedir feedbacks aos jogadores não só em momento final de treino, mas também ao longo dos mesmos, para que o treinador adeque estratégias e ações ao grupo em específico também ao longo das atividades e não só de uma sessão para outra.

O Professor Doutor José Neto (2015) refere que “Qualquer mensagem para que atinja um objetivo de assertiva resposta deverá ser revestida de clareza, exposta de forma otimista e positiva e sem duplo significado (...)” (p. 57). Se a meio de um jogo a mensagem que quisermos passar não for explícita, o atleta não vai conseguir perceber e não terá a capacidade de executar as suas ações a partir desse momento, porque estará a pensar na mensagem mal passada por parte do treinador. A mensagem/feedback deve ser simples para que seja rápido e o atleta consiga analisar essa mensagem em uma questão de segundos.

Devemos ter em atenção aos aspetos não verbais, como o contacto ocular, os gestos, principalmente do rosto e das mãos e também ter em atenção a postura corporal. O treinador tem de passar uma mensagem de confiança para os seus atletas, porque é o líder da sua equipa, sem ele a equipa fica debilitada, não pode passar uma mensagem de insegurança, de desconfiança, de qualquer parte negativa.

José Neto defende que, “tudo isto pode e deve ser testado, treinado, conduzindo a comunicação de forma estável e positiva, desde que o treinador consiga encontrar a calma, estabilidade e libertação de emoções que poderão ocasionar um desespero inoportuno” (p.57).

Com a experiência, com a idade, a cultura, a educação, entre outras, a nossa forma de comunicar vai evoluindo para melhor, se tivermos dispostos a aprender com essas vivências que vamos tendo ao longo dos anos.

Se queremos ter a equipa do nosso lado, temos de saber lidar com a várias personalidades que temos dentro dessa mesma equipa, temos que saber a quem devemos, maior parte do tempo dar feedbacks e a quem não precisamos, seja por ser um jogador que não precisa do feedback para executar as suas ações na perfeição, seja por lidar mal com o feedback constante, criando uma falta de concentração.

O feedback positivo irá, no final de contas, criar uma maior motivação nos atletas, uma capacidade de realizar as suas ações maior do que tinha, sabendo que depois do feedback irá ter outras perspetivas que não tinha.

Irei agora contar uma situação vivida durante este final de época, na qual o Professor Doutor José Neto, em contexto de avaliação do estágio, visitou as instalações da U.D. Lavrense.

Nesta visita tive a oportunidade de ouvir algumas histórias sobre a sua vida profissional.

Para além de ter uma conversa comigo, com os presidentes do clube e com o meu tutor, pedi ao Professor, caso ele pudesse, para ter uma pequena conversa com os meus atletas. Disse-lhe ainda que lhe ficaria eternamente agradecido, pois sabia que iria ser muito importante para os atletas, pois nessa semana iríamos ter um jogo muito importante.

O professor teve essa mesma conversa com eles e eu tive a oportunidade de observar os atletas a ouvir atentamente o que dizia.

Essa conversa desencadeou coisas positivas em alguns atletas e em alguns foi preciso reforçar a mensagem que foi passada pelo Professor durante os treinos da semana, um exemplo que salienta a necessidade de saber lidar com as várias personalidades da equipa.

Nessa mesma semana do jogo importante, notei em alguns atletas outra disposição no treino, uma entrega diferente do que tinha visto até ali e, no final da semana, acabamos por ganhar o jogo.

## Exemplo prático

Irei agora colocar alguns exemplos de mensagens que pedi aos atletas para me descreverem o que o feedback significa para eles e como se sentem com o mesmo.

“Para mim o feedback é muito importante para a minha aprendizagem porque como estou numa realidade de futebol formação, gosto de saber e aprender o que faço bem ou mal”

“Por vezes tenho que lidar melhor com o feedback porque é uma maneira do treinador passar a mensagem para nos do que estamos a fazer bem ou mal”

“Todos gostamos de saber se estamos a fazer as coisas bem ou mal, e por isso o feedback para mim é importante”

“Há momentos no jogo em que sinto mais desanimado e receber feedback positivo da parte do mister ajuda-me a ganhar confiança”

“Por vezes receber muitos feedbacks deixa-me mais desconcentrado no jogo”

“Sinto que quando o feedback não chega da parte do mister não sei se estou a fazer as coisas bem”

## Conclusão

Para concluir, depois de um ano de aprendizagens, de vitórias, de derrotas, mas principalmente de vivências, o relatório final de estágio foi desafiador, porque o estágio foi duro, cansativo e fez com que me entregasse ao máximo para conseguir alcançar os objetivos pretendidos.

Em primeiro lugar, na minha evolução, consegui melhorar a minha capacidade de liderança, capacidade de lidar com jogadores mais velhos, numa fase em que estão quase a passar para um patamar sénior.

Individualmente, também reparei em pontos negativos, como por exemplo o lidar com o desânimo dos jogadores numa má fase da época, na qual os jogadores não estavam motivados e por vezes, a minha força de vontade era superior à deles.

Em segundo lugar, tive de adaptar as minhas ideias e o meu modelo de jogo à equipa que tínhamos (relembro que não foram os jogadores que eu escolhi e que entramos a meio da época). Isto também pôs em causa a nossa capacidade de superação e a capacidade de adaptação, mas penso que no final foi positivo.

Quando entramos na equipa ela estava abaixo da linha de água dezanove pontos, e sendo um campeonato muito competitivo, não conseguimos salvar a equipa da descida de divisão, mas, por outro lado, conseguimos acabar apenas a 6 pontos da linha de água. Estando a equipa a passar por uma fase em que existiam jogadores a ir embora e, por vezes, a treinar apenas com cinco atletas, conseguimos trazer de volta a alegria e a paixão do futebol para estes jovens.

Em termos de valorizar jogadores, conseguimos lançar dois jogadores sub16 num campeonato de sub19 e que no próximo ano irão competir em campeonatos nacionais. Também conseguimos valorizar três atletas para a equipa sénior da União Desportiva Lavrense para a época 2022/2023.

Por fim, acrescentar que, devido ao nosso trabalho, meu e da minha equipa técnica, conseguimos garantir um lugar num clube como o Leixões Sport Club para a época de 2022/2023 no escalão de sub16.

Por muito que as coisas não corram sempre como nós queremos, desistir nunca é opção.

## Bibliografia

- Bastos, M. (2015). O feedback oral: um estudo sobre a própria prática, em matemática, no 1.º ciclo do Ensino Básico [relatório do projeto de investigação, Instituto Politécnico de Setúbal Escola Superior de Educação]. Repositório Comum. <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/9856>.
- Neto, J. (2015). A Arte de Comunicar: o treinador e o resultado. In J. Neto (Ed.), *À Flor da Relva: Com a Bola (.PT) Sempre em Jogo* (1.ª ed., pp. 57-59). Prime Books.
- Ramalho, H., Rocha, J. & Lopes, A. (2020). Interações aluno-professor: percepções sobre o feedback pedagógico. *Psicologia em Pesquisa*, 14(1), 76-95. <https://periodicos.ufjf.br/index.php/psicologiaempesquisa/article/view/29010>.