

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório de estágio

União Desportiva Lavrense

Estagiário:

João Francisco Ramos da Fonseca

Ciências da Educação Física e Desporto – Mestrado em Treino Desportivo
Especialização em Futebol

Orientador de estágio Institucional:

Nuno Frederico da Costa Ferreira Teixeira

Orientador do clube:

Tiago José Silva Videira

Relatório de Estágio Curricular com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, nos termos do Decreto-Lei no 74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei no 63/2016, de 13 de setembro.

João Francisco Ramos da Fonseca

Nº36858

Agradecimentos

Este é o local onde farei todos os agradecimentos às pessoas que me acompanharam, que me ajudaram e que me fizeram crescer durante todo este processo.

Naturalmente, terei de começar por agradecer a toda a minha família, que me apoia diariamente e que nunca me deixou que faltasse nada para completar o curso, com especial ênfase no meu irmão que está ligado à mesma área do que eu e foi o principal pilar e inspiração para que seguisse esta área. O apoio dele foi fundamental para também ultrapassar certas situações que se foram passando e a dar-me algumas opiniões sobre o que fazer em algumas situações, pela sua experiência na área do treino.

Desta forma, também queria agradecer à União Desportiva Lavrense, ao presidente, Rui Borges, ao coordenador da formação, Paulo Faria, ao treinador da equipa sénior, Cristiano Jesus, e a toda a estrutura do clube pela confiança depositada, foi um dos grandes motivos para sempre ter corrido bem e por nunca ter desistido depois de certas adversidades. Agradecer também aos treinadores que me acompanharam durante esta passagem pelo Lavrense, Leandro Fonseca e Paulo Cardoso, pela experiência passada e capacidade de liderança que foram capazes de mostrar. Deste modo, também não poderia de deixar de agradecer aos meus diretores de escalão, Luis Mar, Éder Sousa, Sónia Azevedo e Pedro Santos pela completa disponibilidade para ajudar e que fizeram com que nunca faltasse nada tanto a mim, como aos atletas.

Também quero agradecer a todos os meus amigos que estiveram ligados à minha evolução e que me acompanharam durante o meu crescimento na área do treino. De forma especial, quero elogiar o meu amigo, João Baptista, atleta dos séniores do clube e que me convidou para entregar a sua equipa técnica dos sub19. Foi notória a capacidade de liderança, tomada de decisão, a perceção dos momentos de jogo e a experiência que passou para todos os miúdos que integravam a equipa, foi muito por mérito dele que alguns desses atletas vão integrar a equipa sénior e mudaram muito as suas atitudes.

Por fim, quero agradecer a todos os professores da Universidade da Maia com que me cruzei, foram peças muito importantes na minha formação académica e que me passaram certas valências que serão imprescindíveis no meu percurso profissional e queria deixar uma nota especial para o professor, Nuno Teixeira, que foi meu orientador do estágio profissional que sempre mostrou grande disponibilidade para ajudar e que sempre foi corrigindo e dando algumas dicas sobre como poder melhorar o meu relatório.

Resumo

O Futebol é conhecido como o desporto mais praticado do mundo, o mais visto do mundo e para muitos, aquele que dá mais espetáculo e cor às nossas vidas. O futebol vem passando de geração em geração e com as vivências e experiências dos nossos mais próximos e são eles mesmos que nos transitem este amor ao futebol. Com isto, eu decidi que também queria transmitir a minha paixão à modalidade que mais acompanho desde pequeno e, além disso, também tentar transmitir todos os meus conhecimentos acerca da mesma. Decidi então especializar-me na área e nestes dois últimos anos, tive a incrível experiência de estar perto dos meus atletas. Quero sempre ser visto pela pessoa que lhes conseguiu transmitir os devidos valores tanto para serem atletas como para serem boas pessoas futuramente.

O jogo de Futebol apresenta, maioritariamente, problemas a nível tático aos atletas, pois as suas intenções passam por cumprir aquilo que o treinador pede. Todas as tomadas de decisão que um jogador faz, têm como objetivo ganhar vantagem sobre o adversário. Os atletas têm por base aquilo que o treinador pede e utilizam a sua capacidade técnica para desenvolver. Para desenvolver estas capacidades táticas, assim como a nível técnico, é necessário um treinador que seja capaz de transmitir os conhecimentos adequados na hora certa e da maneira certa. Era esse o meu papel.

Tendo isto em conta, este relatório de estágio representa todo o trabalho realizado pela equipa técnica dos sub17B da União Desportiva Lavrense na época 2023/2024, onde foi disputada a 2ª divisão distrital de sub17. Nesta equipa comecei por ter funções de treinador-adjunto e, posteriormente, de treinador principal. Pela entrada tardia na equipa, apenas estivemos no comando de novembro a julho. Neste relatório de estágio estão apresentadas todas as situações que consegui trabalhar e desenvolver sozinho, pois estava sozinho a comandar a equipa desde janeiro, não tendo os melhores recursos. Além disto, ainda desempenhei funções de treinador principal nos escalões de sub9, sub13 futebol de 11 e como treinador-adjunto na equipa de sub19 e como analista na equipa sénior que competia na divisão de honra da AFP e chegou à fase de subida.

Palavras-Chave: Futebol; Estágio; Tático; Paixão

Abstract

Football is known as the most practiced sport in the world, the most watched in the world and for many, the one that gives more spectacle and color to our lives. Football has been passed down from generation to generation and with the experiences of those closest to us and it is they themselves who pass on this love of football to us. With this, I decided that I also wanted to transmit my passion to the sport that I have followed most since I was little and, in addition, also try to transmit all my knowledge about it. I then decided to specialize in the area and over the last two years, I have had the incredible experience of being close to my athletes. I always want to be seen by the person who was able to transmit to them the necessary values both to be athletes and to be good people in the future.

The game of football presents, for the most part, problems at a tactical level for athletes, as their intentions involve fulfilling what the coach asks. Every decision a player makes aims to gain an advantage over the opponent. Athletes are based on what the coach asks and use their technical ability to develop. To develop these tactical skills, as well as at a technical level, you need a coach who is capable of transmitting the appropriate knowledge at the right time and in the right way. That was my role.

Taking this into account, this internship report represents all the work carried out by the U17B technical team of União Desportiva Lavrense in the 2023/2024 season, where the 2nd U17 district division was played. In this team I started as assistant coach and, later, as head coach. Due to our late entry into the team, we were only in charge from November to July. This internship report presents all the situations that I managed to work on and develop alone, as I had been alone in commanding the team since January, not having the best resources. In addition, I also worked as head coach at the under9, under13 and 11-a-side football levels and as an assistant coach in the under19 team and as an analyst in the senior team that competed in the AFP honor division and reached the promotion stage.

Keys-word: Soccer; Internship; Tactical; Passion

Índice

Agradecimentos	3
Resumo	4
Abstract	5
1.Introdução	9
2.Descrição do contexto	10
2.1 Caraterização da organização	10
2.2 Caraterização das Infraestruturas	12
2.3 Caraterização dos recursos materiais	13
2.4 Caraterização da população alvo	14
2.5 Enquadramento competitivo	16
3. Definição de Objetivos e Atividades	17
3.1 Objetivos	17
3.2 Calendarização	18
3.2.1 Calendarização Competitiva	18
3.2.2 Calendarização semanal	19
3.2.3 Calendarização Pessoal	21
4. Intervenção profissional	21
4.1 Funções e responsabilidades do estudante estagiário	24
4.2 Descrição das principais tarefas desenvolvidas	25
4.3 Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos com as respetivas análises e reflexões diárias	27
4.4. Competição vs Processo de treino	39
5. Conclusão	40

Índice de Figuras

Figura 1 – Complexo Desportivo de Lavra	12
Figura 2 – Sistema tático	15
Figura 3– Classificação 2ª divisão da AFP Sub17	16
Figura 4 - Bolas paradas ofensivas/defensivas	26
Figura 5 – Bolas paradas ofensivas/defensivas	26
Figura 6 – Microciclo 1 (1º exercício)	28
Figura 7 - Microciclo 1 (2º exercício)	29
Figura 8 - Microciclo 1 (3º exercício)	30
Figura 9 - Microciclo 1 (4º exercício)	31
Figura 10 - Microciclo 1 5º exercício)	32
Figura 11 - Microciclo 1 (6º exercício)	33
Figura 12 - Microciclo 1 (7º exercício)	34
Figura 13 e 14- Microciclo 1 (8º exercício)	35
Figura 15 – Microciclo 18 (1º exercício)	36
Figura 16 – Microciclo 18 (2º exercício)	37
Figura 17- Microciclo 18 (3º exercício)	38

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Composição do plantel, data de nascimento e nacionalidade dos atletas	14
Tabela 2 – Calendário competitivo	18
Tabela 3 -Microciclo	19
Tabela 4 – Plano anual	20
Tabela 5 – Planeamento e gestão semanal	21
Tabela 6 – Escala de esforço	23

Introdução/Enquadramento

Este relatório fundamenta o estágio do 2º ano do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo na Universidade da Maia no ano letivo 2023/2024.

O estágio foi realizado na União Desportiva Lavrense no escalão de sub17B (sub16) que compete na 2ª divisão distrital da AFP. A época de estágio teve início a 22 de novembro e vai terminar a 15 de julho com o final dos treinos.

Comecei a desempenhar as funções de treinador, juntamente com o treinador que me acompanha também no escalão de sub13 e sub16. Temos a função de planejar tudo o que envolva unidades de treino e na condução do mesmo. Tudo o que envolve a preparação física e análise do jogo e correções a fazer em relação ao mesmo, também são da nossa responsabilidade.

No final do mês de janeiro, o clube colocou um fim na ligação com o treinador que desempenhava as funções comigo. A partir desse momento, eu desempenhei as funções de treinador principal no escalão de sub9, no escalão sub13 e no escalão sub17B. Também me foi proposta a integração na equipa técnica dos sub19 como treinador-adjunto. Em todos os escalões que assumi a função de treinador principal, sempre estive sozinho e sem qualquer auxílio de outro treinador. Apenas tinha a ajuda de diretores de escalão para me ajudar com o material de treino.

Além disso, também assumi a função de analista na equipa sénior em que tenho como objetivo fazer uma análise pormenorizada da equipa adversária a nível coletivo, mas também individual.

Devido a nossa chegada tardia já com o decorrer da época no que toca ao escalão de sub16, necessitamos de fazer algumas adaptações para corrigir certos aspetos que ainda não tinham sido pensados. Foi notória a falta de preparação física dos atletas e as recorrentes lesões quando o índice de esforço dos exercícios era baixo e, para corrigir, foi realizado um questionário sobre os níveis de fadiga no pós-treino. Tivemos sempre de mostrar uma postura rígida com eles para conseguirmos realmente trabalhar aquilo

que queríamos e obter os resultados pretendidos. A forma como o treinador treina, orienta e estrutura a sua equipa tem um papel muito importante quando chega o momento a valor e esse momento é a competição, onde todos os jogadores mostram o seu rendimento desportivo. (Crispim-Santos e Rodrigues, 2008).

Este relatório de estágio teve como objetivo a transmissão de todos os momentos que tive durante a realização do mesmo. Todas as dificuldades sentidas, momentos bons ou menos bem conseguidos, experiências vividas e tudo o que possa envolver as situações com que me deparei durante os meus momentos como treinador.

2. Descrição do contexto

2.1 Caracterização da organização

A União Desportiva Lavrense é um clube de futebol português fundado a 29 de janeiro de 1994, sediado na freguesia de Lavra e na cidade de Matosinhos. O presidente desta instituição é o Rui Borges. A União Desportiva Lavrense é composta por 25 equipas, contando com 21 equipas de formação, uma equipa de veteranos, uma equipa sénior e uma equipa de sub23. Contam com equipas desde o escalão de sub7 até ao contexto de veteranos, têm até duas equipas em alguns escalões como os escalões de sub8, sub9, sub10, sub13 e sub17. É um clube que tem como principal foco a formação, mas conta com uma conquista da 2ª divisão da AFP no contexto sénior que competem na divisão de honra e lutam sempre pelos lugares cimeiros e pela possível subida de divisão. Tem como principais objetivos o desenvolvimento dos atletas assim como de pessoas, inculcando valores éticos de maneira que consigam crescer nos diferentes níveis. É um clube em que o resultado nem sempre é o mais importante, tendo por base apenas a evolução dos atletas para que eles consigam ter alguns resultados individuais e para que, futuramente, consigam progredir para contextos em que os favoreçam.

Passa por ser um clube inicial para alguns atletas que iniciam a prática da modalidade e que, deste modo, é importante que se consigam desenvolver as capacidades de conhecimento de jogo, tomadas de decisão, sendo da total responsabilidade do treinador, conseguir passar uma mensagem clara daquilo que

pretende, estando sempre bastante presente para que haja uma maior integração dos atletas no grupo, assim como na modalidade. Por outro lado, o treinador também terá um papel fundamental na instrução nos aspetos psicológicos para que os atletas saibam ser e estar dentro de um campo de futebol, sendo das partes mais importantes no jogo.

A nível de recursos humanos, é um clube humilde em que as pessoas ajudam o clube sem qualquer retorno monetário, excetuando os treinadores de cada escalão. Em cada escalão existe apenas um diretor para acompanhar a equipa juntamente com o treinador representante do escalão. Por vezes, como no meu caso, estava sozinho a comandar as minhas equipas sem qualquer ajuda de outro treinado que, por vezes, podia não conseguir estar atento a tudo e não tomar as melhores decisões e, dessa forma, não ser o mais correto possível em certas ocasiões.

2.2. Caracterização das infraestruturas

O Complexo Desportivo de Lavra foi inaugurado em 2007 e é a União Desportiva Lavrense que faz uso exclusivo do espaço para jogos e treinos tanto da formação do clube, como da equipa sénior.

Fig.1- Complexo Desportivo de Lavra



Fonte: Google imagens

O complexo desportivo de Lavra é o único estádio disponível e engloba toda a formação do clube e também a equipa sénior, sendo o único clube que ocupa o espaço. Conta com apenas um campo de futebol 11, tendo as linhas delineadas para possíveis jogos de futebol de 7 da formação. Futuramente, existem uns possíveis projetos para desenvolver mais dois campos de futebol de 7 perto do complexo.

No que toca à minha equipa, os treinos estão estabelecidos para todas as terças, quintas e sextas no horário 20:30-22:00, 20:00-21:00 e 19:00-20:00, respetivamente, sendo que, normalmente, disponibilizam-nos $\frac{1}{2}$ campo.

2.3 Caracterização dos recursos materiais

No que toca aos recursos materiais, havia o material necessário para treino como sinalizadores, cones, bolas respetivas de cada escalão, escadas, estacas, duas balizas de futebol de 7, 4 balizas de futebol de 5 e 3 balizas de futebol de 11, 6 mini-balizas e coletes. Geralmente todo este material já estava um pouco desgastado e nem sempre estava a maior parte disponível por haver cerca de 4 treinos a decorrer ao mesmo tempo. Com isto, certas vezes era necessário improvisar o treino de acordo com o espaço/material disponível para treino.

Apenas está disponível um campo de futebol 11 para 25 equipas treinarem durante a semana, o que, por vezes, dificultava a organização de espaço para cada uma.

O clube também tinha disponível um anexo que servia de ginásio para quando alguns atletas tentavam recuperar de lesão, mas apenas tinha bicicleta, leg curl e leg extension, bola de equilíbrio e uma plataforma vibratória.

2.4 Caracterização da população alvo

A equipa dos sub16 do Lavrense era composta por atletas nascidos em 2007, 2008 e 2009 e tinha 20 atletas à disponibilidade quando chegamos ao comando da equipa. No entanto, a meio da época, antes da nossa chegada, existiram várias desistências por falta de tempo e vontade dos atletas.

Tabela 1- Composição do plantel, data de nascimento e nacionalidade dos atletas

Nome	Data de nascimento	Nacionalidade
A	09/09/2009	Portuguesa
B	28/12/2007	Portuguesa
C	01/08/2008	Portuguesa
D	19/05/2009	Portuguesa
E	27/09/2009	Portuguesa
F	19/08/2008	Portuguesa
G	03/10/2008	Portuguesa
H	24/05/2008	Portuguesa
I	28/05/2008	Portuguesa
J	07/11/2008	Portuguesa
K	22/04/2008	Portuguesa
L	05/05/2009	Portuguesa
M	17/11/2008	Portuguesa
N	23/11/2008	Portuguesa
O	11/04/2008	Portuguesa
P	23/03/2008	Portuguesa
Q	02/02/2008	Portuguesa
R	20/12/2007	Portuguesa
S	08/01/2008	Portuguesa
T	04/01/2009	Portuguesa

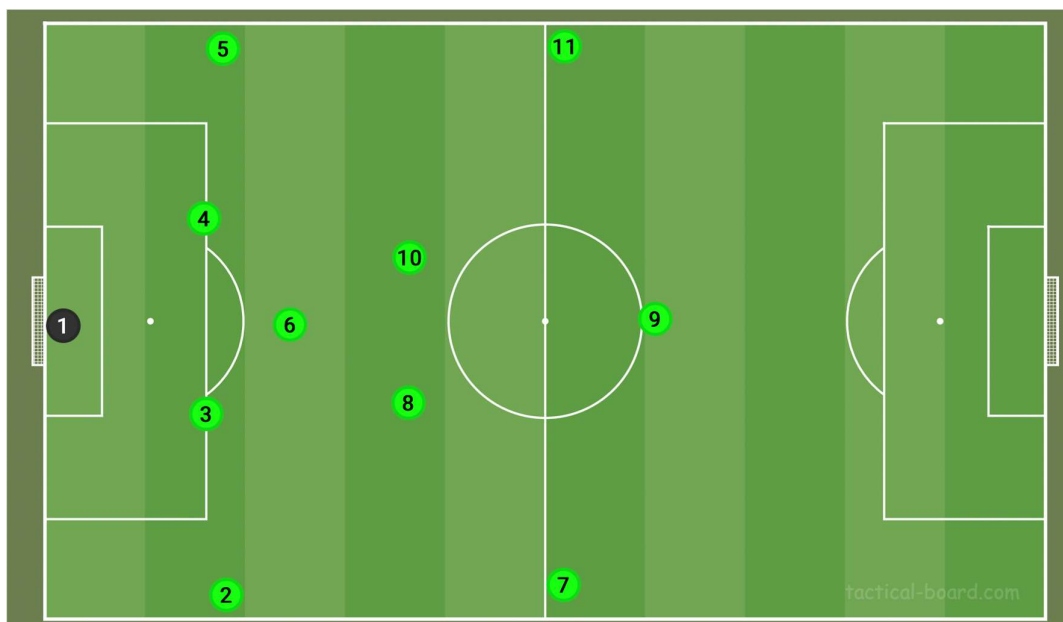
Fonte: Tabela realizada pelo autor

De forma geral, os atletas da equipa de sub16 do Lavrense, apresentam uma média de altura de 1,70m e 60kg no que diz respeito ao peso médio da equipa. Em relação ao perfil deles, temos contextos bastante diferentes dentro do plantel, como era esperado. Temos atletas com um perfil atlético bastante desenvolvido com capacidade para aguentar os 90 minutos de forma bastante bem conseguida. De outro modo, temos atletas bastante fora de forma e com pouca disponibilidade física.

Em relação à forma em como eles encaram o treino, temos um grupo de atletas que gosta muito de trabalhar para evoluir, mas, por outro lado, também temos certos atletas que não gostam tanto de trabalhar. Foi um grande desafio a alteração desta mentalidade. De modo geral foi uma equipa bastante complicada de trabalhar e de chegar aos objetivos que tínhamos traçado desde início.

No que toca às posições de raiz de cada atleta, o plantel era composto por 20 atletas, onde apenas tínhamos um guarda-redes, dois laterais direitos, 4 centrais, um lateral esquerdo, um trinco, dois médios centros, dois extremos direitos, dois extremos e 5 pontas de lança.

Fig.2- Sistema tático



Fonte: Imagem realizada pelo autor através do Tactical Board

2.5 Enquadramento Competitivo

A equipa de sub17B do da UD Lavrense estava inserida na 2ª divisão de sub17 da associação de futebol do Porto. A competição apenas tinha uma fase em que a equipa que fizesse mais pontos, era naturalmente campeã e subia à primeira divisão. A divisão era composta por 15 equipas, sendo que nenhuma descia de divisão por ser a última da AFP.

Fig.3- Classificação 2ª divisão da AFP sub17

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 FC Pedras Rubras B	70	28	23	1	4	93	27	+66	+
2	 Maia Lidador B	69	28	22	3	3	125	25	+100	+
3	 Folgosa da Maia	68	28	21	5	2	98	34	+64	+
4	 Leça Academia 1912 - A.D. B	52	28	16	4	8	72	31	+41	+
5	 Castêlo da Maia	51	28	15	6	7	67	34	+33	+
6	 Inter Milheirós	50	28	15	5	8	64	36	+28	+
7	 GD Aldeia Nova B	42	28	11	9	8	61	44	+17	+
8	 Infesta B	39	28	12	3	13	57	60	-3	+
9	 Trofense B	38	28	12	2	14	58	69	-11	+
10	 Pedrouços	33	28	10	3	15	46	63	-17	+
11	 Bougadense	31	28	9	4	15	40	50	-10	+
12	 Custóias FC B	23	28	7	2	19	32	87	-55	+
13	 Leça do Balio	23	28	7	2	19	43	93	-50	+
14	 Lavrense B	8	28	1	5	22	12	94	-82	+
15	 GD Águas Santas	5	28	1	2	25	24	145	-121	+

Fonte: Imagem retirada do Zerozero

Foi uma época bastante complicada e difícil de digerir. Não foi fácil mentalizar os miúdos de que deviam continuar a trabalhar, mesmo que fossem derrotas atrás de derrotas. Como já entramos com a 1ª volta a decorrer, o objetivo foi sempre fazer melhores resultados do que na 1ª volta de forma a ver melhores resultados tanto a nível de placar como de exibição.

3. Definição de Objetivos e Atividades

3.1 Objetivos

Este estágio está integrado no mestrado de treino desportivo da Universidade da Maia. O estágio será realizado na UD Lavrense, no escalão de sub17B (Sub16) que compete na 2ª divisão Série 6 da AFP. Irei assumir a função de treinador-adjunto com as funções repartidas com o outro treinador. Ambos teremos a responsabilidade preparar as diversas unidades de treino, assim como preparar tudo o que possa ser necessário para a equipa. Tudo o que faça parte da análise do jogo, também será da nossa responsabilidade.

Inicialmente, tinha estabelecido objetivos individuais que passariam pela minha evolução dentro do meu contexto e também teci objetivos pela minha capacidade de autonomia de trabalho e na melhoria da tomada de decisão e capacidade para conseguir ultrapassar as adversidades apresentadas.

Estabeleci o objetivo de manter uma equipa unida e organizada desde o momento que assumi a liderança da equipa até ao final do campeonato, visto que, pelo feedback transmitido, não seria uma tarefa fácil e que era um objetivo que não tinha sido traçado pela equipa técnica anterior. Pela pouca disponibilidade apresentada tanto a nível físico como a nível psicológico, não foi uma tarefa fácil de conseguir a curto prazo. Foram implementadas regras que os atletas demoraram a interiorizar e a estar de acordo com elas.

3.2. Calendarização

3.2.1 Calendarização Competitiva

Na imagem a seguir, está apresentado o calendário de jogos da equipa durante a época inteira. É de salientar que a equipa técnica apenas assumiu as funções da equipa a partir do dia 22 de novembro, porém foi-nos dada a responsabilidade de assumir o jogo de dia 19 pela falta de treinador para tal.

Tabela 2– Calendário Competitivo

Jornadas	Equipa adversária	Dia de jogo
Jornada 1 e 16	Folga	
Jornada 2 e 17	Trofense B	22/10 e 04/02
Jornada 3 e 18	Aldeia nova B	29/10 e 11/02
Jornada 4 e 19	Bougadense	1/11 e 18/02
Jornada 5 e 20	Castêlo da Maia	4/11 e 25/02
Jornada 6 e 21	Infesta B	12/11 e 03/03
Jornada 7 e 22	Leça do Balio	19/11 e 10/03
Jornada 8 e 23	Custóias B	26/11 e 17/03
Jornada 9 e 24	Águas Santas	02/12 e 24/03
Jornada 10 e 25	Folgosa da Maia	09/12 e 27/03
Jornada 11 e 26	Pedras Rubras B	17/12 e 07/04
Jornada 12 e 27	Maia Lidador B	30/12 e 14/04
Jornada 13 e 28	Pedrouços	07/01 e 21/04
Jornada 14 e 29	Leça B	14/01 e 28/04
Jornada 15 e 30	Inter Milheirós	21/01 e 05/05

Fonte: Tabela realizada pelo autor

3.3.2. Calendarização Semanal

Aqui está representado o microciclo da equipa sub17B da União Desportiva Lavrense. Geralmente, os jogos são sempre ao domingo, por isso o treino de sexta estaria sempre presente. No caso de o jogo ser ao sábado, o treino de sexta ficaria sem efeito.

Tabela 3– Microciclo

Dias	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Treinos		X		X	X		JOGO
Horário		20:30- 22:00		20:00- 21:00	19:00- 20:00		
Espaço		$\frac{1}{4}$ campo		$\frac{1}{4}$ campo	$\frac{1}{2}$ campo		

Fonte: Tabela realizada pelo autor

Com isto, os treinos estão marcados para terça-feira das 20-30:22:00 com apenas um quarto de campo disponível, tal como quinta, mas o treino era mais cedo das 20:00-21:00. Sexta-feira o treino já seria em meio-campo e no horário das 19:00-20:00.

Tabela 4- Plano anual

Dia/Mês	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Maio	Jun	Jul
1				T	T			JT	
2		A		T		T	T		T
3					H		T		
4			T	H		T		T	T
5		T	T		T	T	A		T
6				T				T	
7		T	A		T	A	T	T	
8				T	T				
9		H	T	T		T	T		T
10					A		T		
11			T	A		T		T	T
12		T	T		T	T			T
13				T				T	
14		T	H		T	H	T	T	
15		T		T	T				
16			T	T		T	T		
17		A			H		T		
18			T	H		T		T	
19	A	T	T		T	T			
20				T				T	
21	T	T	A		T	A	T	T	
22		T		T	T				
23	T		T	T		T	T		
24	T				H		T		
25			T	A		T		T	
26	H		T			T			
27				T	A			T	
28	T	T			T	H	T	T	
29				T	T				
30	T	H	T			T			
31							T		

Fonte: Tabela elaborada pelo autor

Nota: T- Treino; H- Jogo em casa; A – Jogo Fora; JT- Jogo de treino

3.3.3. Calendarização Pessoal

Aqui está representada a minha organização pessoal para durante a semana. Os meus treinos da equipa de sub-16 estavam marcados para terça que contava com uma hora e trinta para treinar e para quinta e sexta que apenas tinha uma hora disponível. O meu planeamento e gestão do treino era feito antes do treino e demorava cerca de uma hora a planear tudo.

Tabela 5 – Planeamento e gestão semanal

Dias	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Horas de treino	x	1h30	x	1h	1h		Jogo
Planeamento		1h		1h	1h		

Fonte: Tabela realizada pelo autor

4. Intervenção Profissional

Por algumas adversidades decorridas no início da época com o treinador que tinha assumido esta equipa, só nos foi dada a possibilidade de assumir funções na equipa dos sub-16 a partir de 22 de novembro. Dada esta condição, não nos foi dado grande tempo de integração na equipa, porém já acompanhávamos a equipa desde o início da época em competição o que foi facilitou a correção de alguns aspetos que fomos analisando ao longo do tempo.

A partir do momento em que integramos a equipa técnica, promovemos alguns exercícios para que a coesão da equipa fosse maior e para que eles percebessem que o futebol é um desporto coletivo e não individual, devido a muitos acharem que eram essenciais na equipa.

Pela pouca diferença de idades entre atletas e equipa técnica foi uma adaptação fácil ao contexto pela boa relação com os atletas. Por essa mesma razão, estávamos mais por dentro do que era o contexto em que eles estavam inseridos e como podíamos contrariar certas adversidades. Foi possível transmitir a minha experiência como atleta e situações vividas no passado que me fizeram tomar melhores/piores decisões. Por ter passado nos melhores níveis a nível nacional, consegui transmitir certos conhecimentos de que eles poderiam não estar a par.

Para uma maior atenção aos atletas no que diz respeito à sua condição física e intensidade durante o treino, foi realizada uma tabela relativa à perceção subjetiva de esforço. Também contribuía para o planeamento mais assertivo dos treinos, de modo que, conseguisse ter o desgaste físico que realmente pretendia para aquele dia de treino.

O primeiro e o segundo treino da semana (terça-feira) apresentavam sempre valores mais elevados e o último treino com os valores mais baixos. Em média, os valores apresentados foram de 9 no primeiro treino, no treino de quinta-feira de 8 e no treino de sexta os valores rondavam os 6 valores. Com jogo ao domingo, o pretendido era que os atletas no treino de sexta não tivessem um desgaste tão grande como nos restantes treinos da semana.

Tabela 6 – Escala de esforço

10	Esforço Máximo
9	Muito Intenso
8	Muito Intenso
7	Intenso
6	Intenso
5	Moderado
4	Moderado
3	Leve
2	Leve
1	Muito Leve

Fonte: Tabela elaborada pelo autor

Sempre foi desejada a análise pormenorizada ao adversário, mas infelizmente, nunca tivemos recursos humanos para fazer essa tarefa e pela compatibilidade de horários entre os nossos jogos e os dos nossos adversários, nunca foi possível estarmos dentro do contexto que nos podia aparecer. Apenas com algumas referências dos jogos da primeira volta é que conseguimos retirar certas referências de jogadores e do sistema tático, porém por vezes encontrávamos bastantes diferenças.

4.1 Funções e responsabilidades do estudante estagiário

Num momento de reflexão, passados estes dois anos a comandar equipas do escalão de formação, vou sempre retirando certas aprendizagens à medida que o tempo vai passando. É sempre bom voltar a sentir o ambiente de balneário, mas agora do lado contrário. É um orgulho para mim sentir que os meus atletas vão evoluindo não só como jogadores de futebol que todos ambicionam chegar ao nível profissional, como a nível pessoal. Tento sempre chamar-lhes a atenção quando eles têm uma atitude menos desejada para que melhorem no futuro. Um dos grandes problemas foi esse.

Em novembro, foi-nos dada a possibilidade de assumir a equipa de sub-17B, mas com essa integração a meio da época, deparamo-nos com uma equipa que apresentava certos comportamentos menos adequados. Falta de empenho no treino, respostas menos desejadas para o treinador quando este corrigia alguma coisa e muito pouca assiduidade nos treinos. Com isto, tivemos de tomar certas medidas para corrigir isto e no início não foi muito fácil, porque os jogadores não estavam habituados a terem treinadores tão rígidos.

Para este estágio, o objetivo passa por aprender o máximo possível em todos os contextos, conseguindo preparar-me melhor para o meu futuro. Com o facto de estar sozinho, foi importante para sentir na pele a dificuldade de certas situações e ter que as ultrapassar sozinho e decidir à minha maneira. Para mim, o mais importante nestes escalões de formação é ter uma boa relação atleta-treinador e passar-lhes a mensagem de que podem falar com o treinador sobre todos os assuntos possíveis que será mais um para ajudá-los. É muito importante ter um bom balneário em que os miúdos se sintam todos importantes e que todos podem ajudar a equipa.

Fora do meu estágio curricular, pude vivenciar várias etapas da formação e pude também estar ligado a diversas equipas técnicas, tal como as de sub-9, sub-13, sub-19 e contexto sénior. Penso que tudo pode ser visto de forma diferente. Não é a mesma coisa quando se fala com miúdos de 8 anos e com miúdos de 18. A capacidade de gestão de balneário e essa boa capacidade que eu apresentava na forma como lidava com os meus balneários, foi o motivo da minha chamada para integrar o plantel de sub19. Diziam que

era um plantel muito complicado, porque tinha miúdos muito desestabilizadores, mas com muita qualidade. A ideia foi mantê-los sempre felizes e comprometidos com o balneário e treinadores e depois o resto íamos ajustando. Foi necessária a criação de uma ligação diferente com eles, mas no final, todos agradeceram pela paciência e pela forma como conseguimos lidar com a situação.

No plantel de sub-9, as coisas foram completamente diferentes, onde tudo passava pela boa ligação com os miúdos e, por vezes, deixa-los fazerem exercícios que gostam que, para quando quiséssemos trabalhar exercícios que eles já não apreciam tanto, ser mais fácil lidar com eles. A experiência neste escalão foi menor no que toca ao tempo passado com eles, mas foi motivo para pedirem para continuar com os meninos.

4.2 Descrição das principais tarefas desenvolvidas

No que toca às minhas tarefas desenvolvidas, eu estive responsável por tudo o que envolvia as tarefas da equipa. Desde preparação de unidades de treino, trabalho das bolas paradas, análise do adversário, estilo de jogo escolhido para cada adversário, preparação física dos atletas, observação dos atletas a nível de treino e tudo o que pudesse estar ligado às tarefas de uma equipa técnica.

No que diz respeito ao dia de jogo, estava responsável por dar o aquecimento, escolher o 11 titular, o seu posicionamento nas bolas paradas e estava responsável pelos feedbacks e pelos comportamentos individuais pretendidos para cada um.

Tentava perceber também se todos os jogadores estavam a 100% a nível físico e psicológico.

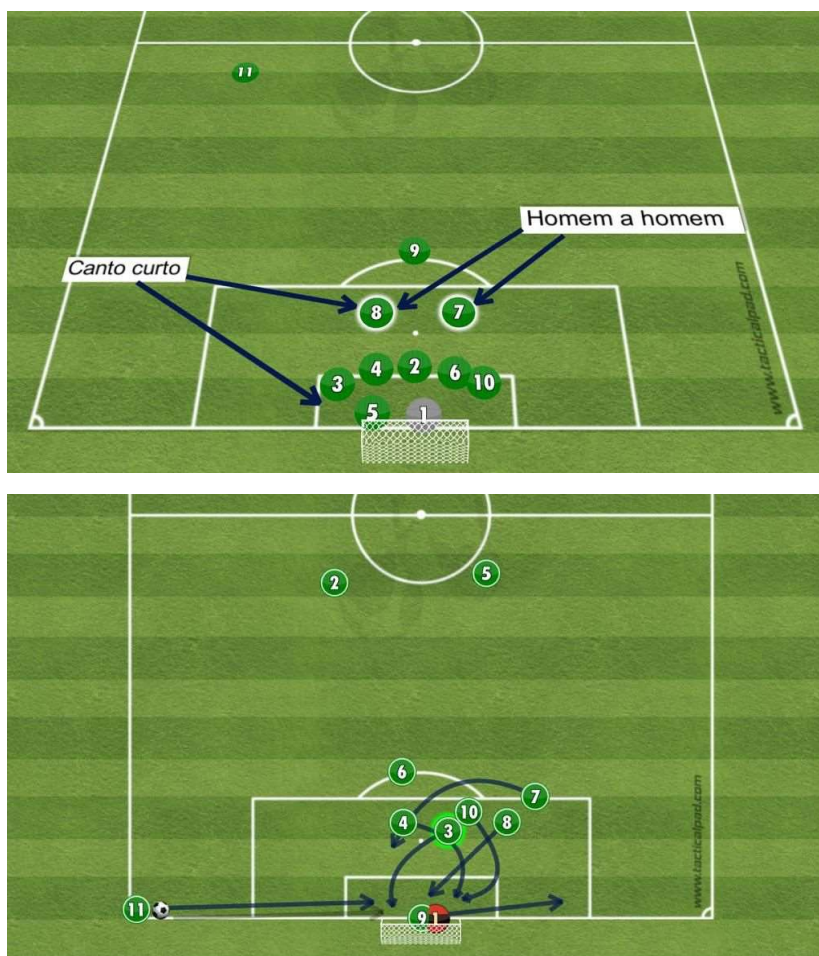
Aquilo que me deu realmente mais prazer, foi estar ligado aos miúdos, a grande relação assim que criei com eles, assim como perceber que o meu trabalho tinha sido bem feito pela grande evolução notória deles. A partir do momento em que tive os miúdos a agradecer-me por tudo o que fiz com eles, fez-me realmente sentir um privilegiado nisso. Por outro, sinto que pais, por vezes, têm um papel um pouco infeliz na formação dos miúdos, querendo sempre opinar por tudo aquilo que vêm. Foi um dos

pontos negativos encontrados durante o estágio. Outro ponto negativo, foi a pouca disponibilidade de espaço para treinar por haver uma grande concentração de equipas a treinar ao mesmo tempo, tendo por vezes de partilhar um quarto de campo com outro escalão.

Devido ao contexto não ser o melhor em termos de divisão e de rigor, o mesmo se poderia dizer do compromisso de certos atletas. Por vezes, planeava um treino para 20 atletas e apareciam 11 ao treino, isso também foi um ponto negativo que era recorrente nos diversos escalões do clube.

Aqui estão representas os nossos esquemas de bolas paradas.

Fig. 4 e 5- Bolas paradas ofensivas/defensivas.



Fonte: Imagens elaboradas pelo autor

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

Microciclo 1

Escolhi o microciclo 1 pela nossa recente chegada e por ter algumas mudanças implementadas por nós, pela inexistência de treinos físicos anteriormente nesta equipa. É no período competitivo e é um microciclo normal.

Unidade de treino 1 (MD+2)

Dia: 21/11

Adversário: Custóias FC

Duração: 90'

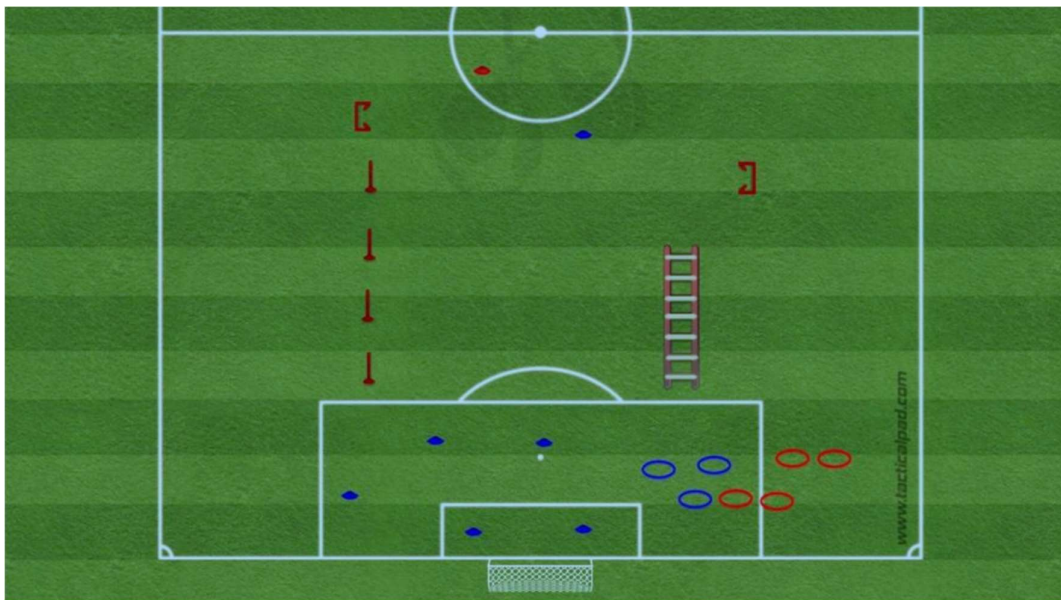
Treino nº1

1o exercício

Duração: 15'

Descrição: Após realizarem uma corrida durante 10', vão realizar um circuito com trabalho de força, coordenação e mudanças de direção com o intuito de preparar os atletas.

Fig.6- Microciclo1 (1º exercício)



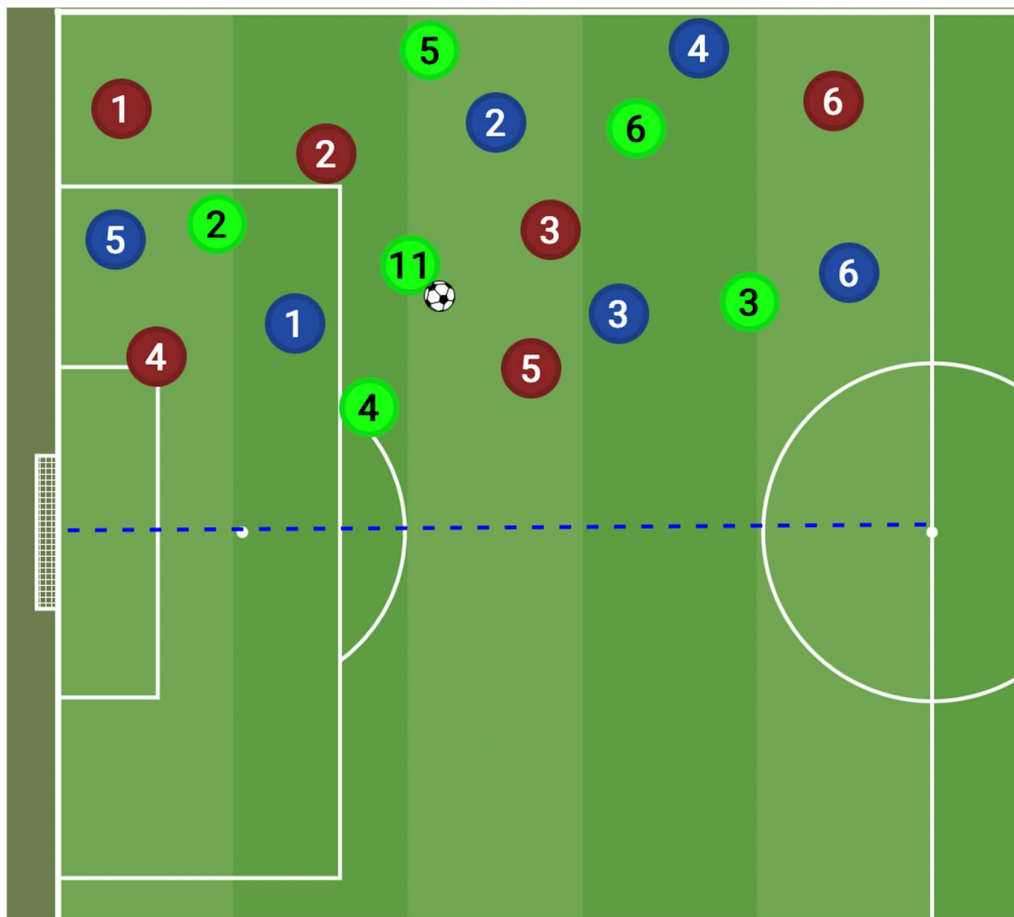
Fonte: Imagem realizada pelo autor

2º Exercício

Duração: 20'

Descrição: Jogo reduzido em que estão a jogar 2 equipas contra uma para promover maiores momentos de acelerações e desacelerações

Fig.7- Microciclo1 (2º exercício)



Fonte: Imagem realizada pelo autor

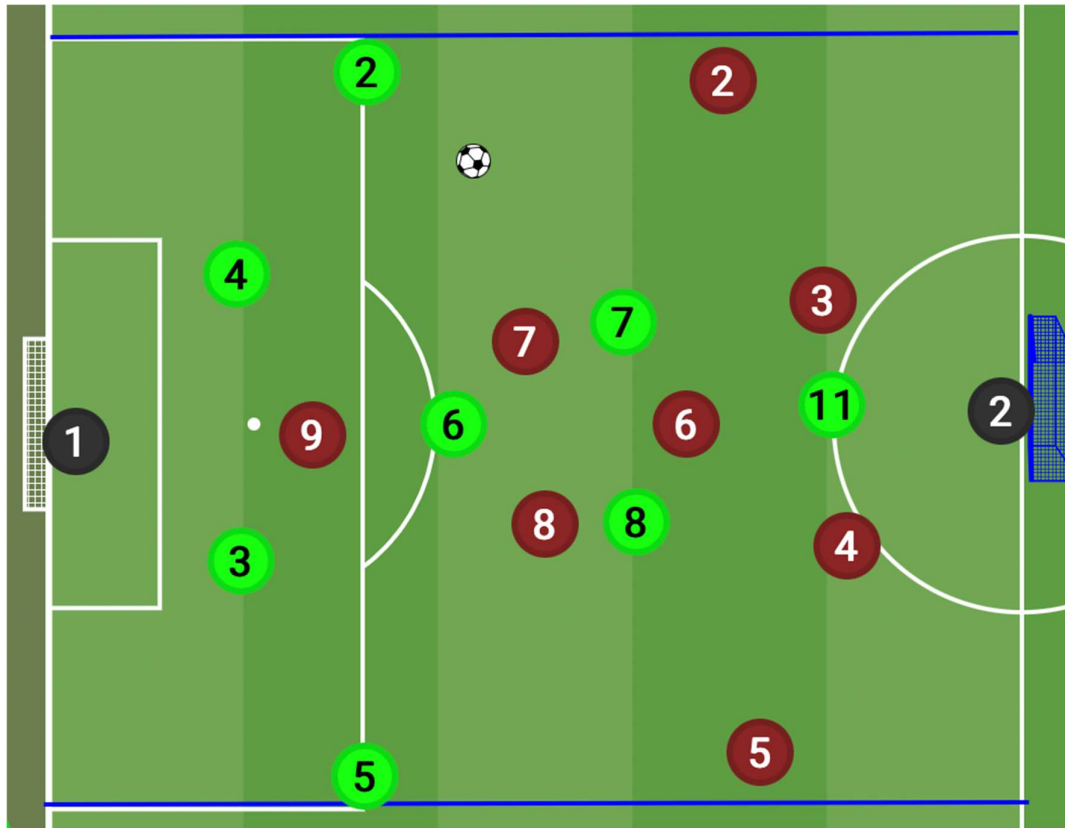
Com isto, o primeiro treino da semana serviu para realizar alguns exercícios de modo a promover uma melhor condição física nos atletas do que aquilo que encontramos. Aproveitamos o primeiro treino da semana para promover alguns exercícios de força em campo reduzido

3º exercício

Duração: 40'

Descrição do exercício: Jogo 9x9 num campo mais reduzido de forma a ver alguns pormenores dos jogadores para a escolha do 11 e a promover mais uma vez algumas acelerações e desacelerações e corrigir certos pormenores.

Fig.8- Microciclo1 (3º exercício)



Fonte: Imagem realizada pelo autor

Unidade de treino 2 (MD-3)

Dia: 23/11

Adversário: Custóias FC

Duração: 60' Treino nº2

Exercício 1

Duração: 10'

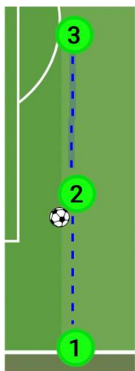
Descrição: Após realizarem corrida durante 10', os jogadores juntam-se 2 a 2 para um trabalho de passe e receção de forma a melhorarem a sua capacidade técnica.

Exercício 2

Duração: 10'

Descrição: O jogador que se encontra realiza um exercício de passe para dar continuidade ao exercício anterior e de corrida de resistência durante 5 minutos. O jogador efetua o passe para um dos lados e tem de passar por trás do mesmo jogador e a 2 toques colocar a bola do outro lado e efetuar o mesmo movimento.

Fig.9- Microciclo1 (4º exercício)



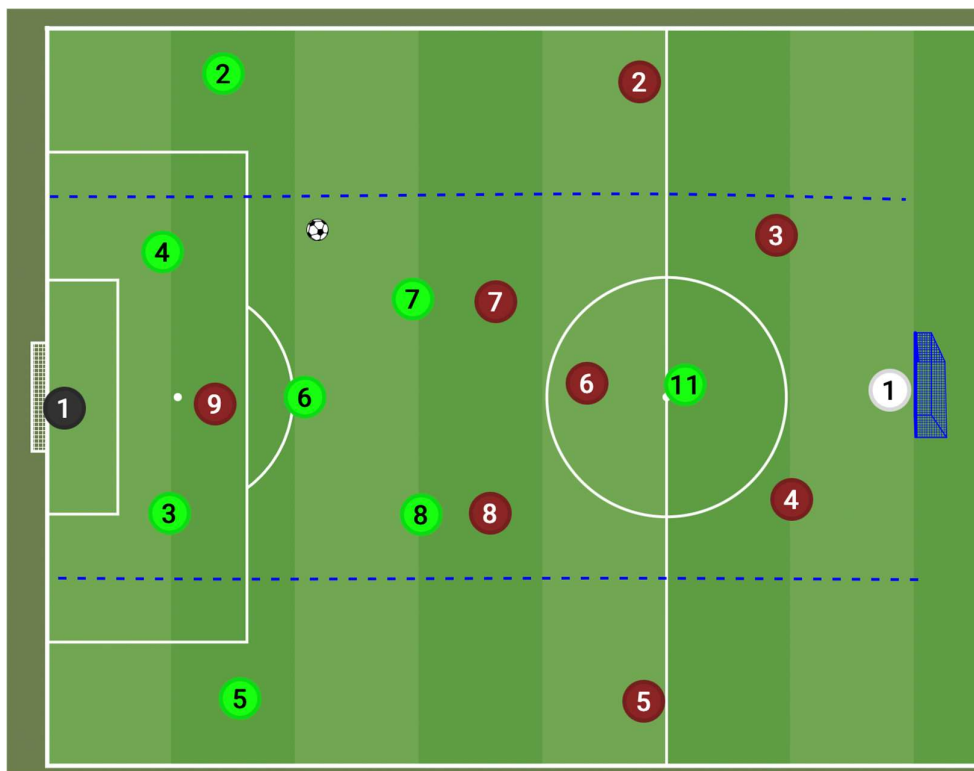
Fonte: Imagem realizada pelo autor

Exercício 3

Duração: 30'

Descrição: Jogo 9x9 em que o campo já se encontra maior do que no treino MD+2 e encontra-se dividido em três corredores para que seja obrigatório passar pelos mesmos três para poder haver finalização.

Fig.10- Microciclo1 (5º exercício)



Fonte: Imagem realizada pelo autor

Unidade de treino 3 (MD-2)

Dia: 24/11

Adversário: Custóias FC

Duração: 60'

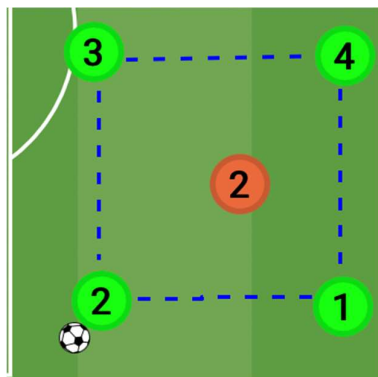
Treino nº3

Exercício 1

Duração: 10'

Descrição: Meinhos 4x1

Fig.11- Microciclo1 (6º exercício)



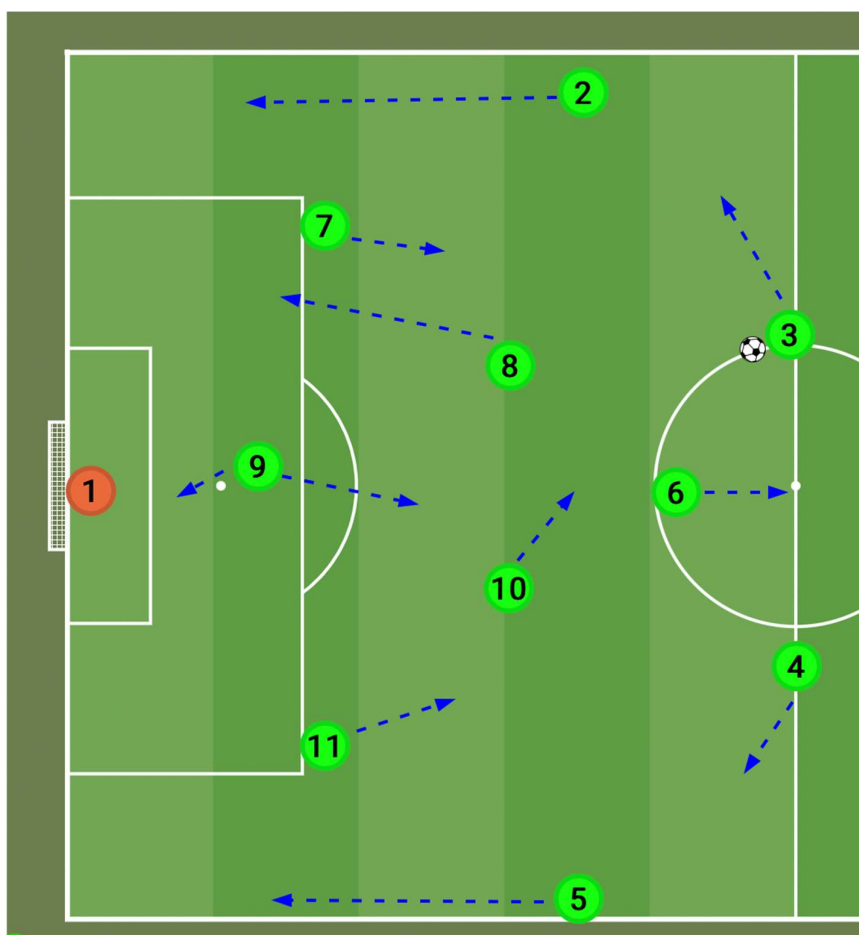
Fonte: Imagem realizada pelo autor

Exercício 2

Duração: 15'

Descrição: Exercício de organização ofensiva para corrigir alguns tipos de comportamento que queríamos transportar para o jogo.

Fig.12- Microciclo1 (7º exercício)



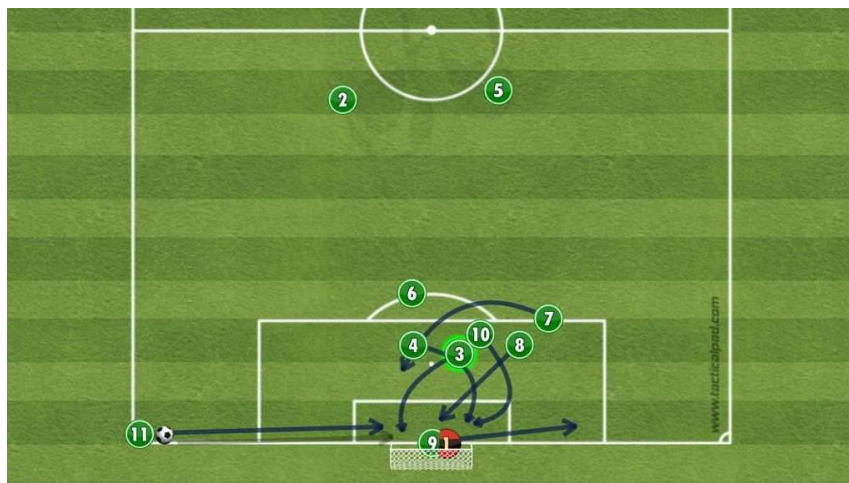
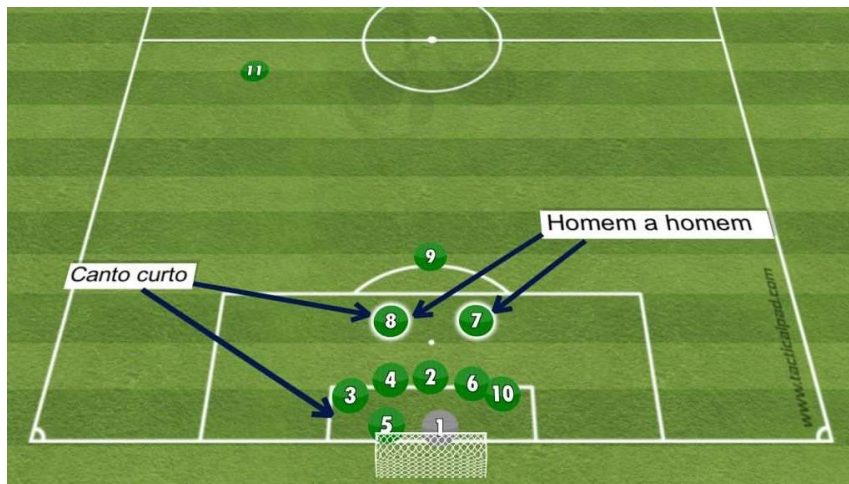
Fonte: Imagem realizada pelo autor

Exercício 3

Duração: 15'

Descrição: Esquemas de bolas paradas ofensivas e defensivas.

Fig.13 e 14 – Microciclo (8º exercício)



Fonte: Imagem realizada pelo autor

O outro microciclo escolhido foi o microciclo nº18 que é do mesmo período competitivo, mas que já corresponder a um microciclo congestionado com jogo a meio da semana. Por termos tido jogo dia 24 de março (domingo) e por termos jogo na quarta-feira seguinte (MD+3), não treinamos entre esses dois jogos para dar mais tempo

de descanso aos jogadores, pois nunca treinávamos no dia anterior aos jogos e o nosso treino correspondia a esse dia. Com isto, apenas treinamos no dia após o jogo (MD+1) com um treino de recuperação ativa e no dia seguinte (MD+2), porém não teríamos jogo no fim de semana seguinte.

Microciclo 18

Dia: 28/03

Adversário: Pedras Rubras B

Duração: 60'

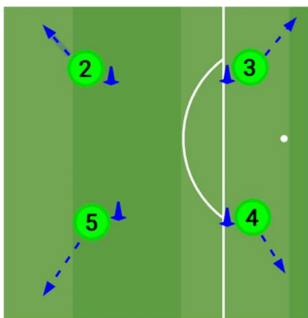
Treino nº51

Exercício 1

Após correrem durante 10' a um passo mais lento, os atletas vão realizar um circuito de passe simples com tabela. Os atletas terão de fazer o movimento pedido para receber a bola de maneira a ganharem vantagem sobre o adversário. Quando fizerem o passe no sentido dos ponteiros do relógio, têm de ir ao meio do quadrado para tabelarem com o colega.

Duração: 10'

Fig.15- Microciclo18 (1º exercício)



Fonte: Imagem realizada pelo autor

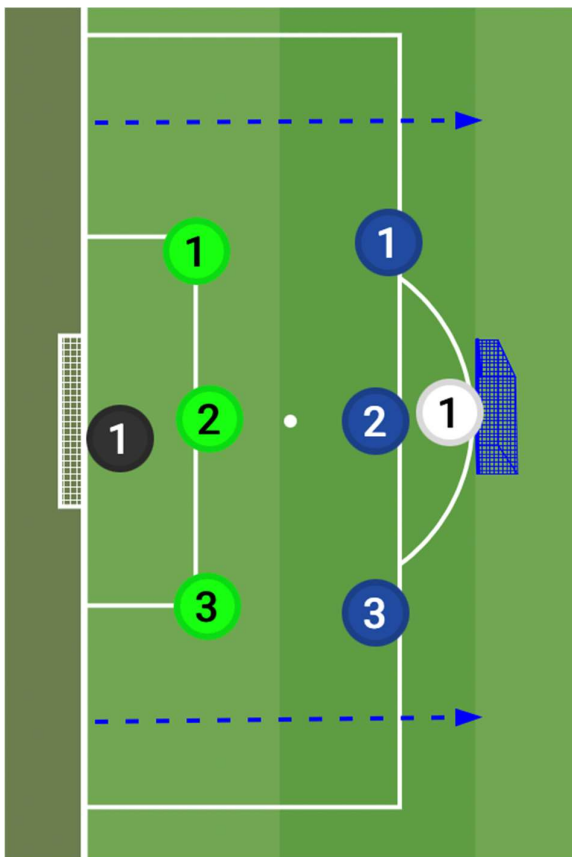
Exercício 2

Duração: 20'

Descrição: Jogos 3x3 com várias séries de 3 minutos.

Após o exercício, os atletas realizam uma corrida sem chuteiras à volta do campo durante 2 minutos.

Fig.16- Microciclo18 (2º exercício)



Fonte: Imagem realizada pelo autor

Unidade de treino 3 (MD+2)

Dia: 29/03

Adversário: Pedras Rubras B

Duração: 60'

Treino nº52

Exercício 1

Após os atletas realizarem corrida durante 10', os atletas juntam-se dois a dois e realizam passe e receção com algumas variantes.

Duração: 10'

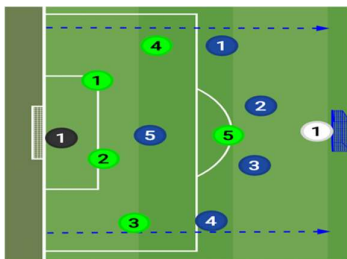
Exercício 2

Pela inexistência de jogo no fim de semana e de os atletas terem 4 dias para descansar. O treino voltou a ser um pouco mais intenso para promover algumas acelerações e desacelerações nos atletas.

Duração: 25'

Descrição: Jogos de 5 minutos de GR+5x5+GR em que a bola teria de passar por todos para poder haver finalização, o que promovia maior movimento da equipa com bola.

Fig.17- Microciclo2



Fonte: Imagem realizada pelo autor

4.4 Competição vs Processo de treino

Na relação entre a competição e o processo de treino, enquanto equipa técnica quisemos retirar o melhor de cada jogador de acordo com as suas melhores qualidades e diferentes formas de ver o jogo. Com isto, tentamos da melhor forma colocar os jogadores em situações que poderiam encontrar em alguma situação de jogo, de forma que eles consigam resolvê-las da melhor forma e assim melhorar também a sua capacidade de decisão. Para resolvermos esta situação, colocamos os jogadores em situações de jogo em que estivessem em superioridades e inferioridades numéricas, tentar perceber onde estaria o espaço, movimentações pretendidas para a criação de espaço e superioridade no corredor. Procurar sempre estabelecer superioridades numéricas quando estivéssemos a defender para dificultar a ajuda aos adversários. Procuramos também fazê-los entender que a movimentação e a procura de espaços livres, era uma das grandes ajudas que eles iam ter para a facilidade dentro do campo.

Com isto, era demasiado importante conseguir identificar situações de jogo relevantes e conseguir fazer com que essas situações fossem trabalhadas em treino e que tenham uma elevada transferência para a competição. (GARGANTA et al., 2013). A capacidade de evolução de um atleta, tem por base a introdução em treino de situações que possam ser transferidas para a competição (Garganta, 2005).

Uma das situações que procuramos sempre mudar em termos de comportamentos posicionais seria estar sempre em superioridade perto da bola, também com a nossa pressão ajustada para que estivéssemos sempre perto uns dos outros. A capacidade de entrega e de entreajuda ia sobressair e conseguimos criar um grande grupo e um bom balneário. A ideia passava explorar as fragilidades no nosso adversário, mas também fazer com que as nossas não sejam tão notórias.

5. Conclusão

Em jeito de conclusão, tudo o que foi aqui apresentado e explicado, faz parte do trabalho que realizei durante o meu ano de estágio que foi um ano de aprendizagens e eu em que consegui explorar toda a minha autonomia para o papel de treinador de uma equipa.

Como o próprio nome indica, nós estamos inseridos num estágio, ou seja, estamos propícios a errar e a tomar más decisões em qualquer tipo de ação nossa. Com isto, sei que errei durante a época e vou continuar a errar durante a minha vida profissional, porém é exatamente com essas tomadas de decisão erradas que começamos a perceber como lidar com certo tipo de situações.

Foi ano que contribuiu imenso para o meu crescimento enquanto profissional da área em que fui sempre aprendendo o que ia observando na minha equipa, em outras equipas adversárias e até mesmo em alguns treinos de outras equipas do clube. Há sempre espaço para melhorar e é exatamente com os outros e com essa observação que se pode crescer e obter aprendizagem. Sinto que talvez as coisas pudessem ter sido diferentes se estivesse acompanhado de alguém com um maior conhecimento do que eu que me pudesse transmitir valências importantes para o meu futuro, mas não me arrependo da minha decisão de poder assumir esta equipa.

O clube ofereceu-nos sempre tudo e mais alguma coisa do que tinha disponibilidade e acho que, dentro dos possíveis, trabalhei sempre para retribuir essa mesma ajuda, mesmo que os resultados, por vezes, não aparecessem.

Penso que a experiência como analista da equipa sénior me fez crescer a muitos níveis por estar dentro daquilo que seria um contexto mais real do futebol. O contexto sénior acabou por ser uma mais-valia para mim. Foi uma experiência em que pude aprender não só com a equipa técnica, mas também com os jogadores mais experientes. Pelo facto, de ter um atleta que já jogou fora do país e que já tinha vivenciado outros clubes e contextos, é sempre bom ouvir o que ele tem para nos dizer e os comportamentos que tem em certos momentos de jogo. Por vezes, a sua capacidade física já não correspondia da melhor forma, mas o psicológico estava lá. O futebol é um desporto cada vez menos jogado e mais pensado. Daí dizerem que o futebol não é só

ser forte tecnicamente, mas sim, ser capaz de pensar o jogo e de pensar o que é melhor naquele momento. Os jogos coletivos são compostos por um conjunto de ações complexas que vão representando uma exigência nas áreas física, técnica, tática, cognitiva e motora do atleta.

Pela minha vivência este ano em vários escalões, tentei sempre fazê-los ver que muitas vezes, os melhores jogadores na formação, não são aqueles que realmente chegam a jogadores profissionais. Os que chegam a jogadores profissionais são aqueles que sempre trabalharam o dobro dos outros e os que sabiam o que deviam ou não fazer. Tento sempre transmitir aos meus atletas que o futebol é um mundo complicado e que só os mais fortes irão sair vencedores.

Pela vontade deles, a partir do momento em que cheguei, de querer mudar e de trabalharem sempre muito bem, conseguimos fazer mais pontos do que na primeira volta e o o nosso futebol também foi bastante melhor, foi notória a evolução. Porém, em termos quantitativos não se notou tanto, sendo que fomos o pior ataque. Por outro lado, conseguimos tirar pontos a equipas que iam bem lá em cima na tabela.

Por fim, acho que foi um ano bastante positivo para o meu crescimento pelas diversas funções que desempenhei nas cinco equipas em que estive. Certamente será um ano para recordar por ser o meu 2º ano como treinador de formação e poder ter estado ligado a tantos miúdos do clube e à sua formação como atletas e homens futuros. Tudo o que é trabalhado no dia-a-dia de um jogador, é sempre responsabilidade máxima do treinador, com isto, é ele que o vai formar como atleta e futuro Homem, resultando daquilo que é pensado apenas por ele. (Pacheco,2001).

Bibliografia

Araújo, D. (2005). O contexto de decisão – A ação tática no desporto. Visão e contextos

Casanova, F. (2012). A Propósito da Importância da Excelência Decisional do Futebolista. In J. Ferraz (Eds). Mestrado em Futebol: Compilação dos Melhores Textos das Grandes Referências do Futebol Nacional (pp.171-172). 1ª edição. Treino Científico: A Revista dos Profissionais.

Garganta, J. (1998). O ensino dos jogos desportivos colectivos. Perspectivas e tendências. Movimento, 8, 19 – 27.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.

Greco, P. J. (1995). O ensino do comportamento tático nos jogos esportivos coletivos: Aplicação no handebol. Tese de Doutorado, Universidade Estadual de Campinas, Brasil.

Pacheco, R (s/d). O ensino e a aprendizagem do futebol: Da Rua Para o Campo de Futebol.

Santos, A., e Rodrigues, J. (2008). Análise da instrução do treinador de futebol. Comparação entre a prelecção de preparação e a competição. Fitness & Performance Journal, 7(2), 112-122.

Tavares, F., Greco, P., & Garganta, J. (2006). Perceber, Conhecer, Decidir e Agir nos Jogos Desportivos Coletivos. In G. Tani, J. Bento e R. Petersen (Eds.). Pedagogia do Desporto (pp. 284 – 298). Guanabara Koogan.