



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

Relatório de Estágio: União Desportiva Lavrense

Relatório realizada no âmbito do 2º
Ano de Mestrado do Curso de Ciências da
Educação Física, Especialização em Treino
Desportivo, ao abrigo dos Decreto-Lei
nº74/2006 de 24 de Março e Decreto-Lei
nº43/2007 de 22 de Fevereiro.

Realizado por: Miguel Ribeiro

Supervisor do Estágio: Prof. Doutor. José Neto

Orientador Cooperante: Dr. José Pacheco

Maia, Julho de 2014

Ribeiro, M. (2014). *Relatório de Estágio Supervisionado em Treino Desportivo*.
(Mestrado), ISMAI, Maia, Portugal.

Relatório de Estágio Supervisionado do Curso de 2º Ciclo em Ciências da Educação Física, especialização em Treino Desportivo, policopiado apresentado ao Instituto Universitário da Maia.

Agradecimentos

Termina agora um capítulo, o da vida académica. Começam outros.

Neste percurso várias são as pessoas que merecem a minha consideração e o meu profundo reconhecimento, aproveitando então este espaço para expressar o meu agradecimento.

Ao professor e amigo, José Neto, como parte fundamental deste meu processo de formação enquanto aluno e homem.

A todos os atletas que trabalharam comigo na época 2013/2014 na União Desportiva Lavrense, pois sem duvida que enriqueceram este meu estágio em todas as vertentes. Aos diretores, presidente e staff técnico, nomeadamente ao meu companheiro de viagem massagista Filipe Torres, ao professor e amigo Francisco Lima e ao Mister José Pacheco, que neste momento representa na minha vida muito mais que um simples treinador.

A todos os meus amigos que tiveram de me suportar nos momentos de maior dificuldade e que tiveram a amabilidade e disponibilidade de dizerem sempre “pronto” no momento de ajudar, nomeadamente o Miguel Oliveira e o André Ferreira.

À minha namorada pelo carinho, preocupação e compreensão por estes 10 meses em que se vive e se planeia tudo em função do futebol.

E por fim, a toda a minha família que tanto tem investido na minha formação e acompanhado a minha curta carreira, tentando fazer o melhor que sei em tudo o que faço, para dessa forma lhes retribuir todo o apoio.

Um perdão a todos aqueles que, por ventura, neste momento não me estarei a recordar, mas que eventualmente tenham participado neste projeto e neste capítulo da minha vida.

A todos, um muito OBRIGADO!

Índice

Resumo	
Abstract	
1 – Introdução.....	9
2 – Avaliação do contexto.....	10
2.1 – Análise da atividade.....	10
2.1.1 – Conceitos e conteúdos	10
2.1.2 – Metodologias e estratégias	10
2.1.3 – Fundamentação Científica	11
2.2 – Análise do envolvimento	14
2.2.1 – Região e envolvimento	14
2.2.2. União Desportiva Lavrense.....	15
2.2.3 – Locais da Atividade.....	15
2.2.5 – Recursos disponíveis.....	16
2.3 – Análise dos praticantes.....	16
2.3.1 – Caracterização geral dos praticantes.....	16
2.3.2 – Cuidados e necessidades específicas da população-alvo.....	19
2.3.4 – Recrutamento da população-alvo	20
2.3.5 – Formas de avaliação da população-alvo	20
3 – Definição de objetivos.....	22
3.1 – Objetivos de intervenção profissional	22
3.2 – Objetivos a atingir com a população-alvo	22
3.3 – Calendarização dos objetivos de estágio.....	22
4 – Conteúdos e estratégias de intervenção profissional.....	23
4.1 – Contactos a desenvolver	23
4.2 – Desenvolvimento do programa propriamente dito	23

4.3 – Promoção do programa	25
5 – Processo de avaliação e controlo	26
5.1 – Processo de avaliação do cumprimento de objetivos	26
5.2 – Processo de avaliação do programa.....	27
5.3 – Formas de avaliação intermédia do estágio	28
6. – Conclusões e recomendações.....	28
Referências.....	31

Índice de Figuras

Figura I – Brasões de Matosinhos e Lavra	14
Figura II – Brasão da União Desportiva Lavrense	15
Figura III – Complexo Desportivo de Lavra.....	16

Índice de Tabelas

Tabela I – Plantel sénior Lavrense	17
Tabela II – Média de idade, altura e peso.....	18
Tabela III – Equipa Técnica Lavrense	19
Tabela IV – Plano Semanal	25

Resumo

No desporto de alta competição, bem como no desporto amador, o fator chave é similar, procurando em ambos os casos o rendimento. É neste âmbito que o Treino e a metodologia que se aplica na realização do mesmo, necessita de ser obrigatoriamente bem estruturada e coerente, pois só através disso se poderá obter patamares de rendimento individuais e coletivos.

O documento que se apresenta pretende expor detalhadamente o processo de estágio curricular que se realizou na equipa amadora de futebol da União Desportiva Lavrense, que disputou a Liga de Honra da AFP.

Procura-se também apresentar detalhadamente todo o programa desenvolvido, dar a conhecer todos os intervenientes, contextos e envolvimento ligados ao estágio, demonstrando a complexidade e exigência que representa trabalhar num clube amador de futebol e de que forma a ciência pode ter uma função determinante no treino desportivo, nomeadamente no futebol.

Abstract

In elite sport and amateur sport, the key factor is similar, looking for both yield. It is in this context that the training and the methodology that applies in performing the same, needs to be necessarily well-structured and coherent, because only through it can be achieved if levels of individual and collective performance.

The document that presents itself is to present in detail the process of curricular held in the amateur football team of Lavrense Sports Union, who played in the League of Honor AFP.

An attempt is also present detail the entire program developed to inform all participants, contexts connected to the entire stage, demonstrating the complexity and requirement that is working on an amateur football club and how science can have a decisive role in athletic training, particularly in football.

1 – Introdução

O presente documento escrito foi realizado no âmbito da unidade curricular Estágio/Dissertação, do 2º ciclo do Mestrado de Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, do Instituto Superior da Maia. Esta unidade curricular procura fazer a ponte entre a formação teórica adquirida durante o 1º ciclo deste mestrado, pondo-a em prática no terreno.

O estágio foi realizado na União Desportiva Lavrense na equipa de futebol do escalão Seniores, desde 19 de Agosto de 2013.

Através deste relatório pretende-se caracterizar e enquadrar a entidade onde foi realizado o estágio, bem como a sua população alvo, e também apresentar e descrever as atividades efetuadas ao longo deste percurso.

O relatório encontra-se estruturado em seis partes, a saber: i) introdução; ii) avaliação do contexto; iii) definição de objetivos; iv) conteúdos e estratégias de intervenção profissional; v) processo de avaliação e controlo; vi) conclusões e recomendações.

O objetivo principal deste estágio foi adquirir uma maior aproximação do trabalho realizado no terreno, conquistando assim um maior conhecimento das tarefas efetuadas por um treinador de futebol de uma equipa deste escalão etário. Foi ainda nosso objetivo a aquisição de competências que nos permitam ultrapassar as dificuldades encontradas ao longo da época, não só a nível de espaço e material de treino, mas também a nível relacional com atletas, dirigentes, coordenadores etc.

2 – Avaliação do contexto

2.1 – Análise da atividade

2.1.1 – Conceitos e conteúdos

A gestão de uma equipa amadora define-se por um grau de complexidade e de exigência bastante elevado, necessitando de uma interatividade e interligação entre a equipa técnica, necessitando também que cada um destes elementos tenha uma grande versatilidade e conhecimentos multidisciplinares para lidar com as mais diversas situações e problemas que surgem no trabalho diário.

No que toca ao planeamento da atividade para a época 2013/2014, pela relação de confiança entre mim e o Treinador – Principal, ficou definido que a minha atividade se centraria no trabalho diário de uma equipa amadora de futebol como Treinador - Adjunto, contribuindo para a organização do planeamento diário do processo de treino e respetiva aplicação, responsável pela preparação física dos atletas, quer integrado no microciclo de treino quer em trabalhos específicos individuais trabalhados fora do horário de treino, recuperação física de atletas provenientes de lesões musculares e por fim de toda a logística que este trabalho exige. Para além disso, acumulava também as funções do plantel sénior com as de treinador adjunto dos Sub.17 (Juvenis A) e de treinador principal dos Sub.12 (Infantis B).

2.1.2 – Metodologias e estratégias

As metodologias e estratégias utilizadas passaram primariamente por uma análise do plantel existente e as suas características e a partir daí trabalhamos aquilo que para nós era o sistema tático ideal para a nossa equipa com vista a obter um alto rendimento coletivo de forma gradual, tendo também em consideração a juventude do plantel.

Toda a nossa metodologia de treino teve em vista uma evolução e consolidação sustentada do nosso modelo de jogo, criando em treino situações de jogo o mais próximo possível do real contexto do mesmo. Tendo o nosso modelo de jogo como base de todos os exercícios desenvolvidos, não existia

dissociação dos fatores técnico, tático e mental, procurando sim um encadeamento lógico dos exercícios com aquilo que queríamos acerca da nossa forma de jogar, respeitando uma lógica de progressão, fazendo avaliação da sua progressão quer em treino quer em jogo, empiricamente e com recurso a vídeo.

Para além disto, desenvolveu-se ainda trabalho complementar no relvado e fora dele. No relvado desenvolveram-se exercícios mais descontextualizados, mais analíticos, com vista a potenciar algumas capacidades individuais de cada jogador, ou a minorar o défice de algum gesto técnico (passe, remate, deslocamentos laterais, velocidade, agilidade, entre outros). Fora do relvado desenvolveram-se alguns exercícios de potenciação de aspetos físicos, quer em trabalho de recuperação nas bancadas através de diversos exercícios de fortalecimento muscular, quer através da prescrição de planos de treino após uma avaliação individual de cada atleta.

2.1.3 – Fundamentação Científica

O Futebol assume-se como um jogo de julgamentos e de decisões, em função de uma dinâmica organizacional coletiva. Portanto, treinar uma equipa de futebol torna-se um processo complexo que visa a organização coletiva e por consequência se traduza em rendimento, obedecendo a uma lógica de compreensão, desenvolvimento e aperfeiçoamento e a inter-relação das suas variáveis.

Desde o primeiro dia, que para obter estes padrões a equipa técnica teve sempre o seu modelo de jogo como princípio estruturante de toda a metodologia de treino, o que de acordo com vários autores parece ser o correto.

O modelo de jogo em consonância com o treino, define-se por um conjunto de orientações, regras de ação e princípios, que funcionam como ponto de partida essencial e referencial para a orientação geral da ação da equipa e para a sua organização (Castelo, 1997; Garganta, 1996; 2000; 2003).

Já segundo Castelo (1998), citado por Rocha (2000), deve-se treinar, desde o primeiro dia a organização de jogo da equipa, o que implica que cada exercício de treino, desde o aquecimento até ao último exercício, deve servir de organização de jogo

Ao trabalhar sistematicamente desta forma e como é humanamente impossível o treinador controlar tudo o que se passa no jogo, o objetivo principal passa por criar um padrão de realização de conhecimentos e que com isso se consiga fazer acontecer um número de elementos de regularidade que possibilitem antever com maior segurança um leque de possibilidades. Com isto pretende-se indicar que o objetivo é alcançar um saber tático coletivo definindo-o como um conjunto de conhecimentos nos jogadores que permitam que se orientem preferencialmente para certas sequências de ação. Isto é, em função da situação de jogo, tendo em conta a ideia coletiva, o jogador deve revelar comportamentos adequados, evidenciando uma intenção tática anteriormente estabelecida (Araújo, 1998).

Tendo em linha de conta que todo o nosso processo de treino teve como fio condutor o nosso modelo de jogo, pareceu-nos fundamental não dissociar todos os outros fatores de rendimento, pois segundo Guilherme (2012), no treino integrado os exercícios criados são o mais situacionais possível, ou seja, tira-se do jogo aquilo que é mais importante e transporta-se para o treino, sendo constituído por ações do próprio jogo.

Como diz Frade (1998), citado por Carvalhal (2002) o tático não é físico, técnico, psicológico, nem estratégico, mas precisa dos quatro para se manifestar.

O nosso estilo de treino prevê uma supra dimensão tática sem nunca nos dissociarmos das restantes dimensões, pois existe essa necessidade inerente de todas se manifestarem na sua plenitude para gerarem fatores de rendimento. Até mesmo o fator psicológico não foi descurado, pois a força mental “permite ao jogador atuar ao seu melhor nível de uma forma consistente até no jogo mais importante e é isso que contribui para a diferença no sucesso dos jogadores” (Silvério, 2012, p. 31)

Trabalho Complementar

Segundo Teixeira (2012) refere a importância deste tipo de trabalho, o trabalho complementar, que leva a uma divisão em microciclos de treino em duas áreas específicas, o treino coletivo (aplicando a periodização tática) e o treino individualizado que tem como principal objetivo otimizar outras dimensões (técnica, psicológica e física), sem que haja detrimento do bom funcionamento da aplicação tática.

Esta metodologia faz todo o sentido e vários foram os benefícios que retiramos deste trabalho mais analítico, mais descontextualizado, quer no processo de reintegração do atleta pós-lesão de forma a ele se preparar melhor para a intensidade do treino e jogo, quer para corrigir e a potenciar certos aspetos técnicos individuais, que seria vantajoso o atleta corrigir e que dessa forma interviria diretamente no jogar de toda a equipa. Isto tudo, mais uma vez, sem roubar tempo á aplicação tática.

2.2 – Análise do envolvimento

2.2.1 – Região e envolvimento

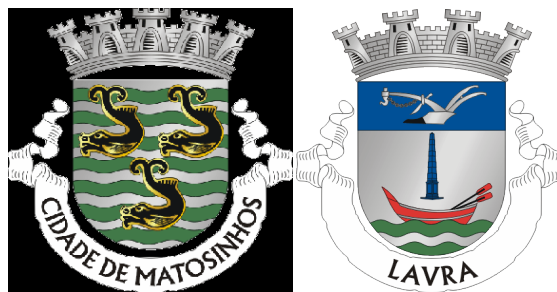


Figura I – Brasões de Matosinhos e Lavra

Segundo dados da Wikipédia (2014), a Vila de Lavra situa-se no extremo norte do concelho de Matosinhos, no Distrito do Porto. Confronta com o concelho de Vila do Conde (a norte), a Freguesia de Perafita (a sul), o concelho da Maia (a nascente) e confina com o mar (a poente), sendo povoada por 10 033 habitantes (dados censo 2011). É constituída por 8 lugares: Angeiras, Antela, Cabanelas, Avilhosos, Lavra, Paiços, Praia de Angeiras e Pampelido.

É talvez a freguesia mais rural do concelho de Matosinhos, e, em simultâneo, das freguesias do concelho de Matosinhos onde o movimento associativo é mais intenso, sendo também um pólo piscatório e zona de turismo e lazer, pois, no seu seio existe um dos parques de campismo mais antigos, em funcionamento – o Parque Campismo de Angeiras.

2.2.2. União Desportiva Lavrense



Figura II – Brasão da União Desportiva Lavrense

A União Desportiva Lavrense foi fundada em 29 de Janeiro de 1994. É um clube com uma história um pouco recente, emergindo da junção de três clubes da freguesia de Lavra, o Marítimo de Angeiras, GD Paço e Futebol Clube de Lavra, pois o bairrismo e as condições precárias destes mesmos clubes estavam ameaçar seriamente a sua existência no futuro e portanto a junção destes três foi a melhor solução tomada pelos responsáveis.

A equipa Sénior, como já referi anteriormente, disputa a Divisão de Honra da Associação de Futebol do Porto, tendo o ano passado subida da 1ª Divisão Distrital.

Atualmente, o departamento de formação do clube é composto primariamente por um grupo apenas de formação que disputa a Liga do Futuro, duas equipas (A e B) desde os Benjamins até Juvenis e uma equipa de Juniores que disputa a 2ª divisão da AFP, albergando mais de 200 atletas.

2.2.3 – Locais da Atividade

Os treinos e jogos de todas as camadas jovens e Seniores realizam-se no complexo Desportivo de Lavra, inaugurado a 3 de Março de 2007 num campo de relva sintética de 3ª Geração e bancada coberta com capacidade para 2500 lugares, equipado com seis balneários, um posto médico, um bar de apoio, uma casa de guarda, uma sala para a Direção do Clube, instalações sanitárias e demais equipamentos próprios de instalações deste tipo.



Figura III – Complexo Desportivo de Lavra

2.2.5 – Recursos disponíveis

Para o desenvolvimento do trabalho de uma equipa sénior de um clube amador, é necessário pelo menos que estejam satisfeitas as necessidades básicas ao nível de recursos, para que se realize um trabalho eficiente.

Todas as infraestruturas do complexo desportivo reuniam aquilo que a equipa técnica considerava, os recursos básicos, para o bom desenvolvimento do trabalho. O complexo dispõe de seis balneários, onde desses seis, dois deles estavam já destinados para os atletas e outro para o staff técnico e de um posto médico.

Para o desenvolvimento do treino propriamente dito, o UD Lavrense dispõe de diversos materiais considerados como extremamente úteis, nomeadamente as bolas 16 bolas da marca Macron (igual para todas as equipas da nossa divisão), coletes variados, escadas, bolas medicinais, pesos, cones e sinalizadores, estacas, arcos, uma baliza amovível de futebol de 11, 4 balizas de futebol 7 e 4 mini balizas.

2.3 – Análise dos praticantes

2.3.1 – Caracterização geral dos praticantes

O futebol e nomeadamente a maioria dos clubes, passam por dificuldades financeiras que lhes limita e que torna a sua política desportiva adaptada à situação atual.

A União Desportiva Lavrense era a única equipa atuar na Divisão de Honra da AFP, cujos seus ordenados eram apenas limitados a prémios de jogo, o que obrigou a que o grande grosso do grupo de trabalho fosse o mesmo da época transata e o que dificultou o reforço do plantel a nível qualitativo. Com atenção a isso o grupo foi alargado, começando a época com 26 jogadores, onde 15 dos quais tinham sido formados no clube e durante a época alguns jogadores partiram e outros chegaram, terminando a época com 21 jogadores.

Tabela I – Plantel sénior Lavrense

Nome	Posição	Idade	Nacionalidade
Telmo Torres	Guarda - Redes	23	Português
Bruno Monteiro	Guarda - Redes	19	Português
Diogo Oliveira	Guarda - Redes	19	Português
Daniel Gonçalves	Defesa Direito	23	Português
João Magalhães	Defesa Direito	18	Português
Pedro Santos	Defesa Central	19	Português
André Gomes	Defesa Central	25	Português
Miguel Fradinho	Defesa Central	21	Português
Rafael Silva	Defesa Central	20	Português
João Victor	Defesa Central	20	Brasileiro
João Oliveira	Defesa Esquerdo	19	Português
Ricardo Santos	Médio Defensivo	32	Brasileiro
Ricardo Ramos	Médio Defensivo	19	Português
Joel Silva	Médio Centro	21	Português
Gonçalo Ferreira	Médio Centro	23	Português

Luciano Couto	Médio Centro	21	Português
Pedro Gomes	Médio Centro	21	Português
Diogo Postiga	Médio Ofensivo	20	Português
Eduardo Moreira	Médio Centro	24	Português
Gilberto Costa	Extremo	22	Cabo Verdiano
João Luís	Extremo	24	Português
Rui Amaral	Extremo	22	Português
Tiago Carvalho	Ponta de Lança	22	Português
Francis	Ponta de Lança	20	Brasileiro

Uma das características do plantel que salta logo a vista é a sua baixa média de idade de 21.54, com pouca experiencia competitiva, com nenhuma experiencia na divisão de Honra e com muitos deles a estreadem-se num plantel sénior.

Tabela II – Média de idade, altura e peso

Denominação	Média
Idade	21.54
Altura	1.78 Cm
Peso	72 Kg

A equipa técnica foi composta por 3 elementos, um treinador principal, um treinador adjunto e um treinador de Guarda – Redes. Todos os elementos envolvidos têm formação académica na área do desporto e com alguma experiencia no treino desportivo.

Tabela III – Equipa Técnica Lavrense

Nome	Função
José Pacheco	Treinador Principal
Miguel Ribeiro	Treinador Adjunto / Preparador Físico
Francisco Lima	Treinador de Guarda - Redes

2.3.2 – Cuidados e necessidades específicas da população-alvo

Toda a nossa metodologia de trabalho foi desde o início centrada numa lógica de curto/médio prazo, o que torna ainda mais complicada a nossa tarefa, pois o plantel era extremamente jovem e muito inexperiente. Isto deve-se ao facto de num clube distrital os contratos serem celebrados com o prazo máximo de um ano, o que faz com que deixe de existir uma lógica de planeamento a médio/longo prazo e que obriga, independentemente de tudo, a que o interesse passe pela obtenção do resultado e do rendimento com o plantel existente, independentemente dos fatores adversos.

Partindo dessa premissa, o nosso trabalho pautou-se por uma grande intervenção pedagógica, chegando a ser treinadores e psicólogos do desporto em simultâneo, isto tudo para que os atletas obtivessem instrumentos e um leque de posturas necessárias para o sucesso, onde no momento em que chegaram não possuíam.

O início foi complicado e a equipa pagou uma fatura muito alta por essa inexperiência, não obtendo os resultados desejados e por consequência o facto de serem remunerados apenas a prémios de jogo passou a ser também uma preocupação.

Porém, todas estas adversidades levaram a equipa e até mesmo a equipa técnica para outro patamar, obrigando a ter uma astúcia e uma forma de pensar mais forte, mais inteligentes nas várias abordagens, mais pragmática e mais criativa de forma a motivar o plantel e a fazer-lhes acreditar que apesar da adversidade aquilo era o caminho certo.

A nível Clínico, o estado dos atletas obrigou-nos a colocar em prática planos individuais de trabalho, uns para evitar recidivas de lesões mais ou menos graves que tivessem tido, outros para melhorarem aspetos técnicos que viriam a beneficiar o seu jogo e por consequência o jogo da equipa. Por fim, e visto que a maioria eram atletas amadores, a alimentação também não era a melhor quer em pré – treino/jogo, quer em pós – treino/jogo, como tal tivemos uma preocupação em instruir os nosso jogadores para que através do aspeto nutricional, obtivessem um melhor rendimento/ recuperação.

2.3.4 – Recrutamento da população-alvo

Apesar de o plantel no início da época já ser bastante alargado, existiam algumas lacunas que gostaríamos de suprimir. Para tal, a U.D. Lavrense toma sempre a iniciativa de duas semanas antes do início dos trabalhos, criar um período de captações, onde qualquer atleta pode ir prestar provas e ser avaliado pela equipa técnica.

Essa é uma forma de recrutamento que interessa ao clube, pois devido as dificuldades financeiras e ao baixo poder investidor, esta torna-se uma boa forma de adquirir jogadores e suplantar debilidades com jogadores a custo zero. Dessa iniciativa e apesar de termos avaliado imensos atletas, o clube apenas assinou contrato com dois, tendo um deles já nos abandonado e outro que neste momento é o nosso Guarda – Redes titular, proveniente de outro clube mas que tinha sido formado no U.D. Lavrense e a quem se adivinha um futuro auspicioso.

Todo o restante recrutamento é feito por contactos do presidente, de diretores e treinadores, diretamente com o atleta que desejam recrutar.

2.3.5 – Formas de avaliação da população-alvo

Devido ao facto de nos encontrarmos numa realidade de clube Distrital, o investimento que o clube faz ao nível da aquisição de materiais para avaliações minuciosas e rigorosa dos atletas, dos treinos e dos jogos é medíocre ou nulo e portanto, as nossas formas de avaliação dos mais diversos

fatores que envolve o treino e os atletas, foi realizado com algum esforço e com a tentativa da máxima eficiência.

Ao nível tático e individual, procurou-se filmar os nossos jogos de treino e analisa-los posteriormente. Como tal, apenas se fez uma avaliação qualitativa, onde de acordo com as necessidades e exigências do nosso modelo de jogo foram avaliados todos os comportamentos individuais e coletivos, essa avaliação serviu como base para definir aspetos passíveis de serem corrigidos em treino. O mesmo é defendido por Neto (2008) que refere que o armazenamento e a visualização dos dados obtidos a partir da observação de jogo é cada vez mais determinante na otimização do rendimento dos jogadores e das equipas, transformando-se assim numa fonte de informações para a construção de um modelo de jogo que traduza as suas tendências e comportamentos inerentes.

Em termos individuais, foram criadas fichas individuais dos atletas, onde foram calculados o IMC de cada jogador, aspetos que consideramos importantes das conversas que fomos tendo tido com os mesmos em jogo, treino ou até mesmo no balneário, descrição de antigas lesões que estes tiveram para trabalharmos as mesmas de forma a evitar recidivas e fizemos nos primeiros e nos últimos treinos antes do inicio do campeonato e com a pré – época já a terminar o teste do vaivém e avaliação feita através da medição da pulsação.

3 – Definição de objetivos

3.1 – Objetivos de intervenção profissional

Os objetivos que pautavam a minha intervenção profissional foram vários, ficando definidos parte deles logo no momento em que fui convidado para treinador adjunto e com o desenrolar da época foram-se adicionando novos objetivos, que passaram por:

- Contributo para a definição da metodologia de treino aplicar e na sua aplicação.
- Observação dos adversários (apenas nas primeiras quatro jornadas). Isto porque devido ao acumular de funções entre treinador adjunto e observador externo, optou-se mais tarde por centrar apenas toda a atenção e atividade na tarefa de treinador adjunto.
- Observação e controlo do treino.
- Contributo na preparação/recuperação física dos atletas.

3.2 – Objetivos a atingir com a população-alvo

Tendo em linha de conta que a equipa iria participar pela primeira vez em toda a sua história na Divisão de Honra da AFP, o objetivo primordial passava pela obtenção da manutenção na mesma o mais rapidamente possível.

A partir da obtenção desse mesmo objetivo, então reformularíamos os nossos objetivos com vista à obtenção da melhor classificação possível.

3.3 – Calendarização dos objetivos de estágio

O campeonato da Divisão de Honra da Associação de Futebol do Porto, decorreu entre o dia 28 de Setembro de 2013 até dia 4 Maio de 2014, tendo a obtenção do objetivo primordial se concretizado no dia 13 Abril de 2014.

4 – Conteúdos e estratégias de intervenção profissional

4.1 – Contactos a desenvolver

A minha postura durante esta época teve sempre o objetivo bem vincado de procurar compreender melhor o processo de treino, a melhor forma de lidar com os jogadores e de lhes retirar o máximo rendimento. Estando num clube amador, o conhecimento científico – pedagógico do mesmo não era o melhor e portanto foi também uma luta nossa imprimir uma forma de trabalho inovadora e relacional que pautava-se sempre pelo bom relacionamento e com tomadas de decisão lógicas.

Assim, para a realização das tarefas que me estavam destinadas, procurei sempre o contacto com os professores da instituição de forma a encontrar soluções para eventuais problemas e esclarecimento de dúvidas, recurso informático através de sites e blogues que me fossem úteis para a realização do meu trabalho diário, procurar ao máximo ir de encontro a profissionais da área, tais como treinadores ou outras pessoas ligadas as ciências sociais e humanas através de ações de formação.

Algo que se revelou construtivo e gratificante foi também o constante dialogo entre a equipa técnica, o que permitiu que houvesse bom ambiente entre todos, cumplicidade e a participação ativa de todos os elementos na procura de soluções para os mais diversos problemas. Em suma este foi um ano onde a nível de relações interpessoais e profissional muito bom, oferecendo um leque de ferramentas que me serão extremamente úteis no meu percurso profissional.

4.2 – Desenvolvimento do programa propriamente dito

Integrar um projeto num clube como a União Desportiva Lavrense é sinónimo de complexidade, compreensão e dedicação.

Tendo feito a parte final da época passada como observador externo e iniciando agora o ano como treinador – adjunto de uma equipa sénior, obrigou automaticamente a que existisse um período de adaptação às exigências que

este cargo obrigava e a compreender de que forma a minha intervenção poderia ser uma mais-valia neste contexto.

Inserido numa equipa técnica que no cômputo geral era toda ela nova, exceto o treinador principal, com largos anos de experiência e com um estilo de jogo que automaticamente iria transitar da época anterior, tornou-se fundamental compreender uma metodologia de treino e de hábitos de trabalho, tendo no início sido bastante complicado compreender como e quando intervir no treino com qualidade e com assertividade.

Ao longo de toda a época existiu sempre uma cumplicidade, dialogo e reflexão constante entre os elementos da equipa técnica, onde apesar de o Treinador José Pacheco ser uma pessoa com ideias claras daquilo que pretende, várias foram as vezes em que ponderamos pormenores ou pequenos reajustes que faríamos na metodologia e nos planos de treino com vista a mudanças ou reajustes que achávamos fundamentais, sempre de acordo com aquilo que queríamos para o nosso jogo e as características individuais dos nossos atletas.

Os treinos sempre ativos e com necessidade de ter sempre o foco atencional elevado, com uma constante participação ativa do treinador principal nos exercícios de treino, fez com que o papel do adjunto passasse pela atenção sempre mais focada no detalhe e no feedback de correção, por forma ao atleta assimilar os seus objetivos individuais e que dessa forma se reflita nos objetivos coletivos.

Ficou também ao cargo do adjunto estabelecer uma relação de proximidade com os jogadores de forma a resguardar um pouco o treinador principal. O UD. Lavrense é um clube que não passa por uma situação de aperto financeiro como outros clubes da região, mas também não nada em dinheiro e a prova disso é que éramos o único clube da nossa divisão sem ordenados, o que faz com que haja da parte da equipa técnica uma luta intensa para combater o amadorismo a que os atletas inerentemente caem, onde a média de idades (21.54) também ajudou a complicar a situação em determinados momentos da época.

Portanto o aspeto mental foi sempre um fator importantíssimo a ter sempre em consideração, o que fez com que houvesse a necessidade de uma

proximidade junto dos jogadores, conhecendo o homem primeiro que o atleta, uso constante diálogo e compreensão com os jogadores, com treinador a intervir sempre nos momentos chave.

Porém, um sucesso de uma época não se resume ao treino propriamente dito, para além de tudo aquilo que se referiu em cima, também se realizou fora das horas de treino vários trabalhos a parte que foram fundamentais do ponto de vista físico e até mesmo psicológico, tanto na recuperação como no melhoramento de características individuais, deixando claro a importância de um trabalho “invisível” e que exige um profissionalismo, uma dedicação e disponibilidade muito grande.

4.3 – Promoção do programa

Tabela IV – Plano Semanal

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Seniores	Folga	Treino 20:30h	Folga	Treino 20:30h	Treino 20:30h	Folga	Jogo

2ª Feira	Folga
3ª Feira	Treino de recuperação/ Introdução de princípios e pequenos aspetos a serem trabalhados tendo já em vista o próximo jogo.
4ª Feira	Folga
5ª Feira	Treino focalizado nos princípios, sub princípios e sub sub princípios do nosso jogo, tendo em conta o nosso modelo de jogo.
6ª Feira	Aprimorar pequenos aspetos de relevante importância e foco no momento das bolas paradas.
Sábado	Folga
Domingo	Jogo

5 – Processo de avaliação e controlo

5.1 – Processo de avaliação do cumprimento de objetivos

Fazendo um balanço de toda a época, podemos concluir que todos os objetivos que a direção nos propôs e aos quais a equipa técnica se comprometeu foram cumpridos na integra.

O início como já foi referido em pontos anteriores foi bastante complicado, e nas primeiras cinco jornadas, tínhamos uma vitória, um empate e 3 derrotas, o que como já foi referido se ficou a dever a uma inexperiência dos jogadores e até mesmo da equipa técnica. Porém, a partir da metade da primeira volta começou-se a ganhar outra postura, o que nos permitiu ser mais regulares, mais consistentes e por consequência começaram-se a obter resultados que fossem de encontro às nossas expectativas e que guiassem ao nosso objetivo e a prova disso foram os inúmeros pontos conquistados fora e mais de quatro meses sem perder em casa.

No entanto a competitividade da nossa divisão foi extremamente elevada no que ao meio e fundo da tabela diz respeito, só conseguindo cumprir o nosso objetivo na antepenúltima jornada do campeonato.

Como a preparação física dos atletas também ficou designada como parte das minhas funções, fazendo um resumo de todas as lesões podemos concluir que apenas existiram duas lesões por overuse e todas as outras foram por overstress, naturalmente compreensível pelo facto de o futebol ser um desporto essencialmente de contacto, o que propicia mais o atleta a este tipo de lesões.

Numa breve referência ao trabalho desenvolvido na formação, também aí os objetivos foram cumpridos quase na sua totalidade, os Infantis Sub.12 fizeram o seu campeonato simplesmente com o objetivo de formação e progressão, enquanto os Juvenis Sub.17 atingiram a fase final da 2ª Divisão Distrital, algo que nunca aconteceu no clube em 20 anos de história.

5.2 – Processo de avaliação do programa

Considerando o estágio como a ponte entre o conhecimento teórico e a praxis, pode-se dizer que esta foi uma experiência extremamente enriquecedora, onde pude por em prática aquilo que aprendi, experimentar e consolidar o conhecimento e até aumentá-lo.

O facto de ter desempenhado as funções de observador externo na época anterior na mesma instituição e com sucesso, fez com que confiassem nas minhas qualidades, aumenta-se a boa relação e cumplicidade entre a equipa técnica e com isso permitiu-me ter uma vasta liberdade para desempenhar as minhas tarefas.

O acompanhamento que tive da parte do treinador principal foi para mim uma fonte de conhecimento e sinto que aprendi bastante a nível de processos de treino, liderança, motivação e até de relacionamento com os próprios atletas. Melhor do que isso foi o facto de ter liberdade para experimentar, aprender com alguns erros que cometidos, considerando isso uma fonte de conhecimento importantíssima e também em diversos momentos sentir-me útil e realizado, fazendo as coisas certas no momento certo.

No que concerne às lesões dos atletas e ao trabalho realizado individualmente, foi um trabalho muito importante, e de um valor pessoal inqualificável. Permitiu aprofundar os meus conhecimentos ao nível dos diversos exercícios, quais as melhores formas de o fazer e quais as suas condicionantes. Para além disto, também valorizo muito a parte humana, alegria do atleta ao saber que está a melhorar e a sair do estado de desilusão e tristeza, a própria alegria na evolução e o agradecimento e reconhecimento deles é algo que não se consegue traduzir em palavras.

Acima de tudo este estágio foi promotor de competências e técnicas, ter trabalhar bem sobre constante pressão, gerir constantemente problemas que surgiam todos os dias, gerir bem o tempo, o balneário, capacidade de lidar com a frustração e fazer disso força, penso que fornece ferramentas não só para o futuro profissional mas também para a vida.

5.3 – Formas de avaliação intermédia do estágio

Ao longo do meu estágio, fui tentando obter feedback de todas as pessoas envolvente neste estágio e com quem desenvolvia o respetivo trabalho diário. Para tal a comunicação com a equipa técnica foi uma constante, de forma a poder através disso fazer uma introspeção sobre o meu trabalho e de que forma poderia melhorar as minhas intervenções na área do treino e até mesmo em contexto de jogo.

O contacto com o meu supervisor de estágio também foi desenvolvido sempre que possível, quer nas três reuniões que se desenrolaram ao longo do ano, quer nas duas visitas desenvolvidas pelo mesmo ao local de estágio, quer mesmo através de iniciativas do estagiário de forma a esclarecer algumas dúvidas que foram surgindo ao longo da época. A primeira visita primou pela apresentação do clube, das suas instalações, de algum staff técnico, diretores e presidente do clube, aproveitando também o facto de o plantel sénior estar a preparar-se para o treino para apresentar o professor ao grupo, culminando com uma excelente palestra de motivação, algo que no momento atual da época se revelou de extrema importância. Coincidência ou não, após a mesma o clube esteve três meses sem perder como visitado.

Para além disto, no final da época o clube realizou uma Gala, marcando presença os atletas, adeptos, diretores e staff técnico e onde foram atribuídos diversos prémios. Esta iniciativa possibilitou que o meu supervisor, convidado de honra deste evento, verifica-se na primeira pessoa o trabalho desenvolvido por mim ao longo de toda a época, sendo inclusive homenageado pelo seu percurso de inegável brio e demonstrando desta forma uma simbiose entre aluno – professor de inegável consideração.

6. – Conclusões e recomendações

Esta época desportiva foi o culminar de vários objetivos pessoais que tinha implícito desde que me comecei a formar, o facto de ter estado no ano transato na equipa técnica como observador externo e este ano ter sido

convidado para ser treinador adjunto e desenvolver o meu trabalho no terreno, penso ser um reconhecimento do meu trabalho e do qual estou extremamente grato, possibilitando com isso por em prática vários conhecimentos que tinha adquirido na teoria.

A primeira referência recai sobre a equipa técnica, seres humanos fantásticos, com um trajeto académico e profissional de registo e com uma forma de ser e de estar do qual me identifico bastante. O convívio diário com o mister José Pacheco, meu orientador de estágio, fez-me crescer tanto a nível pessoal como profissional e desenvolveu em mim um sentimento de admiração e de respeito. A sua experiência fez com que em momentos de maior instabilidade não perdêssemos a lucidez e fôssemos constantemente racionais nas escolhas e nas tomadas de decisão. A confiança que depositou em mim, obrigando-me a desenvolver tarefas de relativa e a tomar decisões de relativa responsabilidade, fez-me crescer e encarar as situações de forma mais serena, responsável e tranquila possível. O sentimento de companheirismo, palavras de incentivo, de troca de ideias constante e de transmissão de tranquilidade entre os três elementos da equipa técnica foi sempre uma realidade e muito do segredo do sucesso da época passou por aí.

Em segundo lugar de referir a oportunidade de trabalhar num clube como a União Desportiva Lavrense. Os problemas constantes que vão surgindo ao longo da época num clube amador e a necessidade de lidar com todos eles fazem com que estejamos preparados para tudo e mais alguma coisa, com agravante de também estarmos envolvidos no panorama da formação, dizendo muitas vezes no balneário em jeito de brincadeira “este ano valeu por quatro ou cinco”. O que não nos mata, torna-nos mais forte e é com orgulho que olhamos para trás e que vemos que perante tanta adversidade, conseguimos contribuir para elevar o estatuto do clube.

O facto de só existir um adjunto, fez com que me fosse exigida uma multidisciplinaridade de tarefas. Toda essa diversidade de tarefas fez-me potenciar o conhecimento que vinha adquirindo na teoria e a experimentação e observação dos resultados no terreno fez-me crescer enquanto profissional.

Em jeito de reflexão e por ter vivido uma realidade que é o futebol amador, custa-me encarar o futuro e que rumo segue o nosso futebol. Um

cenário cada vez mais incerto, onde as dificuldades financeiras criam uma instabilidade muito grande em todas as vertentes e onde muitas vezes vemos profissionais de qualidade que investiram tempo e dinheiro na sua formação e a desempenhar excelentes trabalhos, mas que não recebem de acordo com o trabalho e as horas que investem no clube e em cenários ainda mais gritantes a trabalhar em troca de nada. Torna-se cada vez mais desolador, olhar para uma profissão que amamos, que respiramos todos os dias e saber que neste cenário nunca poderemos fazer dela vida.

A juntar a tudo isto, existe a revolta natural acerca do tema da formação de treinadores, onde a federação dificulta claramente a formação académica e as suas certificações, monopolizando a formação de treinadores e impedindo que o trabalho desenvolvido neste contexto não seja um fator de relevo e valorizado por quem deve e como deve, o que deixa a mostra a necessidade de rever e reconsiderar este parâmetro.

È necessário tomar medidas, de forma a repensar que rumo o nosso futebol esta a tomar e de uma vez por todas se valorize e se proteja a competência e o conhecimento, não só para nos fazer sentir enquanto treinadores valorizados, como contribuir dessa forma para uma melhor formação.

“ Quem só teoriza, não sabe. Quem só pratica, repete. O saber nasce da conjugação entre a teoria e a prática” (Manuel Sérgio)

Referências

- Araújo, A. (1998). *Congruência entre o modelo de jogo do treinador e o futebol praticado pela equipa. O contra-ataque. Um estudo de caso em futebol de alto rendimento*. Tese de Mestrado. FCDEF - UP.
- Carvalho, C. (2002). *No Treino de Futebol de Rendimento Superior. A Recuperação é... Muitíssimo mais que “Recuperar”*. Liminho. Braga.
- Garganta, J. (2001). Futebol e Ciência. *Ciência e Futebol. Revista Digital*, Ano 7, n.º 40., [On line]: www.efdeportes.com.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol - estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Dissertação de Doutoramento. FCDEF - UP. Porto.
- Garganta, J; Suarez, A.; Penas, C. (2002, Eds.). *A Investigação em Futebol*. Estudos Ibéricos. J. Garganta; A. Suarez & C: Penas (Eds.). FCDEF - UP. Porto.
- Lavrense, U. (2014). União Desportiva Lavrense. Acesso a: 9 de Abril de 2014, Disponível em <http://udlavrense.webnode.com/>
- Magalhães, J. (2013). *Relatório de Estágio em Treino Desportivo Supervisionado*. (Mestrado), ISMAI, Maia.
- Neto, J., & Matos, F. (2008). *Futebol: Tecnociências para o Sucesso*. Paços de Ferreira: Edições dos Autores.
- Oliveira, J. (2012). *Periodização Tática: pressupostos e fundamentos*. Retrieved 11 de Abril de 2014, from <http://www.slideshare.net/PedMenCoach/periodizacao-ttica-jos-guilherme-oliveira>
- Rocha, F. (2000). *Modelo(s) de Jogo/ Modelo(s) de preparação*. “Duas faces da mesma moeda”. Trabalho realizado no âmbito da disciplina seminário, Opção futebol. FCDEF – UP.

Silva, M. (2008). *Desenvolvimento do Jogar Segundo a Periodização Tática*. Espanha: McSports.

Silvério, J., & Srebro, R. (2012). *Como Ganhar Usando a Cabeça: Um guia de treino mental para o futebol*. Santa Maria da Feira: Edições Afrontamento.

Teixeira, N. (2013). *Periodização e Planificação do Treino Desportivo – da Periodização Convencional à Periodização Complementar*. Apontamentos da Apresentação realizada no IV Simpósio de Futebol de Paços de Ferreira.

Wikipédia. (2014). Lavra. Acesso em: 10 de Abril de 2014, disponível em <https://pt.wikipedia.org/wiki/Lavra>