



Mestrado Treino Desportivo

Relatório de Estágio 2018-2019

Dragon Force Porto



Supervisor de Estágio: Pedro Humberto Araújo Teques

Orientador: Manuel Santos Mendes Conceição

Aluno: Abílio Perdigão da Silva Cunha

Agradecimentos:

Dedico este espaço para fazer uma pequena homenagem a quem contribuiu direta e indiretamente para o meu sucesso e desenvolvimento tanto profissional como pessoal, ao longo de todos os meus anos de vida. Será ingrato e curto tudo aquilo que direi, mas espero conseguir mostrar gratidão e reconhecimento através das minhas ações.

Aos meus pais que me deram tudo o que tinham e o que não tinham apenas esperando um sorriso da minha parte sem nunca pedir nada em troca. Agradecer toda a educação, responsabilidades e deveres que ainda hoje me inculcem, bem como o suporte incondicional que tão importante foi e é em toda a minha vida. Obrigado por todo o carinho e paixão que me foram dados mesmo antes de nascer. Mas acima de tudo obrigado por me mostrarem que não devemos procurar o sucesso a todo o custo. Conseguiram ser os meus ídolos sem nunca me imporem um caminho, apenas demonstrando, através do vosso comportamento, que não existe um caminho para o sucesso ou insucesso. Existe apenas o nosso caminho e é esse que faz sentido. Das vitórias às derrotas, o importante é ser nosso. Porque, claro, o que é meu, é vosso. Devo-vos tudo o que conquistei e vou conquistar. Muito obrigado, deram um significado à palavra “família” que vai para além de qualquer descrição possível.

À minha melhor amiga e namorada Maria Gomes que me fortaleceu e se dedicou a amar-me com todo o sentimento que tem. Um enorme obrigado por tudo aquilo que me proporcionou desde que a conheci e que fez, faz e fará de mim uma pessoa melhor em todos os sentidos. Ajudou-me sempre a superar todas e quaisquer adversidades. Ela é a minha força personificada. Contarei contigo para tudo e para sempre, até que o meu caminho se transforme no nosso caminho. Obrigado por me mostrares quem realmente és e por eu ter sido o escolhido. Valeu toda a espera e esforço inculcido em cada ação para te cativar. Desejo que consigas alcançar todos os teus sonhos e objetivos e estarei sempre contigo para te ajudar a criá-los e cumpri-los. Todas as palavras serão escassas para te demonstrar o quão importante és para mim e assim prometo fazer o meu melhor para que te sintas a mulher mais amada e desejada. Sorte a dele quando ela achou a sua sorte.

À minha restante família paterna e materna que sempre esteve presente em todos os momentos de felicidade para os tornar mais vivos e eufóricos e, nos momentos menos bons, quando me fez perceber que não estava nem nunca estarei só enquanto eles viverem. Em especial agradecer à minha avó que esteve presente diariamente desde o dia do meu nascimento. Mostrou-me que os

valores atravessam todas as gerações e que podem e devem ser transmitidos através dos nossos atos e não das nossas palavras. Obrigado avó por te teres tornado eterna. Obrigado por todo o carinho que me transmites em todas as tuas palavras e ações. És o pilar e a líder da nossa grande e calorosa família. Orgulha-te como todos nós nos orgulhamos de tudo o que criaste.

À escola Dragon Force devido à sua importância e impacto direto no meu ano de estágio. Obrigado pela abertura de portas que tão fácil foi devido a todos os intervenientes presentes neste projeto. Em especial aos misters Manuel Conceição, Tiago Silva e Andrés Alapont que me fizeram crescer muito neste ano de estágio. Aprendi muito com eles, muitas das vezes sem haver partilha de conhecimento. Através da observação das suas posturas e comportamentos consegui aprimorar o meu método de trabalho, mas acima de tudo foram eles me deram força e incentivo para continuar neste projeto. Poderão eles nem saber, mas muito do meu sucesso e continuidade neste ano de estágio deve-se a eles, por terem conseguido apoiar-me e dar-me força em momentos menos bons, fazendo com que uma época desportiva se tenha transformado em poucos meses de trabalho e momentos infundáveis de boa disposição. Obrigado também à mister Alexandra Silva e ao mister Matheus Coelho por me terem ajudado no crescimento profissional e pessoal através de todos os bons momentos que passámos durante os treinos, partilha de experiências e de conhecimento. Que continuem com o excelente trabalho mas acima de tudo que continuem com os seus grandes e fortes valores para assim conseguirmos formar uma melhor sociedade para o dia de amanhã.

Ao Futebol Clube de Paços de Ferreira e ao seu enorme presidente Drº Paulo Menezes, um homem que merece ser aplaudido por tudo o que me ensinou. Alguém que se destaca do mundo menos bonito do futebol, um verdadeiro Senhor. Mostrou-me que podemos vingar sendo o nosso melhor e sem nunca ter de passar por cima de ninguém. Obrigado por todas as enormes oportunidades que me foram cedidas, dentro e fora do clube. Hoje considero-o amigo, mas acima de tudo um grande exemplo no mundo do futebol, este é mais um obrigado a quem não gosta desta palavra, mas aviso que não será o último. Ao treinador Rui Vieira que me fez crescer muito como profissional, obrigado por todo o crescimento gerado e por todo o apoio dentro e fora dos relvados. A ele desejo a maior sorte e que seja apenas uma questão de tempo até chegar ao mais alto patamar do futebol profissional.

Ao mister, companheiro e amigo Jorge Silva que sempre me apoiou e apoia até hoje. Obrigado por todos os momentos vividos e partilhados em toda a nossa adolescência, vida académica e

profissional. Que o sucesso te acompanhe para sempre junto de quem mais quer o teu sucesso coletivo e individual. Um enorme obrigado amigo Jorge Silva.

Ao mister e ídolo Tiago Moreira um enorme obrigado por me ter feito ver o futebol como ele deve ser visto. Obrigado por tudo o que me foi transmitido em poucos meses que valeram por anos de estudo, faculdade, leitura e observação. A ele desejo apenas valorização, sem precisar de sorte ou de incentivo, somente valorização do seu trabalho que é simplesmente o mais profissional e qualificado que já alguma vez presenciei. Obrigado por ainda hoje me servir de exemplo e incentivo a continuar um caminho que tão difícil é de percorrer.

Introdução

No âmbito da unidade Curricular “Estágio”, que integra o currículo do Mestrado em Treino Desportivo, foi-nos proposta a integração numa equipa de futebol durante uma época, com o objetivo de concluirmos o segundo e último ano do mestrado.

Com este propósito e, através de alguns contactos e demonstrações de interesse em trabalhar com a metodologia do Futebol Clube do Porto, foi-me indicada uma vaga como treinador efetivo da Dragon Force Porto. Esse mesmo estágio datou o seu início a 15 de agosto de 2018 e decorre até à data.

A minha experiência, neste momento, está a ser dividida entre os escalões de competição e algumas turmas de escola. Como treinador adjunto dos Sub12, que competem em campeonato sub13 (série 3, 2ª Divisão Distrital de Sub13), e como treinador principal de duas turmas: a de Básico (Sub7) e a de Expert (Sub14).

O presente documento pretende, por isso, apresentar e descrever detalhadamente todo o processo de estágio realizado na época 2018-2019 na Dragon Force Porto, com as múltiplas envolvências, acontecimentos e programas ocorridos na procura do meu sucesso profissional e humano, bem como relacioná-los com os conhecimentos adquiridos ao longo dos anos letivos.

Por outro lado, espero ainda que esta reflexão seja promotora e facilitadora de uma elaboração mais profícua da minha atividade no futuro.

Abstract

Within the scope of the curricular unit “Internship” which integrates the Master's in Sports Training curriculum, we were proposed to join a football team during one season, with the aim of completing the second and final year of the Master's program.

Having this purpose and through some contacts, combined with the interest in working with the methodology of Futebol Clube do Porto that was demonstrated, I was offered a vacancy as effective trainer at Dragon Force Porto. Therefore, I chose Dragon Force Porto for my internship. This same internship had its beginning on August 15th of 2018 and is ongoing to date.

Currently, my experience consists in training both competition level and school teams: as an assistant coach of the Sub 12, who compete in the sub 13 championship (series 3, 2nd District Division of U13), and as main coach of two classes, Basic (U7) and Expert (U14).

Therefore, the present document intends to present and describe in detail the entire process of the internship carried out during the 2018-2019 season at Dragon Force Porto, including the multiple contributions, events and programs that have occurred in the pursuit of my professional and human success, as well as linking it with the knowledge acquired over the school years.

On the other hand, I also hope that this reflection will promote and facilitate the enhancement of my work in the future.

Resumé

Dans le cadre du cours de "Stage", qui intègre le programme de maîtrise en entraînement sportif, il nous a été proposé de rejoindre une équipe de football pendant une saison, dans le but de terminer la deuxième et dernière année du programme de maîtrise.

À cette fin, et à travers des contacts et des manifestations d'intérêt pour travailler avec la méthodologie de Futebol Clube do Porto, on m'a indiqué un poste vacant en tant qu'entraîneur efficace de Dragon Force Porto.

J'ai donc choisi de m'entraîner à Dragon Force Porto. Cette même étape remonte au 15 Août 2018 et se poursuit à ce jour.

Mon expérience en ce moment est divisée entre les niveaux de compétition et certaines classes d'école, en tant qu'entraîneur adjoint de la Sub12, qui participe au Championnat Sub13 (série 3.2^a District Division de la Sub13) et en tant qu'entraîneur principal de deux classes, la Première (Sub7) et l'Expert (Sub14).

Le présent document a pour objectif de présenter et de décrire en détail l'ensemble du procès de la phase de la saison 2018-2019 à Dragon Force Porto, avec les multiples engagements, événements et programmes qui se sont déroulés dans la poursuite de ma réussite professionnelle et humaine, avec les événements acquis à la fin des années académiques.

Par ailleurs, j'espère également que cette réflexion sera le promoteur et le facilitateur d'un travail plus rentable à l'avenir.

Índice

1. Objetivos	9
2. Pertinência	10
3. Avaliação do contexto.....	11
3.1. Caraterização das Infraestruturas	12
3.2. Caraterização geral dos praticantes	13
4. Definição dos Objetivos	15
4.1. Objetivos da Intervenção Profissional.....	15
4.2. Fases do estágio.....	18
4.2.1. Fase de Integração:.....	18
4.2.2. Fase de Intervenção:.....	18
4.2.3. Fase de Avaliação e reflexão:	18
4.3. Calendarização dos objetivos.....	18
5. Processo de avaliação e controlo	19
5.1. Avaliação do cumprimento dos objetivos.....	19
6. Investigação científica.....	34
7. Referências bibliográficas	40
8. Anexos	41
Anexo 1: Registo de presenças	41
Anexo 2: Ficha de avaliação trimestral.....	42
Anexo 3: Relatório de jogo	43
Anexo 4: Folha de plano de treino.....	44
Anexo 5: Folha de registo de notas.....	45

1. Objetivos

O estágio tem como finalidade a aprendizagem e progressão na área à qual dedico tantas horas, visando uma evolução na minha intervenção no desporto que tantas paixões desperta: o Futebol. Como refere Vitória (2014) “Aquele que não se conhece a si mesmo nem ao inimigo será derrotado em todas as batalhas” (p.114).

Este estágio constitui um desafio constante aos meus conhecimentos e às minhas capacidades enquanto membro ativo da equipa técnica da equipa de competição e como treinador principal e líder do processo formativo das turmas Dragon Force. O meu objetivo será sempre tentar aplicar aquilo que me foi transmitido durante a licenciatura em Educação Física e Desporto, na Formação Complementar de Futebol lecionada pelo professor Jorge Batista e no 1º ano do Mestrado em Treino Desportivo e Alto Rendimento em Educação Física, e também toda a experiência e aprendizagem ganha ao longo dos 6 anos como treinador de futebol.

Como disse o Professor Manuel Sérgio aquando da sua presença na Associação de Futebol do Porto em janeiro de 2017, “para saber de futebol, é preciso saber mais do que futebol”, e mais recentemente numa palestra na Universidade Católica do Porto disse: “O treinador é também um educador, embora por vezes não o saiba ser”. E assim sendo, os meus objetivos não se prendem apenas com questões futebolísticas ou de treino. Irei tentar contribuir para a evolução dos meus atletas como indivíduos pertencentes a uma sociedade com deveres, responsabilidades e direitos, com tudo o que tiver ao meu alcance, através da minha postura, diálogo, formação e transmissão de valores.

Tentarei sempre, ao longo da época desportiva, pesquisar e aprender mais sobre diferentes temas fulcrais para a minha evolução como treinador, como a liderança e comunicação, inevitavelmente aliadas ao cargo que ocupei na equipa técnica e nas turmas.

Assim como em todas as épocas, as minhas expectativas e objetivos estão enfatizados no sucesso da equipa (não sinónimo de vitória), no bem-estar e felicidade de todos os meus atletas e no sucesso enquanto treinador-adjunto e principal. Ser útil e acrescentar valor tanto no planeamento, observação, operacionalização do treino, intervenção, conseguindo assim melhorar o trabalho feito na nossa escola de formação e também crescer como profissional nesta área.

2. Pertinência

No âmbito da unidade curricular “Estágio” procurei identificar um clube que oferecesse as condições necessárias para que pudesse estimular e desenvolver as minhas ideias como treinador de futebol e evoluir em diferentes aspetos - fosse a nível de treino, a nível de liderança ou como gestor de recursos humanos.

Chelladurai (1978) referiu que “A função mais importante para um treinador é a de ajudar aos atletas a melhorar as suas aptidões atléticas, desde o desenvolvimento sequencial e domínio de habilidades básicas para os iniciantes à preparação física, técnica, tática e psicológica, até à mais especializada para os atletas de elite. Geralmente, estas funções são feitas pelos treinadores que aliam no comportamento de liderança, a estimulação eficaz ao atleta para ações apropriadas à realização dos seus próprios objetivos, em situações de treino e de competição. A situação e as características do treinador e dos atletas determinam o comportamento de liderança mais apropriado ao contexto onde nos encontramos.” (p. 27-41).

Depois de terminar contrato com o Futebol Clube de Paços de Ferreira, onde trabalhei durante dois anos acompanhando as equipas de Sub12 como treinador adjunto do mister Tiago Moreira conseguindo ser campeão de série da primeira divisão do campeonato distrital de Sub12, a equipa de Sub 10 como treinador principal tendo o mister e amigo Jorge Silva como adjunto, os sub13 como treinador adjunto do mister Néné Correia, e no último ano como treinador adjunto do mister Rui Vieira onde mais uma vez conseguimos ser campeões da primeira divisão de distrital no campeonato de Sub13 e acabar em terceiro lugar na fase de apuramento do campeão. Procurei então um clube ou uma escola de formação onde fosse crescer como treinador mas acima de tudo adquirir conhecimentos ainda não cimentados. Trabalhar numa estrutura ainda mais profissionalizada, estar envolvido em mais equipas e diferentes contextos competitivos. Depois de um estudo do funcionamento e da gestão feita nas formações dos clubes no norte de Portugal, a Dragon Force pareceu o melhor sítio para iniciar um novo projeto e evoluir ainda mais do que nos últimos anos de treinador. Apesar de não ter nenhum convite a minha vontade era entrar na estrutura Porto, então enviei várias candidaturas para vários coordenadores da formação Porto. Obtive resposta do coordenador máximo das escolas da Dragon Force Vítor Moreira e, depois de uma reunião com o próprio foi-me oferecido o cargo de treinador adjunto dos Sub12 A, que competem no campeonato Sub13 (devido ao seu elevado nível de competência e rendimento

desportivo), e o cargo de treinador principal das turmas Básico C2 e das turmas Expert C1, E1 e D1.

Decidi aceitar prontamente o convite aliciante por várias razões, tais como o rigor, ambição, e profissionalismo apresentadas na reunião com o coordenador, assim como as horas de treino e diferentes contextos competitivos que iria liderar ou participar, acreditando que esse fosse o caminho para a evolução, crescimento pessoal e profissional. Passando por tanta diversidade de idades, objetivos, personalidades, competitividade dos atletas acreditei que esse fosse realmente o caminho para me tornar um melhor treinador e educador do que já o era no início deste ano de estágio.

3. Avaliação do contexto

O estágio será feito na equipa dos sub12 A de competição, nas turmas Básico C2 cujas idades dos atletas são entre os 6 e 7 anos, e nas três turmas de Expert C1, D1 e E1, onde trabalhei com atletas de idades compreendidas entre os 12 e os 15 anos.

Começando pelo contexto da equipa de competição Sub12 A, a mesma integra a 3º Série da 2º Divisão Distrital da Associação de Futebol do Porto (AFP).

A 2ª Divisão Distrital da Associação de Futebol do Porto teve início a 6 de outubro de 2018 e terminará na 26ª jornada dia 6 de maio de 2019. Esta época é composta por 14 equipas sendo, no final do campeonato, apuradas para a fase de Apuramento de Campeão as duas primeiras classificadas, decidindo-se assim as equipas que sobem à 1ª Divisão Distrital da AFP.

O campeonato inicialmente era composto por 14 equipas no entanto, dias antes da 1ª jornada, a equipa sub13 do Souseense desistiu, restando então 13 equipas. Serão 26 jornadas, no total da competição.

De salientar que, apesar de competirmos num campeonato de Sub 13, esta equipa da Dragon Force é Sub 12.

Esta foi uma forma de oferecer um contexto mais competitivo aos atletas deste escalão já que, competindo com atletas da sua idade, o jogo era demasiado desequilibrado com um nível de exigência (para os nossos atletas) bastante baixo, comparando com a dificuldade mínima que achámos que os nossos atletas deveriam ter para evoluírem a cada treino e a olhar para o jogo como o auge da dificuldade e competitividade. Assim sendo, os contextos da competição foram ajustados e a equipa foi inscrita no campeonato de Sub13. Jogando com atletas mais velhos e com pelo menos mais um ano de formação no futebol, onde os adversários podiam até não estar num

nível de rendimento acima, mas pelo menos o fator da idade, bem como o da maturidade, horas de treino, entendimento e convivência com o jogo, fez com que os nossos atletas procurassem novas soluções para novos problemas.

Na turma de Básico C2 temos dois treinos por semana sem estarem inseridos em qualquer competição, a maior preocupação seria desenvolver os atletas para que nos próximos anos pudessem servir alguma das equipas de competição, um trabalho para o futuro.

Já nas turmas de Expert C1, D1, e E1 o contexto era completamente diferente. Muitos dos atletas encontrados não olhavam para o futebol como uma prioridade, era apenas um momento onde eles tinham alguma atividade física e convívio com os colegas de equipa. Estes seriam os jogadores que deveriam ter evoluído e não o quiseram ou conseguiram fazer, seja por desinteresse, porque o objetivo deles não era progredir até às equipas de competição ou até por culpa dos treinadores que podem não ter sabido gerir a evolução de jogador A ou B, o contexto era mesmo esse, jovens que dedicavam aquelas horas a praticar desporto de uma forma quase somente lúdica.

3.1. Caraterização das Infraestruturas

No final do ano de 1911, o FC Porto foi informado que teria que desocupar o Campo da Rua da Rainha, já que, no local, seria construída uma fábrica. Começou-se então a procurar um espaço adequado às novas instalações.

Em julho de 1912 é dado o aval, em assembleia-geral, e o terreno é arrendado por 350 escudos anuais. Nele é construído um campo de futebol, inaugurado no dia 1 de janeiro de 1913 (embora o torneio oficial de inauguração tenha acontecido apenas entre os dias 26 e 28 do mesmo mês).

A sede já havia sido transferida da Rua da Rainha para a Constituição, em novembro de 1912. Em 1914 é inaugurado um rink de patinagem que, três anos depois, é substituído por um campo de ténis.

Durante um longo período, o Campo da Constituição serviu também de casa a outros clubes, como o Salgueiros, o Vilanovense, ou o Sporting de Espinho, a quem o FC Porto subarrendava as instalações. Contudo, o FC Porto cresceu rapidamente e, em cerca de duas décadas, o Campo da Constituição tornou-se pequeno demais para o clube. Em 1933 foi apresentada, em assembleia-geral, a proposta de aquisição de terrenos para um novo estádio.

Hoje, o famoso e histórico campo da constituição é utilizado principalmente pelo projeto Dragon Force Porto, e por algumas equipas de formação do Futebol Clube do Porto.

Relatório de Estágio de Mestrado em Treino Desportivo

O campo da constituição é constituído por três campos de futebol:

- O campo de futebol de 11, também com marcações de futebol de 7 e de 9 podendo assim ser dividido em vários campos de futebol de 7 ou de 9
- O campo coberto com dimensões de futebol de 7
- O campo de 5 pelado com tabelas a toda a volta (Campo Artur Baeta)

Para além dos campos, fazem parte do campo da constituição, os seguintes espaços:

- Secretaria, onde é realizada toda a gestão da escola
- Bar e zona de convívio
- Seis balneários para os jogadores
- Três balneários para os treinadores
- Três salas de convívio e trabalho somente para os treinadores
- Um posto médico
- Uma sala de convívio e trabalho de ferramentas extra futebol, para os atletas
- Duas arrecadações

3.2. Caraterização geral dos praticantes

Escalão: Sub12 A

Nome	Data Medição	Data Nascimento	Meses	ANOS Meses	Peso	Altura
Eduardo Silva Correia	08/10/2018	26/02/2007	140	11 A 8 M	47,7	1,49
Francisco Daniel Pereira Lima	08/10/2018	05/07/2007	135	11 A 3 M	39,5	1,45
Gaspar Rodrigues Silva Lopes	08/10/2018	02/05/2007	137	11 A 5 M	30,7	1,36
Lourenço Santos Sequeira	08/10/2018	02/01/2007	141	11 A 9 M	36,3	1,48
Manuel Filipe Figueiredo Silveira	08/10/2018	07/08/2007	134	11 A 2 M	41,6	1,49
Miguel João F F Moura Nogueira	08/10/2018	11/01/2007	141	11 A 9 M	35,6	1,470
Nuno Coelho Gonzalez Mendonça	08/10/2018	14/10/2007	132	11 A 0 M	31,2	1,35
Pedro Gomes Barral Fernandes Pere	08/10/2018	28/02/2007	140	11 A 8 M	36,1	1,43
Rafael Miguel Soares Fazenda	08/10/2018	19/11/2007	131	10 A 11 M	38,2	1,3
Rafael Pinho Magalhães	08/10/2018	21/01/2007	141	11 A 9 M	39,5	1,44
Rodrigo Amado Pereira	08/10/2018	21/08/2007	134	11 A 2 M	40,3	1,460
Rodrigo Coelho Marques	08/10/2018	30/07/2007	135	11 A 3 M	40,9	1,51
Rodrigo Martins Silva Correia	08/10/2018	25/01/2007	141	11 A 9 M	48,5	1,48
Rodrigo Morete Portela Moreira	08/10/2018	20/04/2007	138	11 A 6 M	33	1,39
Rodrigo Silva Cunha	08/10/2018	17/03/2007	139	11 A 7 M	49	1,42
Sérgio Manuel Borges Carvalho	08/10/2018	29/05/2007	137	11 A 5 M	37	1,45
Teimo Filipe Santos Alves	08/10/2018	07/07/2007	135	11 A 3 M	38	1,41
Tiago João Moreira Marques Baptis	08/10/2018	23/01/2007	141	11 A 9 M	36,5	1,46
Tiago Luís Martins Pinto	09/10/2018	16/03/2007	139	11 A 7 M	44,5	1,41
Tiago Oliveira Rosas	08/10/2018	24/03/2007	139	11 A 7 M	41,5	1,49

Relatório de Estágio de Mestrado em Treino Desportivo

Turma Básico C2:

Nome	Data Medição	Data Nascimento	Meses	Anos Meses	Peso	Altura
Afonso Paiva Catarino Gonçalves	24/10/2018	25/06/2012	76	6 A 4 M	19,6	1,19
Dinis Filipe Oliveira Caetano	24/10/2018	06/05/2012	77	6 A 5 M	21,9	1,23
Duarte Maria Miranda Madureira Ferreir	27/10/2018	19/01/2012	81	6 A 9 M	26,1	1,29
Gabriel Gonçalves Pereira	24/10/2018	31/07/2012	75	6 A 3 M	18,5	1,18
Gonçalo Tiago Silva Vicente	24/10/2018	16/02/2012	80	6 A 8 M	22	1,19
João Maria Loureiro Cordeiro	24/10/2018	05/08/2011	86	7 A 2 M	26,4	1,25
João Pedro Soares Pereira	24/10/2018	26/03/2012	79	6 A 7 M	17,7	1,07
Kaique Guilherme Moreira	24/10/2018	23/03/2012	79	6 A 7 M	23,3	1,27
Rui Miguel Oliveira Castro P Teixeira	24/10/2018	10/02/2012	80	6 A 8 M	22,7	1,23
Simão Manuel Lopes Sousa	24/10/2018	30/04/2012	78	6 A 6 M	22	1,19

Turma Expert C1 e D1:

Nome	Data Medição	Data Nascimento	Meses	Anos Meses	Peso	Altura
Afonso Lopes Cabral Vasconcelos Gama	23/10/2018	21/10/2006	144	12 A 0 M	46,5	1,54
Arthur Vilanova Teixeira Caldas		28/06/2005	#NOME?	#NOME?		
Cristiano Statkevych Montenegro	23/10/2018	28/04/2006	150	12 A 6 M	48,2	1,62
David Daniel Rodrigues Rosas		01/09/2006	#NOME?	#NOME?		
Filipe Jobling Dos Reis Guerreiro	23/10/2018	14/04/2004	174	14 A 6 M	58,8	1,7
Francisco Almeida Henriques dos Santos P	23/10/2018	23/10/2006	144	12 A 0 M	31,3	1,37
Francisco José Nogueira P Ferraz Carneiro	23/10/2018	01/03/2006	151	12 A 7 M	51,3	1,62
Guilherme Alexandre Jesus Morais Teixeira	23/10/2018	05/12/2004	166	13 A 10 M	58,1	1,62
João Gonçalves Ferreira s Taveira	23/10/2018	29/07/2005	159	13 A 3 M	53,8	1,56
Joshua Ricardo Francisco Bompastor		01/09/2005	#NOME?	#NOME?		
Paulo André Campos Oliveira		05/01/2006	#NOME?	#NOME?		
Pedro Alexandre Silva Vieira Gomes	23/10/2018	11/02/2006	152	12 A 8 M	56,1	1,71
Pedro Miguel Ribeiro Fernandes	23/10/2018	30/05/2006	149	12 A 5 M	67,1	1,7
Rodrigo Ferreira Fernandes	23/10/2018	12/09/2006	145	12 A 1 M	57,5	1,51
Tiago Miguel Barbosa Florêncio	23/10/2018	08/11/2004	167	13 A 11 M	62	1,68
João Paulo Mendes Ferreira	23/10/2018	13/05/2004	173	14 A 5 M	51,9	1,58
João Pedro Silva Pinto	23/10/2018	02/04/2004	174	14 A 6 M	53,8	1,65
Pedro Cristiano Oliveira		24/11/2004	#NOME?	#NOME?		
Rafael Pinto Mota	23/10/2018	26/01/2005	165	13 A 9 M	49,9	1,56
Rui Filipe Pinto Nogueira	30/10/2018	11/06/2006	148	12 A 4 M	35,3	1,53
Tanzim Alam Samir	23/10/2018	06/01/2004	177	14 A 9 M	42,4	1,56
Tiago Jorge Santos Monteiro	23/10/2018	08/11/2004	167	13 A 11 M	96,4	1,85

Turma Expert E1:

Nome	Data Medição	Data Nascimento	Meses	Anos Meses	Peso	Altura
André Santos Oliveira	03/11/2018	11/03/2005	164	13 A 8 M	56,7	1,6
Guilherme Oliveira Lopes		16/12/2006	#NOME?	#NOME?		
José Manuel T S Samagaio Oliveira	03/11/2018	17/03/2006	152	12 A 8 M	47,5	1,65
Leonardo Pellizzari Brandão Lopes	03/11/2018	27/08/2005	159	13 A 3 M	66,8	1,56
Tiago Miguel Valente Ferraz		20/12/2006	#NOME?	#NOME?		
Tiago Sá Maia Pinto Torrião	03/11/2018	11/08/2006	147	12 A 3 M	41,2	1,49

4. Definição dos Objetivos

4.1. Objetivos da Intervenção Profissional

Como referido anteriormente, as minhas funções nos Sub12 consistiam em completar o trabalho do Mister Manuel Conceição no planeamento (morfofociclo, exercícios e condicionantes dos mesmos) e operacionalização do treino durante a semana, sendo ainda responsável pelo aquecimento dos Guarda Redes ou dos jogadores substituídos ao intervalo, elaboração da ficha de jogo, relatório de jogo, relatório estatístico do jogo (minutos jogados, substituições, tempo de jogo, golos, assistências) e criação das folhas que são apresentadas aos jogadores de forma a esclarecer o seu posicionamento em campo e também o seu posicionamento nas bolas paradas, sejam estas ofensivas ou defensivas antes do jogo, nos momentos de substituição e durante o intervalo.

É exigido que esteja cerca de uma 1h30 antes do treino, para a discussão do mesmo e dos objetivos, e 30 minutos após o término do treino. É nesse tempo que debatemos a forma como o treino decorreu e se os objetivos propostos foram ou não atingidos, de forma a melhorar de treino para treino o nosso processo a curto mas também a longo prazo.

Para além disso, mantemo-nos sempre em contacto através da rede social *Whatsapp*, apresentando soluções ou métodos que poderão acrescentar algo ao nosso trabalho, sejam estas intervenções no jogo, treino ou até extra futebol.

Sempre que o Treinador Principal o indica, passa a ser-me incumbida a elaboração e operacionalização de um exercício com características específicas para ser apresentado, analisado, discutido e aplicado na sessão de treino desejada.

É pedida também a comparência no campo mais cedo em dias de jogo, cerca de 1h30 mais cedo que o início do jogo para acertarmos pormenores relativos ao mesmo, questões burocráticas da ficha de jogo ou até mudanças naquilo que seriam as certezas iniciais. Depois do momento do

jogo avaliávamos e discutíamos não só o seu resultado, prestação, objetivos e postura, mas sobretudo se as ideias haviam sido bem percebidas pelos jogadores.

Tive diferentes responsabilidades definidas em conjunto com o Treinador Principal, o Mister Manuel Conceição.

No trabalho realizado nas turmas, devo estar sempre presente no campo 30 minutos antes do início de cada treino para que possa montar todo o treino e ajustar algo que requeira essa mesma necessidade, é da minha responsabilidade anotar e controlar as presenças (**ver anexo 1**) de cada aluno a cada treino, tendo obrigatoriamente de entregar esse relatório de presenças no final de cada mês para que os operacionais da escola Dragon Force possam gerir melhor cada turma. Um dos meus objetivos pessoais foi atingir o máximo de presenças possível e manter esse nível elevado de presenças nos meus treinos, isso significaria que o meu trabalho estaria a ser bem desenvolvido e que consegui cativar e demonstrar a importância dos treinos, tanto para o atleta como para o encarregado de educação. Tenho também a responsabilidade de gerir o cumprimento da entrega e preenchimento de cada aluno, caderneta essa que serve para controlar o aluno e saber mais acerca dele que não apenas futebol, com esta caderneta conseguimos saber quais os seus horários escolares, quais as suas notas, escola, atividades, tempo que gastam a executar essas mesmas atividades. E cada aluno que esteja sinalizado com a necessidade de receber apoio do departamento de nutrição, pedagogia ou psicologia será reencaminhado para uma consulta com qualquer um desses departamentos para que possamos intervir o quanto antes para melhorar o desenvolvimento de todos os nossos alunos Dragon Force no futebol e em todas as outras e quaisquer áreas de desenvolvimento. E a minha última tarefa enquanto treinador de turmas é elaborar uma ficha de avaliação a cada trimestre, ficha de avaliação (**ver anexo 2**) que serve para avaliar o atleta tecnicamente, taticamente e a sua postura no treino, dividindo as notas entre insatisfaz, satisfaz, bom e muito bom. No final temos ainda de preencher uma observação sobre o trimestre desse aluno. No caso das minhas turmas tento sempre escrever o mais rigorosamente possível acerca do aluno tendo em atenção aos termos usados e como transmito a informação, o propósito dessa mesma observação é apontar o que de melhor e pior o atleta fez, mas acabando sempre com um incentivo e uma mensagem positiva para que o atleta tenha vontade de corrigir os seus erros e de melhorar ainda mais os seus aspetos já positivos.

As minhas responsabilidades passam por:

- Planeamento e Controlo do treino, com intervenção ativa no mesmo
- Elaboração do relatório do jogo.
- Relatório Estatístico do jogo.

Relatório de Estágio de Mestrado em Treino Desportivo

- Aquecimento dos GR e dos atletas substituídos durante o intervalo
- Ser crítico, semana após semana, identificar pontos fortes e pontos fracos da nossa equipa
- Participar ativamente na evolução de cada atleta como jogador e como indivíduo

Objetivos pessoais:

- Desenvolver ainda mais as competências de liderança e gestão de recursos humanos;
- Desenvolver e aperfeiçoar as capacidades de planeamento de treino, intervenção e controlo do mesmo;
- Incrementar a capacidade de observação e análise de equipas e da sua performance desportiva;
- Ser um membro valioso e influente na equipa técnica e entregar um trabalho de elevada qualidade
- Desenvolver ainda mais o espírito crítico e a proatividade
- Absorver mais informação e experiência para poder criar a minha própria metodologia
- Participar de forma ativa e direta no desenvolvimento dos meus atletas como indivíduos
- Criar um grupo de trabalho com uma forte mentalidade, capazes de vencer e evoluir em cada adversidade com que se deparem
- Criar uma relação ideal com os atletas de turma e de competição
- Educar os pais para que os atletas possam seguir um caminho similar ao da nossa escola em casa
- Melhorar o funcionamento da escola Dragon Force

Objetivos coletivos:

- Formação contínua dos atletas
- Atingir o sucesso e colocar o máximo de jogadores possíveis em contextos ou equipas melhores do que a atual
- Formar uma equipa coesa que pudesse servir de base para os próximos escalões, tanto da Dragon Force como da formação do Futebol clube do Porto
- Formar indivíduos com bons valores capazes de fazer a diferença na nossa sociedade
- Apoiar e estar presente nos problemas de cada atleta (turma ou competição)

Calendarização

Sub12 A

Início do Estágio	Fase de Integração	Fase de Intervenção	Fase de Avaliação	Término do Estágio
15 de Agosto	15 de Agosto a 22 de Agosto	23 de Agosto a 28 de Fevereiro	1 de Março a 30 de Maio	30 e Julho

4.2. Fases do estágio

4.2.1. Fase de Integração:

- Realizar um documento com a identidade da estrutura do clube
- Definir os objetivos de estágio
- Definir, planear e discutir as atividades a desenvolver ao longo do estágio

4.2.2. Fase de Intervenção:

- Desenvolver as atividades propostas na fase de integração
- Elaborar e apresentar reflexões acerca das atividades realizadas
- Desenvolver aptidões de suporte técnico-tático ao treinador principal

4.2.3. Fase de Avaliação e reflexão:

- Concluir as atividades desenvolvidas na fase de intervenção
- Avaliar e refletir sobre o sucesso, ou não, das atividades desenvolvidas durante o estágio

4.3. Calendarização dos objetivos

Como explica o quadro seguinte, a calendarização está estruturada desde as obrigações relacionadas com o relatório de estágio e à investigação científica, até ao momento dos treinos e dos jogos.

Relatório de Estágio de Mestrado em Treino Desportivo

O planeamento está relacionado com a intervenção no plantel de Sub 12, Turma de *Expert* C1, D1, E1, turma de Básico C2 e turma de Iniciação B1 na qual estou integrado desde 15 de agosto de 2018 até à data presente.

Dia Hora	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
09:00h 12:00h	Trabalho de Investigação	Pesquisa	Pesquisa			Expert C1/E1	
12:00h 13:00h						Básico C2	
14:00h 17:00h	Planeamento Treinos turmas	Trabalho de Investigação	Relatório de Estágio	Planeamento Treinos Turmas		Jogo Sub 12	
17:00h 18:00h					Folga	Reflexão	
18:00h 19:00h	Reflexão sobre Microciclo	Expert C1/D1	Básico C2	Iniciação B1	Folga		
19:15h 20:35h	Treino Sub12	Treino Sub12		Treino Sub12	Reflexão sobre o treino e Preparação do jogo		
20:35h 21:00h	Reflexão do treino	Jogo de Treino VS Sub13B		Jogo de Treino VS Sub13 A			
21:00h 22:00h	Relatório de Estágio	Reflexão do treino		Reflexão do treino			

5. Processo de avaliação e controlo

5.1. Avaliação do cumprimento dos objetivos

Contexto Sub12A

Sub12 A	Segunda-feira	Terça-feira	Quinta-feira	Sábado
19:15- 20:30h	Treino Artur Baeta (pelado)	Treino ¼ C. Fut11	Treino ¼ C. Fut11	Jogo C.P. / Fora
20:30- 21h		Jogo de treino Sub13 B	Jogo de treino Sub13 A	

Apesar da nossa classificação final ter sido o terceiro lugar e assim não termos conseguido alcançar a fase final de apuramento do campeão da primeira divisão distrital, fizemos um bom campeonato em termos de resultado. Lembrando que os nossos adversários eram todos de escalão Sub13, apenas a nossa equipa Dragon Force tinha uma equipa de Sub12 a competir neste campeonato, sendo que mais do que um dos nossos jogadores no início do campeonato não tinha sequer 11 anos, mas sim 10, e também por isso estamos agradados com a classificação final. Com 18 vitórias, 1 empate e 5 derrotas, com 99 golos marcados (mais 8 golos marcados do que o primeiro classificado) e 23 golos sofridos, fizemos um total de 55 pontos que nos colocou em terceiro lugar, a 10 pontos do segundo classificado e a 13 do primeiro.

Olhando para as estatísticas gerais e tabela classificativa concluímos que o nosso objetivo de criar um futebol atrativo e ofensivo foi bem-sucedido. Mas a par desse futebol ofensivo e dominador tentámos criar uma boa base defensiva, tão eficiente quanto o nosso ataque. O objetivo seria marcar o máximo de golos concedendo o mínimo de golos. E aí verificámos que a nossa equipa não estava tão bem preparada para cumprir ações defensivas como ofensivas, não tanto técnica ou taticamente, mas sim a sua predisposição. Observamos que os atletas valorizavam mais uma vitória por 10-4 do que uma vitória por 5-0. Ao longo da época fomos inculcando essa ideia e mensagem aos atletas, que devíamos lutar a todo o custo para fazer mais e mais golos, independentemente do resultado, mas também lutar ao máximo para conceder menos golos em todos os jogos, treinos ou jogos de treino.

Quanto ao desenvolvimento dos atletas (esse sim o nosso principal objetivo) foi cumprido. W. F. Helsén et al., (2010) estudou o papel do talento do jogador, do desenvolvimento físico e das horas de prática. Ao recolher e analisar os dados do estudo, o autor constatou que existe uma relação linear positiva entre as várias horas de atividade seja individual ou em equipa (contexto de treino), e os jogadores mais dotados tecnicamente. Concluindo que as horas de prática no futebol são contribuidoras para o desenvolvimento do jogador.

Conseguimos tornar atletas que eram desrespeitadores, que usavam linguagem muito pouco própria para crianças, desinteressados nas tarefas propostas em treino, com dificuldade em aceitar o “não” como resposta, em jogadores ligados a 100% no treino, que queriam sempre mais e melhor, aprenderam a controlar as suas emoções e a serem cada vez mais racionais em momentos cruciais do jogo, treino, ou extra futebol. Por outro lado, alguns outros jogadores com menos qualidade ou facilidade de executar as nossas tarefas propostas em treino conseguiram subir de nível e melhorar as suas ferramentas e assim contribuíram mais e melhor para os objetivos da equipa.

Conseguimos formar um grupo mais homogêneo e mais coeso, com valores, ideais e ideias transversais a todo o grupo, usavam os nossos termos, palavras, acreditavam no que defendíamos e no que perspetivamos para o futuro deles.

Devido a este nosso esforço, vontade e acreditar no nosso processo conseguimos enviar quatro jogadores do nosso plantel para a formação, ao longo do ano foram treinando e convivendo com o grupo de trabalho da formação para que futuramente a inclusão deles nesse patamar seja mais fácil e rápida. Um dos quatro jogadores que foi chamado para a formação tinha até sido dispensado no início do ano pela própria formação, e assim conseguimos ver que o nosso maior objetivo foi cumprido: formar, educar e evoluir.

Durante a época desportiva a nossa equipa de sub12 foi estruturada de diferentes formas, tentando assim extrair o que de melhor havia nos jogadores individual e coletivamente. Para além disso, a nossa estruturação foi decidida pensando também no futuro e na formação do nosso grupo de trabalho. Acreditamos que quanto mais vezes passarem por contextos, condicionantes, ambientes, estruturas e dinâmicas diferentes mais preparados e mais abrangentes eles serão. Assim sendo, decidimos dividir (quanto às estruturas) a época em 3 fases. A primeira em que continuaríamos com a estrutura e dinâmicas da época passada, 3-4-3. Na seguinte fase a partir de Janeiro trabalhamos o grupo para que se ajustasse à estrutura 4-3-3 em contenção. E já no final da época alteramos novamente a estrutura desta vez para um 4-4-2 em losango.

Com estas alterações fizemos com que vários jogadores jogassem e treinassem pelo menos em duas posições diferentes, sendo que mais de metade da equipa abordou mais do que 3 posições. E mesmo que o seu posicionamento fosse o mesmo, as dinâmicas foram totalmente diferentes de estrutura para estrutura, fazendo com que os jogadores estivessem constantemente a entrar e a sair da sua zona de conforto. Para além do trabalho técnico e tático a ser desempenhado nessas funções nas três estruturas diferentes esta foi também uma grande mensagem passada aos jogadores, pais, coordenação e escola. Demonstramos que não procuramos o resultado, não queríamos ser os melhores numa única coisa para que assim conseguíssemos melhores resultados. O nosso objetivo era formar o jogador para os vários cenários possíveis do seu crescimento como pessoa e atleta, e com as mudanças constantes de estrutura conseguimos que o grupo estivesse sempre muito atento e desse grande importância ao entendimento do jogo por saber que isso seria sinónimo de um bom desempenho no cumprimento das suas funções em campo.



A linha defensiva era feita pelos três centrais, tentámos sempre que o central do meio fosse o mais rápido dos três para que pudesse cobrir a profundidade com mais eficácia. A linha do meio campo era ocupada por dois interiores em que se equilibravam um ao outro com dinâmicas de relação só deles, tinham ambos as mesmas funções que depois eram ajustadas pelos jogadores que desempenhassem esses papeis, por exemplo sabíamos que ao colocarmos um jogador mais ofensivo no meio o par dele teria de ser alguém com mais preocupações defensivas para que houvesse uma dinâmica com equilíbrio entre os interiores. Nas laterais tínhamos os alas a dar largura tanto na primeira como na segunda fase de construção, por norma as relações eram criadas com os extremos cuja largura ou estreitamento era decidido pelo ala com bola, se este se mantivesse fora o lugar a ser explorado pelo extremo era dentro, e o ala ocupasse mais as zonas interiores o extremo teria de ocupar a largura máxima dando solução nas alas no último terço. Nesta estrutura o ponta tinha um posicionamento mais fixo, procurava sempre a zona do meio do terreno e era muitas vezes auxiliado pelo extremo contrário ao da bola.



Nesta estrutura um 4-3-3 a linha defensiva era elaborada pelos 4 defesas, dois centrais e dois laterais. Aqui os laterais já não tinham tanta projeção ofensiva e a sua intervenção no jogo não era tão exigente como na posição de ala. Até porque os interiores estavam mais deslocados para as laterais o que facilitava as coberturas defensivas e apoio na organização ofensiva, aumentando também a eficiência dos laterais. No meio campo como já referi os ocupantes eram 3, dois interiores (esquerdo e direito) e um pivot defensivo. O pivot era muitas vezes solicitado para iniciar o processo ofensivo pela zona interior aumentando muito a nossa qualidade e quantidade de jogo interior. Mais uma vez as dinâmicas dos interiores eram geradas dependendo das escolhas para ocupar esses mesmos lugares. No último terço manteve-se os dois extremos com relações similares com os alas mas desta vez com os laterais e por vezes até com os interiores. E por fim o ponta continuava a desempenhar ações muito centrais mas desta vez contava com mais ajuda de um dos interiores (o mais ofensivo) porque o equilíbrio do meio campo era muitas vezes gerido pelo pivot.



Na última fase do campeonato a estrutura foi um 4-4-2 em losango, a linha defensiva era feita pelos dois centrais e dois laterais, desta vez devido à presença mais evidente do pivô no meio e mais baixo ainda do que no 4-3-3 os centrais por norma estão mais afastados dando oportunidade para que o pivot baixasse e muitas vezes fazer uma linha de 3 quando os laterais se projetavam no momento ofensivo. Os laterais mantiveram as dinâmicas com os extremos, mas desta vez tiveram mais apoio e uma maior relação com os interiores. Com bola os laterais tinham sempre solução dentro (dada pelos interiores) e por fora (dada pelos extremos). No meio campo o losango era formado pelo pivot, pelos dois interiores (esquerdo e direito) e pela primeira vez havia um médio ofensivo, um número 10 que tinha declaradamente de prestar apoio no momento ofensivo da equipa. Na frente a estrutura fechava com os dois pontas em que mais uma vez uma situação nova surgia porque até então o ponta tinha estado sozinho e desta vez tinha um par, deixando de haver obrigatoriedade de um ponta fixo e assim foi criada a relação dos dois pontas em que um deles seria mais móvel que o outro, mas mais uma vez essa relação era criada por eles, sempre com a nossa gestão na escolha de quem desempenharia esses dois papéis de avançados.

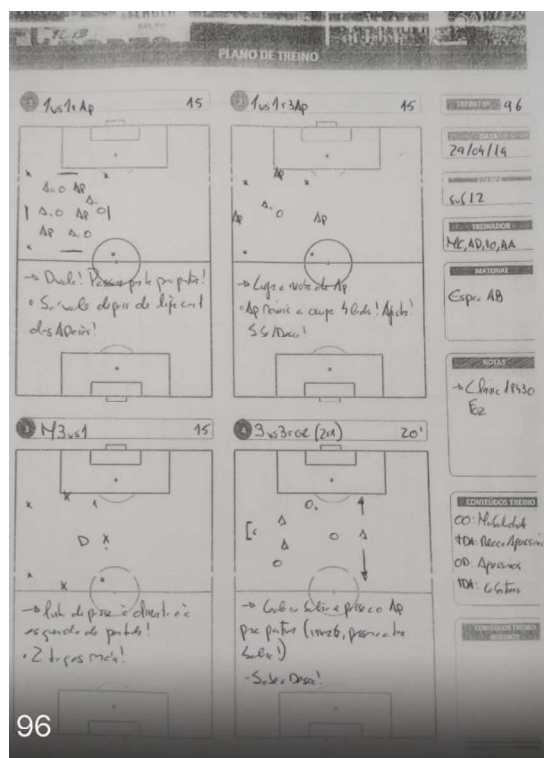
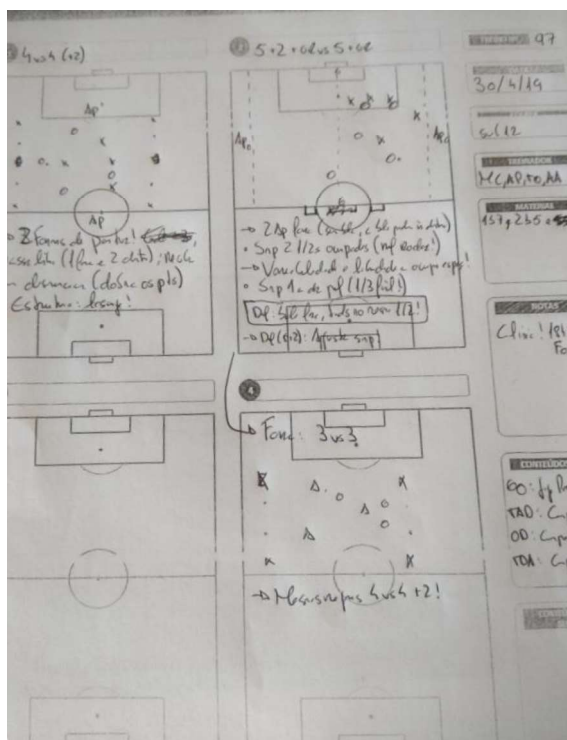
No início de cada semana o morfociclo era elaborado dando atenção ao que queríamos potenciar nessa semana de treinos coletiva e individualmente. Raramente condicionámos o desenvolvimento da semana em função do adversário seguinte, tínhamos sempre atenção às nossas debilidades e vantagens e ao que o adversário podia explorar e o que podíamos explorar para obter sucesso em todas as nossas ações defensivas e ofensivas. A nossa principal preocupação sempre foi a nossa equipa e o nosso desenvolvimento.

Relatório de Estágio de Mestrado em Treino Desportivo

	SUB-PRÍNCÍPIOS	PADRÕES A EMERGIR
Treino 96 2ª 29/04/19 ARTUR BAETA ASPETOS MICRO/INDIVIDUAIS: - Competitividade extrema; - "Sobreviver" ao duelo; - Mobilidade para ter bola;	Organização Ofensiva: - Mobilidade para ganhar espaço; - Dar segurança ao portador; Transição Defensiva: - <u>Reação Agressiva após perda;</u> Organização Defensiva: - Agressivos no Duelo; Transição Ofensiva: - Coberturas ao portador;	- Manter bola; - Ver opções para salvar; - Dar apoio ao portador;
Treino 97 3ª 30/04/19 1/4 CAMPO ASPETOS COLETIVOS GLOBAIS: - Posicionamento dos 5 da frente, ofensivo e defensivo;	Organização Ofensiva: - Profundidade e Largura máxima garantida; - Garantir ocupação racional do espaço; - Jogo Posicional: - Criação permanente de linhas de passe em triângulo e losango; - Mobilidade para ganhar espaço; - Coberturas ofensivas perto da bola; Transição Defensiva: - <u>Campo Pequeno;</u> - Fecho dos espaços perto da bola; Organização Defensiva: - <u>Campo Pequeno;</u> - Criação de diferentes linhas perto da bola; - Coberturas sempre disponíveis sobre a bola; - Capazes de criar zona de pressão; Transição Ofensiva: - <u>Campo Grande;</u> - Ser solução para manter a posse (longe da confusão);	- Ocupação do espaço por dentro e na profundidade; - Variabilidade e Criatividade na procura do espaço; - Perceção do espaço a ocupar a defender (ajustar à pressão);
Treino 98 5ª 2/05/19 1/4 CAMPO ASPETOS SECTORIAIS E INTERSECTORIAIS: - Ataque à zona de finalização; - Opções para manter bola por dentro;	Organização Ofensiva: - Procurar superioridade (numérica, posicional ou técnica); - Mobilidade para ganhar espaço; - Apoios orientados para o jogo; - Coberturas ofensivas perto da bola; - Ocupação das Zonas de finalização; Transição Defensiva: - <u>Reação Agressiva após perda;</u> Organização Defensiva: - Coberturas sempre disponíveis sobre a bola; - Fecho do espaço central; - Bloquear entrada da bola; Transição Ofensiva: - Foco Total na manutenção da posse; - Leitura do espaço vazio e da zona de pressão;	- Variabilidade na procura do espaço para finalização; - Soluções para atacar profundidade e para manter por dentro;

Neste primeiro treino referente ao anterior morfociclo tentámos que houvesse menos tensão e contrações musculares porque tivemos um jogo no dia anterior às 19h. Assim sendo, apesar de no primeiro dia usualmente optarmos por delas, igualdade numérica, tempos curtos e espaços reduzidos, aqui adaptámos a nossa metodologia ao contexto daquela mesma semana. No primeiro exercício reduzimos os espaços de jogo e foi feito um duelo 1x1 com apoios a circular em livremente pelo espaço. No segundo mantivemos o 1x1 mas desta vez com espaço ainda mais reduzido e com 3 apoios ao redor do quadrado, o objetivo era pontuar com passe em cada apoio. A transição para o seguinte exercício foi passar de 1x1 para um meio 3x1 em que o defesa teria de identificar o espaço livre e sair com bola. E o exercício final foi um 3x3 com Gr em formato de torneio sobe e desce.

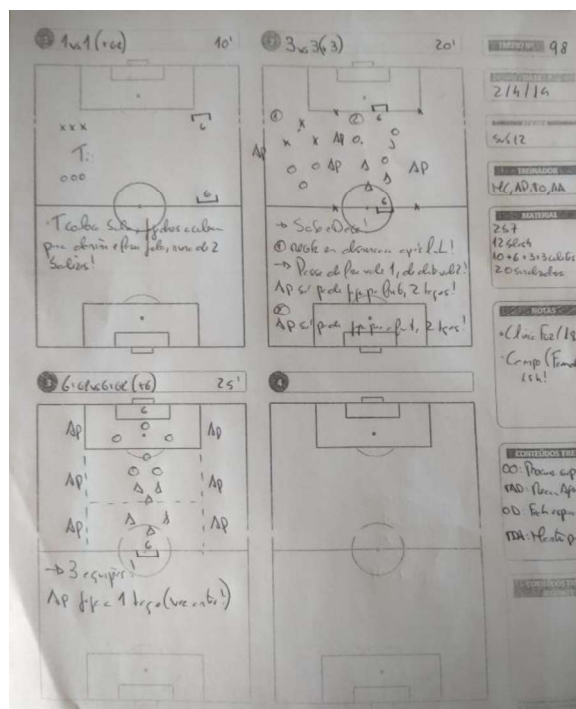
Relatório de Estágio de Mestrado em Treino Desportivo



No seguinte treino de terça-feira optámos por relações maiores, incluindo mais jogadores em cada exercício e aproximar o treino o mais possível do jogo, reduzimos também a tensão e aumentamos a resistência. O primeiro exercício era um 4x4+2AP, o objetivo era fazer ponto com entrada nas portas em progressão ou receber passe através das mesmas. No exercício seguinte fizemos um 5+2+GRx5+GR, os 5+2 atacavam a baliza de 11 enquanto os 5 atacavam as duas balizas de 1 centrais. A preocupação de dividir o campo em duas zonas foi clarificar o momento de atração e leitura do espaço livre. Alternando com este exercício o restante plantel fazia um 3x3 em espaço mais reduzido do que o primeiro momento em que o objetivo era também a entrada no espaço, desta vez em desmarcação a valorizar mais quando o jogador o conseguia fazer isolado, sendo-lhe atribuído dois pontos ao invés de um. No final do treino, como prática já recorrente, fizemos 30 minutos de jogo com os Sub13B da nossa escola Dragon Force Constituição.

No último treino da semana e respeitando a nossa metodologia começou com um exercício de velocidade máxima e duelo, um 1x1 em velocidade tendo como objetivo fazer golo nas balizas de 1. No segundo exercício fizemos um 3x3 com dois apoios em formato de torneio sobem e descem, respeitando os tempos de atividade e descanso sempre com a preocupação e noção de que este é o nosso último treino semanal. E para concluir, o treino foi feito um 6+Grx6+Gr (+6ap), os 6 apoios eram a terceira equipa do torneio e dividiam-se em zona defensiva, central e ofensivo

enquanto apoios, o tempo de jogo foi de 4 minutos ou 2 golos de diferença. Depois do treino acabar fizemos o habitual jogo com os Sub13A, jogo esse que nos oferece muita competitividade e apesar de poder ser entendido na nossa metodologia como algo a não fazer devido à proximidade temporal do jogo, nós acreditamos que esta rotina seria a melhor para a equipa até porque muitas das vezes o momento mais difícil da semana não era o jogo do campeonato mas sim o jogo com os sub13A.



Estes foram os treinos referentes ao 36º morfociclo, incluindo o treino número 96, 97 e 98. Apesar de ter sido apenas um exemplo de uma semana de treinos, era mesmo assim que geríamos todas as nossas semanas de trabalho. Criando as referências e objetivos a alcançar no morfociclo e depois elaborar exercícios, contextos e condicionantes para emergir esses comportamentos desejados e presentes no morfociclo. A nossa outra preocupação que posteriormente deixou de ser algo pensado e se transformou em algo quase intrínseco, foi o respeitar da metodologia, o respeitar a periodização tática. Como acabei de descrever nestes três exemplares de treinos, tentámos sempre seguir os princípios de trabalho que nos foram passados pela identidade Futebol Clube do Porto, mas a metodologia era só um meio para atingir um fim, não nos deixámos condicionar de forma alguma por ela, sempre estivemos conscientes do nosso trabalho e que o mais importante seria tirar o melhor de cada jogador e da equipa, evoluir individual e coletivamente. E assim, a meio do campeonato arranjámos até um sistema de pontuação presente em cada exercício de cada treino que influenciava a convocatória, onze titular e especialmente os jogos com os Sub13A e B.

Relatório de Estágio de Mestrado em Treino Desportivo

Não nos ficámos apenas pelo objetivo imaginário, eles eram condicionados porque queriam vencer tudo e a todos em quaisquer contextos, então para não se vencer a todo o custo e ignorar os comportamentos desejados, começamos a valorizar comportamentos, regras e condicionantes com esses pontos que poderiam ser atribuídos individual e/ou coletivamente.

Contexto Turma Básico

Básico C2	Quarta-feira	Sábado
18h - 19h15	Treino	
10h - 11h		Treino

No contexto de turma, os objetivos são diferentes das equipas de competição. Devemos preocuparmo-nos principalmente com a gestão lúdica/aprendizagem do treino. Os treinadores de turma devem elaborar um treino mais lúdico do que nas equipas de competição sem nunca desvalorizar o processo de aprendizagem e evolução do atleta. Os treinos devem conter sempre jogo formal e livre, sendo que a aprendizagem poderá ser agregada ou não a esse jogo final.

No caso da minha turma Básico C2 (atletas entre os 5 e 6 anos), a turma era demasiado heterogénea para começar algum tipo de processo de aprendizagem, então coloquei como primeiro objetivo a coesão da turma, fosse em termos de postura, interesse, entendimento do jogo, técnica ou tática, os atletas deveriam aproximar-se uns aos outros. E assim foi. Depois de vários ajustes à postura dos jogadores consegui criar uma excelente base de conceitos e valores que eram partilhados por todos. Conceitos e ideias chave como “se é difícil é bom”, “nunca desistir”, “ser dragões”, “evoluir”, “jogar cada segundo do treino”, “autonomia”, foram absorvidos com todo o sucesso por toda a turma. “É na periferia e nas famosas peladinhas e brincadeiras com a bola, que grande parte dos brasileiros aprende a jogar futebol (Freire, 2003)”,

Após algumas semanas de gestão da equipa vi crianças com atitudes de perseverança e autonomia, deixaram de me pedir para apertar os cordões (recusei-me a fazê-lo desde o início dos treinos para que eles entendessem que muita coisa iriam depender apenas deles, criei a necessidade para que houvesse desenvolvimento), vestiam os coletes sozinhos, eram eles que faziam as equipas, quando alguém estava desatento eram chamados à atenção pelos próprios colegas, se havia alguma dúvida nos exercícios as respostas eram dadas não por mim mas pelo grupo, a comunicação durante o jogo é totalmente gerida por eles que estão a jogar o SEU jogo, e ainda hoje em todos os jogos

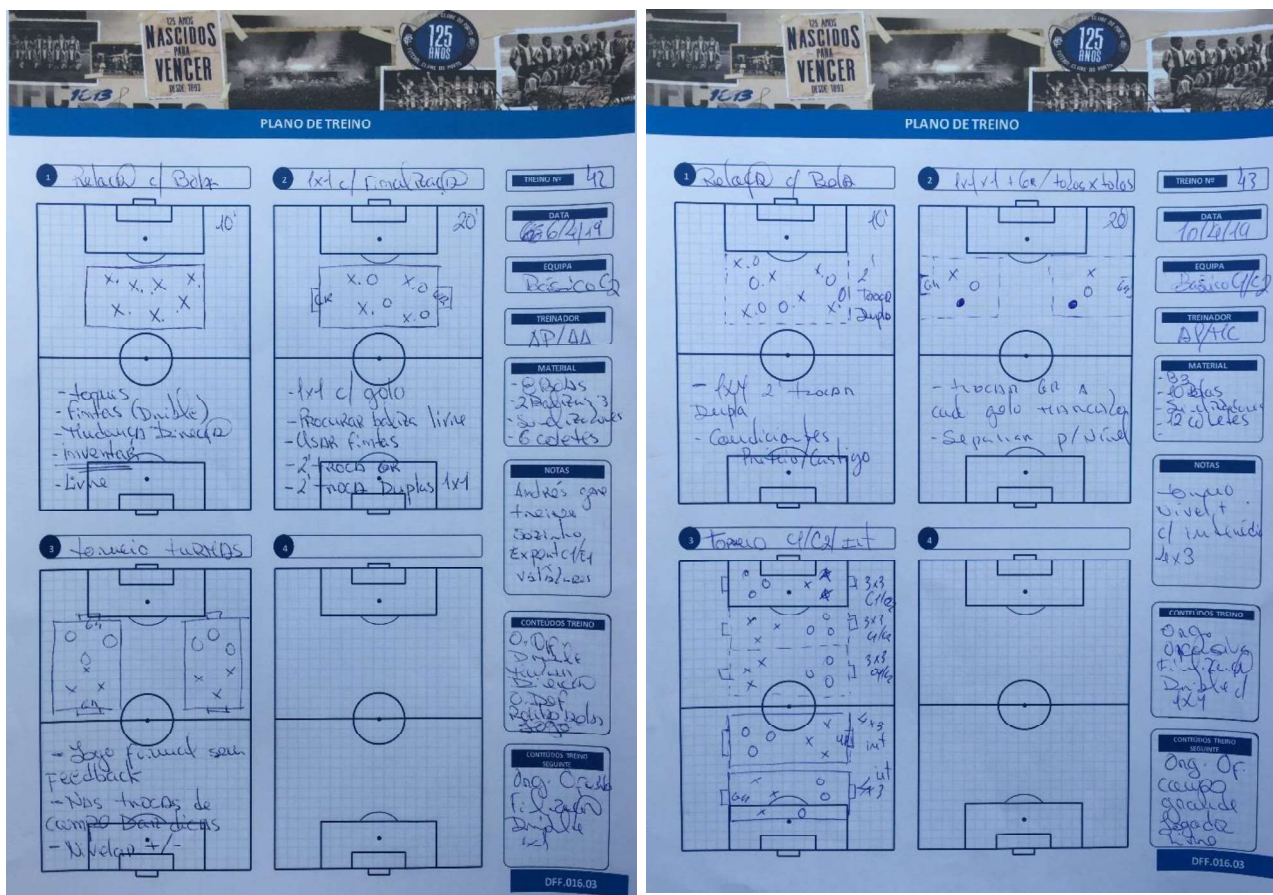
desta mesma turma se ouvem coisas como “nunca desistimos”, “até ao último segundo”, “somos dragões” (analogia criada por mim, incentivando as crianças a serem dragões, um dragão não desiste, não arranja desculpas, quer sempre o mais difícil e ajuda todos os seus amigos), e essa é sem dúvida a grande transformação e evolução da turma.

Desde o atleta com mais dificuldades ao mais desenvolvido, todos partilhavam esses valores, o que facilitou muito todo o processo de aprendizagem que se seguiu. Algo que sempre tentei recriar foi o futebol de rua com todas as suas vertentes, técnicas, táticas e especialmente pedagógicas. “Muitas das habilidades que são desenvolvidas na infância, nos campos improvisados, na rua ou nas escolinhas, são capazes de explicar o “dom” do jogador brasileiro para o futebol” (Giglio, 2005).

Posteriormente, o objetivo criado foi dar bases posicionais e mostrar qual seria o caminho mais fácil e mais difícil para o sucesso.

E este último ponto foi muito importante no desenvolvimento desportivo e pessoal destas crianças, saber que na dificuldade é quando mais aprendemos. Outra das analogias criadas e sabendo que todos as crianças jogam ou jogaram algum tipo de vídeo jogo foi “a vida é um jogo e sempre que algo está ou é fácil devemos subir de nível, transformar o fácil em difícil, como em todos os jogos, só o acabamos se subirmos constantemente de nível”. Notando que as crianças de hoje têm aversão à dificuldade tive de criar estas analogias e incentivar com tudo o que pudesse para que eles se deixassem seduzir pelo gosto de tornar o difícil em fácil. E assim foi, estas crianças estão sempre a querer mais e mais difícil. E foi com base nisso que elaborei todos os treinos durante o ano, conquistar a adversidade a cada treino, subir de nível a cada jogo.

Apresentarei agora dois treinos da turma Básico C2 elaborados por mim nos dias para demonstrar o trabalho feito ao longo de todo o ano, sendo que a estrutura do treino se manteve toda a época, o que mudou de treino para treino foram as configurações, exercícios ou condicionantes.



Os treinos de Básico C2 por norma têm três exercícios ou são divididos em três partes. Nos 10 minutos iniciais é sempre feito um exercício de relação com bola, com configurações, condicionantes ou livre, o que deve ser trabalhado e principal foco é a relação com bola individual. No segundo exercício é trabalhado algo que sugira necessidade por parte dos atletas, seja organização ofensiva, defensiva ou transição ofensiva e defensiva. Tentamos sempre ajustar cada treino às necessidades da equipa, o segundo exercício serve exatamente para isso, dar continuidade a um trabalho de formação de uma ideia de jogo. No exercício final contamos sempre com jogo. Como podemos ver nos planos de treino de sábado e de quarta feira (respetivamente) o último exercício é sempre jogo e contra outras turmas, para que os atletas possam ter desafios, dificuldades, rotinas, dinâmicas diferentes. Neste momento final tendencialmente é dada quase liberdade máxima aos jogadores, eles devem assumir o jogo, porque o jogo é efetivamente deles, não nosso. Este tornou-se o momento deles, onde eles escolhem as equipas, assinalam ou não as faltas, bola fora, golos, trocas de equipa (se necessário). Esta gestão do treino faz parte de um grande processo formativo da criança enquanto jogador de futebol mas também como indivíduo, dar-lhes autonomia, responsabilidade e deveres para que eles sejam os únicos culpados do sucesso

ou insucesso e assim cresçam com o sentimento de que apenas eles podem ou devem mudar o rumo dos seus caminhos, no futebol ou extra futebol.

Como já referi estas turmas foram criadas para que futuramente pudessem servir outras escolas, equipas de competição ou até mesmo equipas de formação. Durante o ano devido ao sucesso em treino e em competições internas com equipas da Dragon Force Constituição certos jogadores foram demonstrando competência para subir de nível e assim foi, três dos nossos atletas foram incluídos no treino de Sub6 e um na equipa de Sub7.

Contexto Turmas Expert C1, D1 e E1

	Terça-feira	Sábado
18h - 19h15	Expert C1/D1	
10h - 11h		Expert C1/E1

Inicialmente nestas três turmas de Expert foi observada uma grande falta de noções básicas daquilo que já deveria ter sido assimilado pelo grupo das três turmas. Fosse pelas questões táticas e técnicas, coordenação motora e condição física ou até pela postura e interesse de todos os atletas que não era de todo o ideal. Muitos viam os momentos de treino como algo obrigatório, mais uma atividade extra-curricular, ou apenas como algo lúdico. Muitos dos alunos inscritos não compareciam aos treinos e outros chegavam atrasados sem mostrar algum tipo de preocupação com isso.

A minha primeira abordagem nestas turmas foi desenvolver essa postura e interesse pela modalidade e fazer com que houvesse uma ligação forte entre todos os colegas de equipa. Queria que aqueles alunos de turma se tornassem competitivos, interessados, motivados e coesos. Criar um grupo de trabalho que conseguisse ter uma boa relação dentro e fora do campo. “O futebol de rua é o sistema educacional mais rico que podemos encontrar, o jogo diário, os tipos de bola, campo e adversários fazem com que haja uma enorme aprendizagem desde os primeiros dias de contacto com a bola de futebol” (Rinnus Michel, 2001).

Esse foi o meu grande objetivo traçado para toda a época, muito por acreditar que se isso existisse o caminho para o desenvolvimento técnico ou tático estaria mais facilitado. Primeiro precisamos

Relatório de Estágio de Mestrado em Treino Desportivo

de nos envolver para depois crescer. E assim foi, através dos treinos e das suas configurações fomos dando esse espírito e alma ao grupo. Através de pontuações em todos os exercícios, prémios e castigos, contextos competitivos, exercícios de coesão de grupo e de entre ajuda foram fulcrais para a evolução tática e técnica que mais tarde se demonstrou.

Depois de várias semanas a acompanhá-los conseguimos decifrar toda aquela falta de vontade e displicência nos treinos. Na turma tínhamos jovens de instituições onde o ambiente não era o melhor e não tinham qualquer apoio dos seus familiares, pelo contrário, muitas vezes eram eles a causa de tão más atitudes. Outros alunos eram jovens que devido à extrema ocupação dos pais estavam inseridos em tantas atividades extra-curriculares que nem conseguiam tirar aproveitamento nenhum de nenhuma delas. E o outro grupo de jovens eram principalmente ex alunos da Dragon Force que sempre ambicionaram chegar às equipas de competição e lidavam todos os treinos com essa frustração. E esta amostra tão heterogénea incluída numa equipa, só funcionaria se os ligássemos todos através dos pontos em comum que todos tinham, então esse foi sem dúvida o nosso grande trabalho, encontrar cada ponto de ligação entre cada jogador para que no final toda a equipa estivesse dentro de um processo de aprendizagem e desenvolvimento.

The image displays two hand-drawn training plans for soccer, titled "PLANO DE TREINO".

Treino Nº 31 (Left): Dated 26/1/14. It includes four exercises:

- Bank-Ven (2/3):** 10'. Diagram shows a field with a central circle and two 'X' players. Notes: "Contar número de passes consecutivos", "sem limites de toques", "Sequências c/ o melhor nº de toques possíveis".
- 2x1:** 15'. Diagram shows a field with a central circle and two 'X' players. Notes: "5 Bolças", "10 cones (5/7)", "1 cone livre", "2 Bolças 5".
- 5x5:** 30'. Diagram shows a 5x5 grid on the field. Notes: "Capitães escolhem as equipas", "15 ~~sem~~ limite toques", "15 Finais livre", "4 ou 2 golos diferentes", "Ap. Ofensivos 3 terceiros sem pss".

Treino Nº 32 (Right): Dated 29/1/14. It includes four exercises:

- 1x1+4 Ap:** 15/20'. Diagram shows a field with a central circle and one 'X' player. Notes: "Ponte e cada Ap", "1 traça", "1 pontuação / ligação a todos os Ap. Of.".
- 7x7:** 15/20'. Diagram shows a 7x7 grid on the field. Notes: "Ocupação máxima do espaço", "largura e comprimento sempre distantes".
- 2:** 30'. Diagram shows a field with a central circle. Notes: "7' cada jogo", "1 a 2 passes consecutivos e ajuste do primeiro seja das dimensões em condições", "último jogo livre sem feedback ou condicionante".

Os treinos eram divididos em três fases, a primeira seria mais livre e sempre contando com relação com bola (algo que tinha de ser muito trabalhado devido às dificuldades técnicas dos atletas). Muitos jogos de 1x1, pé vôlei, toques, dribles, mudanças de direção, bola na trave. Todos estes exercícios serviam para aprimorar ou criar a relação com bola que muitas vezes era quase inexistente para algum dos jogadores. “Quando eu era criança, ia para a escola das 7 horas da manhã às 5 da tarde e, quando queria jogar bola, a minha mãe não deixava. Dizia que estudar era mais importante. No Brasil, as crianças jogam das 8 às 18 horas. Em algum momento a técnica aparece...” (Thierry Henry, 2006).

Assim sendo o desenvolvimento da técnica individual dos jogadores sempre teve uma grande importância na elaboração do treino. Estes exercícios eram sempre apresentados em formato competitivo com prémio e castigo para quem desse menos toques, perdesse mais jogos, para que todos quisessem para além de evoluir, competir, ser melhor do que o outro e melhor do que eles mesmos no treino passado. Na segunda fase do treino era sempre apresentado um exercício um pouco mais complexo, mas sempre tendo atenção ao pouco hábito que eles tinham para executar exercícios um pouco mais complexos. Então a solução foi elaborar exercícios simples com algumas condicionantes preparadas para incluir durante a operacionalização do treino. Durante esta segunda fase apostamos muito em exercícios com objetivos muito similares ao que queríamos ver reproduzido em jogo, sempre com o cuidado de explicar de uma forma bem clara e simples as regras do exercício, mas também explicar a razão do mesmo. Isto para que eles estivessem dentro do processo, para que percebessem o objetivo final de todos os treinos, dar uma identidade de jogo aos atletas. Porque este não era um grupo que entendesse uma forma de jogar, muitas das vezes não percebiam termos técnicos, exemplos, dinâmicas, então o objetivo foi trazê-los para o processo, demonstrar que o futebol pode ser jogado de muitas maneiras e que estávamos a dar-lhes apenas algumas ferramentas para que eles pudessem criar uma dinâmica própria da sua equipa.

No final do treino sempre foi feito jogo formal para que eles pudessem por em prática tudo aquilo que vão adquirindo, sejam competências técnicas, táticas ou mentais. Mais uma vez nestes jogos formais eram apresentados vários formatos, torneios, sobe e desce, 5x5, 7x7, com ou sem apoios, apoios frontais, laterais, ofensivos, defensivos, tudo feito com um propósito e nunca sem pensar no processo que estava a ser desenvolvido. E com isto conseguimos que eles ficassem mais ligados ao treino, à competição, ao jogo e ao futebol. Estes atletas passaram a gostar do treino, gostar de futebol, da competição e da adversidade. O nosso maior objetivo foi alcançado, um dos nossos atletas foi para uma equipa de competição da Dragon Force Foz, outros dois foram treinar ao Futebol Clube de gaia e mais 6 jogadores foram referenciados para que no próximo ano pudessem

encaixar em alguma das equipas de competição numa escola Dragon Force. As presenças são também um sinónimo de sucesso pois no primeiro mês com a equipa tínhamos 15 faltas num mês apenas e no último mês tivemos apenas duas faltas por dois dos nossos jogadores terem ido treinar ao Gaia. E esse foi o maior sucesso, o objetivo maior a que nos propusemos foi mais do que cumprido.

6. Investigação científica

“O aspeto físico influenciou ou não as opções do treinador e os minutos jogados de cada jogador?”

Contexto Sub12A

Depois de nos ter sido lançada a proposta de fazer uma investigação científica durante o nosso ano de estágio decidi usar o nosso grupo de atletas Sub12A. A Dragon Force encarrega-se de educar os jovens dentro e fora dos relvados, contando com um departamento de psicologia, pedagogia e de nutrição. Durante o ano foram feitas três avaliações antropométricas a cada equipa de competição, para que se pudesse intervir na educação alimentar ou acompanhamento do seu desenvolvimento físico e maturação.

O futebol de formação tem como principal objetivo formar jovens jogadores para subirem cada vez mais nos patamares competitivos até ao alto rendimento desportivo, o futebol sénior profissional. Nós treinadores de formação devemos exponenciar todas as qualidades dos nossos atletas e corrigir as suas fraquezas, sejam as vantagens ou desvantagens táticas, técnicas, físicas, psicológicas ou emocionais. No caso da nossa escola Dragon Force muitos dos nossos atletas têm como grande objetivo serem chamados à formação (como 4 dos nossos Sub12 o conseguiram este ano). Nesse elevado patamar competitivo que é a formação do Futebol Clube do Porto a triagem é feita com todas aquelas características referidas anteriormente. E assim o aspeto físico tem tanta importância como todas as outras características, pode valorizar ou prejudicar o atleta na sua evolução e progressão profissional.

“No jogo de futebol o corpo é utilizado como ferramenta para o atingir dos seus objetivos. Sem o aspeto físico não existe futebol. Um jogador que não esteja disponível para correr, não pode jogar futebol.” (João Parreira, 2017).

Sendo assim, dediquei-me a recolher os dados das avaliações antropométricas, analisá-los e comparar com o rendimento desportivo tanto nos jogos como nos treinos. Conseguindo avaliar a veracidade dos dados e principalmente a influência do físico no futebol de formação (no meu

Relatório de Estágio de Mestrado em Treino Desportivo

contexto de Sub12A). Será que os jogadores menos preparados fisicamente jogam menos? O rendimento dos atletas é influenciado pelas características físicas? Que componentes devem estar presentes na avaliação antropométrica? Todas estas perguntas surgiram antes de iniciar a minha investigação científica.

Como objetivo da minha investigação tinha de saber se nós, treinadores, teríamos sido ou não influenciados pelo aspeto físico e, se quem jogava eram ou não os que teoricamente estariam mais aptos, se esta era a estruturação ideal de uma avaliação antropométrica aos escalões de formação e de que forma a atividade física deles ao longo do ano influenciou os resultados.

Assim sendo a pergunta maior da investigação é: “O aspeto físico influenciou ou não as opções do treinador e os minutos jogados de cada jogador?”

Hipótese 1: Os jogadores mais aptos fisicamente têm mais minutos jogados.

Hipótese 2: Não há qualquer relação entre o aspeto físico e os minutos jogados.

Hipótese 3: Estudo inconclusivo

Nome	Data Nascimento	Meses	Anos Meses	Peso	Altura	PC	IMC	Perc IMC	Classificação IMC
Eduardo Silva Correia	26/02/2007	140	11 A 8 M	47,7	1,49	69,2	21,5	85th e 95th	Excesso de Peso
Francisco Daniel Pereira Lima	05/07/2007	135	11 A 3 M	39,5	1,45	68,5	18,8	75th e 85th	Normoponderal
Gaspar Rodrigues Silva Lopes	02/05/2007	137	11 A 5 M	30,7	1,36	60,1	16,6	25th e 50th	Normoponderal
Lourenço Santos Sequeira	02/01/2007	141	11 A 9 M	36,3	1,48	62,5	16,6	25th e 50th	Normoponderal
Manuel Filipe Figueiredo Silveira	07/08/2007	134	11 A 2 M	41,6	1,49	64	18,7	75th e 85th	Normoponderal
Miguel João F F Moura Nogueira	11/01/2007	141	11 A 9 M	35,6	1,470	63	16,5	25th e 50th	Normoponderal
Nuno Coelho Gonzalez Mendonça	14/10/2007	132	11 A 0 M	31,2	1,35	59,5	17,1	50th e 75th	Normoponderal
Pedro Gomes Barral Fernandes Per	28/02/2007	140	11 A 8 M	36,1	1,43	63	17,7	50th e 75th	Normoponderal
Rafael Miguel Soares Fazenda	19/11/2007	131	10 A 11 M	38,2	1,3	64	22,6	97th e 99th	Obesidade
Rafael Pinho Magalhães	21/01/2007	141	11 A 9 M	39,5	1,44	66	19,0	75th e 85th	Normoponderal
Rodrigo Amado Pereira	21/08/2007	134	11 A 2 M	40,3	1,460	62,3	18,9	75th e 85th	Normoponderal
Rodrigo Coelho Marques	30/07/2007	135	11 A 3 M	40,9	1,51	66,2	17,9	50th e 75th	Normoponderal
Rodrigo Martins Silva Correia	25/01/2007	141	11 A 9 M	48,5	1,48	73,5	22,1	95th e 97th	Excesso de Peso
Rodrigo Morete Portela Moreira	20/04/2007	138	11 A 6 M	33	1,39	61,6	17,1	25th e 50th	Normoponderal
Rodrigo Silva Cunha	17/03/2007	139	11 A 7 M	49	1,42	63,7	24,3	97th e 99th	Obesidade
Sérgio Manuel Borges Carvalho	29/05/2007	137	11 A 5 M	37	1,45	64,1	17,6	75th e 85th	Normoponderal
Teimo Filipe Santos Alves	07/07/2007	135	11 A 3 M	38	1,41	63,3	19,1	75th e 85th	Normoponderal
Tiago João Moreira Marques Baptis	23/01/2007	141	11 A 9 M	36,5	1,46	63,4	17,1	25th e 50th	Normoponderal
Tiago Luis Martins Pinto	16/03/2007	139	11 A 7 M	44,5	1,41	74,2	22,4	85th e 95th	Excesso de Peso
Tiago Oliveira Rosas	24/03/2007	139	11 A 7 M	41,5	1,49	67	18,7	50th e 75th	Normoponderal

Nesta primeira avaliação de dia 8 de outubro de 2018, início de época tínhamos 5 jogadores sinalizados para intervenção do departamento de nutrição, três deles com excesso de peso e dois sinalizados mesmo com obesidade. Assim decidi comparar estas avaliações com os dados dos minutos jogados e com a influência direta em jogo, golos marcados, assistências, titular, suplente utilizado, para que pudesse perceber se havia ou qual seria a relação existente.

logo	Minutos	Golos	Assist	MINUTOS MINIMOS (33%)	MINUTOS IDEAIS (40%)
				540	648
26	870	7	0	RAFA (GR)	
24	750	7	0	MANU (GR)	
26	1065	1	2	EDU	
20	645	2	0	RODRI	
19	705	0	1	ISCO	
25	1120	0	0	GASPAR	
26	1295	2	0	ROSAS	
14	435	1	2	LOURENÇO	
25	810	5	1	PINTO	
24	1225	9	6	CUNHA	
23	935	2	6	PEDRO	
25	920	1	5	NUNO	
26	1100	4	9	RAFINHA	
21	745	4	2	PEREIRA	
25	700	3	1	SÉRGIO	
26	940	14	11	MARQUÊS	
19	715	5	5	MORETE	
26	1105	14	6	TIAGO	
23	625	13	5	MIGUEL	
24	1140	22	6	TELMO	

Nesta base de dados dos jogos em que participaram, minutos jogados, golos e assistências (respetivamente) estão sinalizados a amarelo os atletas que foram referenciados como tendo excesso de peso ou obesidade.

Os dois jogadores obesos têm ambos mais de 1000 minutos jogados sendo que a média de minutos jogados na equipa é de 912 minutos. Ou seja, neste caso o aspeto físico não teve qualquer influência negativa nos dois jogadores.

Nos restantes três jogadores sinalizados com excesso de peso, um deles passa os 1000 minutos jogados, outro fica-se pelos 645 minutos e por fim o último jogador com 810 (perto da média).

Ou seja pela análise dos minutos jogados não houve qualquer influência direta negativa nos 5 jogadores menos preparados fisicamente (teórico). Três deles conseguiram até passam por uma grande margem a média da equipa. Quanto aos golos, todos eles têm golos marcados sendo que nenhum deles joga no último terço ofensivo, temos dois defesas centrais, dois laterais e um interior. Nas assistências apenas um dos centrais não tem nenhum registo. E todos eles passaram a meta das 20 participações em jogos esta época.

Feito este cruzar de informação com a nutrição e os nossos dados de jogo apercebemo-nos também que três dos jogadores sinalizados eram fulcrais para o rendimento desportivo coletivo da equipa e que dois desses três eram jogadores incansáveis, jogadores de explosão, velocistas e bastante

resistentes comparando com colegas de equipa e adversários. Um dos dois obesos era inclusive o capitão.

Então decidi investigar as componentes que serviam para fazer a análise física dos atletas. E foi aí que me deparei com uma falha nas avaliações feitas aos atletas, a massa magra e gorda não era distinguida, apesar de muitos daqueles jovens jogarem há 5 anos consecutivos, de estarem num patamar já com alguma exigência, a massa magra e gorda não era distinguida nem contabilizada para os testes. Os resultados eram apenas influenciados pelo imc, perímetro da cintura e altura.

Quadro 8. Percentagem de gordura normal para crianças e adolescentes dos 7 aos 17 anos

	Masculino	Feminino
Excessivamente Baixa	≤ 6%	≤ 12%
Baixa	6.01% - 10.0%	12.01% - 15.0%
Adequada	10.01% - 20.0%	15.01% - 25.0%
Moderadamente Alta	20.01% - 25.0%	25.01% - 30.0%
Alta	25.01% - 31.0%	30.01% - 36.0%
Excessivamente Alta	≥ 31.01%	≥ 36.01%

Adaptado de Deurenberg, P., Pieters, J.J.L. & Hautuast, J.G.L. (1990), citado por Filho, J.F. (1999)

Sendo que os 5 atletas referenciados tinham um IMC acima de uma medida adequada foram sinalizados com excesso de peso e obesidade, numa possível transição para a formação estes dados poderiam ter sido um impedimento, porque apesar de o rendimento ser excelente o treinador ou equipa que se focar numa análise mais detalhada do atleta e até do seu *background* poderia sinalizar como um jogador incerto por ser obeso ou excesso de peso.

E por este método de avaliação não usar dados de massa magra e massa gorda poderia induzir em erro e prejudicar até o futuro do próprio atleta.

E como as nossas decisões para a equipa titular ou chamada de intervenção eram feitas com base na meritocracia e num sistema de pontos não fomos influenciados por mais nada a não ser o seu rendimento no treino.

Ou seja, a hipótese dois, não há qualquer relação entre o aspeto físico e as escolhas do treinador está correta, com este estudo consegui concluir que apesar de nos basearmos no rendimento do treino e jogo para tomarmos as nossas escolhas, não fomos em momento algum condicionados ou sequer há relação entre o rendimento no treino e componente física na nossa amostra de 20 jogadores no nosso contexto de Sub12 A.

Relatório de Estágio de Mestrado em Treino Desportivo

Apesar de ter concluído o estudo e chegado a um resultado conclusivo quis investigar mais a sua alimentação e influência direta no treino e no jogo. Olhando também para a falha da não contabilização da massa magra e gorda nos relatórios físicos, quis saber se o nosso trabalho como escola formadora e educativa estaria a fazer um bom trabalho no que toca à alimentação.

O que me interessava era apenas o influenciava o treino, então elaborei um inquérito com questões sobre a refeição pré/pós treino e pré/pós jogo que são as refeições que influenciam diretamente a energia e recuperação dos treinos e jogos. Decidi também saber qual o horário em que as faziam e o local.

Refeição Pós-treino:

Quanto tempo depois do treino:

Onde?

O quê?

Refeição Pré-Jogo:

Quanto tempo antes do jogo:

Onde?

O quê?

Refeição Pós-Jogo:

Quanto tempo depois do jogo:

Onde?

O quê?

Assim consegui obter respostas de todos os atletas e analisar junto com o departamento de nutrição quais seriam as boas e más alimentações, contabilizando local, horário e obviamente a ingestão dos e quais alimentos. Estes seriam dados que poderiam afetar mais diretamente o rendimento

desportivo no treino, ao invés das avaliações antropométricas estas informações afetavam a predisposição competitiva do atleta.

Depois de recolhidos e analisados os dados, pretendia mais uma vez cruzar essas informações com o rendimento nos jogos e consequentemente o rendimento nos treinos para que mais uma vez pudesse saber se ou de que forma os dados se relacionavam

Jogadores	Minutos Jogados	Refeição pré/pós treino Adequada	Refeição pré/pós Jogo Adequada
Rafael Magalhães	870		
Manuel Silveira	750		
Eduardo Correia	1045		
Tiago Rosas	1265		
Rodrigo Correia	645		
Rafael Fazenda	1100		
Tiago Pinto	810		
Rodrigo Pereira	945		
Lourenço Sequeira	435		
Gaspar Lopes	1120		
Rodrigo Cunha	1225		
Rodrigo Marques	940		
Francisco Lima	745		
Nuno Mendonça	920		
Pedro Pereira	935		
Tiago Baptista	1105		
Telmo Alves	1140		
Miguel Nogueira	645		
Rodrigo Moreira	715		

Este foi o resultado da posterior análise dos inquéritos preenchidos, já neste último estudo a relação alimentação adequada e rendimento no treino é visível e imediatamente apresenta uma relação positiva, em que os atletas que fazem essa alimentação pré/pós treino e jogo têm mais minutos jogados e consequentemente maior e melhor rendimento no treino.

Concluindo, as refeições pré/pós treino e jogo têm mais influência no rendimento desportivo do que as avaliações antropométricas (nas condições em que são realizadas agora), com este inquérito consegui também verificar que podemos e devemos fazer um melhor trabalho na educação alimentar dos nossos atletas e das suas respetivas famílias para que assim possam ter mais um fator interventivo no rendimento a seu favor e não contra si.

7. Referências bibliográficas

(João Parreira, 2017) (agir com conhecimento, a importância do aspeto físico no jogador de futebol).

W. F. Helsen , N. J. Hodges , J. Van Winckel & J. L. Starkes, The roles of talent, physical precocity and practice in the development of soccer expertise, 09 Dec 2010

David T Henry, A. Mark Williams & Nicola J Hodges, Coach ratings of skills and their relations to practice, play and successful transitions from youth-elite to adult-professional status in soccer, 05 Feb 2018

HENRY PISA na bola ao elogiar o Brasil. *O Estado de S. Paulo*, São Paulo, p. E9, 30 jun. 2006.

FREIRE, J. B. *Pedagogia do futebol* : Autores Associados, 2003.

GIGLIO, S. S. *Futebol-arte x futebol-força*: a opinião de técnicos. Relatório final Fapesp (Iniciação Científica)—Faculdade de Educação Física, 2003.

Rinnus Michel, 2001 *Team Building Road to success*, Spring City: Reedswain Publishing

8. Anexos

Anexo 1: Registo de presenças

REGISTO DE PRESENCAS										
Época:	2018/2019		Mês:	Maio						
Turma:	Expert C1		Horário:	Terça (18:00) / Sábado (11:00)						
Treinador:			Código:	###						
				S	S	S	S	S	S	S
Nº	NOME	ANO	4	7	11	14	18	21	25	28
3266	AFONSO LOPES CABRAL VASCONCELOS GAMA	2006								
9788	CRISTIANO STATKEYVICH MONTENEGRO	2006								
11692	FILIFE JOBLING DOS REIS GUERREIRO	2004								
6413	FRANCISCO ALMEIDA HENRIQUES DOS SANTOS POEIRA	2006								
7399	FRANCISCO JOSE NOGUEIRA P FERAZ CARNEIRO	2006								
10368	GUILHERME ALEXANDRE JESUS MORAIS TEIXEIRA	2004								
9698	JOAO GONCALVES FERREIRA S TAVEIRA	2005								
7988	PEDRO ALEXANDRE SILVA VIEIRA GOMES	2006								
2037	PEDRO MIGUEL RIBEIRO FERNANDES	2006								
3131	TIAGO MIGUEL BARBOSA FLORENCIO	2004								
14547	TULIO CARVALHO LOPES	2006								

Anexo 2: Ficha de avaliação trimestral

FICHA DE AVALIAÇÃO DO ALUNO DRAGON FORCE				
Época:	2018/19	Trimestre:	1º	
Nome:	Cristiano Montenegro	Nº aluno:	9788	
Turma:	Expert C1	Ano Nascimento:	2006	
CARACTERIZAÇÃO EM JOGO:				
COM POSSE DE BOLA				
	I	S	B	MB
Posicionamento			X	
Decisões no jogo (intencionalidade)				X
Capacidade de execução (técnica)				X
SEM POSSE DE BOLA				
	I	S	B	MB
Posicionamento				X
Decisões no jogo (intencionalidade)				X
Capacidade de execução (técnica)				X
RELAÇÃO COM A BOLA				
	I	S	B	MB
Sensibilidade na relação corpo-bola				X
Domínio de ambos os pés			X	
Observações:				
<p>Olá Cristiano,</p> <p>Neste primeiro período melhoraste imenso o teu entendimento do jogo, melhoraste o teu posicionamento com e sem bola e estás muito mais capaz de te orientares sozinho dentro do terreno de jogo. Como GR, tornaste-te muito melhor no 1x1 e no encurtamento da profundidade do adversário, jogas com segurança e sem medo de errar com a bola nos pés ou na mão.</p> <p>Conseguiste uma grande evolução desde o início da época!</p> <p>Quanto ao comportamento, parabéns por toda a tua disciplina, empenho e autonomia!!!</p> <p>Feliz Natal Dragão!</p>				
Data:	10/12/18	O treinador:	Abílio Perdigão	

Anexo 3: Relatório de jogo

COMPETIÇÃO:	CAMPEONATO DISTRITAL JUNIORES D - 2ª DIVISÃO - Série 3	JORNADA:	7ª
JOGO	BOAVISTA	X	DRAGON FORCE PORTO SUB 12
DATA:	17 NOVEMBRO 2018	HORA:	16H30
LOCAL:	BESSA		
CLIMA:	CEU LIMPO	PISO:	RELVADO SINTÉTICO

DRAGON FORCE								
Nº	NOME	POS	TEMP	AA	V	GS	GM	ASS
1	MANU	GR	30'			1		
2	LOURENÇO	DC	30'					
3	EDU	DC	45'					
4	ROSAS	DC	60'					
5	RAFINHA	ALA	60'					1
6	PINTO	ALA	45'				1	
7	CUNHA	MC	60'					
8	PEDRO	MC	50'					
9	MORETE	EXT	45'				1	
10	TIAGO	EXT	60'				1	
11	TELMO	PL	60'				1	1
12	RAFA	GR	30'					
13	RODRI	DC	15'					
14	ISCO	DC	30'					
15	PEREIRA	ALA	5'					
16	SÉRGIO	ALA	10'					
17	NUNO	MC	10'					
18	MARQUES	EXT	15'					

RESULTADO			
1ª PARTE	1	x	1
2ª PARTE	0	x	3
FINAL	1	x	4

DRAGON FORCE	
TREINADOR	MANUEL CONCEIÇÃO
T. ADJUNTO	ABELJO PERDIGÃO
DELEGADO	TIAGO OLIVEIRA
D. MEDICO	

CAPITÃO	CUNHA
S. CAPITÃO	TELMO

EQUIPA DE ARBITRAGEM	
ARBITRO	
ASSISTENTES	

JOGADORES EM DESTAQUE NA EQUIPA ADVERSÁRIA								
Nº	NOME	POS	AVAL	AA	V	GS	GM	ASS

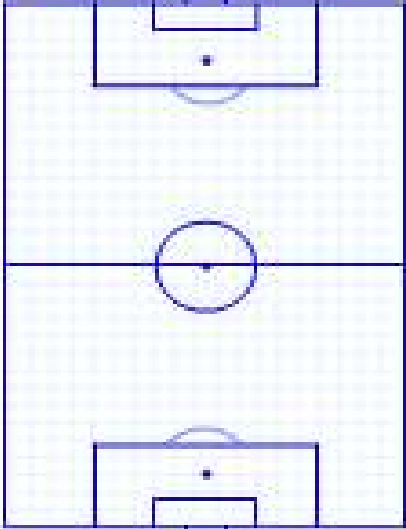
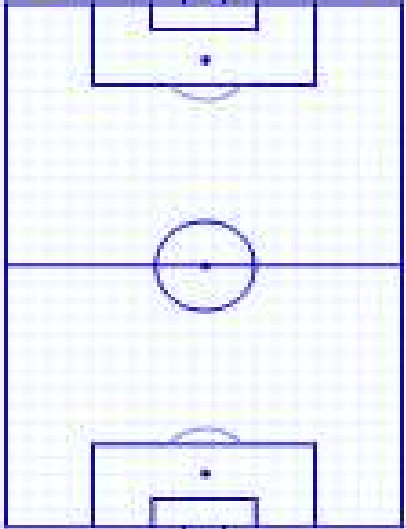
Avaliação (AVAL): AA - Lugar na equipa inicial DF; AB- lugar no plantel, BB - continuar a observar

ADVERSÁRIO	
TREINADOR	
T. ADJUNTO	
DELEGADO	
D. MEDICO	

CAPITÃO	
S. CAPITÃO	

Anexo 4: Folha de plano de treino

PLANO DE TREINO

1	2	TREINO DE
		DATA
		LOCAIS
		TIPO DE
		TREINO DE
		MANUTENÇÃO
		NOTAS
		CONTROLO DE
		PRELIMINAR, TREINO
		ESPECÍFICO

