

Universidade da Maia
Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



RELATÓRIO DE ESTÁGIO NA EQUIPA DE SUB-15 DO BOAVISTA FUTEBOL
CLUBE ÉPOCA 2022/2023

Influência do Bronco Teste em atletas de formação

Sérgio Ramos Prata

Mestrado em Treino Desportivo

Trabalho realizado sob a orientação do
Professor Doutor Nuno Frederico da Costa Ferreira Teixeira
Orientador: Bruno Cancela

Julho de 2023 Two small, dark red squares.

Universidade da Maia
Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



RELATÓRIO DE ESTÁGIO NA EQUIPA DE SUB-15 DO BOAVISTA FUTEBOL
CLUBE ÉPOCA 2022/2023

Influência do Bronco Teste em atletas de formação

Mestrado em Treino Desportivo

Sérgio Prata

Trabalho realizado sob a orientação do Professor Doutor Nuno Frederico da
Costa Ferreira Teixeira

Orientador: Bruno Cancela

Julho 2023

Dedicatória

Dedico este relatório de estágio aos meus pais e ao meu irmão por me terem ajudado nesta etapa académica e profissional, ao longo destes meus 5 anos.

Agradecimentos

Como tudo na vida o Futebol é um lugar de alegria e de apoio a todos os envolventes nesta modalidade e, devemos ser gratos a todas as conquistas que temos. Deste modo vou agradecer às instituições que ajudaram a concluir este Mestrado.

À Universidade da Maia pelos excelentes 5 anos que muitas vitórias e muitos ensinamentos tanto em conhecimento como a nível pessoal.

Ao Boavista Futebol Clube pela excelente oportunidade e a todas as pessoas que estiveram envolvidas na minha aprendizagem e passagem nesta grande instituição.

Ao Professor Doutor Nuno Teixeira que foi sempre prestável durante o desenvolvimento deste relatório ao longo do ano.

A todo o Plantel e Staff técnico que me acompanhou nesta longa jornada de 11 meses de competição e treinos.

Por fim, o mais especial agradecimento aos meus pais e irmão por todos os dias terem me apoiado nos momentos bons e maus.

Resumo

O presente relatório de estágio foi elaborado tendo em vista a conclusão do Mestrado em Treino Desportivo na Universidade da Maia, no qual é descrito todas as funções de treinador-estagiário executadas no decorrer da época desportiva 2022/2023, na equipa de sub-15 do Boavista Futebol Clube.

Ao ingressar nesta equipa técnica, já formada, as funções de treinador-estagiário passaram por ser o responsável pelo aquecimento e treino individual, sendo o membro da equipa técnica que comunicava diretamente com os fisioterapeutas, colaborador ativo na planificação da unidade de treino, liderando a parte preparatória e ativação no dia de jogo, responsável pela observação e análise do adversário. A equipa de sub-15 do Boavista Futebol Clube competiu na 1ª Divisão Nacional onde se qualificou para a 2ª Fase, Fase de Apuramento de Campeão, na 2ª posição e na 2ª Fase alcançou a 7ª Posição, alcançando assim a melhor qualificação neste escalão em 16 anos.

Este relatório apresenta ainda um estudo científico sobre a utilização do Bronco Teste em jogadores de futebol, com o objetivo de obter resultados fidedignos no terreno e como é que os jogadores respondiam a um estímulo utilizado noutra desporto como o rugby. Também foi tema de discussão quando o momento de aplicação deste teste e quais as suas vantagens.

Palavras-chave: Futebol, Estágio, Treino, Jogo, Bronco Teste

Abstract

This internship report was prepared in order to complete the Master's Degree in Sports Coaching at the University of Maia, in which is described all the functions of trainee coach performed during the 2022/2023 sports season, in the under-15 team of Boavista Futebol Clube.

When I joined this already formed technical team, the trainee coach's functions included being responsible for warming up and individual training, being the member of the technical team who communicated directly with the physiotherapists, active collaborator in the planning of the training unit, leading the preparatory part and activation on match day, responsible for observing and analyzing the opponent. The under-15 team of Boavista Futebol Clube competed in the 1st National Division where they qualified for the 2nd Phase, Champion Qualification Phase, in the 2nd position and in the 2nd Phase they reached the 7th Position, thus reaching the best qualification in this level in 16 years.

This report also presents a scientific study on the use of the Bronco Test in soccer players, with the objective of obtaining reliable results in the field and how the players responded to a stimulus used in another sport like rugby. It was also a subject of discussion when to apply this test and what its advantages are.

Keywords: Football, Internship, Training, Game, Bronco Test

Índice Geral

Dedicatória.....	IV
Agradecimentos.....	V
Resumo.....	VI
Abstract.....	VII
Índice de Figuras	X
Índice de Tabelas.....	XI
Introdução.....	1
CAPÍTULO I- DESCRIÇÃO DO CONTEXTO.....	2
1.1. Caracterização do clube.....	2
1.1.1. Estádio do Bessa.....	2
1.1.2. Pantera Negra.....	3
1.1.3. Complexo Desportivo.....	4
1.1.4. Museu.....	5
1.1.5. Boavista Lab.....	5
1.2. Recurso de Materiais.....	6
1.3 Caracterização da População.....	6
1.4 Enquadramento Competitivo.....	8
CAPÍTULO II- OBJETIVOS DE ESTÁGIO.....	9
2.1. Objetivos.....	9
2.2. Calendário Competitivo.....	10
2.3. Calendarização Semanal Pessoal.....	20
CAPÍTULO III- INTERVENÇÃO PROSSIONAL.....	21
3.1. Funções e responsabilidades do estudante estagiário.....	21

3.2. Descrição das principais tarefas desenvolvidas.....	21
3.3. Microciclo Padrão.....	22
3.4. Competição vs Processo de Treino.....	24
3.5. Modelo de Jogo.....	25
3.5.1. Sub momento Ofensivo.....	26
3.5.2 Sub momento Defensivo.....	27
3.6. Desenvolvimento profissional	29
CAPÍTULO IV- ESTUDO CIENTÍFICO.....	30
4.1. Introdução.....	30
4.2. Participantes.....	31
4.3. Metodologia.....	31
4.4. Resultados.....	31
4.5. Discussão.....	34
4.6. Conclusão.....	35
4.7. Referências Bibliográficas.....	36
CAPÍTULO V- CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	37
5.1. Reflexão.....	37
5.2 Conclusão.....	37
5.3 Perspetivas Futuras.....	38
Referências Bibliográficas.....	39
Anexos.....	40

Índice de Figuras

Figura 1- Estádio do Bessa.....	3
Figura 2- Pantera Negra.....	3
Figura 3- Estádio Senhora da hora, Parque Desportivo de Ramalde, Complexo Desportivo da Universidade do Porto, Campo de treinos Bessa	4
Figura 4-Boavista Lab.....	5
Figura 5- Calendário Agosto	10
Figura 6- Calendário Setembro.....	11
Figura 7- Calendário Outubro.....	12
Figura 8- Calendário Novembro.....	12
Figura 9- Calendário Dezembro.....	13
Figura 10- Calendário Janeiro.....	14
Figura 11- Calendário Fevereiro.....	15
Figura 12- Calendário Março.....	16
Figura 13- Calendário Abril.....	17
Figura 14- Calendário Maio.....	18
Figura 15- Calendário Junho.....	19
Figura 16- Calendarização Pessoal.....	20
Figura 17-Microciclo Padrão.....	23
Figura 18- Esquema Tático 4-2-4.....	25
Figura 19- Sub momento ofensivo 3-1-6.....	26
Figura 20- Sub momento ofensivo 3-2-5.....	27
Figura 21- Sub momento defensivo 4-4-2.....	28
Figura 22- Sub momento defensivo 4-4-2 losango.....	28
Figura 23- Sub momento defensivo 5-3-2.....	29

Figura 24- Bronco Teste.....30

Índice de Tabelas

Tabela 1- Recursos materiais.....6

Tabela 2- Caracterização População Alvo.....7

Tabela 3- 1ºteste.....32

Tabela 4- 2º teste.....33

Tabela 5- 3º teste.....34

Introdução

Durante o ano letivo 2022/2023 realizei o estágio curricular no Boavista FC no escalão de Sub-15 que disputa a 1ª divisão nacional.

Tenho o objetivo de melhorar o meu conhecimento técnico e tático; melhorar a minha programação do microciclo, mesociclo e macrociclo e da dinâmica de treino durante a semana e obter experiências num campeonato nacional que proporciona enorme qualidade de jogadores e treinadores e conversas com profissionais em outras áreas do treino como o Responsável do Boavista Lab. Este estágio é pertinente pelo currículo que esta experiência me vai facultar e, principalmente, o conhecimento. Com 22 anos, poder ter a oportunidade de disputar um campeonato nacional e ser possível no final do ano ter direito a ter o nível II concluído dá-me bases tanto em conhecimento que vou adquirir durante este ano com os profissionais com que vou ter oportunidade de trabalhar e conviver com pessoas importantes no mundo do futebol, como habilitações que são sempre importantes para poder progredir na carreira profissional.

No Capítulo I e II, irei contextualizar o clube onde foi realizado o estágio e os objetivos que me comprometi neste mesmo, respetivamente.

No Capítulo III, terei o cuidado de apresentar os vários pontos em que intervi de forma direta e indireta e, como houve uma grande agilização de trabalhos durante a época para que os jogadores se sentissem profissionais.

No Capítulo IV, realizarei uma breve investigação científica refletindo esta com os resultados que obtive no treino utilizando o Bronco Teste, não sendo possível realizar outro tipo de estudos científicos devido a condições do clube não disponibilizar na íntegra como o ginásio e equipamentos para todos os atletas como gps.

No Capítulo IV, por fim as considerações finais, em que existirá uma reflexão final e as perspetivas futuras no mercado de trabalho.

CAPÍTULO I- DESCRIÇÃO DO CONTEXTO

1.1. Caracterização do Clube

O Boavista Futebol Clube é um clube de futebol português com sede na cidade do Porto, fundado em 1 de agosto de 1903 por um grupo de jovens estudantes que frequentavam a então Escola Académica da Praça da Corujeira.

Nos primeiros anos, o Boavista era um clube com várias modalidades, incluindo o futebol, atletismo, ciclismo e remo. Mas foi no futebol que o clube mais se destacou ao longo da sua história.

Em 2001, o Boavista sagrou-se campeão da Liga Portuguesa, conquistando assim o título máximo de Portugal. Ao longo dos anos, o clube conquistou vários títulos em Portugal, incluindo 5 Taças de Portugal, a última das quais em 1997.

No plano internacional, o Boavista também teve alguns momentos de destaque. Em 1975, o clube alcançou as meias-finais da Taça das Taças, uma das principais competições europeias da época. Em 2001, o Boavista surpreendeu a Europa ao chegar à final da Taça UEFA, tendo eliminado equipas como o Liverpool e o Borussia Dortmund pelo caminho. Na final, o clube português acabou por perder para o AC Milan por 2-1.

Ao longo da sua história, o Boavista tem sido conhecido pela sua identidade e espírito combativo, tendo muitas vezes desafiado os grandes clubes do futebol português. O clube tem também uma grande base de apoio entre a comunidade do Porto e é conhecido pelo seu estádio emblemático, o Estádio do Bessa.

1.1.1. Estádio do Bessa

O Estádio do Bessa Século XXI é um estádio de futebol situado na cidade do Porto, em Portugal, e é o atual estádio oficial do Boavista Futebol Clube. Tem capacidade para 30 mil espectadores, sendo o décimo maior estádio de Portugal.

Construído para substituir a antiga casa do Boavista, o original Estádio do Bessa, foi inaugurado em 2003 num amigável contra o Málaga CF. Foi um dos dez estádios que recebeu o Campeonato Europeu de Futebol de 2004.



Fig. 1- Estádio do Bessa séc. XXI

1.1.2. Pantera Negra

Outro símbolo deste clube é a Pantera Negra que é um dos mais conhecidos devido a ser usado como alcunha do Boavista FC. Situa-se à frente do estádio e é uma grande atração tanto para os adeptos como para os turistas que visitam a cidade do Porto.



Fig. 2- Pantera Negra

1.1.3. Complexo Desportivo (Campos de Treino 1, 2, 3 e 4, Parque Desportivo de Ramalde, Estádio Senhora da Hora, CDUP e Campo de Treinos Bessa)

Durante a época 2022/2023, devido o clube não ter um campo próprio para a formação, acontece que a Formação utiliza vários campos municipais. Neste contexto utilizou-se mais vezes o Parque Desportivo de Ramalde, pois era o local designado para os jogos oficiais. Durante a Fase de Apuramento de Campeão utilizou-se, por vezes, o campo de treinos, para que, os jogadores tivessem uma adaptação ao relvado natural que foi uma novidade durante esta fase.



Fig. 3- Estádio Senhora da hora, Parque Desportivo de Ramalde, Complexo Desportivo da Universidade do Porto, Campo de treinos Bessa

1.1.4. Museu

O museu do Boavista, situado no estádio do Bessa Século XXI, está aberto ao público mediante marcação. O museu é um local de culto do fervor Boavisteiro, onde pontuam as grandes conquistas do futebol como o Campeonato Nacional conquistado em 2001, as 5 Taças de Portugal e as 3 Supertaças.

Além destes troféus, há ainda todo um registo da atividade do nosso xadrez, quer no boxe, quer no voleibol, quer no andebol, quer em tantas outras modalidades em que o Boavista como clube já participou.

No museu, pode se encontrar o sr. Manuel do laço, Valentim Loureiro, João Pinto, Joaquim Gomes, e tantas outras referências do “Boavistão”.

1.1.5. Boavista Lab

Boavista Innovation Lab é o nome da iniciativa de Inovação Colaborativa criada pelo Boavista Futebol Clube em 2019 e que tem como Missão estabelecer parcerias de desenvolvimento conjunto de soluções disruptivas para os desafios do Clube, do Desporto, da Tecnologia e do Mercado.

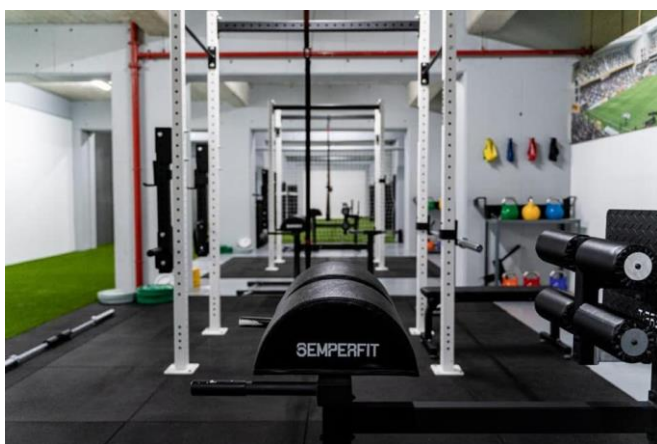


Fig. 4- Boavista Lab

1.2. Recursos Materiais

Durante a época, o campo que mais vezes frequentávamos e que tinha o material descrito foi o Parque Desportivo de Ramalde. Apesar de ser uma lista de material um pouco curta pois sem o trabalho de ginásio por trás era necessário mais material, mas tínhamos um leque de instrumentos à nossa disposição. Por vezes, encontramos muito deste material em mau estado devido a todos os plantéis o usarem e no final da época estava muito degradado.

Tabela 1- Recursos Materias

Material	Quantidade
Mini-balizas	6
Cones médios	20
Sinalizadores	40
Estacas	15
Pesos de 5 kg	5
Barra	1
Bola Medicinal	1
Coletes	10 de cada cor
Bolas	10
Balizas de 7	3
Balizas de 11	2
Escadas	4
Arcos	9
Barreiras	6

1.3 Caracterização da população alvo

A população- alvo foi a equipa de sub-15 do Boavista em que tínhamos apenas 5 jogadores de primeiro ano neste caso sub-14. Também uma curiosidade de que neste plantel a maioria era portuguesa, mas encontrávamos algumas exceções tendo 2 brasileiros e 1 israelita.

Tabela 2- População Alvo

Atletas	Nacionalidade	Naturalidade	Idade	sexo
1	Portuguesa	Porto	14	M
2	Portuguesa	Porto	14	M
3	Portuguesa	Porto	14	M
4	Portuguesa	Porto	14	M
5	Portuguesa	Porto	14	M
6	Portuguesa	Porto	14	M
7	Portuguesa	Porto	14	M
8	Portuguesa	Porto	13	M
9	Portuguesa	Porto	14	M
10	Portuguesa	Porto	14	M
11	Portuguesa	Rio de Janeiro	14	M
12	Portuguesa	Porto	14	M
13	Portuguesa	Porto	14	M
14	Portuguesa	Porto	13	M
15	Portuguesa	Porto	14	M
16	Portuguesa	Porto	14	M
17	Portuguesa	Porto	14	M
18	Portuguesa	Porto	14	M
19	Portuguesa	Porto	14	M
20	Portuguesa	Porto	14	M
21	Brasileira	Rio de Janeiro	14	M
22	Israelita	Telavive	14	M
23	Portuguesa	Porto	14	M
24	Portuguesa	Porto	14	M
25	Portuguesa	Porto	14	M
26	Portuguesa	Porto	14	M
27	Portuguesa	Porto	14	M
28	Portuguesa	Porto	14	M
29	Portuguesa	Porto	14	M
30	Portuguesa	Porto	13	M
31	Portuguesa	Porto	13	M
32	Portuguesa	Porto	13	M

1.4. Enquadramento Competitivo

O Campeonato Nacional Sub-15 I Divisão é disputado pelos 50 clubes apurados do Campeonato Nacional de Sub-15 da época 2021-22.

O Campeonato Nacional Sub-15 I Divisão é composto por duas fases, a 1.^a Fase e a 2.^a Fase – Manutenção e Descida e 2.^a Fase – Apuramento de Campeão. Em caso de empate classificativo aplicam-se os critérios estabelecidos no Regulamento da Prova.

A 1.^a Fase é disputada por 50 clubes, que são divididos em cinco séries de 10 clubes cada e distribuídos de acordo com a sua localização geográfica, nos termos regulamentares. Caso existam clubes das duas Regiões Autónomas, os clubes da Região Autónoma da Madeira são distribuídos na série mais próxima do aeroporto do Porto e os clubes da Região Autónoma dos Açores na série mais próxima do aeroporto de Lisboa. Se existem apenas clubes de uma das Regiões Autónomas são distribuídos na série mais próxima do aeroporto de Lisboa. Em cada série os clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio.

Os 1.^o e 2.^o classificados de cada série, num total de dez clubes, apuram-se para a 2.^a Fase – Apuramento de Campeão. Os restantes 40 clubes apuram-se para a 2.^a Fase – Manutenção e Descida.

A 2.^a Fase – Manutenção e Descida é disputada por 40 clubes, que são divididos em oito séries de cinco clubes cada e distribuídos de acordo com a sua localização geográfica, nos termos regulamentares. Caso existam clubes das duas Regiões Autónomas, os clubes da Região Autónoma da Madeira são distribuídos na série mais próxima do aeroporto do Porto e os clubes da Região Autónoma dos Açores na série mais próxima do aeroporto de Lisboa. Se existem apenas clubes de uma das Regiões Autónomas são distribuídos na série mais próxima do aeroporto de Lisboa. Em cada série os clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio. Os 4.^o e 5.^o classificados de cada série e os seis piores 3.^o classificados de entre as séries, num total 22 clubes, descem ao Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão. Os restantes clubes asseguram a manutenção na Prova.

A 2.^a Fase – Apuramento de Campeão é disputada 10 clubes, que jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante,

conforme sorteio, para apuramento do Campeão. Os 10 clubes asseguram a manutenção na Prova.

CAPÍTULO II- OBJETIVOS DE ESTÁGIO

2.1. Objetivos

A integração na Equipa Técnica foi bastante boa e muito importante para que me sentisse confortável neste contexto e poder adquirir e perguntar para que o conhecimento seja o melhor. Com os jogadores e restantes agentes desportivos seja dos coordenadores até ao roupeiro tem sido incrível. Passar bastante tempo com os jogadores e as horas em que se dá esse convívio ganha se uma importância tanta para nós como para os próprios jogadores que nesta idade de transição e de ainda formação precisam de alguém que tanto como os pais lhes dêem conselhos.

Neste momento devido à confiança que adquiri ao longo da pré-época tenho a função de preparador físico/ recuperador, na construção dos exercícios para que o treino naquela hora seja dinâmico e ainda analista individual.

Mais especificamente realizo a ativação dos treinos e participo na ativação dos jogos. Durante o jogo participo ativamente em conjunto com o treinador principal e com os outros dois treinadores que na bancada ajudam a passar a mensagem para o que a equipa precisa naquele momento. Durante a semana eu vejo o jogo e assinalo os momentos que o analista precisa de recortar para os vários momentos de jogo para que quarta tenhamos um momento de autoanálise e no dia de jogo análise do adversário, apesar que durante a semana ocorra sempre uma aproximação do treino à equipa que vamos defrontar. Elaboro também os documentos do dia de jogo que relatam que horas é que os jogadores devem comer, adormecer, acordar e depois as restantes horas como concentração, saída e chegada dos locais. Entrada para o aquecimento e saída e também onde vais ser o jogo e a meteorologia. Por fim, os últimos jogos do adversário e a sua tabela atual. Também estou responsável pela atualização da equipa na plataforma EM JOGO. As reuniões são quase todos os dias com a equipa técnica devido à planificação do treino e de todos os outros afazeres que é necessário para que o desempenho dos jogadores seja o melhor possível.

Durante este estágio irei elaborar um relatório de estágio relatando e demonstrando a minha experiência e o Dossier de Treinador.

2.2. Calendário Campeonato Nacional Sub-15

Primeiro mês de competição, depois de 5 semanas de pré-época. Neste mês é de realçar a deslocação ao FC Porto onde jogamos no Estádio Municipal Jorge Sampaio. Foi um dos primeiros choques emocionais tanto para os jogadores como para a equipa técnica. Primeiro as instalações, principalmente, como os balneários e depois a primeira experiência de relvado natural para todos os jogadores. De realçar, que devido aos problemas financeiros nos últimos anos do clube tivemos que jogar sem nenhuma contratação nos dois primeiros jogos o que nos limitou, mas fez-nos ganhar um grupo que se uniu até ao final da época.

Agosto 2022

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14  C
15	16	17	18	19	20	21  F
22	23	24	25	26	27	28  F
29	30	31				

Fig. 5- Calendário Agosto

Neste mês de Setembro, tivemos a primeira grande viagem, a deslocação a Taboeira, onde encontramos uma equipa forte e onde se notou o peso de uma viagem de autocarro antes do jogo o que nos fez pensar no futuro encontrar estímulos de recuperação de uma viagem e ativação dos jogadores.

Setembro 2022

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4  C
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18  F
19	20	21	22	23	24	25  C
26	27	28	29	30		

Fig. 6- Calendário Setembro

No mês de outubro, tivemos um deslize em Santa Maria da Feira onde dois jogadores foram expulsos e tivemos que saber lidar jogar com menos esses jogadores durante o jogo e mostrar à equipa que são situações que acontecessem no futebol não podendo perder a cabeça dentro e fora do campo pós jogo. Foi um mês em que fizemos a nossa maior viagem na 1ª Fase, onde nos deslocamos a Viseu e começamos a utilizar a técnica de vasodilatação na chegada ao campo. Apesar do empate contra o CD Feirense foi um mês sem nenhuma derrota e com 3 vitórias.

Outubro 2022

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9  F
10	11	12	13	14	15	16  C
17	18	19	20	21	22	23  F
24	25	26	27	28	29	30  F
31						

Fig. 7- Calendário Outubro

Novembro, já estávamos na 2ª volta onde o jogo chave foi o do Salgueiros, pois tínhamos vindo de uma nova derrota com o FC Porto e precisávamos de reagir perante um adversário direto na luta pelo segundo lugar e que se ganhássemos retirávamos algumas hipóteses a eles o que acabou por acontecer.

Novembro2022

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13  C
14	15	16	17	18	19	20  C
21	22	23	24	25	26	27  F
28	29	30				

Fig. 8- Calendário Novembro

No mês de dezembro, houve 3 fim de semanas muito competitivos contra 3 equipas muito semelhantes e muito próximas na tabela classificativa. Realce vai para o jogo de Paços de Ferreira que foi agendado para um domingo de tarde, o primeiro jogo de tarde nesta época, onde ficamos pensativos sobre como iam os jogadores lidar com este contexto, a equipa técnica de maneira a controlar a alimentação pré jogo e a começar a entrar na concentração para o jogo realizamos um almoço de equipa.

Dezembro2022

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4  C
5	6	7	8	9	10	11  F
12	13	14	15	16	17	18  C
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Fig. 9- Calendário Dezembro

O mês de janeiro foi o mais especial, por ter sido o mês em que celebramos a ida à 2ª Fase após a vitória contra o Sport Viseu e Benfica, fase esta onde o clube já não ia há 16 anos. Após isso, tivemos uma semana de folga de competição e na semana a seguir recebemos e vencemos o CF Os Belenenses. Nesta semana foi importante, porque em conjunto com todos os clubes criamos uma drive para colocar os jogos de cada jornada para que todos tivéssemos acesso a estes.

Janeiro 2023

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
						1
2	3	4	5	6	7	8  F
9	10	11	12	13	14	15  C
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29  C
30	31					

Fig. 10- Calendário Janeiro

No mês Fevereiro marcado com novo reencontro com o FC Porto e sofremos uma derrota dura e sendo ainda transmitida na televisão, tivemos que ter uma grande capacidade de liderança para levantar o nível psicológico dos jogadores. Tivemos dois jogos ao sábado, onde esta novidade fez com que os planos semanais fossem alterados e ajustadas as cargas para que os jogadores não sentissem a fadiga para o jogo.

Fevereiro 2023

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5  F
6	7	8	9	10	11  C	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25  F	26
27	28					

Fig. 11- Calendário Fevereiro

Em março aconteceu a surpresa do campeonato, onde recebemos o Sporting, na altura o bicampeão nacional, e vencemos por 2-1 subindo para a 3ª posição, o que fez sonhar os atletas apesar da derrota com o FC Porto a resposta tinha sido a melhor e estávamos apenas a 3 pontos dos dois primeiros. Após mais uma vitória contra a Académica de Coimbra, o sonho estava ao alcance e jogamos contra o que viria a ser o campeão nacional, onde novamente o jogo foi transmitido na televisão e a pressão desta e do sonho do campeonato fez com que houvesse mais um duro revés no psicológico dos jogadores e equipa técnica.

Março 2023

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5  C
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19  F
20	21	22	23	24	25	26  C
27	28	29	30	31		

Fig. 12- Calendário Março

Mês de abril, chegavam os 2 últimos jogos da 1ª volta onde jogávamos com dois adversários diretos. Onde obtivemos 1 empate e 1 derrota contra o SC Braga e, novamente, números expressivos. Chegava a 2ª volta e tínhamos uma difícil deslocação a Belenenses onde o jogo era sábado, mas de manhã e onde o clube fez um esforço e conseguimos ir no dia anterior de viagem, mas a logística das pessoas envolvidas, fez com que saíssemos demasiado tarde do Norte para uma longa viagem até Lisboa onde ainda houve uma paragem para jantar e só na chegada do hotel é que realizámos uma série de alongamentos antes do sono que foi reduzido. Acabámos por vencer o jogo e os jogadores e equipa técnica tiveram uma primeira experiência de estágio para o futuro.

Abril 2023

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
					1	2  C
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16  F
17	18	19	20	21	22  F	23
24	25	26	27	28	29	30

Fig. 13- Calendário Abril

Mês de Maio, não conseguimos com que o nosso objetivo de, pelo menos, vencer um jogo ao FC Porto, mas aonde tivemos uma deslocação a Lisboa por duas vezes, em que nestes casos, já foram jogos de tarde, devido aos problemas financeiros do clube tínhamos que fazer as viagens de ida e volta no mesmo dia do jogo. Criamos estratégias na segunda parte da viagem como jogos mentais e de competição para que depois do almoço o cérebro começasse a ser ativado para o jogo e onde novamente utilizamos a vasodilatação, mas agora a meio e no fim da viagem para o jogo. De realçar que foram semanas oscilatórias quanto aos planos semanais, devido a termos jogo no domingo num fim de semana e noutro no sábado, a gestão da fadiga foi fundamental. Tivemos a deslocação a uma das melhores academias de Portugal e a possibilidade de jogar novamente em relvado natural.

Maio 2023

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7  C
8	9	10	11	12	13  F	14
15	16	17	18	19	20	21  C
22	23	24	25	26	27  F	28
29	30	31				

Fig. 14- Calendário Maio

Último mês de competição, o mês mais desgastante devido ao acumulado de toda a época que tinha sido já cumprida e fomos o último campeonato a acabar. Tivemos um percalço contra a Académica de Coimbra, realce desta semana os treinadores principais e adjuntos não puderam estar presentes nos treinos devido a ter cursos de treinador intensivos e do trabalho, onde tive de executar os treinos sozinho com 25 jogadores no treino. Sendo uma grande aprendizagem, foi também uma semana onde desgaste físico e psicológico foi grande e após o desaire senti a culpa em cima, mas tive o apoio de todo o grupo e tivemos uma resposta, em termos de atitude, muito grande nos 3 seguintes jogos. Mostramos uma imagem muito forte no Seixal com uma derrota enganadora, em Guimarães devido ao ambiente quente de ser um clássico tivemos dois expulsos, mas com a atitude certa. No último jogo do campeonato e, com menos 5 jogadores titulares devido a castigo, obtivemos um empate que acabou com as possibilidades de chegar ao 6º Lugar, mas mostrou novamente o nosso ADN.

Junho2023

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4  C
5	6	7	8	9	10  F	11
12	13	14	15	16	17	18  F
19	20	21	22	23	24	25  C
26	27	28	29	30		

Fig. 15- Calendário Junho

2.3. Calendarização Semanal Pessoal

Neste microciclo padrão podemos ver que havia reuniões diárias entre a equipa técnica para planejar o treino seguinte, refletir sobre o treino anterior ou do dia, estudar o adversário para que pudéssemos ajustar o nosso jogo às qualidades e às debilidades do adversário, bem como, preparar a análise de vídeo para que os jogadores associassem o que foi transmitido no treino para vídeo sendo visualmente mais fácil de captar. Optamos por termos folga à terça feira, porque, há terça feira devido a constrangimentos de campo e a níveis profissionais da equipa técnica era pouco prático. De realçar, que a hora de treino era muito afastada da hora de jogo o que também influenciava no jogo, ao contrário de algumas equipas da 2ª Fase.

DIA	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
	23 de Janeiro	24 de Janeiro	25 de Janeiro	26 de Janeiro	27 de Janeiro	28 de Janeiro	29 de Janeiro
Atividade	Treino nº 105		Treino nº 106	Treino nº 107	Treino nº 108		Jornada 1, Campeonato Nacional Sub-15, <u>Apuramento</u> <u>Campeão</u>
Hora	20:30h		20:00h	18:00h	20:00h		11:00h
Local	Complexo Desportivo de Ramalde		Complexo Desportivo de Ramalde	Complexo Desportivo de Ramalde	Complexo Desportivo de Ramalde		Complexo Desportivo de Ramalde
Observações	Reunião de Equipa Técnica	Folga Reunião de Equipa Técnica	Reunião de Equipa Técnica	Crioterapia — 19:15 H Análise ao Adversário Reunião de Equipa Técnica	Reunião de Equipa Técnica	Folga Reunião de Equipa Técnica	

Fig. 16- Calendarização Pessoal

CAPÍTULO III- INTERVENÇÃO PROFISSIONAL

3.1. Funções e responsabilidades do estudante estagiário

Na equipa técnica tive como função de treinador adjunto e preparação físico tanto no aquecimento como nos treinos pré jogo, reaquecimento para a segunda parte dos jogos e aquecimentos dos suplentes. Autoanálise dos jogos, como identificar recortes para o analista os cortar e analisar posteriormente o adversário em conjunto com a equipa técnica e identificando movimentos padrões do adversário e movimentos casuais e identifica los como aviso para a equipa. Preenchimento da plataforma EM JOGO e, de documentos necessários para a certificação do clube. Na preparação para o jogo criava um documento do Dia de Jogo.

3.2. Descrição das principais tarefas desenvolvidas

Como aquecimento nos treinos pré jogo, reaquecimento para a segunda parte dos jogos e aquecimentos dos suplentes. Autoanálise dos jogos, como identificar recortes para o analista os cortar e analisar posteriormente o adversário em conjunto com a equipa técnica e identificando movimentos padrões do adversário e movimentos casuais e identifica los como aviso para a equipa.

Durante o ano tinha a participação principal no aquecimento dos treinos e depois no auxílio dos exercícios seguintes na unidade de treino. Previamente ao treino, em conjunto com a equipa técnica definíamos como seria o treino nos exercícios táctico-técnicos, para o aquecimento consoante o dia da semana e de acordo com a semana em que nos situávamos adaptávamos o aquecimento, normalmente, na segunda feira sendo o dia de recuperação para os jogaram mais de 40 minutos no jogo, estes realizavam corrida de recuperação, meinhos com algumas regras e depois fut vólei competição, enquanto que os restantes tentávamos ajustar uma carga semelhante ao jogo com trabalho de força e SAQ(Speed Agility Quickness) no aquecimento e, posteriormente, posse de bola reduzidas para haver tensão e dano muscular, terminando com um jogo reduzido com duas balizas e HSR(High Speed Running). Quarta e Quinta feira já com todos os jogadores disponíveis o aquecimento baseava-se em saq e trabalho proprioceptivo, por vezes, num destes dias realizar exercício de passe, visto que o tempo

de treino era reduzido (1 hora) e é fundamental o domínio desta habilidade. Sexta feira baseávamos em exercícios de velocidade de reação, normalmente em vertente lúdica.

Nos jogos comandava o aquecimento pré jogo, reaquecimento no início da segunda parte, aquecimento dos jogadores que entravam, organizar bolas paradas e auxiliar o treinador principal na leitura do jogo para melhorar o nosso jogo.

3.3. Microciclo Padrão

Neste microciclo, podemos ver um microciclo padrão que praticávamos devido aos horários disponibilizados pelo clube, ainda assim podendo haver alteração de hora durante a semana devido a contratempos e nos dias devido a termos jogo ao sábado, como aconteceu regularmente na 2ª Fase.

Segunda Feira, havia a recuperação para os titulares onde realizavam meiiinhos, por vezes, faziam o aquecimento com os suplentes quando era um aquecimento de tração outras vezes faziam corrida de recuperação e fut- volei com competição. Os suplentes, normalmente realizavam aquecimento de SAQ e consequente trabalho de força e tensão com exercícios de 1x1 e 2x2. Terça Feira Folga.

Quarta Feira, aquecimento SAQ com preparação para o jogo onde ocorre várias mudanças de direção e de velocidade, de seguida, tínhamos um treino mais macro onde, neste caso, fizemos ajustes táticos ofensivos e defensivos para o jogo e um jogo de GR+10x10+GR. Neste dia optávamos por um treino macro porque era o único treino que tínhamos campo inteiro. No final do treino, realizávamos um mini reforço com flexões, abdominais, burpees ou agachamentos com salto.

Quinta Feira, aquecimento SAQ novamente com uma incidência no trabalho proprioceptivo, devido a termos meio campo fazíamos posses de bola numa ordem da mais curta para a mais ampla, por vezes terminando num 11x11. Era o dia que tínhamos cuidado com a hidratação devido a ser um dia que não devia haver demasiada tensão como uma posse de bola cria, visto ser, perto do jogo. No final do treino, os laterias realizavam lançamentos com bola medicinal e depois com bola normal para melhorar a técnica e a força de lançamento. Após o treino, havia crioterapia para os jogadores e análise de vídeo.

Relatório de Estágio | Sérgio Ramos Prata – Boavista Futebol Clube 2022/2023

Sexta Feira, um dia mais relaxado, onde no aquecimento tínhamos a base da velocidade de reação e sendo, normalmente, aquecimentos mais lúdicos. De seguida, recordávamos o tático de quarta feira, mas organizando na prática da construção ofensiva e defensiva com bola e pressão passiva. Após o tático havia as rotinas ofensivas de finalização e terminávamos com as bolas paradas ofensivas e defensivas já com a equipa titular designada, para existir uma habituação o mais cedo possível antes do jogo.

Sábado tínhamos o cuidado de enviar um documento com as horas de jantar e dormir desse dia e as horas de levantar do dia de jogo, tais como, hora de concentração, pequeno almoço, saída do estádio, chegada ao campo do jogo, ida ao relvado, equipar, palestra, entrada para o aquecimento, saída para o aquecimento e hora do jogo. Onde tínhamos o cuidado de avisar sobre a alimentação e a hidratação que com o sono são essenciais para a recuperação.

Domingo, normalmente, dia de jogo tentávamos manter os jogadores o mais calmo possíveis nas horas antes do jogo e preparar a concentração para o jogo. Nos dias de longas viagens, viagens até 3 horas realizávamos vasodilatação quando chegávamos ao destino. Contudo, em viagens acima das 3 horas fazíamos a meio e no destino a vasodilatação.



Planeamento Semanal
09/jan a 15/jan

MICROCICLO 27 - MESOCICLO 6						
segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
MANHÃ						
HORA 01:00	HORA 01:00	HORA	HORA	HORA	HORA 01:00	HORA 11:00
LOCAL	LOCAL Folga	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL Folga	LOCAL Parque Desportivo de Ramalde
OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S) Descanso e Concentração pré-jogo; Alimentação e Hidratação.	OBJETIVO(S) Jogo
TARDE/NOITE						
HORA 20:30	HORA 01:00	HORA 20:00	HORA 18:00	HORA 20:00	HORA 01:00	HORA
LOCAL Parque Desportivo de Ramalde	LOCAL Folga	LOCAL Parque Desportivo de Ramalde	LOCAL Parque Desportivo de Ramalde	LOCAL Parque Desportivo de Ramalde	LOCAL Folga	LOCAL
OBJETIVO(S) Recuperação; Menos de 40 minutos SAQ; Jogos Reduzidos.	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S) SAQ; Tático Ofensivo e Defensivo; Jogo 10x10; Duração	OBJETIVO(S) SAQ e trabalho proprioceetivo; Posse de bola.	OBJETIVO(S) Velocidade de Reação; Tático Ofensivo e Defensivo com Construção; Rotinas de Finalização; Bolas Paradas.	OBJETIVO(S) Descanso e Concentração pré-jogo; Alimentação e Hidratação.	OBJETIVO(S)

Fig.17 – Microciclo Padrão

3.4. Competição vs Processo de Treino

Competição e treino são duas atividades relacionadas, mas têm propósitos diferentes.

O treino é o processo pelo qual os atletas se preparam para competir. Durante o treino, os atletas se envolvem em práticas regulares e sistemáticas para melhorar suas habilidades, condição física, técnica e estratégia. O treino visa aprimorar o desempenho e alcançar metas específicas, como aumentar a força, a resistência, a velocidade, entre outras. Durante o treino, os atletas podem realizar exercícios repetitivos, exercícios de aprimoramento técnico, sessões de condição física e outros métodos de preparação para melhorar seu desempenho geral.

A competição é o momento em que os atletas praticam suas habilidades e colocam o treino em prática. O objetivo da competição é demonstrar o nível de habilidade e desempenho alcançado pelos atletas, além de buscar a vitória e o reconhecimento.

No processo de treino, planeávamos a semana consoante o dia de jogo e o planeamento do treino era de acordo com o tipo de jogo que íamos ter.

Segundo Leal e Quinta (2001), a definição de modelos constitui uma conjectura essencial que estimula e conduz a escolha dos meios mais adequados para o processo de treino. Assim, Castelo (1996) completa que a conceção do jogo permite estabelecer objetivos de aprendizagem, selecionar exercícios apropriados, construir o treino.

De acordo com Garganta (1997), o treinador deverá definir a forma de jogar que pretende implementar para, consecutivamente, estabelecer métodos de treino tendo como base principal os jogadores, tendo como objetivo desenvolver e maximizar as suas capacidades. Aliás, no Futebol é comum afirmar-se que se deve treinar da forma que se quer jogar (Garganta, 1997), o que nos confirma uma ligação de interdependência entre o processo de treino e a competição. Esta correlação é consolidada pelos princípios do treino da especificidade e da representatividade.

Apesar de ao longo da época repetirmos exercícios as variantes desses mesmos variavam como adaptação ao adversário. O nosso método de treino associa-se a uma adaptação do treino ao jogo, em vez de uma periodização tática.

Neste sentido, não estou a contrariar a periodização tática, mas sim seguir uma lógica desta mesma, mas com adaptações semanais, porque os adversários não são iguais mesmo

sendo a mesma equipa de uma volta para a outra pode mudar e também a condição física dos jogadores pois a fadiga é um fator determinante.

3.5. Modelo de Jogo

De acordo com alguns autores, a definição do modelo de jogo para uma equipa deve considerar algumas vertentes que interagem entre si, nomeadamente a ideia de jogo do treinador (Garganta, 1997), as ações tático-técnicas e as características dos jogadores, os princípios e subprincípios do jogo, o sistema estrutural apropriado e a disposição posicional (Castelo, 1996).

O Modelo de Jogo é, definido segundo Casanova e Pacheco (2020, p.143) como a “representação, sob a forma mais ou menos abstrata, de uma rede de inter-relações entre as unidades de um conjunto (jogadores), simulando a realidade de jogo e suas tendências evolutivas, ou parte dos aspetos dessa realidade (que se consubstancie e permita resolver todas as situações táticas momentâneas de jogo, com pleno sentido de equipa), que corresponde à pertinência do ponto de vista adotado, com implicações em vários níveis e em diferentes dimensões, dando uma identidade à equipa”.



Fig. 18- Sistema Tático 4-2-4

No nosso sistema tático, devido a termos um plantel onde as posições predominantes eram médios e avançados, optamos por jogar num 4-2-4 no contexto ofensivo. Uma linha de 4 defesas, em que os laterais mais dentro que os extremos, 2 médios, 2 extremos que davam a profundidade e largura máxima e 2 avançados na zona morta, isto é, entre a zona média e defensiva adversário existe um espaço lateral mediano em que existe espaço para os jogadores explorarem essa fragilidade e nesta formação já tínhamos essa zona preenchida.

3.5.1. Sub- Momentos Ofensivos

Havendo algumas dinâmicas ofensivos neste modelo de jogo, tais como, 3-1-6, com a subida de um lateral ou defesa dependendo das características dos jogadores e os dois médios a ocupar a zona morta e os avançados dentro, os extremos sempre na largura.

Outra dinâmica, era o 3-2-5, onde o defesa subia para o meio campo, mas neste caso um dos médios mantinha a posição e médio do lado que o defesa subiu, subia para a zona morta e um dos avançados assumia a posição de Ponta de Lança. No momento ofensivo optávamos por uma organização ofensiva mais ponderada, mas com uma intensidade de jogo alta para conseguir ferir o adversário.



Fig. 19- Sub momento ofensivo 3-1-6



Fig. 20- Sub momento ofensivo 3-2-5

3.5.2. Sub- Momentos Defensivos

No momento defensivo, a dinâmica principal era o 4-4-2, em que no pontapé de baliza podia variar para um 4-4-2 losango, com um dos médios a subir e os extremos a defender mais dentro entre a linha dos dois médios. Com isto, conseguíamos condicionar a saída do adversário e recuperar a bola em zonas altas do campo para conseguir a finalização.

Outra dinâmica que desenvolvemos na 2ª fase devido à necessidade de anularmos o adversário, foi o 5-3-2, com um dos médios a juntar-se à linha defensiva alongando esta, ficando os laterais a cobrir a largura, o outro médio e os dois extremos criavam uma linha de 3 e os dois avançados à frente. Este momento, era importante depois de passada a linha do meio campo e para fechar bem a nossa baliza e sair rapidamente no contra-ataque tendo dois avançados na zona central na direção da baliza



Fig. 21- Sub momento defensivo 4-4-2



Fig. 22- Sub momento defensivo 4-4-2 losango



Fig. 23 - Sub momento defensivo 5-3-2

3.6. Desenvolvimento profissional

Após o período de pré-época concluído no escalão de sub-15, fui convidado para treinador principal do escalão de Sub-7, devido a ter o grau 1 e o Boavista FC valorizar os treinadores estagiários e terem um rendimento extra.

No ano anterior, já tinha estado presente na Liga Carlos Alberto deste escalão e decidi aceitar com agrado e enorme vontade esta oportunidade.

Devido às limitações financeiras e da restrição de inscrição de jogadores imposta pela Federação Portuguesa de Futebol ao Boavista FC, o número de jogadores (5) era reduzido e, por vezes, foi caso de adiamento de jogos, num campeonato 4v4.

Esta experiência, sobretudo foi bastante benéfica, pois conheci pessoas novas, integrei-me mais na estrutura do clube e, mais importante, no desenvolvimento dos atletas que tiveram uma evolução enorme e apliquei sucessos e melhorar exercícios ou métodos que não correram tão bem no ano anterior no mesmo escalão.

Neste período, também fui convidado a comparecer ao Congresso Internacional de Futebol que se realizou na UMAIA, que foi bastante produtivo, pois houve interação com vários profissionais de várias áreas que dão uma maior bagagem para o futuro e conhecer outras áreas ou métodos que podem ser discutidos.

CAPÍTULO IV- ESTUDO CIENTÍFICO

4.1. Introdução

Durante a época realizamos uma série de testes tanto como avaliação do atleta, estes o início da época e a meio desta. Outros testes fizemos com o objetivo de referências e evolução do atleta na característica específica do teste, um desses em que realizamos 3 vezes na época foi o Bronco Test.

Este teste também conhecido como 1200 metros de corrida. Este teste baseia-se na corrida de 5 séries em que completam por ordem e voltando sempre à origem a distância de 20 metros, 40 metros e 60 metros.

Este estudo foi realizado em alturas diferentes da época mais especificamente em paragens de seleção ou férias como o Natal e Páscoa. Neste caso, para estudo foram só contabilizados três testes, mas com o objetivo de aumento da carga em semanas que não havia competição utilizávamos este teste no sentido do aumento da carga que podia não ter um efeito agudo, mas o efeito crónico era o nosso objetivo.

Sendo um teste mais utilizado no rugby, tive o objetivo de perceber se este teste tinha a mesma importância no futebol e como os jogadores respondiam fisiologicamente ao estímulo que o teste provocava.

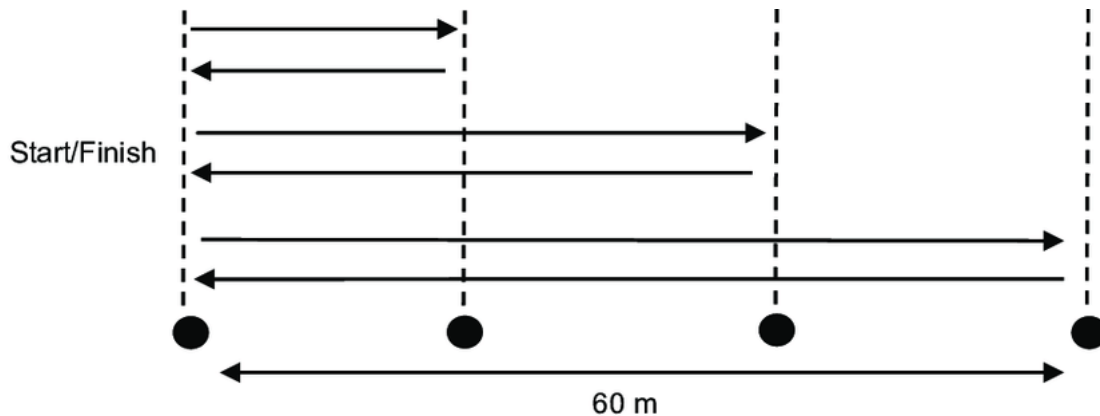


Fig. 24 – Bronco teste

4.2. Participantes

Neste estudo, participaram atletas de 14 anos da equipa de sub-15 do Boavista Futebol Clube.

4.3. Metodologia

Para a concretização do estudo os participantes colocavam-se no ponto de origem e percorriam as 3 distâncias até completaram 5 séries.

Neste estudo relatamos 3 testes que foram contadas para a obtenção de resultados conclusivos para o objetivo.

4.4. Resultados

1º Teste

Para a avaliação tínhamos como referência valores que eram limites no rugby em atletas de elite, para cumprir os 1200 metros. Durante o teste íamos pondo objetivos temporais, para que, estes conseguissem controlar o esforço aeróbio e, ao mesmo tempo, conseguir atingir os objetivos que colocávamos a cada teste. No caso do 1º Teste e como só tínhamos os valores de referência pusemos um limite de 5:10 minutos.

Tabela 3- 1º teste

Atletas	Tempo	Atletas	Tempo
1	5:10	17	4:52
2	5:10	18	4:59
3	Sem Tempo	19	4:58
4	4:53	20	4:54
5	4:51	21	4:48
6	4:58	22	4:50
7	4:51	23	4:51
8	Sem Tempo	24	4:51
9	4:56	25	4:56
10	4:56	26	4:58
11	4:59	27	5:00
12	Sem Tempo	28	4:48
13	4:57	29	4:58
14	5:00	30	5:15
15	5:10	31	Sem tempo
16	4:58	32	Sem Tempo

2º Teste

No 2º teste após a adaptação ao teste pelos jogadores, reformulamos o tempo limite, para que a carga fosse maior e para perceber os limites dos jogadores.

Tabela 4- 2º teste

Atletas	Tempo	Atletas	Tempo
1	5:05	17	4:50
2	Sem Tempo	18	4:58
3	Sem Tempo	19	4:55
4	4:51	20	4:53
5	4:50	21	4:49
6	4:55	22	4:49
7	4:48	23	4:53
8	Sem Tempo	24	4:48
9	4:53	25	4:52
10	4:54	26	4:54
11	4:56	27	5:00
12	Sem Tempo	28	4:49
13	4:55	29	4:55
14	5:00	30	5:10
15	5:08	31	Sem tempo
16	4:56	32	Sem Tempo

3º Teste

Sendo o último teste deste estudo, apesar de termos guarda redes no estudo arriscamos em colocar um tempo limite de 5 minutos, em que esses falharam por muito pouco esse objetivo, mas o resto dos jogadores já com a adaptação ao teste e com a capacidade aeróbia mais capaz após também uma época intensa, em que essa capacidade foi essencial para o nosso jogo.

Tabela 5- 3º teste

Atletas	Tempo	Atletas	Tempo
1	5:03	17	4:49
2	Sem Tempo	18	4:54
3	Sem Tempo	19	4:51
4	4:50	20	4:53
5	4:50	21	4:47
6	4:55	22	4:48
7	4:49	23	4:49
8	Sem Tempo	24	4:42
9	4:53	25	4:51
10	4:54	26	4:52
11	4:55	27	4:54
12	4:54	28	4:45
13	4:54	29	4:47
14	4:53	30	5:03
15	5:10	31	Sem tempo
16	Sem Tempo	32	Sem Tempo

4.5. Discussão

Em ponto de discussão, este estudo teve o objetivo de perceber como um teste aeróbio tinha influência na capacidade aeróbia dos jogadores ao longo da época e se esta melhorava ou havia uma relação direta com os momentos de forma e de fadiga dos jogadores que foram diferentes ao longo da época.

Quanto aos resultados, por razões de autorização de identidade dos jogadores não pude colocar nomes, mas podemos ver que houve várias melhorias de tempos dos jogadores tanto a jogadores em que esta capacidade não é tão requerida (Guarda Redes) até aos jogadores de posições onde esta capacidade é fundamental (Médios).

Podemos ver pelos resultados que os jogadores melhoraram os seus tempos ao longo dos três testes, havendo jogadores que tiveram uma melhoria mais significativa e outros que mesmo não tendo essa melhoria alguns desses já tinham uma boa capacidade aeróbia e já apresentavam bons resultados, comparando com os valores de referência utilizados no rugby.

Por fim, um dos motivos de termos efetuado este teste, em vez do tradicional YO-YO corrida intermitente é, segundo (Sant'Anna, RT, Roberts, SP, Moore, LJ, Kraak, WJ e Stokes, KA (2023), o Bronco Teste apresenta uma maior correlação com a variedade de movimentos de um jogador em relação ao teste YO-YO, visto que, este apresenta várias mudanças de direção e velocidade bem como três distâncias diferentes e intermitentes, ao contrário do YO-YO que só apresenta uma distância.

4.6. Conclusão

Em suma, podemos concluir alguns pontos em como este teste pode ser mais vezes aplicado no futebol:

- Três distâncias que são utilizadas no futebol, onde também as posições variam a sua especificidade de distância mais requerida e, podendo haver uma adaptação um pouco mais universal para todos.
- Em termos de resultados, distância percorrida e valores aeróbios foram encontrados em estudos que os valores são semelhantes tanto para a frequência cardíaca como para o VO2 máximo.
- Por fim, o Bronco teste acaba por ser um teste que em termos de tempo de treino é menos dispendioso, visto que por volta dos 5 minutos os jogadores na sua maioria já realizaram os 1200 metros e tem uma maior correlação com o esforço que, por vezes é necessário para um jogador de campo, por exemplo um sprint ofensivo, e de seguida, aquando a perda da bola um sprint defensivo.

4.7. Referências Bibliográficas

Elsworthy, N., R Blair, M., & Lastella, M. (2021). On-field movements, heart rate responses and perceived exertion of lead referees in Rugby World Cup matches, 2019. *Journal of science and medicine in sport*, 24(4), 386–390.

Roberts, S. P., Trewartha, G., Higgitt, R. J., El-Abd, J., & Stokes, K. A. (2008). The physical demands of elite English rugby union. *Journal of sports sciences*, 26(8), 825–833.

Sant'Anna, RT, Roberts, SP, Moore, LJ, Kraak, WJ e Stokes, KA (2023). Comparando os testes Yo-Yo intermitente e Bronco e suas associações com demandas de jogo entre árbitros amadores de rugby union. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18 (1), 67–77.

Suarez-Arrones, L., Portillo, L. J., García, J. M., Calvo-Lluch, A., Roberts, S. P., & Mendez-Villanueva, A. (2013). Running demands and heart rate response in rugby union referees. *Journal of strength and conditioning research*, 27(11), 2946–2951.

Capítulo V-Considerações Finais

5.1. Reflexão

A reflexão final deste estágio é que cumpru e superou as minhas expectativas que eu tinha no início da época tanto competitiva como pessoal. A nível competitivo foi um ano em que conseguimos ir a uma 2ª fase onde o clube já não ia há 16 anos, vindo de outro ponto de vista, os nossos jogadores ainda não eram nascidos quando o Boavista FC tinha ido pela última vez. A nível pessoal, consegui pôr em prática o que tinha aprendido na teoria e perceber nesse aspeto o que mais me identifico e os resultados mais notórios. Pude aprender também e melhorar o que sabia da teoria e também tive a possibilidade de conviver com pessoas do futebol importantes que me fizeram crescer em certos aspetos, como sociais e de imagem.

O objetivo inicial do clube neste patamar era a manutenção, na ideia que a equipa não era muito competitiva, mas com o trabalho desenvolvido por todos conseguimos atingir a 2ª Fase de Apuramento de Campeão e atingir o 7º lugar, apesar de ter sido uma boa época sinto que este 7º lugar é bastante enganador pelo futebol praticado e pelas dificuldades que foram surgindo ao longo da época que, por vezes, influenciava no resultado do fim de semana.

5.2. Conclusão

Sucintamente, com o desenvolvimento deste relatório de estágio e a elaboração do estudo científico, possibilitou retirar algumas ideias:

- Numa equipa de Sub-15 de 1ª divisão Nacional, é importante que a equipa técnica consiga demonstrar forte capacidade de organização da época competitiva, como forte resposta aos percalços tanto técnicos como da organização do clube para que os jogadores e os resultados não sejam influenciados.

- A importância do Modelo de Jogo e do Modelo de Treino estarem em harmonia, visto que estes são peças fulcrais para a planificação e periodização da época desportiva.
- Por fim, fundamental que um clube como o Boavista Futebol Clube tenha uma base de formação ganhadora e com princípios éticos, visto que, estes mesmos jogadores são o futuro do clube que em termos financeiros não vão gerar gastos financeiros e podem ser encaixes importantes para as duas partes no futuro.

5.3. Perspetivas Futuras

Depois desta época desportiva, sinto que adquiri capacidades fundamentais para trilhar uma carreira de sucesso, sendo que tenho a noção e a vontade de crescer e desenvolver como profissional e pessoal.

Para a época 2023/2024, recebi o convite em conjunto com a equipa técnica, para o Leixões Sport Clube para o escalão de sub-17 que irá disputar novamente a 1ª divisão nacional depois deste ano ter conseguido a desejada subida. Vai ser uma época bastante desafiante, mas os desafios são o que fazem crescer uma pessoa.

Por fim, tenho o objetivo de no futuro conseguir alcançar os próximos níveis de treinador Nível III- UEFA A e Nível IV- UEFA Pro, onde tenciono atingir o máximo em termos de certificação para um treinador, mas no foco de melhorar diariamente a nível de conhecimento.

Referências Bibliográficas

Casanova, F. & Pacheco, R. (2020). O Léxico do Futebol Português. (1ª ed.). Edições Universitárias Lusófonas.

Castelo, J. (1996). Futebol. A organização do jogo. Lisboa: Edições FMH.

Garganta, J. (1997). Modelação tática do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Dissertação de doutoramento, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Porto, Portugal.

Cruz-Ferreira, A., Marujo, A., Folgado, H., Gutierrez Filho, P., & Fernandes, J. (2015). Programas de exercício na prevenção de lesões em jogadores de futebol: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*. <https://doi.org/10.1590/1517-86922015210302174>

Haugen, T., & Seiler, S. (2015). Physical and Physiological Testing of Soccer Players: Why, What and How should we Measure? *Sportscience Norway*

Hoshikawa, Y., Ii, N., Iida, T., Muramatsu, M., Nakajima, Y., Chuman, K., & Ikoma, T. (2013). Sports-specific anthropometry in Japanese soccer players analyzed by threedimensional photonic scanning. In *Science and Football VII: The Proceedings of the Seventh World Congress on Science and Football*. <https://doi.org/10.4324/9780203131879>

Leal, M., & Quinta, R. (2001). O Treino no futebol. Uma Concepção para a formação. APPACDM, Braga.

Soares, J., & Rebelo, A. N. C. (2013). Fisiologia do treinamento no alto desempenho do atleta de futebol. *Revista USP*. <https://doi.org/10.11606/issn.2316-9036.v0i99p91-106>

Tumilty, D. (1993). Physiological Characteristics of Elite Soccer Players. *Sports Medicine: Evaluations of Research in Exercise Science and Sports Medicine*, 16(2), 80-96. <https://doi.org/10.2165/00007256-199316020-00002>

Anexos

ANEXO I- UNIDADE DE TREINO

BOAVISTA FUTEBOL CLUBE

Sub-11

2022 / 2023

Ángelo Silva | Ricardo Tavares | Rui Teixeira | Sérgio Prata | Sérgio Silva | Bruno Paredão

15/06/2023
Quinta-feira

20:00h

Local: Ilhas

65'

45 m | 169 m | +3

INFORMAÇÕES E TRANSMITE

MULTI SIM TOCCOS ONLINE (COMBOS)

SERIE	CONTEÚDO / OBJETIVO DOS EXERCÍCIOS	TEMPO	SERIE	TEMPO
1	Mobilidade e Coordenação (Trabalho proprioceptivo)	10'	10'	10'
2	Tático Estratégico (O.O.D.)	15'	30'	30'
3	11vs11 C.O.O. (Construção) + T.D.	15'	30'	30'
4		20'	20'	20'

FASE INICIAL

FORMA | INDICAÇÃO

OBJETIVOS | CONTEÚDO

Mobilidade e Coordenação (Trabalho proprioceptivo)

MOBILIDADE E COORDENAÇÃO: Passos mobilidade articular, mudança direção, trabalho proprioceptivo (Barras) | Trabalho contínuo (escalas) | Passos (TR), corrida de costa, trabalho proprioceptivo (arco), 2 últimas velocidades

Ativação muscular, aumentar ritmo cardíaco, coordenação, rapidez, velocidade, agilidade, trabalho proprioceptivo, competitividade, ações técnicas, redução do risco de lesão.

INDICAÇÃO EQUIPE TÉCNICA / RESSACA

FAZ BEM: mobilidade, ativa, coordenação, bom salto, bom chute, aquece bem o jogador, rápido, não cai

RESSACA: Bolas, realizadores, barras de chão (verdes), 4 barras, escalas, 3 estacas, 4 cones

FASE PREPARATÓRIA

FORMA | INDICAÇÃO

OBJETIVOS | CONTEÚDO

Tático Estratégico (O.O.D.)

Atletas colocados estruturalmente para jogar em 1-4+2+4, aproximam posicionamentos estruturais, rotinas e dinâmicas C1, bola, e definem formas e indicadores de pressão. Se bola posicionados em 1-4+4+2 no losângulo (quando bloco médio-alto), tendo em conta os padrões do próximo adversário a defender. 2 equipas (11 jogadores) realizam exercício tático em espelho.

O.O.: Trabalhar modelo de jogo de acordo com plano estratégico para o próximo jogo (jogo c1 seguro intermédio no terreno, explore espaço e largura, qualidade na finalização. O.D.: Fechar corredor central, impedir jogo interior, agressividade na pressão, bloco sempre junto.

INDICAÇÃO EQUIPE TÉCNICA / RESSACA

FAZ BEM: controle c Turf, Sérgio acompanha ações, rápido, cumpre posição rápida, entende posicionamento, campo rotunda, ocupa posição rápida, bom chute rápido, toca no cabeceira, controla ações, mantém sempre pressão, bloco junto (D&W)

RESSACA: Bolas, realizadores

FASE PRINCIPAL

FORMA | INDICAÇÃO

OBJETIVOS | CONTEÚDO

11vs11 C1 O.O. (Construção) + T.D.

Equipa preta joga a fase de construção, sempre que ultrapassar a linha traçada, não pode voltar para trás, quando perde bola tem sempre que estar a cima da linha traçada. Objetivo da equipa preta é fazer golos numa das 4 balizas, se não a equipa estiver acima da linha 1/2 campo vale 2. Equipa verde objetivo é fazer golo na baliza grande c1 um passe em profundidade (linha traçada) e nesse momento se podem bater 4 pratos para defender. Se ao atacar a profundidade a equipa completar 6 passes o golo vale 2.

O.O.: Subir juntos e em bloco, subir no terreno c1 bola atrás para penetrar lado costeiro, mobilidade permanente, paciência c1 bola rotura constante, criação de linhas vivas e bola, ocupar espaço correto na zona de finalização, golo. T.D.: Fechar baliza o mais rápido possível, cobrir bola, não deixar passar O.O. Equipa junta em bloco, fechar corredor central, fechar baliza, bola coberta.

INDICAÇÃO EQUIPE TÉCNICA / RESSACA

FAZ BEM: controle c Turf, Sérgio gerencia dinâmica, Toca e marca, não para, pede bola, cria linha, procura toque, falta, não procura baliza, vive rápido, golo, reagir, não deixa ganhar. Facha traça paciência e bola

RESSACA: Bolas, cones, realizadores e 4 mini-balizas

FASE PRINCIPAL

FORMA | INDICAÇÃO

OBJETIVOS | CONTEÚDO

11vs11 C1 O.O. (Construção) + T.D.

Equipa preta joga, Sérgio gerencia dinâmica de Turf, bola, não procura baliza, vive rápido, golo, reagir, não deixa ganhar. Facha traça paciência e bola

O.O.: Subir juntos e em bloco, subir no terreno c1 bola atrás para penetrar lado costeiro, mobilidade permanente, paciência c1 bola rotura constante, criação de linhas vivas e bola, ocupar espaço correto na zona de finalização, golo. T.D.: Fechar baliza o mais rápido possível, cobrir bola, não deixar passar O.O. Equipa junta em bloco, fechar corredor central, fechar baliza, bola coberta.

INDICAÇÃO EQUIPE TÉCNICA / RESSACA

FAZ BEM: controle c Turf, Sérgio gerencia dinâmica de Turf, bola, não procura baliza, vive rápido, golo, reagir, não deixa ganhar. Facha traça paciência e bola

RESSACA: Bolas, cones e realizadores, 2 balizas de 7

FASE PRINCIPAL

FORMA | INDICAÇÃO

OBJETIVOS | CONTEÚDO

11vs11 C1 O.O. (Construção) + T.D.

Equipa preta joga, Sérgio gerencia dinâmica de Turf, bola, não procura baliza, vive rápido, golo, reagir, não deixa ganhar. Facha traça paciência e bola

O.O.: Subir juntos e em bloco, subir no terreno c1 bola atrás para penetrar lado costeiro, mobilidade permanente, paciência c1 bola rotura constante, criação de linhas vivas e bola, ocupar espaço correto na zona de finalização, golo. T.D.: Fechar baliza o mais rápido possível, cobrir bola, não deixar passar O.O. Equipa junta em bloco, fechar corredor central, fechar baliza, bola coberta.

INDICAÇÃO EQUIPE TÉCNICA / RESSACA

FAZ BEM: controle c Turf, Sérgio gerencia dinâmica de Turf, bola, não procura baliza, vive rápido, golo, reagir, não deixa ganhar. Facha traça paciência e bola

RESSACA: Bolas, cones e realizadores, 2 balizas de 7

PLANILHA

TOTAL: 2x21

Rafa David

Rosário Tiago Gurnas

Guilherme Martin Barbosa

Yona Tobias

Moira Rodrigo Gomes

Salvador Diogo Soares

Peaquti Léo

Miro Pedro





Diels Marquês Gustavo

Xanato Leonardo

Diels Marquês Gustavo

Diels Marquês Gustavo

ANEXO II- PLANO SEMANAL

		BOAVISTA FUTEBOL CLUBE – SUB-15					
2022/2023							
Microciclo nº10	Ciclo semanal de 12 de Setembro – 18 de Setembro				Período Competitivo	Nº total de treinos: 4 +1	
DIA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
	12 de Setembro	13 de Setembro	14 de Setembro	15 de Setembro	16 de Setembro	17 de Setembro	18 de Setembro
Atividade	Treino nº 37 <i>(Kit Cinza)</i>		Treino nº 38 <i>(Kit Preto)</i>	Treino nº 39 <i>(Kit Cinza)</i>	Treino nº 40 <i>(Kit Preto)</i>		Jornada 5 Campeonato Nacional Sub15
Hora	18:30h		21:00h	18:00h	20:00h		11:00h
Local	Complexo Desportivo de Ramalde		Estádio do S.C. Senhora da Hora	Complexo Desportivo de Ramalde	Complexo Desportivo de Ramalde		Complexo Desportivo da Taboeira
Observações		FOLGA	 VIDEO ANÁLISE ADVERSÁRIO BESSA - 19:00h	 19:00h CRIOTERAPIA (BANHO DE GELO)		FOLGA	 

INFORMAÇÕES

- a) O plano semanal de treino está sujeito a alterações.
- b) Os atletas devem assinar a folha de presenças todos os treinos.
- c) Todos os atletas devem preencher o questionário de percepção de esforço.

Diretor Geral

Treinador

ANEXOIII- PSE

Sub15



E-mail? *

A sua resposta

Nome?

A sua resposta

Intensidade do treino anterior?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Baixa Máxima

Entendimento do treino anterior?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nenhuma Muita
Dificuldade Dificuldade

Número de horas de sono?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Como estás psicologicamente?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Muito Mal Muito Bem

Qual a cor da tua Urina?

1
2
3
4
5
6
7
8

© Cengage Learning

1 2 3 4 5 6 7 8

Relatório de Estágio | Sérgio Ramos Prata – Boavista Futebol Clube 2022/2023

Cansaço?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nenhum Muito

Dores Musculares?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nenhuma Dor Muitas Dores

Onde sente dores musculares?

- Braços
- Abdominal
- Costas
- Perna Direita
- Perna Esquerda
- Adutor
- Isquiotibial
- Gêmeo
- Quadríceps
- Joelho
- Tornozelo
- Outros
- Outra: _____

ANEXO IV- DIA DE JOGO



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE FUTEBOL

Classificação Atual

POS	JOG	V	E	D	GM	GG	PTS
1	Sl Benfica, Ssd	5	5	0	28	0	15
2	Futebol Clube Porto, Futebol Ssd	5	5	0	18	0	15
3	Boavista Fc	5	4	0	10	9	12
4	Sporting Cx, Ssd	5	3	0	2	5	9
5	De Braga Ssd	5	2	1	2	9	7
6	Vitória Fc	5	2	0	3	2	6
7	Vitória Sc, Ssd	5	2	0	3	7	6
8	Académica Coimbra/Cat	5	0	2	3	2	13
9	Cd Tondela	5	0	1	4	1	17
10	Cf Os Belenenses	5	0	0	5	3	14

Dia Anterior

Jantar- 10H30

Dormir- 23H35/23H45

Dia de Jogo

Acordear- 0H40/0H50

Concentração no Bessa- 7H33

Pequeno-almoço- 7H35

Saída do Bessa- 8H

Paragem para Vasodilatação- 9H

Chegada a Académica- 9H30

Ida ao Relvado- 9H35

Equipar- 9H55

Pauleira- 10H10

Entrada para o aquecimento- 10h20

Saída do aquecimento- 10H47

Jogo- 11H

Saída de Académica- 13H45

Chegada ao Bessa- 15H