



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

**Monitorização e Análise da Perceção Subjetiva de Esforço na
Fase Inicial do Treino de Futebol: Relatório de Estágio
Profissionalizante na equipa Sub. 11/10 misto do Leixões Sport
Club**

Henrique José Alves Gonzaga

Porto, setembro de 2019



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

**Monitorização e Análise da Perceção Subjetiva de Esforço na
Fase Inicial do Treino de Futebol: Relatório de Estágio
Profissionalizante na equipa Sub. 11/10 misto do Leixões Sport
Club**

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Jovens, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Professor Doutor Filipe Luís Martins Casanova

Henrique José Alves Gonzaga

Porto, setembro de 2019

Ficha de Catalogação: Gonzaga, H. (2019). *Monitorização e Análise da Perceção Subjetiva de Esforço na Fase Inicial do Treino de Futebol: Relatório de Estágio Profissionalizante na equipa Sub. 11/10 misto do Leixões Sport Club*. Porto: H. Gonzaga. Relatório de Estágio Profissionalizante apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Treino Desportivo, especialização em Treino de Jovens, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, TREINO, JOVENS, ATIVAÇÃO, PERCEÇÃO, ESFORÇO

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, começo agradecendo a minha mãe, Elaine Alves Pinto Gonzaga, por todo o suporte emocional e psicológico nesse período, por nunca ter permitido que eu desistisse alguma vez dos meus sonhos, o meu pai, José Pinto Gonzaga Filho, por ter sempre me suportado em todos os meus projetos e sempre me abrindo todas as minhas estradas para que eu pudesse chegar aos meus objetivos, sem vocês eu não teria conseguido nada do que eu conquistei até hoje. Aos meus irmãos, Bruno Estevão Alves Gonzaga e Vinicius Ricardo Alves Gonzaga, por cuidarem sempre dos nossos pais enquanto eu estou fora de casa, agradeço a toda a minha família com todo o meu coração e alma, sem vocês eu não sou nada.

A minha namorada, Patrícia de Paula Azambuja, por todo o suporte psicológico e emocional, por ter me suportado em todos os períodos de dificuldade que eu já enfrentei.

Ao meu orientador, Professor Doutor Luís Filipe Martins Casanova, por toda a paciência que teve comigo, por todo o suporte prestado, por entender a minha situação diferenciada, por ter que dividir o tempo dos estudos com o trabalho, sem o Senhor, eu não teria conseguido alcançar essa meta.

A toda equipe técnica e direção do Leixões Sport Clube, por ter me aceitado como parte da equipe e por me dar a liberdade necessária para poder executar esse projeto.

Aos meus amigos, Bruno, Daniela, Marlene, Filipe, Renato, Marcel, Rodrigo, Lucas, Douglas, Stefano e a todos aqueles que me deram forças e fazem parte da minha vida, obrigado por tudo.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	IV
ÍNDICE GERAL	VI
ÍNDICE DE FIGURAS	X
ÍNDICE DE TABELAS	XII
ÍNDICE DE ANEXOS	XIV
Resumo	XVI
Abstract	XVIII
CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO	1
1. Introdução.....	3
1.1. Contexto Profissional	3
1.2. Objetivos do Estágio	3
1.3. Estrutura do Relatório de Estágio	4
1.4. Percurso Pessoal.....	6
1.5. Razões e Expectativas para o Estágio	8
CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	11
2. Enquadramento da Prática Profissional.....	13
2.1. Contextualização Legal, Institucional e de Natureza Funcional	13
2.2. Enquadramento funcional.....	14
2.2.1. Caracterização do Clube, Plantel e Equipa Técnica	14
2.3. Caracterização do Contexto de Natureza Funcional	17
2.4. Caracterização das Competições.....	17
2.4.1. AF Porto Séries Sub. 11/10 Série 2, época 2018/2019:.....	17
2.4.2. AF Porto, Séries Sub 11/10 Divisão de Honra Série 1 2018/2019.....	18
2.5. Conceção de jogo da equipa.....	18

2.5.1.	Organização Ofensiva:.....	20
2.5.2.	Transição Ataque-defesa	20
2.5.3.	Organização Defensiva.....	21
2.5.4.	Transição Defesa-ataque	22
2.6.	Esquema de Jogo e Sistema de Jogo	23
2.7.	Modelação Tática	24
2.8.	As sessões de Treino	26
2.8.1.	Estrutura das sessões de treino	28
2.8.2.	As unidades de treino	31
2.8.3.	As unidades de treino - Parte Inicial.....	33
CAPÍTULO III – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA.....		39
3.	Realização da Prática.....	41
3.1.	Conceção da Prática Profissional	41
3.1.1.	Questões essenciais formuladas	43
3.1.2.	Monitorização da Perceção Subjetiva do Esforço ao longo da época desportiva	44
CAPÍTULO IV – DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL.....		55
4.	Desenvolvimento Profissional.....	57
4.1.	Compromisso com o Projeto.....	57
4.1.1.	Objetivo Coletivo	57
4.1.2.	Objetivos Individuais	59
4.2.	Tarefas desenvolvidas durante o estágio profissionalizante	60
4.3.	Implementação das atividades	61
4.4.	Reflexões sobre a prática profissional	63
CAPÍTULO V – CONCLUSÃO.....		65
5.	Conclusão.....	67

CAPÍTULO VI – PERSPECTIVAS FUTURAS	69
6. Perspectivas futuras	71
CAPÍTULO VII – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	73
7. Referências Bibliográficas	75
ANEXOS	XX

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Campo do Bairro dos Pescadores	16
Figura 2 - Campo do Bairro de Carcavelos	16
Figura 3 - Percursos de Coordenação Motora e Rapidez	34
Figura 4 - 1 contra 1 com finalização	34
Figura 5 - Ativação psico-cinética.....	35
Figura 6 - 3 v 3 com percursos motores, técnicos e rapidez	36
Figura 7 - Exercício 2 + 2 v 2	36
Figura 8 - 4 v 4 com apoios externos	37

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Constituição do Plantel da Época 2018/2019.....	15
Tabela 2 - Ativação Geral - segunda-feira.....	45
Tabela 3 - Ativação Geral - terça-feira	46
Tabela 4 - Ativação Geral - quinta-feira.....	47
Tabela 5 - Valores médios ($m \pm dp$) da Percepção Subjetiva do Esforço da Equipe Sub. 11/10 misto Futebol de 7 do Leixões Sport Club, na Ativação Geral durante o período em análise.....	48
Tabela 6 - Ativação Específica - segunda-feira.....	49
Tabela 7 - Ativação Específica - terça-feira.....	50
Tabela 8 - Ativação Específica - quinta-feira.....	51
Tabela 9 - Valores médios ($m \pm dp$) da Percepção Subjetiva do Esforço da Equipe Sub. 11/10 misto Futebol de 7 do Leixões Sport Club, na Ativação Específica durante o período em análise	52

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 - Escala de Borg Modificada	XX
---	----

Resumo

O presente relatório de estágio profissionalizante foi realizado na equipa de Sub. 11/10 misto de Futebol de 7 do Leixões Sport Club, na época desportiva 2018/2019. Na função de treinador-adjunto estagiário, foi atribuída a missão principal de planear a parte inicial do treino, ativação geral e específica, ajudar o treinador principal na operacionalização das sessões de treino, em particular, aplicar *feedbacks* aos atletas e monitorizá-los durante as sessões de treino, que ocorreram às segundas, terças e quintas-feiras, sendo que cada sessão teve a duração de uma hora, sabendo que as partidas eram realizadas aos sábados. Este Relatório de Estágio teve, também, como propósito específico averiguar se com o incremento das cargas ou da alteração do conteúdo tático-técnico na fase inicial influenciaria a percepção subjetiva de esforço pelos atletas, que se encontram na faixa etária entre os 9 e os 11 anos de idade. Para tal foi utilizada a Escala de Borg Modificada, uma escala com indicadores verbais para que os jovens atletas após o término dos exercícios pudessem me informar o esforço sentido por eles na execução das atividades. Para que eles pudessem habituar-se à escala e as atividades antes da alteração das cargas de trabalho, entre os meses de setembro 2018 e janeiro 2019, os exercícios foram-lhes aplicados para que pudessem dominar a atividade em sua fase inicial e para que fossem familiarizados com o procedimento informacional através da Escala de Borg Modificada. Os resultados obtidos evidenciaram que na fase inicial do treino os atletas tiveram dificuldade em avaliar o seu esforço pela Escala de Borg Modificada.

Por último, este estágio teve como objetivo a continuação da minha formação como treinador de desporto, na área do Futebol, por se tratar de um estágio profissionalizante para a obtenção do grau II de treinador de Futebol.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, TREINO, JOVENS, ATIVAÇÃO, PERCEÇÃO, ESFORÇO.

Abstract

This professional internship report was made in the team of Sub. 11/10 Mixed Football 7 of Leixões Sport Club, in the season 2018/2019. In the role of trainee assistant coach, the main mission was to plan the initial part of the training, general and specific activation, to assist the main coach in the operationalization of the training sessions, in particular, to apply feedback to the athletes and to monitor them during the training sessions, those sessions took place on Mondays, Tuesdays and Thursdays, and each session lasted one hour, knowing that the matches were held on Saturdays. This Internship Report also had the specific purpose of ascertaining whether the increase in loads or the change in tactical-technical content in the initial phase would influence the subjective perception of effort by athletes, who are between 9 and 11 years old. For this purpose we used the Modified Borg Scale, a scale with verbal indicators so that young athletes after the end of the exercises could inform me the effort they felt in performing the activities. So that they could get used to the scale and activities before the workloads changed between September 2018 and January 2019, the exercises were applied to them so that they could master the activity in its initial phase and to be familiar with the informational procedure through the Modified Borg Scale. The results showed that in the initial phase of the training the athletes had difficulty to evaluate their effort by the Modified Borg Scale.

Finally, this internship aimed to continue my training as a sports coach in the Football field, as it is a professional internship for the achievement of the Football Coach degree II.

KEY-WORDS: FOOTBALL, TRAINING, YOUTH, ACTIVATION, PERCEPTION, EFFORT

CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO

1. Introdução

1.1. Contexto Profissional

Este trabalho foi realizado no âmbito de um estágio profissionalizante, referente ao 2º ano curricular do 2º Ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Jovens – opção Futebol.

O trabalho decorreu da função que me foi conferida de treinador adjunto/estagiário na época 2018/2019, no qual eu possuía uma função ativa de planeamento da primeira metade do treino com as ativações gerais e específicas da equipa Sub. 11/10 misto Futebol de 7 do Leixões Sport Club.

Essa experiência foi muito enriquecedora para mim, pois com ela, consegui adquirir outra visão sobre o Futebol e na maneira de treinar, pois como a minha experiência anterior havia sido em outro país, Itália, pude confrontar o meu conhecimento e experiência com metodologias diferentes, em relação ao treino de jovens, e, dessa forma, pude alargar a minha visão sobre o treino de Futebol de jovens. A vivência com os jovens atletas de outro país me fez repensar de como agir com eles, pois até então estava habituado com outro tipo de formação.

1.2. Objetivos do Estágio

Os treinadores dos desportos de formação vivem uma intensa dicotomia, pois de um lado tem o objetivo principal, que é a formação holística do atleta, e do outro lado, o resultado competitivo. Não se pode exigir dos jovens atletas um desempenho semelhante aos dos seniores, porque eles possuem capacidades e requisitos próprios para a execução de determinadas tarefas (Graça & Oliveira, 1998). Por esses fatores, um treinador de Futebol de formação vê-se pressionado, muitas vezes por pais e diretores dos clubes, por resultados competitivos e por uma necessidade da formação das crianças e jovens, simultaneamente.

Os objetivos da realização estágio foram a minha capacitação profissional como treinador de Futebol, e dessa forma, a obtenção do Grau II de treinador de Futebol, e a obtenção do grau de Mestre no 2º Ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Jovens – opção Futebol, pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O objetivo da realização da prática profissional foi a monitorização da percepção subjetiva do esforço (PSE) dos atletas da equipa Sub. 11/10 Futebol de 7 misto do Leixões Sport Club (LSC), na parte inicial do treino, mais especificamente na ativação geral e específica.

Teve como meta averiguar a esforço subjetivo sentido com a inserção de variantes nos exercícios propostos utilizando a Escala de Borg Modificada, e a partir dos resultados demonstrados averiguar se o esforço por eles sentidos com o aumento da carga dos exercícios, feito por meio do aumento da intensidade e, também, pela introdução de diferentes conteúdos tático-técnicos. Essa análise será feita a luz dos princípios gerais e específicos do treino e, assim, averiguar o impacto dessas mudanças em crianças entre os 9 e os 11 anos de idade.

1.3. Estrutura do Relatório de Estágio

Neste relatório será feita uma breve reflexão pessoal, para que possa fazer uma análise do meu estado pessoal no início do estágio, e a seguir, a contextualização da prática, possuindo em foco o treino desportivo e a sua operacionalização com jovens atletas. Mais adiante, será demonstrado o papel por mim assumido dentro da equipe técnica, os objetivos, dados, resultados e análises deles, para finalmente uma reflexão sobre toda a prática e as perspectivas futuras.

O presente relatório de estágio está estruturado em 7 capítulos, organizados da seguinte maneira:

- Introdução, onde foi feita uma breve apresentação do relatório de estágio, do estagiário e do processo de estágio, exibindo o tema e objetivo

abordado pelo estudo, e o seu processo de operacionalização, estando sempre em harmonia com o quadro legal da formação pós-graduada e da capacitação profissional, e uma apresentação do estagiário, demonstrando o meu trajeto pessoal, apontar as razões para a realização do relatório, e por último apresentar os objetivos do estudo.

- Enquadramento da Prática Profissional, onde foram apontadas os enquadramentos legais, institucionais e de natureza funcional do estágio, para de seguida refletir sobre a função do treinador de Futebol e sobre o processo de treino com uma revisão da literatura.

- Realização da Prática Profissional, capítulo no qual onde foram demonstradas as metodologias utilizadas para o estudo presente no relatório de estágio e as questões essenciais levantadas.

- Desenvolvimento Profissional, onde foram apresentados os compromissos com o projeto de estágio e subsequente explanação dos objetivos coletivos e individuais do estágio, salientando as tarefas desenvolvidas e as suas implementações durante o estágio, e por último, uma reflexão sobre o processo de estágio realizado.

- Conclusão, no qual foram apresentadas as deduções em relação ao estágio realizado.

- Perspectivas Futuras, capítulo onde foram discutidos os caminhos que devo seguir para a continuação da minha evolução como treinador de Futebol.

- Referências Bibliográficas, catalogação de todas as obras que foram usadas para a confeção do relatório de estágio, divida entre bibliografia referenciada ao longo do relatório e a bibliografia utilizada para a leitura.

1.4. Percurso Pessoal

O Futebol para mim é uma das minhas mais distantes lembranças de quando eu ainda mal conseguia andar, pois desde que eu me lembre, eu sempre fui apaixonado por esse desporto, paixão que começou ao assistir o time do Cruzeiro Esporte Clube de Belo Horizonte, conquistando vários campeonatos, paixão essa que se afirmou de vez quando pude ver esse clube vencer um dos times mais fortes daquela época, o Palmeiras na final da Copa do Brasil de 1996.

Eu comecei a jogar Futebol desde que dei os primeiros passos, sempre que tinha uma bola adorava jogar. Apesar dessa minha paixão alucinada com a modalidade, nunca cheguei a me profissionalizar no Futebol, porque naquela época, seria muito difícil conciliar a prática desportiva com os estudos, que eu preferi seguir o segundo caminho. Eu, no ano de 2000, consegui superar os testes de captação do Cruzeiro Esporte Clube, e consegui me manter no clube por 4 meses treinando juntamente com a categoria 86, um ano mais velho do que eu, na época disse o treinador: “você irá treinar com uma categoria acima pois tem um porte físico muito avantajado.” Situação se daria porque eu com os meus distantes 12 anos de idade já possuía 1,80 metros de altura. Mas esse foi somente um capítulo da vida desportiva, porque antes eu frequentei várias escolas de formação de Futebol, pratiquei natação e, além disso, ainda fui assíduo praticante de kung-fu.

Após esses eventos, infelizmente me afastei um pouco da prática desportiva, pois a vida não me permitia muito tempo livre, pois desde cedo tive de trabalhar e estudar, mas isso não me impedia de quase todos os dias jogar Futebol com os amigos nos campos das freguesias e pelas ruas.

Com a minha ida para a Itália, para finalmente dar prosseguimento a minha paixão pelo desporto, pois fui para estudar *Scienze Motorie, Sportive e della salute*, curso equivalente a Ciências do Desporto em Portugal, pude finalmente dar continuidade ao meu desejo de estar próximo ao Futebol. Lá joguei com uma equipa amadora de Futebol, o *Urbino Amatori Calcio*, e depois

joguei com uma equipa pertencente a *terza categoria*, o *A.S.D Urbino New Football Team*. Lá na cidade de Urbino, região de Marche em Itália, pude também realizar um estágio no mesmo clube de um ano e meio, no qual fui treinador adjunto de várias categorias, desde meninos nascidos em 2008 até em 2004, além de realizar o curso da *UEFA Grassroots Entry Level*, ministrado pela Federação Italiana de Futebol (FIGC – *Federazione Italiana di Giuoco Calcio*). Lá pude estar muito inserido no contexto do Futebol, pois somente estudava e isso me proporcionava algum tempo para me dedicar a prática de treinador. Eu pude auxiliar treinadores capacitados com a UEFA B em várias categorias e tinha um papel ativo nos treinamentos e também nas partidas dos jovens atletas, participando do planeamento dos treinos, reuniões entre as comissões técnicas e acompanhamento das partidas dos atletas. Essa experiência foi muito enriquecedora pois pude presenciar um projeto de reconstrução de uma das maiores potências do Futebol mundial, que é o Futebol italiano, pude ver de perto a absorção de várias ideias que deram uma base para a reestruturação do Futebol alemão e da elevação do nível do Futebol belga, sendo incorporadas pela metodologia de treino dos italianos, que sempre foi mundialmente conhecida pelo seu caráter físico e competitivo, e pude ver de perto a mudança para uma formação mais holística e com foco na formação dos jovens até os 12 anos de idade, sem uma grande exigência por resultados imediatos dentro de campo, no qual os resultados que se buscavam eram o desenvolvimento dos jovens atletas.

Com o fim da minha experiência em Itália, em 2017, e com a minha vinda para Portugal, no mesmo ano, vinda com o propósito para poder continuar com o meu processo de formação para poder ser um treinador de Futebol. Desde a minha chegada, já pude vivenciar um curto período de tempo na Dragon Force de Grijó com a categoria Sub. 9, no ano de 2017, na categoria Sub. 18 do Sport e Comércio Salgueiros, e por fim a experiência resultante do meu Relatório de Estágio junto ao Leixões Sport Club com a categoria Sub. 11/10 misto Futebol de 7.

Essa minha nova experiência em outro país, foi, também, muito importante e enriquecedora, porque pude confrontar com novas ideias de como se treina crianças, crianças com competições já em idades mais baixas, com um outro nível de exigências dos jovens atletas que na minha experiência anterior não vivenciava. Além do mais, foi muito importante a diferença cultural no modo de se tratar com o jovens, porque na Itália se podia tratar com os atletas de maneira muito rígida, aqui pude perceber, com o tempo, que um tipo de comportamento desses, não era bem aceito pelo atletas, e com isso foi me ajudando a criar um outro tipo de abordagem com os jovens futebolistas.

1.5. Razões e Expectativas para o Estágio

E a realização do estágio está diretamente ligada à minha vontade de um dia conseguir chegar ao Futebol profissional, mas por não ter pertencido ao meio por toda a minha vida, preferi me formar no Futebol de formação para que eu possuía bases muito sólidas para quando chegar ao meio profissional, tenha a maior bagagem de experiência possível.

A minha maior expectativa no meu estágio era poder ter um papel ativo nas sessões de treinos, e não só de um mero observador estagiário, mas sim de um verdadeiro treinador-adjunto. Posso dizer que essa expectativa foi alcançada em sua plenitude, pois eu tinha a liberdade de planejar a primeira metade das sessões de treinos, realizando assim as ativações gerais e específicas, que serão detalhadas mais adiante nesse mesmo diploma, além de poder dar *feedbacks* aos jovens atletas sobre qualquer matéria, desde posicionamento, atitude, poder parar os exercícios para poder conversar com todos.

Em relação à escolha do local do estágio, escolhi um clube que pudesse encaixar com os meus horários, pois além dessa função, exerço atividade profissional, dessa forma escolhi um clube que fosse perto ao meu local laboral e que ao mesmo tempo pudesse me dar uma grande possibilidade para me

desenvolver como profissional, pois aquele que escolhi já é um clube de muito prestígio a nível local.

Por esse motivo, a minha escolha recaiu sobre o Leixões Sport Club, e escolhi ser treinador adjunto da categoria Sub. 11/10 misto, Futebol de 7, onde fui muito bem recebido e tive as minhas ideias muito bem aceites pelo treinador principal e pelos diretores do clube.

CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

2. Enquadramento da Prática Profissional

2.1. Contextualização Legal, Institucional e de Natureza Funcional

Este Relatório é resultado da minha prática em meu Estágio Profissionalizante realizado, como planos de estudos do 2º Ano do Mestrado de Treino Desportivo, especialização em Treino de Jovens – opção Futebol, junto ao Leixões Sport Club, na equipa Sub. 11/10 mista, que disputou o Campeonato Regional/Distrital, Série 2 de Futebol de 7 e o Campeonato Regional/Distrital, Série 1 da Divisão de Honra, na época desportiva 2018/2019.

O estágio começou em Setembro de 2018 e a equipe possui três sessões de treinos semanais, duas de 60 minutos e uma de 75 minutos, os treinos variavam de locais, sendo que as sessões das segundas-feiras e sextas-feiras deram-se no Campo do Bairro dos Pescadores e as das terças-feiras no Campo do Bairro de Carcavelos. Os treinamentos realizados na primeira instalação citada, as segundas-feiras, eram em campo inteiro e as sextas-feiras em meio campo. No segundo campo citado, era em campo inteiro, mas as dimensões do campo eram de um campo de Futebol de 5, ao contrário do outro que eram dimensões de um campo de Futebol de 7. Além das sessões de treinos, haviam os jogos, de caráter oficial ou amistosos, aos sábados, com uma carga horária presencial 4 horas e 15 minutos, mais os estudos semanais para a aplicação dos exercícios propostos e as suas análises, soma-se um tempo total semanal dedicado ao estágio de 8 horas, e teve fim em Junho de 2019, estive presente em toda a época desportiva de 2018/2019.

A escolha do local do Estágio Profissionalizante teve como principal fator motivacional, a continuação da minha aprendizagem como treinador de Futebol de formação e, também, afirmação dos conhecimentos já adquiridos na minha experiência anterior. A escolha do Clube, o Leixões Sport Club, se deu também, pelo fator que eu ao mesmo tempo pudesse estar inserido em um contexto de formação, mas que tivesse ao mesmo tempo, um ambiente de

certa pressão, que foi o que aconteceu por se tratar de um clube tradicional da região norte de Portugal, que possui um caráter competitivo muito intenso.

2.2. Enquadramento funcional

2.2.1. Caracterização do Clube, Plantel e Equipa Técnica

O clube foi fundado em 1907 pela fusão de 3 grupos desportivos da cidade de Matosinhos Grupo Lawn – Tennis Prado, Grupo Lawn Tennis Matosinhos e Grupo Leixões Foot-Ballers. Com a fusão desses 3 grupos deu-se a fundação do Leixões Sport Clube.¹

O clube tem como os seus principais marcos históricos, segundo Galego (2007):

- 1908: primeira partida de Futebol frente o Futebol Clube do Porto.
- 1912: Fundação da Associação de Futebol do Porto pelo Leixões Sport Club e Futebol Clube do Porto.
- 1936: Inauguração do Campo da Santana, local dos jogos caseiros do Clube.
- 1938: Conquista da II Liga em Futebol.
- 1941: Conquista do Campeonato Nacional Juniores de Futebol.
- 1959: Acesso a primeira Divisão Nacional.
- 1960: Início da construção do Estádio do Mar.
- 1961: Conquista da Taça de Portugal frente ao Futebol Clube do Porto, no Estádio das Antas por 2-0.
- 1964: Inauguração do Estádio do Mar, que passaria a ser o local das partidas caseiras do Clube.

¹ Resenha "Pré-histórica". Consult. 24 Fev 2019, disponível em <https://leixoessc.pt/page/clube/historia>

- 2007: Conquista da Liga Vitalis, 2ª Divisão de Futebol.

O plantel foi formado por 15 jovens atletas, 14 meninos e uma menina, todos com idades entre 9 e 11 anos, sendo um deles guarda-redes, conforme descreve a Tabela 1.

Tabela 1 - Constituição do Plantel da Época 2018/2019

Jogador	Posição	Idade
Atleta 1	Guarda-redes	10 anos
Atleta 2	Defesa Central	11 anos
Atleta 3	Defesa Central	11 anos
Atleta 4	Defesa Central	11 anos
Atleta 5	Médio Centro	10 anos
Atleta 6	Médio Centro	10 anos
Atleta 7	Médio Centro	11 anos
Atleta 8	Médio Ala	11 anos
Atleta 9	Médio Ala	10 anos
Atleta 10	Médio Ala	11 anos
Atleta 11	Médio Ala	9 anos
Atleta 12	Médio Ala	10 anos
Atleta 13	Avançado	11 anos
Atleta 14	Avançado	10 anos
Atleta 15	Avançado	10 anos

A equipe treinava em dois locais distintos, no Campo do Bairro dos Pescadores as segundas e quintas-feiras, e as terças-feiras treinavam no campo no Bairro de Carcavelos. Ambos os campos eram dotados de relva sintética, sendo que o primeiro possui dimensões de um campo de Futebol de 7, como é demonstrado na Figura 1, e o segundo dimensões para a prática de Futebol de 5, como é ilustrado na Figura 2. Os treinos das quintas-feiras o campo era dividido com outra equipe, então as sessões de treinamento são realizadas em metade do campo.



Figura 1 - Campo do Bairro dos Pescadores



Figura 2 - Campo do Bairro de Carcavelos

Em relação a equipa técnica, era formada por um treinador, um ex-atleta do clube, por um treinador adjunto, esse atleta da equipe de júniores do clube e por mim, treinador adjunto-estagiário. A equipe não sofreu variações ao longo da época, que foi um fator muito positivo, pois isso permitiu um trabalho fluído entre os treinadores e com uma ótima sincronia.

2.3. Caracterização do Contexto de Natureza Funcional

A caracterização do contexto visa abranger as funções desempenhadas por mim de treinador estagiário, ao longo da época desportiva 2018/2019 no Leixões Football Club.

As minhas funções principais eram planear e controlar a parte inicial do treino, mais especificamente, as ativações gerais e específicas, e no término dos exercícios coletar as respectivas dificuldades sentidas, de acordo com a escala de Perceção Subjetiva do Esforço (PSE), e além dessa função, no restante do treino, acompanhar os jovens jogadores nos demais exercícios, sendo livre para dar instruções a todos.

A minha relação com os atletas da equipe, treinadores e diretores sempre foi muito harmoniosa, sempre pude expressar as minhas ideias do que vinha sendo feito e o treinador principal sempre era muito recetivo às ideias que eu tinha em relação aos treinos aplicados.

2.4. Caracterização das Competições

2.4.1. AF Porto Séries Sub. 11/10 Série 2, época 2018/2019:

No primeiro semestre da época desportiva 2018/2019, compreendido entre os meses de setembro 2018 até janeiro 2019, o campeonato foi dividido entre seis séries com 11 equipas cada, no qual do primeiro ao quarto colocado se classificariam para o Campeonato d'Elite, do quinto ao oitavo ao Campeonato da Divisão de Honra, e do nono ao décimo primeiro ao Campeonato da Primeira Divisão.

A equipa do Leixões ficou em posicionada no sétimo posto, com uma campanha de 13 pontos somados em 10 jogos, acumulando o total de 4 vitórias, 1 empate e 5 derrotas.

O torneio era composto somente por um turno, ou seja, somente jogos de ida, por isso deu-se o total de 10 jogos.

2.4.2. AF Porto, Séries Sub 11/10 Divisão de Honra Série 1 2018/2019

Com a sétima colocação no Campeonato da AF Porto Sub. 11/10, a nossa equipa obteve a classificação para a Divisão de Honra, que foi dividida em 2 séries, cada uma composta com 12 equipas, no qual os primeiros colocados de cada série fariam uma partida posterior para o apuramento do campeão, os demais colocados teriam decretadas o final da época em curso, pois não teriam mais campeonatos oficiais programados. O Campeonato teve seu início no segundo semestre da época 2018/2019, entre os meses de janeiro e junho 2019.

A nossa equipe teve uma campanha com 33 pontos em 22 jogos, somando o total de 10 vitórias, 3 empates e 9 derrotas, posicionando dessa forma em sexto lugar.

Ao contrário da primeira competição, essa foi disputada em dois turnos, jogos de ida e depois as partidas de volta, o que o tornou um torneio muito intenso a nível de calendário, pois foi o dobro de partidas, em relação ao primeiro, e em um espaço temporal muito semelhante.

2.5. Concepção de jogo da equipa

A concepção de jogo funciona como um norte direcional para um treinador, de como ele vê o Futebol e a partir disso, usa todos os processos para a sua equipe possa alcançar isso. *“Normalmente os treinadores, têm ideias acerca do tipo de jogo que pretendem para a sua equipe. Sabem o que desejam nos diferentes momentos de jogo”* (Teoldo et al., 2015; p.28). Como nos transmitiu Maciel (cit. por Teoldo et al., 2015, p. 28) *“São essas ideias que são transmitidas aos jogadores por meio do treino, processo de incorporação de um jogar, que direcionam os caminhos a seguir pelas equipes e respectivos jogadores.”*

A nossa concepção de jogo foi definida no início da época, no qual o treinador decidiu que iríamos jogar com um esquema fixo de 1+2+3+1, onde seria, com a exclusão do guarda-redes, dois defensores centrais, um meio campo central, dois médio-alas e um avançado.

A nossa ideia foi de fazer com que a equipe pudesse reproduzir ao máximo um tipo de jogo mais direto e veloz possível, tentando fazer com que os meninos tivessem sempre uma equipe curta em campo, que sempre pressionassem o adversário com posse de bola, e uma vez recuperada, a posse, encontrar a maneira mais rápida possível para que pudesse rematar em baliza.

A concepção de jogo é extremamente importante, porque é a partir dela que um treinador deve pensar todo o processo de treino e de jogo, *“As ideias do treinador funcionam como um farol orientador do caminho a seguir. Dessa forma, o jogo que se cria está diretamente relacionado com as ideias que o treinador transmite.”* (Teoldo et al., 2015; p. 28) Ou seja, a concepção do jogo, é o ponto de partida e o caminho que o treinador irá planejar para que a equipe possa alcançar os resultados desejados em uma época.

Nós da equipa técnica, decidimos que tentaríamos treinar os atletas com o ritmo mais intenso possível, para que eles pudessem replicar isso no momento das partidas. Dessa forma, tentamos fazer com que eles estejam com níveis de concentração muito elevados, nos 4 momentos do jogo, que podem ser descritos como:

1º Momento: Organização Ofensiva (OF)

2º Momento: Transição Ataque-Defesa (TAD)

3º Momento: Organização Defensiva (OD)

4º Momento: Transição Defesa-Ataque (TDA)

2.5.1. Organização Ofensiva:

A organização ofensiva é o momento no qual a equipe se organiza para tentar superar a defesa adversária para conseguir finalizar a jogada. É o momento de manter a posse da bola, para poder avançar e atacar a baliza adversária (Casarin et al., 2011). A OF, também pode ser vista como um conjunto de interações entre os jogadores, para a construção de situações finalizadas a rematar em gol (Oliveira, 2004). Apesar de especificar um momento em si, no Futebol não é possível padronizar uma sequência de ações, porque existem várias probabilidades de essas acontecerem, apesar disso, pode-se considerar o Futebol um macro-sistema, a partir desse, subsistemas ou níveis de disputas coletivas ou singulares (Teoldo et al., 2015).

Na organização ofensiva, é quando uma equipe tenta desestabilizar o seu adversário, tentando criar uma desorganização defensiva nele para poder chegar ao objetivo maior, que é o gol adversário. “(...) na fase ofensiva, pretende-se criar, de forma auto-ordenada, desordem na defesa adversária com o objetivo de romper o equilíbrio e de marcar o gol.” (Teoldo et al., 2015; p. 56).

A nossa equipe, no momento de organização ofensiva, tentava sair jogando com a posse de bola, mas sempre privilegiando as jogadas pelas faixas laterais do campo, e depois tentar conseguir um passe que conseguisse romper a defesa adversária, ou então tentando ultrapassar o adversário de um para um nessas mesmas faixas.

2.5.2. Transição Ataque-defesa

A TAD é o momento no qual a equipe perde a posse de bola e posiciona-se para poder recuperá-la. Um jogador deve estar sempre pronto para quando ocorre a perda da posse de bola, poder entrar em situação defensiva e estar pronto para tentar obtê-la novamente, para então, entrar em OF mais uma vez. *“... o jogador deve ser capaz de atacar, mas também deve estar situado, orientado e disposto para em situação de perda de posse de bola atuar com*

eficiência, adequando os seus comportamentos aos objetivos defensivos da situação.” (Teoldo et al, 2015; p. 58).

Os atletas além de estar preparados para a situação defensiva que está por iniciar com a perda da posse da bola, ou seja, uma mudança comportamental ofensiva, para uma defensiva, devem estar sempre prontos para a recuperação de sua posse, pois uma equipe que possui a posse de bola, tem menos probabilidades de sofrer um gol ou uma finalização contra a sua baliza. “... o jogador deve defender, mas estar preparado para a situação de recuperação da posse de bola, desenvolver de forma eficiente, os comportamentos condizentes com os objetivos do ataque.” (Cervera & Malavés, 2001; cit. por Teoldo et al., 2015; p. 58).

A nossa equipe, ao perder a posse de bola, adotava sempre a pressão sobre o adversário que continha a posse de bola, tentando recuperá-la o mais rapidamente possível, seja na metade ofensiva ou defensiva do campo, para então poder acelerar, com passes verticais, para poder finalizar a jogada.

2.5.3. Organização Defensiva

“Na fase defensiva, os jogadores tentam continuamente neutralizar a ação dos atacantes para conseguir uma posição estável, a fim de recuperar a bola...” (Garganta, 1996; cit. por Teoldo et al., 2015; p. 56)

No momento defensivo, a equipe que está se defendendo, tenta neutralizar as ações defensivas dos adversários, impedindo com que eles consigam finalizar contra a sua baliza.

Esse momento é caracterizado pelos comportamentos que a equipe que está em OD assume, com a intenção de neutralizar as construções ofensivas adversárias e por consequência, não sofrer com finalizações contra a sua porta (Oliveira, 2004).

A nossa equipe em OD, organizava-se em bloco alto, com atitude pressão no início da OF da equipe adversária, assim, já tentando desestabilizar a construção da jogada adversária ao seu início, uma vez concretizado esse objetivo, passes verticais ou finalização em gol. Se esse fim não fosse alcançado, a equipe posicionava-se em bloco médio e estreita, desse modo a proteger-se de avanços frontais e forçando a construção de jogadas dos adversários pelas faixas externas do campo.

2.5.4. Transição Defesa-ataque

A TDA é de extrema importância, porque são segundos preciosos no Futebol para poder se aproveitar de uma situação de desequilíbrio defensivo do adversário, pois uma vez recuperar a posse de bola, pode-se encontra-los com a organização defensiva desequilibrada. *“O argumento para tal pauta-se nas frequentes alternâncias das posses de bola que impõem aos jogadores elevada capacidade de adaptação aos diversos momentos do jogo, nos quais a organização coletiva se torna mais difícil e vulnerável.”* (Barreira & Garganta, 2007; Garganta, 2006^a; cit. por Teoldo et al., 2015; p. 58).

Oliveira (2004) também sublinhou a importância desse momento, pois são momentos nos quais as equipes podem encontrar-se desorganizadas para as novas fases, e por isso, o objetivo é poder se aproveitar desse momento para poder construir uma situação ofensiva.

Nós treinadores instruímos a equipe a sempre que recuperar a posse de bola, ser o mais intenso possível, seja em nível das decisões, seja a nível físico, para que se pudesse aproveitar ao máximo a possível desorganização defensiva adversária. Nós treinamos para que nesse tipo de situação, buscasse sempre o passe mais vertical possível para que pudesse chegar a baliza adversária, ou obter uma possibilidade de finalização, o mais rápido possível.

2.6. Esquema de Jogo e Sistema de Jogo

Uma vez entendidos os momentos que caracterizam um jogo de Futebol, passa-se a ser fundamental entender as relações estabelecidas pelos atletas em campo para poder melhor discernir sobre a modalidade.

O esquema de jogo é a relação estabelecida entre os jogadores, através dos seus canais de comunicação, e não só, como esses canais são estabelecidos.

“Como esquema de jogo entendemos as relações que se estabelecem entre os jogadores, ou seja, os seus canais de comunicação. Assim, o esquema (...) não se trata somente a forma verdadeira da (...) comunicação, mas a forma como essas relações entre os jogadores se manifesta (...).” (Teoldo et al., 2015; p. 59).

O sistema de jogo está relacionado como as partes de uma equipe de Futebol se relaciona, para poder gerar um melhor resultado. *“(...) Sistema de jogo (...) está intimamente relacionado com a ideia de combinação de partes que reunidas formam uma identidade única que concorre para um resultado.”* (Teoldo et al., 2015; p. 61).

Mesmo que uma equipe de Futebol seja formada por setores diferenciados, ela como sistema é uma só, é unitária, pois esses departamentos estão em constante comunicação. *“(...) o jogo de futebol, uma que uma equipa é constituída por elementos que estão ligados entre si, isto é, pertencem a um grupo e relacionam-se com outro no decorrer da partida e estão constantemente a interagir por força da natureza do jogo.”* (Rios, 2018; p. 21).

“De uma sucinta pode-se considerar que um sistema é um todo dinâmico constituído por elementos que se relacionam e integram entre si e com o meio envolvente.” (Bertrand & Guillemet, 1994; cit. por Oliveira, 2004; p. 123).

Como foi demonstrado, o esquema de jogo assume a sua importância, pois é por meio dele que os jogadores estabelecem as suas comunicações e

relações durante uma partida, por sua vez os sistemas de jogo, é o meio em que esses jogadores interagem entre si formando um meio unificado e coeso.

Tal como referido por Bertrand e Guillemet (cit. por Oliveira, 2004; p. 123), esses sistemas contêm características, que podem ser:

- abertura, no qual um sistema aberto é aquele que promove constantes trocas com o meio que o envolve. Por vez, um sistema fechado é aquele sistema que não consente trocas com o meio circunstante.
- complexidade, que são as interações que os sujeitos de um sistema promovem entre eles e o meio circunstante.
- finalidade, é o objetivo a ser alcançado com as interações realizadas pelos sujeitos de um sistema.
- tratamento, é a relação que o sistema possui com o meio, realizando trocas entre eles.
- totalidade, é o conceito de que o sistema é uno, é mais do que a soma das partes, o conceito deve ser sinérgico. Além disso, o todo é organizado quando a soma das partes é positiva, desorganizada quando é negativa e neutra quando é nula.
- fluxo, é a quantidade de relações entre os sujeitos de um sistema, entre o sistema e o meio, e o no sentido inverso.
- equilíbrio, é a tentativa de manter a interação entre os elementos de um sistema estáveis.

2.7. Modelação Tática

A transmissão das ideias que um treinador possui em relação ao jogo de Futebol para os seus jogadores, deve ser feita por meio dos treinos, ou seja, esses devem ser o mais semelhante possível ao contexto competitivo, para que essa transmissão seja facilitada e o seu entendimento mais célere. Por

esse motivo, o treinador, ao pensar e planejar as sessões de treino devem ter em conta sempre as suas ideias, como ele pensa o jogo de Futebol, para que no momento competitivo, os seus jogadores não sejam surpreendidos com uma situação completamente estranha (Queiroz, 1986; cit. por Rios 2018; p. 23).

As ideias do treinador devem ser trabalhadas nas sessões de treino, formando assim um modelo de jogo, mas não se deve esquecer que o Futebol é um sistema dinâmico de final aberto, ou seja, as ações são imprevisíveis. Por isso *“Mais do que centrar a atenção nas ações de jogo, importa deslocar o olhar para as interações dos atores, na sua relação com o envolvimento. É nas articulações do sistema que este tece a sua identidade, e é também nelas, (...), que cria as condições para a manter ou alterar, em função das circunstâncias.”* (Garganta, 2005; cit. por Teoldo et al., 2015; p. 123).

“Como tal, existem duas faces no jogo de Futebol, a que podemos chamar de controlável, onde podemos intervir e tentar diminuir a imprevisibilidade criada pelo mesmo e aquela que se considera mais abalável, que depende do momento do adversário (...).” (Silva, 1997; cit. por Rios, 2018; p. 24).

O modelo de jogo deve uma cópia global dos gerais e subprincípios, inclusive as variáveis, daquilo que o treinador deseja para a equipe, estes devem ser organizados para poder simplificar o discernimento dos jogadores. O modelo deve ser um norte, que suporta as atitudes desejadas pelo treinador (Castelo, 1996; Pinto, 2016; cit. por Rios, 2018; p. 24).

Um treinador mesmo que tenha as suas ideias de jogo, e que as transmita por meio do seu modelo, nunca o deve considerar como fechado, deve sempre estar atento para efetuar mudanças em seu modelo, de modo a poder potencializar as aptidões dos atletas (Rios, 2018).

Durand (1992; cit. por Teoldo et al., 2015; p. 124) diz que *“... mesmo que o modelo simule a realidade, ele não deve ser interpretado como a realidade.”*. Por isso, um treinador deve estar sempre atento para poder se adaptar as

outras situações não controláveis de uma partida. *“Desse modo, os modelos constituem instrumentos de relação importantes (...), desempenhando um papel transitório de catalisadores heurísticos e de instrumentos de visibilidade de inteligibilidade.”* (Bouleau, 2002; Cohen-Tannoudji, 2002; Utaker, 2002; cit. por Teoldo et al., 2015; p.124).

Tendo em vista essas características do modelo de jogo, nós tentamos sempre formar a equipe com um modelo no qual os jovens atletas pudessem se sentir bem jogando e que as suas características pudessem ser exploradas e usadas da melhor maneira possível em prol de um coletivo. Era sempre pedido nos treinos que eles treinassem na maior intensidade possível, pois era nessa maior intensidade possível que eles iriam jogar uma partida, para dessa forma eles já estivessem habituados para aqueles desafios que viriam e que as suas dificuldades pudessem ser atenuadas.

2.8. As sessões de Treino

O treino deve ser estruturado para que os jogadores, no momento de uma partida, estejam prontos para aquele momento vindouro, *“(...) o processo de treino consiste na implementação de uma “cultura para jogar”, o que se traduz num estado dinâmico de prontidão, com referência a conceitos e a princípios”* (Garganta, 2008; cit. por Teoldo et al., 2015; p.127).

De acordo com Oliveira (2004), o processo de treino visa uma melhoria qualitativa e, também, quantitativa, do desempenho dos atletas. *“O treino desportivo é a forma básica de preparação do atleta. É a preparação sistematicamente organizada por meio de exercícios que de facto constitui um processo pedagogicamente estruturado de condução de desenvolvimento do atleta (do seu aperfeiçoamento desportivo).”* (Matvéiev, 1986; p. 32; cit. por Oliveira, 2004; p. 114).

“A programação do treino é um processo de previsão sistemático (...) em função de um objetivo de treino e do nível individual de performance já adquirido.” (Starischka, 1988; p. 7; cit. por Weineck, 2002; p. 41)

O processo de treino *“representa um procedimento metodológico e científico, o qual auxiliar o atleta a realizar o anseio de performance.”* (Bompa, 2004; p. 65). No qual deve ser entendido como um instrumento que os treinadores devem ter em consideração e utilizar essas mesmas sessões da melhor maneira possível, porque são com elas que o treinador poderá conseguir fazer com os atletas possam atingir o desempenho desejado. Mas um bom treinador, deve ter sempre em mente que esse processo deve ser flexível e ajustado de acordo com o momento dos atletas e tendo em vista sempre o nível fisiológico dos atletas e dos níveis de desempenho deles (Bompa, 2004).

Em relação ao treino de jovens, tem que se ter em mente, que os resultados das partidas e da época desportiva, não podem figurar em primeiro plano, porque nesse período de desenvolvimento, tem de se ter como primeiro objetivo, o desenvolvimento das suas capacidades para depois poder pensar em desempenho e resultado (Garganta, 1995). Assim, *“(...) Todo o processo de treino persegue a maximização das capacidades, visando a rentabilidade desportiva. No entanto, (...) no treino com jovens o rendimento ao mais alto grau não deverá, a pretexto algum, ser exigido antes das estruturas corporais terem atingidos a sua maturidade.”* (Garganta, 1995; p. 4). Por essa razão a aplicação de princípios e metodologias de treino aplicadas aos adultos, não cabem quando se fala em treino de jovens, pois para esses deve aplicar-se uma metodologia própria e adequada a fase em que eles se encontram. *“O Futebol, bem como todas as outras modalidades, e os jovens, requerem métodos próprios, adoptados à realidade.”* (Garganta, 1995; p.4).

O Futebol é visto de diferentes formas por cada treinador, o que gera formas de treinar diferentes, e por consequência formas diversas de jogar. Como o Futebol é um desporto de situações muito específicas, o treino deve se aproximar ao máximo as situações de jogo (Rios, 2018), mas ao mesmo tempo

tentar esgotar todas as variáveis de uma partida de Futebol se configura um equívoco (Castelo 2002; cit. por Rios, 2018; p. 27).

Um exercício específico é aquele que melhor reproduz a nossa a forma de jogar, ou seja, aquele que consegue simular ao máximo uma situação de jogo seja a nível físico, cognitivo, intelectual, técnico ou tático, levando a que “(...) *os executantes devem aprender a lidar estrategicamente com as exigências do jogo, de modo à nele provocarem alterações vantajosas*” (Teoldo et al., 2015; pp. 127 e 128).

Nesse sentido, o treino é aonde as qualidades dos atletas e do sistema vêm incrementadas para que no momento do jogo, elas possam se expressar da melhor maneira possível, por essa razão nós da equipa técnica sempre pedíamos aos jovens atletas, e passávamos instruções para que eles pudessem sempre “dar o máximo” nos treinos, porque dessa forma, eles estariam mais preparados para as partidas. “*Assim, treinar é aprimorar e desenvolver competências, maximizando potencialidades e minimizando limitações. Treinar é buscar o desenvolvimento de comportamentos “saúdáveis” para um jogador de qualidade*” (Teoldo et al., 2015; p. 134).

2.8.1. Estrutura das sessões de treino

O treino estruturado surgiu como uma necessidade de pode maximizar as aptidões dos atletas, para podê-los preparar para o maior número de situações de jogo possível e para que eles pudessem corresponder de acordo com as expectativas do treinador em relação ao jogo (Teoldo et al., 2015).

Por esse motivo, o treino estruturado é muito importante, porque é “(...) *pelo qual se transmite e se desenvolve as ideias, os conhecimentos, as capacidades e as competências para que os jogadores possam manifestar em jogo*” (Bangsbo, 1998; Bompa, 1999; Garganta, 2002; Matvéiev, 1986; Tschiene, 2001; cit. por Teoldo, 2015; p. 156).

O treino deve ter sempre como objetivo, o melhoramento das competências dos atletas. O treino, também, deve criar estímulos semelhantes aos vários instantes dos jogos, por isso, *“durante o treino, devem-se criar cenários que reproduzam os problemas que o jogo possa levantar com o propósito de os vivenciarem e, dessa forma, construírem conhecimentos e, conseqüentemente, competências cognitivas, perceptivas e motoras específicas”* (Teoldo et al. 2015; p. 157). Por esse motivo, o treino deve se aproximar ao máximo as exigências competitivas, para que os atletas possam naquele momento, estar sempre preparados para aquele instante, tomarem as melhores decisões, estarem fisicamente e psicologicamente preparados para tal.

As sessões de treinos são uma representação da realidade, mas não devem ser tomadas como tal, por isso, o treino deve ser considerado como um “fratal” que segundo Teoldo e colaboradores (2015; p. 159), *“um “fratal” tem sempre uma constituição “genética” idêntica ao todo que representar ou onde foi observado.”*

Um treino para que possa representar uma situação de jogo, não deve se basear somente nos seus ingredientes, mas sim nas partes que o divide, ou seja, um pedaço do todo, pois essa parte, mesmo que separada do todo, será sempre uma representação dele. *“A “organização fratal” do processo de treino surge da necessidade didático-metodológica de se “fraturar” o jogo e o treino para mais facilmente se conseguir controlar e direcionar a intervenção”* (Teoldo et al., 2015; p. 160).

Nesse sentido, uma sessão de treino deve ser fracionada para tornar mais simples as intervenções necessárias e poder estimular os atletas nas mais diversas fases do jogo ou nas mais diversas componentes que o compõe.

Tendo em vista o conceito do “fratal” a nossa sessão de treino era organizada em ativação geral, específica, parte central e final. Eu como treinador adjunto-estagiário, fiquei responsável pelas duas primeiras partes do treino, e tive sempre em mente que o treino deve ser a representação do

objetivo máximo, que a preparação para o jogo, mas tive em mente, também, que por se tratar de uma equipe considerada de formação, tinha outros aspectos para me preocupar além, do desenvolvimento do esquema e sistema de jogo, como por exemplo, o desenvolvimento motor dos jovens atletas.

Para se alcançar os objetivos desejados em uma época desportiva, os treinadores devem estar sempre atentos à programação e ao planejamento das sessões de treinos de acordo com os objetivos do macrociclo, mesociclo e microciclo, para assim, poder planejar a unidade de treino (UT) de acordo com as metas desejadas, de acordo com o planejamento.

Para Bompa (2001, cit. por Farto, 2002, p. 1) *“o programa anual é uma ferramenta que norteia o treinamento atlético. Ele é baseado em um conceito de periodização, que, por sua vez, se divide em fases e princípios de treinamento.”*. A época desportiva é também dividida em 3 partes, preparatória, para a preparação para época desportiva, o período competitivo, período no qual se procura manter a forma desportiva, e o período transitório, período no qual ocorre uma perda temporária da forma física.

O mesociclo é a fusão dos microciclos, geralmente até 6, e é usado para a avaliação se objetivos médios da época desportiva foram alcançados, e para dessa forma avaliar a soma das cargas do treino para que a forma desportiva possa ser mantida durante o período competitivo do macrociclo. *“A necessidade dos mesociclos surge fundamentalmente devido que eles permitem dirigir racionalmente os efeitos acumulativos do treinamento da série de microciclos garantindo elevados ritmos de desenvolvimento do nível de treinamento e prevendo as trocas nos processos de adaptação que se dão origem no organismo do atleta sobre a influência das cargas de treinamento acumuladas.”* (Farto, 2002, p. 12). O microciclo geralmente formado pelo ciclo semanal da época desportiva, ou macrociclo, com a soma das sessões de treino acumuladas na semana, e ele conta com duas fases, acumulativa, que é o grau de cansaço dos atletas com o acumular das cargas das sessões de treino, e de restabelecimento, no qual é o descanso dos atletas de acordo com as cargas das sessões de treino. (Farto, 2002).

2.8.2. As unidades de treino

As nossas UTs decorriam as segundas-feiras, terças-feiras e quintas-feiras, cada sessão de treino com uma hora de duração. Os treinos realizados nas segundas e quintas-feiras eram realizados no Campo do Bairro dos Pescadores, em Matosinhos, sendo que nas segundas tínhamos o campo inteiro para treinar e nas quintas metade dele. Os treinos realizados às terças-feiras eram realizados no campo do Bairro de Carcavelos, e tínhamos todo o espaço do campo para utilizar. O primeiro campo, tem dimensões de um campo de Futebol de 7, já o segundo, tem dimensões de um campo de Futebol de 5.

O treinador principal planejava e gerenciava, com o auxílio dos adjuntos a parte central e final das sessões, já a parte inicial, separada em ativação geral e específica, eram planeadas por mim, que apliquei os exercícios que irei demonstrar em breve nesse relatório, e coordenadas por mim, com o auxílio dos treinadores principais e adjuntos.

Segunda-Feira: (a) Parte Principal: 4v2 – O exercício era composto por um meio campista, um médio-ala esquerdo e um direito, e um avançado, que tinham de atacar uma baliza defendida por dois defensores centrais mais o guarda redes. A execução começava quando o médio centro, na linha de meio campo realizava um passe a um médio-ala, a sua escolha, e esses 4 jogadores de ataque tinham de marcar na baliza defendida pelos opositores, esses por sua vez, ao recuperar a posse de bola, tinham de passar a bola para um dos treinadores que estaria posicionado na linha de meio campo, ou marcar em uma das balizas posicionadas em ambas as linhas laterais. Os jogadores faziam a atividade a turno, ou seja, o descanso era quando os colegas de equipe realizavam a atividade. As ações levavam um tempo de 1 minuto e trinta segundos em média, e a atividade tinha duração de 15 minutos. Após esse exercício, era realizada outra atividade, também dentro da parte central, que era um 6v6 a campo inteiro, no qual as únicas regras eram, que para um gol pudesse valer, todos os companheiros tinham de estar na metade ofensiva do campo, e se ao sofrer um gol, estivesse um companheiro na parte ofensiva,

o gol contra a esquadra valia o dobro, e a duração do exercício era de dez minutos. As variações dos exercícios davam-se pela limitação do número de toques e pela diminuição do campo de jogo. (b) Parte Final: a parte final era sempre composta por um coletivo de 6v6 mais dois guarda redes, usando toda a dimensão do campo.

Terça-feira: (a) Parte Principal: o primeiro exercício era uma prática de passes e recepção orientada em um quadrado de 15x15 metros, no qual o jogador deveria executar um passe ao companheiro situado na outra ponta do quadrado e ir assumir o lugar dele, esse por sua vez fazia uma recepção orientada do passe em direção ao próximo passe e assim por diante. As variações do exercício davam-se com a alteração do sentido e com a mudança do tipo de recepção orientada a se fazer. O tempo do exercício era habitualmente de 20 minutos. (b) Parte final: era realizado um torneio de 3 equipes, cada uma dela com 5 jogadores, 1 guarda redes mais 4 jogadores de linha, no qual as partidas duravam 3 minutos.

Quinta-feira: (a) Parte Principal: a atividade consistia em um jogo de 7v6 utilizando metade do campo, sendo que a equipe de 7 jogadores, um deles era o guarda redes, então se contarmos somente os jogadores de linha tornava-se um 6v6. O objetivo da equipe com 6 jogadores era simplesmente marcar gols na baliza defendida pelo guarda redes, já a esquadra com 7 jogadores, tinham de marcar em duas pequenas balizas situadas na linha do meio campo. A variação do exercício dava-se com o número limite de toques na bola, e a sua duração era de 20 minutos. (b) Parte final: jogo livre a meio campo por 15 minutos e nos últimos 5 minutos, finalizações sem oposição, de todos os jogadores, no qual cada um realizava um chute com cada pé.

2.8.3. As unidades de treino - Parte Inicial

Foi-me permitido coordenar e propor exercícios para a parte inicial do treino, com a finalidade de realizar a ativação geral e específica dos atletas. Dessa forma, eu propus duas atividades em cada sessão de treino para preparar os atletas para a parte central da sessão.

O aquecimento é uma parte muito importante do treino porque “(...) *facilita a performance e prepara o atleta física e mentalmente para as tarefas seguintes do treinamento.*” (Bompa, 2004; p. 66). Os benefícios de uma boa parte preparatória para o treino, não findam no argumento anterior, pois além desse estágio portado com uma boa ativação, o aquecimento pode “*executar os encadeamentos motores específicos para obter a capacidade de reação motora ideal.*” (Weineck, 2002; p. 44).

A parte preparatória pode ser dividida em duas partes, em geral e específica, sendo essas sequenciais (Weineck, 2002).

A ativação geral tem como propósito elevar a capacidade de trabalho do corpo, por isso devem ser realizados com atividades motoras que simulem movimentos habituais de competição, mas com uma intensidade mais baixa (Bompa, 2004).

Para Weineck (2002), na fase de ativação geral, os exercícios a serem executados, devem ser mais simples, para que os atletas possam executá-los na intensidade correta, e dessa forma, poder realizar um bom aquecimento geral.

Na ativação específica, os exercícios, devem possuir uma continuidade em relação a ativação geral (Weineck, 2002), e dessa forma, “*deixar o atleta pronto para o tipo de trabalho a ser realizado durante a parte principal da sessão de treinamento.*” (Bompa, 2004; p. 68).

a) Ativação geral:

Segunda-feira: a atividade consistia em quatro percursos de coordenação motora, reatividade podal e agilidade. As variações das estações de trabalho davam-se com a alteração de movimentos a serem executados e com a alteração da intensidade proposta, e tinha a duração de 10 minutos.



Figura 3 - Percursos de Coordenação Motora e Rapidez

Terça-feira: O exercício proposto foi a execução de 1v1 com finalização em baliza. Os atletas eram posicionados em duas filas, em ângulos diferentes do campo, uma fila com bola, no ângulo formado entre a linha de fundo com a linha lateral, e uma fila sem bola no ângulo formado pela linha lateral oposta com a linha do meio campo. A atividade iniciava-se com um passe dos atletas que possuíam a bola em direção ao jogador que não a tinha e assim corria para defender a baliza, esse por sua vez, recepcionava a bola e tinha de superar o companheiro que fez o passe e rematar em gol. A duração do exercício era de 10 minutos e as variações eram o numero de toques que se podia dar na bola para superar o adversário.

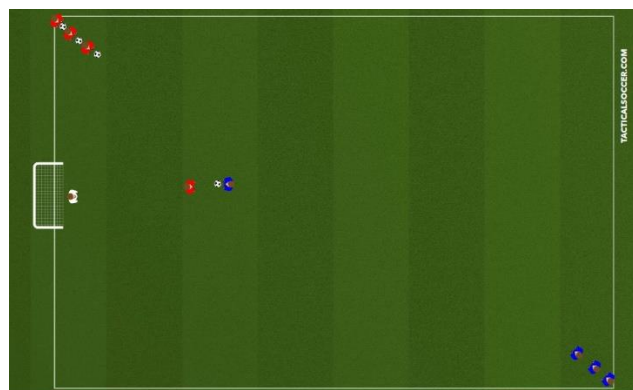


Figura 4 - 1 contra 1 com finalização

Quinta-feira: Era realizada uma ativação a nível cognitivo, no qual os jovens atletas posicionavam-se em duas filas e deveriam correr a máxima velocidade até um sinalizador posicionado a 10 metros de distância deles, ao chegarem eu chamaria um numero, que correspondia a quantidade de cones colocados a outros 5 metros de distância, uma vez recebida a mensagem, os jogadores deveriam correr a máxima velocidade até o lugar indicado pelos números. O exercício tinha duração de 10 minutos, e as variações eram por meio das chamadas dos números através de cálculos, e acréscimos de novos objetos a 10 metros de distância, sempre com um sinalizador entre os objetos, ou seja, com 5 metros de distância entre eles, os objetos escolhidos foram dois sinalizadores com cores diferentes, assim eram chamadas as cores, e após as cores foram colocadas uma bola e um cone.



Figura 5 - Ativação psico-cinética

b) Ativação Específica:

Segunda-feira: eram realizadas partidas de 3v3 com toda a largura do campo e comprimento da linha da grande área à outra, no qual os jogadores para entrar em campo tinham de passar por percursos motores, rapidez e técnico, situado na linha de fundo da baliza que ele iriam defender, e somente depois de realizado esse percurso, que poderia entrar no terreno de jogo. Os percursos eram compostos por três para cada equipe, no qual eram formadas três filas, a bola era colocada em jogo por mim, assim que o primeiro atleta entrasse no campo, e ela era colocada em algum lugar aleatório, ao final das partidas, que duravam 2 minutos, cada atleta se posicionava em uma fila diversa da precedente. O tempo total da atividade era de 10 minutos e as

variações eram feitas limitando o número de toques na bola, para tornar o jogo sempre mais intenso.



Figura 6 - 3 v 3 com percursos motores, técnicos e rapidez

Terça-feira: a atividade escolhida foi um exercício de manutenção de posse de bola, um 2+2v2, no qual eram presentes 3 equipes, cada uma com dois jogadores, sendo que duas equipes jogariam juntas contra uma terceira, que essa teria como objetivo a recuperação da posse de bola, que uma vez recuperada, tomariam o lugar da equipe que perdeu a posse, e a equipe que perdeu a bola passaria a fase defensiva. A duração do exercício era de 10 minutos e as variações colocadas foram o número de toques na bola e as dimensões do campo.

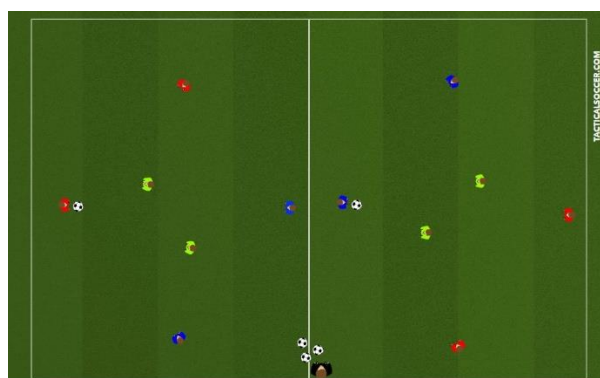


Figura 7 - Exercício 2 + 2 v 2

Quinta-feira: foram feitas partidas de 4v4 com 4 apoios laterais, no qual os apoios deveriam passar a bola para a equipe que lhes passou a bola. Cada partida tinha duração de 2 minutos e o exercício tinha como duração total 10

minutos. As variações foram o número de toques na bola permitidos, seja para os jogadores, seja para os apoios.



Figura 8 - 4 v 4 com apoios externos

CAPÍTULO III – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA

3. Realização da Prática

3.1. Conceção da Prática Profissional

O treinador deve estar sempre atento aos atletas para que eles se sintam envolvidos com o desenvolvimento da equipe, e que possam se sentir importantes e parte do processo, não somente uma relação unilateral no qual de um lado encontram-se os treinadores e do outro os atletas. Eu tentei ao meu máximo ser o mais próximo possível aos atletas e sempre estive muito atento as suas necessidades, de forma a poder adequar o meu comportamento de acordo com a resposta que sentia vindo deles.

O treinador deve sempre preparar os atletas para que esses, nos momentos decisivos, possam estar sempre preparados para uma tomada de decisão correta, seja a nível da técnica a utilizar em um momento específico, seja a tomada de decisão do que fazer (Graça & Oliveira, 1998).

Em cada sessão de treino, após a escolha dos exercícios para a ativação geral e específica, era recolhida o valor PSE que cada jovem atleta havia sentido. Foi-se utilizada a Escala de Esforço Subjetiva, também conhecida como Escala de Borg modificada.

A escolha dos exercícios deu-se para que ao mesmo tempo os atletas pudessem ter um bom aquecimento físico, e, além disso, pudesse-se fazer uma ativação a nível psicológico, para dessa forma aumentar a concentração para o treino, e ao mesmo já realizar ações da modalidade para que os jogadores estivessem aptos para executarem as ações que lhes eram requeridas na parte central do treino.

As atividades selecionadas tiveram como objetivo, também, criar uma situação no qual os atletas pudessem transferir o conhecimento adquirido com as sessões de treinos para o jogo em si, para que eles tivessem capacidade para poder tomar as melhores decisões a nível técnico, tático ou motor (Graça & Mesquita, 2007).

Foi entregue uma cópia da Escala de Borg Modificada para cada um dos atletas, e foi dada uma explicação para eles de como seria a recolha das informações, para que eles pudessem ir se habituando à escala e a dominando, desde a primeira sessão de treino.

Os exercícios selecionados foram aplicados durante toda a época desportiva, mas entre os meses de setembro e dezembro, eu usei esse tempo para que os jovens atletas se pudessem familiarizar com as atividades e com a utilização da Escala para que dessa forma, os dados recolhidos pudessem retratar o máximo possível a PSE dos atletas, e porque os exercícios teriam de ser já conhecidos pelos atletas e capazes de movimentarem todos os jovens futebolistas (Weineck, 2002).

Foi escolhida a Escala de Borg Modificada porque é uma escala que mede o esforço subjetivo, e tem uma numeração mais clara para essa medição, porque os seus valores vão de 0 a 10. *“É uma escala categórica visual, vertical, na qual consta uma numeração de 0 a 10. Cada número está associado a uma descrição textual do grau de dispneia, sendo que sua pontuação aumenta à medida que essa sensação também aumenta (...).”* (Martins et al. 2013; pp. 26 e 27). A utilização dessa escala foi escolhida justamente pelo fato de ser uma ferramenta de uso simples, e por ter uma numeração clara em relação ao esforço, no qual 0 seria o menor nível de esforço e 10 o maior nível. Dessa forma, a utilização com crianças seria feita de uma maneira mais simples para que eles pudessem entender a referida escala.

Foram analisados os dados recolhidos para a amostra dos 3 treinos semanais, para poder perceber como os jovens atletas iriam reagir as mudanças de estímulos, sejam elas a nível de intensidade ou variação dos exercícios, nas sessões realizadas entre janeiro e maio de 2019.

Ao final de cada exercício, os atletas eram chamados para me informar, de acordo com a Escala de Borg Modificada que foi entregue a eles, no início

da época, a dificuldade percebida com o exercício, e assim me permitir de analisar como é a reação deles frente às mudanças e poder verificar os dados perante alguns princípios do treino desportivo que serão descritos mais a frente nesse mesmo relatório.

Na perspectiva de obter uma melhor coerência dos valores obtidos e para posterior análise utilizei a estatística descritiva em forma de percentagem (%) e frequência (n), averiguando assim a possível alteração dos estímulos de treino de acordo com a sua percepção subjetiva do esforço. A análise desses dados foi feita por meio do *software* SPSS Statistics 23, e o Microsoft Office Excel 2010. O Nível de significância adotado foi em $p \leq 0,05$.

3.1.1. Questões essenciais formuladas

- Como é que os atletas reagiriam com a mudança de intensidade do exercício através de um estímulo externo? Ou seja, por meio de uma exigência imposta pelo treinador de serem sempre mais velozes na execução do exercício.

- Como é que os jovens atletas reagiriam a mudança da execução dos exercícios, causando-lhes confusão? Após um determinado tempo, os exercícios sofriam variações para que pudessem gerar confusões neles e não deixar com que eles se sentissem muito confortáveis.

Os dados recolhidos durante a época desportiva foram extensos e foram recolhidos com algumas dificuldades, pois acontecia frequentemente que alguns atletas chegavam atrasados nas sessões de treino, ou até mesmo faltarem, impossibilitando de obter algum dado naquele dia. Outro motivo que causou dificuldades foi que em algumas sessões de treino, o treinador principal, queria trabalhar alguma coisa específica com os jogadores, então ele assumia o treino logo do início, e nesses dias, eu também não pude aplicar os exercícios planejados, e de consequência, os dados não puderam ser recolhidos.

3.1.2. Monitorização da Percepção Subjetiva do Esforço ao longo da época desportiva

Com o propósito específico de analisar o incremento das cargas ou da alteração do conteúdo tático-técnico na fase inicial através da percepção subjetiva de esforço dos jovens atletas, para tal foi utilizada a Escala de Borg Modificada, uma escala com indicadores verbais para que os atletas, após o término dos exercícios, me pudessem informar o esforço percecionado na execução das atividades. Para que eles pudessem habituar-se à escala e as atividades antes da alteração das cargas de trabalho, entre os meses de setembro 2018 e janeiro 2019, os exercícios foram-lhes aplicados para que pudessem dominar a atividade em sua fase inicial e para que fossem familiarizados com o procedimento informacional através da Escala de Borg Modificada.

Tabela 2 - Ativação Geral - segunda-feira

Ativação Geral						
UT	64	67	70	82	97	100
Atleta	Dificuldade sentida					
A1	7	5	3	6	10	5
A2	-	2	1	4	6	4
A3	5	3	3	5	5	3
A4	3	4	2	2	2	5
A5	4	3	3	3	6	4
A6	2	3	4	2	4	2
A7	5	3	6	5	2	-
A8	5	3	-	4	4	5
A9	7	4	5	2	3	3
A10	7	4	4	5	5	5
A11	3	4	2	4	3	5
A12	5	3	4	5	6	5
A13	4	2	4	5	2	4
A14	5	-	4	6	4	5

Os dados recolhidos na ativação geral nas UT das segundas-feiras, têm valores muito semelhantes de todos os atletas, com exceção dos atletas 1, 9 e 10 que na UT 64, tiveram uma PSE um pouco acima do demais (i.e., PSE = 7), e o atleta 1 na UT 97 teve um valor muito acima dos demais, valor da (i.e., PSE = 10).

Tabela 3 - Ativação Geral - terça-feira

Ativação Geral												
UT	62	65	68	71	79	83	86	89	92	95	98	104
Atleta	Dificuldade Sentida											
A1	0	5	2	1	5	5	3	4	4	4	-	6
A2	2	-	1	1	5	6	5	4	3	4	5	6
A3	-	6	2	4	4	5	4	-	4	4	5	5
A4	1	4	2	3	2	-	3	2	3	-	4	5
A5	0	4	2	3	4	4	4	-	3	4	6	5
A6	0	-	1	1	5	5	1	2	4	-	4	5
A7	0	1	2	0,5	4	3	1	2	3	2	0,5	-
A8	0	1	-	4	4	4	4	3	4	4	4	5
A9	0	4	1	2	6	7	5	5	4	4	3	5
A10	0	3	2	2	9	5	9	5	5	2	-	5
A11	0	-	2	2	3	-	5	-	-	2	2	-
A12	0	2	2	2	3	4	4	4	3	4	3	5
A13	2	2	1	1	3	3	2	3	2	3	3	4
A14	0	3	1	1	-	3	5	3	3	4	2	3

Nas ativações gerais das UTs das terças-feiras, também tiveram valores da PSE dos atletas muito semelhantes entre eles, mas uma UT em exceção, ou seja a UT 62, chama a atenção porque a PSE de todos atletas foi muito baixa, além dela, valores que chamam a atenção por destoar dos demais atletas, são os valores da PSE do atleta 10 nas UTs 79 e 86, por ser muito acima dos demais.

Tabela 4 - Ativação Geral - quinta-feira

Ativação Geral						
UT	63	69	72	81	84	90
Atleta	Dificuldade Sentida					
A1	0,5	2	3	4	6	8
A2	1	0	1	-	5	2
A3	-	2	3	3	4	3
A4	0	2	3	3	4	2
A5	1	2	4	-	-	5
A6	2	2	3	1	5	4
A7	0,5	2	3	3	2	3
A8	3	4	4	3	3	3
A9	2	3	1	3	6	5
A10	2	4	6	5	3	2
A11	1	2	5	-	2	-
A12	2	2	3	3	5	3
A13	3	1	4	2	3	3
A14	1	2	4	5	5	5

Os valores da PSE nas ativações gerais das quartas-feiras, assim como as demais, também tiveram valores muito aproximados entre os atletas, com exceção do atleta 1 na UT 90, que teve um valor da PSE ligeiramente mais alto dos demais.

Tabela 5 - Valores médios ($m \pm dp$) da Percepção Subjetiva do Esforço da Equipe Sub. 11/10 misto Futebol de 7 do Leixões Sport Club, na Ativação Geral durante o período em análise

UT	N (atletas presentes)	$m \pm dp$
62	13	$0,385 \pm 0,7679$
63	13	$1,462 \pm 0,9456$
64	13	$4,769 \pm 1,5892$
65	11	$3,182 \pm 1,6011$
67	13	$3,308 \pm 0,8549$
68	13	$1,615 \pm 0,5064$
69	14	$2,143 \pm 1,0271$
70	13	$3,462 \pm 1,3301$
71	14	$1,964 \pm 1,1513$
72	14	$3,357 \pm 1,3363$
79	13	$4,385 \pm 1,7578$
81	11	$3,182 \pm 1,1677$
82	14	$4,143 \pm 1,4064$
83	12	$4,500 \pm 1,2432$
84	13	$4,077 \pm 1,3821$
86	14	$3,929 \pm 2,0178$
89	11	$3,364 \pm 1,1201$
90	13	$3,692 \pm 1,7022$
92	13	$3,462 \pm 0,7763$
95	12	$3,417 \pm 0,9003$
97	14	$4,429 \pm 2,1738$
98	12	$3,458 \pm 1,5294$
100	13	$4,231 \pm 1,0127$
104	12	$4,917 \pm 0,7930$

O que se pode reparar é que não ocorreu um aumento significativo nas médias das UTs 64, 65, 72, 79, 82, 90, 92 e 104, UTs em que tiveram alterações das cargas de treino.

Tabela 6 - Ativação Específica - segunda-feira

Ativação Específica						
UT	64	67	70	82	97	100
Atleta	Dificuldade Sentida					
A1	5	3	4	7	10	3
A2	-	2	1	4	6	5
A3	5	2	2	6	7	4
A4	4	5	5	4	5	7
A5	4	4	4	5	7	7
A6	6	5	6	5	5	4
A7	6	2	3	6	2	-
A8	6	2	-	5	7	4
A9	6	3	3	3	3	3
A10	7	4	4	4	4	4
A11	4	2	1	5	5	1
A12	6	3	3	7	9	6
A13	3	0,5	3	5	5	5
A14	3	-	3	9	5	3

Os valores da PSE dos atletas nas ativações específicas nas segundas-feiras, tiveram valores muito próximos entre eles, exceto na UT 97 os atletas 1 e 12, tiveram valores mais altos que o restante dos jogadores.

Tabela 7 - Ativação Específica - terça-feira

Ativação Específica												
UT	62	65	68	71	79	83	86	89	92	95	98	104
Atleta	Dificuldade Sentida											
A1	0	6	5	3	4	4	7	8	7	7	-	5
A2	0	-	5	4	4	7	6	8	7	9	1	5
A3	-	5	3	3	4	7	7	-	7	7	2	8
A4	0	5	4	7	5	2	7	4	7	5	4	6
A5	3	5	5	4	5	7	6	4	6	7	5	7
A6	2	2	5	2	6	7	4	4	8	4	3	7
A7	2	3	4	3	6	5	6	4	7	3	0,5	-
A8	1	3	-	3	5	4	7	3	3	9	7	4
A9	1	5	6	5	4	8	7	4	6	5	3	6
A10	0	6	7	3	8	4	7	4	7	2	-	4
A11	1	-	2	5	6	4	5	-	-	4	10	-
A12	0,5	2	3	4	6	7	7	4	8	7	8	7
A13	0	1	5	4	2	7	5	4	9	9	9	8
A14	1	4	5	4	-	6	7	5	7	8	5	6

Nas ativações específicas das UTs de terça-feira, chama-se a atenção para a UT 62 na qual teve valores da PSE muito mais baixa em relação as demais UTs, e na UT 98, os atletas 11, 12 e 13 tiveram valores da PSE superiores aos outros atletas.

Tabela 8 - Ativação Específica - quinta-feira

Ativação Específica						
UT	63	69	72	81	84	90
Atleta	Dificuldade Sentida					
A1	3	4	0	5	3	5
A2	1	1	3	-	3	4
A3	-	3	4	5	7	6
A4	2	4	4	4	7	4
A5	2	4	5	-	-	7
A6	4	5	5	3	6	5
A7	5	3	2	5	7	4
A8	7	5	1	4	5	4
A9	4	4	4	4	9	6
A10	4	3	6	4	4	6
A11	6	5	1	-	6	-
A12	4	4	3	5	7	6
A13	5	2	3	4	2	9
A14	5	5	5	3	2	3

Nas ativações específicas das UTs de quinta-feira os valores da PSE dos atletas foram muito semelhantes entre eles, com exceção do atleta 9 na UT 84 e do atleta 13 na UT 90 que foram valores mais elevados em relação aos outros.

Tabela 9 - Valores médios ($m \pm dp$) da Percepção Subjetiva do Esforço da Equipe Sub. 11/10 misto Futebol de 7 do Leixões Sport Club, na Ativação Específica durante o período em análise

Unidade de Treino	N (atletas presentes)	$m \pm dp$
62	13	$0,885 \pm 0,9608$
63	13	$4,000 \pm 1,6833$
64	13	$5,000 \pm 1,2910$
65	12	$3,917 \pm 1,6765$
67	13	$2,885 \pm 1,3253$
68	13	$4,538 \pm 1,3301$
69	14	$3,714 \pm 1,2044$
70	13	$3,231 \pm 1,4233$
71	14	$3,857 \pm 1,2315$
72	14	$3,286 \pm 1,7728$
79	13	$5,000 \pm 1,4720$
81	11	$4,182 \pm 0,7508$
82	14	$5,357 \pm 1,5495$
83	14	$5,643 \pm 1,7805$
84	13	$5,231 \pm 2,2418$
86	14	$6,286 \pm 0,9945$
89	12	$4,667 \pm 1,6143$
90	13	$5,308 \pm 1,6013$
92	13	$6,846 \pm 1,4051$
95	14	$6,143 \pm 2,3157$
97	14	$5,714 \pm 2,1636$
98	12	$4,792 \pm 3,1295$
100	13	$4,308 \pm 1,7022$
104	12	$6,083 \pm 1,3790$

Com os dados obtidos por meio da recolha, eles serão analisados segundo alguns princípios gerais do treino, para poder determinar se a mudança dos estímulos, ou seja, o incremento das cargas causaram algum incremento no esforço subjetivo dos jovens atletas, ou então averiguar se esses esforços não se alteraram, ou ainda, se esforçaram menos com as alterações impostas.

Para Weineck (2002), O Princípio da Carga de Treino Progressivo “(...) *repousa sobre a interação entre a carga de trabalho, a adaptação do organismo e o melhoramento da performance.*” (Weineck, 2002; p. 27). De acordo com esse princípio, se as cargas não são alteradas, os estímulos gerados pelo treino não irão realizar nenhum efeito para os fins de *performance*. Para o aumento das cargas de treino, esse incremento pode-se dar com o aumento ou intensidade, aumento das exigências da coordenação motora (Weineck, 2002).

Para Bompa (2004), o Princípio do Aumento Progressivo na Carga de Treino “(...) a carga do exercício no treinamento deve ser aumentada gradualmente, de acordo com cada capacidade fisiológica e psicológica do atleta.” (Bompa, 2004; p. 46).

Tendo como base esses princípios apresentados, eu me guiei para a aplicação do incremento das cargas de trabalho nos exercícios propostos dentro do microciclo.

Como se pode observar nos microciclos números 64, 65, 72, 79, 82, 90, 92 e 104, seja nas ativação geral ou específica, não ocorreram um aumento significativo nas médias estatísticas de acordo com os quadros descritivos gerais, o que pode indicar, que as mudanças da carga de treino e as mudanças dos gestos técnicos a serem executados, não alteraram a dificuldade sentida pelos jovens atletas.

Segundo Oliveira e colaboradores (2012), a idade pode ser uma característica com uma grande capacidade de influenciar na dificuldade subjetiva sentida. Isso tende a explicar o porquê das mudanças implementadas nas sessões de treino não alcançaram uma valor superior do que nas sessões de treino em que os exercícios foram mantidos.

Esse fator, o da idade, é de extrema importância, pois se trata de jovens que estão em idades pré-púberes, que por isso são dotadas de uma grande capacidade de aprendizagem e adaptação, como foi demonstrado por Čuk et al. (2012; cit. por Batista, 2019, p. 14), em que as mudanças morfológicas do corpo, podem ser um fator de grande adaptação ao treino.

“O ser humano é um sistema aberto que está em constante interação com o meio ambiente.” (Tani, 2005; cit. por Osório, 2008, p. 18), ou seja, com as sessões de treino, os jovens atletas, iam se adaptando aos exercícios propostos, e dessa forma, os resultados obtidos pelas médias, não demonstram uma grande variação com o incremento das cargas.

O fato da pouca variação das médias pode ser explicado, também, pela incompreensão dos jovens atletas em relação à Escala de Borg Modificada, porque mesmo que essa escala seja muito simples e comumente utilizada em testes com crianças, pois elas “(...) *tem uma melhor compreensão do esforço percebido quando uma combinação de descritores pictóricos e verbal é utilizada.*” (Martins et al., 2014; p. 33). E, como a Escala de Borg Modificada é um instrumento somente de caracteres verbais e mesmo com a sua dificuldade de assimilar, frequentemente, ainda é usada em estudos com crianças (Martins et al. 2014). Também, importa referir que em alguns estudos ficou demonstrado que a idade pode ser um fator influenciador em relação às respostas referente ao esforço percebido (Borg, 2000; O’Sullivan, 1984; cit. por Oliveira et al. 2012, p. 6).

Esse último argumento, mesmo que bem consistente, pode gerar controvérsia, isto porque Hommerding (2008; cit. por Oliveira et al., 2012, p. 6) demonstrou que a Escala de Borg Modificada apresenta altos índices de precisão em crianças maiores de 9 anos, ou seja, a razão por qual as médias não sofreram uma grande variação com a progressão das cargas, recai sobre a grande adaptabilidade que os jovens possuem, por causa do período de maturação em que eles se encontram.

CAPÍTULO IV – DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

4. Desenvolvimento Profissional

4.1. Compromisso com o Projeto

Para começar esse capítulo do presente trabalho, irei abordar os objetivos traçados para a época, seja a nível individual que coletivo.

Uma das funções de um treinador é fazer com que os seus jogadores possam e estejam aptos a poder jogar e treinar, e nesses momentos o poderem fazer com prazer e ao mesmo tempo com dedicação e empenho. Um treinador, através do planejamento deve fazer com que os atletas possam atingir os objetivos planejados dando-lhes todos os meios necessários.

O ensino do Futebol tem que ser de forma gradual, pois ele é formado por relações muito complexas, por isso o seu ensino tem que ser de maneira gradual, seguindo uma ordem e cronologia planejada e estudada, para que possa sempre ser um desafio não insuperável aos jovens atletas, e dessa forma, não os desestimulando, mas sim criando pressupostos que eles, os atletas, possam estar sempre em constante evolução e que os treinos possam ser estimulantes ao mesmo tempo. *“Esta complexidade, impõe que o ensino do Futebol seja gradual: do conhecido para o desconhecido, do fácil para o difícil, do menos para o mais complexo.”* (Graça & Oliveira, 1998; p. 116).

Tendo em vista o que já foi descrito, para que se pudessem alcançar os objetivos, foram planejados dois tipos de objetivos, coletivo e individual.

4.1.1. Objetivo Coletivo

O objetivo coletivo traçado para a equipe no início da época foi a qualificação para o Campeonato Distrital de Futebol de 7 Sub. 11/10 misto – Divisão d Elite, e para que nós o alcançássemos, teríamos de ter nos qualificados entre os 4 melhores colocados, objetivos que infelizmente não foi alcançado. A equipa acabou por ficar na 7ª colocação, tendo-se qualificada a Divisão de Honra do mesmo campeonato.

Dentro da divisão alcançada, foi traçado um novo objetivo, no qual queríamos ser campeões, objetivo esse infelizmente, também, não foi obtido, pois ao final da competição ocupávamos a 6 posição. Ao final da época todos nós os treinadores ficamos decepcionados, porque havíamos começado muito bem a competição e achávamos realmente que essa meta pudesse ser atingida.

Esses objetivos não foram alcançados, segundo a minha óptica, porque existia muita pressão advinda dos pais das crianças, o que gerava uma extrema pressão sobre eles, isso porque “(...) *a mera antecipação de uma reação totalmente centrada no resultado pode desencadear emoções negativas nos jovens.*” (Zacarias, 2019; pp. 68-69). Por esse motivo, os atletas nunca se sentiam confortáveis em campo, ao jogarem, porque era nítida a paridade técnica dos adversários que ficaram mais bem posicionados, em relação a nossa equipa, nas competições disputadas.

A relação dos pais com os seus filhos, no contexto desportivo de formação, é um assunto muito delicado, porque se não se desconectar desse viés extremamente competitivo, pode gerar sérias consequências ao rendimento dos jovens atletas, “*Cabe por isso ao treinador de desporto cuidar e fomentar a influência dos pais sobre a vida desportiva dos seus praticantes de uma forma positiva, construtiva, crítica e civilizada (...).*” (Zacarias, 2019; p. 69).

Eu não pude identificar nenhuma ação do clube em direção a esse fator, não consegui observar nenhuma atitude no sentido de educar os pais, para que pudessem ter uma relação saudável com os praticantes, e pudessem assim, potencializar as qualidades dos atletas, ao invés de imputar a eles, uma pressão ainda maior. Uma estratégia que poderia ser muito útil seria uma reunião de início de época, com a explicação da importância dos pais no contexto de formação e de como eles poderiam ajudar a construir um ambiente mais saudável e equilibrado para que os jovens atletas estivessem aptos a desfrutarem, esse ambiente, assim poderem desempenhar de forma maximal no contexto competitivo, com a transferência do conteúdo aprendido nos treinos.

4.1.2. Objetivos Individuais

Os objetivos que foram planejados para a época, como devem ser no caso de crianças, vai além da formação exclusivamente da modalidade, tentou-se além de claro, ensinar a eles a modalidade, uma formação holística, voltada para o ser humano, também para a formação do caráter, senso de grupo, amizade e respeito. Segundo Garganta (1995), os treinadores que estão presentes nos desportos de jovens, têm de ter como o principal objetivo, o desenvolvimento dos jovens, antes dos resultados que podem advir das competições, ou seja, o foco deve ser na formação do atleta e não dos resultados conseguidos na competição. Em outras palavras, a maior vitória para um treinador nos desportos de jovens, ou seja, de formação, é a formação do atleta.

No âmbito desportivo, foi vislumbrada a tentativa de realizar um progresso dos jovens atletas na modalidade, tentando melhorar as suas condições atléticas, técnicas, percetivas, propriocetivas e motoras, através de exercícios complexos e mais completos possíveis.

No desenvolvimento de um jovem atleta, é crucial a aprendizagem não somente do saber-fazer, mas do quando fazer, ou seja, não basta somente o atleta aprender o gesto técnico, ele tem de aprender em quando ele tem de executar esse gesto (Osório, 2008). Para Cruyff (cit. por Osório, 2008; p. 28) “... *o ensino da técnica deve iniciar o mais cedo possível, e deve-se ter o seu melhoramento como objetivo principal.*”.

O que eu pude ver ao final da época, esse objetivo foi alcançado, pois pude ver a evolução técnica dos jogadores, e não somente isso, a escolha da técnica adequada para as situações melhorou muito ao final da época em relação ao seu início.

Um fator que poderia ter atrapalhado muito a realização desse objetivo, é o grande viés competitivo, que por algumas vezes, deixava-se transparecer aos atletas, as vezes deixando de lado o caráter formativo do treino e tornando-o extremamente competitivo, muitas vezes, pude reparar, pressão para tal vinda

de pais e diretores, e um treinador de desporto de formação deve estar muito bem preparado para esse tipo de situação, porque infelizmente, ainda, muitos diretores desportivos e pais, ainda não conseguiram absorver, entender o real objetivo da formação desportiva de jovens.

4.2. Tarefas desenvolvidas durante o estágio profissionalizante

Desde o início da época ficou acordado com a minha principal função seria a de treinador adjunto/estagiário no qual eu seria responsável pelos 30 minutos iniciais das sessões de treino, onde eu iria fornecer aos jovens jogadores exercícios de coordenação motora e de rapidez, e exercícios situacionais para a melhoria de aspectos táticos, coletivos, condicionamento atlético e da coordenação motora.

Na primeira sessão de treino da época desportiva de 2018/2019, foram entregues cópias da Escala de Borg Modificada aos jovens atletas, e, além disso, foi explicada como seria o seu uso e como os atletas teriam de analisar o seu esforço subjetivo.

No período entre setembro de 2018 e janeiro de 2019, foi realizado um período de conhecimento de como a escala seria usada e para que os jogadores pudessem aprender sobre os exercícios que seriam por eles executados, para que pudessem assim, ter um grande conhecimento sobre o esforço sentido em relação à atividade realizada.

A recolha dos dados ocorreu no período de fevereiro 2018 até maio 2019, sendo que ao final de cada exercício, os atletas eram chamados para me informarem acerca da dificuldade sentida por eles para a execução das tarefas.

Durante os exercícios, eu sempre dei *feedbacks* em relação a intensidade da execução, exigindo que os atletas fizessem as atividades em numa intensidade máxima.

4.3. Implementação das atividades

Foi decidido pelo treinador principal, que o macrociclo teria como principal objetivo a formação da equipe, ou seja, o desenvolvimento da tática coletiva nos atletas.

O macrociclo foi dividido em 3 partes, preparatório, período competitivo e transitório, o preparatório foi realizado no mês de setembro de 2018, realizando uma preparação de caráter físico e tático, o período competitivo teve início no dia 15 de outubro de 2018, porque o nosso primeiro jogo de campeonato ocorreu no dia 20 de outubro de 2018 e foi até dia 08 de junho de 2019, dia da última partida de campeonato, no qual tiveram foco a manutenção da forma física dos atletas e a formação deles como atletas, por serem atletas de um escalão de formação. O período transitório, ocorreu de 10 de junho de 2019 até 19 de julho de 2019, período que os atletas treinaram basicamente técnica individual e fizeram atividades recreativas para poderem retirar o estresse competitivo e aliviar a forma física, dessa forma para evitar lesões ou o fenômeno de *overtraining*.

Em relação aos mesociclos, foram determinados que a época desportiva seria dividida em 3, no primeiro, que ocorreu de setembro 2018 a novembro 2018, ficou decidido que iríamos treinar a posse de bola. No segundo mesociclo, de dezembro 2018 até fevereiro 2019, ficou planejado que o foco desse período seriam as transições defensivas e ofensivas, e no terceiro, e último, de março 2019 a maio 2019, que seriam focalizadas a organização defensiva (OD) e ofensiva (OF).

Macro ciclo				
Objetivo	Desenvolvimento da tática coletiva			
Mesociclos				
Período	09/2018 à 11/2018	12/2018 à 02/2019	03/2019 à 05/2019	
Objetivos	Posse de bola	TAD e TOF	OD e OF	
Microciclos padrão				
Período	Ativação Geral	Ativação Específica	Parte Principal	Parte Final
Segundas-feiras	Percursos de coordenação motora e rapidez	3v3 com percursos motores e rapidez	4v2 e 6v6	6v6
Terças-feiras	1v1com passes e finalizações	2+2v2	Quadrado com passes e recepção orientada	Torneio 4v4
Quintas-feiras	Corrida para os números, cores e objetos	4v4 com apoios externos	6v6 em meio campo	6v6 + finalizações

Em relação aos microciclos, eles foram pensados pelo treinador principal, com o objetivo de poder alcançar a meta colocada pelo mesociclo, com exercícios que ele julgava coerente para a obtenção daqueles resultados.

As atividades implementadas por mim, para a realização do presente relatório, teve como principal objetivo a criação de situações problemas, nos quais, os jovens atletas pudessem se desenvolver seja a nível de coordenação motora ou a nível de técnica e tática individual, seja a nível de tática coletiva, mas nunca perdendo o olhar de que se tratava de uma equipe de formação, ou seja, com regras mais simples, com espaços menores em relação ao terreno de jogo competitivo, para que dessa forma os atletas pudessem assimilar melhor as características do jogo (Graça & Oliveira, 1998).

4.4. Reflexões sobre a prática profissional

A prática foi majoritariamente positiva e satisfatória do ponto de vista para o meu desenvolvimento profissional, pois com o contato com uma realidade diferente do qual eu estava habituado. Eu estava acostumado com uma realidade italiana, no qual os treinadores eram muito mais disciplinadores dos quais eu tive contato, e em relação aos pais, pude sentir uma imensa competitividade que atrapalhava muito o treino e desempenho dos jovens futebolistas.

Esse contexto me ajudou em muito a ser um treinador mais adaptativo porque as crianças que ali estavam, vinham de contextos sociais completamente diferentes, umas com uma situação financeira e familiar estável e outras não, o que me fez ter que estar sempre me adaptando na forma em como tratar e agir em relação aquelas crianças e respectivamente seus parentes.

Os objetivos coletivos não foram alcançados, segundo a minha reflexão, por alguns fatores determinantes, o primeiro deles a pressão exercidas pelos parentes sobre os jovens futebolistas, era nítido como eles não se sentiam confortáveis durante os jogos somente por pressão externa, e do treinador principal, que com o seu comportamento muito exaltado, passava muito ânsia as crianças, não permitindo com que elas estivessem serenas para pudessem ter um desempenho ótimo, e contrariando o discurso da formação dos jovens atletas, no qual o resultado a ser alcançado é o da formação dos jovens futebolistas e não o resultado de uma competição.

O segundo fator, segundo a minha reflexão, foi a baixa intensidade da parte principal do treino, no qual era muito frequente ver atletas realizando atividades em intensidades que claramente não correspondiam a intensidade de competição, ou seja, eles não eram preparados para no momento competitivo, estarem aptos a tomarem as decisões mais adequadas à aquele momento, porque não foram treinados para isso.

Os meus objetivos individuais foram completamente satisfeitos nessa experiência, porque consegui obter uma maior bagagem como treinador e estar inserido em um contexto de um clube com grande tradição e prestígio regional, e pude ter uma grande autonomia dentro das sessões de treino, com liberdade para passar *feedbacks* aos atletas.

O que eu pude perceber, que com essa experiência, a importância do comportamento de um treinador de formação jovens possui na borda de um campo de Futebol. Porque no momento em que pude passar uma confiança e calma aos jovens, eles, mesmo que o resultado competitivo não seja a vitória, puderam realizar o contexto competitivo de maneira maximal, e ao mesmo tempo, confiando no treinador e tendo ali um ponto de apoio, ao invés de pressão extra pelo resultado.

CAPÍTULO V – CONCLUSÃO

5. Conclusão

Com início desse ciclo de estágio, eu tinha uma grande expectativa de poder obter várias novas experiências como treinador de jovens, e posso dizer que essa expectativa foi superada, pois como já dito anteriormente nesse trabalho, tive um grande contraste com a realidade portuguesa em relação ao contexto italiano no que se diz em treino de jovens.

Esse estágio me enriqueceu muito a nível pessoal e profissional, pessoal porque tive contato com pessoas de outro país, com culturas diferentes, seja ela no sentido amplo da palavra que no sentido desportivo, pois sou brasileiro, licenciado em Itália e agora estou por terminar um mestrado em Portugal. O contato com esses jovens da equipe abriu a minha cabeça para problemas que eu ainda não havia enfrentado como uma realidade mais carente, pois em Itália a realidade das crianças que lá estavam era diferentes da maioria do que daqui estavam.

A nível desportivo me foi de uma grande mais valia, porque pude participar de todo um processo de planeamento da época desportiva, do macrociclo, mesociclo e microciclo, definindo objetivos e podendo propor exercícios, ou seja, participar ativamente da formação desses jovens atletas, observando-os e analisando a dificuldade por eles sentidas. Pude também aconselhar o treinador principal e ser aconselhado por ele nos aspectos que podemos melhorar e no qual já alcançamos níveis satisfatórios.

Em relação à experiência e resultado final desse Estágio Profissionalizante realizado no Leixões Sport Club, com a equipe do Sub. 11/10 misto foi muito gratificante, porque eu pude propor exercícios, dar os *feedbacks* que eu julgava necessário para os atletas, pude propor uma intensidade de treino da qual eu julgava ser a ideal para eles, ou seja, a experiência foi muito positiva e somente somou para a minha formação como treinador de jovens.

CAPÍTULO VI – PERSPECTIVAS FUTURAS

6. Perspectivas futuras

A minha perspectiva é que eu possa ascender a equipas sêniores ou então em idades já pré-competitivas, que não sejam exclusivamente em idade formativa, para que eu possa, também trabalhar em contextos de Futebol de 11 e que possa aplicar essa metodologia em atletas que já possuem certa maturidade para que talvez o resultado da análise seja mais fiável.

Em relação a minha carreira como treinador de Futebol, a minha expectativa é que para um dia eu possa alcançar o Futebol de sêniores, e por que não, de alto rendimento, pois eu estou me preparando para que um dia possa ser um treinador habilitado, seja para o desporto de formação, seja para o desporto de jovens.

Para a próxima época, eu não recebi nenhum convite para permanecer com a equipa técnica e com o mesmo grupo de jogadores, mas eu já fui convidado para ser treinador da categoria Sub. 8, coordenador das categorias sub. 11/10, Sub. 9, Sub. 8 e Sub. 7 – 6 – 5, e integrar a comissão técnica da categoria Sub. 17 no Sport Clube Senhora da Hora, convite que eu aceitei de imediato, pois lá poderei colocar em prática muitos conceitos sobre a formação de jovens, conceitos esses explicados nesse trabalho anteriormente, no qual os treinadores de jovens, devem primeiramente dar maior importância aos jovens do que aos resultados obtidos nas competições.

CAPÍTULO VII – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

7. Referências Bibliográficas

- Batista, A. (2019). *Desempenho em Ginástica Rítmica: Estudo das características biológicas, motoras e estruturais*. Porto: Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Bompa, T. O. (2004). *Treinamento de Potência para o Esporte: Pliometria para o Desenvolvimento Máximo de Potência*. São Paulo: Phorte Editora.
- Casarin, R., Reverdito, R., Grebogg, D., Afonso, C., Scaglia, A. (2011). Modelo de Jogo e Processo de Ensino no Futebol: princípios globais e específicos. *Movimento*, 17(3), 133-152. Consult. 18 fev 2019. Disponível em <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115321322008>
- Farto, E. R. (2002). Estrutura e Planificação do Treinamento Desportivo. *Efdeportes*. Consult. 18 set 2019, disponível em http://www.aquabarra.com.br/artigos/treinamento/ESTRUTURA_E_PLANIFICACAO_DO_TREINAMENTO_DESPORTIVO.pdf
- Galego, B. E. (2007). *Memórias e Glórias: Centenário do Leixões Sport Club 1907 – 2007*. Matosinhos: Leixões Sport Club e Leixões Sport Club, Futebol SAD.
- Garganta, J. (1995). *A Preparação do Jovem Futebolista*. Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras Divisão de Cultura, Desporto e Turismo.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 7(3), 401-421. Consult. 24 jul 2019, disponível em https://rpcd.fade.up.pt/_arquivo/artigos_soltos/vol.7_nr.3/4-01.pdf
- Graça, A. & Oliveira, J. (1998). *O Ensino dos Jogos Desportivos*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física Universidade do Porto.

- Hommerding, P. (2008). *Acurácia da Escala de Borg no Exercícios de Crianças e Adolescentes com Fibrose Cística*. Porto Alegre. Dissertação de Mestrado apresentado à Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Martins, R., Assumpção, M., Schivinski, S. (2014). Percepção de esforço e dispneia em pediatria: revisão das escalas de avaliação. *Medicina (Ribeirão Preto)*, 47(1), 25-35. Consult. 20 mar 2019. Disponível em <http://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/80094>
- Oliveira, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto da Universidade do Porto.
- Oliveira, J., Campos, T., Borja, R., Silva, R., Freitas, D., Oliveira, L., Mendonça, K. (2012). Análise do Índice de Percepção de Esforço na Avaliação das Pressões Respiratórias Máximas em Crianças e Adolescentes. *Journal of Human Growth and Development*, 22(4), 314-320. Consult. 2 jun 2019. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbcdh/v22n3/pt_06.pdf
- Osório, I. (2008). *A Importância da Técnica na Formação. A técnica adaptativa, um caminho para atingir o sucesso*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Rios, D. (2018). *Os Momentos Ofensivos do Jogo de Futebol: análise e operacionalização nos Sub-19 do União Nogueirense Futebol Clube*. Porto: D. Rios. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Teoldo, I., Garganta, J., & Guilherme, J. (2015). *Para um futebol jogado com ideias: Conceção, treinamento e avaliação do desempenho tático de jogadores e equipas*. Vila Mariana: Editora Appris.

Weineck, J. (2002). *Manual do Treino Ótimo: Teoria de Treino da Fisiologia da Performance Desportiva e do seu Desenvolvimento no Treino da Criança e do Adolescente*. Lisboa: Instituto Piaget.

Zacarias, R. (2019). *Reflexões sobre os meios, métodos e estratégias de ensino, e uma revisão da literatura acerca de um programa de intervenção para pais no desporto*. Porto: R. Zacarias. Relatório de Estágio para a obtenção do Grau de Mestre

ANEXOS

0	Nenhuma
0,5	Muito, muito leve
1	Muito leve
2	Leve
3	Moderada
4	Pouco intensa
5	Intensa
6	
7	Muito intensa
8	
9	Muito, muito intensa
10	Máxima

Anexo 1 - Escala de Borg Modificada

