

Intervenção Profissional

4.1. Funções e Responsabilidades

Durante o estágio na época desportiva 2017/2018, no FC Maia Lídador, desempenhei o cargo de treinador adjunto, sendo que a minha principal função era ajudar no planeamento e operacionalização do treino.

Fiquei responsável pela avaliação física dos jogadores e por anotar os valores subjetivos de esforço de cada treino. Sempre que necessário, planeava os treinos individuais dos atletas para recuperação ou melhoramento ou manutenção física.

Em dias de jogo, era responsável por ajudar o treinador adjunto na ativação geral e específica dos jogadores. Após o jogo era encarregue de fazer a análise estatística.

4.2. Descrição das principais tarefas desenvolvidas

Planeamento do treino

Todos os dias antes do treino, o plano de treino discutido por todos os elementos da equipa técnica, de forma a conjugar o melhor rendimento da equipa com o próximo jogo.

Operacionalização do treino

Montagem dos exercícios previamente definidos no planeamento de treino, explicar e controlar os exercícios durante a sessão e dar feedbacks da execução dos atletas nos mesmos.

Escala subjetiva do esforço

Em todos os treinos pedi individualmente que cada jogador descrevesse o seu cansaço após o treino de 0 a 10, sendo que 0 é nada cansado e 10 extremamente cansado, com o objetivo de perceber a carga física de cada treino e o cansaço do atleta para o jogo. Foi optado por não registar o cansaço após o jogo.

Avaliação física dos jogadores

No início da equipa foram realizados testes físicos a todos os jogadores, sendo eles, questionários, flexibilidade, repetição máxima (RM) dos quadricípites e dos isquiotibiais para descobrir potenciais desequilíbrios quer a nível anterior/posterior (bilateral) ou diferença de perna.

Planeamento do treino individual

Em caso de necessidade por parte do atleta em melhorar uma ação técnica, tática ou física, ou recuperar de uma lesão, elaborava exercícios para o melhoramento ou recuperação da mesma.

Operacionalização do treino individual

Todo o treino individual era operacionalizado por mim, quer fosse no ginásio para melhoramentos físicos ou técnicos, quer fosse no relvado para melhoramentos físicos, técnicos ou táticos. A recuperação de lesão a primeira fase era feita em ginásio, passando de seguida para o relvado. Todos os treinos eram realizados antes do treino coletivo.

Elaboração da convocatória

A convocatória era realizada por todos os elementos da equipa técnica tendo em conta, a assiduidade, o desempenho, empenho nos treinos, o adversário, o terreno e o tempo.

Análise do jogo

Após o jogo, traves da gravação de vídeo, era analisado todas as ações dos jogadores da nossa equipa, preenchendo uma folha de calculo previamente criada, para fornecer todos os dados estatísticos da nossa equipa e os nodes.