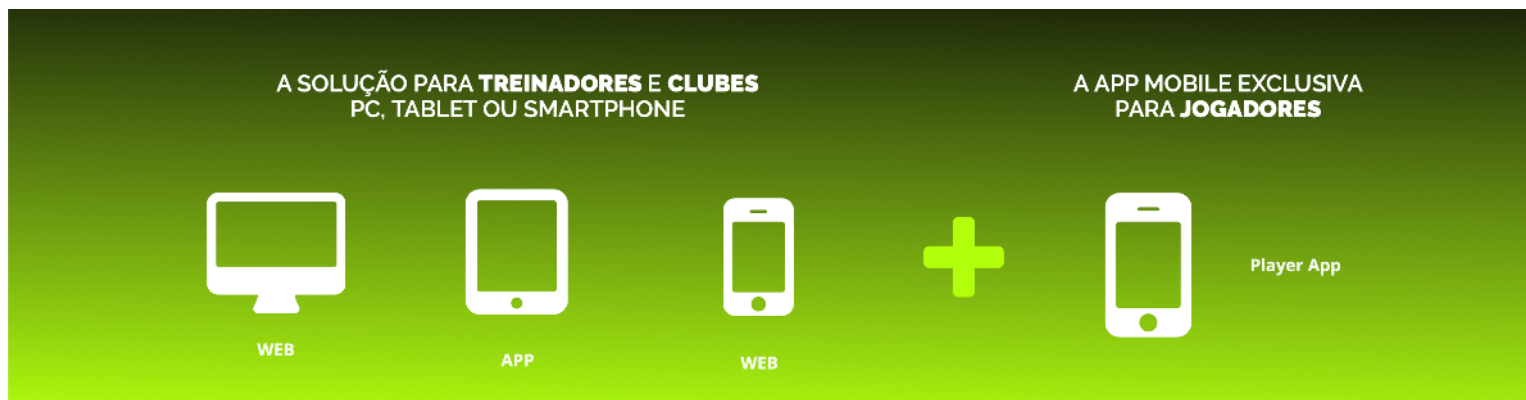


GUIA RÁPIDO DE UTILIZAÇÃO COACHID APP



QUEM SOMOS

A **COACH ID** é uma aplicação multiplataforma (WEB + TABLET + SMARTPHONE) que permite dotar **TREINADORES** e suas equipas técnicas de ferramentas inovadoras para gestão do seu processo de treino. Ao mesmo tempo, através da app do **JOGADOR – COACH ID PLAYER** o jogador tem uma ferramenta de comunicação com o treinador com inúmeras possibilidades.



A app está ainda construída de forma a ser utilizada por **CLUBES** na gestão da base de dados de atletas, na criação de linhas orientadoras transversais e na análise, por parte do coordenador, do planeamento efetuado e do impacto que o treino tem nos atletas que compõe as diferentes equipas.

Apresentamos de seguida um **guia passo-a-passo** de utilização da app, com descrição sumariada de cada uma das suas funcionalidades a partir do momento do registo. Este guia pretende ser um complemento à informação já disponível no site www.coachidapp.com

Para esclarecimento de dúvidas entre em contacto connosco pelo e-mail info@coachidapp.com

COACH ID - Torna-te u m treinador de excelência

Conteúdos

1. REGISTO
2. CRIAR EQUIPA
3. DASHBOARD
4. PLANTEL
5. EDITAR FICHA DO JOGADOR
6. CALENDÁRIO
7. MODELO DE JOGO
8. PLANO DE JOGO
9. EXERCÍCIOS
10. ANÁLISE DE TREINO
11. PLANEAMENTO
12. JOGO
13. DEFINIÇÕES GLOBAIS
14. PERFIL
15. PLAYER APP



GUIA RÁPIDO DE UTILIZAÇÃO COACHID APP

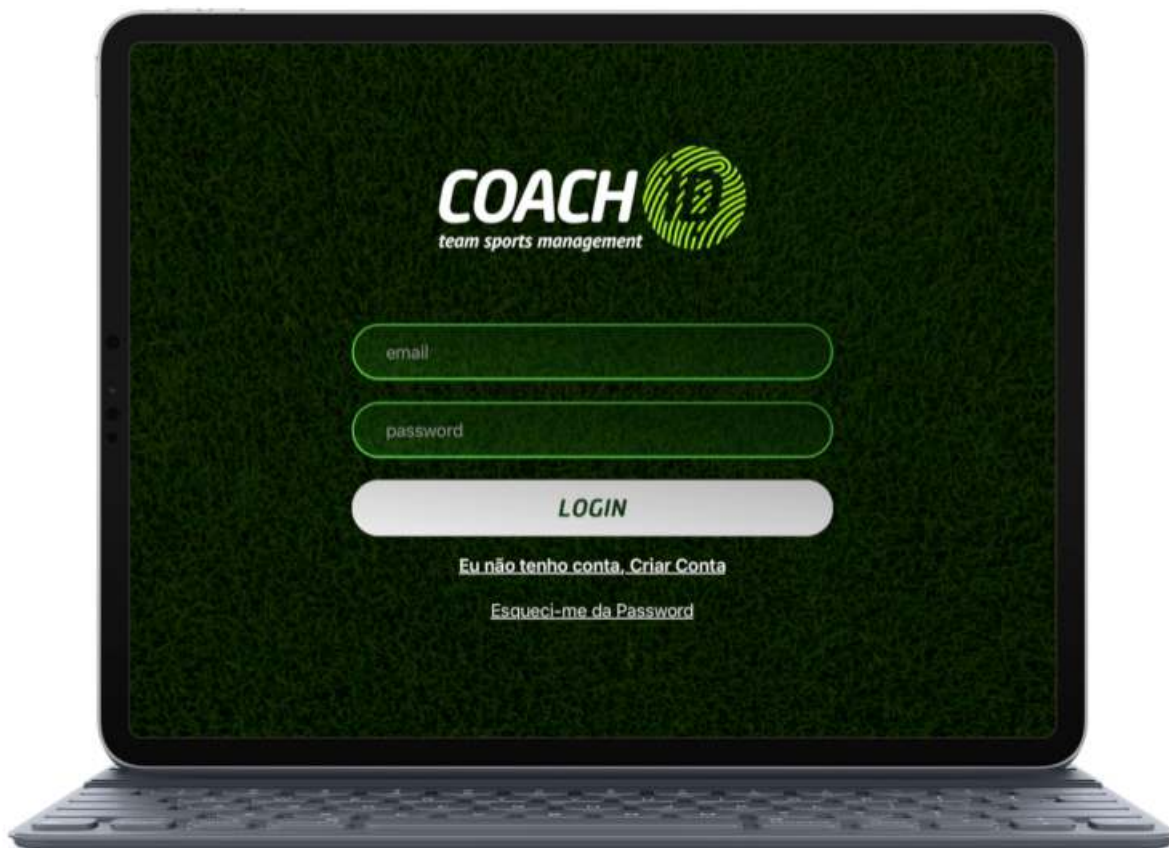
1. REGISTO

O registo na **COACH ID** app pode ser feito de duas formas:

- Em PC ou Smartphone, através do separador Login do site (coachidapp.com)
- Em tablet, após download da app **Coach ID** na Apple Store ou Google Play

Após efetuado o registo, o utilizador deve confirmar o e-mail através de um link que recebe.

Será levado à página da aplicação onde deve preencher a época em que se encontra (p.ex: 2019/2020) e pode ainda atribuir um nome à mesma.



2. CRIAR EQUIPA

O utilizador poderá criar a sua primeira equipa e especificar dados como:

- Nome da equipa e logotipo
- Escalão (associado ao número de jogadores de campo – 11,9,7 ou 5)
- País
- Cidade
- Características do estádio

Depois é só clicar no botão “Criar equipa” e a sua equipa ficará registada.

TREINADOR
COACH ID

07/05/2011 11:31

Team Name *Description*

Fundado

Nome do Estádio Estádio

0 / 0 ~

Info de Equipa

nome (ex: manchester)

descrição (ex: mnu principal) ano

país cidade

11 jogadores em campo cor

Estádio

nome do estádio

capacidade assistência média

Clique aqui para fazer upload da imagem do estádio

+

Create Team +

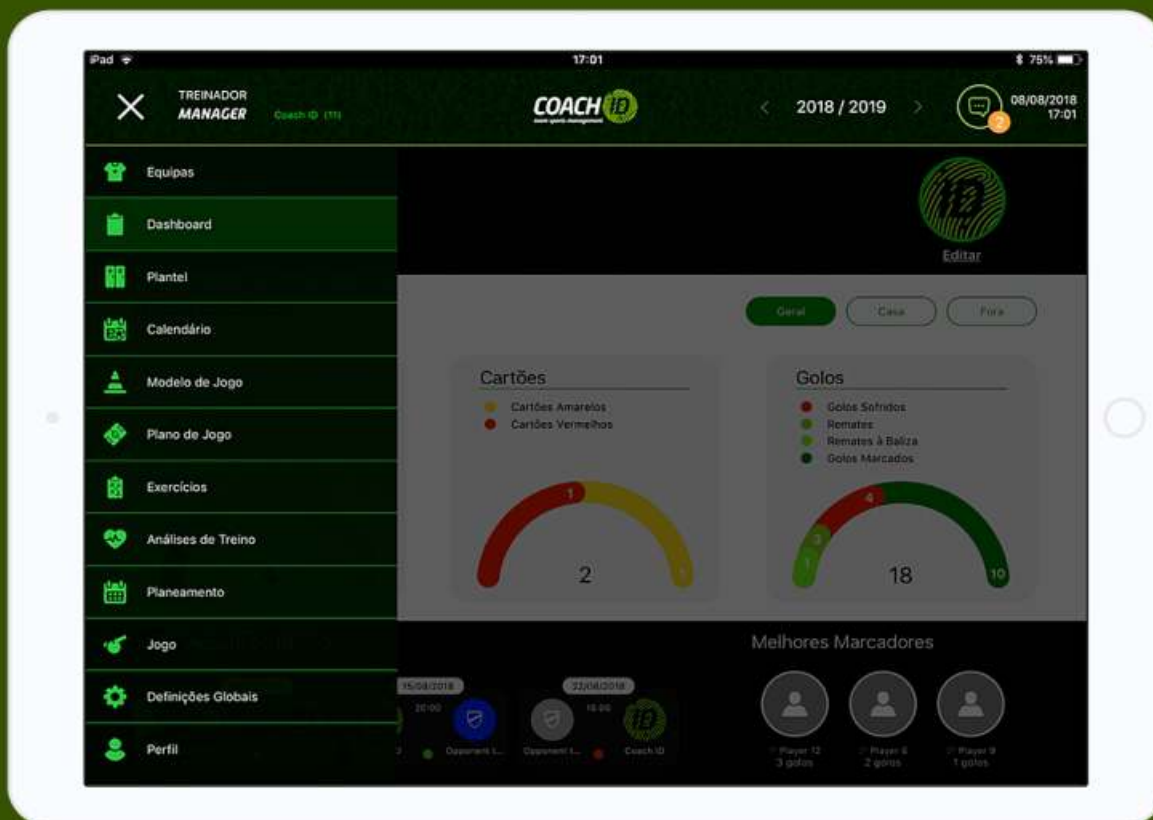
3. DASHBOARD

Este menu apresenta informação estatística quando recolhida a partir do menu **Jogo** e ainda o calendário de próximos jogos e melhores marcadores da equipa.

A barra lateral permite visualizar todas as funcionalidades da app e navegar entre menus.

O botão de mensagens visível no canto superior direito leva o utilizador para um **Chat** exclusivo da app a partir do qual pode comunicar com a equipa ou com um determinado jogador (desde que este faça parte do **Plantel** e tenha instalada a **COACH ID PLAYER**).

Através do chat o treinador poderá **partilhar ficheiros** de texto, imagens, pdf ou links de video.



3. DASHBOARD

Ao clicar no botão **Editar**, por baixo do logotipo da equipa, o utilizador é levado para uma página onde pode associar o nome da estrutura diretiva ou de outros treinadores aos quais quer atribuir permissão de utilização da sua conta (p.ex: treinador adjunto, preparador físico, etc).

Para tal atribuição deverá ter subscrito anteriormente, no menu **Perfil** o número de utilizadores com os quais quer partilhar a conta.



Por exemplo se desejar partilhar a sua conta com outro elemento da equipa técnica deve subscrever 1 equipa com 2 utilizadores. O acesso a esse elemento é efetuada na página indicada.

4. PLANTEL

Criar novo jogador

Ao criar um novo jogador para o nosso plantel podemos identificar os dados pessoais, os atributos físicos como peso, altura, massa gorda ou massa muscular; associar uma foto, definir a posição em campo e ainda **registrar o e-mail**.

O e-mail torna-se fundamental se desejarmos que os jogadores utilizem a **COACH ID PLAYER APP**. Esta aplicação destinada aos jogadores permitirá sincronizar a conta do treinador aos jogadores e trocar dados em tempo real, com os benefícios que explicaremos mais à frente neste guia.

Ao adicionar este campo, o jogador irá receber um e-mail com os seus dados de registo. Faz o download da **COACH ID PLAYER** na Apple Store ou Google Play e **insere no login os dados que recebeu**. A partir daí, treinador e jogador estão conectados.

The screenshot shows the 'COACH ID' app interface on a tablet. At the top, a dark green header bar contains a back arrow, the text 'TREINADOR COACH ID', a green button labeled 'COACH ID TEST (11)', and a chat icon with the date '13/05/21' and time '11'. Below the header, the main area has a dark green background. On the left, there is a circular profile picture placeholder. To its right, the form fields are: 'Nome' with the value 'Alcunha', 'Nacionalidade' with the prompt 'Escolha o País', 'Data de Nascimento' with the prompt 'Escolha uma data', and 'Endereço Email:' with the placeholder 'email'. Below these fields, there are two main sections. The left section, titled 'Atributos Físicos' in white, has a green background and contains four input fields: 'Peso' (Peso (kg)), 'Altura' (Altura (cm)), '% MG' (% MG), and 'Massa Muscular' (Massa Muscular). To the right of these fields is a green silhouette of a person's feet with the label 'Ambos'. The right section has a light gray background and contains a green t-shirt icon with a question mark. To the right of the t-shirt are two labels: 'Posição Principal' with the value 'Nenhum' and 'Posições Secundárias' with the value 'Nenhum'. At the bottom right of the screen, there is a green button labeled 'Adicionar Jogador'.

5. EDITAR FICHA DO JOGADOR

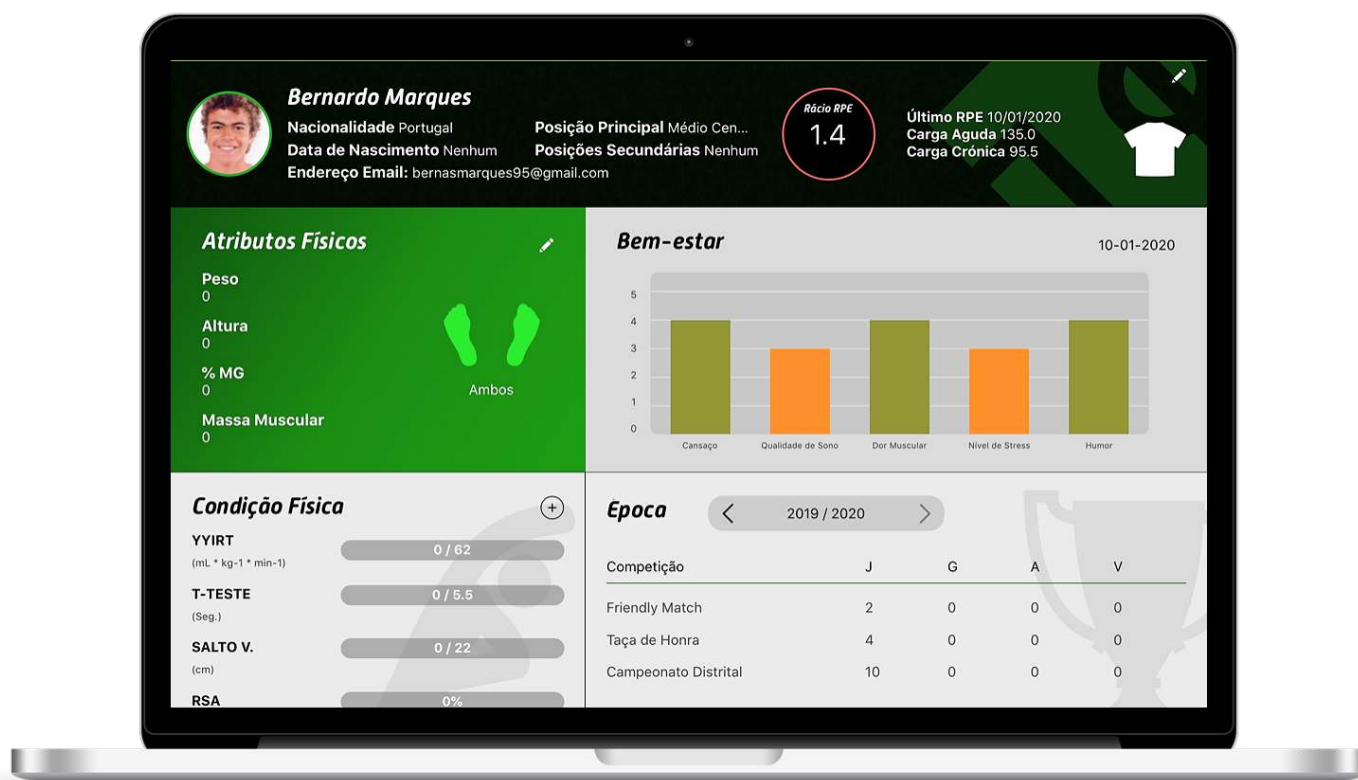
Após criar o jogador fica ativo o botão de edição do mesmo.

Aí poderá alterar informação e adicionar, por exemplo, os dados da bateria de testes físicos que a Coach ID sugere: YO-YO, T-Teste, Salto vertical, Sprints repetidos e Sprint máximo.

Estes testes foram desenvolvidos para permitir controlar a condição atlética dos jogadores em qualquer contexto e com poucos recursos necessários, permitindo registar dados (potência aeróbia, agilidade, potência membros inferiores, índice de fadiga e velocidade) em diferentes momentos da época.

Para ter acesso ao procedimento de cada teste é disponibilizado o seguinte link na plataforma: <https://coachidapp.com/2018/08/15/avaliacao-fisica-no-futebol-utilidade-e-especificidade-de-cinco-testes-de-campo/>

Ainda neste menu ficará visível o gráfico de wellness e a contabilização de dados estatísticos individuais.



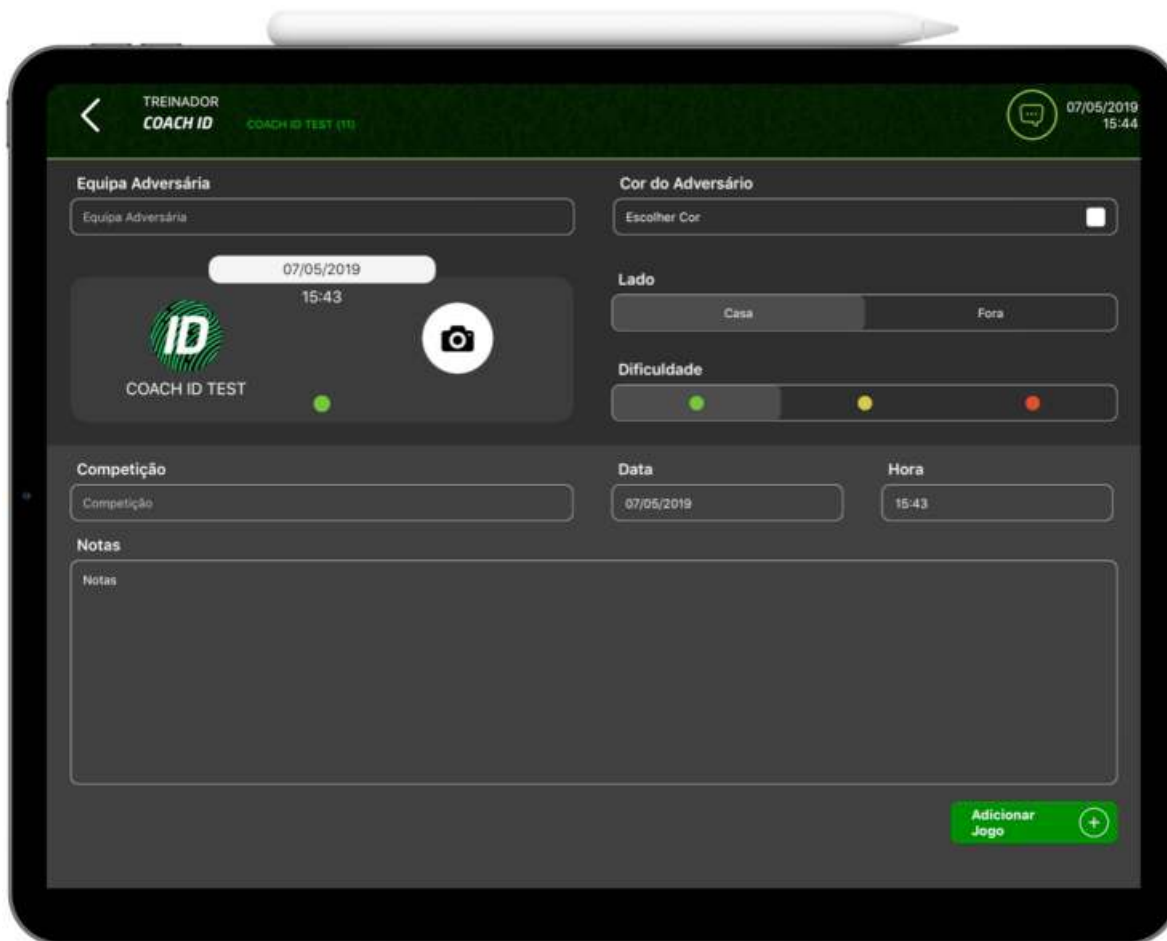
6. CALENDÁRIO

O calendário permite criar novos jogos e, aquando da utilização do modo **Jogo**, visualizar dados estatísticos do mesmo.

Na criação de um novo jogo é possível definir:

- Qual o adversário. Se este não se encontrar na base de dados pode ser adicionado manualmente, escrevendo o nome e clicando encima do mesmo. A partir daí ficará registado na conta.
- Qual a competição. O mesmo processo do ponto anterior caso a competição não esteja disponível.
- Dia e hora do jogo
- Em casa ou fora
- Índice de dificuldade que se prevê para o jogo
- Notas prévias

Ao clicar em **Adicionar** esses dados ficarão guardados até que o jogo se realize.



The screenshot shows the 'TREINADOR COACH ID' app interface on a tablet. The top bar is dark green with a back arrow, the text 'TREINADOR COACH ID', and a chat icon with the date '07/05/2019 15:44'. The main screen is divided into several sections:

- Equipa Adversária:** A text input field labeled 'Equipa Adversária'.
- Cor do Adversário:** A dropdown menu labeled 'Escolher Cor' with a color selection icon.
- Lado:** A toggle switch between 'Casa' and 'Fora'.
- Dificuldade:** A slider with three colored dots (green, yellow, red) representing difficulty levels.
- Competição:** A text input field labeled 'Competição'.
- Data:** A date input field showing '07/05/2019'.
- Hora:** A time input field showing '15:43'.
- Notas:** A large text area labeled 'Notas' for adding previous notes.
- Adicionar Jogo:** A green button with a plus icon at the bottom right.

The interface also features a central area with a date and time display ('07/05/2019 15:43'), a camera icon, and a small green dot.

7. MODELO DE JOGO

O menu **Modelo de Jogo** é o ponto de partida de toda a app. Aqui é possível criar os sistemas de jogo – referenciais de posicionamento dos jogadores em campo – e definir comportamentos para os momentos de organização, transição e bolas paradas.

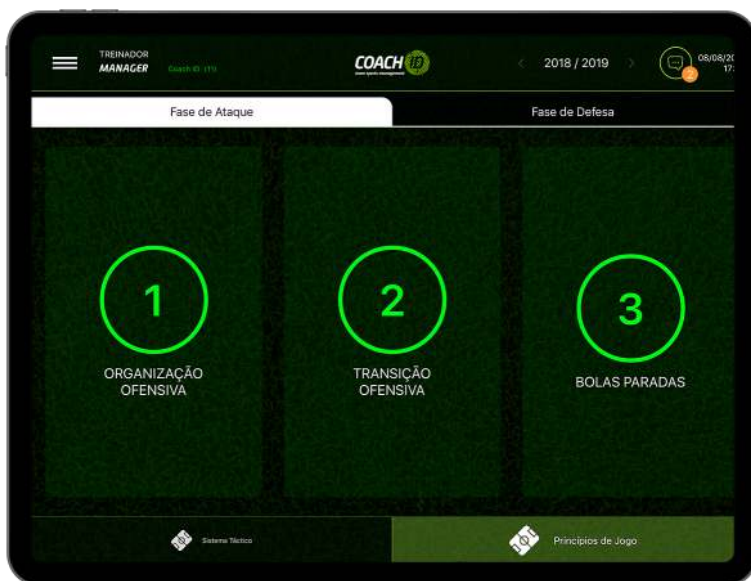
No fundo, o treinador poderá explanar aqui as suas ideias que irão determinar a identidade da equipa.

Definimos para cada um dos momentos do jogo a possibilidade de criação de princípios com 3 níveis:

- Princípios gerais
- Princípios específicos
- Princípios representativos.

A cada comportamento é ainda possível adicionar um vídeo (link) e um exercício ou diagrama criados com o editor de exercícios que permitirá ilustrar o que é escrito.

A **COACH ID** tem disponível um ebook grátis onde se exemplifica todo um processo de construção de ideia de jogo utilizando estes princípios. Poderás consultá-lo em www.coachidapp.com/treinadores



8. PLANO DE JOGO

Após criar o jogo, o treinador pode definir a convocatória e sinalizar se pretende que os jogadores sejam automaticamente notificados.

Se clicar em **Notificar Jogadores** estes receberão na **COACH ID PLAYER APP** informação de que foram convocados para aquele jogo.

Pode ainda estruturar toda a preparação do jogo:

- Criar a equipa inicial e os suplentes
- Utilizar o campo **Notas, um espaço livre para o treinador** onde pode identificar, por exemplo, características do adversário, componente estratégica ou o guião da comunicação pré-jogo à equipa. Poderá ainda adicionar clips de video que ilustrem a mensagem que pretende destacar.



9. EXERCÍCIOS

Através do editor o treinador pode desenhar os seus exercícios e associá-los em categorias específicas para que fiquem mais organizados.

Esta funcionalidade permite:

- Utilizar diferentes dimensões de campo com diferentes cores;
- Adicionar formas variadas e colori-las
- Acrescentar jogadores com vista de cima ou vista de frente
- Incluir setas curvas ou lineares
- Adicionar texto
- Adicionar vídeo (link)
- Apagar a ultima edição ou apagar tudo

Nas opções do exercício, para além do nome, é possível definir a duração e pausas, o número de jogadores e de repetições, o regime metabólico, a orientação (padrão de contração motora dominante), a categoria do exercício e adicionar uma descrição.

Após guardar o exercício, este fica disponível para, no menu planeamento, ser selecionado para a ficha de treino.

Nota: A criação de exercícios só está disponível em computador. Depois de criado pode ser visualizado em tablet ou smartphone.



10. ANÁLISE DE TREINO

10.1 – MONITORIZAÇÃO DA CARGA

A Coach ID integra uma ferramenta inovadora e diferenciadora para **análise e controlo do treino**.

Esta funcionalidade permite ao treinador ter uma noção do grau de fadiga acumulada nos jogadores, dados que o poderão ajudar a prevenir lesões.

O processo é simples. No final de cada treino ou jogo o jogador reporta a intensidade percetiva do seu esforço numa escala de 1 a 10 (RPE – Rating of Perceived Exertion), onde 1 é sem esforço, 5 representa uma atividade intensa e 10 uma atividade de máxima intensidade. Este valor, multiplicado pela duração da atividade dá-nos um valor de carga arbitrária (UA).

Ao recolher consecutivamente estes valores, a app vai gerando automaticamente um valor para a carga aguda (média da carga nos últimos 5 dias) que dividida pela carga crónica (média da carga nos últimos 28 dias) nos dá um rácio que **não deverá ultrapassar 1.3**, valor a partir do qual se considera que a carga de treino pode estar acima do desejável. É neste momento que ao jogador é atribuída uma bola vermelha que indica precisamente essa condição.

Pode consultar o artigo completo aqui: <https://coachidapp.com/2018/10/26/monitorizacao-da-carga-de-treino-com-a-coach-id/>

O melhor: este processo pode ser feito de forma **AUTOMÁTICA!**

Com a utilização da **COACH ID PLAYER** por parte dos jogadores, basta que o treinador execute o planeamento do treino através da app e todos os jogadores que participam no treino recebem no final do mesmo uma notificação na sua app para classificar a intensidade. O mesmo acontece se o jogador for convocado para um jogo.

Este processo ajuda a envolver mais o jogador no processo, tendo em conta o seu feedback, ao mesmo tempo que permite ao treinador poupar tempo na recolha de dados.

No final, **o treinador pode ainda exportar a folha de registo** em formato excel.

10. ANÁLISE DE TREINO

10.2 – ESCALA DE BEM-ESTAR

A escala de bem-estar permite ao atleta classificar, na manhã seguinte ao treino/jogo a forma como se sente de acordo com cinco parâmetros:

- Cansaço
- Qualidade do sono
- Dor muscular
- Nível de stress
- Humor

Estes parâmetros são avaliados de acordo com uma escala entre 1-5, em que 1 representa um resultado mau e 5 representa uma sensação ótima. Mais uma vez, o treinador pode adicionar os dados manualmente ou recebê-los de forma automática via Coach ID connect, pois se registar o treino/jogo no menu Planeamento, todos os jogadores convocados recebem uma notificação na manhã seguinte. Este registo automático tem ainda, como vantagem, o facto de o treinador poder ter acesso à condição dos atletas muito antes da sessão, o que lhe permite planear tendo em conta os resultados obtidos.

Para saber mais clique aqui: <https://coachidapp.com/2018/10/26/monitorizacao-da-carga-de-treino-com-a-coach-id/>



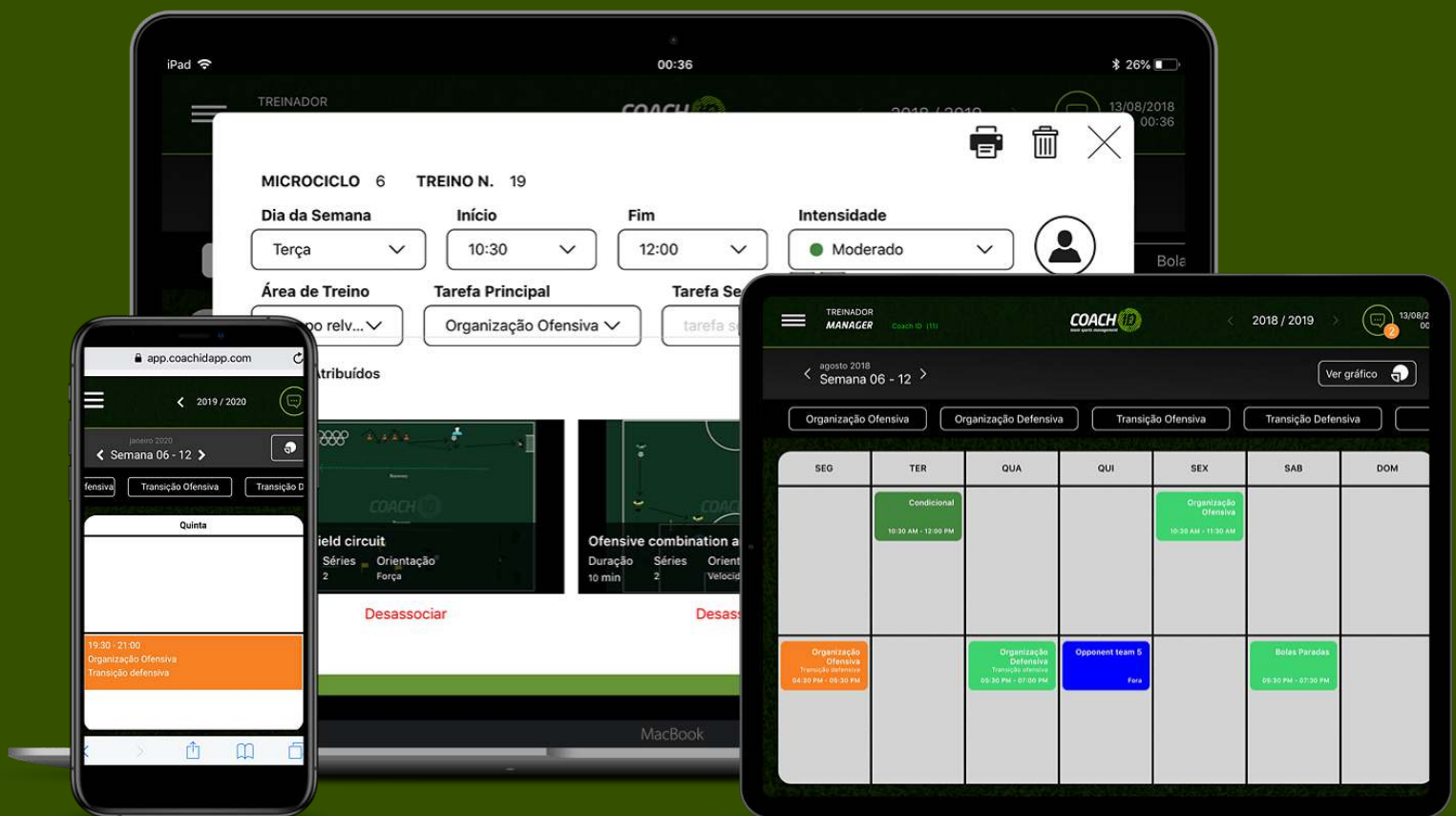
11. PLANEAMENTO

A ferramenta Planeamento permite ao utilizador registar as suas sessões de treino e visualizar os jogos previamente criados para cada semana. Para adicionar um novo treino basta clicar no conteúdo principal da sessão, seja ele de índole técnico-tático, condicional ou outro... Por exemplo, se nessa sessão pretendo desenvolver principalmente Organização Ofensiva, clico no respetivo botão e abre a janela onde vou introduzir toda a informação sobre a sessão:

- Dia da semana
- Hora de início/fim da sessão (ligação ao cálculo do RPE)
- Intensidade prevista
- Local onde decorre o treino (podem ser criados manualmente em Definições globais -> Tabelas)
- Tarefas secundárias (neste caso, por exemplo transição defensiva)
- Orientação

Em seguida, ao clicar no botão (+) posso adicionar os meus exercícios previamente criados no editor, adicionar notas para o treino e definir quais os jogadores que estão/estiveram presentes na sessão (só esses recebem notificação na sua app).

Após guardar a sessão, posso salvar a ficha de treino em pdf e/ou imprimir



12. JOGO

Com a utilização do modo jogo o treinador garante um registo rápido de ações individuais/coletivas, utilizando as ações de sistema ou criando as suas próprias ações (Definições globais -> Tabelas).

Basta criar o jogo no menu **Calendário** (como visto anteriormente), adicional o **Plano de jogo** e este fica disponível para recolha estatística.

O ecrã permite visualizar:

- Constituição da nossa equipa
- 2 cronómetros, um para o tempo total de jogo e outro para o tempo útil
- Ações definidas (positivas a verde e negativas a vermelho)
- Campo

O registo das ações é feito clicando no nome do jogador, em seguida na ação efetuada e por fim na zona do campo onde esta aconteceu. Ao terminar o jogo, é possível identificar o mapa de todas as ações ou selecionar, por exemplo, apenas os remates à baliza para ter noção se houve comportamento padrão nessa ação particular.

A estatística do jogo poderá posteriormente ser visualizada e editada no menu Calendário, clicando no jogo respetivo. É ainda possível adicionar vídeos (link) a cada ação e ainda adicionar o vídeo completo do jogo (também através de link).

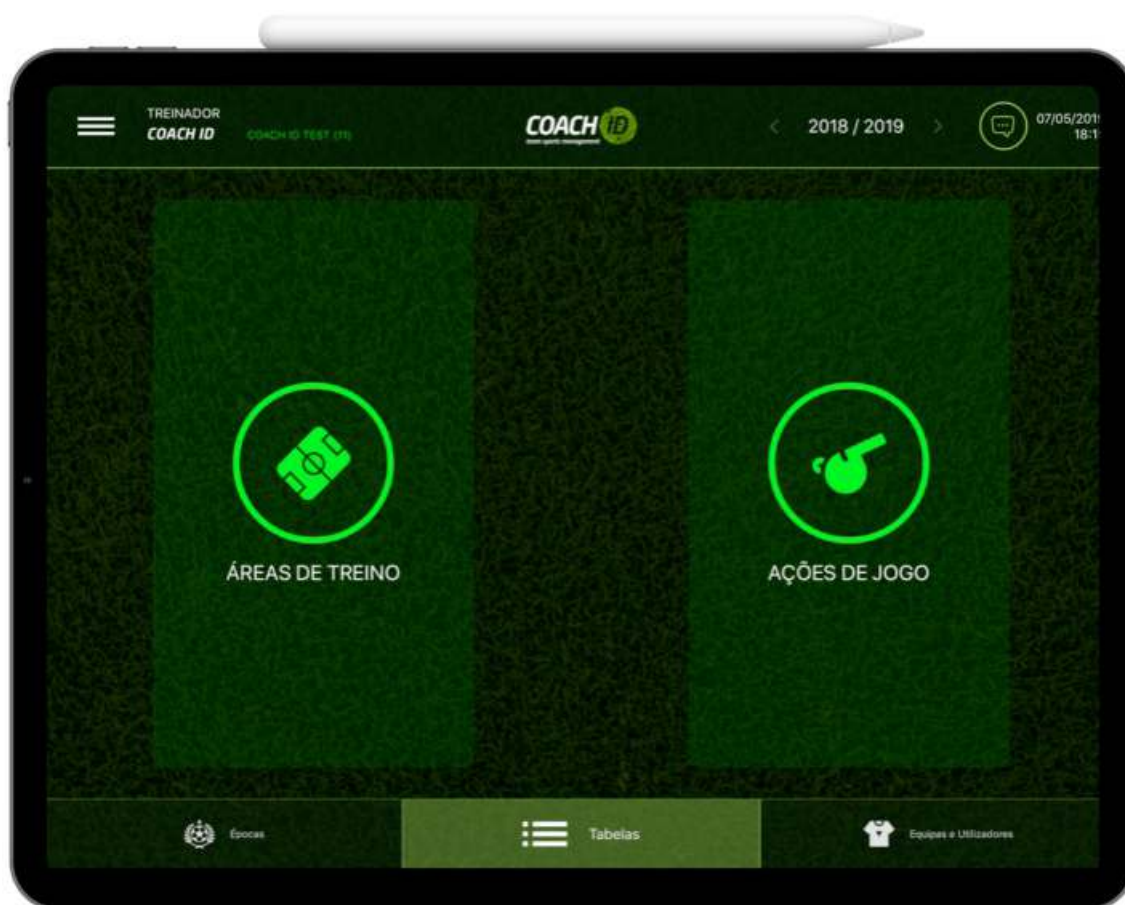
O modo Jogo pode ser utilizado offline, desde que esteja tudo preparado para *iniciar jogo*. As ações recolhidas só serão visíveis quando estivermos novamente online.



13. DEFINIÇÕES GLOBAIS

Este menu está organizado para aceder a:

- Épocas: permite consultar e editar as épocas criadas assim como importar equipas de épocas anteriores para o presente.
- Tabelas: permite adicionar novas ações de jogo para além das pré-definidas por sistema e adicionar espaços de treino
- Equipas e utilizadores: permite consultar quais as equipas subscritas e quais os utilizadores a que o utilizador principal deu acesso



14. PERFIL

O Perfil apresenta um botão de logout rápido.

Ao entrar no menu, o user pode:

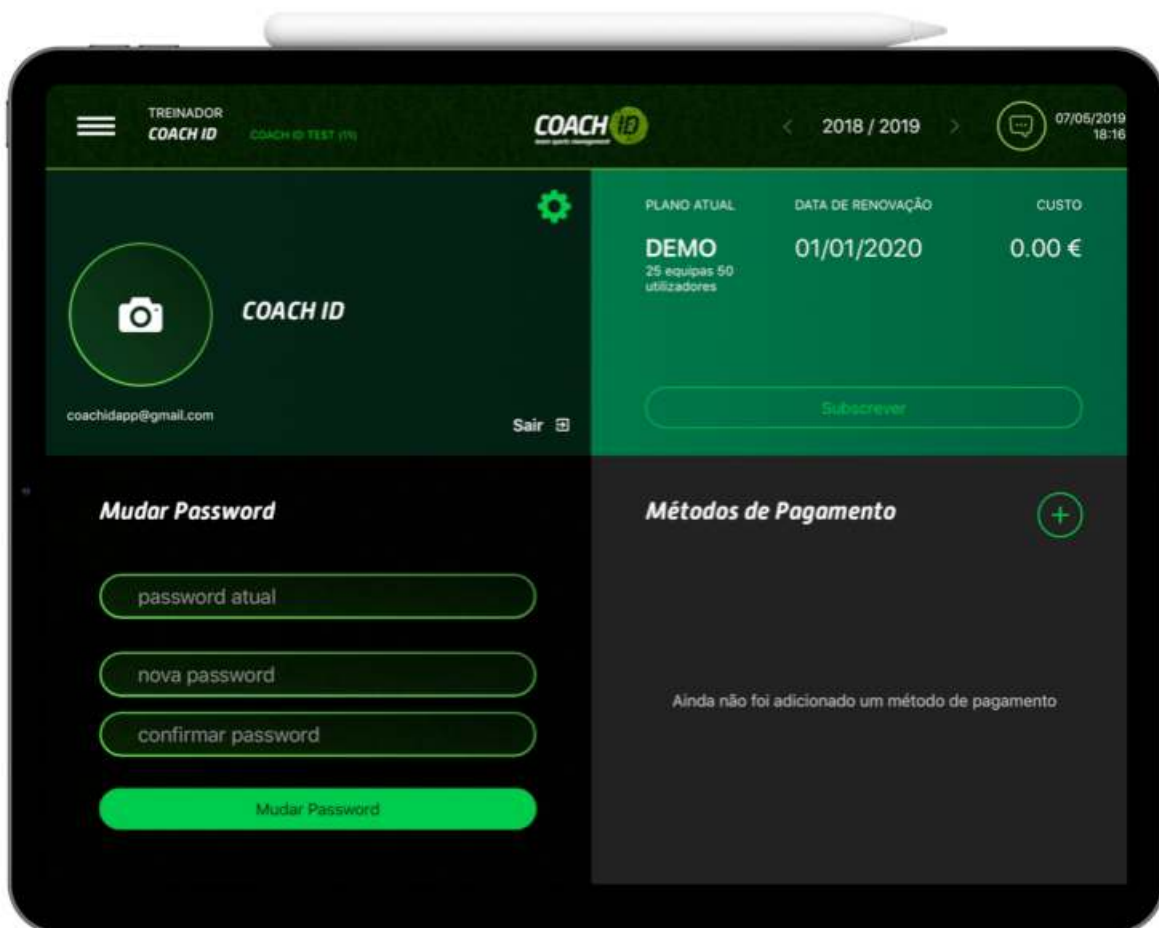
- Editar os seus dados de login
- Fazer upload da sua foto
- Editar o e-mail
- Alterar o idioma da app

É também aqui que é efetuada a **subscrição da app** (com o número de equipas e utilizadores pretendidos) e também adicionado o método de pagamento – Cartão de crédito ou Paypal.

A subscrição do software pode ser feita de forma Mensal ou Anual.

Existem ainda dois tipos de subscrição, Básica ou Pro. A versão básica só tem disponíveis algumas funcionalidades e tem um custo inferior.

Poderá consultar todas as informações sobre preços e planos na página: <https://coachidapp.com/preco/>



15. PLAYER APP

Como abordado ao longo do documento, a COACH ID PLAYER APP é uma aplicação nativa destinada à utilização por parte dos jogadores e que permite interação entre os mesmos e o treinador.

No ato do registo, o treinador deve indicar o email do jogador para que este receba um convite e se junte à equipa.

O processo é simples, basta fazer o download gratuito da app nas stores (Google Play ou Apple Store) e entrar com os dados de login que recebeu no email de convite.

A partir daí a conexão é estabelecida.

Quando o treinador cria uma unidade de treino no planeamento o jogador terá acesso a essa informação. Depois do treino ou jogo poderá classificar a intensidade percebida e, no dia seguinte, o estado de bem-estar.

Pode ainda ser notificado de convocatórias, data e hora do próximo jogo e ainda receber informações ou contactar outros elementos da equipa/equipa técnica pelo chat.

Um conjunto vasto de possibilidades que colocam a Coach ID na linha da frente dos softwares de gestão metodológica.





Se pretende uma solução para o seu clube que envolva um número de equipas considerável entre em contacto connosco pelo correio electrónico info@coachidapp.com e exponha-nos a situação para que possamos avaliar propor-lhe condições especiais.

COACH ID - Torna-te um treinador de excelência

Registe-se aqui



Sobre os criadores

Somos dois treinadores de futebol portugueses.

Entre os dois partilhamos experiências a treinar em contextos diversos, a nível nacional e internacional, ao que somamos uma “fome” de conhecimento permanente.

Estudámos em Barcelona para perceber de perto a metodologia utilizada por uma das melhores equipas de todos os tempos (Barça de Guardiola). Fizemos parte da pós-graduação High Performance Football Coaching onde contactámos in loco com o método de trabalho de José Mourinho.

Porque temos a noção que as nossas inquietudes são as tuas, queremos proporcionar momentos de partilha e aprendizagem com o objetivo de te fazer ainda melhor treinador.

Sentimos, pelas nossas experiências e contacto com outros treinadores a necessidade de ter uma plataforma que permitisse ter num só lugar toda a informação relativa à nossa equipa e ao nosso processo. Decidimos por isso criar um software/app - COACH ID APP - que desse resposta às necessidades do treinador atual.

Desafiamos-te a experimentar e a descobrir todo o seu potencial!

João Rico / Acácio Santos