



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Tiago Filipe Morgado Rocha

julho | 2013



ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO
INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Tiago Filipe Morgado Rocha

Guarda, julho 2013

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto



ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO
INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Associação Académica de Coimbra/OAF

Orientadora de Estágio: Prof^ª Doutora Teresa de Jesus Trindade Moreira da Costa e
Fonseca

Orientado: Tiago Filipe Morgado Rocha

Guarda, julho 2013

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto

Ficha de identificação

Aluno/ Discente Estagiário: Tiago Filipe Morgado Rocha

Número do aluno: 5007259

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Grau: Obtenção do Grau de Licenciatura em Desporto

Organização/Instituição Recetora: Associação Académica de Coimbra/Organismo Autónomo de Futebol

Local de Estágio: Academia Dolce Vita

Morada: Estrada Nacional 111 – 1, Campos do Bolão

Código Postal: 3025-300 Coimbra

Concelho: Coimbra

Distrito: Coimbra

Telefone: 239793890

Web: www.academica-oaf.pt

Localidade: Coimbra

Início do Estágio: 12 de Outubro de 2012

Fim do Estágio: 15 de Junho de 2013

Nome e grau académico do Supervisor na Organização: Mestre Bruno Gouveia Miranda Folgado

Orientadora de ESECD: Prof^a Doutora Teresa de Jesus Trindade Moreira da Costa e Fonseca

Agradecimentos

Começo desde já por agradecer aos meus orientadores de estágio, quer na instituição acolhedora, ao Mestre Bruno Folgado, ao professor Vítor Severino e ao professor Vasco Vasconcelos, quer na escola, à Professora Doutora Teresa Fonseca, pelo apoio, disponibilidade, compreensão e paciência que ao longo destes meses de estágio tiveram para comigo. Em todas as minhas falhas, momentos complicados proporcionaram-me, sempre, um ambiente de diálogo aberto, muito positivo, com o objetivo de me levar à melhoria, podendo mesmo afirmar que o apoio, assim como os conhecimentos da parte deles foram importantíssimos ao longo desta formação que foi este estágio.

Agradecer a todos os colegas de estágio e aos próprios atletas, que de forma direta ou indireta contribuíram para o meu estágio e agradecer também pela amizade, cooperação e momentos de paciência que tiveram comigo.

A todos os professores que fizeram parte da minha formação académica, tal como a todos os colegas da ESECD e amigos que me acompanharam nesta longa caminhada, que foi a minha formação académica e agradecer aos amigos que ao longo do meu trajeto de vida sempre estiveram presentes, quer nos bons quer nos menos bons momentos, a todos eles o meu muito obrigado.

Finalmente, e não menos importante, queria agradecer aos meus familiares, ao meu amigo António José, ao meu irmão e em especial aos meus pais pelo carinho, amizade e apoio incondicional e de incentivo que sempre tiveram comigo ao longo de toda a minha vida pessoal, profissional e académica...

Nada disto teria sentido sem a vossa força e dedicação...

Obrigado Mãe, Pai e Ricardo.

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Resumo

Durante o estágio tive uma constante e permanente interação com os atletas, onde apresentei e estruturei sessões de treino, colaborei na colocação ou recolha do material, elaborei e orientei sessões de treino, que julgo terem sido bastante apropriadas e importantes para o meu futuro profissional. Nestas sessões, errei e fui corrigido, o que fez com que eu aprendesse com os meus próprios erros, desenvolvendo desta forma competências como por exemplo, os meus feedbacks. Desenvolvi diversas filmagens que nos permitiram observar e analisar os erros e os movimentos dos atletas em campo. Participei em alguns torneios, uns no desempenho das funções de treinador-adjunto outros como treinador principal. Pude conviver com a realidade, tendo tido a possibilidade de gerir, orientar e corrigir os atletas quem em treino quer em jogo. Numa altura em que tanto se falava de mudanças de treinadores nos clubes a nível nacional, no final do mês de maio, tive o privilégio de participar na Conferência Internacional de Treinadores, organizada pela Académica de Coimbra. Em síntese posso dizer que este estágio foi pleno de aprendizagens e experiências que me permitiram entender melhor as dinâmicas deste contexto.

Palavras-chave: Futebol Formação; Equilíbrio; Contenção; Coberturas ofensivas; coberturas defensivas.

Índice Geral

Ficha de identificação	iii
Agradecimentos	iv
Resumo	v
Palavras-chave:	v
Índice de Ilustrações	vii
Lista de Abreviaturas	ix
Introdução	1
Contextualização do Meio	3
1. Área geográfica e Habitantes	3
2. Descrição Demográfica/Habitantes	4
Caracterização da Instituição de Acolhimento	5
1. Descrição geral	5
2. Espaços	10
3. Espaço de prática	10
4. Espaço técnico	11
5. Sala de imprensa e sala de projeção/preparação de jogos	12
6. Balneários	12
7. Recursos	13
8. Objetivos do Estágio	15
Objetivos gerais	15
Objetivos específicos	16
9. Organograma 2012/2013	17
10. Futebol	19
O treino de futebol	19
Futebol de 7	20
Fases do Jogo	21
Forma de defender	22
11. Caracterização das Equipas com as quais foi desenvolvido o Estágio	25
12. Ficha individual de Infantis	25
13. Dados dos Infantis	28
14. Ficha individual de Benjamins	30

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto

15. Dados dos Benjamins.....	33
16. Descrição de atividades desenvolvidas.....	34
17. Calendarização.....	36
18. Reflexão do Estágio e Ações Complementares	37
Conclusão Final.....	39
Bibliografia	40
Anexo I - Declaração para pedir autorização aos encarregados de educação para o uso de dados pessoais dos atletas	41
Anexo II – IV Torneio do Coelho Verde.....	43
Anexo III – 3º Torneio da Páscoa.....	47
Anexo IV – Conferência Internacional de treinadores	50
Anexo V – Número de horas de estágio	53
Anexo VI – Torneio Quadrangular da Marinha Grande.....	56
Anexo VII – Exemplo de um plano de treino.....	58

Índice de Ilustrações

Ilustração 1- Localização de Coimbra (Fonte: http://portalnacional.com.pt/coimbra/coimbra/	4
Ilustração 2- Localização de Coimbra, no mapa do distrito (Fonte: http://autocaravanismo.blogspot.pt/2012/11/mapas-das-regioes-de-portugal.html).....	4
Ilustração 3- Tarja exposta pela claque Mancha Negra (Fonte: http://www.academica-oaf.pt/home/historia/#)	8
Ilustração 4- Símbolo da AAC/OAF (Fonte: http://www.academica-oaf.pt/).....	9
Ilustração 5- Academia Dolce Vita	10
Ilustração 6- Estádio EFAPEL Cidade de Coimbra (Fonte: https://www.google.pt/search?q=estadio+cidade+de+coimbra)	10
Ilustração 7- Relvado Sintético principal	10
Ilustração 8- Relvado Sintético principal	10
Ilustração 9- Ginásio de musculação	11
Ilustração 10- Relvado Natural.....	11
Ilustração 11- Sala de reuniões.....	11
Ilustração 12- Sala de treinadores e estagiários.....	11
Ilustração 13- Sala de imprensa.....	12
Ilustração 14- Sala de projeção/preparação de jogos.....	12
Ilustração 15- Um dos balneários das equipas da formação.....	12
Ilustração 16- Balneário dos Seniores	12

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto

Ilustração 17- Autocarros da equipa. À direita o da equipa sénior, à esquerda o da formação	13
Ilustração 18- Secretaria	13
Ilustração 19- Jacúzi	13
Ilustração 20- Sala médica.....	13
Ilustração 21- Sala onde se organizam os equipamentos	14
Ilustração 22- Lavandaria	14
Ilustração 23- Cozinha.....	14
Ilustração 24- Refeitório	14
Ilustração 25- Quarto	14

Índice Tabelas

Tabela 1- Aumento da população no concelho de Coimbra entre 1801 e 2011 (Fonte: http://pt.wikipedia.org/wiki/Coimbra).....	4
Tabela 2 Dados dos Infantis	25
Tabela 3 - Dados dos Infantis	28
Tabela 4 Dados dos Benjamins	30
Tabela 5 Dados dos Benjamins	33
Tabela 6 - Calendarização	36
Tabela 7 - Número de horas de estágio	54

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto

Lista de Abreviaturas

AAC/OAF – Associação Académica de Coimbra/Organismo Autónomo de Futebol

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

VRSA – Vila Real de Santo António

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Introdução

No âmbito da Unidade Curricular de Estágio, é-nos solicitada a realização de um estágio curricular, realizado no último ano do curso de desporto. Este estágio pode ser realizado numa associação, empresa, coletividade desportiva ou autarquia ao longo dos dois semestres. No meu caso o estágio foi realizado num clube de futebol, mais propriamente, na Associação Académica de Coimbra/ Organismo Autónomo de Futebol, especificamente nas equipas de Benjamins “B” e Infantis “A”. O estágio teve uma duração de trinta semanas, quinze semanas em cada semestre, o que perfazia no mínimo 180 horas semestrais, sendo estas 180 horas divididas pelas 15 semanas realizando deste modo 12 horas por semana. A escolha desta instituição deveu-se ao prestígio que tem a nível nacional e às oportunidades de aprendizagem que ela fornece.

Tendo em conta que o meu estágio está direcionado para a área desportiva, é importante dar uma pequena noção do que é verdadeiramente desporto, *“é toda a atividade física, formal ou informal que visa a melhoria das capacidades físicas e mentais, fomenta as relações sociais e visa obter resultados competitivos a todos os níveis”* (adaptado in Conselho da Europa 1992, s/p).

Durante a realização do estágio supunha-se que pudesse aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da minha vida desportiva e as competências adquiridas durante os anos anteriores da Licenciatura, em situação de intervenção pedagógica no âmbito desportivo. Deste modo é expectável que o estágio deve possibilitar a aquisição das capacidades necessárias para que o estagiário (neste contexto) possa determinar e avaliar potenciais praticantes, facilitar a perceção dos recursos existentes na entidade acolhedora, e que de forma proactiva e autónoma lhe permita executar tarefas de organização e promoção de atividades numa instituição.

A Associação Académica de Coimbra/ Organismo Autónomo de Futebol é um clube de futebol com grande historial na modalidade e que tem como ícone o futebol de formação. As equipas em que estive incluído, tal como as outras, são equipas constituídas por jogadores formados no clube e que reúnem qualidades que possivelmente lhes permitam vir a integrar a equipa principal do clube.

Esta foi a minha primeira e principal opção, ainda que existissem várias outras razões. Tendo em conta a prática e alguns conhecimentos adquiridos na modalidade no distrito da Guarda nos últimos anos, optei por esta entidade, dado que a mesma me

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto

permitiria ter vivências e aprendizagens completamente distintas daquelas que temos no distrito de Guarda. Por sua vez, este clube acabaria por me oferecer uma nova visão sobre a modalidade, devido à própria cultura futebolística, dando mesmo, novos métodos de trabalho, do profissionalismo com que nela se trabalha, permitindo-me também ampliar o conhecimento e preparar-me assim para uma realidade bem diferente e um mercado de trabalho competitivo.

Analisadas as várias fases do estágio entendi que esta instituição me possibilitaria condições para que no final do estágio me sentisse preparado para encarar projetos deste nível, com capacidades de resposta dentro dos âmbitos que competem e se esperam de um técnico superior de desporto, sejam físicos, técnicos, táticos ou psicológicos.

Contextualização do Meio

1. Área geográfica e Habitantes

Coimbra é uma das mais belas cidades portuguesas.

A cidade de Coimbra, de acordo com informação disponibilizada no site oficial do webdados e portal nacional (s/d),

é capital do Distrito de Coimbra, é a maior da região Centro do país e situada na sub-região do Baixo Mondego, conhecida como uma cidade simpática e com um espírito académico bastante agradável, com cerca de 143 052 habitantes (2011). Banhada pelo Rio Mondego, Coimbra é sede de um município com 319,41 Km² de área subdividido em 31 freguesias, que são elas, Almalaguês, Almedina (zona urbana de Coimbra), Ameal, Antanhol Antuzede, Arzila, Assafarge, Botão, Brasfemes, Castelo Viegas, Ceira (zona urbana de Coimbra), Cernache, Eiras (zona urbana de Coimbra), Lamarosa, Ribeira de Frades (zona urbana de Coimbra), Santa Clara (zona urbana de Coimbra), Santa Cruz (zona urbana de Coimbra), Santo António dos Olivais (zona urbana de Coimbra), São Bartolomeu (zona urbana de Coimbra), São João do Campo, São Martinho de Árvore, São Martinho do Bispo (zona urbana de Coimbra), São Paulo de Frades (zona urbana de Coimbra), São Silvestre, Sé Nova (zona urbana de Coimbra), Souselas, Taveiro (zona urbana de Coimbra), Torre de Vilela, Torre do Mondego, Trouxemil e Vil de Matos. O município é demarcado a norte pelo município de Mealhada, a leste por Penacova, Vila Nova de Poiares e Miranda do Corvo, a sul por Condeixa-a-Nova, a oeste por Montemor-o-Velho e a noroeste por Cantanhede. É vista como uma das mais importantes cidades a nível nacional, devido a infra estruturas, organizações e empresas para além da sua importância histórica e privilegiada posição geográfica no centro da espinha dorsal do país. O feriado

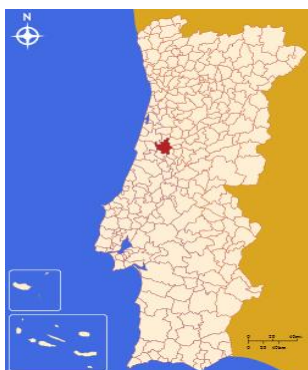


Ilustração 1- Localização de Coimbra (Fonte: <http://portalnacional.com.pt/coimbra/coimbra/> <http://www.ieru.pt/knowcities/PT/PDF/Diagnostico.pdf>)

municipal é dia 4 de Julho, em memória da Rainha Santa Isabel, padroeira da cidade (s/p).



Ilustração 2- Localização de Coimbra, no mapa do distrito (Fonte: <http://autocaravanismo.blogspot.pt/2012/11/mapas-das-regioes-de-portugal.html>).

2. Descrição Demográfica/Habitantes

Ao longo destes anos os habitantes no concelho de Coimbra, tem vindo a aumentar gradualmente, sendo que entre os anos de 2001 e 2011 ocorreu uma quebra significativa, de acordo com fontes estatísticas viáveis (KNOW CITIS Cidade do Conhecimento Arco Atlântico, s/d), tal como se pode verificar na Tabela 1.

Tabela 1- Aumento da população no concelho de Coimbra entre 1801 e 2011 (Fonte: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Coimbra>)

População do concelho de Coimbra (1801 – 2011)								
1802	1849	1900	1930	1960	1981	1991	2001	2011
46 343	32 517	54 105	76 494	106 404	138 930	139 052	146 317	143 396

Caracterização da Instituição de Acolhimento

1. Descrição geral

De acordo com informação disponibilizada no *site* oficial da Académica de Coimbra/ Organismo Autónomo de Futebol (s/d), a Associação Académica de Coimbra/ Organismo Autónomo de Futebol foi fundada no dia 3 de Novembro de 1887, mas as suas origens remontam à criação da Academia Dramática, em meados do século XIX. A Associação Académica de Coimbra instalou-se no Colégio de São Apóstolo e o seu primeiro presidente foi António Luiz Gomes, estudante de Direito que mais tarde se tornaria reitor da Universidade de Coimbra. O primeiro jogo de futebol da Associação Académica de Coimbra foi realizado em Janeiro de 1912, nessa altura o presidente era Álvaro Bettencourt Pereira de Athayde. A preparação para o jogo foi de tal forma importante que a equipa começou a treinar-se no dia 8 de Janeiro, na Ínsua dos Bentos, local onde se disputou o jogo com o Ginásio Club de Coimbra. Nessa partida, disputada no dia 28 de Janeiro de 1912, a Académica surgiu equipada com camisolas brancas e calções pretos, jogo este que terminou com a vitória da Associação Académica de Coimbra por 1-0. No jogo com o Ginásio Club de Coimbra, a Associação Académica de Coimbra apresentou a sua primeira equipa da História, tendo alinhado com: Durval de Morais (Medicina); César Moniz Pereira (Direito) e Fernando Andrade (Direito); António Luís Lopes (Escola Agrícola), António Perdigão (Direito) e N.N¹; Salvador (Medicina), Filipe Mendes (Direito), José Júlio da Costa (Matemática), José de Melo Cardoso (Medicina) e José Natividade Coelho (Direito, capitão de equipa). De salientar o facto de o N.N., que quer dizer Não Nomeado, ser alguém que, por algum motivo, se recusou a identificar-se publicamente. Três meses depois de ter disputado o seu primeiro jogo, a Académica estreou-se em competições oficiais, na Taça Monteiro da Costa. Na segunda edição da prova, a 9 de Março de 1913, a Associação Académica de Coimbra iria vencer o seu primeiro troféu, sagrando-se “campeã do Norte”. Na final, a Académica bateu o FC Porto por 3-1. O Organismo Autónomo de Futebol foi criado em 1984, sendo o clube mais antigo nas divisões profissionais, sendo hoje em dia presidido por José Eduardo Simões.

¹ O atleta recusou-se a identificar-se publicamente por algum motivo.

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

A vitória sobre a Naval na final do campeonato distrital valeu à Académica a possibilidade de representar o distrito no Campeonato de Portugal, pela primeira vez. No ano de estreia, conseguiram uma excelente prestação tendo chegado à final da competição. Depois de passar pelo Sporting de Braga, pelo Lusitano VRSA e pelo Marítimo, a Académica tinha pela frente o representante de Lisboa, o Sporting. No dia da final, a Associação Académica de Coimbra chegou ao Algarve, local onde se realizou a final, na manhã do dia de jogo e, perante 4.000 espetadores, acabaria por perder por 3-0. No final da partida, o capitão Júlio Ribeiro da Costa dirigiu-se à imprensa dizendo: “Sinto-me muito orgulhoso de ser a minha equipa finalista do Campeonato de Portugal”. A 25 de Junho de 1939, a Académica conseguiu a sua maior conquista desportiva da sua História, conquistando a primeira Taça de Portugal, uma competição que substituiu o então denominado Campeonato de Portugal. Depois de eliminar o Sporting da Covilhã, o Académico do Porto e o Sporting, a Académica tinha pela frente, no jogo decisivo, o Benfica. Perante 30 mil espectadores, no Campo das Salésias, a Académica venceu os encarnados por 4-3. Os festejos duraram dias e a cidade de Coimbra recebeu em êxtase os seus heróis.

A época de 1947-1948 não foi a melhor para a Académica. A equipa de Briosa enfrentou pela primeira vez a descida de divisão depois de uma época para esquecer. Os estudantes apenas conseguiram quatro vitórias e dois empates. Numa época onde apenas descia o último classificado, a Académica ficou a seis pontos do Sp. Braga, o penúltimo, e foi afastada para o escalão secundário.

No dia 20 de Janeiro de 1949, a Académica jogou pela primeira vez no novo estádio Municipal. No novo recinto, a grande novidade foi o facto de ser relvado natural, algo desconhecido em Coimbra. Na primeira partida, a Briosa jogou frente a Portugal num encontro que terminou empatado a três bolas. Um ano após ter descido de divisão, a Académica conseguiu regressar ao principal escalão do futebol português, depois de ter vencido o Portimonense por 2-1. A festa da subida só terminou no dia seguinte, quando os jogadores chegaram a Coimbra, sendo o Largo da Portagem o local escolhido para os festejos.

No final dos anos 40 e início dos anos 50 a Académica recebeu mais uma excelente notícia. Depois de várias tentativas frustradas, a equipa de juniores da Briosa

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

sagrou-se pela primeira vez na História campeã nacional depois de ter vencido o Benfica por 2-1, numa partida disputada no Estádio de Alvalade.

A época de 1950-51 foi muito positiva para a Académica. Se no campeonato as coisas correram com enorme tranquilidade, já na Taça de Portugal a Briososa conseguiu marcar presença na final da competição, repetindo a proeza alguns anos depois. O jogo decisivo foi disputado no Estádio Nacional, a 10 de Junho de 1951, numa altura onde muitos jogadores da Académica estavam em exames. Ao contrário do que aconteceu em 1939, a Briososa perdeu por 5-1 numa partida onde a arbitragem foi muito contestada.

A temporada 1960-61 irá ficar para sempre na História do futebol português e da Académica. A primeira grande transferência de um jogador do futebol luso para o estrangeiro é protagonizada por Jorge Humberto, atleta da Briososa que assinou pelos italianos do Inter de Milão.

A época 1964-1965 foi bastante positiva para a Académica pois terminou no 4º lugar mas a verdade é que esta posição sabe a pouco, pois se ganhasse o último encontro saltaria para o 2º lugar.

A temporada de 1966/1967 foi a melhor de sempre da Académica. No campeonato a Briososa terminou na segunda posição atrás do Benfica. No Académica vs Benfica desse ano, foram 43 mil os espetadores que marcaram presença no “Municipal”, no chamado jogo do título e que terminou com a vitória dos encarnados por 1-0.

A temporada de 1966/1967 foi uma época de ouro para a Académica. A equipa de juvenis conquistou o campeonato nacional. A Briososa, treinada por Bentes, venceu na final o Benfica por 1-0 numa partida disputada no Estádio Municipal de Leiria.

Faz a estreia em competições europeias na temporada 1968/1969 e só o desempate por moeda ao ar a faz ser eliminada na primeira ronda da Taça das Cidades com Feira, aos pés dos franceses do Olympique de Lyon. No final dos anos 60 acontece a afirmação europeia de uma Académica de grande nível. Na Taça das Taças, a Briososa atinge os quartos-de-final onde só foi eliminada pelos ingleses do Manchester City.

Sem grande história nas décadas anteriores, é na temporada 1996/1997 que a Académica marca o regresso aos grandes palcos do futebol português. Apesar de serem poucos os que acreditavam na subida, a Briososa concretiza o seu objetivo a duas jornadas do fim do campeonato num jogo frente ao Estoril. A Académica estava de regresso à Primeira Divisão!



Ilustração 3- Tarja exposta pela claque Mancha Negra (Fonte: <http://www.academica-oaf.pt/home/historia/#>)

Não durou muito a permanência da Académica na primeira divisão. Na época 1998/1999, a Briosa volta a descer para o escalão secundário do futebol português depois de mais uma época de polémicas e de demissões de dirigentes. Os “estudantes” terminaram na última posição.

Na época 2001/2002, três anos depois de ter descido de divisão, os “estudantes” garantem a subida para o escalão principal do futebol português na última jornada, numa partida frente à Naval. Em plena Queima das Fitas, a Académica festejou por toda a cidade o regresso à Primeira Divisão.

A temporada 2002/2003 não foi nada fácil para a Académica que, contudo, conseguiu assegurar a manutenção na Primeira Divisão. Teve de jogar em casa emprestada, no Estádio Sérgio Conceição, em Taveiro, isto porque o Municipal estava em obras de remodelação para o Euro 2004.

No dia 29 de Outubro de 2003, a Briosa entra pela primeira vez em campo no remodelado Estádio Cidade de Coimbra, numa partida frente ao Benfica. O primeiro golo pertenceu a Tonel, mas o jogo terminou com a derrota dos “estudantes” por 3-1. Este foi então o primeiro encontro oficial disputado no remodelado recinto da Briosa.

A Academia Dolce Vita é, hoje, a casa da Académica. Situada no limiar da cidade de Coimbra, o centro de treinos da Briosa é um espaço que apresenta condições de primazia, ideais para um clube de futebol profissional, bem como para todos os escalões de formação. Inaugurada no dia 15 de Dezembro de 2007, na presença do

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Secretário de Estado da Juventude e Desporto, Dr. Laurentino Dias, e do Presidente da Académica, Engenheiro José Eduardo Simões, a Academia Dolce Vita é uma das grandes obras da História da Académica.

A 20 de Maio de 2012, após jejum de 73 anos, conquistou a 2ª Taça de Portugal, sob o comando do treinador Pedro Emanuel, com uma vitória frente ao Sporting Clube de Portugal, garantindo desta forma a participação na Liga Europa da época seguinte.

Na presente época participou na fase de grupos da Liga Europa, tendo uma prestação digna e obtendo alguns resultados de relevo internacional, como por exemplo a vitória sobre o Atlético de Madrid.



Ilustração 4- Símbolo da AAC/OAF (Fonte: <http://www.academica-oaf.pt/>)

2. Espaços

A Associação Académica de Coimbra/Organismo Autónomo de Futebol é composta pelo Estádio EFAPEL Cidade de Coimbra e pela Academia Dolce Vita. Na academia podemos encontrar os dois autocarros da equipa de Briosa, uma sala de imprensa, uma secretaria, um balneário para a equipa sénior e cerca de cinco para as restantes equipas da formação, duas salas médicas, uma sala onde podemos encontrar o jacúzi e as macas de massagens, uma lavandaria, um ginásio, uma sala onde se organizam os equipamentos dos atletas, uma sala para os treinadores da formação e estagiários, uma sala de reuniões, uma sala de projeção/preparação de jogos, uma cozinha, um refeitório, um bar, um corredor de entrada/sala de espera, alguns quartos, diversos gabinetes de trabalho, um relvado natural e dois relvados sintéticos.



Ilustração 6- Academia Dolce Vita



**Ilustração 5- Estádio EFAPEL
Cidade de Coimbra (Fonte:
<https://www.google.pt/search?q=estadio+cidade+de+coimbra>)**

3. Espaço de prática

Durante o estágio foram utilizados os relvados sintéticos, pois o natural é utilizado apenas pela equipa sénior. Os treinos realizavam-se sempre no relvado sintético secundário, sendo o relvado sintético principal utilizado apenas nos jogos.



**Ilustração 7- Relvado Sintético
principal**



**Ilustração 8- Relvado Sintético
principal**

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Por outro lado, o ginásio de musculação foi um local que não foi utilizado durante o estágio, visto que os escalões em questão, benjamins e infantis, não têm idade para realizar trabalho de musculação, este é utilizado pelos séniores e por algumas equipas da formação.

O campo de relva natural, como referi anteriormente, apenas é utilizado pela equipa principal durante as suas sessões de treino de forma a manter intacta a qualidade da relva do estádio. Já o estádio serve de local de treino para o dia antes do jogo e para a realização do próprio jogo da equipa sénior.



Ilustração 10- Ginásio de musculação



Ilustração 9- Relvado Natural

4. Espaço técnico

O espaço técnico destinava-se à utilização exclusiva dos técnicos da equipa principal, sendo que estes espaços ou salas serviram para as reuniões da equipa técnica (sala de reuniões) e inclusive para reuniões com diretores do clube e diretor desportivo. Na formação, utilizámos a sala de treinadores e estagiários. Esta mesma sala foi por mim muitas vezes utilizada para analisar vídeos, planos de treino e debater situações com os outros treinadores e estagiários. Na imagem podemos visualizar dentro do armário, os *dossiers* das equipas da formação.



Ilustração 12- Sala de reuniões



Ilustração 11- Sala de treinadores e estagiários

5. Sala de imprensa e sala de projeção/preparação de jogos

A sala de imprensa, para além da sua normal utilidade, servia também para efetuar o visionamento de vídeos, para a sessão fotográfica realizada para a caderneta de “cromos” da Académica e para análise de jogos, esta, tal como a sala de projeção/preparação de jogos, era de uso quase exclusivo da equipa Sénior.

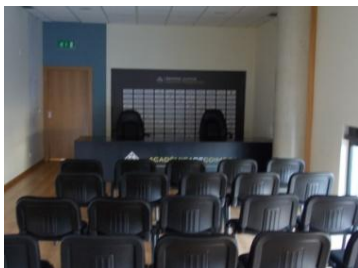


Ilustração 13- Sala de imprensa



Ilustração 14- Sala de projeção/preparação de jogos

6. Balneários

A nossa equipa utilizou durante a época, dois balneários diferentes, ambos localizados na Academia Dolce Vita. No entanto convém realçar que o balneário dos seniores era apenas para os seniores e os restantes balneários para as equipas da formação.



Ilustração 16- Um dos balneários das equipas da formação



Ilustração 15- Balneário dos Seniores

7. Recursos

A Associação Académica de Coimbra/Organismo Autónomo de Futebol possui ainda dois autocarros, um para o uso exclusivo da equipa sénior e o outro para algumas equipas da formação. De referir que as deslocações dos escalões onde eu estagiei eram suportadas pelos pais dos atletas que se deslocavam na sua própria viatura. Contem também uma secretaria onde se organiza tudo o que é referente aos jogos, onde se fazem os pagamentos e se organizam papéis referentes aos jogadores, é aqui que se trata da inscrição dos atletas nos respetivos plantéis e escalões.



Ilustração 18- Autocarros da equipa.
À direita o da equipa sénior, à esquerda o da formação

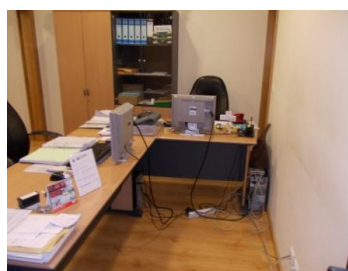


Ilustração 17- Secretaria

As salas médicas são recursos (espaços) a que todos os atletas têm acesso, quer sejam eles seniores, ou juniores ou mesmo infantis A Académica tem também um jacúzi que contém também macas para massagens e segundo consegui apurar este local é apenas utilizado por jogadores seniores e juniores.



Ilustração 20- Jacúzi

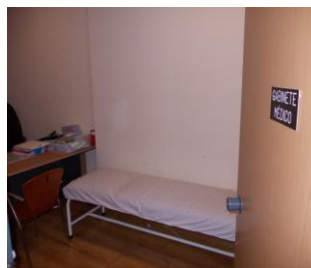


Ilustração 19- Sala médica

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

A lavandaria tal como o próprio nome indica é o local onde se lava a roupa dos atletas. Esta serve para todos os escalões, tal como a sala onde se organizam os equipamentos de treino e de jogo.



Ilustração 21- Sala onde se organizam os equipamentos



Ilustração 22- Lavandaria

A cozinha, o refeitório e os quartos, são para todos os atletas, sendo os quartos ocupados por elementos da formação. No refeitório podem comer todas as equipas, uma vez que é para o uso da instituição. Na cozinha são feitas todas as refeições que os atletas comem, tal como as sandes que os atletas comem depois dos jogos.



Ilustração 23- Cozinha



Ilustração 24- Refeitório



Ilustração 25- Quarto

8. Objetivos do Estágio

O principal objetivo dos estágios curriculares da Licenciatura em Desporto, é permitir que os estagiários adquiram conhecimentos, valências e competências através da prática, pois estes têm a possibilidade de interagir no terreno com diferentes pessoas, proporcionando desta forma diversas experiências nas diferentes áreas em que se desenvolve. No meu caso este realizou-se no futebol e mais especificamente no futebol de 7 (formação).

Como tal, estando os estagiários responsáveis por algumas sessões de treino, tivemos por objetivo abordar as vertentes técnico-táticas da modalidade, utilizando os respetivos espaços para colocar em prática os conhecimentos adquiridos e simultaneamente obter novas noções em áreas como a planificação e gestão do treino.

Para a concretização de todo este trabalho foram definidos alguns objetivos que se especificam em duas vertentes, os gerais e os específicos. Como abaixo se identificam.

Objetivos gerais

Os objetivos gerais definidos foram:

1. Identificar e compreender os estilos de liderança de uma equipa técnica;
2. Adquirir conhecimentos a nível físico, técnico, tático e psicológico;
3. Reconhecer e compreender os processos de gestão de uma equipa de futebol juvenil;
4. Planificar uma semana de treinos em colaboração com o professor orientador da instituição;
5. Conhecer e dominar técnicas de liderança, numa equipa de formação;
6. Observar metodologias de treino aplicadas;
7. Adquirir conhecimentos na forma de trabalhar dos diferentes treinadores;
8. Contactar com a realidade de um clube profissional;
9. Identificar, contactar e perceber o processo de formação de atletas/equipas a longo prazo;

Objetivos específicos

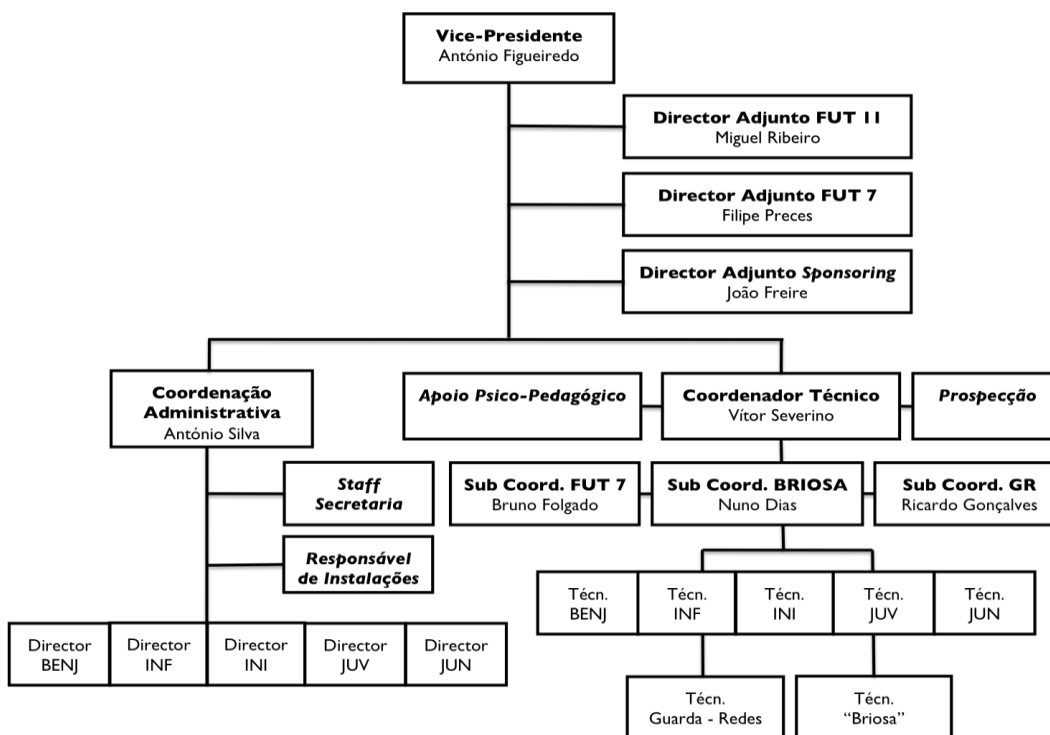
Relativamente aos objetivos específicos, foram formulados os seguintes:

1. Observar e participar nas sessões de treino;
2. Realizar relatórios durante as sessões;
3. Conhecer a estratégia de todos os movimentos a realizar pelos atletas;
4. Conhecer os movimentos técnico-táticos da equipa;
5. Conhecer o posicionamento de todos os atletas;
6. Ajudar na elaboração das sessões de treino;
7. Participar na colocação e recolha de material utilizado nas sessões de treino;
8. Auxiliar na preparação dos jogos e respetivas filmagens;
9. Acompanhar a equipa técnica e atletas em jogos do campeonato;
10. Planificar unidades de treino e selecionar exercícios solicitados pelo orientador.

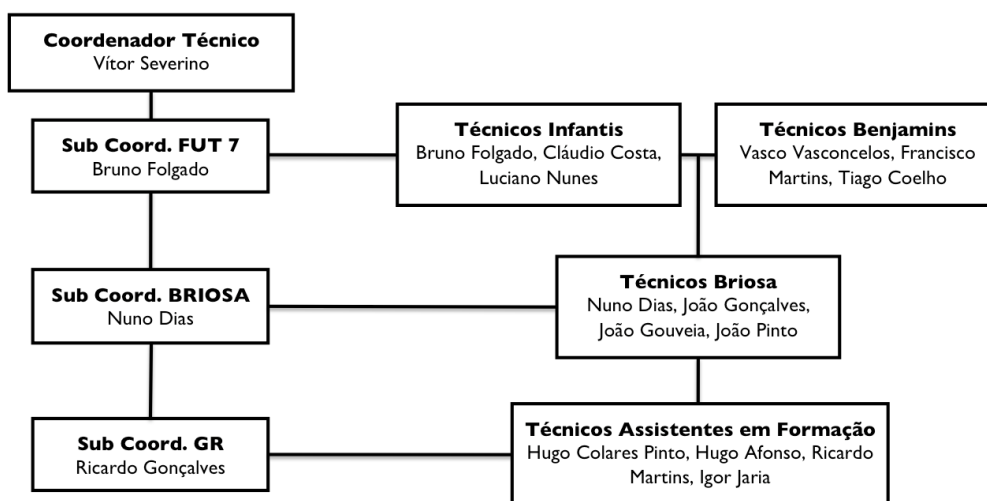
9. Organograma 2012/2013

O clube apresenta no departamento de futebol de formação, bem como no de Formação- Futebol de 7, a estrutura que se apresenta nos organogramas abaixo.

DEPARTAMENTO DE FUTEBOL DE FORMAÇÃO



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL DE FORMAÇÃO – FUTEBOL 7



Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

A instituição tem a seu cargo treinadores de diversos escalões. Nas escolas de Briososa são cerca de dez treinadores, estes trabalham com cerca de 60 atletas. Aqui temos o professor Nuno Dias como coordenador deste departamento. No futebol de 7, que é coordenado pelo meu orientador, Bruno Gouveia Miranda Folgado, que é mestre em treino desportivo e licenciado em ciências do desporto pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física de Coimbra e treinador dos infantis “A”, existem 6 treinadores seguidos por 6 estagiários, aqui temos 6 equipas, em que cada equipa tem sensivelmente 18 atletas o que faz um total de cerca de 110 atletas. Das 6 equipas 3 são de benjamins e 3 de infantis. Nos benjamins estive inserido em 1 equipa tal como nos infantis. O treinador da equipa em que estive inserido nos benjamins “B” é o Vasco Vasconcelos e também ele licenciado em ciências do desporto pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física de Coimbra. Como coordenador técnico destes escalões, temos o professor Vítor José Santos Severino, ele que também é licenciado em ciências do desporto pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física de Coimbra e é professor universitário, na mesma instituição. Relativamente ao futebol de 11 não sei ao certo quantos atletas e quantos treinadores existem. Contudo posso referir que existem duas equipas nos escalões de iniciados e juvenis e uma equipa no escalão de juniores e seniores.

10. Futebol

O futebol é uma das modalidades desportivas mais praticadas no mundo, sendo até considerado “o desporto rei” na maior parte dos países, tal como acontece em Portugal.

Segundo Castelo (2004),

no futebol, os intervenientes (jogadores) estão agrupados em duas equipas numa relação de adversidade (rivalidade desportiva). Lutando pela conquista da posse de bola (respeitando as leis de jogo), com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e, evitá-los na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória ... o jogo se desenvolve em situações de natureza problemática e contextual, em que o desempenho motor dos jogadores, está estritamente relacionado com a capacidade destes responderem de forma eficaz às constantes modificações situacionais que se desenvolvem à sua volta. As respostas às situações são suportadas por ações individuais, balizadas por um objetivo coletivo e, por imponderáveis que advém da aleatoriedade do próprio jogo (p. 7).

Como qualquer modalidade desportiva, o futebol tem regras. Estas são impostas pela FIFA (Fédération Internationale de Football Association) e ajuizadas por uma equipa de arbitragem, composta por três elementos de campo (um árbitro principal e dois árbitros assistentes), mais um fora, designado de quarto árbitro, num total de quatro elementos. Nas competições europeias, como por exemplo Liga Europa e Liga dos Campeões temos seis árbitros, um árbitro principal, dois assistentes laterais, dois assistentes de baliza e um árbitro que se denomina de quarto árbitro, que executa o levantamento do placar de substituições e poderá substituir qualquer um dos árbitros caso estes se lesionem.

O treino de futebol

O treino visa o aumento do rendimento individual e coletivo através de um conjunto de processos, na qual se desenvolvem as capacidades individuais ou coletivas. Devemos ter em atenção que as qualidades a desenvolver durante o treino, no futebol,

são: qualidades físicas; técnicas, táticas e psicológicas. Estes fatores devem desenvolver-se em conjunto, no entanto, há ainda treinadores que os desenvolvem de forma isolada.

Autores como Courtay et al. (1990, citados por Garganta, 2002;s/p), referem também “que é ao nível dos constrangimentos da tarefa (dificuldade, obstáculo ou problema) e dos tipos de empenhamento do sujeito (atenção, esforço físico, compreensão/raciocínio) que as várias pedagogias diferem”.

O treinador de futebol, independentemente do seu nível e do nível dos seus jogadores, tem um papel fundamental no processo de treino sendo confrontado com inúmeros problemas relacionados com vários temas, tais como: o conhecimento de problemas fisiológicos; adaptação do treino em função dos dados fisiológicos recolhidos; a individualização do treino; as diferentes formas de trabalho; o estabelecimento de planos anuais (macrociclo); planos mensais (mesociclos) e planos semanais (microciclos); os conteúdos das sessões; a avaliação do trabalho realizado ou seja avaliar se houve ou não progressos e quais foram os processos identificados.

À imagem daquilo que vem acontecendo em outras modalidades, os clubes de futebol apostam cada vez mais no início prematuro da modalidade, sendo que há alguns anos atrás, não se falava no escalão escolas ou escolinhas, onde os atletas podem iniciar a atividade a partir dos cinco anos (dependendo dos clubes).

Futebol de 7

No futebol de 7, parece fundamental a criação de situações simples e adequadas à motivação dos jovens e formas competitivas adaptadas às suas características. Deste modo, o futebol de 7 praticado em campos com dimensões e medidas reduzidas parece-me o tipo de jogo que melhores condições reúne para o ensino e aprendizagem do futebol nas categorias de idades compreendidas entre os 8 e os 12 anos.

Em termos evolutivos, o futebol sempre esteve um pouco mais atrasado em relação às outras modalidades, pois já há muito tempo tiveram a necessidade de adaptar as medidas do campo de jogo e o número de elementos às idades dos atletas através da criação de minijogos, como é o caso do miniandebol, do minibasquetebol e do minivoleibol, entre outros.

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

No futebol só desde há alguns anos para cá, se sentiu a necessidade de se adaptar o tipo de jogo às respetivas idades, às diferentes fases de desenvolvimento dos jovens e às suas necessidades, através da criação do futebol de 7, em campos com medidas e dimensões mais pequenas, por ser o tipo de jogo que melhores condições reúne para a evolução técnico-tática dos jovens futebolistas.

O futebol infantil tem como objetivo a formação dos jovens, pois este é uma atividade lúdica e desportiva que é para todos, independentemente do sexo. Realiza-se através de sessões de ensino, às quais designamos de sessões de treino e que é realizada por um educador, geralmente formado na área. Este é um tipo de jogo que se ensina de forma jogada, isto é, através de situações que levem ao progresso e as estruturas são adaptadas à idade, como por exemplo a bola, as balizas, o campo, número de jogadores, feedback, entre outros.

Como é sabido temos duas fases de jogo (adaptado do Portefólio de Futebol, 2011:6-7), que se referem abaixo:

Fases do Jogo

As duas fases do jogo são:

- Fase Ofensiva – esta é a fase onde se procura fazer golo.
- Fase Defensiva – já esta é a fase em que se procura não sofrer golo, em que se luta pela posse de bola.

A fase ofensiva caracteriza-se principalmente por:

- Ações individuais, tomando a iniciativa de descompensar a defesa adversária;
- Ações coletivas elementares, esquemas táticos, combinações, desmarcações;
- Ações coletivas complexas, tais como, sistemas táticos, ataque planeado ataque rápido, contra ataque;

Na fase ofensiva temos como objetivo:

- Controlar o ritmo de jogo, mantendo a posse de bola e fazendo correr os adversários atrás da mesma;
- Mudar a bola de lado, isto é dar largura e profundidade ao jogo o mais possível fazendo correr a bola passando por vários jogadores da mesma equipa;

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

- Desgastar o adversário, como referi anteriormente, fazendo estes correr atrás da bola;
- Progredir no terreno de jogo, tentando chegar à baliza adversária de forma segura e eficaz;

Na fase ofensiva temos de ter em atenção a circulação da bola evitando ao máximo o erro, pois um erro nesta fase pode descompensar a equipa e fazer com que esta sofra golo.

Já a fase defensiva caracteriza-se por:

- Ações individuais, tais como, técnicas de desarme, técnicas de interceção, técnicas de marcação, técnicas do guarda-redes;
- Ações coletivas elementares, marcações, princípios defensivos, compensações, espírito de entreajuda;
- Ações coletivas complexas, como por exemplo, métodos de jogo defensivo, defesa individual, defesa à zona e defesa mista;

Na fase defensiva temos como principal objetivo:

- Recuperar a posse de bola;
 - Cobertura e defesa da baliza, com a coesão do grupo;
 - Temos de levar o adversário a provocar um erro que o faça perder a posse de bola;
 - É essencial haver equilíbrio defensivo tanto no centro do campo como nas alas;
- Nesta fase de jogo é necessário um espírito de sacrifício de todos os elementos da equipa que defende, simplificar o mais possível o modo de jogo.

Forma de defender

Desvantagens da defesa individual:

- Muito desgastante;
- Por vezes exige deslocamentos desnecessários;
- Quando há deslocamentos pode comprometer o esquema tático;

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Vantagens da defesa individual:

- Pode anular um jogador essencial da equipa adversária;
- Há menos tempo de reação para quem ataca;
- Desestrutura o adversário;

Desvantagens da defesa à zona:

- Dá mais espaço ao adversário;
- Facilita a troca de passes;
- Facilita o remate de média e longa distância;

Vantagens da defesa à zona:

- Não desgasta tanto a equipa que defende;
- Boa leitura em termos de posicionamento;
- Capacidade de antecipação;

Desvantagens da defesa mista

- Exige maior atenção à movimentação da bola e dos jogadores;
- Aumenta o desgaste físico daqueles que defendem;
- Em certas alturas do jogo pode tornar-se confusa;

Vantagens da defesa mista:

- Dificulta a ação do principal atacante da equipa adversária;
- Altera o ritmo de jogo do adversário;
- Faz com que o adversário se tenha de adaptar à defesa;

Neste estágio trabalhei com jovens com idades compreendidas entre os 8 e os 13 anos, jovens estes que têm como sonho chegar à equipa sénior da Académica. Trabalhei com duas equipas, uma de benjamins de segundo ano, equipa com que estava uma vez por semana e uma equipa de infantis de segundo ano, com a qual interagia três vezes por semana. A equipa de benjamins tinha atletas de todas as posições, salientando-se contudo, a existência de apenas um guarda-redes. Os atletas de campo jogavam em qualquer posição, mas tinham já uma posição definida. Na equipa de infantis existiam

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto

dezoito atletas. Desses dezoito, três eram guarda-redes e os restantes jogadores de campo. Apesar de terem as posições definidas, consoante as preferências e capacidades de cada atleta estes jogavam em qualquer posição, o que fazia deles atletas mais completos e possibilitava-lhes um grau de aprendizagem superior.

11. Caracterização das Equipas com as quais foi desenvolvido o Estágio


O trabalho de estágio desenvolvido envolveu a interação direta com um conjunto de atletas dos quais, forçosamente implicava ter um conhecimento prévio, razão pela qual foi feito o levantamento dos dados apresentados abaixo nas Tabelas 2,3,4 e 5.

12. Ficha individual de Infantis




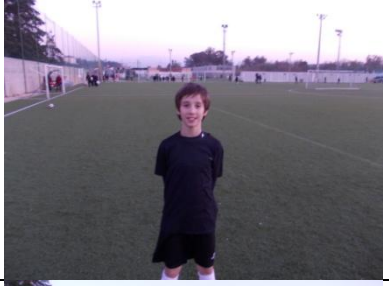


Tabela 2 Dados dos Infantis

Dados	Fotografia
<p>Nome: Diogo Sá Idade: 12 Data de Nascimento: 12/09/2000 Altura: 1,58m Peso: 46kg Posição: Guarda-redes</p>	
<p>Nome: Fábio Intumbo Idade: 12 Data de Nascimento: 01/09/2000 Altura: 1,52m Peso: 46kg Posição: Guarda-redes</p>	
<p>Nome: Simão Pires Idade: 11 Data de Nascimento: 02/11/2001 Altura: 1,50m Peso: 42kg Posição: Guarda-redes</p>	
<p>Nome: Manuel Ramos Idade: 12 Data de Nascimento: 28/10/2000 Altura: 1,50m Peso: 45kg Posição: Defesa</p>	

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto

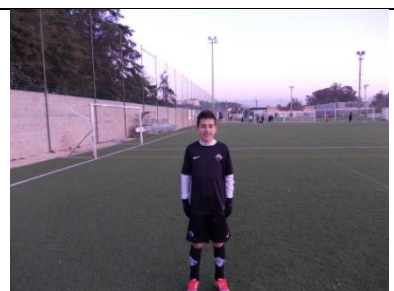
<p>Nome: David Vieira Idade: 12 Data de Nascimento: 31/08/2000 Altura: 1,73m Peso: 50kg Posição: Defesa</p>	
<p>Nome: José Maria Silva Idade: 12 Data de Nascimento: 19/08/2000 Altura: 1,60m Peso: 43kg Posição: Defesa</p>	
<p>Nome: João Pedro Idade: 12 Data de Nascimento: 01/08/2000 Altura: 1,48m Peso: 35kg Posição: Defesa/Médio</p>	
<p>Nome: Lucas Oliveira Idade: 12 Data de Nascimento: 08/09/2000 Altura: 1,55m Peso: 37kg Posição: Defesa</p>	
<p>Nome: Tample Monteiro Idade: 12 Data de Nascimento: 15/11/2000 Altura: 1,53m Peso: 35kg Posição: Médio Esquerdo</p>	
<p>Nome: Nuno Severa Idade: 12 Data de Nascimento: 07/12/2000 Altura: 1,50m Peso: 35kg Posição: Médio Esquerdo</p>	

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto

<p>Nome: Luís Rodrigues Idade: 12 Data de Nascimento: 19/08/2000 Altura: 1,56m Peso: 45kg Posição: Médio Centro</p>	 A photograph of a young boy standing on a green artificial turf soccer field. He is wearing a black long-sleeved soccer jersey with a white logo on the chest, black shorts, and black socks. The background shows a white fence and some trees under a clear sky.
<p>Nome: Pedro Teixeira Idade: 13 Data de Nascimento: 07/01/2000 Altura: 1,55m Peso: 40kg Posição: Médio Centro</p>	 A photograph of a young boy standing on a green artificial turf soccer field. He is wearing a black short-sleeved soccer jersey with a white logo on the chest, black shorts, and black socks. The background shows a white fence and some trees under a clear sky.
<p>Nome: Bernardo Ferreira Idade: 12 Data de Nascimento: 01/11/2000 Altura: 1,40m Peso: 35kg Posição: Médio Direito</p>	 A photograph of a young boy standing on a green artificial turf soccer field. He is wearing a black short-sleeved soccer jersey with a white logo on the chest, black shorts, and black socks. The background shows a white fence and some trees under a clear sky.
<p>Nome: André Jesus Idade: 13 Data de Nascimento: 22/06/2000 Altura: 1,50m Peso: 32kg Posição: Médio Direito</p>	 A photograph of a young boy standing on a green artificial turf soccer field. He is wearing a black short-sleeved soccer jersey with a white logo on the chest, black shorts, and black socks. The background shows a white fence and some trees under a clear sky.
<p>Nome: João Queirós Idade: 12 Data de Nascimento: 06/09/2000 Altura: 1,62m Peso: 45kg Posição: Avançado</p>	 A photograph of a young boy standing on a green artificial turf soccer field. He is wearing a black long-sleeved soccer jersey with a white logo on the chest, black shorts, and black socks. The background shows a white fence and some trees under a clear sky.
<p>Nome: Tiago Pereira Idade: 13 Data de Nascimento: 12/03/2000 Altura: 1,55m Peso: 39kg Posição: Avançado</p>	 A photograph of a young boy standing on a green artificial turf soccer field. He is wearing a black long-sleeved soccer jersey with a white logo on the chest, black shorts, and black socks. The background shows a white fence and some trees under a clear sky.

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto

Nome: Gonçalo Simões
Idade: 13
Data de Nascimento: 12/02/2000
Altura: 1,57m
Peso: 43kg
Posição: Avançado



13. Dados dos Infantis

Na Tabela 3, encontra-se uma síntese dos dados apresentados, para uma mais rápida leitura, com os valores médios da equipa.

Tabela 3 - Dados dos Infantis

Nomes	Peso (kg)	Altura (m)	Idade
Diogo Sá	46	1,58	12
Fábio Intumbo	46	1,52	12
Simão Pires	42	1,50	11
Manuel Ramos	45	1,50	12
David Vieira	50	1,73	12
José Maria Silva	43	1,60	12
João Pedro	35	1,48	12
Lucas Oliveira	37	1,55	12
Tamble Monteiro	35	1,53	12
Nuno Severa	35	1,50	12
Luís Rodrigues	45	1,56	12
Pedro Teixeira	40	1,55	13
Bernardo Ferreira	35	1,40	12
André Jesus	32	1,50	12
Rui Queirós	45	1,62	12
Tiago Pereira	39	1,55	12
Gonçalo Simões	43	1,57	13
Média	40,76	1,54	12,06

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto




Pelos dados apresentados, pela sua leitura e análise é-nos possível conhecer os atletas da equipa de infantis. Todos estes dados foram recolhidos por mim e com a devida autorização dos encarregados de educação, quer para o uso público dos dados pessoais quer para o uso da fotografia. Podemos observar à esquerda da tabela o nome e sobrenome dos atletas, mais à direita o peso de cada atleta, seguido da altura e por fim, na coluna da direita temos a idade. Na última linha temos a média de todos os dados obtidos, reportando-se à equipa, podendo pois referir a média de peso é de 40,76 Kg, apresentam uma altura média de 1,54 m e média de 12,06 anos de idade.

Estes dados e a análise realizada em campo permitem-me concluir que os atletas mais altos têm menos coordenação motora, levando a que a relação que eles têm com a bola seja menos bem conseguida, quer ao nível do domínio quer ao nível do acerto do passe. Posso também concluir que os atletas mais baixos são mais velozes e revelam maior agilidade, neste caso específico, bem como os atletas mais leves. Já a idade em nada parece influenciar o desempenho dos atletas uma vez que eles estão todos num nível de rendimento desportivo equivalente.





14. Ficha individual de Benjamins

A exemplo da metodologia seguida para a equipa de Infantis, também para esta equipa de Benjamins, foi feito todo o levantamento dos dados dos atletas, que se apresentam imediatamente a seguir.

Tabela 4 Dados dos Benjamins




Dados	Fotografia
<p>Nome: João Ricardo Idade: 10 Data de Nascimento: 21/11/2002 Altura: 1,55m Peso: 50kg Posição: Guarda-redes</p>	
<p>Nome: Manuel Silva Idade: 11 Data de Nascimento: 04/03/2002 Altura: 1,32m Peso: 29kg Posição: Defesa</p>	
<p>Nome: David Branco Idade: 11 Data de Nascimento: 29/04/2002 Altura: 1,45m Peso: 33kg Posição: Defesa</p>	
<p>Nome: Diogo Costa Idade: 10 Data de Nascimento: 08/08/2002 Altura: 1,40m Peso: 35kg Posição: Defesa</p>	
<p>Nome: David Cardoso Idade: 11 Data de Nascimento: 21/03/2002</p>	<p>1</p>

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto

<p>Altura: 1,50m Peso: 37kg Posição: Defesa</p>	
<p>Nome: Afonso Costa Idade: 11 Data de Nascimento: 18/06/2002 Altura: 1,36m Peso: 30kg Posição: Médio Esquerdo</p>	
<p>Nome: Henrique Rebelo Idade: 11 Data de Nascimento: 07/04/2002 Altura: 1,50m Peso: 35kg Posição: Médio Esquerdo</p>	
<p>Nome: Tiago Silva Idade: 8 Data de Nascimento: 02/09/2004 Altura: 1,33m Peso: 35kg Posição: Médio Esquerdo</p>	<p style="text-align: center;">2</p>
<p>Nome: João Paiva (C.B.) Idade: 11 Data de Nascimento: 19/01/2002 Altura: 1,40m Peso: 33kg Posição: Médio Centro</p>	
<p>Nome: João Portugal Idade: 11 Data de Nascimento: 29/04/2002 Altura: 1,35m Peso: 31kg Posição: Médio Centro</p>	

² Não foi autorizado pelo encarregado de educação o uso da fotografia do atleta.

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto

<p>Nome: Guilherme Pestana Idade: 11 Data de Nascimento: 28/01/2002 Altura: 1,50m Peso: 32kg Posição: Médio Centro</p>	
<p>Nome: João Diogo Idade: 9 Data de Nascimento: 13/02/2004 Altura: 1,39m Peso: 34kg Posição: Médio Direito</p>	<p style="text-align: center;">1</p>
<p>Nome: Pedro Cortesão Idade: 9 Data de Nascimento: 26/04/2004 Altura: 1,38m Peso: 31kg Posição: Médio Direito</p>	<p style="text-align: center;">1</p>
<p>Nome: Diogo Santos Idade: 11 Data de Nascimento: 25/03/2002 Altura: 1,43m Peso: 38kg Posição: Médio Direito</p>	
<p>Nome: Xavier Fonseca Idade: 11 Data de Nascimento: 22/03/2002 Altura: 1,55m Peso: 35kg Posição: Médio Direito/Avançado</p>	
<p>Nome: David Morais Idade: 9 Data de Nascimento: 07/02/2004 Altura: 1,35m Peso: 30kg Posição: Avançado</p>	<p style="text-align: center;">1</p>

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto

<p>Nome: Dinis Soares Idade: 10 Data de Nascimento: 09/11/2002 Altura: 1,37m Peso: 37kg Posição: Avançado</p>	
<p>Nome: Pedro Girão Idade: 11 Data de Nascimento: 15/04/2002 Altura: 1,35m Peso: 33kg Posição: Avançado</p>	<p style="text-align: center;">1</p>

15. Dados dos Benjamins

Na Tabela 5, encontra-se também uma síntese dos dados atrás expostos, para uma mais rápida leitura, com a indicação dos valores médios da equipa.

Tabela 5 Dados dos Benjamins

Nomes	Peso (kg)	Altura (m)	Idade
João Ricardo	50	1,55	10
Manuel Silva	29	1,32	11
David Branco	33	1,45	11
Diogo Costa	35	1,40	10
David Cardoso	37	1,50	11
Afonso Costa	30	1,36	11
Henrique Rebelo	35	1,50	11
Tiago Silva	35	1,33	8
João Paiva (C.B.)	33	1,40	11
João Portugal	31	1,35	11
Guilherme Pestana	32	1,50	11
João Diogo	34	1,39	9
Pedro Cortesão	31	1,38	9
Diogo Santos	38	1,43	11

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto

Xavier Fonseca	35	1,55	11
David Morais	30	1,35	9
Dinis Soares	37	1,37	10
. Pedro Girão	33	1,35	11
Média	34,33	1,42	10,33

Com os dados expressos nesta tabela podemos verificar e conhecer os atletas da formação de benjamins. Aqui a metodologia da recolha dos dados foi a mesma da anterior, igualmente efetuada por mim e também com a devida autorização dos encarregados de educação que me autorizaram a sua publicação, (quer para o uso dos dados pessoais quer para o uso da fotografia). No caso dos atletas que não possuem fotografia, os encarregados de educação não me permitiram o uso público das mesmas. Na última linha apresentam-se os valores médios dos dados obtidos e por isso é possível referir que a equipa de Benjamins apresenta um peso médio de 34,33Kg, uma altura média de 1,42 m e a média de anos de idade é de 10,33.

Neste plantel foi possível concluir que os atletas mais pesados não têm tanta agilidade nem tanta velocidade de reação e são mais lentos a reagir a um estímulo. Já os atletas com menos peso tornam-se mais rápidos a reagir a um certo estímulo. Nota-se também que os meninos mais novos são mais distraídos ao longo do treino e deste modo quebram o ritmo de treino imposto pelos mais velhos.

16. Descrição de atividades desenvolvidas

O estágio teve início na primeira quinzena do mês de Outubro do ano de 2012, decorrendo durante os dias de quarta-feira, quinta-feira, sexta-feira e sábado, havendo momentos em que a participação decorreu em férias escolares e feriados, como forma de dar continuidade à época desportiva das equipas com as quais contatei.

O estágio foi bipartido em dois semestres, intercalado pelo período de frequências e exames, sendo que o término oficial ocorreu dia 15 de Junho de 2013, no anexo V podemos observar o número de horas realizadas neste estágio.

Numa fase inicial, por ser um membro novo, limitava-me a observar os treinos sempre que solicitado auxiliava em tudo o que fosse necessário para que o treino

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

corresse da melhor maneira, tal como a colocação do material auxiliar do treino, nos espaços de realização dos exercícios. Fui-me integrando e a adaptação surgiu com naturalidade, fruto da dinâmica de trabalho desenvolvido pelos treinadores das equipas em que fui integrado.

Para além desta fase inicial, ao longo do estágio, desenvolvi funções de treinador adjunto, quer na equipa de benjamins “B”, quer na equipa de infantis “A”. Durante os treinos construí exercícios, ajudei a recolher e a colocar o material no terreno de jogo. O material utilizado era de boa qualidade e existia uma bola para cada atleta. Existiam ainda cones sinalizadores disponíveis, bem como coletes. Estas atividades acabaram por entrar nas rotinas de treino. Nos dias de jogo acompanhava a equipa e dedicava-me à filmagem dos jogos, que mais tarde iríamos analisar na sala de treinadores em grupo ou individualmente. Preparei ainda uma semana de treinos, tendo estas sessões sido planificadas e orientadas livremente por mim, seguindo as diretrizes que a Académica tem definidas.

No que diz respeito a torneios, participei em três. No primeiro, que se realizou nas férias da Páscoa fui treinador adjunto e terminámos o torneio em 3º lugar. Este realizou-se no complexo desportivo municipal de Castro Daire, cujo nome do torneio é “IV Torneio o Coelho Verde”, como podemos ver no anexo II. O segundo torneio realizou-se na Batalha, tendo-se denominado de “3º Torneio da Páscoa”, como se pode ver no anexo III. Neste torneio desempenhei as funções de treinador principal, sendo a minha primeira experiência como treinador num jogo a valer. Neste torneio terminámos em 1º lugar, ganhando um troféu e medalhas. No terceiro e último torneio realizado no dia 25 de Abril de 2013 na Marinha Grande, intitulado de “Torneio Quadrangular da Marinha Grande” realizei funções de treinador adjunto.

Para finalizar, participei na Conferência Internacional de Treinadores, como se pode ver no anexo IV. Esta conferência foi organizada pela Académica de Coimbra em parceria com o Myerscough College e participaram nesta sessão, treinadores da Lazio de Roma, do Everton FC, da própria Académica, entre outros. Teve a duração de nove horas e meia, sendo três práticas e as restantes teóricas. A parte prática foi realizada na Academia Dolce Vita, já a parte teórica realizou-se no auditório do Estádio EFAPEL Cidade de Coimbra.

17. Calendarização

A calendarização abaixo (ver Tabela 6) corresponde a todas as atividades realizadas na instituição, como os treinos, jogos, conferências, torneios entre outras. Aqui pode-se verificar quais os dias em atividade, quais os dias em que houve reunião de estágio e os dias em que compareci no estágio e com que funções desempenhei as minhas tarefas.

Tabela 6 - Calendarização

DIA MÊS	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									



DIAS DE ESTÁGIO
 DIAS DE ESTÁGIO - REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIOS COM EQUIPA
 DIAS DE JOGO
 CONFERÊNCIA INTERNACIONAL DE TREINADORES
 CONFERÊNCIA INTERNACIONAL DE TREINADORES E DIA DE JOGO
 REUNIÕES DE ESTÁGIO ESECD
 TORNEIOS

18. Reflexão do Estágio e Ações Complementares

Durante o estágio para além das funções de treino que me foram propostas, realizei alguns torneios, tais como o torneio do Coelho Verde (ver anexo II), o torneio da Batalha, 3º torneio da Páscoa (ver anexo III) e o torneio quadrangular da Marinha Grande (ver anexo VI). A tudo isto junto ainda o projeto mais interessante das atividades desenvolvidas no estágio, a Conferência Internacional de Treinadores, nesta aprendi imenso uma vez que foi partilhada muita informação e toda ela credível. Na conferência para além das apresentações dos técnicos da Académica tive o privilégio de assistir às apresentações de treinadores estrangeiros como se pode confirmar no anexo IV.

Os modelos de jogo eram iguais nas duas equipas, estas usavam a tática tradicional no futebol de 7, o GR+2x3x1. Esta tática permite manter o equilíbrio defensivo e permite também atacar com 4 elementos sendo que o 4º fica na contenção ofensiva.

Ao longo deste percurso de estágio, notei diferenças significativas entre o futebol praticado na Guarda (refira-se, a realidade por mim vivenciada) e o futebol praticado na Académica. Senti que na Académica as sessões de treino são devidamente planeadas e preparadas de forma a fazer com que o treino se desenvolva sem grandes sobressaltos. As condições de treino e de aprendizagem oferecidas pela Académica são relativamente superiores às melhores encontradas no distrito da Guarda, bem como todos os técnicos que trabalham na Académica possuem licenciatura em ciências do desporto e no distrito da Guarda não são todos os treinadores especializados na área das ciências do desporto.

Posso dizer que nem tudo foi fácil, uma vez que tive de ultrapassar diversas dificuldades e adversidades ao longo deste percurso. Mas nem tudo é mau, com este estágio adquiri competências quer ao nível do treino quer ao nível da análise e observação do mesmo, pois nesta instituição adquiri valências que no futuro me irão ajudar.

As maiores dificuldades encontradas ficaram a dever-se ao fato de ter de conciliar as aulas com o estágio, uma vez que tínhamos estágio ao meio da semana. Outra dificuldade deveu-se à distância a que me encontrava da instituição, acabando por

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

perder imenso tempo nas viagens. Mas como referi no parágrafo anterior, este esforço realizado será benéfico para o meu futuro.

Os objetivos traçados inicialmente foram atingidos e como referi anteriormente, adquiri competências ao nível do treino, da liderança e da postura em campo. Neste momento e após este estágio, sinto-me capaz de liderar uma equipa de futebol de formação e de lhes promover o desenvolvimento de novos conceitos, ajudar os atletas a aperfeiçoar os gestos técnicos bem como trabalhar a parte técnico-tática da equipa.

Posso ainda referir que as expectativas inicialmente por mim criadas se concretizaram, pelo que me sinto uma pessoa realizada por ter tido este tipo de oportunidade. Tentei aproveitar todas as oportunidades de aprendizagem que me foram concedidas e sempre que senti necessidade solicitar esclarecimentos que foram prontamente esclarecidos. Assim, creio que este ano de estágio foi inteiramente conseguido, realçando um aspeto crucial das aprendizagens por mim conseguidas, que foram as excelentes relações e a fantástica comunicação com todos os elementos com os quais estive envolvido e interagi, no âmbito deste estágio.

Conclusão Final

Ser Treinador...

“Sem grandes jogadores não há grandes equipas, como sem grandes intérpretes não há grandes orquestras. Embora não deva ocultar-se o papel insubstituível do mestre (treinador), que organiza, disciplina, conduz e unifica...”

“Só sabe de futebol, quem sabe mais do que de futebol...!”

Manuel Sérgio, 2009

Depois da realização deste estágio sinto-me mais capaz na realização de um relatório, na análise e perceção de métodos de treino e de jogo. Quero com isto dizer que este estágio ser-me-á muito útil para o meu futuro como profissional na área de desporto, pois como diz o professor Manuel Sérgio “só sabe de futebol, quem sabe mais do que futebol...!”, hoje em dia um profissional de desporto não se pode limitar apenas à análise tática, tem também que saber lidar com os jogadores e com as dificuldades e virtudes dos mesmos.

Não são só os jogadores que fazem uma equipa, uma equipa é feita do mais pequeno e minucioso pormenor, pois se a base de trabalho é fraca o topo certamente que irá ser ainda mais fraco. No futebol não podemos passar para o jogo jogado sem antes passar por processos intermináveis e que servirão de base na constituição tática dos jogadores.

Com este estágio pude verificar quanto foram importantes todos os ensinamentos previamente transmitidos pelos professores durante a minha licenciatura, todas as Unidades Curriculares se revelaram importantes, umas mais evidenciadas do que outras, mas com todas foi-me possível realizar um melhor estágio.

As novas competências adquiridas foram potenciadas “no terreno”, pois creio que sem essa vivência não teria sido possível desenvolvê-las.

Bibliografia

Associação Académica de Coimbra/Organismo Autónomo de Futebol. (s.d.). Obtido em 14 de Novembro de 2012, de <http://www.academica-oaf.pt/home/historia/>

Bompa, T. (2001). A periodização do treinamento desportivo. São Paulo: Editora Manole.

Castelo, J. (2004). Organização dinâmica do jogo. Lisboa: FMH Edições.

Coimbra, I. (s.d.). Know Cities - Cidades do Conhecimento do Arco Atlântico. Obtido em 20 de Novembro de 2012, de <http://www.ieru.pt/knowcities/PT/PDF/Diagnostico.pdf>

Garganta, J. (Fevereiro de 2005). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. Obtido em 12 de Janeiro de 2013, de efdeportes: http://zerovinteoitodesign.myftp.org/web_clientes/marcia/Marcia%20Backup/Documentos/UMA/EFD/Mestrado_Ensino/D2_JDC/Prof_Elvio/Docs/principios-do-jogo1.pdf

Verkhoshansky, Y. (2002). Teoria y metodologia del entrenamiento deportivo. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Webdados. (s.d.). Obtido em 20 de Novembro de 2012, de Portal Nacional: <http://portalnacional.com.pt/coimbra/coimbra/>

**Anexo I - Declaração para pedir autorização aos encarregados de educação
para o uso de dados pessoais dos atletas**

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Declaração

Declaro que para os devidos efeitos, eu,
_____ encarregado (a) de
educação do atleta _____,
autorizo o estagiário Tiago Filipe Morgado Rocha, portador do bilhete de entidade
número xxxxxxxx e que frequenta o 3º ano da licenciatura do curso de Desporto na
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto no Instituto Politécnico da
Guarda, a utilizar os dados pessoais do meu educando para a realização, única e
exclusiva, do relatório de estágio a que este foi proposto.

Coimbra, __ de _____ de _____

Assinatura:

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto

Anexo II – IV Torneio do Coelho Verde



IV TORNEIO
O COELHO VERDE

29 DE MARÇO 2013
6ª Feira Santa

COMPLEXO DESPORTIVO MUNICIPAL DE CASTRO DAIRE

 **O CRASTO** 

 FC PORTO	 SC BRAGA
 FC PAÇOS DE FERREIRA	 VITÓRIA SC
 ACADÉMICA COIMBRA	 SC BEIRA-MAR
 FC PENAFIEL	 ACADÉMICO VISEU
 VISEU 2001	 FC ALPENDORADA

IV TORNEIO O COELHO VERDE

TORNEIO DE FUTEBOL INFANTIL



29 DE MARÇO 2013

6ª Feira Santa



TR. ADJUNTO
TIAGO ROCHA | SUB 13

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Associação Académica de Coimbra – O.A.F.
Futebol de Formação, 2012/2013

Declaração

Declara-se para os devidos efeitos que o estagiário, **Tiago Filipe Morgado Rocha**, portador do bilhete de entidade número 13613842, estudante do 3º ano do Curso de Desporto na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, participou no “*IV Torneio o Coelho Verde*” no dia 29 de março de 2013 no Complexo Desportivo Municipal de Castro Daire.

Coimbra, 3 de Abri de 2013

Assinatura:



Anexo III – 3º Torneio da Páscoa

3.º Torneio da Páscoa

(Futebol de Formação)



Sábado 30/03/2013

Estádio Municipal da Batalha



Vem apoiar a nossa equipa!



Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Associação Académica de Coimbra – O.A.F.
Futebol de Formação, 2012/2013

Declaração

Declara-se para os devidos efeitos que o estagiário, **Tiago Filipe Morgado Rocha**, portador do bilhete de entidade número 13613842, estudante do 3º ano do Curso de Desporto na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, participou no “3º Torneio da Páscoa” no dia 30 de março de 2013 no Estádio Municipal da Batalha.

Coimbra, 3 de Abril de 2013

Assinatura:



Anexo IV – Conferência Internacional de treinadores



CONFERÊNCIA INTERNACIONAL DE
— **TREINADORES** —
COIMBRA 2013

PARTICIPANTE

Organização |





CONFERÊNCIA INTERNACIONAL DE
— **TREINADORES** —
COIMBRA 2013

Certifica-se, para os devidos efeitos, que Tiago Filipe Morgado Rocha participou na “Conferência Internacional de Treinadores de Futebol de Formação”, organizada pelo Departamento de Futebol de Formação da Associação Académica de Coimbra/OAF, no Estádio EFAPEL Cidade de Coimbra e na Academia Dolce Vita, nos dias 24 e 25 de Maio de 2013.

O evento teve a duração total de 9,5 horas (6,5 horas teóricas + 3 horas práticas).

Vítor Severino

Coordenador Técnico da Formação da AAC/OAF

Organização |



José Eduardo Simões

Presidente da Direcção da AAC/OAF

Anexo V – Número de horas de estágio

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto

Tabela 7 - Número de horas de estágio

Horas	Dias	Horas	Dias	Horas	Dias	Horas	Dias
3h	12-10-2012	3h	06-12-2012	3:30h	20-02-2013	4:30h	24-04-2013
3h	13-10-2012	3h	07-12-2012	3h	21-02-2013	7h	25-04-2013
3:30h	18-10-2012	3:30h	08-12-2012	3h	22-02-2013	4h	26-04-2013
3h	19-10-2012	4:30h	12-12-2012	3h	23-02-2013	3h	27-04-2013
7h	20-10-2012	3h	13-12-2012	3h	27-02-2013	3:30h	08-05-2013
3h	21-10-2012	3h	14-12-2012	3h	28-02-2013	3h	09-05-2013
4:30h	24-10-2012	3:30h	15-12-2012	3h	01-03-2013	3h	10-05-2013
3h	25-10-2012	3h	19-12-2012	3h	07-03-2013	3:30h	11-05-2013
3h	26-10-2012	3h	20-12-2012	3h	08-03-2013	4h	15-05-2013
3h	27-10-2012	3h	21-12-2012	3:30h	09-03-2013	3h	16-05-2013
3h	31-10-2012	4h	22-12-2012	5h	13-03-2013	3h	17-05-2013
3h	01-11-2012	3h	26-12-2012	3h	14-03-2013	4h	18-05-2013
3h	02-11-2012	3h	27-12-2012	3h	15-03-2013	4h	22-05-2013
3h	03-11-2012	3h	28-12-2012	3h	20-03-2013	3h	23-05-2013
3h	07-11-2012	4h	29-12-2012	3h	21-03-2013	5h	24-05-2013
3h	09-11-2012	4:30h	09-01-2013	3h	22-03-2013	8h	25-05-2013
4h	10-11-2012	3h	10-01-2013	3h	23-03-2013	4h	29-05-2013
3h	14-11-2012	3h	11-01-2013	3h	27-03-2013	3h	30-05-2013
3h	15-11-2012	4h	16-01-2013	3h	28-03-2013	3h	31-05-2013
3h	16-11-2012	3h	17-01-2013	14h	29-03-2013	5h	01-06-2013
4h	17-11-2012	3h	18-01-2013	9h	30-03-2013	4h	05-06-2013

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto

3h	21-11-2012	4h	19-01-2013	3h	03-04-2013	3h	06-06-2013
3h	22-11-2012	3h	06-02-2013	3h	04-04-2013	3h	07-06-2013
3h	23-11-2012	4h	07-02-2013	3h	05-04-2013	3h	08-06-2013
4h	24-11-2012	3h	08-02-2013	3h	10-04-2013	3h	12-06-2013
4:30h	28-11-2012	4h	09-02-2013	3h	11-04-2013	3h	13-06-2013
3h	29-11-2012	3h	13-02-2013	4:30h	17-04-2013	3h	14-06-2013
3h	30-11-2012	4h	14-02-2013	3h	18-04-2013		
3h	01-12-2012	3h	15-02-2013	3h	19-04-2013		
4:30h	05-12-2012	4h	16-02-2013	3h	20-04-2013	Total	418h

Anexo VI – Torneio Quadrangular da Marinha Grande

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Associação Académica de Coimbra – O.A.F.
Futebol de Formação, 2012/2013

Declaração

Declara-se para os devidos efeitos que o estagiário, **Tiago Filipe Morgado Rocha**, portador do bilhete de entidade número 13613842, estudante do 3º ano do Curso de Desporto na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, participou no “*Torneio quadrangular da Marinha Grande*” no dia 25 de abril de 2013 no Complexo Desportivo da Marinha Grande.

Coimbra, 26 de Abril de 2013

Assinatura:




Anexo VII – Exemplo de um plano de treino

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto



Nome: Tiago Filipe Morgado Rocha

Modalidade: Futebol 7

Data: 17/05/2013

Local: Academia Dolce Vita

76º Treino (treino de interação)

Escalão: Infantis “A”

Ativação Funcional

Horário de execução: 18:03h até 18:13h

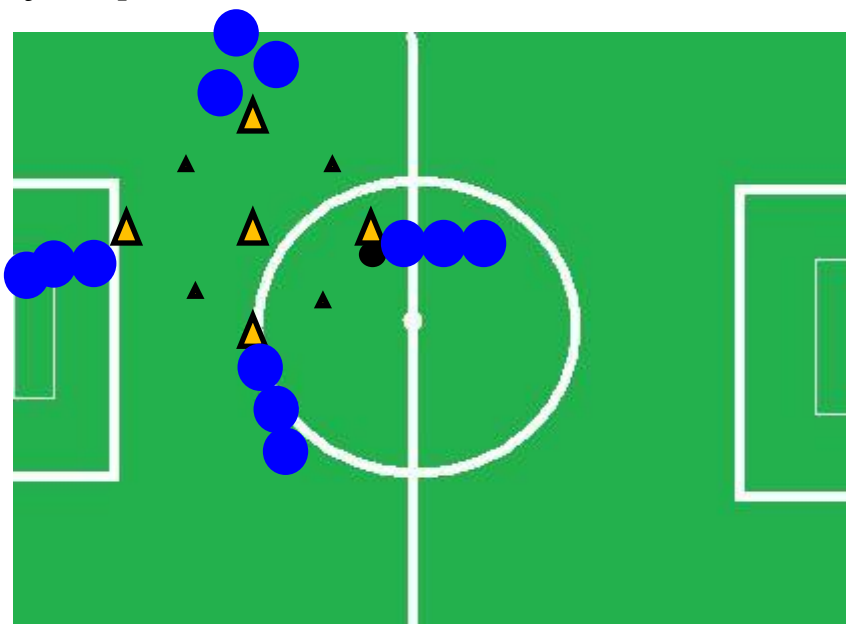
Exercício N° 1

Objetivos: preparar o organismo para a prática desportiva

Espaço: uma estrela com cerca de 5m²

Descrição: este exercício desenrolou-se em três situações diferentes. Numa primeira fase os atletas formaram grupos de 3, em cada sinalizador, realizando deste modo troca de bola com deslocamentos. Numa segunda situação os atletas realizaram condução de bola, fazendo uma simulação sobre o cone que se encontrava no meio e entregavam a bola ao colega de equipa que se encontrava na coluna em frente. Numa terceira fase, introduziu-se uma variável, após a condução ao cone central o atleta conduzia até ao cone que esta ligeiramente descaído para o lado e fazia um passe na diagonal para o colega.

Representação Esquemática



Parte Fundamental

Horário de execução: 18:14h até 19:24h

Exercício N° 2

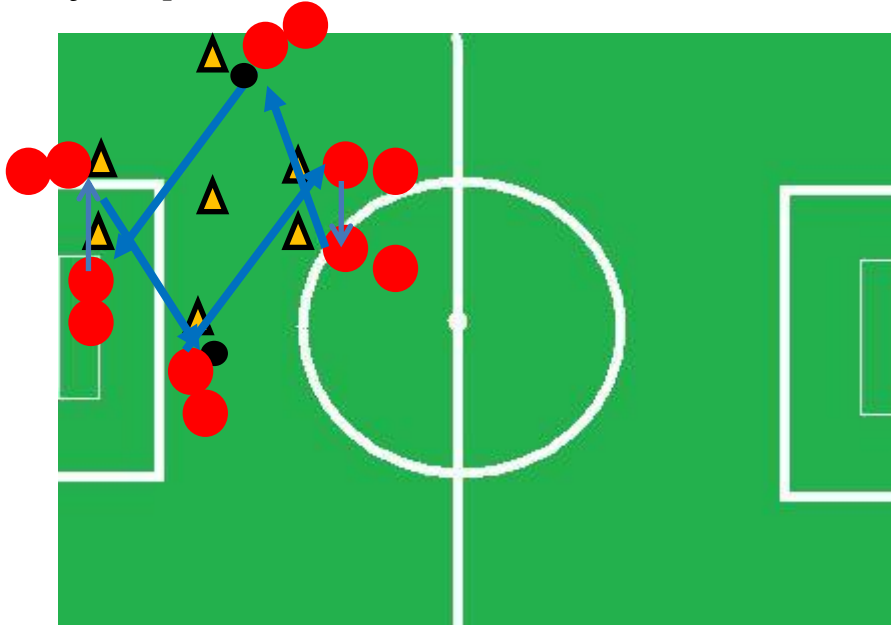
Objetivos: executar passe curto e passe longo

Espaço: metade de 1/3 do campo de futebol de 11

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto

Descrição: numa primeira fase fazia-se um passe longo para um colega, que recebia e colocava no apoio frontal, este dominava e colocava num outro elemento com um passe longo. Numa segunda fase fazia-se passe longo rasteiro e depois passe longo por cima. Este exercício era feito com 2 bolas, primeiro no sentido dos ponteiros do relógio e de seguida no sentido contrário. Cada jogador deslocava-se para o local para onde passava a bola. A base do meio servia para o atleta fazer contramovimento após o passe. Deslocavam-se até lá e depois faziam contra movimento.

Representação Esquemática



Exercício N° 3

Objetivos: criar mobilidade, realizar triangulações, explorar passe longo e treinar apoio frontal

Espaço: quadrado de 20mx20m e 1/3 do campo de futebol de 11

Descrição: quadrado de 20mx20m, dividiu-se em quatro quadrados mais pequenos, cada quadrado tinha dois elementos, fazendo situação de 1x1. Havia também 4 apoios para a equipa em posse. Os atletas tinham como objetivo realizar o maior número de passes possíveis. Quando os atletas percebiam que havia um mau domínio por parte do adversário poderia sair do seu quadrado e pressionar o adversário fazendo 1x2, de forma a recuperar a bola, se recuperasse ficavam em posse se não voltava à posição. Os apoios laterais eram apoios da equipa com bola, estes tinham de realizar passe de lateral para lateral, quando o passe era feito do lado direito o do lado esquerdo tinha de dar no apoio frontal que estava dentro do quadrado e que tinha a posse de bola.

Representação Esquemática



Exercício Nº 4

Objetivos: criar mobilidade, realizar triangulações passando para uma situação de não declarada

Espaço: quadrado de 20mx20m e 1/3 do campo de futebol de 11

Descrição: quadrado de 20mx20m com 2 guarda-redes, dividiu-se em quatro quadrados mais pequenos, cada quadrado tinha dois elementos, fazendo situação de 1x1. Havia também 4 apoios para a equipa em posse. Os atletas tinham como objetivo realizar o maior número de passes possíveis. Quando os atletas percebiam que havia um mau domínio por parte do adversário poderia sair do seu quadrado e pressionar o adversário fazendo 1x2, de forma a recuperar a bola, se recuperasse ficavam em posse se não voltava à posição. Os apoios laterais eram apoios da equipa com bola, estes tinham de realizar passe de lateral para lateral, quando o passe era feito do lado direito o do lado esquerdo tinha de dar no apoio frontal que estava dentro do quadrado e que tinha a posse de bola. Após este movimento podiam progredir para a baliza e finalizar.

Representação Esquemática



Exercício Nº 5

Objetivos: realizar triangulações e criar espaços. Trabalhar cobertura ofensiva, defensiva e equilíbrio.

Espaço: 1/3 do campo de futebol de 11

Descrição: Gr+6x6+GR. Campo dividido em 3 setores, sendo os setores defensivo e ofensivo maiores, num setor 3x3+GR no outro 3x3+GR, O setor intermédio era um setor para construção, por parte daquele que progredia com bola.

Representação Esquemática



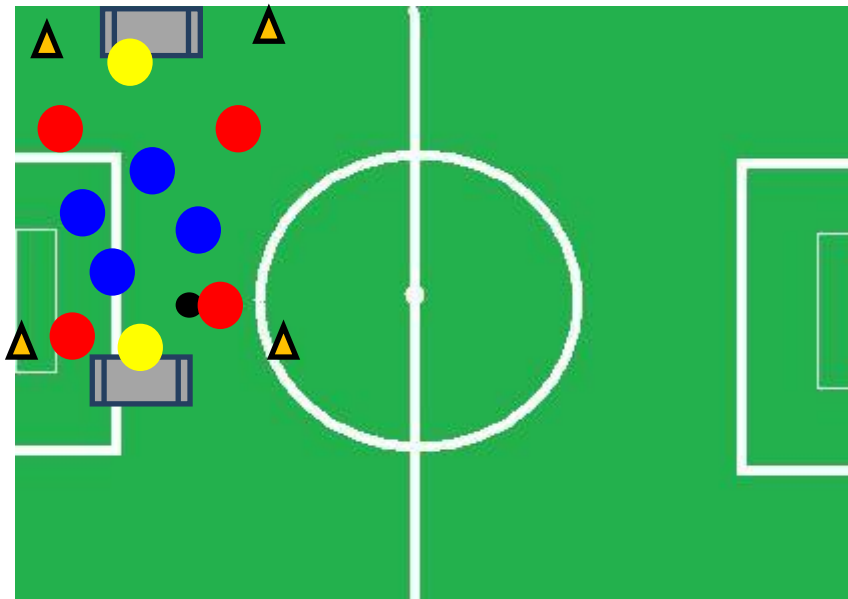
Exercício N° 6

Objetivos: realizar triangulações e criar espaços. Trabalhar cobertura ofensiva, defensiva e equilíbrio.

Espaço: metade de 1/3 do campo de futebol de 11

Descrição: Gr+4x4+GR, jogo do castelo. Jogos de 2 minutos ou 2 golos.

Representação Esquemática



Retorno à Calma











Horário de execução: 19:24h até 19:30h

Objetivos: retomar o organismo do atleta ao estado normal

Descrição: Alongamentos orientados pelos próprios atletas.

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto

LEGENDA

	Jogadores
	Guarda-Redes
	Bola
	Deslocamento do Jogador
	Passe
	Remate
	Deslocamento de Jogador com Bola
	Balizas ou “Portas”
	Cones – Sinalizadores
	Professor