



IPG

Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Adolfo Ricardo Gonçalves de Sá

julho | 2015





Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Adolfo Ricardo Gonçalves de Sá

JULHO/2015



RELATÓRIO DE ESTÁGIO



Este relatório surge no âmbito do 3º ano do Curso de Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto e é submetido ao Instituto Politécnico da Guarda como requisito para a obtenção do grau de Licenciado em Desporto.

Tutor de Estágio: Dr. Pedro Duarte

Coordenador de Estágio: Professor Doutor António Barbosa

ADOLFO RICARDO GONÇALVES DE SÁ

Julho de 2015

Ficha de Identificação

Instituição: Instituto Politécnico da Guarda

Escola: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Endereço: Av. Dr. Sá Carneiro 50, 6300-559 Guarda

Telefone: 271220135; Fax: 271220111; E-mail: ipg@ipg.pt

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro Tadeu

Diretora de Curso: Professora Doutora Carolina Vila-Chã

Coordenador de estágio: Professor Doutor António Augusto Ramalho Barbosa

Discente: Adolfo Ricardo Gonçalves de Sá

Nº de aluno: 5007824

Instituição de Estágio: Sporting Clube de Braga

Endereço: Estádio 1º de Maio – Parque da Ponte, Apartado 12 – 4700-285 - Braga

Telefone: 253205150; E-mail: formacao@scbraga.pt

Coordenador Técnico: Agostinho Vieira de Oliveira

Tutor de estágio: Dr. António Pedro Pitães Duarte

Grau Académico: Licenciado em Gestão do Desporto

Grau de Treinador e Cédula Profissional Nº: UEFA Advanced Grau III; Nº 30642

Data de Início: 14 de Julho de 2014

Data de Fim: 29 de Junho de 2015

Total de Horas: 664h

AGRADECIMENTOS

O presente trabalho assinala o término de mais uma fase da minha vida, foi essencial para aquilo que aí advém. Estes três anos de muito trabalho e sacrifício mostraram que tudo se consegue quando nos aplicamos, esta é a lição principal que levo deste objetivo pessoal que agora concluo, a licenciatura em desporto.

Concluída esta etapa da minha vida, gostaria de agradecer a todos aqueles que contribuíram direta ou indiretamente para o sucesso deste trabalho.

A Deus que sempre me é fiel e me dá saúde, força e sabedoria para enfrentar os meus obstáculos. Mais do que um agradecimento este trabalho é a Ele dedicado.

Um particular agradecimento ao treinador Pedro Duarte, que me ajudou em tudo, inclusive na possibilidade de realizar o estágio no Sporting Clube de Braga (SCB).

Ao SCB, mais precisamente a todos os profissionais e atletas da equipa de Juniores “A” que me ajudaram a crescer enquanto homem e profissional, para eles um grande obrigado.

Ao professor António Barbosa, pela supervisão ao longo do 3º ano da licenciatura e por todos os sábios conselhos que me forneceu num curto período de tempo.

Ao professor Pedro Esteves pelo enorme contributo prestado na parte final do relatório.

À professora Carolina Vila-Chã, por toda a disponibilidade e paciência durante esta passagem no Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

A toda a minha família, em especial aos meus pais e irmãs. Sem eles nada disto seria alcançável, um obrigado por todos os sacrifícios que fazem por mim.

À minha namorada, Mónica Fernandes, que esteve sempre presente, sendo incansável no apoio que demonstrou em todos os meus desafios.

Por último e não menos importante, um forte obrigado aos meus amigos Luís Miguel e Pedro Ferreira que me ajudam desde sempre, ainda aos meus colegas e amigos de curso pela amizade e experiências que partilhamos, onde destaco os meus parceiros, Rui Carvalho e Vítor Oliveira.

RESUMO

O relatório de estágio constitui-se como um dos momentos de avaliação mais relevantes da unidade curricular de estágio.

Este relatório de estágio sintetiza a vivência tida na instituição onde decorreu o estágio curricular, Sporting Clube de Braga, mais especificamente na equipa de juniores A.

O atual relatório tem como objetivo descrever as atividades e tarefas desenvolvidas na instituição bem como as dificuldades encontradas, estratégias de resolução adotadas e aprendizagens realizadas.

Ao longo deste documento são expostas diversas tarefas relativas à caracterização aprofundada da entidade acolhedora. No que respeita ao domínio da intervenção realizaram-se atividades de planeamento e periodização do treino bem como de intervenção na sessão de treino. Neste último ponto, são elencadas as atividades inerentes à função de preparador físico. Importa realçar a oportunidade de colaborar com a equipa técnica na área da análise e observação do desempenho em competição, que implicou a produção de relatórios correspondentes.

Palavras-Chave: Sporting Clube de Braga; futebol; treino desportivo; observação e análise do treino.

Índice

Ficha de Identificação.....	I
Agradecimentos	II
Resumo	III
Índice de Figuras	VI
Índice de Tabelas	VI
Lista de Abreviaturas.....	VIII
Introdução.....	1
Capítulo 1 - Caracterização e Análise do Local de Estágio	3
1. Sporting Clube de Braga	4
2. Equipa de Juniores.....	4
2.1. Recursos materiais.....	6
2.2. Recursos Espaciais	7
2.3. Recursos Logísticos.....	8
Capítulo 2 - Objetivos	9
1. Objetivos gerais	10
2. Objetivos específicos.....	10
Capítulo 3 - Atividades Desenvolvidas	11
1. Horário de estágio.....	12
2. Planeamento do treino	13
2.1. Objetivos e prestação competitiva.....	13
2.2. Modelo de jogo	15
2.3. Avaliação antropométrica	18
2.4. <i>Dossier</i> SCB-U19.....	19
3. Periodização do treino	21
4. Intervenção na Sessão de Treino	24

5. Observação e Análise da Performance	27
5.1. “Observação das equipas adversárias.....	27
5.2. Observação da nossa equipa	27
6. Atividade de Promoção – “Torneio de Grupo”	31
7. Eventos formativos	33
Capítulo 4 - Reflexão Final	36
Referências Bibliográficas.....	40
Anexos	42

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Campos de relva artificial.....	7
Figura 2 – Campos de relva natural.....	7
Figura 3 – Mini-bus da equipa de juniores.....	8
Figura 4 – Horário do ano letivo.....	13
Figura 5 – Classificação 1ª fase do Campeonato.....	15
Figura 6 – Classificação 2ª fase do Campeonato.....	16
Figura 7 – Sistema de jogo preferencial.....	17
Figura 8 – Avaliações antropométricas.....	20
Figura 9 – Volume de Treino.....	21
Figura 10 – Ficha de Observação.....	22
Figura 11 – Microciclo do período competitivo.....	24
Figura 12 – Ficha de observação da sessão de treino.....	26
Figura 13 – Ficha de análise de desempenho.....	31
Figura 14 – Espaço utilizado.....	32

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1- Atletas da equipa de Juniores.	4
Tabela 2- Listagem de Recursos Materiais.	6
Tabela 3- Calendarização anual.....	22

LISTA DE ABREVIATURAS

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

GFUC – Guia de Funcionamento da Unidade Curricular

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

SCB – Sporting Clube de Braga

UC – Unidade Curricular

INTRODUÇÃO

O estágio curricular insere-se no âmbito do 3º ano da licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda. “O estágio é uma importante parte integradora do currículo”, na medida em que o futuro licenciado irá “sentir na pele o compromisso” com as responsabilidades (Andrade, 2005, p.2).

A nossa decisão em realizar o estágio no Sporting Clube de Braga (SCB) sustentou-se em dois argumentos fundamentais: experiência prévia na modalidade de futebol e capacidade de organização da estrutura desportiva do clube. Na verdade, o futebol esteve presente na minha vida pelo facto de ter tido experiências como atleta desde criança. Em paralelo, o desejo de ser um treinador profissional sempre me acompanhou. “O futebol ocupa um lugar importante no contexto desportivo contemporâneo, dado que, na sua expressão multitudinária, não é apenas um espetáculo desportivo, mas também um meio de educação física e um campo de aplicação da ciência”. (Guimarães, 2013,p.1) Neste sentido, o Sporting Clube de Braga afigurava-se como uma oportunidade de excelência para o aprofundamento de competências pedagógicas e científicas.

Este estágio decorreu na equipa de juniores do SCB ao longo da presente época desportiva que se traduziu na participação na 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores. Durante esta experiência tivemos a possibilidade de observar sessões de treino, coadjuvar a gestão de exercícios, analisar a performance individual e coletiva da equipa mediante bem como outras atividades que adiante escrutinarei.

O documento está dividido em quatro capítulos fundamentais.

No Capítulo 1, designado de “Caracterização do Local de Estágio”, incluem-se informações relevantes da entidade acolhedora, nomeadamente no que diz respeito à sua estrutura interna.

O Capítulo 2, intitulado de “Objetivos”, indica os objetivos gerais e específicos que definimos para o estágio.

No Capítulo 3, denominado de “Atividades Desenvolvidas”, descrevemos as atividades realizadas ao longo do ano bem como as aprendizagens, dificuldades e estratégias adotadas.

Para concluir, o Capítulo 4 intitulado de “Reflexão Final”, enquadra a reflexão pessoal acerca das experiências vivenciadas, bem como ideias pessoais relevantes com vista na melhoria da unidade curricular de estágio.

O presente relatório tem como objetivo descrever as atividades desenvolvidas, as aprendizagens efetuadas, dificuldades encontradas e estratégias de resolução adotadas durante o estágio no SCB.

CAPÍTULO 1

Caracterização e Análise do Local de Estágio

1. SPORTING CLUBE DE BRAGA

O Sporting Clube de Braga (SCB) é um clube desportivo fundado oficialmente em 19 de Janeiro de 1921 e sediado na cidade de Braga. Apesar de ter vindo a obter um reconhecimento nacional e internacional na modalidade de futebol também se tem distinguido no atletismo, natação, futsal, *taekwondo*, basquetebol e bilhar.

No que diz respeito à sua equipa profissional de futebol o SCB tem recentemente alcançando as melhores classificações da sua história, o que o posiciona como sexto clube português com mais títulos. No seu palmarés regista a conquista de uma Taça de Portugal e uma Taça da Liga. A nível internacional venceu a Taça Intertoto (único clube português a conquistar este troféu) e uma final da Liga Europa que perdeu frente ao Futebol Clube do Porto. O crescimento desportivo do clube tem sido acompanhado pelo aumento significativo de sócios.

Esta informação surgiu numa conversa com o diretor da equipa num dos dias de treino onde abordei o mesmo acerca da história do clube, esta informação foi também conciliada através do *site* oficial do SCB.

2. EQUIPA DE JUNIORES

A equipa de juniores do SCB competiu na 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores tendo conquistado a prova na passada época de 2013/2014. O plantel foi composto por 24 atletas, como está visível na Tabela 1.

Tabela 1- Atletas da equipa de Juniores.

Posição	Nome	Ano/Escalão	Equipa Anterior
Guarda-Redes	Daniel Clemente	Júnior 1º ano	SC Braga
Guarda-Redes	André Silva “ Giga ”	Júnior 2º ano	SC Braga
Guarda-Redes	Ricardo Velho	Juvenil 2ºAno	SC Braga
Defesa	Vítor Antunes	Júnior 2º ano	SC Braga
Defesa	Breno Freitas	Júnior 2º ano	SC Braga
Defesa	Nuno Santa Marta	Júnior 1º ano	SC Braga

Defesa	Bernardo Carlos	Júnior 2º ano	Sporting Clube de Portugal
Defesa	Tiago Neves	Júnior 2º ano	SC Braga
Defesa	Luís Azevedo “ Ká ”	Júnior 2º ano	SC Braga
Defesa	Rafael Pereira “ Rafa ”	Júnior 1º ano	SC Braga
Médio	João Gamboa	Júnior 2º ano	Varzim SC
Médio	Ion Cararaus	Júnior 2º ano	SC Braga
Médio	Lamine Embaló	Júnior 2º ano	SG Sacavenense
Médio	Diogo Silva	Júnior 1º ano	SC Braga
Médio	Pedro Rodrigues “ Pedrinho ”	Júnior 1º ano	SC Braga
Médio	Bemba Djaló	Júnior 2º ano	SC Braga
Médio	Bruno Oliveira “ Xadas ”	Júnior 1º ano	AD Sanjoanense
Médio	Diogo Izata	Júnior 1º ano	FC Porto
Médio	Jorge Fernandes “ Joquinha ”	Júnior 2º ano	SC Braga
Avançado	Tiago Vilela	Júnior 2º ano	SC Braga
Avançado	Cristiano Pinho “ Reinaldo ”	Júnior 1º ano	Nogueirense FC
Avançado	Miguel Ângelo	Júnior 2º ano	FC Penafiel
Avançado	Fonseca Biai	Júnior 2º ano	SC Braga
Avançado	Márcio Martins	Júnior 2º ano	West Ham UFC

Existia uma equipa de 17 profissionais que acompanhavam os atletas em diversas áreas como: equipa técnica, departamento médico, psicologia, trabalho de ginásio, análise e observação, técnicos de equipamento, motoristas e diretor da equipa. Importa referir que toda esta estrutura era orientada pelo coordenador do futebol formação e diretor técnico.

Posto isto, passo a identificar de forma objetiva os elementos pertencentes a cada uma das valências acima referidas. A equipa técnica era constituída por um treinador principal Pedro Duarte (Tutor de estágio), dois treinadores adjuntos, Mário Dias e João Cardoso e um treinador de guarda-redes, Ricardo Silva. O departamento médico da equipa era

constituído por dois médicos, Ramon Ferrero e Nuno Loureiro, e por dois fisioterapeutas, João Tinoco e Rui Costa. A área do trabalho de ginásio e desenvolvimento muscular estava destinado a António Calado. No que respeita à observação e análise do adversário e também da própria equipa era realizada pelos treinadores Alberto Mendes e Tiago Teixeira. Na dimensão psicológica, Carlos Lourenço interagia diariamente junto dos atletas, em estreita interação com o treinador.

O técnico de equipamentos era António Pereira, auxiliado pelo ajudante Manuel Félix que tinha como principal função ajudar na preparação das sessões de treino. Os dois motoristas da equipa eram Daniel Fontes e João Freitas. O diretor da equipa é Manuel Teixeira.

2.1. RECURSOS MATERIAIS

Apresentamos de seguida o material à disposição da equipa que correspondia às exigências dos treinadores (Tabela 2).

Tabela 2- Listagem de Recursos Materiais.

Material	Quantidade	Estado
Bolas	40	Muito Bom
Sinalizadores	50	Muito Bom
Coletes	30 (10 de cada cor)	Muito Bom
Cones	20	Muito Bom
Estacas	20	Muito Bom
Escada de coordenação	3	Bom
Mini barreiras	10	Bom
Barreira de Livres	3	Muito Bom
Saco de transporte de coletes	1	Muito Bom
Bases de estacas	10	Muito Bom
Caixas de trabalho de GR	2	Muito Bom
Recipientes de água individuais	30	Muito Bom

2.2. RECURSOS ESPACIAIS

Como recursos espaciais a equipa conta com dois campos de relva natural, o Campo da Ponte e o Estádio 1º de Maio (figura 2), e mais dois de relva artificial, Campo das Camélias 1 e Campo das Camélias 2 (figura 1). A equipa utiliza o primeiro campo referido para a competição formal.



Figura 1- Campos de relva artificial. (Fonte: Google maps).

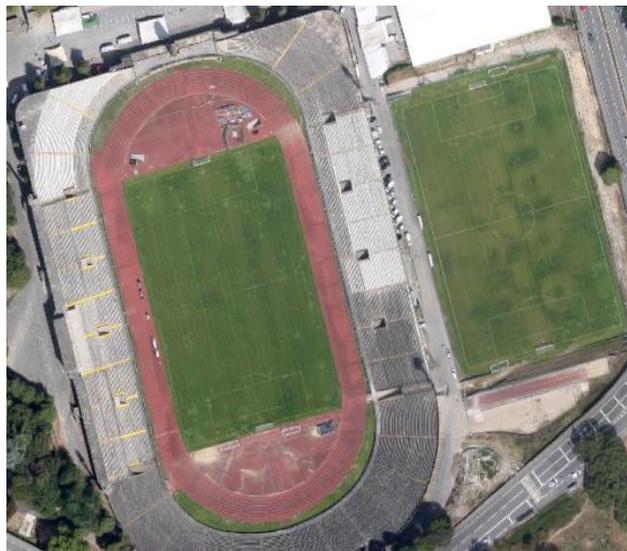


Figura 2- Campos de relva natural. (Fonte: Google maps).

O clube dispunha de uma sala de imprensa onde se realizavam as palestras semanais e reuniões de equipa. A equipa tinha ainda ao seu dispor um gabinete médico para recuperação de lesões. Por último, o clube possuía ainda uma sala de ginásio onde os atletas trabalham com planos individualizados devidamente orientados.

2.3. RECURSOS LOGÍSTICOS

No que respeita aos recursos logísticos a clube possui duas carrinhas de nove lugares e um mini autocarro com vinte e três lugares (Figura 3).



Figura 3- Mini-bus da equipa de juniores. (Fonte: http://farm4.static.flickr.com/3712/9437697185_20ef448d47_m.jpg)

CAPÍTULO 2

Objetivos

Neste capítulo expomos os objetivos gerais e específicos para a realização do estágio.

1. OBJETIVOS GERAIS

- a) Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada na área do treino envolvendo a intervenção na sessão de treino e na área da observação e análise da performance;
- b) Atualizar o nível de conhecimento no domínio da investigação mediante a análise de artigos relacionados com o conhecimento científico, pedagógico e o domínio das novas tecnologias;
- c) Intervir de forma qualificada em contexto profissionalizante através de coadjuvação em exercícios de treino e de produção de relatórios de treino;
- d) Refletir criticamente sobre a intervenção profissional, através de fichas de observação de treino e reajustar procedimentos sempre que necessário.

2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Caracterizar a estrutura, recursos e funcionamento da equipa de juniores do SCB;
- b) Realizar análise de vídeo após os jogos realizados, destacando erros comuns da equipa ou jogador, situações de bolas paradas, bem como comportamentos de sucesso;
- c) Intervir nas sessões de treino ao nível do planeamento (conteúdos e cargas aplicadas), preparação dos exercícios no treino e coadjuvação sempre que necessário;
- d) Elaborar fichas de volume de treino e de jogo que incluam o tempo efetivo de cada atleta em cada sessão de treino da equipa bem como os minutos jogados dos atletas na competição;
- e) Efetuar uma ficha de todos os atletas observados que discrimine nome, nacionalidade e clube anteriormente representado;
- f) Realizar análise de vídeo individual envolvendo os momentos em que o jogador executa ações corretas e ações ineficazes, sempre que solicitado;
- g) Manter o *dossier* de estágio atualizado (formato digital), compilando toda a documentação gerada no âmbito de estágio bem como outra documentação pertinente.

CAPÍTULO 3

Atividades Desenvolvidas

Ao longo deste período de estágio, equivalente a uma época desportiva, tive a possibilidade de realizar inúmeras tarefas na equipa de juniores do SCB. De forma a facilitar o melhor entendimento sobre as mesmas, dividi este capítulo em 7 áreas distintas: i) Horário de estágio; ii) Planeamento do treino; iii) Periodização do treino; iv) Intervenção nas sessões de treino; v) Observação e análise, do treino; vi) Atividade de promoção e vii) Eventos formativos.

1. Horário de estágio

O meu horário de estágio encontra-se expresso na Figura 4 e envolve as atividades letivas na ESECD bem como os treinos em que participava no SCB. Por norma, a equipa tinha treinos diários de segunda a sexta-feira, o jogo ocorria no sábado e domingo estava destinado a dia de descanso. Tendo em conta as nossas possibilidades de horário participávamos nos treinos de quinta e sexta-feira e no jogo, quer este ocorresse ao sábado ou ao domingo.

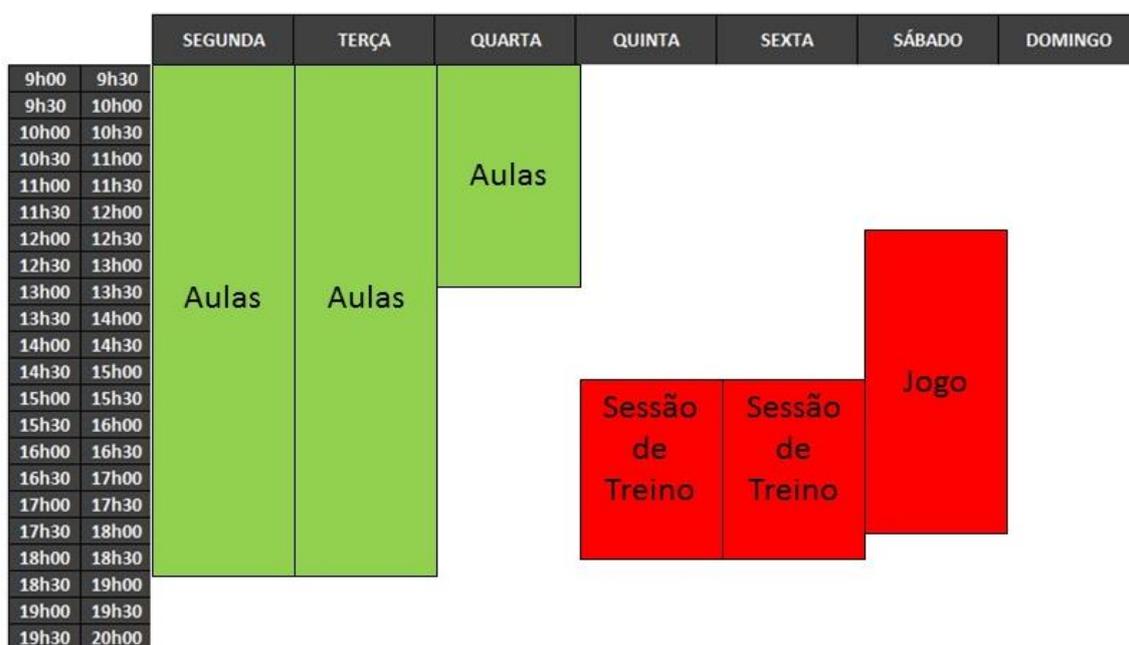


Figura 4- Horário do ano letivo. (Fonte: Própria)

2. Planeamento do treino

“A planificação ou planeamento desportivo é um processo que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento dos praticantes ou das equipas (Oliveira, 2005, p.1)”. Segundo o mesmo autor, o planeamento deve seguir uma sequência de etapas e procedimentos, como a “análise da situação”, isto é, as características dos atletas, as características da competição e os recursos que a equipa/clube fornece para o seu trabalho. Consoante esta análise segue-se o “prognóstico”, isto é, a definição de objetivos para a época, e objetivos “intermédios”. Esta ideia foi complementada por Mourinho (2001) ao afirmar que programar é definir e determinar um conjunto de conteúdos e estratégias de ação que perspetivem e estruturem o processo de treino nas suas diversas dimensões e a competição.

2.1. Objetivos e prestação competitiva

A equipa tinha como objetivo a passagem à segunda fase do Campeonato Nacional de Juniores denominada de “Apuramento de Campeão”. Este objetivo final era sustentado por objetivos intermédios de “jogo a jogo” como referia o técnico no “dia-a-dia.” Como é possível verificar na Figura 5, o objetivo não foi conseguido. A equipa acabou esta fase do campeonato a 4 pontos da passagem à fase seguinte, o que demonstra o equilíbrio registado neste campeonato que apenas foi decidido nas últimas jornadas.

Uma provável causa para este insucesso poderá ter sido a pouca experiência do plantel em atuar nas divisões nacionais, sem que o potencial de cada atleta seja colocado em causa. No início do campeonato e durante bastantes jornadas a equipa acusou bastante nervosismo e intranquilidade nos duelos com equipas como o Futebol Clube do Porto, Vitória Sport Clube ou o Rio Ave Futebol Clube. A verdade é que nestes jogos muito equilibrados a equipa não conseguiu mostrar o seu potencial. Em alguns momentos com equipas mais inferiores esta mesma intranquilidade foi também patente.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	FC Porto	51	22	15	6	1	58	22	+36
2	V. Guimarães	44	22	13	5	4	45	26	+19
3	Rio Ave	43	22	13	4	5	52	27	+25
4	Gil Vicente	35	22	9	8	5	45	36	+9
5	Leixões	33	22	10	3	9	28	26	+2
6	▲ SC Braga	31	22	9	4	9	24	24	0
7	▼ P. Ferreira	29	22	7	8	7	38	35	+3
8	▼ Boavista	29	22	9	2	11	38	37	+1
9	Académica	28	22	8	4	10	34	46	-12
10	▲ UD Oliveirense	18	22	5	3	14	27	56	-29
11	▼ Varzim	18	22	4	6	12	31	50	-19
12	Freamunde	9	22	2	3	17	19	54	-35

Figura 5- Classificação 1ª Fase do Campeonato. (Fonte: http://www.zerozero.pt/edition.php?id_edicao=70513).

Com base nos resultados da primeira fase, a equipa passou a disputar a fase de “Manutenção – Zona Norte”. Nesta fase a equipa tinha como objetivo conseguir o primeiro lugar, objetivo este que foi conseguido com mais 1 ponto do que o 2º classificado (Figura 6). Nesta fase, e com o passar do tempo, os atletas já não exibiam tanta pressão devido ao facto de estarem a competir com equipas que à partida não colocavam tantos problemas. Com este “conforto” psicológico os jogadores ficaram menos inibidos e mostraram de uma forma mais consistente o seu valor. Importa também destacar o trabalho da equipa técnica a este nível.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	▲ SC Braga	59	14	8	4	2	24	15	+9
2	▼ Boavista	58	14	9	2	3	31	18	+13
3	Leixões	54	14	6	3	5	18	17	+1
4	▲ Académica	46	14	5	3	6	21	23	-2
5	▼ P. Ferreira	45	14	4	4	6	14	12	+2
6	UD Oliveirense	44	14	8	2	4	19	15	+4
7	Varzim	32	14	4	2	8	23	29	-6
8	Freamunde	15	14	2	0	12	11	32	-21

Figura 6- Classificação 2ª Fase do Campeonato. (Fonte: http://www.zerozero.pt/edition.php?id_edicao=79063).

2.2. Modelo de jogo

A definição do modelo de jogo é mais uma das tarefas importantes da fase de planeamento que passa pela forma como o treinador/ juntamente com a sua equipa técnica constroem a sua “ideia de jogo”, isto é, como querem que a sua equipa jogue. De acordo com Pivetti (2012) o modelo de jogo deve considerar as potencialidades dos jogadores bem como as responsabilidades estruturais e funcionais que eles podem realizar no terreno.

Depois de conhecida a equipa, o treinador concebeu o modelo de jogo a aplicar tendo em consideração as características da cada atleta e as suas ideias de jogo. Nesta fase inicial, senti algumas dificuldades em acompanhar os conceitos que os técnicos usavam pois me pareceram algo complexos. Por exemplo, no que respeita ao conceito de coberturas, à definição dos momentos de jogo, entre outros. Neste sentido, utilizou-se a estratégia de questionar de uma forma mais continuada a equipa técnica acerca das ideias que estavam por detrás dos conceitos utilizados, e de facto depois das conversas ficámos a conhecer a visão da equipa técnica acerca dos conteúdos questionados. Devo realçar que houve sempre total disponibilidade da equipa técnica para esclarecer as questões por nós levantadas

O modelo de jogo preconizado implicou a utilização do sistema de jogo 4x4x2 (Figura 7).



Figura 7- Sistema de jogo preferencial. (Fonte: Própria).

Defensivamente a equipa teria de ser capaz de:

- Baixar, defendendo bem próximo umas linhas das outras (reduzir o espaço entre linhas);
- Pressão no homem da bola, não permitindo tempo ao adversário para pensar;
- Recuperar o mais rápido possível a posse de bola.

Ofensivamente a equipa teria de ser capaz de:

- Dar largura no jogo (jogadores distantes uns dos outros);
- Gerir a posse de bola não cometendo erros desnecessários, e chegando à área adversária através da circulação;
- Tentar a sobreposição dos laterais no flanco onde tinha a bola;

- Processo de “toca e sai” (não ter bola muito tempo no pé, passar e desmarcar);
- Articular o movimento dos médios procurando sempre ter linhas de passe.

Em termos gerais, a equipa procurava cumprir estas dinâmicas coletivas embora cada jogador ou grupo de posições tivesse funções específicas:

Posição 1 – Guarda Redes:

- Nesta posição pedia-se que após ultrapassados os restantes colegas de equipa este fosse capaz de dificultar ao máximo a tarefa do adversário, evitando assim sofrer golo.

Posições 2 e 5 – Laterais:

- Neste sistema de jogo os laterais tinham duas funções básicas, função ofensiva e defensiva. O treinador tinha como princípio a subida de apenas um lateral, isto é, se subisse o “2” não subia o “5”, e vice-versa. Na função ofensiva procuravam sobreposições nas alas com o objetivo de colocar a bola na área. Na função defensiva procurava-se que estes atletas fechassem próximo dos centrais (posições 3 e 4) e quando a bola estivesse no seu corredor que saíssem à bola, neste movimento o outro lateral fechava ainda mais dentro, acompanhando o movimento dos centrais.

Posições 3 e 4 – Centrais:

- Nesta função com bola, pedia-se que estes dessem largura, esticando bem junto dos vértices da grande área, “levantando a cabeça” e circulando rapidamente a posse de bola em geral, tentando ligar com o setor intermédio, ou mais especificadamente, os médios. Defensivamente, deveriam ser agressivos, recuperando rapidamente a bola e mantendo sempre atenção às constantes “dobras” ou coberturas defensivas. Nesta função estes atletas deveriam explorar o forte jogo aéreo para assim marcarem golos nas situações de bolas paradas (cantos e livres).

Posição 6 – Médio defensivo:

- Função essencial de equilibrar a equipa tanto em situação ofensiva como defensiva. Nesta posição os atletas teriam de ser capazes de sair bem a jogar isto é, uma capacidade adequada para conduzir a bola, procurar espaços e sobretudo tomar boas decisões. Acresce ainda a importância de exibir inteligência e agressividade.

Posições 8 e 11 – Médios Interiores:

- Nestas posições estes médios devem apresentar preocupações tanto de ordem ofensivas e defensivas, com qualidade técnica com capacidade de decidir bem, ler o jogo e gerir as situações com inteligência. Realce-se a necessidade de abrir junto dos flancos quando a equipa está em posse de bola e de fechar espaços na reação à perda de bola.

Posição 10 – Médio Ofensivo;

- Pedia-se a este jogador que fosse rápido a decidir e que fizesse o “último” passe, o passe para golo. Este atleta deveria demonstrar uma boa capacidade técnica e inteligência nas suas decisões. Importância também para a capacidade de fechar espaços como resposta à perda da bola.

Posições 9 e 7 – Avançados;

- Os atletas mais ofensivos com a responsabilidade de fazer golos. Deveriam realizar com eficácia movimentos de desmarcação (pedindo curto ou abrindo na linha) e alternando movimentos de rotura, de forma a criar aberturas na defesa contrária. Em termos defensivos deveriam ser os “primeiros defensores” realizando movimentos de pressão sobre o jogador com bola obrigando a decidir mal.

2.3. Avaliação antropométrica

Como foi referido anteriormente, no processo de planeamento é importante avaliar os atletas de forma que o seu rendimento possa ser progressivamente mais elevado. Desta forma o clube realizou durante a época desportiva, avaliações regulares de um ponto de vista antropométrico. O clube dispunha de um nutricionista que, com o auxílio do médico,

avaliavam os atletas individualmente. Estas avaliações incluíam o peso, altura, massa gorda e massa magra. Estas avaliações eram realizadas todos os meses e arquivadas no computador através de uma ficha *Excel* (Figura 8).

Atleta A	jul/14	ago/14	set/14	out/14	nov/14	dez/14	jan/15	jan/15	fev/15	mar/15	abr/15	mai/15
Peso (kg)	91,4	91,6	91,8	91,4	92,5	nd	93,5	91,3	91,8	92,2	92,4	92,5
Massa Gorda (%)	12,63%	11,65%	11,69%	11,59%	11,49%	nd	11,73%	11,61%	11,42%	11,37%	11,43%	11,47%
Soma 8 pregas (mm)	85,2	77,3	75,2	73,90	72,70	nd	79,9	78,1	75,0	74,30	73,4	73,9
Massa Muscular (k)	40,65	40,95	39,97	39,98	40,24	nd	41,46	41,17	41,17	41,48	41,72	41,75
Atleta B	jul/14	ago/14	set/14	out/14	nov/14	dez/14	jan/15	jan/15	fev/15	mar/15	abr/15	mai/15
Peso (kg)	82,5	81,9	82,9	82,8	81,4	81,7	80,0	80,2	80,2	77,2	77,1	78,7
Massa Gorda (%)	11,73%	11,19%	11,56%	11,04%	11,01%	10,98%	10,64%	10,57%	10,14%	9,51%	9,33%	9,38%
Soma 8 pregas (mm)	70,1	66,2	70,2	67,4	66,0	65,5	61,7	61,2	57,3	51,5	49,3	50,0
Massa Muscular (k)	37,13	38,86	38,19	38,47	38,67	38,49	38,40	38,66	39,21	39,40	39,33	39,39
Atleta C	jul/14	ago/14	set/14	out/14	nov/14	dez/14	jan/15	fev/15	mar/15	mar/15	abr/15	mai/15
Peso (kg)	78,4	78,2	nd	nd	78,7	79,7	78,1	nd	79,1	78,5	79,2	78,0
Massa Gorda (%)	10,68%	9,85%	nd	nd	9,79%	10,04%	9,87%	nd	9,77%	9,11%	9,46%	9,17%
Soma 8 pregas (mm)	60,6	54,5	nd	nd	54,2	57,2	55,2	nd	53,9	49,8	51,6	49,6
Massa Muscular (k)	35,50	35,73	nd	nd	35,71	35,69	35,67	nd	36,10	36,82	36,30	36,54
Atleta D	jul/14	ago/14	set/14	out/14	nov/14	dez/14	jan/15	jan/15	fev/15	mar/15	abr/15	mai/15
Peso (kg)	67,7	68,7	69,6	69,1	70,8	nd	nd	69,6	68,6	68,6	69,2	nd
Massa Gorda (%)	8,64%	8,96%	8,57%	8,86%	8,91%	nd	nd	8,63%	8,55%	8,42%	8,28%	nd
Soma 8 pregas (mm)	43,40	47,2	42,8	45,3	45,6	nd	nd	42,7	42,2	40,9	39,3	nd
Massa Muscular (k)	33,02	33,70	34,89	34,73	34,98	nd	nd	35,14	35,05	35,38	35,37	nd

Figura 8 - Avaliações Antropométricas. (Fonte: Sporting Clube de Braga).

Em termos da evolução demonstrada ao longo do ano pode-se salientar que todos os atletas evoluíram em termos de uma diminuição da percentagem de massa gorda. Por outro lado, esta evolução pode ser encarada de outro ângulo já que não deveria ser “normal” que no início da época os atletas apresentassem um nível de massa gorda tão elevado num clube deste nível. Possivelmente, terá de ser concebido no futuro um plano de treino individual direcionado para o período transitório.

2.4 Dossier SCB-U19

Uma outra tarefa por nós realizada passou pela criação de um documento designado de “Dossier SCB-U19”. Esta ideia foi idealizada pelo treinador Pedro Duarte que em conversa abordou a necessidade de registar as informações acerca dos minutos de treino

de cada atleta, após esta sua ideia, apresentei um projeto de duas fichas com que abaixo podemos observar. Depois de apresentadas as fichas o treinador ficou bastante agradado com a utilidade que estas poderiam dar. Este *Dossier* foi composto por duas fichas, “Volume de treino” (Fig. 9) e “Observação” (Fig. 10).

A primeira teve como objetivos registrar a evolução da assiduidade dos atletas bem como o tempo efetivo de cada atleta e a sua condição em cada sessão de treino. Isto é, era possível identificar os períodos em que este se encontrava apto ou lesionado ou eventualmente inserido nos trabalhos da seleção.

Atleta	Agosto																															Total Mês	Total Época	Legenda				
	Dia U.T.	1 17	2	3	4 18	5 19	6	7 20	8	9	10	11	12 21	13 22	14	15	16 23	17 24	18 25	19	20	21 26	22 27	23 28	24 29	25 30	26 31	27	28	29	30				31			
André													B	80	80																		560	560	L	Lesionado		
Clemente													70	80	80																			850	850	EM	Exame Médico	
Bicaro													70	80	80																			850	850	TC	Treino Condicionado	
Nuno													70	80	80																			690	690	D	Doente	
Vitor	90				160	90			90	90			70	80	80																			1330	2667	B	Equipa B	
Breno	90				160	90			90	90			L	L	L																			520	1857		Mais utilizados	
Darsson	90				160	90			90	90			70	80	80																			1030	2367		Mais Minutos	
Nuno Marta	90				160	90			90	90			70	80	80																			1330	2667			
Ion	90	J			160	90	J		90	90	J		70	80	80	1																		1370	2707			
Triago	90	O			160	90	O		90	90	O		70	80	80	2																			1330	2667		
Ká	90	G			160	90	G		90	90	G		70	80	80	3																			1330	1510		
Rafa	90	O			L	L	O		90	90	O		70	80	80	J																			1030	2187		
Augusto	L	F			L	L	O		90	90	O		70	80	80	J																			1030	2277		
Gamboa	90	T			160	90	T		90	90	T		70	80	80	O																			1330	2667		
Embaló	90	R			160	90	R		90	90	R		70	80	80	R																			1370	2042		
Diogo	90	E			160	90	E		90	90	E		70	80	80	A																			1330	2667		
Bemba	90	I			160	90	I		90	90	I		TC	TC	TC	A																			590	1927		
Xadas	90	N			160	90	N		90	90	N		70	80	80	D																			1050	2532		
Eras	90	O			160	90	O		90	90	O		70	80	80	D																			1370	2707		
Quintas	90	O			160	90	O		90	90	O		70	80	80	A																			1370	2707		
Joca	-				-	-			-	-			-	80	80																			520	520			
Pedrinho	90				160	90			90	90			70	80	80	A																			1330	2667		
Vilela	90				160	90			90	90			70	80	80	A																			1340	2677		
Miguel Angelo	90				160	90			L	L			70	80	80	A																			1150	2487		
Pernaldo	90				160	90			90	90			70	80	80	A																			1350	2687		
Fonseca	90				160	L			TC	90			70	80	80	A																			1190	2527		
Kau	90				160	90			90	90			70	80	80	A																			1370	1370		

Figura 9- Volume de Treino. (Fonte: Própria).

Na ficha “Observação” incluiu-se o registo dos atletas externos à equipa que durante a época desportiva realizaram treino com o objetivo de integrar a equipa. Desta forma contribuímos diretamente para a criação de uma base de dados relevante para o futuro do clube, sobretudo no que respeita à deteção e seleção de talentos (Fig. 10).

Nº	Nome	Data de Início	Data de Fim	Posição	Ano Nascimento	Clube Anterior
1	Rui Pedro	14 Julho	16 Julho	DC	1997	Braga
2	Gonçalo	14 Julho	16 Julho	M.Df.	1997	
3	Kaka	14 Julho	17 Julho	DC	1996	Braga
4	Sobrinho	14 Julho	17 Julho	DD	1996	Braga
5	Dinis	14 Julho	17 Julho	Ext	1997	Braga
6	Tiago M.	14 Julho	22 Julho	Av	1997	Palmeiras
7	Rocha	14 Julho	24 Julho	M	1996	Braga
8	Alberto	14 Julho	24 Julho	M.Df.	1997	Merelinense
9	Edgar	14 Julho	5 Agosto	M	1997	Braga
10	Amauri	16 Julho	17 Julho	M.Df.	1996	Brasil
11	Simão	16 Julho	19 Julho	DE	1997	
12	Andersson	17 Julho	17 Julho	Ext		
13	Tiago Azevedo	17 Julho	19 Julho	DE	1997	Palmeiras
14	Leo	21 Julho	24 Julho	Interior		Suiça
15	David	21 Julho	24 Julho	Ext		Inglaterra
16	Benedict	22 Julho	4 Agosto	DE	1996	Zâmbia
17	Rafael Lourenço	24 Julho	24 Julho	Ext	1997	
18	Dylan	24 Julho	25 Julho	DC	1997	Suiça
19	Daniel Santos	25 Julho	27 Julho	Interior	1996	Suiça
20	Keaton	28 Julho	28 Julho	M.Df.		

Figura 10- Ficha de Observação

3. Periodização do treino

Oliveira (2005) afirma que a periodização pode ser definida como a divisão em espaços temporais (curtos ou extensos) definidos de forma estratégica com o objetivo de promover uma evolução competitiva rentável. Mourinho (2001) acrescenta que a periodização deve estabelecer uma relação direta com os comportamentos táticos do jogo assim como a adaptação dos atletas ao nível técnico, físico, cognitivo e psicológico.

No que concerne à equipa de Juniores do SCB o treinador não possuía um modelo de periodização anual com os conteúdos a treinar. Isto deve-se ao facto de que a semana de treino era sempre preparada em função do adversário, ainda que em consonância com o modelo de jogo preconizado. Podemos assim afirmar que a periodização do processo de treino era de natureza semanal, baseada no microciclo competitivo.

A Tabela 3 demonstra uma calendarização da época em termos de unidades de treino, de jogos da competição, jogos amigáveis e de dias de repouso que realizámos durante a época desportiva.

Tabela 3 - Calendarização anual

	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio
1		UT	UT	UT	UT	UT	UT	FOLGA	FOLGA	UT	11ª JORNADA
2		JOGO TREINO	UT	UT	UT	UT	UT	FOLGA	UT	UT	UT
3		FOLGA	UT	UT	UT	UT	18ª JORNADA	JOGO TREINO	UT	UT	UT
4		UT	UT	9ª JORNADA	UT	UT	FOLGA	JOGO TREINO	UT	6ª JORNADA	UT
5		UT	UT	FOLGA	UT	UT	UT	UT	UT	UT	12ª JORNADA
6		JOGO TREINO	5ª JORNADA	UT	JOGO TREINO	15ª JORNADA	UT	UT	UT	UT	UT
7		UT	FOLGA	UT	UT	FOLGA	UT	FOLGA	3ª JORNADA	7ª JORNADA	UT
8		UT	UT	UT	JOGO TREINO	UT	UT	FOLGA	FOLGA	UT	UT
9		JOGO TREINO	UT	UT	UT	UT	UT	UT	UT	UT	13ª JORNADA
10		JOGO TREINO	UT	UT	UT	UT	19ª JORNADA	UT	UT	UT	FOLGA
11		FOLGA	UT	10ª JORNADA	UT	UT	FOLGA	UT	UT	8ª JORNADA	UT
12		UT	UT	FOLGA	JOGO TREINO	UT	UT	UT	UT	FOLGA	UT
13		UT	6ª JORNADA	UT	UT	16ª JORNADA	UT	UT	UT	UT	UT
14	UT	UT	FOLGA	UT	UT	FOLGA	UT	JOGO TREINO	4ª JORNADA	UT	UT
15	UT	1ª JORNADA	UT	UT	JOGO TREINO	UT	UT	FOLGA	FOLGA	UT	UT
16	UT	UT	UT	UT	FOLGA	UT	UT	UT	UT	UT	14ª JORNADA
17	UT	UT	UT	UT	UT	UT	20ª JORNADA	UT	UT	UT	FOLGA
18	UT	UT	UT	11ª JORNADA	UT	UT	FOLGA	UT	UT	9ª JORNADA	UT
19	JOGO TREINO	UT	UT	FOLGA	UT	UT	UT	UT	UT	FOLGA	UT
20	FOLGA	2ª JORNADA	7ª JORNADA	UT	UT	17ª JORNADA	UT	UT	UT	UT	UT
21	UT	UT	FOLGA	UT	UT	FOLGA	UT	1ª JORNADA	5ª JORNADA	UT	UT
22	UT	UT	UT	UT	13ª JORNADA	UT	UT	FOLGA	FOLGA	UT	UT
23	JOGO TREINO	UT	UT	UT	FOLGA	UT	UT	UT	UT	UT	FOLGA
24	UT	3ª JORNADA	UT	UT	UT	FOLGA	21ª JORNADA	UT	UT	UT	FOLGA
25	UT	FOLGA	UT	12ª JORNADA	UT	FOLGA	FOLGA	UT	UT	10ª JORNADA	UT
26	JOGO TREINO	UT	UT	FOLGA	UT	UT	UT	UT	UT	FOLGA	UT
27	FOLGA	UT	UT	UT	UT	UT	UT	UT	UT	UT	UT
28	JOGO TREINO	UT	8ª JORNADA	UT	UT	UT	UT	2ª JORNADA	JOGO TREINO	UT	UT
29	UT	UT	FOLGA	UT	14ª JORNADA	UT	UT		FOLGA	UT	UT
30	UT	4ª JORNADA	UT	JOGO TREINO	FOLGA	UT	UT		UT	UT	
31	JOGO TREINO	FOLGA		UT		UT	22ª JORNADA		UT		

Durante a época desportiva a equipa realizou um total de 227 sessões de treino, 18 jogos de treino e 36 jogos oficiais, o que representa um rácio de treinos por jogo de 6/1, isto é, para cada jogo em média a equipa realizava 6 treinos. Destacar ainda que na fase de pré-época, portanto até à primeira jornada, a equipa treinou-se por 24 vezes e disputou 9 jogos de treino em apenas 32 dias, destes 32 dias os atletas apenas tiveram 4 dias de folga.

Apresentamos de seguida o microciclo típico do período competitivo (Figura 11).

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
<u>Recuperação Ativa</u>	<u>Consolidação da Recuperação</u>	<u>Vertente física + princípios de jogo</u>	<u>Organização Coletiva, Defensivos e Ofensivos</u>	<u>Bolas paradas e estratégias para o jogo</u>		
Int- Baixa	Int- Média-Baixa	Int- Alta	Int- Média-Alta	Int- Baixa	<u>Jogo</u>	<u>Folga</u>
Vol- 50'/60'	Vol- 80'	Vol- 90'/100'	Vol- 90'	Vol- 45'/50'		
Compl- Baixa	Compl- Baixa	Compl- Média-Alta	Compl- Alta	Compl- Baixa		

Legenda:
 Int- Intensidade
 Vol- Volume
 Compl- Complexidade

Figura 11- Microciclo do período competitivo. (Fonte: Própria).

De acordo com Oliveira (2003), o treino de segunda-feira deverá ter características de recuperação. Em relação à sessão de treino de terça-feira inclui o trabalho dos subprincípios dos conceitos da equipa, na quarta-feira trabalha-se os grandes princípios e transições, enquanto quinta-feira exercitam-se de novo os grandes princípios envolvendo um trabalho sectorial. Ainda e segundo o mesmo autor, o treino de sexta-feira deverá ser direcionado para a preparação para o jogo que é uma predisposição para o jogo em que pretendemos recuperar dos dias anteriores por um lado e por outro lado quase pré-ativar os jogadores para o dia seguinte para o jogo.

Esta posição aproxima-se à ideia do treinador da equipa de Juniores do SCB, Pedro Duarte. No treino de segunda realizava-se recuperação ativa para os atletas mais utilizados, com intensidade, volume e complexidade com nível baixo. Os restantes atletas realizavam um treino dito “normal”. Na terça-feira os atletas mais utilizados realizavam treino com os restantes Este treino apresentava uma intensidade e complexidade baixa embora com um volume mais elevado. No treino de quarta-feira a intensidade, volume e complexidade atingiam o nível mais alto da semana sendo este um treino de base mais físico, ainda que envolvesse sempre bola. No treino de quinta-feira, o treino era realizado com base na organização coletiva da equipa tendo em vista as estratégias para o jogo mais

próximo. O último treino do microciclo (sexta-feira) era bastante curto, geralmente com uma duração de 45' a 50'. Neste treino eram trabalhadas as bolas paradas, transições, frequência de corrida (escadas de agilidade) e situações de finalização. Importa realçar o contributo do fisioterapeuta relativamente à definição da intensidade, volume e complexidade de cada sessão tendo em consideração o nível de cansaço demonstrado pelos atletas.

4. Intervenção na Sessão de Treino

Como foi antes referido, a equipa de juniores treinava diariamente, por norma, a sessão de treino era antecedida por uma breve reunião de balneário onde o treinador falava à equipa acerca dos conteúdos da sessão treino e reforçava o facto da necessidade de se encarar o treino “não como mais um, mas um para chegar ao objetivo”.

Em seguida, iniciava-se a sessão de treino que se dividia em 3 grandes partes, segundo a conceção da equipa técnica. A primeira de “Aquecimento Técnico”, onde o preparador físico liderava o grupo realizando um aquecimento com exercícios de passe ou circulações de bola que era intercalada por uma mobilização geral dos principais grupos musculares. Numa segunda parte, designada de “Parte Fundamental”, o treinador assumia a liderança do grupo em conjunto com os seus adjuntos. Nesta fase era trabalhada a ideia principal de jogo ou objetivo para a sessão de treino e as suas componentes técnico-táticas. Na terceira e última parte do treino, “Alongamentos” ou geralmente designado de “retorno à calma” o preparador voltava a assumir o grupo onde realizava os alongamentos que entendesse mais importantes.

Em termos pessoais, iniciámos a nossa intervenção com a observação direta das sessões de treino que se prolongou durante primeira semana do estágio, no local retirava apontamentos acerca dos conteúdos abordados, do *feedback* dos treinadores e como o instruíam. Para este efeito criou-se uma ficha de observação como se pode observar na figura 12. A ficha de observação de treino foi estruturada com o auxílio do orientador do IPG e do treinador Pedro Duarte. A ficha responde a questões relacionadas com a sessão de treino e no fim desta contém um espaço designado de “Observações” na qual explicitava alguns apontamentos que considerava relevantes.

Data	01/10/2014				Legenda			
Nome Estagiário	Adolfo Sá				SIM	X	Acontece	
Nome do Treinado	Pedro Duarte				NÃO	X	Não Acontece	
					N.O.		Não Observado	
Preparação e Organização do treino						SIM	NÃO	N.O.
Elabora as planificações do treino com antecedência						X		
O plano de treino é partilhado com a restante equipa técnica						X		
O tempo previsto da sessão é cumprido na íntegra						X		
Planifica os exercícios de treino em função dos objetivos do Clube						X		
Realização/Execução dos exercícios de treino						SI	NÃO	N.
Clarifica os objetivos e exercícios a utilizar no treino						X		
Mobiliza os atletas para a atividade e obtenção de resultados						X		
Gere o tempo de forma eficaz						X		
Usa documentos e materiais adequados ao nível de desenvolvimento dos atletas						X		
Domina os conteúdos científicos da sua área e explica-os com clareza aos atletas						X		
Utiliza diversos tipos de linguagem e estratégias didáticas para aumentar a eficácia dos atletas						X		
Promove o trabalho autónomo dos atletas								X
Relação treinador atletas						SI	NÃO	N.
Mostra-se disponível para atender e apoiar os atletas no decurso do treino						X		
Cria um ambiente de trabalho facilitador de motivação e aprendizagem						X		
Gestão comportamental do treino						SI	NÃO	N.
Expressa-se de forma correta, clara e audível						X		
Gere com segurança e flexibilidade situações problemáticas e de emergência								X
Mostra-se firme em relação ao respeito pelas regras indispensáveis ao funcionamento do treino						X		
Reforça, com oportunidade, os comportamentos adequados dos atletas						X		
Observações:								
Unidade de treino número 59, treino de quarta-feira. Neste dia do microciclo "normal" a carga aplicada é elevada quando comparada a outros dias da semana de treino. Como podemos verificar no plano de treino o tempo da sessão foi de 100' minutos efetivos. A sessão teve 25' minutos de aquecimento técnico de circulação de bola e passe articulado com mobilidade/alongamentos dinâmicos. Posto esta fase, os atletas realizaram um exercício de passe e cobertura ofensiva criando também uma noção de largura no campo. O exercício da parte fundamental foi organização coletiva tanto ofensiva como coletiva com o terreno delimitado por 3 setores, setor defensivo, intermédio e ofensivo e por 3 corredores, lateral direito, esquerdo e central. O treinador incitava muitos feedbacks acerca das questões táticas, como por exemplo, "Xadas tens de baixar para fechar espaço interior!", sempre muito ativo. No fim os atletas realizaram alongamentos com o preparador físico e adjunto e regressaram aos balneários.								

Figura 12- Ficha de observação da sessão de treino. (Fonte: Própria).

Desta primeira fase, conseguimos um conjunto de informações que se mostraram muito relevantes para o resto do estágio. Destaco sobretudo a forma como o treinador geria os momentos de insucesso num exercício, o tipo de assuntos que se falava no início das sessões de treino, a forma como o treinador interagia com os atletas de forma individual e sobretudo o nível de exigência que um treinador tem de impor no seu grupo e respetivo trabalho.

Posteriormente a esta semana, antes do início da sessão, cerca de 50' minutos do início da sessão conversava com os treinadores acerca do planeamento e dos objetivos para o treino. Para além deste contacto, no dia anterior e por *e-mail* o treinador apresentava os conteúdos e os objetivos para a sessão seguinte, preparando-me assim para as funções a desempenhar na unidade de treino. Desde o final da primeira semana até ao dia 10 de

abril participava nas sessões de treino, coadjuvando a intervenção do treinador em todos os treinos, em pelo menos 1 exercício por sessão. As minhas funções passavam pela organização dos exercícios de treino no terreno e pela contabilização do tempo efetivo do mesmo. Com este acompanhamento senti a possibilidade de me integrar e realizar estas funções com tranquilidade ao longo do tempo, ganhando confiança nas minhas capacidades. Gostei sobretudo da reação dos atletas à forma como instruía esses exercícios já que era minha preocupação que nunca perdessem a intensidade e objetivo.

A partir do dia 10 de abril, data que marcou a saída do preparador físico da equipa técnica, a minha função passou a ser bem mais ativa. O treinador Pedro Duarte teve uma conversa comigo onde me pediu que realiza-se as funções de preparador físico até ao final da temporada. Este foi um desafio que me deixou bastante ansioso ao início e com receio de falhar mas que ultrapassei com a ajuda do treinador. A este respeito gostaria de citar as palavras do técnico: “se não fosses capaz não te estaria a pedir isto, estás dentro da estrutura sabes como funcionam as coisas”. Nesse momento iniciei um processo de preparação que passou por sintetizar o que o preparador fazia, contactar com colegas do ramo de desporto e com treinadores experientes e por recolher informação de recursos científicos e técnicos.

Nesta área da preparação física, e de encontro ao que refere Rosa (2012), é importante ter em conta a intensidade, o volume e o número de jogos para que o treinador seja capaz de perceber os momentos de descanso, se isto não for cumprido poderá haver respostas crónicas ou agudas de fadiga.

Nesta função de preparador era responsável por realizar o aquecimento dos atletas que era planeado pelo treinador antecipadamente. Isto é, no dia anterior o treinador enviava por *e-mail* o plano e as tarefas ou atividades que me estavam destinadas sendo que quando algo não ficava esclarecido entrava em contacto com ele e esclarecia as minhas dúvidas. Para o sucesso desta atividade foi muito importante a observação anteriormente efetuada ao preparador físico. Desta forma, procurámos aplicar a mesma metodologia porque no nosso entender apresentava muita qualidade. Estes exercícios, por norma de predominância técnica (passe, circulação e controlo de bola) tinham uma duração de aproximadamente 20’ a 25’ minutos. Neste período liderávamos o grupo com o auxílio do treinador. De uma forma mais específica, no treino de sexta-feira, geralmente realizava

um trabalho de força explosiva com o auxílio de 3 escadas de coordenação, envolvendo três grupos de 8 elementos cada.

No resto do treino as minhas funções passavam por controlar o tempo de transição entre tarefas, quantificar os tempos para hidratação e instrução. Um dos aspetos interessantes deste controlo foi a redução destes tempos, isto é, no início da época os tempos “vazios” eram elevados quando somados, até numa fase inicial os treinadores ficaram abismados quando informei que perderam 25’ minutos numa sessão (exemplo de um treino). Esta informação entrou na ficha de tempo efetivo, “Dossier_U19”.

No final da sessão de treino conversava com os restantes treinadores acerca do mesmo, procurando perceber as suas opiniões relativas ao treino em si e ao meu desempenho.

5. Observação e Análise da Performance

A observação e análise da performance surge como uma área de grande importância para a obtenção de rendimentos mais elevados. Posteriormente ao jogo utilizam-se os instrumentos de observação definidos com o objetivo de fornecer ao treinador uma visão mais eficiente dos acontecimentos passados no jogo, quer a nível coletivo ou mesmo no âmbito individual (Costa et al; 2010).

Na equipa de juniores a área de observação e análise dividia-se em 2 subáreas: Observação das equipas adversárias e Observação da equipa.

5.1. Observação das equipas adversárias

Esta subárea estava encarregue ao treinador Alberto Mendes, que através do visionamento do adversário direto da equipa, gerava um relatório de jogo com as suas ideias que posteriormente chegava as mãos do técnico Pedro Duarte em forma de apresentação digital.

5.2. Observação da nossa equipa

Numa fase inicial fui apresentado aos treinadores Tiago e Alberto, responsáveis pelo trabalho de análise e observação, por parte do treinador Pedro. Em seguida reuni com o treinador Tiago que me apresentou a sua forma de trabalhar, bem com o *software Kinovea*

utilizado para editar os vídeos das apresentações. Mais tarde ocorreu uma outra reunião com o treinador Tiago e o treinador Pedro de forma a conhecer mais profundamente o projeto de observação e análise. Nos primeiros dias de edição senti algumas dificuldades no programa, mas com a ajuda constante do treinador Tiago fui concluindo as tarefas destinadas. Para isso pratiquei bastante de forma autónoma.

Com esta minha contribuição o treinador pôde aceder a uma fonte de informação adicional acerca do comportamento da nossa equipa bem como da equipa que defrontávamos. No meu entendimento um clube desta dimensão deveria possuir um departamento de análise de jogo para os escalões de formação. Uma solução poderia implicar o recrutamento de estagiários para a realização destas tarefas.

As minhas funções centraram-se essencialmente na observação da performance da nossa equipa. Esta tarefa foi realizada com o apoio do treinador Tiago Teixeira. A observação era realizada através do método indireto que envolvia a captação de imagens vídeo e posterior análise. De uma forma geral este processo dividia-se em três fases.

5.2.1. “Fase da observação/dia de jogo”

No dia de jogo, e para a gravação do mesmo em formato de vídeo, o clube fornecia uma câmara de filmar e um tripé. No que respeita à função de operador de câmara o treinador definiu três regras chave para uma gravação eficiente do jogo:

i) Acompanhar a zona da bola, sem focar um jogador em concreto;

ii) Utilizar um plano de gravação o mais aberto ou amplo possível para acompanhar o maior número de atletas no terreno e, quando possível, a totalidade dos mesmos;

iii) Filmar as bolas paradas, como cantos, livres e penaltis com zoom para uma melhor visualização.

5.2.2. “Fase de análise e edição”

Nesta fase existia uma ligação constante entre o técnico Pedro Duarte e este departamento. Depois da gravação do vídeo do jogo e no seguinte dia, geralmente ao domingo, o treinador Pedro Duarte elaborava um guião de momentos observados, aspetos

positivos e aspetos a melhorar. Este guião era depois entregue a mim ou ao treinador Tiago. Posteriormente elaborávamos em conjunto um vídeo na forma de apresentação. O vídeo era realizado com auxílio do *software* “Kinovea”. Além do vídeo coletivo o treinador por vezes pedia vídeos individuais de certos atletas. Estes vídeos eram realizados com o mesmo procedimento.

5.2.3. “Fase de apresentação”

Nesta fase o treinador apresentava o vídeo produzido à equipa numa sessão que antecedia o treino de segunda-feira e que tinha uma duração máxima de 30 minutos. Após ter sido exposto o vídeo existia um espaço para os atletas colocarem dúvidas ou sugestões, se fosse esse o caso. No caso dos vídeos individuais, eram apresentados à parte, só ao jogador alvo, evitando assim que os colegas visualizassem os erros ou aspetos positivos do atleta.

Durante a época foram observados e analisados todos os 36 jogos oficiais da equipa, mais 9 jogos não oficiais. Foram ainda produzidos 8 vídeos individuais.

De forma a responder aos conteúdos programáticos do GFUC, elaborei novamente com a preciosa ajuda do tutor e do orientador uma ficha de análise de desempenho da equipa em contexto de jogo (Figura 13). Esta ficha está dividida em 3 áreas: o cabeçalho onde se incluem as informações mais importantes acerca do jogo, a constituição da equipa (com o “11 inicial” e os suplentes utilizados, os seus números, posições e golos marcados) e um relatório descritivo sobre o desempenho.

Ficha de Análise de Desempenho

Equipa Observada	Sporting Clube de Braga	
Campeonato Nacional de Juniores		
1ª Fase	2014/2015	
Jornada N° 15	6 de Dezembro de 2014	15H00
<u>Adversário:</u> Rio Ave FC	Casa	<u>Resultado:</u> 0-0

Equipa Inicial			
Posição	N°	Nome	Golo
GR	1	Daniel Clemente	0
D	2	Tiago Neves	0
D	3	Breno	0
D	4	Gamboa	0
D	5	Ká @	0
M	6	Ion	0
M	8	Embaló	0
M	11	Diogo	0
M	10	Joquinha	0
A	7	Reinaldo	0
A	9	Miguel Ângelo	0
Suplentes Utilizados			
M	15	Pedrinho	0
M	14	Bemba	0
A	18	Márcio	0

Relatório
<p>Equipa estruturada em 4x4x2; com um pivô defensivo, 2 médios interiores e 1 médio mais ofensivo. Em organização defensiva, 2 pivôs, 1 médio ofensivo, 2 Extremos e um Avançado. Adversário adotou um bloco médio/baixo para poder sair em transição e criar situações de desequilíbrios individuais a partir daí. Apesar de possuímos a posse de bola a maior parte do tempo, a nossa capacidade para a criação de situações de finalização foi pobre. Na 2ª parte o jogo viveu sobretudo de transições e bolas diretas. Rio Ave confortável com o resultado, praticamente só colocava os seus 3 avançados nos momentos ofensivos, nunca se desequilibrando. Faltou a capacidade de criar situações de finalização através da ligação do setor intermédio com ofensivo.</p>

Adolfo Sá

Figura 13- Ficha de análise de desempenho. (Fonte: Própria).

6. Atividade de Promoção – “Torneio de Grupo”

Esta atividade foi realizada de forma a corresponder a um dos pontos referidos no GFUC de estágio. Em reunião com o treinador apresentei a ideia de realizar um torneio de grupo entre todos os elementos da equipa, a resposta que obtive foi fantástica já que o próprio auxiliou em tudo e demonstrou grande interesse. Esta atividade decorreu no dia 29 de maio de 2015, que coincidiu com o último treino da época. A atividade foi muito bem acolhida pelos atletas. Estes demonstraram muito entusiasmo e empenhamento. Os elementos do *staff* também participarem nesta atividade vivenciado o papel de atletas. Passo de seguida a expor o programa da atividade.

Programa:

Início do treino: 15 horas;

Início do torneio: 15 horas e 15 minutos;

Fim do torneio: 16 horas e 27 minutos

Regulamento:

Espaço utilizado:

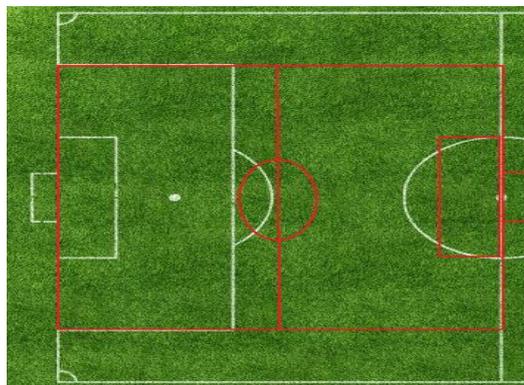


Figura 14- Espaço utilizado

Árbitro

O árbitro do torneio foi um atleta que estava lesionado e não pode participar como jogador;

Tempo

A duração dos jogos foi de 5 minutos com pausa de 1 minuto no fim até ao seguinte jogo iniciar.

Calendário

Torneio a 4 voltas;

12 Jogos;

72 Minutos efetivos;

Participantes

22 Atletas

5 Elementos do Staff (eu, treinador principal, adjunto, treinador de guarda-redes e psicólogo)

Equipas

3 Equipas;

Cada equipa com mínimo de 1 elemento do *staff*;

Os 3 capitães escolhiam à vez os elementos;

9 Elementos por equipa (8 de campo e 1 guarda-redes);

Pontuação

Vitória – 3 pontos

Empate – 0 pontos

Derrota – 0 pontos

Outros

Os atletas não poderiam jogar nas posições que desempenhavam originalmente, exemplo: avançado não podia jogar a avançado.

7. Eventos formativos

Foram de extrema importância os congressos realizados na instituição do IPG, como foram os casos do “Cidesd 2014” e o “4º Congresso da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto”.

7.1. Congresso “Cidesd 2014”

Por entre grandes comunicações destaco as comunicações, “footballers movement behaviour when playing small-sided games manipulating the number of opponents and teammates” esta comunicação demonstrou a importância de que se manipularmos o número de oponentes e os colegas de equipa obtemos resultados ao nível da tomada de decisão bem interessantes.

Já na comunicação, “effects of using balls from other sports on external workload of players during football small-sided games” o palestrante estudou e analisou o efeito provocado por bolas de outras dimensões num jogo de futebol em situação de jogo reduzido, e os seus resultados.

Também refleti bastante com a comunicação, “individual and collective creativity in young footballers”, esta comunicação realizada pelo professor Nuno Leite, foi na minha opinião e de acordo com os meus interesses pessoais a palestra que mais me prendeu. O estudo do professor da Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro, foi acerca da criatividade nos jovens atletas de futebol, para isto o professor utilizou um treino programado de 12 semanas com base no reportório técnico e no foco de atenção dos atletas.

Por último e não menos importante, foi a comunicação oral de um dos professores do instituto, professor António Barbosa, que abordou o tema “soccer analysis of the international milan long term attack that end successfully” que suscitou uma conversa entre o professor palestrante e o professor Luís Vilar que gerou uma série de questões acerca do tema comunicado. A comunicação e estudo pretendeu definir um padrão de jogo acerca de uma equipa de futebol, no caso particular, o Inter de Milão. O orador tentou através do estudo identificar um padrão de jogo que pudesse transmitir o sucesso da equipa na altura liderada pelo treinador português José Mourinho. Algo que é complicado ou até impossível (na ideia de muitos conhecedores da área), já que o futebol é

imprevisível e não existe uma forma de jogar apenas, por isso torna-se complicado tentar descobrir uma “fórmula mágica” que nos possa dizer que a equipa faça sempre a mesma jogada.

Para o término do congresso, ingressei no *workshop* do professor Luis Vilar, mas fiquei um pouco desiludido porque inicialmente fui com a ideia de que o software *Matlab* me poderia ajudar no futuro como ferramenta de suporte para investigações e trabalhos nos clubes, mas rapidamente fiquei com outra ideia, achei a apresentação boa da parte do professor, mas o programa é muito complexo ainda para mais dado em menos de duas horas. Desta forma fiquei bastante desiludido mas não acerca da apresentação mas pelo tempo tão curto que estava predeterminado.

7.2. 4º Congresso da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto

Sendo eu aluno do curso de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, achei de forma esplêndida a realização do congresso na instituição onde estudo, é sempre uma grande honra e prazer poder assistir a publicações e comunicações destes ilustres senhores da área.

Como geralmente acontece, existem sempre comunicações mais pertinentes a certas pessoas do que outras, isto porque há áreas em que estamos ligados e mais interessados, como é o meu caso obviamente. Achei de uma maneira geral o congresso ótimo e daquilo que fui-me apercebendo a plateia também assim o achou, mas claro que sendo eu um apaixonado pelo futebol, achei as comunicações do professor Hugo Sarmiento e do professor Jorge Arede muito interessantes.

O professor Hugo Sarmiento apresentou a sua comunicação acerca do “Contributo da observação e análise do jogo/treino para uma melhor intervenção dos treinadores: o exemplo do futebol”. Achei muito interessante o tema do estudo realizado, e citando a síntese da (Revista da Sociedade Científica da Pedagogia do Desporto – Edição Especial 4 Congresso da SCPD), “Avaliação da performance no futebol assenta, sobretudo, na observação que o próprio treinador efetua em situação de jogo/treino.” Contudo, os treinadores apenas conseguem recordar menos de metade dos acontecimentos importantes que ocorrem durante estas sessões, uma vez que são influenciados por uma

série de fatores tais como: i) o ambiente da visualização; ii) as limitações da memória humana; iii) os pontos de vista e preconceitos; iv) os efeitos das emoções.

Tendo em conta que o processo de observação e análise do rendimento desportivo constitui uma das tarefas essenciais de qualquer treinador, podendo influenciar decisivamente a sua ação, pretende-se, com a presente comunicação, retratar o estado da arte relativo à análise do jogo de futebol, mas também confrontar a informação resultante dessa investigação com o entendimento de cariz prático/aplicado de treinadores profissionais de futebol.

Neste sentido, para além de se identificarem as principais linhas de investigação nesta área de conhecimento, serão também apresentados resultados de investigações realizadas pelo autor que permitem compreender de que forma os treinadores efetivam o processo de observação e análise do jogo, e qual o contributo deste processo para a melhoria do seu desempenho enquanto treinadores.

Da mesma forma mas com tema diferente gostei da comunicação do professor Jorge Arede, que abordou, “Treinadores de excelência: Que características?”. Nesta comunicação foram reveladas algumas das características principais apresentadas pelos treinadores de renome mundial, tendo como referência José Mourinho, Jorge Jesus entre outros. O palestrante deixou ainda uma nota que para mim sintetiza a comunicação, que passo a citar “Ter uma noção diferentes características dos treinadores de excelência, auxilia e robustece o processo reflexivo dos treinadores”

Ainda e de forma autónoma participei no fórum nacional de treinador de futebol/futsal que se realizou em Santarém nos dias 27 e 28 de Abril de 2015, foi muito pertinente este fórum e ainda para mais poder ouvir profissionais de relevo do futebol nacional e internacional, como foi o caso dos treinadores, Rui Vitória, Paulo Fonseca, o selecionador nacional Fernando Santos, Ruben Jongkind entre outros.

CAPÍTULO 4

Reflexão Final

No início do estágio curricular deparei-me com a necessidade de obter mais conhecimento para complementar o que já possuía. O facto de o estágio decorrer numa equipa de juniores de uma equipa de referência como o SCB contribuiu para que este processo fosse mais aprofundado. Senti então a necessidade de estudar mais e procurar abranger conhecimentos teóricos específicos sobre a modalidade de Futebol, de um ponto de vista prático.

Por outro lado, um treinador não se pode preocupar apenas com a área do futebol por si só. Pelo facto de ter tido a oportunidade de trabalhar num patamar tão alto fez com que percebesse que o treinador tem de ser multifacetado, isto é, tem de perceber de fisiologia, psicologia, nutrição, e outras mais áreas que estão interligadas com o treino em geral.

Neste estágio pude colocar em prática conhecimentos adquiridos nas Unidades Curriculares (UC) que foram essenciais para o sucesso no estágio. Destaco as UC's de Planificação do Treino, que me fez perceber a dimensão tão vasta de preparar uma época desportiva, em termos de objetivos, os métodos, as importantes dinâmicas das cargas e intensidades, estruturar um microciclo e um planeamento anual. Entre estas, realço também a importância da UC de Observação do treino que me concebeu ferramentas ótimas para o desempenho de análise e edição de vídeos sem que fosse necessário despender muito tempo para me ensinar estes conhecimentos então assimilados.

Gostaria ainda de destacar que o facto de ter contacto com a faixa etária próxima dos 18 anos fez-me ver claramente a necessidade do treinador ter de ser um líder sendo que para isso é fundamental que domine competências na relação interpessoal. De acordo com esta ideia, e segundo Robbins (2002), permite influenciar um grupo em direção ao alcance de objetivos.

Após esta passagem tão significativa na minha aprendizagem enquanto aluno e futuro profissional, penso que desempenhei com sucesso o meu papel na função de estagiário. Antes de tudo, fez-me perceber que nunca sabemos tudo e de que existem muitos profissionais de grande valor a trabalhar nesta área, por isso, nunca é demais conhecer e aprofundar conhecimentos mais superficiais, tendo como fim a aproximação da perfeição.

Desenvolvi capacidades muito importantes nas áreas onde tive a possibilidade de acompanhar, como a área de planeamento e periodização onde aprofundei conhecimentos

de como planear uma época desportiva, gerir objetivos dia a dia e motivar o plantel para alcançar os objetivos planeados.

De destacar ainda a área de intervenção na sessão de treino, onde adquiri conhecimentos e experiências como a gestão da sessão de treino e subjacente liderança do grupo, com a observação direta realizada ao treinador adquiri conhecimento e mais importante ainda tive a possibilidade de colocar este conhecimento teórico observado em prática, gerindo o grupo nos exercícios e potenciando o seu rendimento.

Destaco a aprendizagem a meu ver mais relevante, falo das minhas tarefas como preparador físico onde de forma mais intensiva e ativa pude colocar as vivências obtidas no IPG. Realço a disponibilidade do treinador Pedro Duarte para contribuir para a minha evolução com os seus comentários construtivos.

Devo dizer que os objetivos previamente traçados para este estágio foram atingidos e até superados pois acabei por desenvolver mais atividades do que aquelas que estaria à espera. Penso que só fiquei a ganhar já que o meu pensamento para este ano era de trabalho e de empenhamento, procurar aprender o mais possível e realizar as minhas tarefas com qualidade para a satisfação do clube e da instituição formadora.

Outra das ideias que retiro, é de que o futebol, nunca estanca, isto é, aquilo que se faz e resulta hoje pode não resultar amanhã, porque a ciência evolui e treinadores que não acompanhem esta evolução irão ter vida difícil.

Por outras palavras e citando Garganta (2001) “Estará tudo inventado? Parece-nos óbvio que não. Só o passado está inventado. Se pretendermos afirmar o presente e conjugar o Futebol no futuro, quase tudo está por inventar” (Garganta, 2001, p.1). Foi um privilégio para mim, poder partilhar o balneário e vivenciar as experiências de uma época desportiva com estes grandes profissionais, sinto que cresci enquanto estudante da área de desporto e enquanto pessoa. O estágio curricular, na minha opinião está bem estruturado e possibilita ao aluno uma aprendizagem bastante elevada no ponto de vista profissional.

Como crítica construtiva tenho de salientar a dificuldade de conciliação do estágio com os horários das aulas, refiro isto porque, o facto de o aluno apenas estar presente no local de estágio a partir de quarta ou como no meu caso particular, quinta-feira, impossibilita

o conhecimento mais amplo daquilo que é uma semana completa de treinos, isto é, as cargas aplicadas, os princípios de treino aplicados são diferentes e ao aluno interessa estar presente na totalidade dos treinos. Talvez como uma possível solução, seja a licenciatura passar a ser em 4 anos, com o quarto ano desta a ser canalizado apenas para o estágio.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Andrade, A. O Estágio Supervisionado e a Práxis. Disponível em: WWW.educ.ufrn.br/arnon/estagio.pdf . 2005,p.2.

Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J. & Mesquita, I. (2010). Análise e avaliação do comportamento tático no futebol. *Maringá*, 21, 443-455.

Garganta, J. (2001). Futebol e ciência. *Ciência e futebol. EFDeportes*, 40.

Guimarães, R. (2013). Aspectos fundamentais no ensino do futebol para crianças: considerações iniciais. *EFDeportes*, 187.

Mourinho, J. (2001), "Programação e periodização do treino em futebol" in *palestra realizada na ESEL*, no âmbito da disciplina de POAEF.

Oliveira, J. G. (2003) "Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional." Documento de apoio das *II Jornadas técnicas de futebol da U.T.A.D.*

Oliveira, R. (2005). A planificação, programação, e periodização do treino em futebol. Um olhar sobre a especificidade do jogo de futebol. *EFDeportes*, 89.

Oliveira, R. (2007). O microciclo de treino: a base fundamental da planificação tático-estratégica de um jogo de futebol. *EFDeportes*, 109.

Pivetti, B. *Periodização tática: o futebol arte alicerçado em critérios*. São Paulo: Phorte, 2012.

Robbins, S. P. (2002). *Comportamento organizacional*. São Paulo: Prentice Hall.

Rosa, R. (2012). Preparação física no futebol: revisão sobre o período competitivo. *EFDeportes*, 164.

ANEXOS

Anexo 1

Conveção de Estágio.

O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 - 6300-559 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios por parte de estudantes de Cursos de Especialização Tecnológica (CET), Licenciaturas e Mestrados.

Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento.

Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saldas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH

Tipologia do Estágio:
 Curricular Extracurricular Outro: _____

Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? Sim. Qual? _____
(preencher o ANEXO correspondente)

1. INTERVENIENTES

ESTUDANTE:

Nome: ADILSO RICARDO GONCALVES DE SA

Curso de Especialização Tecnológica (CET) Licenciatura Mestrado N.º de estudante: 5002824

Curso: DESPORTO Telf.: 91181703674

E-Mail: adilso.ricardo63@hotmail.com

No IPG, sob orientação de:

Docente orientador: ANTÓNIO AUGUSTO RAMALHO BARBOSA N.º func.: _____

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

Docente coorientador: _____ N.º func.: _____
(quando aplicável)

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

ENTIDADE:

Denominação: SPORTING CLUBE DE BRAGA

NIF: 501346799 E-mail: CONTACAO@SCBRAGA.pt (Tudo minúsculas)

Morada: ESTÁDIO 1º MAIO - APARTADO 12

Código postal: 4719 - 909 Localidade: BRAGA

Telefone: 253 205 156 Telemóvel: _____ Fax: 253 261 259

Supervisor: ANTÓNIO PEDRO PITAES DUARTE

Habilitações académicas: MESTRADO Cargo/Função: TALHEIRO

Telf. direto: 9166454935 E-mail: pedro32duarte@hotmail.com

2. PERÍODO:

Estágio a realizar entre: 14/10/2014 • 30/06/2015 Duração: 621h

3. CLÁUSULAS GERAIS

1ª
O estágio decorrerá segundo um plano previamente elaborado entre a Entidade e o Estagiário o qual será posteriormente analisado pelo Docente Orientador e, quando aplicável, pelo Coordenador no IPG;

2ª
Qualquer pedido de esclarecimento que seja solicitado pela Entidade deverá ser colocado diretamente ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP);

3ª
O Estagiário mantém a qualidade de estudante do IPG durante o período de permanência na Entidade. As condições de acompanhamento do Estagiário serão definidas conjuntamente pelo representante da Entidade e pelo Docente Orientador e Coordenador (quando aplicável);

4ª
Durante o período de estágio, o Estagiário fica sujeito à disciplina e regras da Entidade, nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde e regulamento interno;

5ª
Em caso de incumprimento do estipulado no artigo anterior, reserva-se à Entidade o direito de rescindir esta Convenção de Estágio após notificação ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP);

6ª
A condição de estudante do IPG garante ao Estagiário os direitos que assistem a qualquer estudante do Ensino Superior, inclusive durante o período de estágio. Assim, até ao momento da conclusão do estágio, o Estagiário beneficia de garantias idênticas às existentes durante o período escolar encontrando-se abrangido pelo seguro escolar obrigatório em caso de acidente ocorrido no local de estágio, ou no trajeto de e para o referido local;

7ª
No caso dos Cursos de Especialização Tecnológica:
- O estagiário deverá entregar uma primeira versão do relatório para apreciação do Docente Orientador na Escola, no final do período de estágio curricular;
- O relatório deverá permitir uma avaliação correta do trabalho desenvolvido na Entidade, efetuar a ligação entre a prática e os conhecimentos adquiridos e relacionar os objetivos, meios e ações da atividade desenvolvida com os resultados obtidos;
- O Supervisor na Entidade deverá emitir uma avaliação no final do estágio, em formulário próprio, relativamente à forma como o mesmo decorreu.

No caso dos cursos de Licenciatura:
- De acordo com o Regulamento de Estágios e Projetos do IPG (RI.04), ficará ao critério do Docente Orientador a obrigatoriedade do estagiário apresentar, durante o período de estágio, os seguintes elementos: resumos mensais da atividade desenvolvida pelo estagiário, com o máximo de duas páginas; partes do relatório de estágio para apreciação;
- O Estagiário deverá elaborar uma primeira versão do relatório final de estágio e remetê-lo ao Docente Orientador após terminar o período de estágio. O prazo máximo para entrega da versão final do relatório é de três meses contados a partir da data de conclusão do estágio. Este relatório será depois sujeito à apreciação de um júri, constituído para o efeito, a quem caberá definir a nota final de estágio;
- No final do estágio, o Supervisor na Entidade deverá emitir uma avaliação relativamente à forma como o mesmo decorreu em formulário próprio e, quando aplicável, no anexo correspondente ao protocolo ou especificidade formativa.

No caso dos cursos de Mestrado:
- Conforme previsto no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, a realização do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado ou Dissertação implica o rigoroso cumprimento do plano de trabalho definido com o orientador e aprovado pelo Conselho Técnico-Científico sob proposta da Comissão de Coordenação do mestrado.
- O professor orientador estabelecerá, com o estudante, a modalidade de apoio e acompanhamento às atividades (calendário/horário) inerentes à realização do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado ou Dissertação. O não cumprimento dos prazos estipulados determina a reprovação do estudante.

8ª
O estágio não é obrigatoriamente remunerado. No entanto, reserva-se à Entidade o direito de atribuir uma gratificação ao Estagiário pelo trabalho desenvolvido.

4. ASSINATURAS

O Estudante

31/01/2014
Data

Alfonso Ricardo Gonçalves do Sá
(assinatura)

A Entidade

31/01/2014
Data

António Pedro Pinheiro
(assinatura e carimbo)

5. DIREÇÃO DA ESCOLA

31/01/2014
Data

ESCOLA SUPERIOR DE
EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO
E DESPORTO
(assinatura e carimbo)

O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO

- Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: FUTEBOL
- Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de Intervenção: _____

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Adolfo Ricardo Gonçalves de Sá N.º: 5007824

Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: António Augusto Ramalho Barbosa

Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: António Pedro Pitões Duarte

2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS

1) Os acima identificados DECLARAM:

- a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
- b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;
- c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:
- (i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);
 - (ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;
 - (iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
- d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;
- e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:
- (i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
 - (ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).

3. ASSINATURAS

O(A) Estudante /
Treinador(a) Estagiário(a)

30/10/2019

Data

Adolfo Sá
(assinatura)

O(A) Docente Orientador(a) /
Coordenador(a) de Estágio

30/10/2019

Data

António Augusto Ramalho Barbosa
(assinatura)

O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na
Entidade de Acolhimento

30/10/2019

Data

António Pedro Pitões Duarte
(assinatura e carimbo da Entidade)

Anexo 2

Ficha de planeamento de treino.

Ficha de Planeamento de Treino

Período: <u>1.º Ciclo Anual</u>	Local: <u>Capelão</u>	Hora: <u>10-00</u>	Data: <u>6-12/2014</u>	Meso/Micro: <u>7/1</u>
Intensidade:	Duração: <u>90</u>	N.º Atletas: <u>27+36n</u>	U.T.: <u>6</u>	

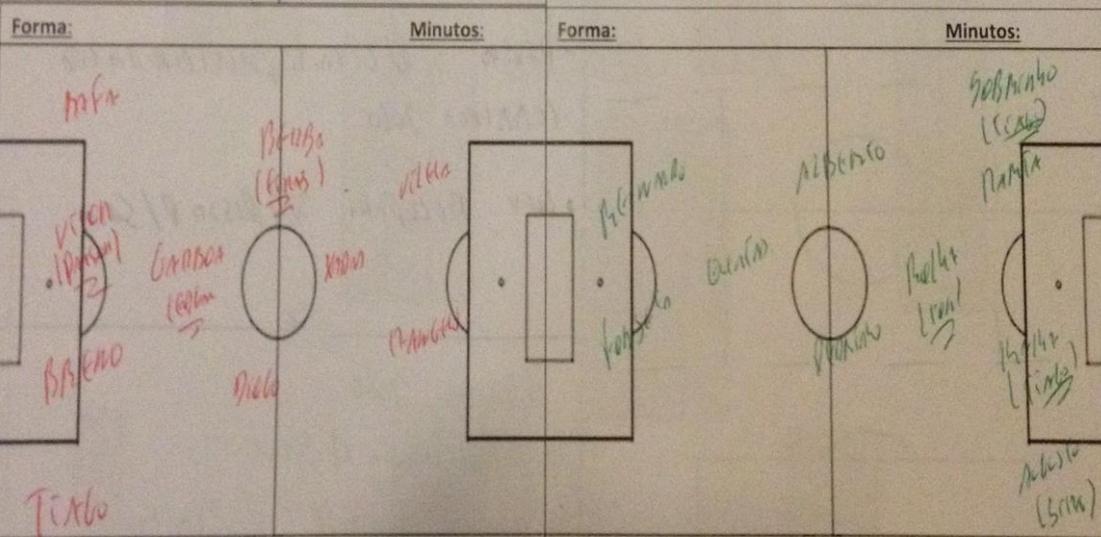
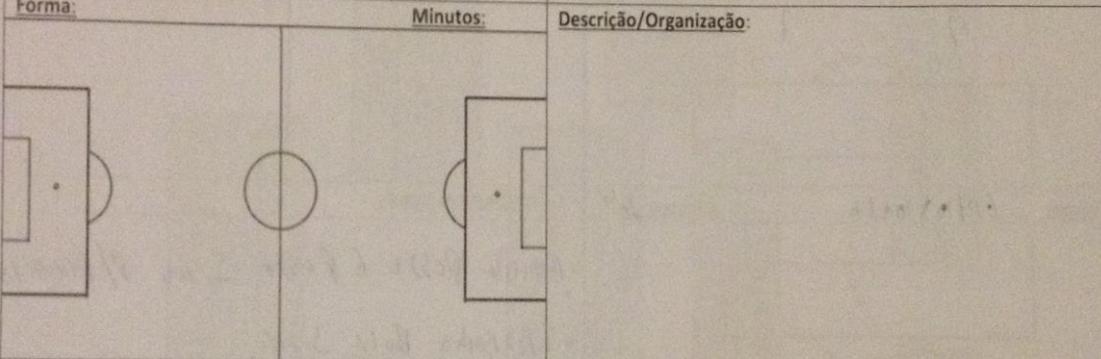
Material:		Observações:		
Trabo	Birano	Kino	Vinho	
Sobrinho	Dreno		Uron	Nafa
Trabo	Danskor		Aluon	Silis
	Hana		Tial	Molto
		Mella		
	Vebu	Carobos	Beyon	
	Aloturo	Fobn	Fiam	
	low			
		Xross		Planos
		Artes		
	ucila		Alfamos	
	Il-Ambé		Fonseca	

Objetivos da Sessão:

1) Quadrado Retângulo - 25'
0,45'

2) Org. Colocativa - (Paralela S.IME)

3) Org. Colocativa - 10x10



Descrição/Organização	Descrição/Organização



45

Forma:	Minutos:	Descrição/Organização
6x10 x 10x6x	45	<p>10f. 4/3</p> <p>VF Fme - P/B Com</p> <p>2/5 - ABTMOs</p> <p>1) Bola 30' S. int.</p> <p>4 Df. 2/11/10/8/6/2</p> <p>2) 2/5 - ABTMOs</p> <p>4) 12 Df. c/ lateral</p>
		<p>1) Condição</p> <p>9/7 Df. 2/11/10/8/6/2</p> <p>4 Df. 2/11/10/8/6/2</p>
		<p>1) Bola 30' S. int.</p> <p>4 Df. 2/11/10/8/6/2</p> <p>2) 2/5 - ABTMOs</p> <p>4) 12 Df. c/ lateral</p>
		<p>1) Condição</p> <p>9/7 Df. 2/11/10/8/6/2</p> <p>4 Df. 2/11/10/8/6/2</p>

Forma:	Minutos:	Descrição/Organização
6x10 x 10x6x	20'	<p>• Bola Pos. 6 Passos S. int. P/ Fme</p> <p>• Trabalho Bola S. int.</p> <p>• Passos 3 P/ L. int., ALTERNANÇAS</p> <p>CONDIÇÃO JOGO</p> <p>• Df. 2/11/10/8/6/2</p>
		<p>4 Df. 2/11/10/8/6/2</p> <p>1) Fme - jogo d. S. int.</p> <p>2) S. int. - 6 Passos / 3 P/ CONDIÇÃO</p>
		<p>4 Df. 2/11/10/8/6/2</p> <p>1) Fme - jogo d. S. int.</p> <p>2) S. int. - 6 Passos / 3 P/ CONDIÇÃO</p>
		<p>4 Df. 2/11/10/8/6/2</p> <p>1) Fme - jogo d. S. int.</p> <p>2) S. int. - 6 Passos / 3 P/ CONDIÇÃO</p>

Notas:

Ju. Gino: 17 Horas

1) Mec. S. int. → a) 2/3 b) 1/3

2) Condição Pos.

Anexo 3

Ficha de observação da sessão de treino.

Data	01/10/2014				Legenda				
Nome Estagiário	Adolfo Sá				SIM	Acontece			
Nome do Treinado	Pedro Duarte				NÃO	Não Acontece			
					N.O.	Não Observado			
Preparação e Organização do treino						SIM	NÃO	N.O.	
Elabora as planificações do treino com antecedência						X			
O plano de treino é partilhado com a restante equipa técnica						X			
O tempo previsto da seção é cumprido na íntegra						X			
Planifica os exercícios de treino em função dos objetivos do Clube						X			
Realização/Execução dos exercícios de treino						SIM	NÃO	N.O.	
Clarifica os objetivos e exercícios a utilizar no treino						X			
Mobiliza os atletas para a atividade e obtenção de resultados						X			
Gere o tempo de forma eficaz						X			
Usa documentos e materiais adequados ao nível de desenvolvimento dos atletas						X			
Domina os conteúdos científicos da sua área e explica-os com clareza aos atletas						X			
Utiliza diversos tipos de linguagem e estratégias didáticas para aumentar a eficácia dos atletas						X			
Promove o trabalho autónomo dos atletas									X
Relação treinador atletas						SIM	NÃO	N.O.	
Mostra-se disponível para atender e apoiar os atletas no decurso do						X			
Cria um ambiente de trabalho facilitador de motivação e aprendizagem						X			
Gestão comportamental do treino						SIM	NÃO	N.O.	
Expressa-se de forma correta, clara e audível						X			
Gere com segurança e flexibilidade situações problemáticas e de									X
Mostra-se firme em relação ao respeito pelas regras indispensáveis ao funcionamento do treino						X			
Reforça, com oportunidade, os comportamentos adequados dos						X			
Observações:									
<p>Unidade de treino número 59, treino de quarta-feira. Neste dia do microciclo "normal" a carga aplicada é elevada quando comparada a outros dias da semana de treino. Como podemos verificar no plano de treino o tempo da seção foi de 100' minutos efetivos. A seção teve 25' minutos de aquecimento técnico de circulação de bola e passe articulado com mobilidade/alongamentos dinâmicos. Posto esta fase, os atletas realizaram um exercício de passe e cobertura ofensiva criando também uma noção de largura no campo. O exercício da parte fundamental foi organização coletiva tanto ofensiva como coletiva com o terreno delimitado por 3 setores, setor defensivo, intermédio e ofensivo e por 3 corredores, lateral direito, esquerdo e central. O treinador incitava muitos feedbacks acerca das questões táticas, como por exemplo, "Xadas tens de baixar para fechar espaço interior!", sempre muito ativo. No fim os atletas realizaram alongamentos com o preparador físico e adjunto e regressaram aos balneários.</p>									

Anexo 4

Ficha de análise de desempenho.

Ficha de Análise de Desempenho

Equipa Observada	Sporting Clube de Braga		
Campeonato Nacional de Juniores			
1ª Fase		2014/2015	
<u>Jornada N°</u> 15	6 de Dezembro de 2014	15H00	
<u>Adversário:</u> Rio Ave FC		Casa	<u>Resultado:</u> 0-0

Equipa Inicial			
Posição	N°	Nome	Golo
GR	1	Daniel Clemente	0
D	2	Tiago Neves	0
D	3	Breno	0
D	4	Gamboa	0
D	5	Ká ©	0
M	6	Ion	0
M	8	Embaló	0
M	11	Diogo	0
M	10	Joquinha	0
A	7	Reinaldo	0
A	9	Miguel Ângelo	0
Suplentes Utilizados			
M	15	Pedrinho	0
M	14	Bemba	0
A	18	Márcio	0

Relatório
<p>Equipa estruturada em 4x4x2; com um pivô defensivo, 2 médios interiores e 1 médio mais ofensivo. Em organização defensiva, 2 pivôs, 1 médio ofensivo, 2 Extremos e um Avançado. Adversário adotou um bloco médio/baixo para poder sair em transição e criar situações de desequilíbrios individuais a partir daí. Apesar de possuímos a posse de bola a maior parte do tempo, a nossa capacidade para a criação de situações de finalização foi pobre. Na 2ª parte o jogo viveu sobretudo de transições e bolas diretas. Rio Ave confortável com o resultado, praticamente só colocava os seus 3 avançados nos momentos ofensivos, nunca se desequilibrando. Faltou a capacidade de criar situações de finalização através da ligação do setor intermédio com ofensivo.</p>

Adolfo Sá

Anexo 5

Avaliação Antropométrica dos Atletas

Atleta A	jul/14	ago/14	set/14	out/14	nov/14	dez/14	jan/15	jan/15	fev/15	mar/15	abr/15	mai/15
Peso (kg)	91,4	91,6	91,8	91,4	92,5	nd	93,5	91,3	91,8	92,2	92,4	92,5
Massa Gorda (%)	12,63%	11,65%	11,69%	11,59%	11,49%	nd	11,73%	11,61%	11,42%	11,37%	11,43%	11,47%
Soma 8 pregas (mm)	85,2	77,3	75,2	73,90	72,70	nd	79,9	78,1	75,0	74,30	73,4	73,9
Massa Muscular (k)	40,65	40,95	39,97	39,98	40,24	nd	41,46	41,17	41,17	41,48	41,72	41,75

Atleta B	jul/14	ago/14	set/14	out/14	nov/14	dez/14	jan/15	jan/15	fev/15	mar/15	abr/15	mai/15
Peso (kg)	82,5	81,9	82,9	82,8	81,4	81,7	80,0	80,2	80,2	77,2	77,1	78,7
Massa Gorda (%)	11,73%	11,19%	11,56%	11,04%	11,01%	10,98%	10,64%	10,57%	10,14%	9,51%	9,33%	9,38%
Soma 8 pregas (mm)	70,1	66,2	70,2	67,4	66,0	65,5	61,7	61,2	57,3	51,5	49,3	50,0
Massa Muscular (k)	37,13	38,86	38,19	38,47	38,67	38,49	38,40	38,66	39,21	39,40	39,33	39,39

Atleta C	jul/14	ago/14	set/14	out/14	nov/14	dez/14	jan/15	fev/15	mar/15	mar/15	abr/15	mai/15
Peso (kg)	78,4	78,2	nd	nd	78,7	79,7	78,1	nd	79,1	78,5	79,2	78,0
Massa Gorda (%)	10,68%	9,85%	nd	nd	9,79%	10,04%	9,87%	nd	9,77%	9,11%	9,46%	9,17%
Soma 8 pregas (mm)	60,6	54,5	nd	nd	54,2	57,2	55,2	nd	53,9	49,8	51,6	49,6
Massa Muscular (k)	35,50	35,73	nd	nd	35,71	35,69	35,67	nd	36,10	36,82	36,30	36,54

Atleta D	jul/14	ago/14	set/14	out/14	nov/14	dez/14	jan/15	jan/15	fev/15	mar/15	abr/15	mai/15
Peso (kg)	67,7	68,7	69,6	69,1	70,8	nd	nd	69,6	68,6	68,6	69,2	nd
Massa Gorda (%)	8,64%	8,96%	8,57%	8,86%	8,91%	nd	nd	8,63%	8,55%	8,42%	8,28%	nd
Soma 8 pregas (mm)	43,40	47,2	42,8	45,3	45,6	nd	nd	42,7	42,2	40,9	39,3	nd
Massa Muscular (k)	33,02	33,70	34,89	34,73	34,98	nd	nd	35,14	35,05	35,38	35,37	nd

Atleta E	jul/14	ago/14	set/14	out/14	nov/14	dez/14	jan/15	jan/15	fev/15	mar/15	abr/15	mai/15
Peso (kg)	69,6	70,5	5,9	5,4	5,1	5,2	nd	nd	nd	nd	70,0	70,9
Massa Gorda (%)	9,48%	9,02%	9,00%	8,77%	8,58%	8,48%	nd	nd	nd	nd	8,31%	8,60%
Soma 8 pregas (mm)	49,0	45,6	0,1	0,1	0,1	0,1	nd	nd	nd	nd	39,7	42,2
Massa Muscular (k)	33,69	34,71	0,00	0,00	0,00	0,00	nd	nd	nd	nd	35,66	35,38

Atleta F	jul/14	ago/14	set/14	out/14	nov/14	dez/14	jan/15	jan/15	fev/15	mar/15	abr/15	mai/15
Peso (kg)	76,1	76,9	78,0	76,4	75,7	76,8	78,2	76,5	77,4	76,6	76,1	75,4
Massa Gorda (%)	12,85%	12,38%	12,59%	11,97%	11,79%	11,92%	11,77%	11,59%	11,40%	10,89%	10,63%	10,52%
Soma 8 pregas (mm)	83,9	78,3	80,5	74,7	72,2	74,2	72,3	70,7	69,0	63,9	61,4	59,8
Massa Muscular (k)	33,89	34,44	34,77	35,02	35,09	35,29	35,07	35,35	35,38	35,82	35,90	35,89

Atleta G	jul/14	ago/14	set/14	out/14	nov/14	dez/14	jan/15	jan/15	fev/15	mar/15	abr/15	mai/15
Peso (kg)	68,0	69,6	70,8	70,7	71,7	72,9	72,4	72,5	73,0	72,0	71,9	71,7
Massa Gorda (%)	10,10%	10,24%	10,13%	9,93%	9,78%	10,18%	9,90%	9,73%	9,48%	9,22%	9,14%	9,78%
Soma 8 pregas (mm)	54,6	55,9	54,7	53,0	51,7	55,3	52,7	51,0	48,7	46,9	46,3	51,7
Massa Muscular (k)	30,72	31,34	31,89	32,25	32,67	32,78	33,01	33,18	33,42	33,58	33,61	33,03

Anexo 6

Fichas de carga de treino e competição

Atleta	Setembro																														Total Mês	Total Época	
	Dia	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
	U.T.	37	38	39	40	41			42	43	44	45	46			47	48	49	50	51				52	53	54	55	56		57			58
André	70	80	90	80	70			60	90	100	70	50				B	75	80	50				100	90	80	70	45		50	TC	1400	1960	
Clemente	70	80	90	80	70			60	90	100	70	50				90	75	80	50				100	90	80	70	45		50	60	1550	2400	
Bizarro	70	80	90	80	70			60	90	100	70	50				90	75	80	50				100	90	80	70	45		50	60	1550	2400	
Nuno	L	L	L	L	L			L	L	TC	TC	TC				90	75	80	50				100	90	80	70	45		50	60	790	1480	
Vitor	60	80	90	80	70			S19	S19	S19	70	50				90	75	TC	50				100	90	TC	TC	45		60	45	1055	3722	
Breno	TC	TC	TC	TC	TC			TC	TC	TC	TC	TC				TC	TC	TC	TC				TC	TC	TC	TC	TC		TC	TC	0	1857	
Darsson	TC	TC	TC	TC	TC			TC	90	100	70	50				90	75	80	50				100	90	80	70	45		50	60	1100	3467	
Nuno Marta	60	80	90	80	70			60	90	100	70	50				90	75	80	50				100	90	80	70	45		60	45	1535	4202	
Ion	60	TC	90	80	70			60	90	100	70	50				90	75	80	50				100	90	80	70	45		60	45	1455	4162	
Tiago	60	80	90	80	70			S19	S19	S19	70	50				90	75	80	50				100	90	80	70	45		60	45	1285	3952	
Ká	60	80	90	80	70			60	90	100	70	50				90	75	80	50				100	90	80	70	45		60	45	1535	3045	
Rafa	70	80	90	80	70			60	90	100	70	50				90	75	80	50				100	90	80	70	45		50	60	1550	3737	
Augusto	70	80	90	80	70			60	90	100	70	50				90	60	80	50				100	90	80	70	45		50	60	1535	3812	
Gamboia	60	80	90	80	70			S19	S19	S19	70	50				90	60	80	50				100	90	80	70	45		50	60	1275	3942	
Embaló	70	80	90	80	70			60	90	100	70	50				90	75	80	50				100	90	80	70	45		60	45	1545	3587	
Diogo	60	80	90	80	70			60	90	100	70	50				90	75	80	50				100	90	80	70	45		50	60	1540	4207	
Bemba	TC	TC	TC	TC	TC			TC	90	100	70	50				90	75	80	50				100	90	80	70	45		50	60	1100	3027	
Xadas	70	80	90	80	70			L	90	100	70	50				90	75	80	50				100	90	80	L	L		TC	60	1325	3917	
Eiras	70	80	90	80	70			60	90	100	70	50				90	75	L	L				100	90	80	70	45		50	60	1420	4127	
Quintas	70	80	90	80	70			60	90	100	70	50				90	75	L	L				TC	90	80	70	45		50	60	1320	4027	
Joca	-	-	-	-	-			-	-	-	-	-				-	-	-	-				-	-	80	70	45		50	60	305	825	
Pedrinho	60	80	90	80	70			60	90	100	70	50				90	75	80	50				100	90	80	70	45		60	45	1535	4202	
Vilela	70	80	90	80	70			60	90	100	70	50				90	75	80	50				100	90	80	70	45		60	45	1545	4222	
Miguel Angelo	60	80	90	80	70			60	90	100	70	50				90	75	80	50				100	90	80	70	45		60	45	1535	4022	
Reinaldo	60	80	90	80	70			60	90	100	70	50				90	75	80	50				100	90	80	70	45		50	60	1540	4227	
Fonseca	70	80	90	80	70			60	L	100	70	50				90	75	80	50				100	90	80	70	45		50	60	1460	3987	
Kau	70	L	L	80	70			60	90	TC	70	50				90	60	80	50				100	90	80	70	45		50	60	1285	2635	
Márcio	-	80	90	80	70			60	90	100	70	50				90	60	80	50				100	90	80	70	45		50	60	1465	1465	

Legenda	
L	Lesionado
EM	Exame Médico
TC	Treino Condicionado
D	Doente
B	Equipa B
	Mais utilizados
	Mais Minutos

Anexo 7

Planeamento anual da época desportiva

	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai
1		UT	UT	UT	UT	UT	UT	FOLGA	FOLGA	UT	11ª JORNADA
2		JOGO TREINO	UT	UT	UT	UT	UT	FOLGA	UT	UT	UT
3		FOLGA	UT	UT	UT	UT	18ª JORNADA	JOGO TREINO	UT	UT	UT
4		UT	UT	9ª JORNADA	UT	UT	FOLGA	JOGO TREINO	UT	6ª JORNADA	UT
5		UT	UT	FOLGA	UT	UT	UT	UT	UT	UT	12ª JORNADA
6		JOGO TREINO	5ª JORNADA	UT	JOGO TREINO	15ª JORNADA	UT	UT	UT	UT	UT
7		UT	FOLGA	UT	UT	FOLGA	UT	FOLGA	3ª JORNADA	7ª JORNADA	UT
8		UT	UT	UT	JOGO TREINO	UT	UT	FOLGA	FOLGA	UT	UT
9		JOGO TREINO	UT	UT	UT	UT	UT	UT	UT	UT	13ª JORNADA
10		JOGO TREINO	UT	UT	UT	UT	19ª JORNADA	UT	UT	UT	FOLGA
11		FOLGA	UT	10ª JORNADA	UT	UT	FOLGA	UT	UT	8ª JORNADA	UT
12		UT	UT	FOLGA	JOGO TREINO	UT	UT	UT	UT	FOLGA	UT
13		UT	6ª JORNADA	UT	UT	16ª JORNADA	UT	UT	UT	UT	UT
14	UT	UT	FOLGA	UT	UT	FOLGA	UT	JOGO TREINO	4ª JORNADA	UT	UT
15	UT	1ª JORNADA	UT	UT	JOGO TREINO	UT	UT	FOLGA	FOLGA	UT	UT
16	UT	UT	UT	UT	FOLGA	UT	UT	UT	UT	UT	14ª JORNADA
17	UT	UT	UT	UT	UT	UT	20ª JORNADA	UT	UT	UT	FOLGA
18	UT	UT	UT	11ª JORNADA	UT	UT	FOLGA	UT	UT	9ª JORNADA	UT
19	JOGO TREINO	UT	UT	FOLGA	UT	UT	UT	UT	UT	FOLGA	UT
20	FOLGA	2ª JORNADA	7ª JORNADA	UT	UT	17ª JORNADA	UT	UT	UT	UT	UT
21	UT	UT	FOLGA	UT	UT	FOLGA	UT	1ª JORNADA	5ª JORNADA	UT	UT
22	UT	UT	UT	UT	13ª JORNADA	UT	UT	FOLGA	FOLGA	UT	UT
23	JOGO TREINO	UT	UT	UT	FOLGA	UT	UT	UT	UT	UT	FOLGA
24	UT	3ª JORNADA	UT	UT	UT	FOLGA	21ª JORNADA	UT	UT	UT	FOLGA
25	UT	FOLGA	UT	12ª JORNADA	UT	FOLGA	FOLGA	UT	UT	10ª JORNADA	UT
26	JOGO TREINO	UT	UT	FOLGA	UT	UT	UT	UT	UT	FOLGA	UT
27	FOLGA	UT	UT	UT	UT	UT	UT	UT	UT	UT	UT
28	JOGO TREINO	UT	8ª JORNADA	UT	UT	UT	UT	2ª JORNADA	JOGO TREINO	UT	UT
29	UT	UT	FOLGA	UT	14ª JORNADA	UT	UT		FOLGA	UT	UT
30	UT	4ª JORNADA	UT	JOGO TREINO	FOLGA	UT	UT		UT	UT	
31	JOGO TREINO	FOLGA		UT		UT	22ª JORNADA		UT		