



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Rui Filipe Martins Carvalho

junho | 2015

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Tutor de estágio: António Costa

Coordenador de estágio: Professor António Barbosa

Rui Filipe Martins Carvalho

Junho de 2015

Ficha de identificação

Estagiário: Rui Filipe Martins Carvalho

Instituição formadora: Instituto Politécnico da Guarda

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro Tadeu

Diretora de Curso: Professora Doutora Carolina Vila-Chã

Morada: Av. Dr. Francisco Sá Carneiro

6300-559 Guarda

Nome da entidade acolhedora: Gil Vicente Futebol Clube

Morada: Serviços Administrativos e Futebol Amador

Avenida Sidónio Pais, Arcozelo

4750-333 Barcelos, Portugal

Tutor de Estágio: Carlos Nascimento da Costa

Grau III N°35288

Coordenador na ESECD-IPG: Prof. Doutor António Augusto Ramalho Barbosa

Data de início de estágio: 03/09/2014

Data de fim de estágio: 28/06/2014

Nº de horas: 621

Agradecimentos

Quero começar por agradecer às pessoas mais importantes da minha vida, aos meus familiares, especialmente aos meus pais e à minha irmã, e à minha namorada. Sem eles seria muito difícil para não dizer impossível de realizar esta etapa da minha vida, concluir a minha licenciatura na área que sempre sonhei, embora a maioria do tempo durante estes 3 anos separados deles, deram-me sempre força e coragem para ultrapassar todos os obstáculos que se atravessavam.

Em segundo lugar, agradecer às pessoas que fui conhecendo durante estes três anos, que muitos deles ficaram amigos para a vida inteira. Para eles, quero agradecer do fundo do coração por me terem ajudado a concluir esta etapa, com eles por perto era como se tivesse em casa, foram a minha segunda família.

Quero agradecer aos professores com que tive o privilégio de conviver durante esta etapa já que sem eles a conclusão desta etapa não seria possível. Refiro-me principalmente ao meu coordenador de estágio, professor António Barbosa que foi uma pessoa crucial para a realização do meu estágio. Quero também agradecer à professora Carolina Vila-Chã e ao professor Pedro Esteves que, com a ausência do meu coordenador de estágio, ajudaram-me em tudo que necessitei para a conclusão deste trabalho.

Por último, quero agradecer a todas as pessoas responsáveis pelo Gil Vicente F. C. pois receberam-me da melhor maneira possível como se fosse da sua “casa”, principalmente à equipa técnica que tive o prazer de fazer parte durante estes meses de estágio. Foi com eles que aprendi a maioria das coisas que se vive no dia-a-dia no mundo do futebol, ultrapassar todos os obstáculos e dificuldades para atingir o seu objetivo ao fim da época. Um enorme obrigado ao meu tutor na organização, António Costa, que me ajudou em tudo que precisei.

A todas as pessoas que referi um muito obrigado pela ajuda nesta enorme etapa. Obrigado!

“Uma amizade pode acabar. Um amor pode secar. Mas a gratidão por quem me ajudou de verdade é ETERNA!”

Resumo

O relatório de estágio surge no âmbito da unidade curricular de Estágio, menor de Treino Desportivo, da licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Durante o estágio realizei várias atividades e trabalhos na entidade que me acolheu, Gil Vicente Futebol Clube no escalão de Juniores «C» (Iniciados Sub15). Destaco por exemplo a caracterização da entidade de estágio no que diz respeito à sua história, recursos humanos, logísticos e espaciais. Desenvolvi atividades de *scouting* utilizando o programa *LongoMatch* onde analisava a prestação nos jogos da equipa em que estava inserido, e o programa *Socnetv*, onde examinava a equipa adversária. No programa *LongoMatch* avaliava várias categorias tais como os passes certos e errados, remates à baliza, remates para fora e ao poste, recuperações e perdas de bola, foras de jogo, faltas cometidas e sofridas, entre outros. No programa *Socnetv* avaliava principalmente as zonas do campo onde a equipa adversária realizava mais jogadas. Realizei também medidas antropométricas em dois momentos da época (Janeiro e Maio) e no final elaborei a comparação entre os dois momentos de avaliação. Desenvolvi relatórios diários do que concebia nos dias de treinos e jogos bem como fichas de observação e de leitura.

No trabalho apresentado podemos observar ainda a caracterização da equipa que contem as características da equipa técnica, o modelo de jogo da equipa e por último as particularidades de cada atleta. Este documento inclui ainda todas estas atividades desenvolvidas assim como as dificuldades que me foram ocorrendo durante a elaboração das mesmas bem como as a estratégias por mim adotadas nessa resolução.

O objetivo do relatório de estágio é o de expor detalhadamente as atividades e as dificuldades que fomos vivenciando durante o estágio bem como as estratégias utilizadas para as ultrapassar.

Palavras-chave: Futebol, Observação, Análise do jogo, Treino, Modelo de jogo.

Índice

Ficha de identificação	I
Agradecimentos	III
Resumo	V
Introdução	1
CAPITULO I - Caracterização sumária da organização	2
1. Caraterização sumária da organização	3
1.1. Fundação e palmarés	3
1.2. Estrutura Organizativa	3
1.3. Recursos materiais	4
1.4. Recursos Espaciais	5
1.5. Recursos Logísticos	6
1.6. Caracterização dos Juniores «C» (Iniciados A)	7
1.6.1. Equipa Técnica	7
1.6.2. Caracterização dos atletas	7
CAPITULO II - Objetivos	10
2. Objetivos	11
2.1. Objetivos gerais	11
2.2. Objetivos específicos	12
CAPITULO III - Atividades desenvolvidas	13
3. Atividades desenvolvidas	14
3.1. Planeamento do Treino	14
3.1.1. Modelo de Jogo	14
3.1.1.1. Organização ofensiva	14
3.1.1.2. Transição Defensiva	15

3.1.1.3.	Organização defensiva	15
3.1.1.4.	Transição ofensiva	16
3.1.2.	Calendarização.....	17
3.1.3.	Objetivos e resultado classificativo	18
3.2.	Periodização do treino	20
4.2.1.	Microciclo	20
3.3.	Avaliação e controlo do treino.....	22
3.3.1.	Testes antropométricos	22
3.3.2.	Análise de jogo	23
3.4.	Outras atividades.....	30
CAPITULO V - Reflexão Final		32
4. Reflexão final		33
Bibliografia.....		34
Anexos.....		35

Índice de Figuras

Figura 1 - Estádio Cidade de Barcelos	5
Figura 2 - Estádio Adelino Ribeiro Novo.....	5
Figura 3 - Autocarro do Gil Vicente F.C.....	6
Figura 4 - Loja móvel do Gi Vicente F.C.....	6
Figura 5 - Loja do Gil Vicente F.C.....	6
Figura 6 - Características dos jogadores (Posição, Altura, Peso, Nacionalidade e Clube Anterior)	8
Figura 7 - Organização da equipa quando a bola se encontra no Defesa-Direito adversário	16
Figura 8 - Organização da equipa quando a bola se encontra no Defesa-Central adversário	16
Figura 9 - Calendário anual da equipa de Juniores «C» do Gil Vicente F.C.	18
Figura 10 - Classificação dos Juniores «C» na 1ªFase do Campeonato Nacional.....	19
Figura 11 - Classificação dos Juniores «C» na Fase de Manutenção do Campeonato Nacional.....	19
Figura 12 - Comparação das medidas antropométricas obtidas em Janeiro e Maio.....	22
Figura 13 - Camara utilizada para a filmagem dos jogos	23
Figura 14 - Tripé utilizado para a filmagem dos jogos.....	23
Figura 15 - Exemplo dos resultados de uma análise das categorias no programa LongoMatch	24
Figura 16 - Registo da categoria de passes ao longo da época.....	25
Figura 17 - Registo da categoria de recuperações e perdas de bola ao longo da época .	25
Figura 18 - Registo da categoria de remates ao longo da época.....	26
Figura 19 - Comparação entre os jogadores mais utilizados através dos resultados obtidos na análise da equipa.....	28
Figura 20 - Exemplo da avaliação do número de interações em cada zona do campo ..	29
Figura 21 - Campo dividido em 6 zonas	30
Figura 22 - Exemplo da contagem do número de interações em cada zona.....	30
Figura 23 - Exemplo das zonas em que a equipa tem mais interações da defesa até ao ataque.....	30

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Material (Material existente nos escalões de formação)	4
Tabela 2 - Resultados de anos anteriores no Campeonato Nacional de Juniores «C» (Época - 2014/2015; 2013/2014; 2012/2013).....	17
Tabela 3 - Exemplo de um microciclo da equipa de Juniores «C» do Gil Vicente F.C.	21

Siglas

AC- Apuramento Campeão

ACN- Apuramento de Campeão Nacional

CIDESD - *International Congress of Exercise and Sports Performance*

CNJC- Campeonato Nacional de Juniores «C»

DE – Dossier de estágio;

EE – Entidade de estágio;

FADEUP - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto;

FM- Fase Manutenção

FO – Fichas de observação;

GVFC – Gil Vicente Futebol Clube;

GFUC - Guia de Funcionamento da Unidade Curricular

IPG – Instituto Politécnico da Guarda;

ISMAI - Instituto Universitário da Maia

PIE – Plano individual de estágio;

PT- *Personal Trainer*

TD – Treino desportivo;

RE – Relatório de estágio;

REC – Recursos económicos;

RES – Recursos espaciais;

RH – Recursos humanos;

RM – Recursos materiais;

RL – Recursos Logísticos;

UC – Unidade Curricular

Introdução

O presente relatório de estágio (RE) insere-se no âmbito da unidade curricular (UC), Estágio em Treino Desportivo (TD), com o objetivo de concluir a licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda (IPG). Este relatório de estágio encontra-se enquadrado pela convenção de estágio apresentada em anexo (Anexo 1).

O objetivo deste relatório de estágio é o de expor detalhadamente as atividades e as dificuldades que fomos vivenciando durante o estágio bem como as estratégias utilizadas para as ultrapassar.

O meu estágio em treino desportivo realizou-se no Gil Vicente Futebol Clube (GVFC) que se localiza em Barcelos, onde integrei o escalão de Juniores «C» que compete no campeonato nacional na Série A. Escolhi estagiar num clube de futebol porque é uma área que me identifico e onde procuro aprofundar mais os meus conhecimentos em relação ao futebol. A escolha da entidade acolhedora recaiu sobre o Gil Vicente Futebol Clube. Em primeiro lugar porque é um dos clubes da minha cidade e em segundo porque é um clube cuja equipa sénior disputa a primeira divisão do futebol português. Por outro lado possui uma estrutura com grandes profissionais a geri-lo.

Este documento encontra-se dividido de acordo com os seguintes capítulos:

Capítulo I: Caracterização da entidade acolhedora do estágio, incluindo estrutura do clube, recursos materiais, espaciais, logísticos e humanos. Caracterização da equipa de Juniores «C» no que diz respeito às características da equipa técnica, dos jogadores, do modelo de jogo da equipa, da competição e objetivos/resultados obtidos na competição.

Capítulo II: Objetivos gerais e específicos e planeamento do estágio.

Capítulo III: Atividades desenvolvidas ao longo do estágio como observação da performance (da nossa equipa e das equipa adversárias), avaliação e controlo do treino, observações e intervenção no treino.

Capítulo IV: Síntese reflexiva.

CAPITULO I

Caracterização sumária da organização

1. Caracterização sumária da organização

1.1. Fundação e palmarés

O GVFC foi fundado em 1924 com designação de Gil Vicente Foot-Ball Club. Um grupo de jovens reuniu-se no largo do Teatro Gil Vicente e resolvem criar o clube. A 3 de Maio de 1933 o clube estreia-se no Campo da Granja, hoje intitulado por Estádio Adelino Ribeiro Novo. De seguida em 1943 o clube sobe à Segunda Divisão Nacional. Em 1989/90 o clube chega à primeira divisão com o presidente Francisco Dias. Após sete anos de permanência na primeira divisão o clube volta à Segunda Divisão de Honra, voltando a subir em 1999.

A 30 de Maio de 2004 é inaugurado o Estádio Cidade de Barcelos onde a partir de 2004-05 o GVFC passa a realizar os seus jogos. Na época 2005-06 o GVFC desce de divisão devido ao Caso Mateus.

Em 2010/11, sob a direção de António Fiúza, o clube sagra-se campeão da Liga Orangina na última jornada, regressando, cinco anos depois à Primeira Liga. Por último, chegou à final da Taça da Liga, a 14 de Maio de 2012 frente ao Benfica. Este acontecimento realizou-se no Estádio Cidade de Coimbra, sendo a primeira final do clube que ficará para sempre na história do Gil Vicente.¹

1.2. Estrutura Organizativa

O clube está constituído por sector administrativo, sector de secretaria. O sector de secretaria está dividido em sete departamentos, Departamento geral, Departamento de Futebol Profissional, Departamento de Informática e Gestão de Sócios, Departamento de Comunicação e Imagem, Departamento de comercial e marketing, Departamento

¹ Informação obtida no *site* oficial do clube com o *link*: <http://www.gilvicentefc.pt/historia/> (Visualizado a 28/07/2015)

financeiro e de contabilidade, Departamento de futebol de formação O clube conta também com alguns motoristas e técnicos de equipamentos.

A formação do clube é composta pelos departamentos anteriormente referidos exceto o departamento de comercial e marketing, além destes departamentos tem ainda o departamento de coordenação que é constituído pelo, coordenador técnico António Costa e coordenador da formação Carlos Celso. Além do que mencionei o clube também é constituído por várias equipas técnicas distribuídos pelos escalões de formação, num total de 45 treinadores.

1.3. Recursos materiais

O clube possui um conjunto de material disponível para os escalões de formação que é partilhado por todos (Tabela 1).

Tabela 1 - Material (Material existente nos escalões de formação)

Bolas	20
Coletes	20
Bases	30
Cones	10
Bolas Medicinais	6
Barreiras	6
Estacas	8
Escadas de Coordenação	2
Balizas Pequenas	4
Equipamento de Treino	1
Equipamento de Jogo	2

Relativamente ao estado de conservação do material temos algo a dizer em relação a alguns destes, aqui apresentados. O número de bolas era insuficiente para realizar os treinos, ou seja, das 20 bolas que referi muitas delas após uma ou duas semanas de treino

começaram a furar e a ficarem demasiado danificadas. Para resolver este problema a equipa técnica optou por comprar outro tipo de bolas o que se revelou uma decisão bem-sucedida. Relativamente às bolas medicinais, encontravam-se danificadas em que muitas chegaram a arrebentar durante os exercícios. Estes foram os únicos materiais mais danificados, os restantes encontravam-se em bom estado.

1.4. Recursos Espaciais

O clube dispõe do Estádio Cidade de Barcelos (Fig.1) que é utilizado pela equipa sénior. O clube tem ainda ao seu dispor o Estádio Adelino Ribeiro Novo (Fig.2) que é utilizado pelos seguintes escalões, Juniores «A» (treino e jogo); Juniores «B» - Equipa A (treino e jogo) e Juniores «E» (treino).



Figura 1 - Estádio Cidade de Barcelos²



Figura 2 - Estádio Adelino Ribeiro Novo³

Além dos estádios referidos, o clube tem escalões a treinar e jogar em campos de freguesias do conselho de Barcelos tais como, Campo do Águias de S. Mamede em Vilar do Monte é utilizado pelos escalões de Juniores «B» - Equipa B (treino e jogo), Juniores

² Informação obtida no *link*:

https://encryptedtbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRVfj6DeY3CoDMb4eiPe0a7fhneAvLee2Xa8s6L8_4Mj6LsLykHkiMW1M (Visualizado a 28/07/2015)

³ Informação obtida no *link*:

http://bp2.blogger.com/_7tsmgYAv2ao/SIHtC0Q0TWI/AAAAAAAAAMFI/UTzFZAXE1Ak/s400/17+-+1704.jpg (Visualizado a 28/07/2015)

«D» futebol de 7 (treino e jogo) e Juniores «E» (jogo); Campo do Águias do Neiva em Abade de Neiva é utilizado pelos escalões de Juniores «D» futebol de 11 (treino e jogo) e Juniores «C» - Equipa B (treino e jogo) e por último Campo do M.A.R.C.A em Vila Cova é utilizado pelos Juniores «C» - Equipa A (treino e jogo).

1.5. Recursos Logísticos

O clube contém, três autocarros e dez carrinhas. Podemos ver um dos autocarros na figura 3. Além do que referi possui a loja móvel gilista (Fig.4) e uma loja (Fig.5) junto ao Estádio Cidade de Barcelos.



Figura 3 - Autocarro do Gil Vicente F.C.⁴



Figura 4 - Loja móvel do Gi Vicente F.C.⁵



Figura 5 - Loja do Gil Vicente F.C.⁶

⁴ Informação obtida no link: <http://www.tvi24.iol.pt/foto/2445781> (Visualizado a 28/07/2015)

⁵ Informação obtida no link: <https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS8LnKgX52lcqfvaAToVqrHL43DFaCa9j8UQm8tE0vESxs-R-0I> (Visualizado a 28/07/2015)

⁶ Informação obtida no *Google Maps* (Visualizado a 28/07/2015)

1.6. Caracterização dos Júniores «C» (Iniciados A)

1.6.1. Equipa Técnica

A equipa técnica dos Júniores «C» era constituída por um treinador principal, um treinador adjunto e um treinador de guarda-redes. O líder da equipa técnica António Simões (treinador principal), foi jogador profissional e durante a sua carreira futebolística representou o GVFC. Neste momento encontra-se a frequentar o nível I de treinador. O seu principal objetivo é formar jovens jogadores, quer continuar a treinar escalões de futebol de formação não ambicionando treinar equipas principais. Procura que a sua equipa seja unida, respeitadora e cumpridora das regras impostas por ele no início da época, tais como grupos para colocar o material de treino no campo e águas.

A posição de treinador adjunto foi assumida por João Pereira, licenciado em Desporto pelo Instituto Universitário da Maia (ISMAI) e detentor do nível I de futebol e *personal trainer* (PT). À data encontrava-se a terminar o mestrado em Treino Crianças e Jovens pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Em termos futebolísticos realizou a sua formação no GVFC e terminou por aí

O cargo de treinador de guarda-redes foi ocupado por Rafael Silva. Realizou a sua formação futebolística no GVFC.

1.6.2. Caracterização dos atletas

A equipa de Júniores «C» é composta por 24 jogadores. Podemos observar na Figura 6, o seu nome, posição, altura, peso, nacionalidade e clube anterior. Já na tabela 3 podemos observar nome, idade e algumas das suas características relacionadas com o aspeto técnico, tático, físico e psicológico.

Nome	Posição	Altura	Peso	Data de Nascimento	1º ou 2º ano no escalão	Nacionalidade	Clube anterior
Brian	Guarda-redes	1,76	64	24/04/2000	2º	Francês	Gil Vicente FC
Leandro	Guarda-redes	1,6	50	24/08/2000	2º	Português	Marinhas FC
Pedro	Guarda-redes	1,69	68	20/06/200	2º	Português	Leões da Serra FC
Carlos Daniel	Defesa esquerdo	1,71	50	02/08/2000	2º	Português	D.R. Estrelas de Faro
Ângelo	Defesa esquerdo	1,7	55	02/01/2000	2º	Português	Gil Vicente FC
Gonçalo	Defesa Central	1,75	70	06/02/2000	2º	Português	Artur Rego A.M.A.D
Juka	Defesa Central	1,72	60	15/07/2000	2º	Português	Gil Vicente FC
Diogo	Defesa Central	1,65	60	01/08/2000	2º	Português	Gil Vicente FC
Serra	Defesa Central	1,76	56	06/10/2000	2º	Português	D.R. Estrelas de Faro
Edu	Defesa Direito	1,7	50	02/06/2000	2º	Português	Santa Maria FC
Luís	Defesa Direito	1,59	49	08/07/2000	2º	Português	Gil Vicente FC
Nuno	Médio Defensivo	1,72	57	20/11/2000	2º	Português	Gil Vicente FC
David	Médio Defensivo	1,7	60	21/03/2000	2º	Português	Marinhas FC
André	Médio Centro	1,54	42	13/05/2000	2º	Português	Gil Vicente FC
João Costa	Médio Centro	1,67	49	05/02/2001	1º	Português	Gil Vicente FC
Marco	Médio Centro	1,74	67	16/10/2000	2º	Português	FC Fão
Daniel	Médio Centro	1,6	40	10/11/2000	2º	Português	Gil Vicente FC
Paulinho	Médio Centro	1,63	43	21/11/2000	2º	Português	Gil Vicente FC
Afonso	Extremo Direito	1,7	53	17/04/2000	2º	Português	Marinhas FC
Fábio	Extremo Direito	1,58	42	19/12/2000	2º	Português	Gil Vicente FC
Nelson	Extremo Esquerdo	1,64	59	16/07/2001	1º	Português	Gil Vicente FC
Ricardo	Extremo Esquerdo	1,58	47	26/08/2000	2º	Português	Gil Vicente FC
Micael	Avançado	1,67	58	18/04/2000	2º	Português	Gil Vicente FC
Teniz	Avançado	1,7	51	14/04/2001	1º	Português	Academia do Sporting CP

Figura 6 - Características dos jogadores (Posição, Altura, Peso, Nacionalidade e Clube Anterior)

Através da Figura 6 podemos observar alguns dos aspetos mais relevantes tais como, a maioria dos atletas serem de escalões anteriores do GVFC, isto mostra-nos que os jogadores têm continuidade nos escalões de formação do clube. Outro aspeto relevante é

a altura da equipa, a maioria dos jogadores encontram-se no 1,70m ou próximos disso, ou seja, para o escalão que representam já se encontram relativamente altos.

No que respeita às características físicas, técnicas, tático e psicológico realizamos uma análise aprofundada de todos os jogadores da equipa que apresentamos no anexo II onde podemos observar mais detalhadamente as características dos atletas. Observamos que a equipa em relação aos aspetos técnicos é bem dotada tendo alguns jogadores que se destacam um pouco mais pela positiva. Em relação aos aspetos táticos, a equipa é bem organizada, os jogadores correspondem bem às posições que representam dentro de campo. De seguida, em relação aos aspetos físicos a equipa encontra-se bem preparada, visto que obtiveram uma grande evolução com os treinos. Sendo que todos eles eram menos fortes fisicamente antes da temporada e com o empenho e dedicação nos treinos, obtivemos bons resultados neste parâmetro. Por último, em relação aos aspetos psicológicos a maioria dos jogadores concentram-se na realização dos jogos e treinos e tem agressividade durante o jogo.

CAPITULO II

Objetivos

2. Objetivos

Em seguida apresentamos os objetivos gerais e específicos a que nos propusemos no processo de estágio.

2.1. Objetivos gerais

1. Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificativa;

- Consiste em obter aptidões para realizar um bom trabalho no futuro profissional. Aprendendo com os treinadores da equipa em que vou realizar o estágio e com os responsáveis pelo clube, sobre como treinar um escalão de futebol, como prepara-los para o jogo e como motivá-los e compreender como é o mundo do futebol.

2. Atualizar o nível de conhecimento nos domínios da investigação, do conhecimento científico, técnico e pedagógico;

- Procurar ter mais conhecimentos sobre estudos realizados na área de intervenção de estágio, estando presente em congressos e pesquisando em livros.

3. Intervir de forma qualificada em contexto profissionalizante;

- O objetivo consiste em sempre que intervir na realização de exercícios durante o estágio, fazê-lo para que seja bem-sucedido. Ou seja, preparando-o da melhor forma e motivar os atletas para a melhor execução possível, procurando que eles estejam sempre empenhados e sempre com intensidade.

4. Participar em seminários e ações de formação.

- Estando presente em seminários realizados no IPG durante o ano letivo.

2.2. Objetivos específicos

1. Caracterizar o clube em termos dos seus recursos;

- Determinar os recursos materiais, recursos humanos, recursos espaciais, recursos logísticos e recursos económicos.

2. Manter o *dossier* de estágio (DE) atualizado (formato digital), compilando toda a documentação gerada no âmbito do meu estágio bem como documentação de outra natureza que suporte a minha intervenção;

- Manter o DE atualizado consiste em realizar diariamente os relatórios de estágio (RE), fichas de observação (FO) entre outros trabalhos a realizar ao longo do ano.

3. Efetuar a integração na entidade de estágio, assim como, no escalão onde irei realizar o estágio.

- Realizando reuniões com o tutor de estágio e conversando com as pessoas responsáveis pelo clube. Assim como, com a equipa técnica responsável pelo escalão onde vou realizar o estágio e com os pais dos atletas.

4. Realizar vídeo de jogo e seguidamente a sua estatística no programa *LongoMatch*.

- Consiste em elaborar um trabalho de estatística através do vídeo do jogo onde contem o número de passes certos e errados; remates à baliza, ao poste e fora; faltas cometidas e sofridas; cantos; foras de jogo; recuperações de bola e perdas de bola.

CAPITULO III

Atividades desenvolvidas

3. Atividades desenvolvidas

3.1. Planeamento do Treino

3.1.1. Modelo de Jogo

A determinação e caracterização do modelo de jogo deve conduzir à elaboração de um quadro de referências que permita direcionar, de uma forma coerente, o processo de preparação e de treino (Garganta & Pinto, 1996).

A divisão do jogo de futebol em momentos de jogo não procura quebrar a sua lógica, pois estes momentos estão articulados e acontecem numa dependência relacional mútua, conferindo ao jogo um carácter fluído, contínuo e não faseado ou quebrado (Azevedo, 2011).

3.1.1.1. Organização ofensiva

A equipa dos Juniores «C» do GVFC utiliza de preferência um ataque rápido na sua organização ofensiva, sendo que quando não é possível opta por um ataque posicional. O jogo da equipa é muito realizado pelas laterais, mais propriamente pelos extremos. Com isso o processo ofensivo da equipa é realizar passes longos para um dos extremos da equipa e esse arrisca o 1vs1 ou realiza o cruzamento para a área. Quando não é possível realizar este método de jogo, a equipa opta por realizar um ataque posicional, trocando a bola no setor da defesa com a ajuda do médio defensivo; O avançado, extremos e médios-centro realizam várias movimentações para aparecerem em situações favoráveis para o ataque, nesse momento a equipa tenta passar a bola para o jogador que se encontra numa situação favorável para o golo.

Sistema- 4x3x3: com um médio defensivo.

Método de jogo- Ataque posicional ou ataque rápido

3.1.1.2. Transição Defensiva

A equipa procura rapidamente realizar pressão no “homem da bola” para que este não realize um ataque rápido ou contra-ataque enquanto a nossa equipa se está a organizar. Neste momento a equipa muitas vezes também recorre à falta, se necessário, para parar o jogo e neste momento tem maior tempo para se organizar defensivamente. Existe ainda um *timing* para pressionar coletivamente, quando o adversário recebe mal a bola; quando o adversário está de costas e quando realizam um passe pelo ar. Com estes *timings* a equipa deve saber a distinção entre pressionar e atrasar o ataque do adversário, ou seja, um só jogador não deve pressionar mas sim atrasar o ataque para de seguida realizarem uma pressão coletivamente.

3.1.1.3. Organização defensiva

A equipa utiliza um bloco médio-alto, sempre que for possível não deixando a equipa adversária sair a jogar, realizando uma pressão com os 3 jogadores do ataque no setor defensivo do adversário. Com isto obriga a equipa adversária a “bater”, ou seja, um passe pelo ar e aí temos que recuperar a bola. Se não for possível pressionar o setor defensivo, se a bola se encontrar na lateral (Fig.7) o extremo pressiona e a equipa organiza-se de maneira a não deixar a equipa adversária sair a jogar. Se a bola se encontrar no defesa-central (Fig.8) é o avançado que pressiona e a equipa organiza as suas posições conforme a posição da bola.



Figura 7 - Organização da equipa quando a bola se encontra no Defesa-Direito adversário⁷

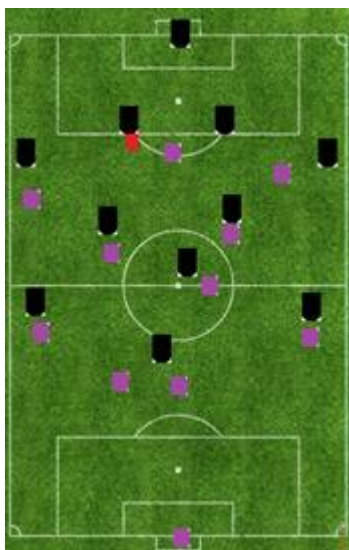


Figura 8 - Organização da equipa quando a bola se encontra no Defesa-Central adversário⁸

3.1.1.4. Transição ofensiva

A transição ofensiva é praticamente com a organização ofensiva da equipa, ou seja a equipa realiza um ataque rápido sempre que possível e a transição ofensiva basicamente

⁷ Informação obtida no link: <http://www.osmais.com/wallpapers/201205/campo-de-futebol-wallpaper-1680x1050.jpg> (visualizado em 28/07/2015)

⁸ Informação obtida no link: <http://www.osmais.com/wallpapers/201205/campo-de-futebol-wallpaper-1680x1050.jpg> (visualizado em 28/07/2015)

é igual. A equipa procura jogar rapidamente nos extremos e este arrisca o 1vs1 e remata à baliza ou executa um cruzamento, outra das opções é realizar um passe longo para o avançado e este tem que segurar a bola e realizar um passe para o médio que aparece ou para um extremo.

3.1.2. Calendarização

A equipa de Juniores «C» do GVFC competiu no Campeonato Nacional de Juniores «C» (CNJC). O CNJC é constituído por uma 1ª Fase em que esta está subdividida em 8 séries (Serie A, B, C, D, E, F, G, Açores) cada série com 10 equipas exceto a série dos Açores que contem 3 equipas. Depois desta 1ª Fase o 1º e o 2º classificado de cada série e os dois melhores terceiros classificados de todas as séries passam à fase de Apuramento de Campeão (AC), os restantes jogam a Fase de Manutenção (FM) na sua série.

AC está subdividido em 3 séries (Serie Norte, Centro e Sul) cada serie com 6 equipas, destas 3 series passam para a ultima fase, Apuramento de Campeão Nacional (ACN), o primeiro classificado de cada serie e o melhor segundo.

FM é dividida igualmente tal como na 1ª fase exceto a série dos Açores (Serie A, B, C, D, E, F, G,), cada serie tem 8 equipas ou 7 no caso de nessa série ter saído um do terceiro melhor classificado. Dessas series, os três piores classificados descem de divisão e os restantes mantêm na mesma divisão.

Relativamente ao ACN, é a terceira e ultima fase do campeonato onde 4 equipas realizam jogos entre si para apurarem o campeão nacional.

Acrescentamos ainda que nos anos anteriores o GVFC conseguiu a seguinte classificação:

Tabela 2 - Resultados de anos anteriores no Campeonato Nacional de Juniores «C» (Época - 2014/2015; 2013/2014; 2012/2013)

Época	Classificação
2013/2014	1ª Fase – 3º Classificado
	FM – 1º Classificado
2012/2013	1ª Fase – 3º Classificado
	FM – 1º Classificado

3.1.3. Objetivos e resultado classificativo

A equipa normalmente realizava 3 treinos por semana e jogo ao fim-de-semana. Esses treinos eram realizados à terça, quarta e sexta-feira e o jogo normalmente era realizado ao domingo. Podemos observar na fig.9 o calendário anual da equipa do GVFC.

Dias	Mês	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió
1				Treino				Jogo	Jogo	Treino	Treino
2			Treino		Jogo	Treino	Treino				
3			Treino	Treino		Treino		Treino	Treino	Jogo	Jogo
4					Treino		Jogo	Treino	Treino		
5			Treino	Jogo	Treino	Treino					
6							Treino	Treino	Treino		
7			Jogo	Treino	Treino	Jogo	Treino	Jogo		Treino	
8				Treino				Jogo	Jogo	Treino	
9			Treino		Jogo	Treino	Treino				
10			Treino	Treino		Treino		Treino	Treino	Treino	
11					Treino		Jogo	Treino	Treino		
12			Treino	Jogo	Treino	Treino				Jogo	
13							Treino	Treino	Treino		
14			Jogo	Treino	Treino	Jogo	Treino	Jogo		Treino	
15				Treino					Jogo	Treino	
16			Treino	Treino	Jogo	Treino	Treino				
17			Treino			Treino		Jogo	Treino	Treino	
18				Jogo	Treino		Jogo	Treino	Treino		
19			Treino	Treino		Treino	Treino			Jogo	
20			Treino				Treino	Treino	Treino		
21			Jogo	Treino	Treino		Treino			Treino	
22			Treino		Treino			Jogo	Jogo	Treino	
23				Treino		Jogo		Treino			
24			Treino	Treino			Jogo	Treino	Treino	Treino	
25					Treino			Treino	Treino		
26			Treino	Treino	Jogo	Treino				Jogo	
27			Treino				Treino	Treino	Treino		
28				Jogo	Treino	Treino		Treino		Treino	
29			Treino		Treino				Jogo	Treino	
30				Treino		Jogo		Treino			
31			Jogo		Treino				Treino		

Figura 9 - Calendário anual da equipa de Juniores «C» do Gil Vicente F.C.

Através desta figura podemos ver que o rácio de treinos é 2,88:1. Isto é, a equipa realiza em média 2,8 treinos para cada jogo, ou seja, tem 104 treinos e 36 jogos.

Em relação ao objetivo da equipa para o CNJC relativamente à classificação era a manutenção na competição. Após o campeonato ter começado a sorrir para nos, a meio da época começamos a ter o objetivo de tentar passar à 2ª Fase, ou seja, AC. Este segundo objetivo não foi alcançado porque não fomos um dos dois melhores terceiros por cerca de 3 pontos. De seguida, na FM tínhamos o objetivo de ser campeões, objetivo que foi alcançado.

Relativamente aos resultados conseguimos alcançar o objetivo inicial e imposto pela direção do GVFC. Podemos ver ainda na Fig.10 a classificação da equipa na 1ªFase e na Fig.11 a classificação na FM.

1	SC Braga	46	18	15	1	2	52	14	+38	+
2	V. Guimarães	44	18	14	2	2	60	12	+48	+
3	Gil Vicente	30	18	9	3	6	27	19	+8	+
4	AD Barroelas	26	18	7	5	6	21	18	+3	+
5	Ancoreense	24	18	7	3	8	22	25	-3	+
6	▲ Santa Maria	23	18	7	2	9	27	35	-8	+
7	▼ Famalicão	20	18	5	5	8	23	27	-4	+
8	Merelinense	19	18	5	4	9	21	37	-16	+
9	Arsenal C. Devesa	13	18	3	4	11	14	38	-24	+
10	Chaves	10	18	3	1	14	12	54	-42	+

Figura 10 - Classificação dos Juniores «C» na 1ªFase do Campeonato Nacional⁹

1	Gil Vicente	54	14	6	6	2	25	12	+13	+
2	Famalicão	50	14	9	3	2	29	13	+16	+
3	AD Barroelas	48	14	6	4	4	24	16	+8	+
4	Merelinense	43	14	7	3	4	26	16	+10	+
5	Santa Maria	42	14	4	7	3	20	19	+1	+
6	Ancoreense	34	14	1	7	6	11	26	-15	+
7	Arsenal da Devesa	22	14	1	6	7	13	30	-17	+
8	Chaves	20	14	2	4	8	14	30	-16	+

Figura 11 - Classificação dos Juniores «C» na Fase de Manutenção do Campeonato Nacional¹⁰

⁹ Informação obtida no link: http://www.zerozero.pt/edition.php?id_edicao=70638 (Visualizado a 28/07/2015)

¹⁰ Informação obtida no link: http://www.zerozero.pt/edition.php?id_edicao=78085 (Visualizado a 28/07/2015)

3.2. Periodização do treino

4.2.1. Microciclo

Podemos ver também na Tabela 3 um exemplo de um microciclo, vemos que na terça-feira é um treino que tem como objetivo potenciar a força, potência. O treino de quarta-feira tem como objetivo trabalhar a resistência. Por último, o treino de sexta-feira procura trabalhar a velocidade.

Tabela 3 - Exemplo de um microciclo da equipa de Juniores «C» do Gil Vicente F.C.

	Terça-Feira	Quarta-Feira	Sexta-Feira	Domingo
Parte Inicial	Corrida à volta do campo.	- Condução de bola, os atletas começavam de uma base com bola e deixavam-na na segunda base, corriam até à terceira base onde se encontrava outra bola	- Dois a dois passes curtos e lentos	JOGO
Parte Fundamental	- Jogo em campo reduzido. - Exercícios de força: 1ª Estação- Salto sobre barreiras e velocidade até ao sinalizador. 2ª Estação- Salto sobre barreiras e skippings na escada de coordenação. 3ª Estação- Saltas a um pé de sinalizador para sinalizador. 4ª Estação- Corrida em velocidade ao primeiro cone, recuava à posição inicial e de seguida corrida até ao segundo cone. - 3 Series de 7/8 saltos sobre cada pé, (Frente, para trás e cima) - Seguidamente, 2 series de 7/8 flexões dos membros inferiores.	- Exercícios de lançamentos laterais. - 2 Grupos e cada grupo em 2 equipas, onde uma equipa realizava posse de bola dentro de um espaço delimitado e a outra equipa tentava roubar a bola	- Jogo de atacantes contra defesas em meio campo	
Parte Final	- Alongamentos - 2 Series de 20 abdominais e 20 lombares.			

3.3. Avaliação e controlo do treino

3.3.1. Testes antropométricos

Em relação às medidas antropométricas, realizei a avaliação em dois momentos (Janeiro e Maio) ao longo da época e no fim elaborei uma pequena comparação dos resultados obtidos, que podemos observar esta comparação na Fig.12.

	Peso (Kg)	Altura (M)	% MG	Perí. Coxa	Perí. Gémeo	Perí. Cintura	Perí. Abdominal	Perí. Anca	Perí. Tórax	Braço D.N	Braço D.C	Braço E.N	Braço E.C
Média	57,34	1,67	0,05	47,36	34,52	72,27	76,57	83,07	80,55	23,64	26,52	23,98	26,30
Desvio Padrão	9,56	0,07	0,00	4,18	2,96	6,31	5,67	9,50	7,05	2,47	2,57	2,75	2,85
Média	57,97	1,69	0,05	47,41	34,43	72,49	76,94	83,03	80,68	23,78	26,52	24,03	26,39
Desvio Padrão	9,32	0,07	0,00	4,23	2,89	6,42	5,75	9,72	7,17	2,40	2,54	2,80	3,00
Diferenças	0,63	0,02	0,00	0,05	-0,09	0,21	0,37	-0,03	0,14	0,14	0,00	0,06	0,09
Desvio Padrão	-0,24	-0,01	0,00	0,05	-0,06	0,11	0,08	0,22	0,12	-0,08	-0,03	0,05	0,14
Legenda	Diminuição	Aumento											

Figura 12 - Comparação das medidas antropométricas obtidas em Janeiro e Maio

Nesta imagem podemos ver as diferenças obtidas nas avaliações antropométricas dos jogadores de juniores «C» do GVFC, tais como, no aumento do peso, perímetro abdominal, perímetro do braço direito normal e a diminuição do perímetro do gémeo e da anca. A primeira média e desvio padrão corresponde às avaliações obtidas em Janeiro e a segunda média e desvio padrão diz respeito às avaliações de Maio. Obtivemos diferenças significativas no Peso, Perímetro do Gémeo, Perímetro Abdominal e no Perímetro da anca, tendo uns aumentado a média e outros diminuído.

3.3.2. Análise de jogo

Ao longo do período de estágio fui realizando várias tarefas. A tarefa principal que realizei foi a filmagem dos jogos e posteriormente realizar a análise da própria equipa e da equipa adversária.

Ventura (2013) define como principal objetivo da observação e análise de jogo obter informação detalhada, e de qualidade, da atividade competitiva da sua equipa e dos adversários, com vista ao controlo e operacionalização do processo de treino. “O treinador necessita de uma interpretação da realidade da equipa e do seu comportamento ao longo do jogo de forma a perceber os pontos de organização e necessidades de melhoria, permitindo transferir esta avaliação para o treino e diminuir as desregulações comportamentais coletivas (Costa et al., 2010)”. A análise de jogo está relacionado com a avaliação da própria equipa e dos adversários, como forma de, posteriormente à análise, adaptar o processo de treino para preparar a equipa para a competição (Ventura, 2013)

No que diz respeito à filmagem, esta era realizada num plano superior ao campo e na direção da linha de fundo do campo nos jogos realizados em casa. Em relação aos jogos fora dependia devido da zona em que nos era permitido montar o material necessário para a filmagem. A filmagem era realizada com uma câmara fotográfica, *Fujifilm Finepix HS 30 EXR* (Fig.13) que se colocava sobre um tripé *CamLink CL-TP 1700* (Fig.14). Durante a filmagem tínhamos como objetivo realizar a focagem da zona da bola e não uma filmagem do campo todo, ou seja, para focar a zona bola realizávamos várias vezes *zoom*.



Figura 14 - Tripé utilizado para a filmagem dos jogos¹²



Figura 13 - Camara utilizada para a filmagem dos jogos¹¹

¹¹ Informação obtida no *link*:

https://pixinfo.com/img/Fujifilm/FinePixHS30EXR/FinePixHS30EXR_frontright_800d.jpg (Visualizado em (28/07/2015))

¹² Informação obtida no *link*: http://www.camlink.photo/en_us/55925135 (Visualizado em (28/07/2015))

Relativamente à análise da nossa equipa utilizámos o programa *LongoMatch*. Através do programa realizávamos a contagem dos passes certos e errados, das recuperações e perdas de bola, das faltas cometidas e sofridas entre muitas outras categorias. Apresentamos de seguida um exemplo de uma análise a um jogo com as categorias consideradas (Fig. 15).

0 (0.00%)	Passes certos	73 (100.00%)
0 (0.00%)	Passes errados	42 (100.00%)
0 (0.00%)	Remates à baliza	2 (100.00%)
0 (0.00%)	Remates fora	1 (100.00%)
0 (0.00%)	Remates ao poste	0 (0.00%)
0 (0.00%)	Faltas cometidas	7 (100.00%)
0 (0.00%)	Faltas sofridas	4 (100.00%)
0 (0.00%)	Cantos	5 (100.00%)
0 (0.00%)	Recuperações de bola	36 (100.00%)
0 (0.00%)	Perdas de bola	49 (100.00%)
0 (0.00%)	Foras de jogo	0 (0.00%)
0 (0.00%)	Defesas	8 (100.00%)
0 (0.00%)	Penalti contra	2 (100.00%)
0 (0.00%)	Penalti a favor	0 (0.00%)

Figura 15 - Exemplo dos resultados de uma análise das categorias no programa *LongoMatch*

Após a avaliação das categorias em todos os jogos em que estive presente durante o estágio (24 jogos), através do *Microsoft Excel* realizei alguns gráficos que incluíam o número obtido nas categorias ao longo de cada jogo durante a época desportiva. Podemos observar nas imagens 16, 17 e 18 as categorias mais relevantes, ou seja, que têm mais ênfase no jogo.

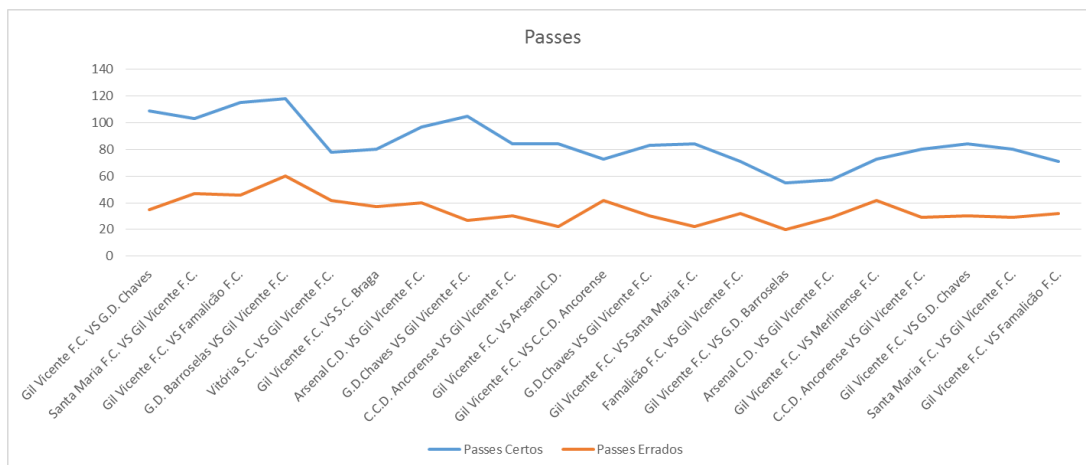


Figura 16 - Registo da categoria de passes ao longo da época

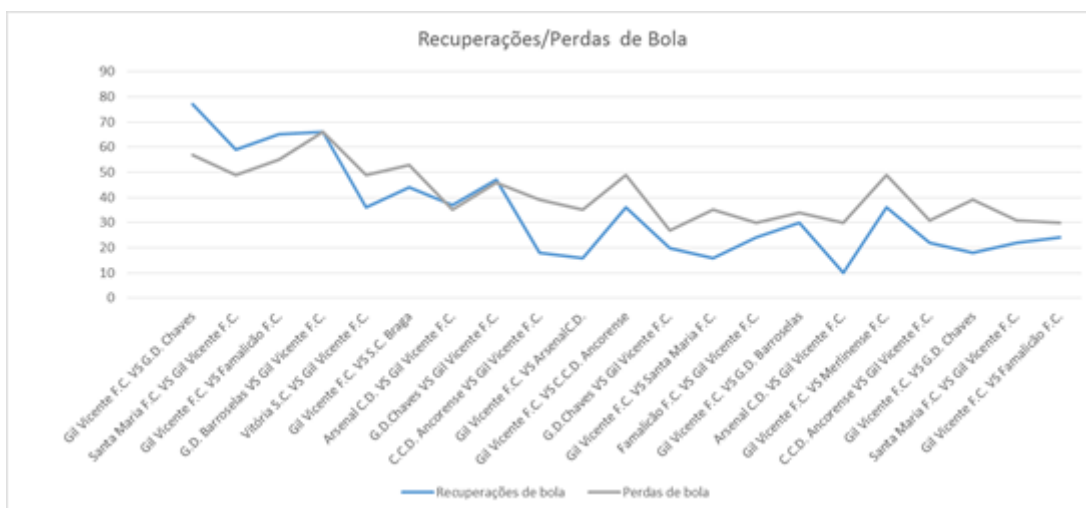


Figura 17 - Registo da categoria de recuperações e perdas de bola ao longo da época

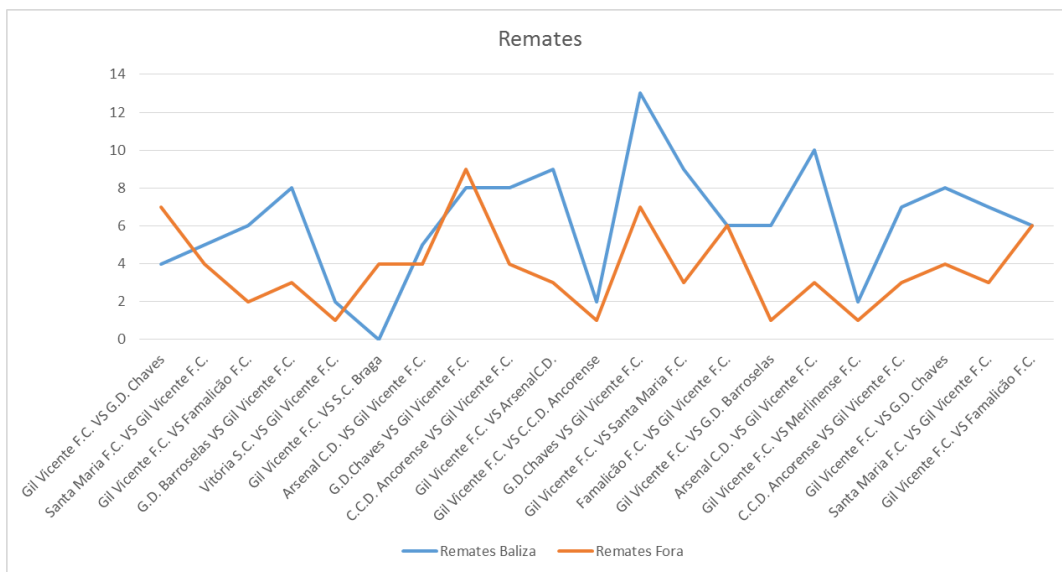


Figura 18 - Registo da categoria de remates ao longo da época

Nas três últimas Figuras que observamos (comparação total), vemos que a equipa obteve uma involução no que diz respeito à categoria de passes certos e recuperações e uma evolução nos remates à baliza. Ou seja, o número de passes certos nunca ultrapassou os alcançados no começo da temporada, acabando com os números inferiores aos do início. As recuperações de bola ocorreu a mesma situação dos passes certos, ou seja, foi sempre diminuindo o número. Por último, na categoria de remates, a equipa teve uma evolução significativa a meio da temporada, tendo no final alcançado números superiores aos do início.

Em relação às categorias negativas (passes errados, perdas de bola e remates fora), ocorreu uma involução, ou seja, diminuiu os números ao longo da temporada em todas as categorias.

Realizei ainda uma comparação entre os jogadores mais utilizados da equipa em relação ao número de passes certos e errados, recuperações e perdas de bola e remates à baliza e fora, podemos observar na Fig.19, isto realizado com os resultados obtidos através da análise no *LongoMatch*.

Os resultados obtidas nestas Figuras pode ter a ver com a entrada de novos jogadores da equipa B, ou seja, com a interiorização destes jogadores a equipa começou a obter

resultados mais negativos do que estava à espera. Daí os resultados das categorias diminuírem em vez de aumentarem conforme o previsto.

		PASSES		Percentagem passes certos	Recuperações de bola	Perdas de bola	Remates		Percentagem de ramates à baliza	Jogos realizados(Jogos totais)
		Certos	Errados				Baliza	Fora		
D e f e s a s	Edu	111	109	50,5%	63	107	3	2	60,0%	21(22)
	Gonçalo	140	87	61,7%	86	64	10	6	62,5%	21(22)
	Serra	50	14	78,1%	51	13	2	1	66,7%	18(22)
	Carlos Daniel	158	65	70,9%	110	52	9	2	81,8%	21(22)
M É D I O S	David	215	74	74,4%	92	78	8	15	34,8%	22(22)
	João Costa	307	100	75,4%	108	117	13	7	65,0%	21(22)
	Nuno	112	35	76,2%	51	31	2	3	40,0%	15(22)
	Paulinho	66	20	76,7%	28	38	3	5	37,5%	10(22)
A v a n ç a d o s	Mica	95	26	78,5%	6	52	17	12	58,6%	20(22)
	Rafa	90	56	61,6%	20	92	11	10	52,4%	14(22)
	Afonso	143	36	79,9%	54	70	11	2	84,6%	19(22)
	Nélson	70	32	68,6%	4	48	3	6	33,3%	15(22)

Figura 19 - Comparação entre os jogadores mais utilizados através dos resultados obtidos na análise da equipa

Como observamos na Figura, vemos que nos jogadores da defesa os que se destacam mais são o Serra e Carlos Daniel. O Serra destaca-se na categoria de passes (certos e errados) daí obter a melhor percentagem de passes e na categoria de perdas de bola, ou seja, é o jogador que perde menos bolas. Enquanto Carlos Daniel obtém melhores resultados nas recuperações de bola e nos remates (à baliza e fora) daí ter a melhor percentagem de remates. Entre os médios, o jogador que se destaca na maioria das categorias é o João Costa, ou seja, é o médio que tem melhor percentagem de passes, isto indica-nos que é o jogador que realiza mais passes certos e menos passes errados. De seguida, o João

também se destaca nos remates à baliza. O Nuno é um médio que se destaca na única categoria em que o João não obteve os melhores resultados, perdas de bola. Por último, entre os avançados o Afonso é idêntico ao João Costa destacando-se em todas menos nas perdas de bola, na qual se destaca o Néilson.

No futebol é importante não só para conhecer os jogadores da própria equipa, mas também os da equipa adversária, pois assim não existem receios (Cruyff 1993). A análise da equipa adversária foi também uma das atividades por nós desenvolvida. *SocNetV* é especialmente útil para analisar o número de interações que ocorrem num determinado desporto e para qualificar o padrão de jogo que se estabelece na passagem das ações individuais e coletivas (Passos et al., 2011).

Apresentamos de seguida um exemplo de uma análise deste tipo (Fig. 20). Esta observação à equipa adversária tem como objetivo perceber os padrões comportamentais no momento ofensivo do jogo. Para alcançar esse objetivo dividimos o campo em 6 zonas (Fig.21) e posteriormente, através do *software*, identificar a zona com mais interações. Através da contagem das interações (Fig.22) em cada zona podemos observar a zona preferencial para a equipa que sai a jogar para o ataque (Fig.23).

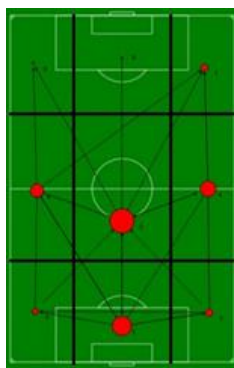


Figura 20 - Exemplo da avaliação do número de interações em cada zona do campo

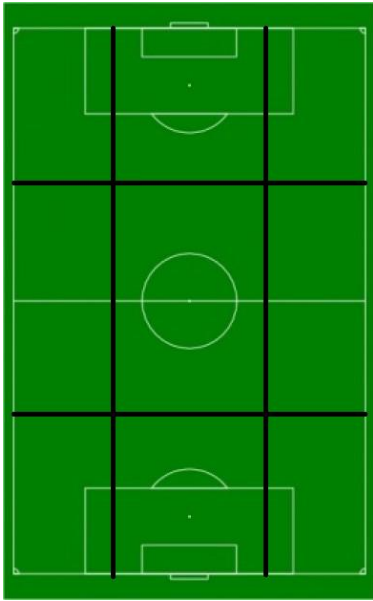


Figura 21 - Campo dividido em 6 zonas

ZONA	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1				2	1				
2	1		2		2	1			
3		1				1			
4							5		
5		1		3		2	1	1	
6					2				3
7				1	1			1	1
8									
9									

Figura 22 - Exemplo da contagem do número de interações em cada zona

Zona 2 → Zona 5 → Zona 4 → Zona 7 → Zona 8 / Zona 9

Figura 23 - Exemplo das zonas em que a equipa tem mais interações da defesa até ao ataque

3.4. Outras atividades

Além das atividades anteriormente apresentadas, no início do estágio tivemos que realizar um Plano Individual de Estágio (PIE) que consistia em apresentar a caracterização da entidade acolhedora de estágio e os nossos objetivos para o estágio, podemos observar o PIE nos anexos.

Outras das atividades realizadas era ajudar a equipa técnica na realização do treino, ou seja, a minha função era basicamente realizar alguns exercícios tais como, abdominais, flexões, exercícios de reação, aos atletas que se encontravam de fora do exercício que o treinador principal e o adjunto estavam a realizar. Todos os exercícios realizados eram ditos pela equipa técnica. Fiquei um pouco desanimado por apenas ter realizado este tipo de atividade durante os treinos. Talvez por culpa própria porque não falei com a equipa técnica em relação a isso, com isto, não posso saber se com a conversa eles sentir-se-iam

à vontade para me deixar interagir mais durante o treino. Esta é uma reflexão que faço para o meu futuro e agora digo que se fosse falar com eles não perdia nada, podia era ficar a ganhar.

Por último, os trabalhos realizados mais relacionados com o Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) foram a elaboração de relatórios diários, fichas de observação, medidas antropométricas, avaliação intercalar do *dossier* e agora no final elaboração do dossier e relatório de estágio. Podemos observar alguns exemplos nos anexos

CAPITULO V

Reflexão Final

4. Reflexão final

Com a realização do trabalho cumpro assim a última fase de avaliação da UC de Estágio em TD, onde se pode ver a minha área de estágio e o porquê de se realizar nessa área e no clube referido. Cumprindo todos os objetivos iniciais do trabalho.

A concretização do RE foi importante para ter a noção das atividades desenvolvidas ao longo do ano e as dificuldades ultrapassadas com sucesso.

A meu ver realizei um bom trabalho representando bem o IPG, as informações recebidas pelos dirigentes do GVFC foram as melhores que podia ter recebido. Todas essas pessoas elogiaram o trabalho que desenvolvi e agradeceram-me pelo mesmo e por ter escolhido realizar o estágio num clube como o GVFC.

Foi um pouco complicado a realização do estágio devido à distância entre o IPG e a entidade acolhedora de estágio, com isso perdi algum tempo que podia ser aproveitado de outra maneira. Outra das complicações é o facto de só poder estar com a equipa a meio da semana, ou seja, não conseguia estar presente durante a semana toda devido a ter aulas de segunda a quarta-feira. Com isto uma sugestão era a realização de um quarto ano de curso só de estágio, penso que era mais benéfico para a nossa aprendizagem.

Concluo assim o meu RE e uma grande etapa do meu percurso académico, aprendi bastante durante estes três anos de licenciatura mas sem dúvida que com o estágio podemos ter a noção do que é a implementação da parte teórica do curso na prática. Penso que na prática é onde desenvolvemos mais as nossas capacidades relacionadas com o treino, como por exemplo, liderança de uma equipa, como motiva-la. Nunca deixando de parte a teoria que é uma das partes mais fundamentais.

Bibliografia

- Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. Estoril, Prime Books.
- Clemente, F., Couceiro, M., Martins, F., & Mendes, R. (2013). An Online Tactical Metrics Applied to Football Game. *Research Journal of Applied Sciences, Engineering and Technology*
- Costa, I., Garganta, J., Greco, P., Mesquita, I., & Seabra, A. (2010). Influence of relative age effects and quality of tactical behaviour in the performance of youth football players. *International Journal of Performance Analysis in Sport*.
- Cruyff, J. (1993). *Mis futbolistas y yo*. Barcelona: Ediciones B.
- Garganta, J. & Pinto, J. (1996). *Contributo da Modelação da Competição e do Treino para a Evolução do Nível do Jogo no Futebol. Estratégias e Táticas nos Jogos Desportivos Colectivos*. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física Universidade do Porto.
- Passos, P., Davids, K., Araújo, D., Paz, N., Minguéns, J., & Mendes, J. (2011). *Network as a novel tool for studying team ball sports as complex social system*. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14, 170-176.
- Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar, o Scouting como Ferramenta do Treinador*. Lousã, Tipografia Lousanense.

Anexos

O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, s.º 50 - 6300-529 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 Salidas Profissionais (GESP) do IPG que, após avaliação e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.

Escola: ESECO ESS ESTG ESTH

Tipologia do Estágio:
 Curricular Extracurricular Outro: _____

As atribuições de protocolo ou especificidade formativa? Sim, Qual? _____
(preencher o ANEXO correspondente)

1. INTERVENIENTES

ESTUDANTE:

Nome: Rui Filipe Martins / 15061110

Curso de Especialização Tecnológica (CET) Licenciatura Mestrado N.º de estudante: 15061110

Curso: Desporto Tel: 91 15 17 10 18 / 13 16

E-Mail: luisfilipe.martins@ipg.gd

No IPG, sob orientação de:

Docente orientador: António Augusto Raposo Gomes N.º func.: _____

Escola: ESECO ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

Docente coorientador: _____ N.º func.: _____

(quando aplicável) Escola: ESECO ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

ENTIDADE:

Denominação: GIL VICENTE FUTEBOL CLUBE

NIF: 501228802 E-mail: ANADORAS@gilvicente.fc.pt

Morada: AVENIDA SIOBÃO PAIS

Código postal: 14750-1333 Localidade: BARCELOS

Teléfono: 253824639 Telex: _____ Fax: 253824639

Supervisor: ANTÓNIO CARLOS NASCIMENTO DA COSTA

Habilitações académicas: LICENCIATURA Cargo/Função: COORDENADOR TÉCNICO

Tel. dire: 91 15 18 13 18 14 E-mail: lin@gilvicente.fc.pt

2. PERÍODO

Estágio a realizar entre: 03/09/2017 a 13/01/2018 Duração: 6 27

Nome	Idade	Aspetos técnicos		Aspetos táticos		Aspetos físicos		Aspetos psicológicos		Outras observações
Brian	15	Pé dominante	D	Posicionamento	4	Mobilidade	4	Agressividade	3	Brian é um guarda-redes no 1vs1, na saída às bolas bombeadas para a área.
		Receção de bola	3	Outros:		Velocidade	3	Concentração	5	
		Condução de bola	3	Brian é um guarda-redes muito bom no seu posicionamento em relação a remates de vários sítios.		Outros		Outros:		
		Remate	3							
		Passé	3							
		Outros								
Leandro	15	Pé dominante	D	Posicionamento	3	Mobilidade	4	Agressividade	3	Leandro é um guarda-redes forte para jogar com os pés, a sua maior dificuldade é a saídas à bola devido à sua altura.
		Receção de bola	4	Outros:		Velocidade	3	Concentração	4	
		Condução de bola	4	Leandro em alguns laces do jogo encontra-se mal posicionado, muito afrente da baliza principalmente nos livres marcados da zona lateral.		Outros		Outros		
		Remate	4							
		Passé	4							
		Outros:								
Pedro	15	Pé dominante	E	Posicionamento	3	Mobilidade	3	Agressividade	4	Pedro é um guarda-redes muito comunicativo com a equipa, mas muitas das vezes encontra-se distraído, sendo está um dos piores atributos dele.
		Receção de bola	3	Outros		Outros		Outros		
		Condução de bola	3							
		Remate	4							
		Passé	3							
		Outros								
Carlos Daniel	15	Pé dominante	E	Posicionamento	5	Mobilidade	4	Agressividade	4	Carlos Daniel é um jogador muito certo, como se costuma dizer. Está sempre no sítio certo, é um defesa muito ofensivo, bom tecnicamente e excelente no posicionamento.
		Receção de bola	4	Outros		Outros		Outros		
		Condução de bola	4							
		Remate	3							
		Passé	4							
		Outros								
Ângelo	15	Pé dominante	E	Posicionamento	3	Mobilidade	3	Agressividade	4	Ângelo é um defesa-esquerdo em que a sua melhor característica é a agressividade. As piores é o posicionamento, concentração. Outra das piores características é a falta de execução do que o treinador lhe pede para ele realizar durante o jogo.
		Receção de bola	3	Outros		Outros		Outros		
		Condução de bola	2							
		Remate	2							
		Passé	3							
		Outros								
Gonçalo	15	Pé dominante	D	Posicionamento	4	Mobilidade	4	Agressividade	4	Gonçalo é o "patrão" da defesa, é a voz do treinador dentro de campo. É muito bom a organizar a equipa defensivamente. Uma das suas piores características é a falta de concentração em alguns momentos.
		Receção de bola	3	Outros		Outros		Outros		
		Condução de bola	3							
		Remate	4							
		Passé	3							
		Outros								
Juka	15	Pé dominante	E	Posicionamento	3	Mobilidade	3	Agressividade	3	Juka é um jogador pouco concentrado no jogo e uma das suas piores características é sair a jogar com bola a partir da defesa, perdendo muitas vezes a bola em zonas cruciais.
		Receção de bola	3	Outros		Outros		Outros		
		Condução de bola	3							
		Remate	3							
		Passé	2							
		Outros								
Diogo	15	Pé dominante	D	Posicionamento	3	Mobilidade	3	Agressividade	4	Diogo é um defesa-central muito faltoso, utilizando muito as mãos para agarrar o adversário ou para saltar com o mesmo.
		Receção de bola	3	Outros		Outros		Outros		
		Condução de bola	3							
		Remate	2							
		Passé	3							
		Outros								
Serra	15	Pé dominante	D	Posicionamento	5	Mobilidade	4	Agressividade	4	Serra é do tipo de jogadores que não se exhibe muito durante o jogo mas cumpre sempre o seu trabalho e está sempre no sítio certo.
		Receção de bola	4	Outros		Outros		Outros		
		Condução de bola	4							
		Remate	3							
		Passé	4							
		Outros								
Edu	15	Pé dominante	D	Posicionamento	4	Mobilidade	4	Agressividade	4	Edu é um defesa muito ofensivo, muito bom no posicionamento e recuperações de bola.
		Receção de bola	4	Outros		Outros		Outros		
		Condução de bola	4							
		Remate	3							
		Passé	3							
		Outros								
Luís	15	Pé dominante	D	Posicionamento	2	Mobilidade	3	Agressividade	3	Luís é um jogador pouco agressivo e ao mesmo tempo tem pouca resistência. É um jogador que tem muitas lesões.
		Receção de bola	3	Outros		Outros		Outros		
		Condução de bola	3							
		Remate	2							
		Passé	3							
		Outros								

Nuno	15	Pé dominante	D	Posicionamento	4	Mobilidade	4	Agressividade	4	Nuno é importante para a equipa porque é o principal capitão. É um jogador que é advertido muitas vezes com cartões, por palavras.			
		Receção de bola	3			Outros	Velocidade	3	Concentração		4		
		Condução de bola	3				Outros	Resistência	4		Outros	Outros	
		Remate	3										
		Passe	3										
		Outros											
David	15	Pé dominante	D	Posicionamento	4			Mobilidade	4	Agressividade			4
Receção de bola		4	Outros			Velocidade		3	Concentração	5			
Condução de bola		4				Outros	Resistência	4	Outros	Outros			
Remate		3											
Passe		4											
Outros													
André	15	Pé dominante		D	Posicionamento		3	Mobilidade			4	Agressividade	3
Receção de bola		4	Outros	Velocidade				3			Concentração	4	
Condução de bola		4		Outros		Resistência		3	Outros	Outros			
Remate		3											
Passe		3											
Outros													
João Costa	14	Pé dominante			D	Posicionamento	5	Mobilidade			4	Agressividade	4
Receção de bola		5	Outros		Velocidade			4			Concentração	5	
Condução de bola		4		Outros	Resistência			5	Outros	Outros			
Remate		4											
Passe		5											
Outros													
Marco	15	Pé dominante			E	Posicionamento	3	Mobilidade			3	Agressividade	3
Receção de bola		4	Outros		Velocidade			3			Concentração	4	
Condução de bola		3		Outros	Resistência			4	Outros	Outros			
Remate		4											
Passe		3											
Outros													
Daniel	15	Pé dominante			D	Posicionamento	3	Mobilidade			3	Agressividade	3
Receção de bola		3	Outros		Velocidade			3			Concentração	4	
Condução de bola		3		Outros	Resistência			3	Outros	Outros			
Remate		5											
Passe		4											
Outros													
Paulinho	15	Pé dominante			D	Posicionamento	4	Mobilidade			4	Agressividade	3
Receção de bola		4	Outros		Velocidade			3			Concentração	5	
Condução de bola		4		Outros	Resistência			4	Outros	Outros			
Remate		2											
Passe		4											
Outros													
Afonso	15	Pé dominante			D	Posicionamento	4	Mobilidade			4	Agressividade	3
Receção de bola		4	Outros		Velocidade			4			Concentração	5	
Condução de bola		4		Outros	Resistência			4	Outros	Outros			
Remate		4											
Passe		4											
Outros													
Rafá	15	Pé dominante			E	Posicionamento	3	Mobilidade			4	Agressividade	4
Receção de bola		2	Outros		Velocidade			5			Concentração	3	
Condução de bola		3		Outros	Resistência			4	Outros	Outros			
Remate		5											
Passe		3											
Outros													
Nélson	14	Pé dominante			E	Posicionamento	3	Mobilidade			4	Agressividade	3
Receção de bola		3	Outros		Velocidade			5			Concentração	4	
Condução de bola		3		Outros	Resistência			4	Outros	Outros			
Remate		3											
Passe		4											
Outros													

Ricardo	15	Pé dominante	E	Posicionamento	3	Mobilidade	3	Agressividade	2	Ricardo é um jogador menos forte no 1vs1, sendo desarmado muitas vezes, pouco concentrado e não ajuda muito na defesa.
		Receção de bola	3	Outros		Velocidade	3	Concentração	3	
		Condução de bola	3			Resistência	3	Outros	Outros	
		Remate	3			Outros				
		Passe	3							
		Outros								
Michael	15	Pé dominante	A	Posicionamento	5	Mobilidade	4	Agressividade	4	Michael é um avançado muito forte de cabeça. Duas características que se destacam pela positiva é o facto de ser muito forte no remate com os dois pés e de conseguir jogar de costas para a baliza.
		Receção de bola	4	Outros		Velocidade	4	Concentração	4	
		Condução de bola	4			Resistência	4	Outros	Outros	
		Remate	4			Outros				
		Passe	4							
		Outros								
Teniz	14	Pé dominante	D	Posicionamento	2	Mobilidade	3	Agressividade	2	Teniz é um jogador que raramente aparece no sitio certo, não consegue segurar a bola de costas para a baliza. Facilmente desarmado no 1vs1.
		Receção de bola	3	Outros		Velocidade	3	Concentração	3	
		Condução de bola	3			Resistência	3	Outros	Outros	
		Remate	2			Outros				
		Passe	3							
		Outros								

CLÁUSULAS GERAIS

- 1ª**
O estágio decorrerá segundo um plano previamente elaborado entre a Entidade e o Estagiário o qual será posteriormente avaliado 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 Salidas 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 Salidas Profissionais (GESP);
- 6ª**
A condição de estudante do IPG garante ao Estagiário os direitos que assiste 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 incluindo-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 (R104), será 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 do 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 Coorientação do mestrado;
 - O professor orientador estabelecerá, com o estudante, a modalidade de apoio e acompanhamento às atividades (académico/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.

SINASSINATURAS

O Estudante

01/11/2019
Data

Paulo Gonçalves
Assinatura

A Entidade

12/09/2019
Data

Assinatura

DIREÇÃO DA ESCOLA

02-11-2019
Data

ESCOLA SUPERIOR DE
EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO
E DESPORTO
IPG
GUARDA

O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção do 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).

DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO

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

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Rui Filipe Martins Aguiar N.º 5002842

Docente orientador(a)/Coordenador(a) do estágio: Vitor Augusto Paulo Barreira

Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: Artur Carlos Assis Henriques

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 (R.LIPG.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 (R.LIPG.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 (R.LIPG.047);
 - (ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (R.LIPG.027).

ASSINATURAS

O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) <u>01/10/2014</u> <small>Data</small> <u>Rui Aguiar</u> <small>(assinatura)</small>	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) do Estágio <u>01/10/2014</u> <small>Data</small> <u>Vitor Augusto Paulo Barreira</u> <small>(assinatura)</small>	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento  <u>Artur Carlos Assis Henriques</u> <small>(assinatura)</small>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Análise de Jogo da Equipa do Gil Vicente F.C.

Jogo: Gil Vicente F.C. vs S.C. Braga

Data: 30 de Novembro de 2014

Hora: 11:00h

Local: Campo de jogos do M.A.R.C.A

Gráfico Geral



80 (100.00%)	Passes certos	0 (0.00%)
37 (100.00%)	Passes errados	0 (0.00%)
0 (0.00%)	Remates à baliza	0 (0.00%)
4 (100.00%)	Remates fora	0 (0.00%)
0 (0.00%)	Remates ao poste	0 (0.00%)
9 (100.00%)	Faltas cometidas	0 (0.00%)
8 (100.00%)	Faltas sofridas	0 (0.00%)
0 (0.00%)	Cantos	0 (0.00%)
1 (100.00%)	Penaltis contra	0 (0.00%)
0 (0.00%)	Penaltis a favor	0 (0.00%)
44 (100.00%)	Recuperações de bola	0 (0.00%)
53 (100.00%)	Perdas de bola	0 (0.00%)
1 (100.00%)	Foras de jogo	0 (0.00%)
5 (100.00%)	Defesas	0 (0.00%)

	1ªParte	2ªParte
Passes certos	48	32
Passes errados	21	16
Remates à baliza	-	-
Remates fora	3	1
Faltas Cometidas	5	4
Faltas Sofridas	4	4
Cantos	-	-
Recuperações de bola	26	18
Perdas de bola	31	22
Defesas	1	4
Penaltis contra	1	-
Foras de jogo	-	1

Gráficos Equipa

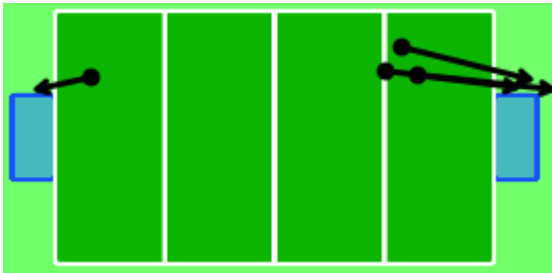
Passes Certos



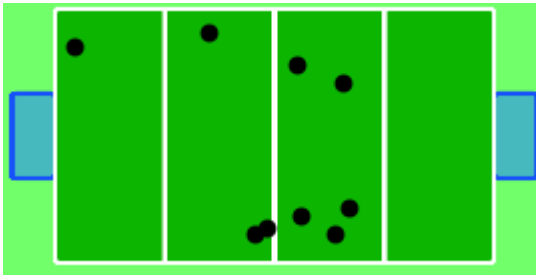
Passes errados



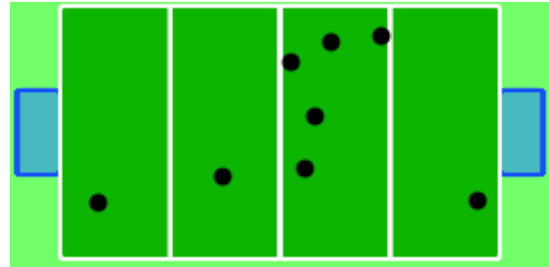
Remates fora



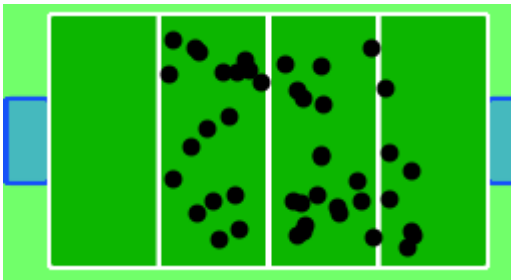
Faltas cometidas



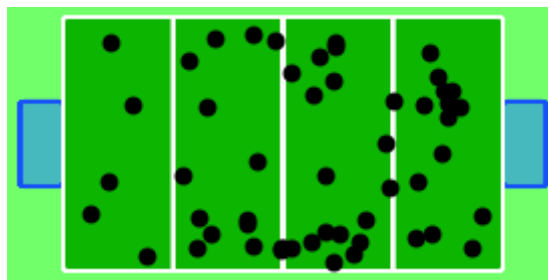
Faltas sofridas



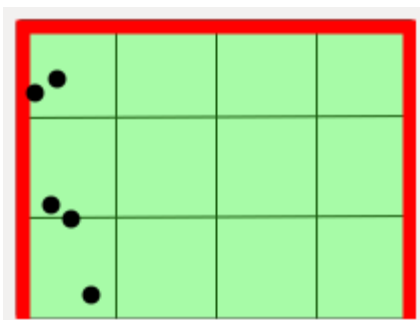
Recuperações de bola



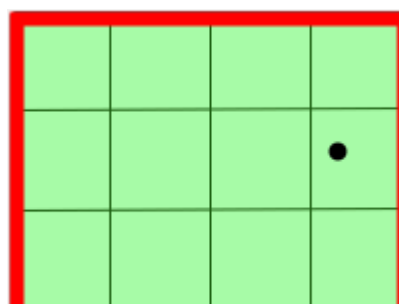
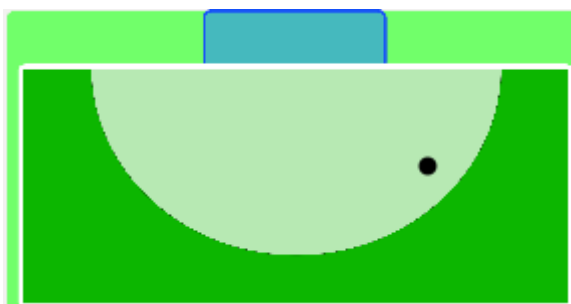
Perdas de bola



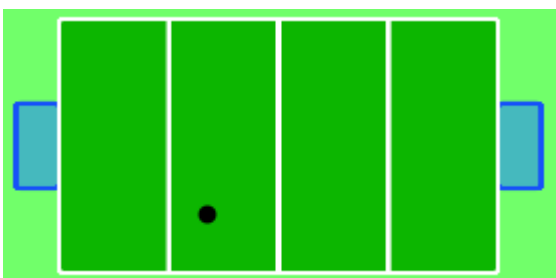
Defesas



Penaltis contra



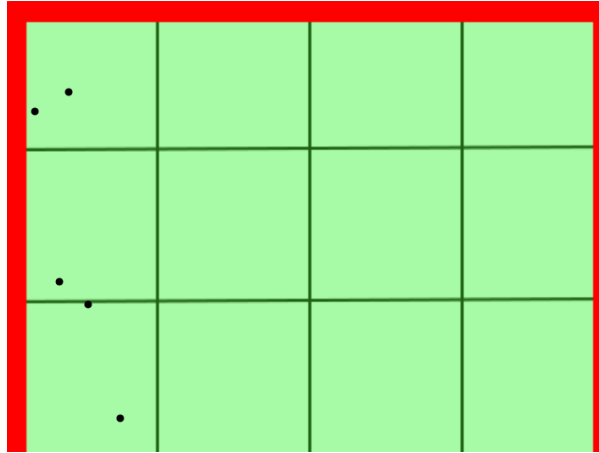
Foras de jogo



Gráficos Individuais

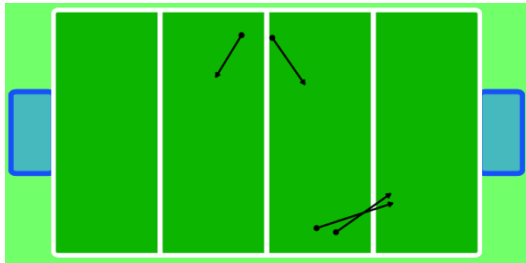
Brian

Defesas

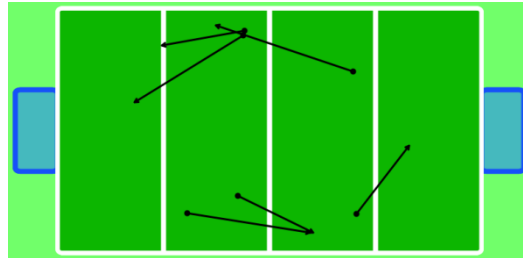


Edu

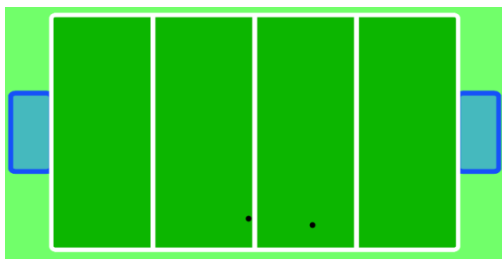
Passes certos



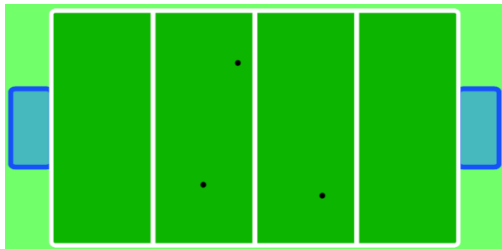
Passes errados



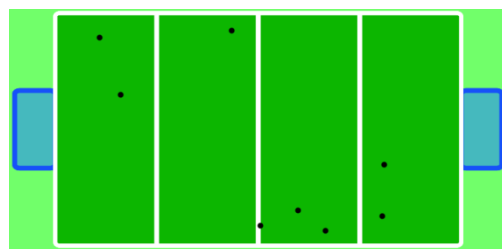
Faltas cometidas



Recuperações de bola

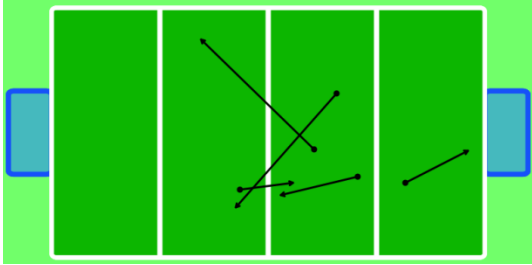


Perdas de bola

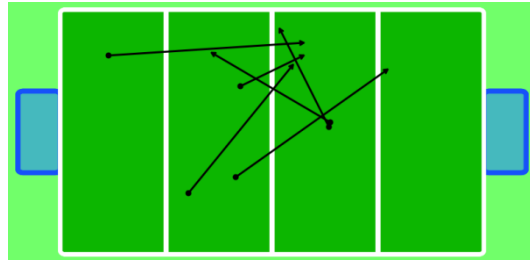


Gonçalo

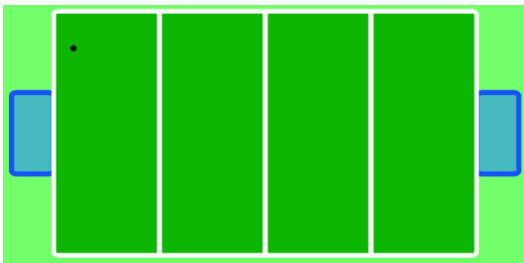
Passes certos



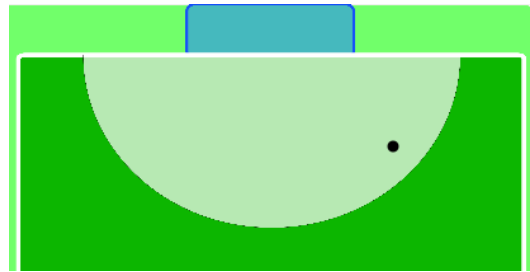
Passes errados



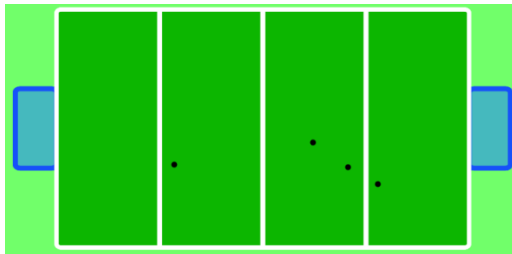
Faltas cometidas



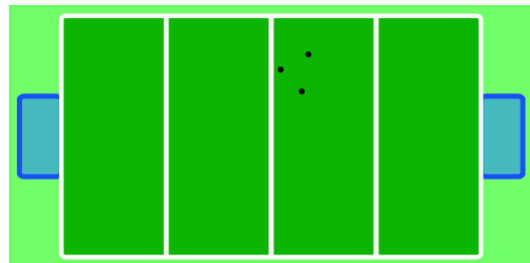
Penaltis contra



Recuperações de bola

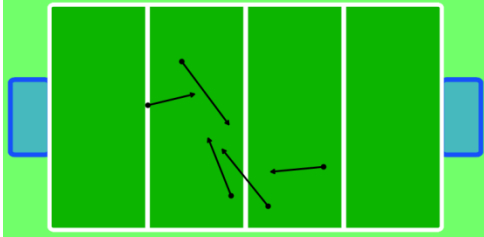


Perdas de bola

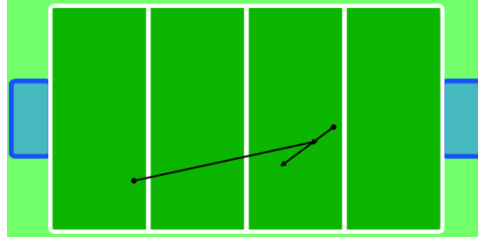


Serra

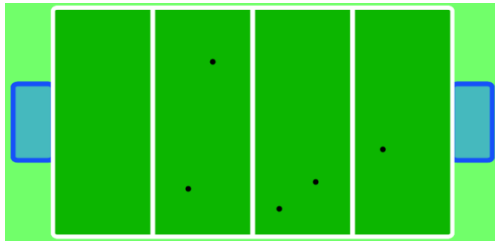
Passes Certos



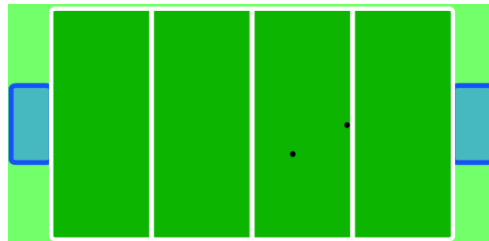
Passes Errados



Recuperações de bola

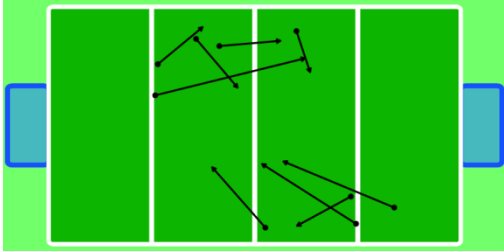


Perdas de Bola

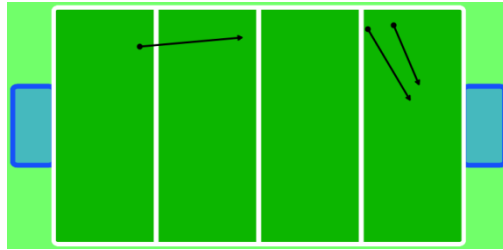


Carlos Daniel

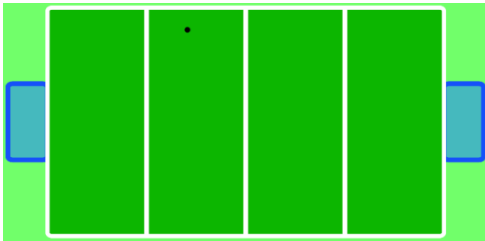
Passes Certos



Passes errados



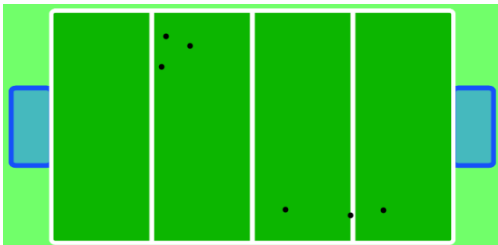
Faltas cometidas



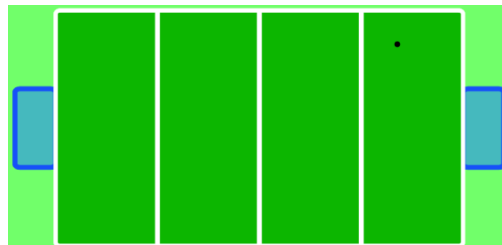
Remates fora



Recuperações de bola

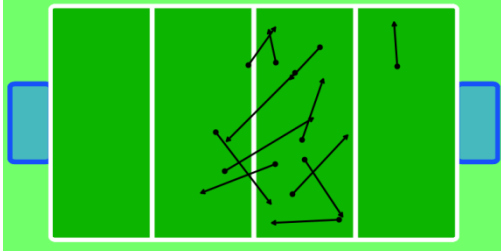


Perdas de bola

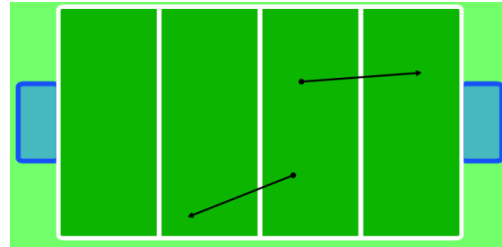


David

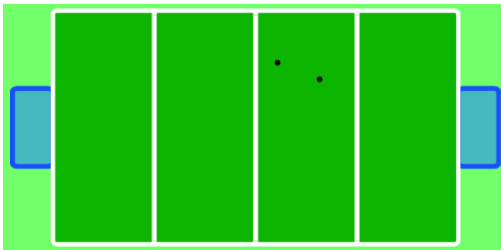
Passes Certos



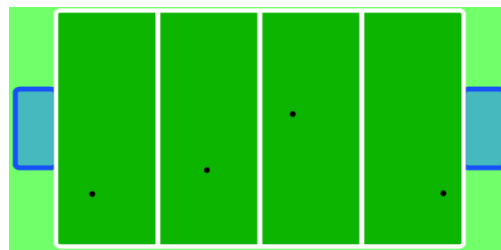
Passes errados



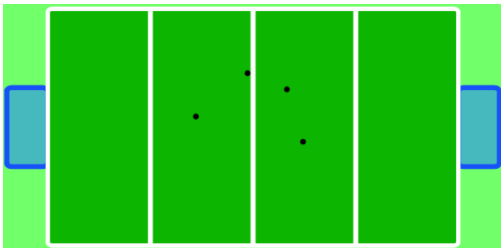
Faltas Cometidas



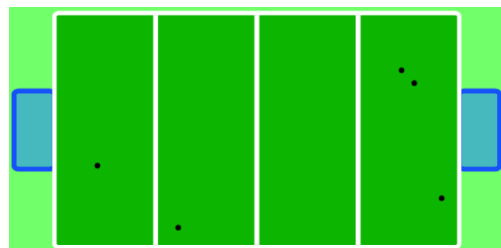
Faltas sofridas



Recuperações de bola

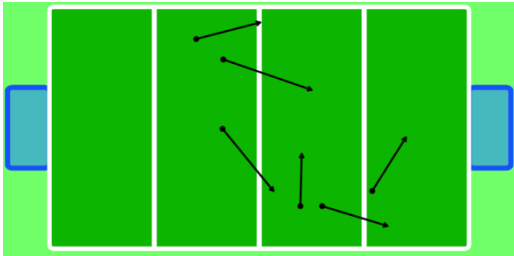


Perdas de bola

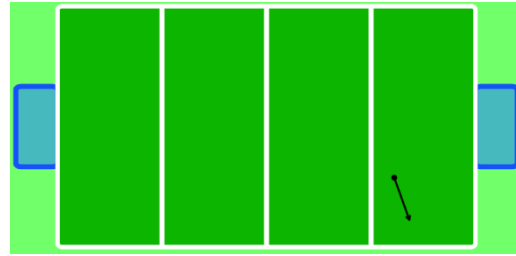


Afonso

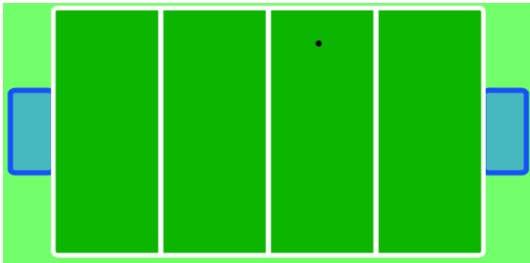
Passes Certos



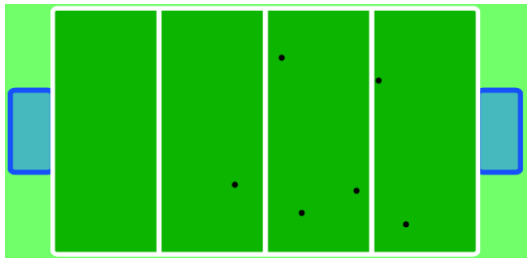
Passes errados



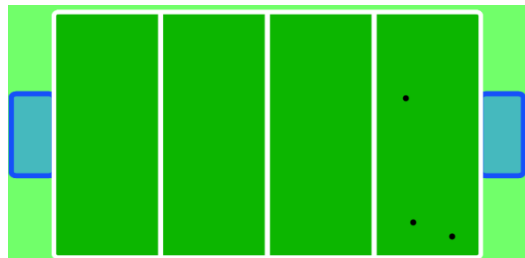
Faltas sofridas



Recuperações de bola

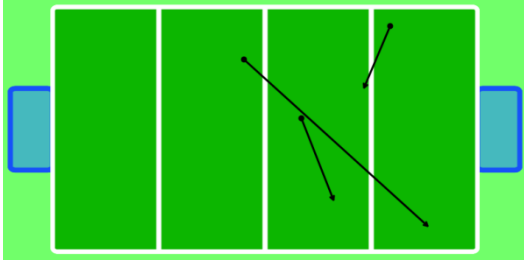


Perdas de bola

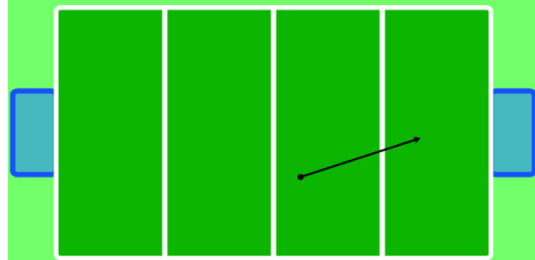


Nuno

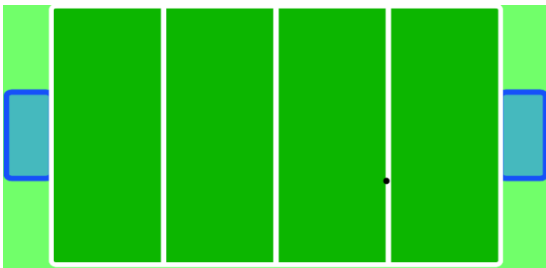
Passes Certos



Passes errados

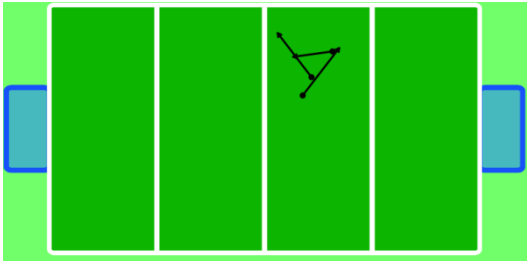


Perdas de bola

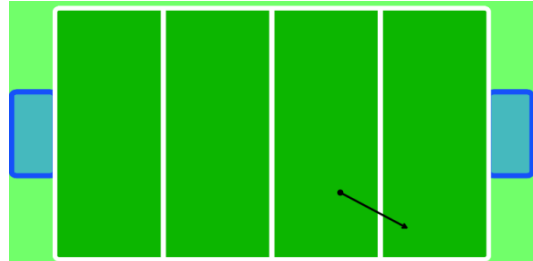


Mica

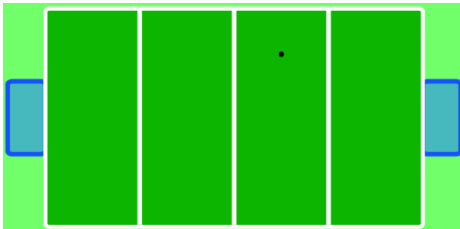
Passes Certos



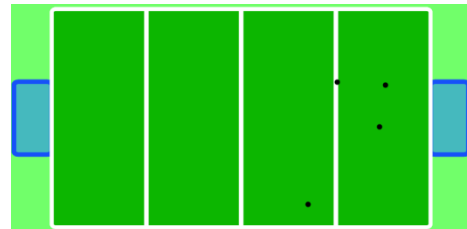
Passes errados



Recuperações de bola

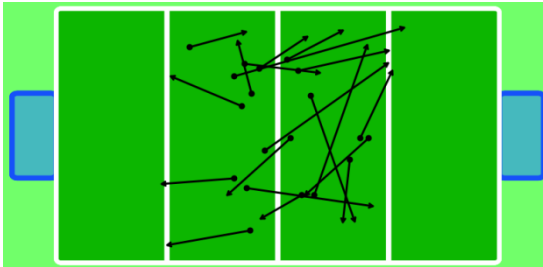


Perdas de bola

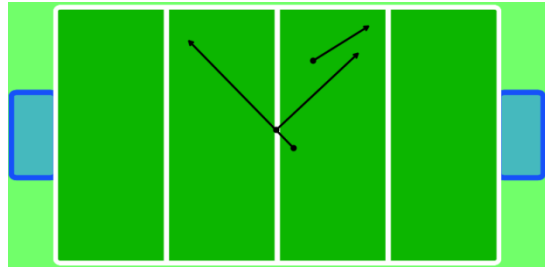


João Costa

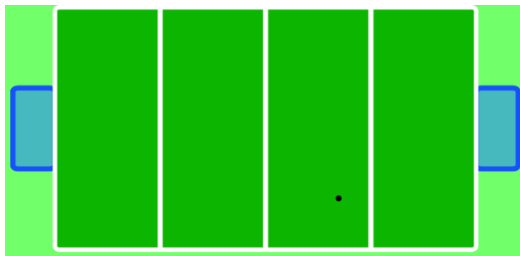
Passes Certos



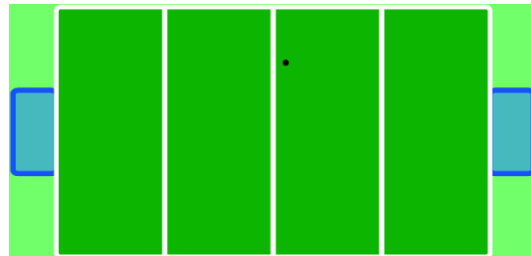
Passes errados



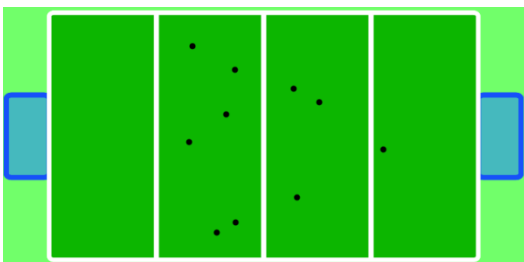
Faltas cometidas



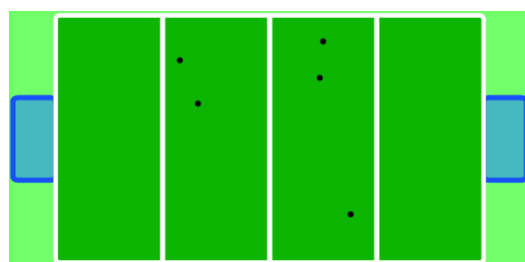
Faltas sofridas



Recuperações de bola

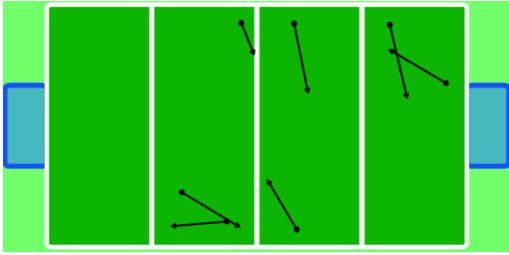


Perdas de bola

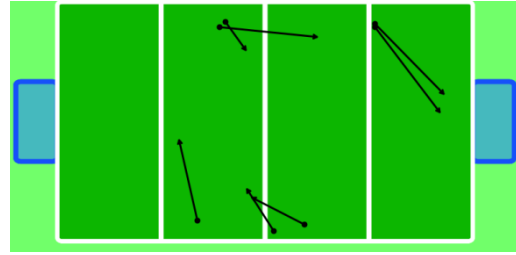


Rafa

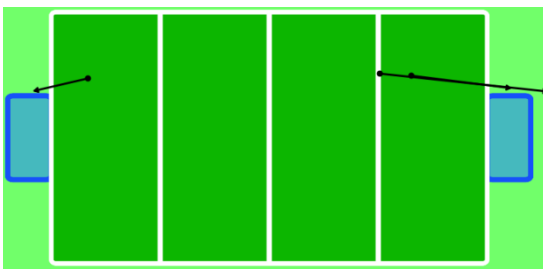
Passes Certos



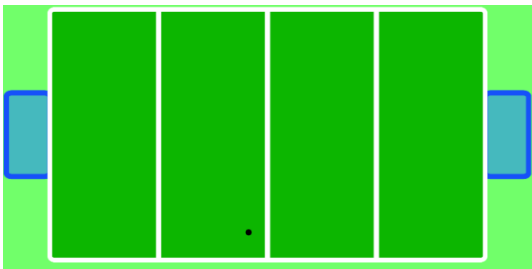
Passes errados



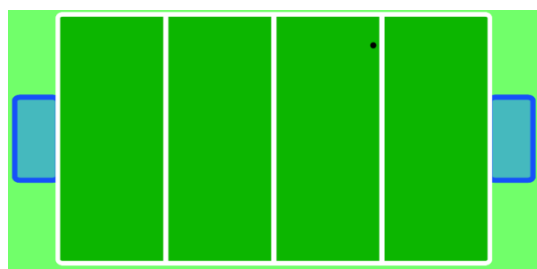
Remates fora



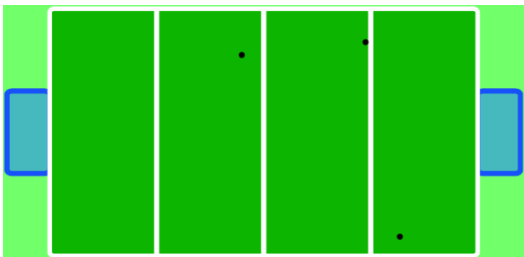
Faltas cometidas



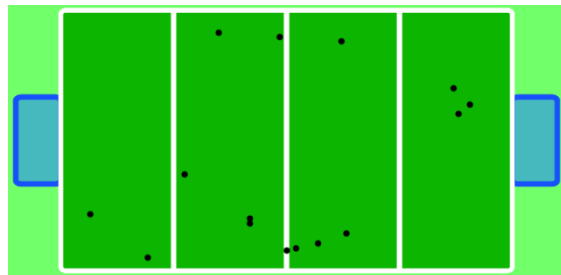
Faltas sofridas



Recuperações de bola

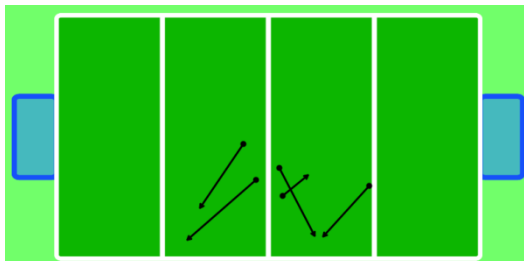


Perdas de bola

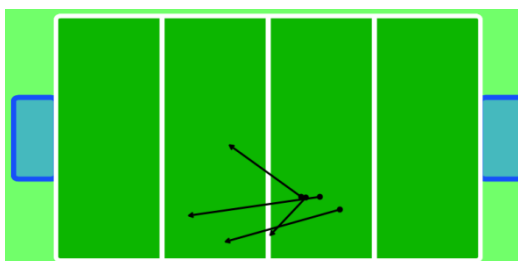


Marco

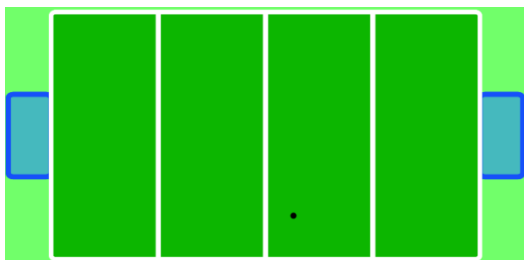
Passes Certos



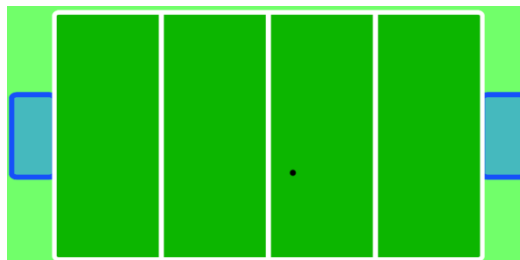
Passes errados



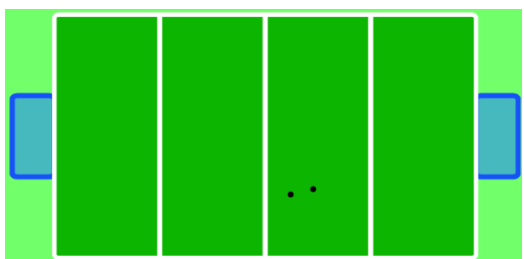
Faltas cometidas



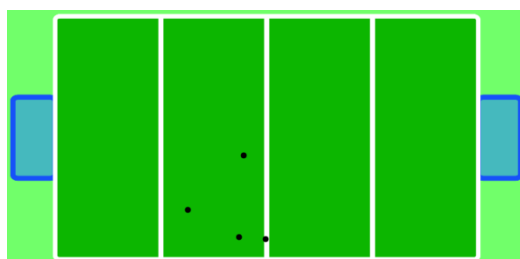
Faltas sofridas



Recuperações de bola

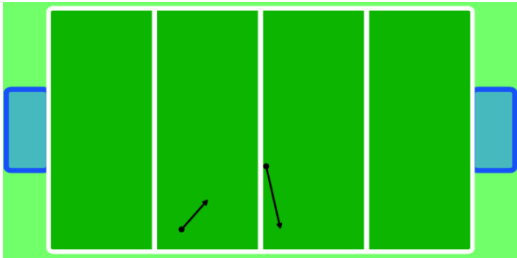


Perdas de bola

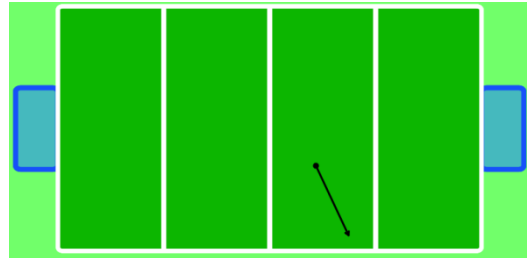


Nelson

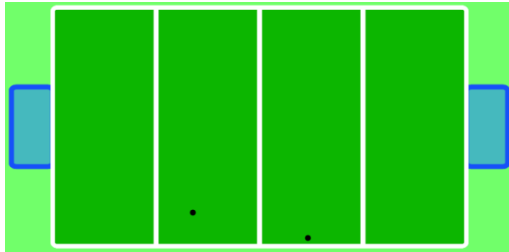
Passes Certos



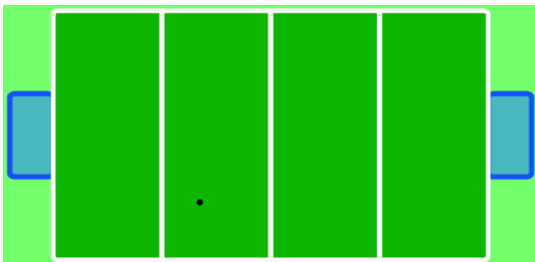
Passes errados



Perdas de bola



Foras de jogo



Análise de Jogo da Equipa do Arsenal Clube da Devesa

Jogo: Arsenal Clube da Devesa vs Gil Vicente F.C

Local: Campo das Camélias

Data: 7 de Dezembro de 2014

Hora: 9:00h

Gráfico de Zonas

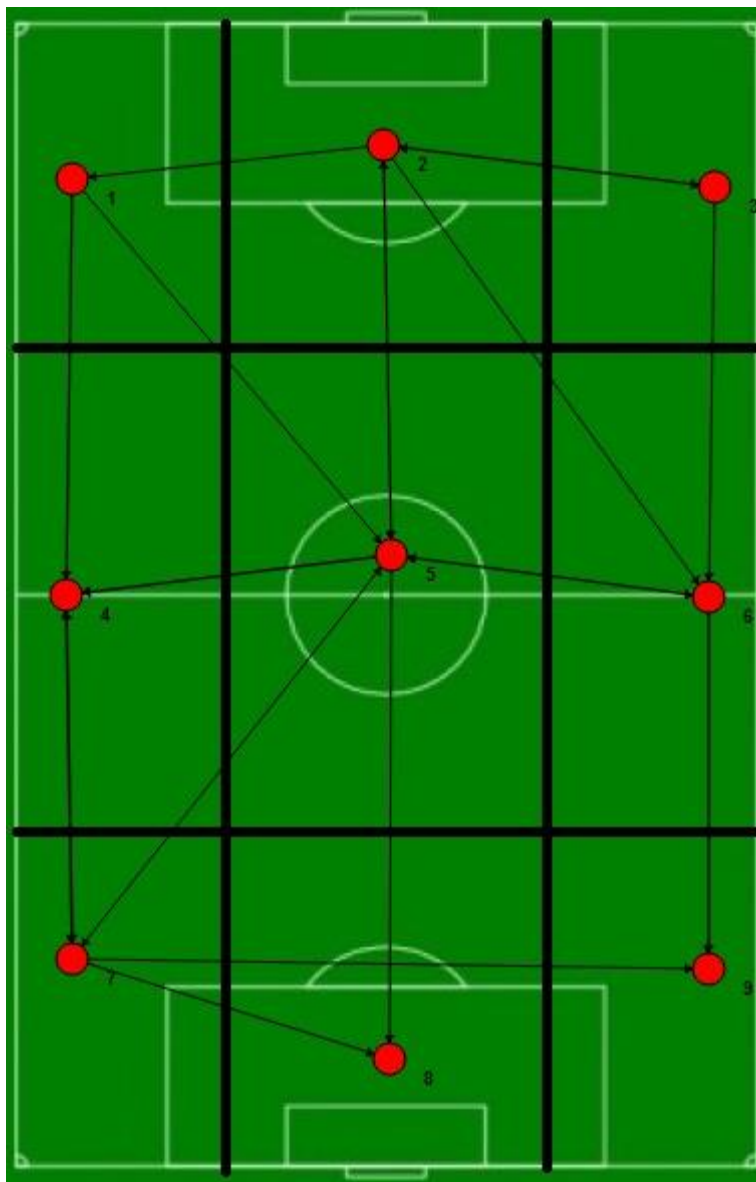


Ilustração 1- Zonas que obtiveram mais interações na 1ª parte

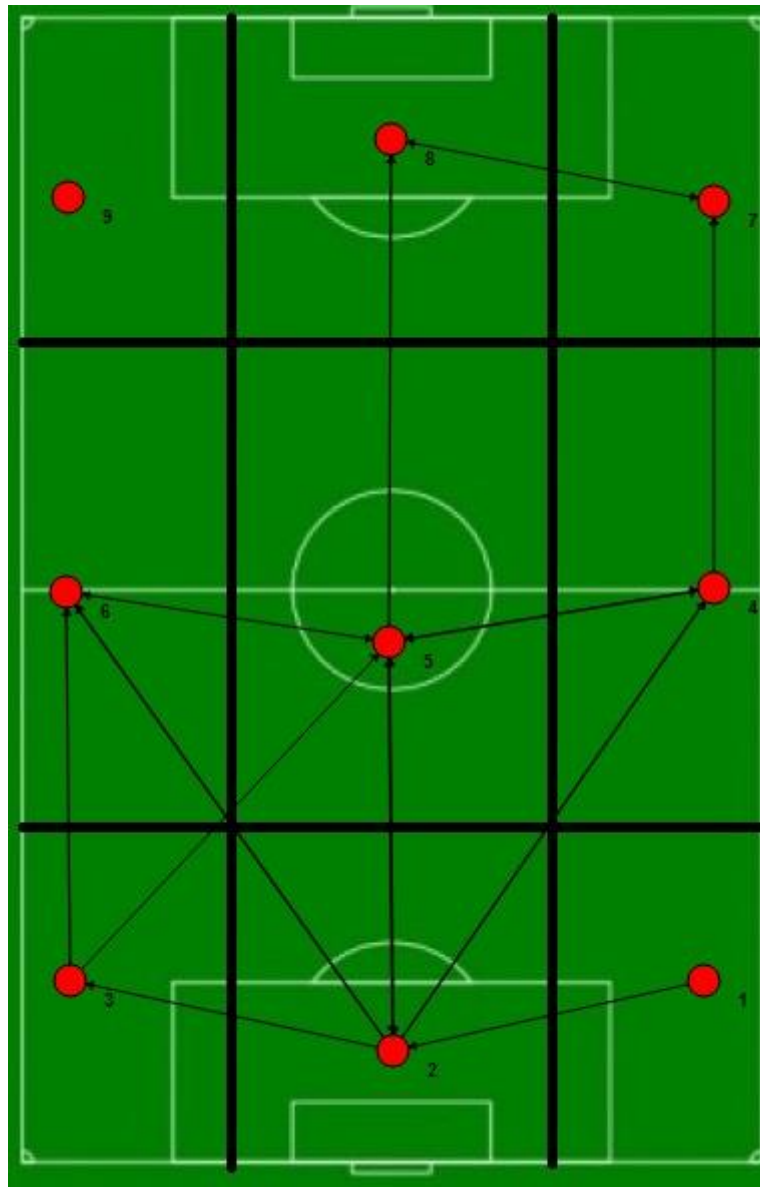


Ilustração 1 - Zonas que obtiveram mais interações na 2ª parte

Através da ilustração 3, vemos que as zonas do campo que obtiveram mais interações na 2ª parte foram a zona 2, a 4 e a 5, ou seja a zona intermédia e uma zona do lado direito. Da zona defensiva, a zona 2 foi a que obteve mais interações e da zona de ataque a zona 7 e 8.

Por último a sequência mais obtida entre zonas até chegar ao ataque foi:

Zona 2 → Zona 5 → Zona 4 / Zona 8



Curso de Desporto

2014/2015



Relatório Diário de estágio

Data: 05/09/2014

Hora: 18:30h – 21:00h

Sessão nº 2

Local: Campo de jogos do M.A.R.C.A - Vila Cova, Barcelos

1. Actividades/Tarefas realizadas

- Exercício 1vs1;
- Série de abdominais e lombares;
- Exercício de velocidade;
- Alongamentos.

2. Materiais/Equipamentos utilizados

- Bolas;
- Cones;
- Coletes.

3. Descrição das actividades/tarefas realizadas

O treino de sexta-feira é considerado um treino de velocidade. No início do treino, a equipa técnica dividiu a equipa em dois grupos para realizar jogo 11vs11. Os atletas que ficavam de fora à espera para entrar, estavam comigo a realizar vários exercícios. Começaram por realizar um exercício de 1vs1, com balizas pequenas (cones), quando

houve-se golo ou saíssem fora do campo marcado entravam outros dois. De seguida, realização de 3 series de 20 abdominais e lombares com descanso de 1min entre cada serie. Posteriormente executavam um exercício de velocidade, ou seja, cada atleta estava entre dois cones e com uma linha à sua frente e outra atrás. Quando eu produzia algum gesto ou disse-se (frente, atrás, esquerda ou direita), o atleta ia ao cone ou linha rapidamente e voltava ao lugar inicial. Por último realizavam alongamentos.

4. Apreciação global/Reflexão crítica

O treino a meu ver estava bem estruturado, os atletas realizavam os exercícios correctamente e sempre com grande intensidade. Apenas o exercício de 1vs1, por serem alguns atletas e por perderem a bola ou marcarem golo rapidamente, tinham pouco tempo de empenhamento motor.

5. Outros



Curso de Desporto

2014/2015



Relatório Diário de estágio

Data: 05/09/2014

Hora: 18:30h – 21:00h

Sessão nº 2

Local: Campo de jogos do M.A.R.C.A - Vila Cova, Barcelos

1. Actividades/Tarefas realizadas

- Exercício 1vs1;
- Série de abdominais e lombares;
- Exercício de velocidade;
- Alongamentos.

2. Materiais/Equipamentos utilizados

- Bolas;
- Cones;
- Coletes.

3. Descrição das actividades/tarefas realizadas

O treino de sexta-feira é considerado um treino de velocidade. No início do treino, a equipa técnica dividiu a equipa em dois grupos para realizar jogo 11vs11. Os atletas que ficavam de fora à espera para entrar, estavam comigo a realizar vários exercícios. Começaram por realizar um exercício de 1vs1, com balizas pequenas (cones), quando

houve-se golo ou saíssem fora do campo marcado entravam outros dois. De seguida, realização de 3 series de 20 abdominais e lombares com descanso de 1min entre cada serie. Posteriormente executavam um exercício de velocidade, ou seja, cada atleta estava entre dois cones e com uma linha à sua frente e outra atrás. Quando eu produzia algum gesto ou disse-se (frente, atrás, esquerda ou direita), o atleta ia ao cone ou linha rapidamente e voltava ao lugar inicial. Por último realizavam alongamentos.

4. Apreciação global/Reflexão crítica

O treino a meu ver estava bem estruturado, os atletas realizavam os exercícios correctamente e sempre com grande intensidade. Apenas o exercício de 1vs1, por serem alguns atletas e por perderem a bola ou marcarem golo rapidamente, tinham pouco tempo de empenhamento motor.

5. Outros

Ficha de Observação nº3

Nome do estagiário: Rui Filipe Martins Carvalho

Equipa: Gil Vicente Futebol Clube

Escalão: Iniciados «C»



Data: 16 / 10 / 2014

Hora: 19:00

Legenda:

Sim	Acontece
Não	Não acontece

Instituto Politécnico da Guarda

PREPARAÇÃO INICIAL	Planeamento - O treinador tem o treino planeado em folha própria para a sessão. O planeamento é partilhado com a restante equipa técnica.	SIM	NÃO
	Pontualidade - O treino começa à hora pré-determinada sendo pontual.	SIM	NÃO
	Utilização do espaço de treino – O treinador utiliza o espaço da melhor forma no espaço disponível para a realização da sessão treino, para que não se perda tempo na transição de exercícios.	SIM	NÃO
PARTE INICIAL (AQUECIMENTO)	Duração e intensidade – a duração é adequada aos objetivos da sessão de treino.	SIM	NÃO
	Adequação aos objetivos do treino – existe relação entre os objetivos dos exercícios utilizados e os objetivos da sessão garantindo uma mobilização funcional.	SIM	NÃO
	Planeamento – existe um planeamento que permita enquadrar todos os atletas de uma forma lógica e de acordo com os objetivos;	SIM	NÃO
	Controlo activo da prática dos alunos – O treinador acompanha a prática motivando os atletas para a tarefa.	SIM	NÃO

PARTE FUNDAMENTAL	Adequação da duração e intensidade – a duração é adequada aos objetivos da sessão de treino	SIM	NÃO
	Adequação aos objetivos de treino – existe relação entre os objetivos dos exercícios utilizados e os objetivos da sessão, garantindo o processo de aprendizagem.	SIM	NÃO
	Utilização do espaço de treino – existe uma gestão e um aproveitamento correcto do espaço de treino em função dos objetivos dos exercícios.	SIM	NÃO
	Planeamento – existe um planeamento que permita enquadrar todos os atletas de uma forma lógica e de acordo com os objetivos; São acauteladas as situações de transição nunca havendo grandes momentos de paragem do treino.	SIM	NÃO
	Controlo activo da prática dos alunos – O treinador acompanha a prática utilizando de forma correcta as diversas estratégias de intervenção pedagógica (Demonstração, questionamento, etc.).	SIM	NÃO
	Metodologia de Treino – os exercícios apresentados assentam primordialmente em formas jogadas com a presença de situações de jogo e em função do objetivo (baliza).	SIM	NÃO
	Tomada de decisão – os exercícios apresentados e a intervenção do treinador criam ambientes de modo a que os alunos passem por um conjunto de situações "abertas" que potenciem o correcto desenvolvimento do processo de tomada de decisão.	SIM	NÃO
	Multilateralidade – os exercícios apresentados têm em conta a necessidade de uma aprendizagem multilateral, recusando uma especialização precoce do atleta.	SIM	NÃO

Observações/Discussão	
Preparação inicial	<p>O treino começou à hora marcada com os atletas a começarem a realizar exercícios logo após a entrada em campo.</p>
Parte inicial (aquecimento)	<p>Quando entraram no campo tinham bolas espalhadas pelo campo todo para se colocarem em grupos de dois para realizarem passes curtos e longos. Ao longo do exercício o treinador foi dando feedbacks construtivos, tais como, receber com a parte interior do pé para ter um melhor controlo da bola, receber com um pé e passar com o outro, realizar recção orientada entre muitos outros feedbacks.</p>
Parte fundamental	<p>Durante o jogo formal de 11x11 o treinador deu feedbacks sobre o posicionamento dos atletas, sobre as opções de passes que podia ter realizado entre muitos outros.</p> <p>Enquanto alguns estavam em jogo, os jogadores que estavam de fora foram realizando abdominais e lombares, mantendo-se sempre o empenhamento motor dos atletas.</p>

	Ficha de Leitura	Ano Lectivo 2013/2014
-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------	----------------------------------

<i>Curso</i>	Desporto		<i>Ano lectivo</i>	2013/2014
<i>Unidade curricular</i>	Estagio em Treino Desportivo			
<i>Ano curricular</i>	3º	<i>Semestre</i>	1º	

FICHA DE LEITURA Nº2

Referência: Loureiro N., Teixeira E., Costa P.J., Prudente J., Sequeira P. (2014), A importância das bolas paradas no futebol, a opinião dos treinados. REVISTA da UIIPS

Título: A IMPORTÂNCIA DAS BOLAS PARADAS NO FUTEBOL, A OPINIÃO DOS TREINADORES

Data:17/01/2015

O estudo apresentado procura saber a opinião de seis treinadores em relação à importância das bolas paradas no futebol de hoje.

Os autores criaram algumas exigências para a selecção dos treinadores para realizarem o estudo que foram, os treinadores tinham que ser treinadores principais ou adjuntos numa equipa da I Liga Portuguesa e estar no activo na primeira liga portuguesa no momento da entrevista realizada pelos autores do estudo, em segundo lugar e ultimo os treinadores tinham que possuir o curso de treinador, nível IV de UEFA PRO.

A recolha de dados do estudo foi feita através de uma entrevista a cada treinador, onde procuram saber a importância das bolas paradas no futebol de hoje, saber também quais as bolas paradas mais importantes e ao mesmo tempo saber se no futebol de formação as bolas paradas também são importantes. Por último, os autores procuraram saber também a evolução das bolas paradas no futebol nos últimos anos, de modo a conseguir perceber quais as alterações verificadas nestes lances (bolas paradas).

Com os dados recolhidos, os autores chegaram às seguintes conclusões, as bolas paradas são importantes no futebol actual, devido ao equilíbrio dos jogos a percentagem de golos através de bolas paradas tem aumentado, ou seja, as bolas paradas têm um carácter decisivo no resultado final de um jogo; os livres frontais, laterais e os pontapés de canto são as bolas paradas mais perigosas segundo os treinadores entrevistados. Em relação à evolução das bolas paradas os treinadores referiram a introdução à defesa zona, ou seja, a modelo defensivo mais utilizado para as bolas paradas.

Por último, em relação às bolas paradas no futebol de formação, os treinadores não dão grande importância e dizem ainda que nessas idades é importante os jogadores aprenderem mais sobre outras situações do futebol, mas não deixando de parte as bolas paradas, ou seja, devem ser treinadas mas com menor importância comparado com o futebol profissional.

Reflexão:

Na minha opinião e após a leitura do estudo, chego à seguinte opinião, as bolas paradas podem decidir um jogo.

Isto é, com a evolução do “scouting” ou observação da equipa adversária as equipas conhecem-se cada vez mais, ou seja, tornam os jogos de futebol cada vez mais equilibrados, daí as bolas paradas serem um lance do jogo cada vez mais importantes no mundo do futebol e serem decisivas no resultado final.

Com isto, vemos que cada vez mais o “scouting” da equipa adversária ser muito importante, não só para saber os jogadores que mais desequilibram mas também para perceber como são executados os típicos lances de bola parada, daí aparecer a defesa zona, uma defesa mais objectiva e mais eficaz para a defesa às bolas paradas.

Para concluir, em relação ao treino das bolas paradas nos escalões de formação, partilho da opinião dos treinadores entrevistados, ou seja, os jovens jogadores necessitam de aprender mais outro tipo de situações do futebol (posicionamentos, realização e ressecção de passes (dependente do escalão), entre outras coisas) do que as bolas paradas. Não pondo de parte o treino destes lances, sabendo que devem ser treinados

mas necessitam de mais horas de treino do tipo de lances que referi em comparação com as bolas paradas.

Nome	Peso (Kg)	Altura (M)	% MG	Perf. Coxa	Perf. Gêmeo	Perf. Cintura	Perf. Abdominal	Perf. Anca	Perf. Tórax	Braço D.N	Braço D.C	Braço E.N	Braço E.C
Brian Araújo	68,8	1,77	5%	51,5	37,5	71	80	91	85,5	26	29,5	27	29
Leandro Gomes	51,4	1,57	5%	46,5	34	71	76,5	79,5	84	22	26,5	22	25,5
Pedro	68,2	1,69	7.7%	49	37	76,5	84,5	94,5	85	26	29	28	30,5
Eduardo Sousa	52,9	1,66	5%	41	32,5	81	77	66	69	22	25	22	24
Luís Filipe	55,5	1,57	5%	50,5	38	69	73	85,5	82	26	29	26	28,5
Gonçalo Campos	72,5	1,77	5%	54,5	41	77,5	78	95	86	25	29	26,5	29
Nuno Gomes	57	1,73	5%	48	33	71,5	78,5	84,5	81	23	26	23	26
Diogo Santos													
João Carlos													
João Ângelo	53,8	1,72	5%	44,5	34	86	83	68	72	21	23	21	23
Carlos Daniel	52,2	1,7	5%	43	31	66	73	84	79,5	22	24,5	22,5	25
David Ribeiro	60,4	1,7	5%	47	36	80,5	77	63	68,5	25	28	24,5	26
João Serra	61,8	1,73	5%	49	35,5	73	78	87	85	24,5	27	24,5	26,5
João Costa	52,4	1,68	5%	44,5	31	67,5	71,5	84	80,5	22,5	25	23	25,5
Marco Mateus	72	1,79	5%	49	37,5	78	87	96	90	26	29,5	26,5	29,5
André Araújo	41,1	1,5	5%	42,5	32,5	64	69	75,5	71,5	21	23	20,5	22
Daniel Ferreira	41,2	1,62	5%	39,5	30	61	67	72	70	18	21	18,5	20,5
Paulo Correia	45,1	1,61	5%	43,5	32	65	70	78,5	73,5	21	24	20,5	23
Rafael Araújo	73,5	1,71	7.7%	55	38	79	88	94	93	29	30,5	29	30,5
Nélson	59,6	1,66	7.0%	50	36	70	74	87	86,5	25	27	26	28,5
Ricardo Silva	51,9	1,62	7.9%	49	32	69	72,5	82,5	78	24	27	24	26,5
Afonso Quintão	55,2	1,69	5%	47,5	32,5	69,5	72,5	85,5	84	23	26	23	25
Eduardo Teniz	50,5	1,65	5%	44,5	31,5	68	73,5	82	80,5	22	24,5	22,5	24,5
Michael Oliveira	64,5	1,69	5%	52,5	37	76	81	92,5	87	26	29,5	27	30
Média	57,34	1,67	0,05	47,36	34,52	72,27	76,57	83,07	80,55	23,64	26,52	23,98	26,30
Desvio Padrão	9,56	0,07	0,00	4,18	2,96	6,31	5,67	9,50	7,05	2,47	2,57	2,75	2,85

Figura 1 - Momento de avaliação de Janeiro

Brian Araújo	69	1,78	5%	52,3	37,9	71	82	91	86	27	30	28	31
Leandro Gomes	52	1,59	5%	47	34	72	76,5	80	84	23	26,5	23	25,8
Pedro	66,9	1,69	7.7%	49	37	76,5	84,5	94,5	85	26	29	28	30,5
Eduardo Sousa	52,5	1,66	5%	41,3	32,6	81,2	77,5	66	69,3	22	25	22	24
Gonçalo Campos	72,2	1,77	5%	54,8	41	77,5	78	95	86	25	29	26,5	29
Nuno Gomes	58	1,74	5%	48,4	33	71,5	78,5	84,5	81	23	26	23	26
João Ângelo	54	1,74	5%	44,5	34	86	83	68	72	21	23	21	23
Carlos Daniel	54	1,73	5%	43	32	66	73	84	82,4	24	25,3	23	25,7
David Ribeiro	60	1,7	5%	47,3	36	80,5	77	63	68,8	25	28	24,5	26
João Serra	62	1,73	5%	49	35,5	73	78	87	85	24,5	27	24,5	26,5
João Costa	55	1,7	5%	44,5	31	67,5	72	84	80,5	22,5	25	23	25,5
Marco Mateus	71	1,79	5%	49	37,5	78	87	96	90	26,3	30	26,8	30,2
André Araújo	42,3	1,52	5%	42,6	32,5	64	69	75,5	71,5	21	23	20,5	22
Daniel Ferreira	42	1,64	5%	40	30	61	67	72	70,3	19	21,7	18,7	20,9
Paulo Correia	45,1	1,62	5%	43,5	32	65	70,4	78,5	73,5	21	24	20,5	23
Rafael Araújo	73,6	1,72	7.7%	55	38	79	88	94,2	93	29	30,5	29	30,5
Nélson	60,2	1,66	7.0%	50,2	36	70,3	74	87	86,5	25	27	26	28,5
Ricardo Silva	52,3	1,64	7.9%	49	32	69	73	82,5	78	24	27	24	26,5
Afonso Quintão	55,2	1,71	5%	47,5	32,5	69,5	72,8	85,5	84	23	26	23	25
Eduardo Teniz	54	1,68	5%	44,9	31,5	68	73,6	83	80,5	22	24,5	22,7	24,5
Michael Oliveira	66	1,7	5%	52,8	37	75,7	81	92,5	87	26	29,5	27	30
Média	57,97	1,69	0,05	47,41	34,43	72,49	76,94	83,03	80,68	23,78	26,52	24,03	26,39
Desvio Padrão	9,32	0,07	0,00	4,23	2,89	6,42	5,75	9,72	7,17	2,40	2,54	2,80	3,00

Figura 2 - Momento de avaliação de Maio

Peso (Kg)	Altura (M)	% MG	Perí. Coxa	Perí. Gêmeo	Perí. Cintura	Perí. Abdominal	Perí. Anca	Perí. Tórax	Braço D.N	Braço D.C	Braço E.N	Braço E.C
57,34	1,67	0,05	47,36	34,52	72,27	76,57	83,07	80,55	23,64	26,52	23,98	26,30
9,56	0,07	0,00	4,18	2,96	6,31	5,67	9,50	7,05	2,47	2,57	2,75	2,85
57,97	1,69	0,05	47,41	34,43	72,49	76,94	83,03	80,68	23,78	26,52	24,03	26,39
9,32	0,07	0,00	4,23	2,89	6,42	5,75	9,72	7,17	2,40	2,54	2,80	3,00
0,63	0,02	0,00	0,05	-0,09	0,21	0,37	-0,03	0,14	0,14	0,00	0,06	0,09
-0,24	-0,01	0,00	0,05	-0,06	0,11	0,08	0,22	0,12	-0,08	-0,03	0,05	0,14
Diminuição	Aumento											

Figura 3 - Comparação dos dois momentos de avaliação