



IPG

**Politécnico
|da|Guarda**
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Fábio André Alves Ribeiro

julho | 2016

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E
DESPORTO



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto – Treino Desportivo

Fábio André Alves Ribeiro

Guarda

2015/2016

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E
DESPORTO



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Fábio André Alves Ribeiro

Orientador: Professor Especialista António Albino

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

Guarda

2015/2016



“Todos podem ver as táticas de minhas conquistas, mas ninguém consegue discernir a estratégia que gerou as vitórias.” Sun Tzu, Arte da Guerra



Ficha de Identificação

Instituição Formadora: Instituto Politécnico da Guarda

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

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro Tadeu

Curso: Desporto

Diretor de Curso: Professora Doutora Carolina Vila-Chã

Docente Orientador: Professor Especialista António Albino

Discente/Estagiário: Fábio André Alves Ribeiro

Curso: Desporto- Menor Treino Desportivo

Nº de Aluno: 5007836

Instituição de Estágio: Futebol Clube Famalicão

Morada: Rua Henriques Nogueira Loja 13 4770-038, Vila Nova de Famalicão

Tutor de Estágio: Luís António Teixeira

Grau Académico do Tutor: Licenciado em Desporto e Educação Física

Grau de Treinador e Nº de Célula do Tutor: Grau II, Nº 83086

Período de estágio: 7 de Setembro de 2015 a 6 de Junho de 2016 (760h)



Agradecimentos

Chegou ao fim mais uma etapa da minha vida, mas antes deste término é essencial deixar o meu agradecimento às pessoas que ajudaram a que esta caminhada fosse menos penosa.

Em primeiro lugar agradecer ao Instituto Politécnico da Guarda (IPG) por me ter dado a oportunidade de recolher o melhor conhecimento através dos seus excelentes profissionais.

Quero deixar o meu agradecimento também aos docentes do curso de desporto pela partilha de conhecimento em especial ao professor António Barbosa pela disponibilidade e ajuda prestada, á professora Carolina Vila-Chã e ao professor Pedro Esteves, todos eles fulcrais para o sucesso desta tarefa.

Ao meu orientador de estágio professor António Albino, por toda ajuda e conselhos que foram sempre cruciais para que todo o processo ao longo o ano letivo fosse correndo da melhor maneira.

Ao Futebol Clube Famalicão, entidade que me acolheu para a realização do estágio curricular, pela maneira fantástica como me recebeu. Agradeço também ao Mister Luís Teixeira pela partilha do conhecimento e por me ter ajudado a ser um melhor profissional no futuro. Ao Sr. Paulo Sampaio, responsável pelo departamento de formação, por toda a ajuda prestada. A todo o grupo de Juvenis A do Futebol Clube Famalicão pela forma como me acolheram e por todos os momentos incríveis que vivenciamos.

Um agradecimento especial a todos os meus amigos que me ajudaram durante esta caminhada, em especial ao Carlos Figueiredo, Diana Simões, Marco Cabo, João Carvalho, Diogo João. João Mesquita e Marcelo Pacheco.

Por último, quero deixar o meu agradecimento aos meus pais e irmã pela paciência e por todo o apoio prestado quer nos bons quer nos maus momentos.



Resumo

O relatório de estágio é visto como parte fundamental da unidade curricular estágio. Este foi realizado na equipa de juvenis do Futebol Clube Famalicão (F.C.F) que competiu na divisão de honra da Associação de Futebol de Braga. O presente documento sintetiza toda a vivência na entidade acolhedora.

Como função principal foi-me atribuído o cargo de observador, onde era responsável pelo setor da Observação e Análise da Performance na equipa de juvenis. Inicialmente, durante esta tarefa tive o auxílio do treinador principal para que todo o processo fosse de encontro às ideias do treinador. Como o passar do tempo as intervenções do treinador foram diminuindo até ao ponto de ser completamente autónomo. Durante o período de estágio tive também a oportunidade de coadjuvar o treinador e o seu adjunto nos vários domínios do treino desportivo, especialmente na área do planeamento do treino.

PALAVRAS-CHAVE: Treino Desportivo; Futebol; Observação e Análise do Jogo; Futebol Clube Famalicão;



Índice Geral

Agradecimentos.....	v
Resumo	vi
Lista de Abreviaturas.....	xii
1.Introdução	1
CARATERIZAÇÃO DA ENTIDADE DE ESTÁGIO	2
2. Caracterização da Entidade de Estágio	3
2.1 Contextualização histórica do Futebol Clube Famalicão	3
2.2 Estrutura Orgânica.....	4
2.3 Equipa de Juvenis do Futebol Clube Famalicão	5
2.3.1 Equipa de Juvenis	5
2.3.2 Equipa Técnica	6
2.4 Recursos Espaciais	7
2.5 Recursos Materiais	8
2.6 Recursos Logísticos.....	9
2.7 Marketing e Meios de Comunicação	9
2.8 Objetivos competitivos	10
OBJETIVOS E PLANEAMENTO DO ESTÁGIO	11
3. Objetivos do Estágio.....	12
3.1 Objetivos Gerais	12
3.2 Objetivos Específicos	12
4. Fases do Processo de Estágio	13
ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	15
5. Atividades Desenvolvidas.....	16
5.1. Horário de Estágio	16



5.2	Planeamento e Periodização do Treino	17
5.2.1	Planeamento do treino	17
5.2.2	Periodização do Treino	17
5.2.3	Microciclo	18
5.2.4	Sessão de Treino	19
5.3	Avaliação Antropométricas.....	20
5.4	Sistema de Jogo Utilizado	21
5.5	Modelo de Jogo	22
5.5.1	Organização Ofensiva	22
5.5.2	Organização Defensiva	23
5.5.3	Transição Ataque-Defesa	23
5.5.4	Transição Defesa-Ataque	24
5.5.5	Esquemas Táticos Ofensivos.....	24
5.5.6	Esquemas Táticos Defensivos	25
5.6	Observação e Análise da Performance	25
5.6.1	Observação e Análise de Equipas Adversárias.....	25
5.6.2	Observação da Própria Equipa	26
5.6.3	Fase de Observação e Análise dos Dados	26
6.	Projeto de Promoção: Construção de um departamento de observação e análise da performance (FamaScout)	28
6.1	Contexto do Projeto	29
6.2	Apoio Disponível.....	30
6.3	Objetivos do Projeto e Resultados Desejados	30
6.4	Procedimentos para a análise da própria equipa	31
6.5	Procedimentos para a análise de equipas adversárias.....	31
6.6	Categorias para análise quantitativa e qualitativa	32
6.7.	Premissas e análise de risco	33



7. Quadro Síntese	35
8. Eventos Formativos	37
9. Reflexão Final	40
10. Referências Bibliográficas	42
ANEXOS	43
Anexo 1 – Convenção de estágio	44
Anexo 2 – Ficha sessão de Treino.....	47
Anexo 3- Ficha de Observação Sessão de Treino	48
Anexo 4- Ficha de Observação Direta (Equipas adversárias)	49
Anexo 5- Relatório de observação de equipas adversárias.....	51
Anexo 6- Análise Quantitativa “ <i>LongoMatch</i> ”	57
Anexo 7- Análise “ <i>Socnetv</i> ”	58
Anexo 8- Planeamento Anual	61
Anexo 9 – Congresso.....	62



Índice de Figuras

Figura 1 Organograma do Departamento de Formação do F.C.F.	4
Figura 2- Carrinha Futebol Clube Famalicão	9
Figura 3- Horário do Estagiário	16
Figura 4- Sistema tático utilizado pela equipa de Juvenis do F.C.F.....	21



Índice de Tabelas

Tabela 1- Plantel de Juvenis do F.C.F.	5
Tabela 2- Recursos espaciais do F.C.F. (Campos)	7
Tabela 3-Lista de material do F.C.F. (Juvenis)	8
Tabela 4-Áreas de intervenção e plano de atividades	13
Tabela 5-Avaliações Antropométricas	20
Tabela 6 – Categorias Análise Quantitativa	32
Tabela 7 – Categorias Análise Qualitativa	33
Tabela 8 – <i>Softwares</i> de apoio	34
Tabela 9-Quadro Síntese	35



Lista de Abreviaturas

IPG- Instituto Politécnico da Guarda

AFB- Associação de Futebol de Braga

F.C.F- Futebol Clube Famalicão

GR- Guarda-redes

DC's- Defesas centrais

DL's- Defesas laterais

MC- Médio centro

MA- Médio ala

OD- Organização defensiva

EA- Equipa adversária

PJ- Princípios de jogo

TD- Transição defensiva

MF- Médio defensivo



1.Introdução

No âmbito da Licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), este estágio foi estruturado de forma orientado para a formação e habilitação profissional no menor de treino desportivo. A realização deste relatório serve para enquadrar todo o processo de estágio, procurando o envolvimento da dimensão pedagógica, didática e científica em todas as atividades desenvolvidas por mim na função de treinador estagiário.

Posto isto, o meu estágio curricular no menor de treino desportivo foi realizado no Futebol Clube de Famalicão, no escalão de juvenis que competiu na divisão de honra da Associação de Futebol de Braga. A minha escolha recaiu neste clube por ser um clube de renome na zona norte do país e este ter vindo a crescer de forma exponencial. Foi uma aposta pessoal pelo facto de no futuro ser uma possível oportunidade de continuar a exercer uma função dentro desta instituição. A modalidade de futebol foi preferida, pois por ter praticado 10 anos nos diferentes escalões etários e por todas as experiências vivenciadas ao longo dos anos de prática.

O estágio curricular torna-se extremamente necessário para o estagiário ter a oportunidade para fazer a ligação entre a teoria e a prática. Como perspetiva de futuro, vejo-me numa primeira fase a exercer a função de observador, pois é uma área bastante relevante e essencial na estrutura de uma equipa técnica.

Durante o estágio curricular as funções desempenhadas como treinador estagiário incidiram na coadjuvação do treino, na elaboração do relatório de observação do adversário e da equipa em competição, através da filmagem e observação de jogos, edição de vídeo.

O principal objetivo deste relatório é o de descrever todas as atividades realizadas, dificuldades vividas e demonstrar como as mesmas foram ultrapassadas durante esta época desportiva.

Assim sendo, o presente relatório está estruturado da seguinte forma: i) caracterização da entidade de estágio, ii) objetivos e planeamento do estágio, iii) atividades desenvolvidas, iv) reflexão final, v) bibliografia e vi) anexos.



CARATERIZAÇÃO DA ENTIDADE DE ESTÁGIO



2. Caracterização da Entidade de Estágio

2.1 Contextualização histórica do Futebol Clube Famalicão

O Futebol Clube Famalicão nasce para o futebol português no dia 21 de Agosto de 1931. O clube foi fundado por um grupo de amigos formado por José Alves Marinho, Floriano Portela, Hildebrando Portela, Luís Moreira Pinto, Virgílio Pinto Azevedo e Joaquim Mesquita Júnior.

"Oficialmente a carreira do FC Famalicão iniciou-se apenas na época de 1932/33, tendo disputado o Campeonato da Promoção da Associação de Futebol de Braga. Sai vencedor no campeonato concelhio de promoção, ficando apurado para a série seguinte. Na época de 1934/35 acede ao Campeonato Distrital da I Divisão, sagrando-se campeão distrital na época seguinte (1935/36). Na época de 1938/39 os equipamentos do clube adotam novas cores, do verde e branco para azul e branco, uma opção tomada com o propósito de obter filiação no FC Porto, o que não viria a concretizar-se, sendo a filial número 4 do clube da cidade invicta" (Acedido Maio 10, 2016, em <http://www.fcfamalicao.pt/>)

Na época de 1946/1947 o Futebol clube Famalicão faz a sua primeira aparição no principal escalão do futebol português, batendo o Boavista Futebol Clube por 3-2 na fase de apuramento para a I Divisão.

Nessa mesma temporada chega às meias-finais da taça de Portugal onde enfrentou o Sporting Clube Portugal onde se encontravam a jogar os famosos cinco violinos, esse encontro ficou marcado pela negativa, tendo o Futebol Clube Famalicão saído vencido por 11-0 e terminado a partida apenas com 6 elementos.

No dia 21 de Setembro de 1952 é então inaugurado o Campo dos Bargos que nos dias de hoje é denominado Estádio Municipal 22 de Junho que permanece no presente como o recinto para os jogos do Futebol Clube Famalicão.

Durante todos estes anos esta instituição fica marcada por um período negro onde aparece ligada a um suposto suborno ao CA Macedo de Cavaleiros e foi assim relegado para a III Divisão Nacional.

2.2 Estrutura Orgânica

Na época de 2015/2016, o Futebol Clube de Famalicão conta com um vasto laque de colaboradores. A seguinte figura demonstra a maneira de como o clube está estruturado.

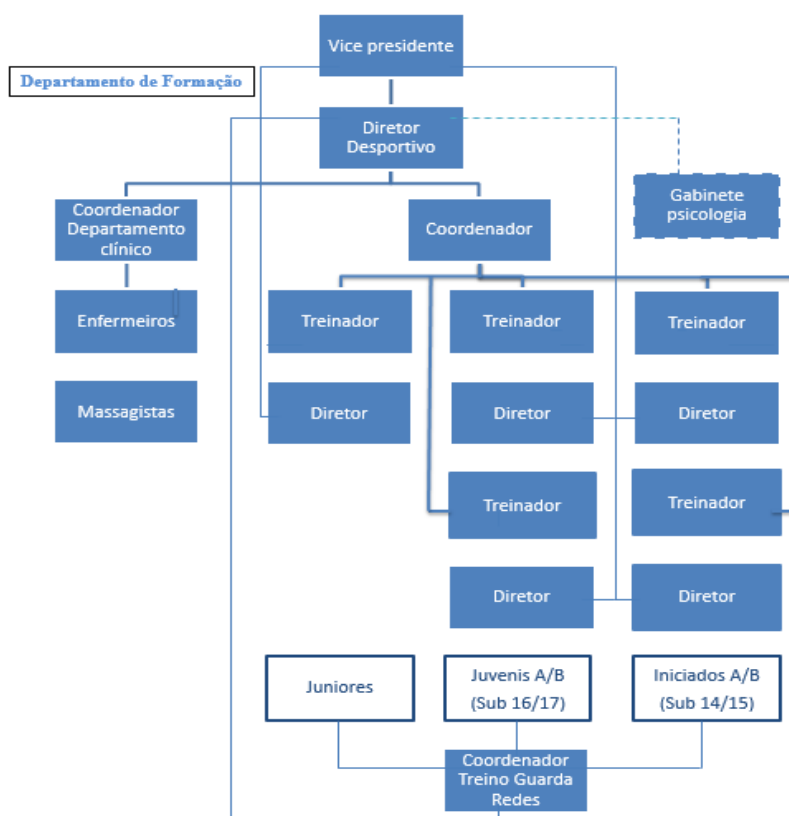


Figura 1 Organograma do Departamento de Formação do F.C.F. (Fonte: própria)

2.3 Equipa de Juvenis do Futebol Clube Famalicão

2.3.1 Equipa de Juvenis

Na época desportiva de 2015/2016 a equipa de juvenis do F.C.F foi composta por 20 atletas. Esta equipa foi reforçada com vários jogadores que no início da época de 2015-2016 foram às captações organizadas pelo clube. Na tabela abaixo representada (Tabela 1) podemos consultar todos os atletas pertencentes á equipa. Esta equipa era constituído por jogadores com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos de idades (M=16,5; DP= 0,60). Do ponto de vista antropométrico obtivemos uma média de alturas de 1,73m (DP=0,60) e de peso 65kg (DP=5,08).

Nº	Nome	Alcunha	Data de Nascimento	Idade	Nacionalidade	Posição	Outra(s) posições	Peso Inicial (Kg)	Altura Inicial (m)	IMC (%)	Clube Anterior
3	Vitor Hugo F. Ramalho	Hugo	23-03-1999	17	Português	Defesa Central	Médio Defensivo	70	1.8	21.6	Arsenal Clube da Devesa
5	Tomás Maia Pinto	Tomás	13-03-1999	17	Português	Defesa Lateral Esquerdo	Médio Centro				S.C.Braga
6	João Gonçalo P. Guimarães	Guima	06-02-1999	17	Português	Médio Centro	Médio Ofensivo				Futebol Clube Famalicão
7	Francisco F. Carvalho	Kíko	23-11-1999	16	Português	Defesa Lateral Direito		58	1.68	20.55	Vitória SC
8	Joel Eduardo F. Carvalho	Joel	08-07-1999	16	Português	Médio Centro	Médio Ofensivo	60	1.71	20.52	Palmeiras
9	Vitor Hugo O. Gomes	Vitó	29-04-1999	17	Português	Extremo Esquerdo	Extremo Direito, Avançado	68	1.75	22.2	Desportivo de Ronfe
10	Miguel Fonseca Cruz	Migas	14-09-1999	16	Português	Defesa Lateral Direito	Defesa Lateral Esquerdo	63	1.68	22.32	Futebol Clube Famalicão
11	Arnaldo Miguel S. Moreira	Arnaldo	29-03-1999	17	Português	Avançado	Médio Ofensivo	67	1.79	20.91	Futebol Clube Famalicão
13	Tiago Rafael F. Costa	Rafa	29-01-2000	16	Português	Avançado		58	1.71	19.84	ADC Aveleda
14	Alexandre P. Ferreira	Alex	20-07-1999	16	Português	Avançado	Médio Ofensivo, Extremo Esquerdo, Extremo Direito	62	1.67	22.23	Palmeiras Futebol Clube
15	Flávio José M. Almeida	Flávio	23-01-1999	17	Português	Defesa Central	Médio Defensivo	70	1.79	21.85	Vitória SC
16	Bruno Miguel S. Granjo	Bruno	25-08-1999	16	Português	Defesa Lateral Esquerdo	Defesa Central	68	1.68	24.09	União Desportiva Calendário
18	António J. D. B. Almeida	António	16-06-1999	17	Português	Médio Defensivo	Médio Centro	70	1.71	23.94	Sporting Clube de Braga
20	Paulo André Silva Martins	Paulinho	09-02-1999	17	Português	Extremo Direito	Extremo Esquerdo	64	1.65	23.51	Futebol Clube Famalicão
21	Joel António M. Ferreira	Juka	12-04-1999	17	Português	Médio Centro	Médio Centro, Médio Ofensivo	68	1.73	22.72	Santa Maria
22	João Pedro Silva Sousa	Sousa	18-08-1999	16	Português	Extremo Esquerdo	Extremo Direito	60	1.7	20.76	Futebol Clube Famalicão
23	João Alberto P. da Silva	Bertinho	03-09-1999	16	Português	Ponta-de-lança	Extremo Direito	70	1.77	22.34	Realense Futebol Clube
24	Paulo A.E Monteiro	Paulo	13-01-1999	17	Português	Guarda-redes		60	1.64	22.31	Ruivarense
27	João Miguel F. Rodrigues	João	19-04-1999	17	Português	Extremo Direito	Defesa Lateral Direito	73	1.8	22.53	S.C.Braga
28	Rui José Azevedo Machado	Rui	09-07-2000	15	Português	Defesa Central	Defesa Lateral Direito, Médio Defensivo	73	1.83	21.8	CD Trofense

Tabela 1- Plantel de Juvenis do F.C.F.



2.3.2 Equipa Técnica

Para além dos atletas esta equipa era ainda formada por uma equipa técnica de três elementos liderada pelo treinador principal Luís António Teixeira, este possui o curso de treinador Nível II e grau de licenciado atribuído pela FADEUP.

A esta equipa pertence também o treinador adjunto Francisco Guimarães, chegou a ser profissional pelo F.C.F, após se retirar do futebol passou a integrar as equipas técnicas da formação do clube, na presente época fez parte da equipa juvenis. Este ex-profissional de futebol é uma excelente ajuda na equipa técnica para além de orientar a equipa em várias partes do treino.

A esta equipa junta-se também o treinador estagiário, tem como principal função auxiliar o treinador principal e o treinador adjunto, além disso é responsável também pela filmagem dos jogos e posterior análise da filmagem. Ocasionalmente era pedido ao treinador estagiário realizar observação e análise de equipas adversárias.

Para completar esta equipa técnica junta-se o diretor Manuel Machado, este elemento acompanha sempre a equipa e é o principal responsável pela realização da ficha de jogo e organiza todo o material necessário quando a equipa vai jogar na condição de visitante.

2.4 Recursos Espaciais

Em termos de recursos espaciais o clube tem à sua disposição dois campos para treinos e jogos. O Estádio Municipal 22 Junho apenas é usado pela equipa principal para treinos e todos os jogos da equipa em casa. O clube tem ainda à disposição o campo de treinos (campo nº2). Este é constituído por um campo sintético (105x65m). Estes campos são utilizados para os treinos e jogos de todas as camadas jovens do clube e ocasionalmente pela equipa principal mas apenas para treinos.

Dado que estamos a trabalhar com a formação especificamente na equipa de Juvenis todos os nossos treinos e jogos em casa, utilizamos as infraestruturas do campo treinos nº2.



ESTÁDIO MUNICIPAL 22 JUNHO (RELVADO NATURAL)

4 BALNEARIOS
LAVANDARIA
DEPARTAMENTO MÉDICO
BAR
SALA DE IMPRENSA
CAMAROTES
LOTAÇÃO 10 000 PESSOAS
FAN SHOP



CAMPO Nº 2 FUTEBOL CLUBE FAMILIÇÃO (RELVADO SINTÉTICO)

3 BALNEÁRIOS
LAVANDARIA
DEPARTAMENTO MÉDICO
ARRECADAÇÃO
LOTAÇÃO 2 500 PESSOAS

Tabela 2- Recursos espaciais do F.C.F. (Campos)

2.5 Recursos Materiais

A tabela abaixo mostra o material que a equipa de Juvenis tem à sua disposição para treinos e jogos. O material existente está em muito boas condições. Faz parte da política do clube em manter todos os materiais em boas condições, quando estes se degradam é feito um pedido para a aquisição de novos equipamentos.



LISTAGEM DE MATERIAL

EQUIPAMENTO	NÚMERO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
BOLAS	10	MUITO BOM
CONES	24 (6 CORES DIFERENTES)	MUITO BOM
COLETES	2 JOGOS DE COLETES	MUITO BOM
ESTACAS DE SLALON	6	MUITO BOM
SINALIZADORES	40	BOM
BARREIRAS	10	MUITO BOM
CESTO PARA CANTIS	2	MUITO BOM
CANTIS	16	BOM

Tabela 3-Lista de material do F.C.F. (Juvenis)

2.6 Recursos Logísticos

O clube possui apenas uma carrinha, esta é usada exclusivamente pelo departamento de formação. O Futebol Clube Famalicão não tem à sua disposição qualquer autocarro para deslocações para jogos fora, o clube entende que o aluguer desse tipo de veículos é mais rentável do que a sua compra.

Os sócios e simpatizantes do clube têm ainda à disposição uma loja no recinto do estádio para adquirirem produtos relacionados com o clube.



Figura 2- Carrinha Futebol Clube Famalicão (Fonte: própria)

2.7 Marketing e Meios de Comunicação

Através do sítio oficial www.fcfamalicao.pt o F.C.F mantém os seus sócios e simpatizantes a par de todas as novidades que rodeiam o clube, seja da equipa principal seja da formação. Através do mesmo sítio saem também todas as informações relativas aos órgãos sociais. O sítio apresenta também o historial do clube, o palmarés e os estatutos. Existe também um espaço reservado aos sócios onde é possível realizar a inscrição, consultar as quotas e lugares anuais disponíveis. É possível ainda verificar no sítio oficial do clube os principais *sponsors* do clube. O F.C.F possui ainda uma página no *facebook*, sempre atualizada, onde procura informar os seus seguidores de toda atividade do clube.



2.8 Objetivos competitivos

A coordenação do F.C.F tem como principal objetivo a formação a formação de atletas para a alta competição, essencialmente a integração dos atletas dos escalões de formação na equipa principal do F.C.F.

No início da época desportiva, através de reuniões entre a equipa técnica e a coordenação, ficou decidido que a equipa de Juvenis teria de competir para os lugares cimeiros da tabela classificativa, se possível ser campeão da divisão de honra de Juvenis da Associação de Futebol de Braga.

Nesse sentido a equipa reforçou-se com jogadores, fundamentalmente através de captações. Após esse processo de seleção foi possível colmatar todas as lacunas existentes no plantel.



OBJETIVOS E PLANEAMENTO DO ESTÁGIO



3. Objetivos do Estágio

Neste ponto são apresentados os objetivos gerais e específicos que serviram de guia para o processamento da unidade curricular estágio.

3.1 Objetivos Gerais

- i. Assumir com a entidade de estágio um compromisso de assiduidade e pontualidade;
- ii. Aplicar todos os conhecimentos que me foram transmitidos durante toda a licenciatura;
- iii. Adquirir conhecimentos através de várias experiências proporcionadas pela entidade de estágio.

3.2 Objetivos Específicos

- i. Aplicar o terreno de competências adquiridas na formação teórica;
- ii. Cumprir com os desafios propostos pela instituição e pelo orientador de estágio;
- iii. Elaborar e aplicar planos de treino com a maior frequência possível;
- iv. Desenvolver um processo de reflexão sobre a relação dialética estabelecida entre a teoria e prática;
- v. Coadjuvação na conceção e realização do treino;
- vi. Reunir semanalmente com o treinador principal para definir a ordem de trabalhos para toda a semana, desde treinos, tipos de exercícios a utilizar durante o microciclo e objetivos do próprio microciclo;
- vii. Elaborar um calendário anual sobre todas as equipas a defrontar durante toda a época desportiva, contando os jogos da taça e divisão de honra de juniores “B” da Associação de Futebol de Braga;

4. Fases do Processo de Estágio

O processo de estágio na instituição acolhedora foi constituído pelas seguintes fases (tabela 4):

- 1) Observação
- 2) Coadjuvação
- 3) Intervenção supervisionada
- 4) Intervenção autónoma

	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30										
Setembro	T	T	T	T	F	F	F	T	T	T	T	F	J	F	OA	OA	T	T	F	J	F	OA	OA	T										
Outubro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Novembro	T	F	J	F	OA	OA	T	T	F	J	F	OA	OA	T	T	F	J	F	OA	OA	T	T	F	J	F	OA	OA	T	T	F	J			
Dezembro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Janeiro	OA	T	T	F	J	F	OA	T	T	F	J	F	OA	OA	T	T	F	J	F	OA	OA	T	T	F	J	F	OA	OA	T	T	F	J		
Fevereiro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Março	OA	OA	T	T	F	J	F	OA	OA	T	T	F	J	F	OA	OA	T	T	F	J	F	OA	OA	T	T	F	J	F	OA	OA	T	T	F	J
Abril	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Maio	F	J	F	OA	OA	T	T	F	J	F	OA	OA	T	T	F	J	F	OA	OA	T	T	F	J	F	OA	OA	T	T	F	J	F	OA	OA	
Junho	1	2	3	4	5	6																												

Legenda	
Amarelo	Observação
Laranja	Coadjuvação
Verde	Intervenção Supervisionada
Azul	Intervenção Autónoma
Vermelho	Feridos
T	Treino
J	Jogo Competição
F	Folga
OA	Observação e Análise

Tabela 4-Áreas de intervenção e plano de atividades

O período de observação (1 mês), serviu essencialmente para a adaptação ao clube e às suas metodologias de trabalho. Durante este mesmo período, através de reuniões com os responsáveis pelo departamento de formação e treinador principal da equipa de juvenis do F.C.F, foram definidas as minhas funções. Ficou decidido que iria ficar responsável pela secção da observação e análise da performance da equipa de juvenis, no entanto, sempre que possível iria, também, coadjuvar o treinador principal e o seu adjunto nas secções de treino.



A segunda fase, coadjuvação (1 mês), foi deveras importante para o sucesso de todo o processo de estágio. Durante este período as minhas tarefas passavam fundamentalmente por auxiliar o treinador principal e o seu adjunto nas mais variadas tarefas de treino, essencialmente na parte inicial e final da sessão de treino. Quanto á observação e análise, durante esta fase estive sempre em conjunto com o treinador principal a efetuar as análises do vídeo recolhido para, assim, poder perceber mais concretamente quais os objetivos do treinador em relação á análise, isto é, quais as variáveis a utilizar durante a análise.

Na fase de intervenção supervisionada (1 mês), já trabalhava com alguma autonomia nas funções por mim assumidas. No que diz respeito ao processo de treino, assumia a parte inicial e final do treino, sempre que necessário eram aplicadas algumas correções pelo treinador adjunto para que assim houvesse um maior sucesso da tarefa. Na área de observação e análise acontecia exatamente o mesmo, trabalhava já com alguma autonomia, sempre que necessária a intervenção do treinador este estava sempre disponível para esclarecer e corrigir alguma falha no processo.

A última fase do processo de estágio denominada por intervenção autónoma (6 meses), fase em que já tinha conquistado a confiança da restante equipa técnica, foi-me dada a liberdade para aplicar todo aquilo que até aqui me tinha sido transmitido. Esta fase ficou também caracterizada por pequeno afastamento das tarefas de treino para que pudesse haver um maior foco na minha principal função, a observação e análise da performance. No entanto sempre que necessário estava presente nas tarefas de treino.



ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

5. Atividades Desenvolvidas

Durante toda a época desportiva tive a oportunidade de estar inserido em diversas atividades. A instituição que me acolheu como estagiário deu-me a oportunidade de experienciar várias situações ligadas ao treino desportivo.

De forma a ser mais perceptível dividi então nas seguintes áreas: i) Horário de estágio; ii) Planeamento do treino e periodização do treino; iii) Avaliações antropométricas; iv) Sistema de jogo utilizado; v) Modelo de jogo; vi) Observação e análise da performance; vii) Projeto de promoção; viii) Quadro Síntese e ix) Eventos formativos.

5.1. Horário de Estágio

Como estagiário tive a oportunidade de estar presente no clube durante toda a semana incluindo Sábado que corresponde ao dia de jogo, como se pode observar na figura 2.

A equipa treinava-se quatro vezes por semana, de segunda a quinta-feira. No entanto como me foi atribuída a função de observador e analista apenas acompanhava a equipa nos últimos dois treinos semanais. A segunda e terça-feira serviam para preparar o relatório de observação da própria equipa e quando solicitado pelo treinador principal era realizada uma observação ao adversário que iria-mos defrontar nessa mesma semana.

Dado que a equipa não se treinava às sextas-feiras era dada folga aos jogadores e á respetiva equipa técnica, o mesmo acontecia ao domingo que correspondia ao dia a seguir á competição.

Planificação Semanal							
Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Domingo
8:30-9:00					F O L G A		F O L G A
9:00-9:30							
10:00-10:30							
11:00-11:30							
12:00-12:30							
13:00-13:30							
14:00-14:30							
15:00-15:30							
16:00-16:30							
17:00-17:30							
18:00-18:30							
19:00-19:30	Observação e Análise	Observação e Análise	TREINOS	TREINOS			
20:00-20:30							
21:00-21:30							
22:00-22:30							

Figura 2- Horário do Estagiário



5.2 Planeamento e Periodização do Treino

5.2.1 Planeamento do treino

Através do planeamento o treino visa-se a prospeção do progresso qualitativo dos jogadores e da equipa, realizado com base num programa de atividades (Teoduresco,2003). Define-se assim, uma visão própria do treinador acerca do modelo de modalidade, do modelo de liderança, do modelo de jogador, do modelo de jogo e dos programas de ação correspondentes a adotar (Castelo, 2010).

Segundo Oliveira (2005) planificação é processo que visa analisar e definir as operações ligadas ao desenvolvimento dos praticantes e por consequência das equipas.

No F.C.F considera-se que o planeamento é algo de muito importante para que possamos garantir que todos os conteúdos que a equipa técnica definiu serão trabalhados durante a época desportiva, que todos os recursos serão utilizados da melhor maneira possível e que os objetivos definidos serão cumpridos (Anexo 9).

5.2.2 Periodização do Treino

Periodizar o treino é já uma questão antiga. A periodização era já aplicada no treino militar dos romanos, chineses, egípcios e gregos. A história diz-nos que foram os gregos a utiliza-la para fins desportivos visando os jogos Olímpicos da Antiguidade.

A evolução da periodização aparece através dos soviéticos após a Revolução Russa. Foi após a 2ª Guerra Mundial que a periodização tomou proporções enormes, pois a União Soviética tinha como objetivo demonstrar o seu poder através das suas conquistas desportivas (Marques Júnior, 2006)

Ao longo dos tempos os modelos de periodização vieram a sofrer várias alterações conseguindo-se assim modelar ao alto rendimento da atualidade.



5.2.3 Microciclo

No decorrer da temporada foi possível observar a existência de várias semelhanças nos imensos microciclos realizados ao longo da temporada. Ficou assim definido o microciclo tipo desta equipa.

A equipa contava com 4 treinos semanais. No primeiro treino, correspondente á segunda-feira, dava-se prioridade á recuperação dos atletas mais utilizados no jogo anterior. Neste dia eram trabalhadas e corrigidas situações muito específicas onde tinham havido erros na partida anterior, essencialmente aspetos técnico-táticos e psicológicos. A intensidade e o volume eram bastante reduzidos.

Terça-feira, o volume e intensidade começavam a aumentar. A este dia correspondiam os jogos reduzidos de manutenção de posse de bola. A quarta-feira era dedicada ao treino de força, dia em que o volume e intensidade atingiam o seu pico semanal. Era dado o espaço ao trabalho da organização ofensiva e defensiva.

Quinta-feira, correspondente ao treino pré jogo, trabalhava-se o regime de velocidade. Com recurso com situações de finalização (1x1, 2x1, 2x2...). Os esquemas táticos tanto ofensivos como defensivos eram ensaiados neste último treino semanal.

Em relação á conceção do microciclo eu não tinha qualquer tipo de intervenção, no entanto, ocasionalmente, era-me pedida a opinião sobre alguns conceitos, dado que era eu que realizava as observações á nossa equipa. No início do processo de estágio senti algumas dificuldades em dar a minha opinião, dado que não tinha muita experiência neste tipo de funções. As dificuldades vividas foram ultrapassadas muito pela ajuda da restante equipa técnica que me foram sempre dando sugestões e ferramentas para que no decorrer do tempo me torna-se mais competente.



5.2.4 Sessão de Treino

O processo de ensino e treino do futebol ganha coerência e eficácia se treinarmos de acordo com os métodos de jogo definidos. Selecionar os exercícios e uma tarefa fundamental e decisiva para a evolução dos nossos jogadores e na qualidade de jogo. (Vasques,2003). Como princípio básico, a sessão é planificada a partir da sua parte principal, isto é, de acordo com os objetivos que se pretendem desenvolver.

A sessão de treino (Anexo 2), é constituída por 3 partes: Preparatória (aquecimento), principal e final. No Início, de acordo com o Projeto de Formação, comunicar quais são os objetivos do treino de forma a melhorar a integração dos jogadores no trabalho a desenvolver. Na ativação geral procura-se realizar exercícios gerais e simples, com uma intensidade ligeira (progressiva) e dirigidas a todo o organismo. Na ativação específica utilizaram-se exercícios tácticos - técnicos com ligeiras mudanças de ritmo de execução. Na parte principal desenvolvem-se os objetivos principais da sessão. Respeita-se uma relação correta entre recuperação e esforço e uma ordem lógica dos diferentes conteúdos da sessão.

Na parte final ou retorno a calma, passagem do organismo de uma atividade intensa ate ao estado de repouso, avisar os atletas para não se sentarem ou deitarem logo a seguir ao esforço. Como meio de recuperação, para evitar o encurtamento muscular realizam-se os já normais alongamentos dando sempre entre 20 a 30 segundos por grupo muscular.

No processo de treino as minhas funções passavam essencialmente por ajudar em pequenas tarefas, como orientar os atletas para o exercício, trabalhar com atletas que não estavam envolvidos em alguns exercícios, aumentado assim o tempo de empenho motor. Quando ainda não estava completamente integrado na equipa senti algumas dificuldades de relacionamento com os atletas mas á medida que o tempo foi passando essas dificuldades foram naturalmente ultrapassadas.



5.3 Avaliação Antropométricas

As avaliações antropométricas foram realizadas em dois momentos distintos da época desportiva. A primeira avaliação foi efetua em Dezembro de 2015 enquanto a segunda foi realizada em Abril de 2016. Com os dados obtidos foi possível calcular a média e desvio padrão das métricas utilizadas, como se pode verificar na tabela a seguir apresentada.

	Prm. Braço E/N	Prm. Braço E/C	Prm. Cintura	Prm. Anca	Prm. Coxa	Prm. Geminal
Avaliação 1						
Média	24,68	27,43	74,26	85,04	53,11	35,42
Desvio P	2,84	2,84	4,09	6,05	2,86	2,03
Avaliação 2						
Média	25,59	27,62	74,17	84,89	53,51	35,96
Desvio P	2,80	2,83	4,07	5,23	2,93	1,92
Diferenças	0,91	0,19	-0,09	-0,15	0,39	0,54
Desvio P.	-0,04	-0,01	-0,02	-0,82	0,07	-0,10
Legenda	Diminuiu	Aumentou				

Tabela 5-Avaliações Antropométricas

Na tabela podemos observar a comparação entre as duas avaliações realizadas ao plantel de juvenis do Futebol clube Famalicão. Olhando para a tabela notam-se diferenças significativas em todas as métricas utilizadas, demonstrando a evolução dos atletas ao longo do tempo. Pode-se então dizer que estas avaliações são de extrema importância como ponto de referência para verificar se o processo de treino está ou não a ter impacto nos atletas.

5.4 Sistema de Jogo Utilizado

De acordo com o foi definido pela coordenação do F.C.F. todas as equipas de formação que estão já a competir nos campeonatos de futebol de 11, definiu-se que estas equipas teriam de adotar o sistema tático (figura3) 4x3x3. No entanto este sistema não se encaixou nem nas ideias do treinador nem na nossa equipa de juvenis. Os resultados não estavam a ir de encontro aos desejados pela coordenação, foi então que em conjunto com as entidades responsáveis e o treinador, ficou decidido fazer a alteração para o sistema de 4x4x2 clássico. A alteração deu-se ao fim da sexta jornada do quadro competitivo, devido ao facto dos resultados não estarem a ir de encontro com os objetivos propostos e também pelo facto das características do plantel não se encaixarem no primeiro sistema tático. A alteração foi formalizada em reunião com o responsável do departamento de formação. De salientar que após a mudança de sistema tático a equipa iniciou um ciclo de onze vitórias consecutivas.



Figura 3- Sistema tático utilizado pela equipa de Juvenis do F.C.F



5.5 Modelo de Jogo

Le Moigne (1994) afirma que os modelos de jogo foram criados com o objetivo de se tornarem a representação de como fazer. Barbosa (2014) afirma que a criação do modelo é um processo que não é analítico., isto é, quando o modelo é criado vai sendo alterado com o tempo pois existe a intervenção dos jogadores que obriga ao treinador essa mesma alteração, tornando o processo mais rico fazendo com que existe a evolução tanto do treinador como dos jogadores.

“ O processo de modelação deve ser no meu ponto de vista um processo aberto, e não como se fossemos esculpir algo; portanto já tendo uma ideia da forma final e para ai que eu tendo” Barbosa (2014).

5.5.1 Organização Ofensiva

No processo ofensivo a nossa equipa, sempre que possível, iniciava o processo em ataque organizado, partindo do guarda-redes (GR) os defesas centrais (DC's) bem abertos para maximizar a largura. As defesas laterais (DL's) encostados às linhas perto da linha de meio-campo. Os médios centro (MC) são elementos fundamentais na manobra ofensiva da equipa, fazendo o entendimento entre a linha defensiva e medio ofensiva. Os médios ala (MA) criam linhas de passe em zonas mais interiores para libertar espaço e evitar a aglomeração de elementos da equipa adversária nos corredores laterais, possibilitando a entrada dos DL's pelas alas.

Os dois elementos da linha avançada são jogadores que primam pela mobilidade e com liberdade para aparecerem seja em espaços mais interiores seja nas alas para combinações com os DL's e com os MA. São muitas vezes utilizados como apoios para os médios no setor mais ofensivo.

O momento de organização ofensiva caracteriza-se pelos comportamentos que uma equipa assume quando tem a posse de bola, tendo por objetivo a preparação e a



criação de situações ofensivas com o intuito final de marcar golo. (Oliveira, citado por Sarmento 2012).

5.5.2 Organização Defensiva

O momento de organização defensiva (OD), caracteriza-se pelos comportamentos que uma equipa assume quando fica sem a posse da bola, tendo por objetivo organizar-se de tal modo que impeça a preparação e criação de situações de golo por parte da equipa adversária (EA), evitando, desta forma, o golo na sua baliza. (Oliveira, citado por Sarmento, 2012).

Defensivamente a nossa equipa utiliza um bloco médio-alto pressionando a EA perto do seu meio-campo com o objetivo de diminuir o tempo fase de construção da EA, obrigando o adversário pensar mais rápido fazendo com que a mesma cometa mais erros. Encurtamento das linhas utilizando a dinâmica de “campo pequeno”.

Utilização de duas linhas muito bem definidas de quatro e uma linha de dois mais avançada, em que os avançados funcionam como primeiros defesas levando para as nossas zonas de pressão. Basculação da equipa segundo o centro de jogo, isto é, a nossa equipa movimenta-se de acordo com o posicionamento da bola e da equipa adversária.

5.5.3 Transição Ataque-Defesa

Na definição dos princípios de jogo (PJ) para os quatro momentos de jogo, aparece um dos momentos mais complexos de se trabalhar, o momento da perda da bola. (Carvalho, 2014)

O momento de transição defensiva (TD) inicia no instante em que existe a perda da posse da bola. Daqui surgem várias opções para a organização da equipa para o momento defensivo (MF), e aí cada treinador tem os seus princípios estabelecidos para este momento do jogo (Carvalho 2014).

Após perda da posse de bola a nossa equipa “esquecia” a largura e profundidade e baixava as linhas. Se possível tentávamos pressionar logo o portador da bola e assim recuperar de imediato a bola, caso contrário organizava-se de forma inteligente para assim provocar o erro adversário.

Obrigar o adversário a lateralizar ou fazer um passe recuado, tentando sempre fechar todas as linhas de passe do adversário pelo meio. Sempre que necessário realizar



faltas no setor médio ofensivo para assim parar contra-ataques e ataques rápidos da equipa adversária, permitindo á nossa equipa uma organização mais eficiente do setor defensivo.

5.5.4 Transição Defesa-Ataque

A transição ofensiva pode ser caracterizada pelo momento em que a equipa recupera a posse de bola (Carvalho,2014). Após a recuperação da bola a nossa equipa tenta, sempre que possível e dependendo da zona em que a posse foi recuperação, sair em contra-ataque ou ataque rápido, procurando de imediato um dos avançados. Caso nenhum destes cenários seja possível realizar um passe em segurança e tirar a bola da zona de pressão de forma controlada e com critério e assim iniciar um ataque organizado.

5.5.5 Esquemas Táticos Ofensivos

A execução das bolas paradas a favor da nossa equipa, devem ser consideradas atendendo ao tipo de bola parada (resultado, tempo de jogo, zona do campo...). A sua especificidade e forma de execução têm influência no modo como a equipa continua na mesma fase, ou necessita de realizar uma transição (Barbosa, 2014).

Pontapés de canto: Neste tipo de esquema o responsável por executar era por norma um dos dois MC. Inicialmente os jogadores responsáveis por atacar as várias zonas da área ficavam á entrada da mesma, para assim poderem atacar o esférico de frente. Quando o jogador responsável por bater o pontapé de canto se dirigia para a bola a defesa central direito atacava o primeiro poste, um avançado logo atrás na pequena área junto ao GR o outro avançado logo atrás a aparecer perto da zona da grande penalidade, o medio ala direito logo a seguir e ala esquerdo no segundo poste. O médio centro que não estava implicado na execução do canto ficava na entrada da área para a segunda bola.

Pontapé Livre: Por norma temos sempre um jogador responsável por bater o livre, dependendo da zona, se este for perto da área as instruções são para bater direto á baliza, quando não é possível optamos por bater para o defesa central mais forte no jogo aéreo. Os médios centro ficam sempre atentos às segundas bolas (Anexo 11).

5.5.6. Esquemas Táticos Defensivos

Pontapé de canto defensivo: Neste tipo de esquema, todos os jogadores defendem a zona. O médio ala do lado onde está a bater o canto onde está a ser batido fica no limite da pequena área, o defesa lateral no poste, os dois avançados ao longo da linha da pequena área, os dois defesas centrais logo atrás o lateral e o médio ala do lado apostado onde está a ser batido o canto na linha limite da pequena área os dois médio centro na zona do penalti.

Pontapé livre defensivo: Dependendo da zona do campo onde for assinalado livre, caso seja já numa zona perto da nossa baliza utilizamos entre 3 a 5 atletas a formar barreira, caso contrário por norma ficam 2 na barreira e todos os outros participam na ação defensiva. Utilizamos a defesa a zona com uma linha de 8 jogadores posicionados ao longo da linha da grande área. O ataque a bola é sempre feito de forma agressiva e é realizado pelo jogador que se encontra na zona onde cai a bola.

5.6 Observação e Análise da Performance

A observação e análise da performance é realizada com o propósito de compreender as variáveis que podem manipular o rendimento desportivo das equipas e dos seus jogadores (Sarmiento 2012).

5.6.1 Observação e Análise de Equipas Adversárias

O processo de observação e análise das equipas adversárias que competiam na Divisão de Honra de Juvenis da Associação de Futebol de Braga, raras vezes foi solicitada. Na estrutura da coordenação do F.C.F. não se pensa que este método seja algo determinante para o sucesso desportivo nos escalões de formação. No entanto existiam exceções. A observação de equipas adversárias era utilizado quando, nos registos do F.C.F., não existia qualquer tipo de informação sobre o adversário.

O elemento responsável pelo processo de recolha de dados e posterior observação estava a cargo do estagiário Fábio Ribeiro (Anexo 5).



Com recurso a uma ficha de observação, vista e aprovada pelos restantes membros da equipa técnica, eram analisados todos processos que constavam nessa mesma ficha. Posteriormente era entregue um relatório de observação, realizado pelo estagiário, ao treinador principal da equipa.

5.6.2 Observação da Própria Equipa

Este ponto é o que consideramos como chave para a contribuição do sucesso da época desportiva. O procedimento de observação da própria equipa consistia, numa primeira fase, pela gravação dos jogos da equipa, quer em casa como fora, com recurso a uma camera e um tripé (quando os equipamentos se encontravam disponíveis). A segunda fase comportava o envio do ficheiro correspondente ao jogo gravado para o computador para de seguida ser visualizado e analisado (Anexo 4).

5.6.3 Fase de Observação e Análise dos Dados

Para a fase de análise dos dados recolhidos para observação e análise, primeiramente utilizava o *Longomatch 1.0* versão gratuita (*open source*), para efetuar uma análise mais quantitativa onde analisava ações individuais da própria equipa. Este programa disponibiliza a função de corte e criação de uma *playlist* para visualização imediata das ações escolhidas. Esta ferramenta revelou-se essencial para o sucesso da tarefa. Todas as variáveis sujeitas à análise anteriormente referida foram sugeridas pelo treinador principal da equipa (Anexo 6).

Outro instrumento que foi utilizado ao longo das várias análises utilizadas, foi o *Socnetv 1.9*. Através deste *software* eram possíveis observar as interações entre todos os atletas ao longo do jogo, as interações contabilizadas eram os passes entre jogadores, criando assim uma rede. A informação recolhida desta ferramenta era, quais os jogadores mais intervenientes durante o jogo. No final da contabilização de todos os passes e da criação da rede do total de interações entre a equipa, eram aplicadas os instrumentos que



o programa nos dá denominadas de *Indegree* e *Outdegree*.

O *Indegree* contabiliza o número de vezes que os jogadores de toda a equipa interagiram com um determinado atleta, isto é, a quantidade de vezes que este jogador recebeu a bola. O *Outdegree* funciona da mesma maneira, no entanto, dá-nos o número de vezes que determinado jogador interagiu com os restantes atletas.

Visualmente o jogador que aparecer mais evidenciado quer o *Indegree* quer no *Outdegree* representa o nível de solicitação do atleta nestas duas métricas acima referenciadas (Anexo 7).

No que diz respeito á análise qualitativa, isto é, a observação dos cinco momentos de jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição ataque-defesa, transição defesa-ataque e esquemas táticos) da própria equipa, decidiu-se que ficaria a cargo do treinador principal e do seu adjunto.



6. Projeto de Promoção: Construção de um departamento de observação e análise da performance (FamaScout)

Sendo aluno do Instituto Politécnico da Guarda, cursando Desporto no último ano da licenciatura no ramo de treino desportivo, surgiu a ideia da criação de um projeto para a conclusão do grau de licenciatura. Aproveitando o facto de estar a realizar um estágio curricular no Futebol Clube Famalicão e sabendo que um dos objetivos do estágio curricular é observar lacunas na entidade de estágio, identifiquei que algo que me parece ser útil e "urgente" resolver. Dado que o clube se encontra, neste momento, a disputar a Ledman LigaPro 15/16, entendo ser benéfico para o Futebol Clube Famalicão a criação de um departamento de observação e análise da performance. Daí surgiu a ideia de fazer um plano hipotético para a criação do gabinete de observação e análise da performance nas instalações do Futebol Clube Famalicão.

Na realização do projeto as principais dificuldades por mim vivenciadas foram fundamentalmente a falta de informação no que toca a este tema. Para tentar ultrapassar estas dificuldades dirigi-me a vários clubes da minha região como o Vitória de Guimarães Sport Clube, Sporting Clube de Braga e o Clube Desportivo Trofense na busca de informação mas dado que são meios fechados recusaram-se a transmitir esse tipo de informações. Foi nessa altura que decidi entrar em contacto via e-mail com o observador Tiago Maia e o observador Pedro Monteiro que me foram sempre guiando no melhor sentido.

Após o término do projeto, este foi apresentado em reunião, onde estavam presentes, o presidente do Futebol Clube Famalicão Jorge Silva, o diretor desportivo Rui Borges, o coordenador do departamento de formação Paulo Sampaio e o tutor de estágio e treinador da equipa de juvenis Luís António Teixeira. O feedback dado após a reunião



6.1 Contexto do Projeto

Recursos Humanos:

Fábio André Alves Ribeiro (Instituto Politécnico da Guarda):

- a) Realização do relatório de observação da própria equipa;
- b) Observação do treino;
- c) Relatório do treino;
- d) Preparação dos vídeos individuais para os nossos jogadores;

Carlos André Almeida Figueiredo (Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro):

- a) Observação do jogo adversário;
- b) Relatório de observação do adversário;
- c) Preparação dos vídeos da equipa adversária;
- d) Observação do jogo da própria equipa;

Recursos materiais:

Para a realização da observação e análise da performance é necessário um compartimento disponível nas infraestruturas do Futebol clube Famalicão para uso dos observadores. Esse espaço, para além de ser o espaço de trabalho dos observadores, deverá ser utilizado para a apresentação das análises realizadas à restante equipa técnica.

Nesta área deverão estar disponíveis os seguintes equipamentos:

- i. Câmara de filmar;
- ii. Tripé para assegurar a estabilidade da câmara
- iii. Um computador por cada observador;
- iv. Impressora;
- v. Projetor;
- vi. *Software* necessário para a análise dos dados.



6.2 Apoio Disponível

Durante a elaboração do projeto contou-se com o apoio de dois elementos que se revelaram fundamentais para que o projeto levasse sempre o rumo certo.

Numa primeira fase obteve-se a ajuda de um analista com vasta experiência no que diz respeito á observação e análise da performance, o analista Tiago Maia.

Tiago Maia conta já com passagens pelo Sporting Clube Portugal, na época desportiva de 2005/2006 até á época de 2010/2011, altura em que abandonou o clube. Seguiram-se clubes como Lokomotiv de Moskovo, Vitória de Setúbal e Estoril Praia. Neste momento Tiago Maia encontra-se a trabalhar na equipa técnica de José Couceiro no Vitória de Setúbal.

No decorrer da elaboração do projeto contou-se ainda com a ajuda do observador Pedro Monteiro. Este analista conta já com várias passagens como treinador principal dos escalões de formação do S. Lourenço de Douro e mais recentemente pela formação do Sport Clube Freamunde. Como observador, tem passagens pelo Grupo Desportivo de Chaves e na época de 2015/2016 trabalhou com Norton de Matos no Clube Futebol União da Madeira.

6.3 Objetivos do Projeto e Resultados Desejados

Objetivos Gerais:

- i. Registo do treino (vídeo);
- ii. Análise qualitativa (objetivo do exercício vs. Comportamentos observados);
- iii. Análise quantitativa (aspetos individuais e coletivos);
- iv. Registo de incidentes (controlo da carga de treino através do volume); Relatório de treino.

Objetivos Específicos:

- i. Configurar modelos de jogador, de equipa e de treino
- ii. ;Correlacionar comportamentos, treino/jogo;
- iii. Identificar tendências evolutivas (adaptação criada pelo treino);



- iv. Disponibilizar informação de qualidade em tempo útil sobre a própria equipa;
- v. Disponibilizar informação de qualidade em tempo útil sobre a competição;
- vi. Disponibilizar informação de qualidade em tempo útil sobre os adversários (jogadores, modelo de jogo, bolas paradas, clips referentes aos momentos de jogo, etc.);

Resultados desejados:

- i. Melhoria da performance coletiva e individual;
- ii. Melhorar o rendimento das sessões de treino;
- iii. Verificar se os exercícios realizados no treino estão a ter o transference para o jogo;
- iv. Maior conhecimento da dinâmica da própria equipa e adversária;

6.4 Procedimentos para a análise da própria equipa

Para a realização da análise dos dados da própria equipa será necessária a criação de fichas de registro de observação qualitativa e quantitativa. Segue-se então a gravação da partida onde se encontra a jogar a nossa equipa.

A filmagem terá de ser sempre realizada no plano mais superior possível, para assim o observador ter uma melhor perceção de todos os momentos individuais e coletivos e assim facilitar o processo de análise.

Após a análise é essencial realizar o relatório da observação e análise num período máximo entre dois a três dias para entrega ao treinador principal. No mesmo intervalo de tempo pede-se ao observador a entrega de cortes de vídeos de ações individuais aos jogadores (aspetos técnico-táticos, ações positivas e negativas).

6.5 Procedimentos para a análise de equipas adversárias

Para a execução da análise a equipas adversárias é necessário a utilização das fichas de observação direta mais centralizada nos aspetos qualitativos. Sempre que



possível dirigir-se ao local para realizar a gravação da partida onde se encontra a jogar a equipa alvo para posterior observação indireta.

Um dos aspetos mais importantes para o sucesso é a amostra, isto é, para se fazer uma análise fiável e com critério será necessário ter no mínimo 3 jogos realizados pela equipa alvo.

A entrega do relativo relatório á restante equipa técnica terá de ser um ou dois dias depois do início da semana de trabalho.

6.6 Categorias para análise quantitativa e qualitativa

Na tabela x podemos observar as categorias definidas para a análise quantitativa que irão ser utilizadas durante todo o período competitivo e jogos do período preparatório.

Todas estas variáveis serão utilizadas tanto para análise dos adversários como para análise da própria equipa.

Análise quantitativa	
Categoria	Subcategoria
Circulação da bola	Zona/jogador
Faltas sofridas	Zona/forma
Faltas cometidas	Zona/forma
Remates	Zona/forma
Foras de jogo	Zona/forma
Passes longos	Zona/sentido/jogador
Passes curtos	Zona/sentido/jogador
Recuperação de bola	Zona/forma
Número de ataques	Zona/jogador
Número de cruzamentos	Zona/jogador

Tabela 6 – Categorias Análise Quantitativa



Ao observar a tabela acima apresentada, podemos ver que existem um conjunto de variáveis, como por exemplo os passes longos, os passes curtos, número de ataques e número de cruzamentos, que dão uma informação, essencialmente, acerca da performance individual.

Na seguinte tabela podem ser observadas as categorias utilizadas na análise qualitativa. A análise qualitativa caracteriza-se por ser uma análise fundamentalmente coletiva, onde se dá especial ênfase aos cinco momentos de jogo e caracterização da disposição tática da equipa. A quando de uma observação a uma equipa adversária é importante referir os jogadores que podem provocar desequilíbrios durante a partida.

Análise qualitativa	
Categoria	Subcategoria
Caracterização do sistema tático	Setor Defensivo Setor Médio Defensivo Setor Médio Ofensivo Setor Ofensivo
Momentos do jogo	Organização Ofensiva Organização Defensiva Transição Defesa-ataque Transição Ataque-Defesa Esquemas Táticos (Ofensivos e defensivos)
Jogadores preponderantes	Análise a todos os jogadores que se revelem preponderantes em todos os momentos do jogo

Tabela 7 – Categorias Análise Qualitativa

6.7. Premissas e análise de risco

Como em toda e qualquer situação existem sempre possíveis e diversas ameaças que devem ser antecipadas para que o sucesso das tarefas seja assegurado.

Posto isto, será sempre necessário gravar todas atividades realizadas no departamento num servidor local ou num disco externo de deve ser usado apenas pelos elementos pertencentes ao departamento, para assim, não haver o risco de perda de dados. Todas as filmagens realizadas devem ser de imediato descarregadas para o disco externo



no caso existirem possíveis danos de cartões de memória pertencentes aos equipamentos de filmagem.

6.8. Viabilidade Financeira

Este projeto tem duas formas de ser implementado, uma de custo reduzido (sem despesas de *softwares*) e outra com um custo mais elevado (*softwares* pagos).

A grande vantagem dos *softwares* pagos para os livres baseia-se na rapidez, fiabilidade e outras categorias analisadas, no entanto representam algum impacto no orçamento da equipa. Na tabela abaixo podem ser observados os vários *softwares* a serem utilizados no departamento de observação e análise do Futebol Clube Famalicão.

Softwares de Apoio	
Open Source (Livre)	Pago
LongoMatch	LongoMatch Pro (24.90-550.00 euros)
Socnetv	Videobserver (sob orçamento)
Cytoscape	WyScout (8500 euros/ano)
Kinovea	Matlab (35-2000 euros)
Lince	Microsoft Office (99- 149 euros)
Matlab (Student)	SPSS (Sob Orçamento)
Open office	
SPSS (Student)	

Tabela 8 – *Softwares* de apoio

7. Quadro Síntese

A tabela a seguir apresentada denota para o desenvolvimento do estágio curricular, de forma generalizada e quantificada. As categorias apresentadas expõem as tarefas fundamentais do processo de estágio e estão subdividas da seguinte forma, total de horas de estágio, número de treinos, número de jogos, rácio entre número treinos e jogos, número de observações realizadas e dias despendidos a realizar as observações, no escalão de juvenis.

Fases	Escalão	Total horas estágio	Nº de Treinos	Nº de Jogos	Rácio Treino/Jogo	Nº de Observações	Nº dias despendidos p/ Observação
Observação (Setembro)	J u v e n i s	68H	11 T	2 J	5,5 T/J	2 Obs	4 Dias
Coadjuvação (Outubro)		88H	9 T	5 J	1,8 T/J	4 Obs	8 Dias
Intervenção Supervisionada (Novembro)		84H	8 T	4 J	2 T/J	4 Obs	9 Dias
Intervenção Autónoma (Dezembro a Junho)		516H	61 T	23 J	2,65 T/J	20 Obs	44 Dias
TOTAL		756H	89 T	34	2,61 T/J	30 Obs	65 Dias

Tabela 9-Quadro Síntese

Na tabela 9 é possível observar as atividades realizadas divididas pelas quatro fases de estágio. A primeira fase, observação, decorreu durante o primeiro mês de estágio, que corresponde também ao início da competição. O número de horas foi mais reduzido que as restantes fases. Estive presente em onze treinos e dois jogos dando um rácio de 5,5 treinos por jogo. No decorrer desse mesmo período realizei duas observações num total de quatro dias, ainda durante esta fase houve uma adaptação aos *softwares* utilizados e às metodologias de treino impostas pelo clube.

Na fase de coadjuvação que teve a duração de um mês, ocorreu um incremento no que toca ao número de horas de estágio e no número de jogos, no entanto o número de treinos diminuiu em comparação com a primeira fase pois foi despendido mais tempo nas áreas de observação e análise e também pelo facto do número de jogos na competição ter aumentado.



A terceira fase, intervenção supervisionada, ocorreu durante todo o mês de Novembro. No decorrer desta etapa tive a oportunidade de estar presente em oito treinos e quatro jogos, dando um rácio de dois treinos por jogo contabilizando ainda um total de 4 observações distribuídas por oito dias.

A intervenção autónoma, foi o período mais rico a todos os níveis. Foi-me dada total autonomia no que diz respeito á minha função principal, a observação e análise da performance. Foram contabilizadas 516 horas de estágio, 61 treino e 25 jogos dando um rácio de 2,65 treinos por jogo. Foram ainda realizadas 20 observações em 44 dias.

Posto isto, durante todo o período de estágio foram contabilizadas 756 horas de estágio, 89 treinos 34 jogos, um rácio de 2,61 treinos por jogo e também 30 observações realizadas em 65 dias.



8. Eventos Formativos

III Congresso de futebol

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Vila Real, 11 de abril de 2016

Foi no dia 11 de abril de 2016, na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro que se realizou o 3º Congresso de futebol (Anexo 10). Este congresso iniciou-se às 8 da manhã e teve a sessão de encerramento às 19h30. Foram inúmeras as apresentações e a panóplia de ideias expostas por todos os oradores convidados.

A meu ver os destaques do dia foram para as duas mesas redondas exibidas durante a tarde, com os temas: i) “*Scouting* – Equipas/Jogadores/O que ver/Como aplicar” conferenciadas pelo André Ribeiro e o Ricardo Damas, dois experientes na área da observação e análise da performance em clubes portugueses de renome; ii) “Estruturação e Preparação de uma Equipa” palestrada pelo Daúto Faquirá (Treinador do Recreativo e Libolo), Vitor Oliveira (Treinador Chaves) e Luís de Castro (Treinador FC Porto B), todos estes uns “mestres da tática” na 1ª e 2ª liga portuguesa.

A mesa redonda com os dois profissionais da Observação e Análise da Performance, sem dúvida que foram as que mais me despertaram a atenção, devido ao facto de este ser um tema muito apelativo, por estar na “moda” nos dias de hoje e por ser uma área onde me vejo a exercer função a curto prazo no seio de uma equipa técnica da modalidade. Segundo Ricardo Damas, “No *scouting* é importantíssimo encontrar padrões, criar uma metodologia para análise coletiva e individual e acima de tudo identificar aquilo que o treinador quer”. Sem dúvida que nesta área é importante estar em constante ligação com o treinador e no fundo é observar o jogo com “os olhos do treinador”. Já o André Ribeiro fez referência a um contexto diferente dizendo: “No contexto de clubes com menos recursos, o ato mais preponderante é fazer uma análise mais focada na própria equipa em vez de gastar recursos numa análise do adversário.”

Em relação à segunda mesa redonda, com o tema da estruturação e preparação de uma equipa, realço o que disse o treinador do Futebol Clube do Porto “B”: “Em primeiro



lugar está sem dúvida a construção do plantel, em segundo a estratégia, tendo em conta o foco total nos erros da própria equipa e não no adversário e por último quando existem jogos a dobrar, a recuperação é feita a dobrar igualmente”



I Congresso de futebol

Instituto Politécnico da Guarda

Guarda, 26 de Maio de 2016

Realizou-se no dia 26 de maio de 2016, no auditório do Instituto Politécnico da Guarda o 1º Congresso de futebol, tendo sido organizado pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), em parceria com a Associação de Futebol da Guarda, Federação Portuguesa de Futebol e a Câmara Municipal da Guarda. Neste congresso, foram mostradas 9 conferências (8 orais e 1 parte prática). De todas as conferências, foram várias as que se destacaram pela positiva no decorrer do dia. Para mim, sem dúvida que a sessão prática foi a que mais me despoletou a minha atenção.

O principal objetivo deste congresso foi de poder criar um espaço de partilha do conhecimento desportivo científico. Nele foram vários os temas e passo-os a citar: i) Avaliação e controlo da performance em desportos de equipa de elite; ii) Ter bola-exemplo de uma operacionalização; iii) Indicadores de pressão e transição ofensiva; iv) O LABMOV na avaliação e otimização do rendimento desportivo; v) Contributos da avaliação do rendimento desportivo para o processo de treino (Apresentação dos dados de perceção subjetiva de esforço, acelerometria e GPS recolhidos na sessão prática); vi) Planeamento a longo prazo: modelo operativo da FPF no futebol feminino; vii) Estratégia de desenvolvimento do futebolista: a visão da FPF; viii) A implementação de uma ideia de jogo: da teoria à prática; ix) Microciclo de treino no futebol profissional;

Como já referencie atrás, a parte prática do dia foi a que mais me despoletou a atenção. Estas foram apresentadas pelo Professor Carlos Sacadura e teve como tema “Ter bola- exemplo de uma operacionalização” e pelo Professor Doutor António Barbosa com o tema “Indicadores de pressão e transição ofensiva”. Destas duas, a minha atenção focou-se mais na segunda exposição. Segundo Barbosa, é importante estar bem concentrado no processo de treino e perceber o que os atletas conseguem desenvolver no terreno. Posto isto, ele esclarece a importância para a forma de dar feedbacks durante o treino. Para ele, esta é uma das características que diferencia os bons treinadores dos excelentes treinadores.



9. Reflexão Final

O estágio curricular revelou-se uma etapa fundamental para a minha formação enquanto futuro técnico de desporto. Com este documento pretendi demonstrar todo o trabalho realizado ao longo da presente época desportiva, onde refiro todas as experiências, dificuldades sentidas e como estas foram ultrapassadas.

Esta etapa como estagiário serviu para por em prática tudo o que me foi transmitido enquanto aluno desta instituição. O estágio foi um momento enriquecedor, pois tive a disponibilidade para me apresentar na instituição de estágio durante toda a semana de trabalho, dando-me uma perspetiva muito mais real do que será o mercado de trabalho.

No que toca às capacidades desenvolvidas posso agora afirmar que consegui desenvolver-me enquanto profissional, pois vi-me obrigado a manter-me na vanguarda do que está a ser realizado tanto na área do treino como na área da observação e análise da performance. Este processo deu-se, essencialmente através da leitura de artigos científicos e livros relacionados com estas duas áreas.

Ao longo exercício das minhas funções, deparei-me com diversos obstáculos, entre os quais a falta de equipamento para gravação dos jogos da nossa equipa e o curto espaço de tempo que havia entre a gravação do jogo e a entrega do relatório ao treinador principal. No decorrer desta época desportiva o equipamento disponibilizado pelo clube para a gravação dos jogos danificou-se, impossibilitando a análise indireta dos nossos jogos. Para solucionar este problema resolvi reunir recursos e adquirir uma câmara para assim poder continuar a realizar a minha função.

Quanto aos objetivos gerais do estágio, estes foram cumpridos, dado que assumi sempre um papel de assiduidade pontualidade com a entidade de estágio. Consegui, também, aplicar no terreno os conhecimentos que me foram transmitidos durante a formação teoria. Realço as unidades curriculares de teoria e metodologia de treino, planificação do treino e observação e análise do treino. No que diz respeito aos objetivos específicos estes foram, na sua generalidade executados com sucesso, visto que, cumpri



com competência todos os desafios e funções todas os desafios e funções que me foram propostos, tanto pelo tutor como pelo orientador de estágio. Reuni semanalmente com o treinador principal para discutir sobre o jogo anterior e dar a minha opinião crítica sobre os jogadores nas sessões de treino anteriores. No entanto houve um dos pontos dos meus objetivos específicos que não me foi possível realizar, a conceção de planos de treino. Esta função, segundo as normas do clube, cabe exclusivamente ao treinador principal e ao seu adjunto. Por este motivo nunca me foi possível dar a minha contribuição na conceção de planos de treino. Quanto aos objetivos competitivos propostos para a equipa de juvenis do F.C.F, estes foram em parte alcançados, dado que a equipa terminou o campeonato em segundo lugar, não conseguindo ser campeã. Através dos bons resultados alcançados e boas exibições por parte da nossa equipa, dois atletas foram diversas vezes chamados para se treinarem com a equipa sénior do F.C.F.

Posto isto, objetivos gerais, específicos e competitivos na sua maioria foram cumpridos, graças empenho e dedicação de todos os atletas, equipa técnica e ao apoio recebido por todos os profissionais do Futebol Clube Famalicão

Antes de terminar esta reflexão quero deixar uma sugestão. A mim parece-me essencial a introdução de um 4º ano para dar exclusividade ao estágio. Dado que tive a oportunidade de experienciar as duas realidades, uma em que me apresentava na entidade apenas á quarta-feira e outra em que trabalhei toda a semana na entidade de estágio, por isso posso claramente afirmar que esta segunda experiência é claramente melhor a todos os níveis.



10. Referências Bibliográficas

Barbosa, A (2014). Os Jogos Por Trás do Jogo. Primebooks.

Carvalho, C. (2014). Entre Linhas. Lisboa: Prime Books

Castelo, J. (2010). Condicionantes estruturais dos métodos específicos de treino, Manuscrito não publicado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia, Lisboa.

Le Moigne, (1994). O Construtivismo dos Fundamentos. ESF Editeur (Vol.1) Lisboa: Instituto Piaget

Marques Junior N (2006). Periodização tática: uma nova organização do treinamento para duplas masculinas do voleibol na areia de alto rendimento. Rev Min Educ Fís 14 (1):19-45

Oliveira, R. (2005). A planificação, programação, e periodização do treino em futebol. Um olhar sobre a especificidade do jogo de futebol. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 89 - Outubro de 2005

Sarmiento, H. (2012). Análise do jogo de futebol – Padrões de jogo ofensivo em equipas de alto rendimento: uma abordagem qualitativa. *Tese de doutoramento*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.

Teodurescu, L. (2003). Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos - 2ª Edição – (Horizonte da cultura física; 9). Lisboa: Livros Horizonte

Vasques, J. (2003). Enquadramento do Treino com o Modelo de Jogo – O Conteúdo do Exercício no Treino do Jogo. Encontro Training/Sorisa. Publicação não editada.



ANEXOS

Anexo 1 – Convenção de estágio

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)	MODELO GESP.003.02 Anexo E
	<p>O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).</p>	
1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO		
<input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: <u>Futebol</u> <input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____		
Estudante/Trainador(a) estagiário(a): <u>Fábio André Alves Ribeiro</u> N.º <u>191736</u> Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>António Aliano Alves Dias</u> Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Luís António Teixeira</u>		
2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS		
1) Os acima identificados DECLARAM:		
a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI IPG.047);		
b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;		
c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:		
(i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);		
(ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção); e		
(iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI IPG.047);		
d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;		
e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:		
(i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI IPG.047);		
(ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI IPG.027).		
3. ASSINATURAS		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) <u>10-09-2015</u> Data (assinatura)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio <u>10-09-2015</u> Data (assinatura)	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento <u>10-09-2015</u> Data (assinatura e carimbo da Entidade)



IPG Politécnico da Guarda <i>Politechnic of Guarda</i>	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.02 1/2
<p>O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 – 6300-359 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.</p> <p>Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento.</p> <p>Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.</p>		
Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH		
Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____		
Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ (preencher o ANEXO correspondente)		
1. INTERVENIENTES		
ESTUDANTE:		
Nome: <u>Fábio André Alves Ribeiro</u>		
<input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado N.º de estudante: <u>1501072284</u>		
Curso: <u>Desporto</u> Telf: <u>919 41815121618</u>		
E-Mail: <u>fabo_ribeiro@ua.com.pt</u>		
No IPG, sob orientação de:		
Docente orientador: <u>André Alves Alves DMT</u> N.º func.: <u>261</u>		
Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG		
Docente coordenador: _____ N.º func.: _____		
(quando aplicável) Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG		
ENTIDADE:		
Denominação: <u>Futebol Clube Famalicão</u>		
NF: <u>1501072284</u> E-mail: <u>secretaria.famalicao@gmail.com</u>		
Morada: <u>Rua Henrique Magalhães Lote 93</u>		
Código postal: <u>4770</u> - <u>1028</u> Localidade: <u>Vila Nova de Famalicão</u>		
Telefone: <u>252395026</u> Telemóvel: _____ Fax: _____		
Supervisor: <u>Luis Antonio Teixeira</u>		
Habilitações académicas: <u>Licenciatura</u> Cargo/Função: <u>Terceira Principal</u>		
Telf. direto: <u>919181512319312</u> E-mail: <u>Luis.1984.Teixeira@gmail.com</u>		
2. PERIODO		
Estágio a realizar entre: <u>10/21/09</u> a <u>20/11/15</u> + <u>15/01/16</u> a <u>20/11/16</u> Duração: <u>1500h</u>		

<p>IPG Politécnico da Guarda Professores do Ensino Superior</p>	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.02 22
3. CLÁUSULAS GERAIS		
<p>1.^a O estágio decorrerá segundo um plano previamente elaborado entre a Entidade e o Estagiário o qual será posteriormente analisado pelo Docente Orientador e, quando aplicável, pelo Coorientador no IPG;</p> <p>2.^a Qualquer pedido de esclarecimento que seja solicitado pela Entidade deverá ser colocado diretamente ao Gabinete de Estágios e Serviços Profissionais (GESP);</p> <p>3.^a O Estagiário manterá 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 Coorientador (quando aplicável);</p> <p>4.^a 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 regulamentos internos;</p> <p>5.^a 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 Serviços Profissionais (GESP);</p> <p>6.^a A condição de estudante do IPG garante ao Estagiário os direitos que assistem a qualquer estudante do Ensino Superior, inclusive durante o período de estágio. Assim, até ao momento da conclusão do estágio, o Estagiário beneficia de garantias idênticas às existentes durante o período escolar encontrando-se abrangido pelo seguro escolar obrigatório em caso de acidente ocorrido no local de estágio, ou no trajeto de e para o referido local;</p> <p>7.^a No caso dos <u>Cursos de Especialização Tecnológica</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>No caso dos cursos de <u>Licenciatura</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De acordo com o Regulamento de Estágios e Projetos do IPG (RUE), ficará ao critério do Docente Orientador a obrigatoriedade do estagiário apresentar, durante o período de estágio, os seguintes elementos: resumos mensais da atividade desenvolvida pelo estagiário, com o máximo de duas páginas; partes do relatório de estágio para apreciação; - O Estagiário deverá elaborar uma primeira versão do relatório final de estágio e remetê-lo ao Docente Orientador após terminar o período de estágio. O prazo máximo para entrega da versão final do relatório é de três meses contados a partir da data de conclusão do estágio. Este relatório será depois sujeito à apreciação de um júri, constituído para o efeito, a quem caberá definir a nota final de estágio; - No final do estágio, o Supervisor na Entidade deverá emitir uma avaliação relativamente à forma como o mesmo decorreu em formulário próprio e, quando aplicável, no anexo correspondente ao protocolo ou especificidade formativa. <p>No caso dos cursos de <u>Mestrado</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conforme previsto no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, a realização do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado ou Dissertação implica o rigoroso cumprimento do plano de trabalho definido com o orientador e aprovado pelo Conselho Técnico-científico sob proposta da Comissão de Coordenação do mestrado. - O professor orientador estabelecerá, com o estudante, a modalidade de apoio e acompanhamento às atividades (calendário/horário) inerentes à realização do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado ou Dissertação. O não cumprimento dos prazos estipulados determina a reprovação do estudante. <p>8.^a O estágio não é obrigatoriamente remunerado. No entanto, reserva-se à Entidade o direito de atribuir uma gratificação ao Estagiário pelo trabalho desenvolvido.</p>		
4. ASSINATURAS		
<p style="text-align: center;">O Estudante</p> <p style="text-align: center;">10/10/2015 Data</p> <p style="text-align: center;">Fábio André Alves Ribeiro (Assinatura)</p>	<p style="text-align: center;">A Entidade</p> <p style="text-align: center;">10/10/2015 Data</p> <p style="text-align: center;">[Assinatura e Carimbo]</p>	
5. DIREÇÃO DA ESCOLA		
<p style="text-align: center;">10/10/2015 Data</p>	<p style="text-align: center;">ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO - IPG da Guarda</p>	



Anexo 2 – Ficha sessão de Treino

Ficha de Sessão de campo			
Futebol Clube Famalicão- Juvenis A Microciclo/Sessão: 1/1 Volume Planeado:90' Tema(S): Avaliação Diagonostica e tecnica de corrida Objetivos Físicos:Resistência, Material: 10 Bolas, Coletes, Escadas, sinalizadores, mini Balizas Atletas: 22		Epoca Desportiva 2015/2016 Data:23/09/2015 Volume Real: 81	
		Hora: 20h Local:campo nº2	
Observações:	Descrição:	Tpla	Trea
	.Apresentação do clube e da equipa técnica; .Apresentacao do Regulamento inerente ao comportamento Pós, durante e após as sessões de treino; .Introdução a clarificação dos objetivos do treino e da sua organização quer na estrutura quer na progressão dos exercicios. Ex1 .Programa de aquecimento Fifa 11+; .Introdução a tecnica de corrida e á tecnica de caminhar.	10'	11'
	Ex2.1 Número: Gr+3x3+GR Espaço: 20mx15m TécN-Táct: Pode fazer golo após uma combinação com o guarda redes Regulamento: Descrição: Jogo Reduzido de 3x3 sem condicionantes em que o objetivo principal e criar uma jogada para fazer golo	20'	20'
	Ex2.2 Número: 3x3 Espaço: 20mx15m TécN-Táct: Limite de 3 toques na bola Regulamento: Aos 3 passes seguidos=0,5 Pontos / Passe para as Mini Balizas= 1 ponto Descrição: Os atletas jogam respeitando as restricoes e o regulamento, se fizer 3 passes seguidos e um passe bem sucedido para as balizas ganha o somatorio dos pontos e a posse de bola	10'	12'
	Ex4 Número:22 Espaço:105mx65m TécN-Táct: Regulamento: Regulamento futebol 11 AFB Descrição: Jogo formal de 11x11 com medidas oficiais da competição oficial, sem condicionantes;	25	28'
	Alongamentos	5'	5'
	Instruções e outros	21	21



Anexo 3- Ficha de Observação Sessão de Treino

Ficha de Observação Nº1

Estagiário: Fábio André Alves Ribeiro
 Treinador: Luis Teixeira
 Equipa: Futebol Clube Farnalício
 Data: 24-09-2015

Escalão: Juvenis A (Sub-17)
 Hora: 19h00 – 20h30

Legenda:

NO	Não Observado
SIM	Activos
NÃO	Não aceites
Não Satisfeito	1
Satisfeito Pouco	2
Satisfeito	3
Bom	4
Muito Bom	5

PREPARAÇÃO INICIAL	Planeamento - O treinador tem o treino planeado em folha própria para a sessão. O planeamento é partilhado com a restante equipa técnica.	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
	Pontualidade – O treino começa à hora pré-determinada sendo pontual. O treino começa logo que os atletas entram sem demoras desnecessárias.	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
	Acessibilidade e prontidão dos materiais – Exercícios previamente montados ou são facilmente acessíveis.	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
	Utilização do espaço de treino - De uma forma geral e nas diversas fases do treinos, existe uma gestão e um aproveitamento correto do espaço de prática em função dos objetivos dos exercícios potenciando assim as aprendizagens.	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
PARTE INICIAL (AQUECIMENTO)	Duração e intensidade – a duração é adequada aos objetivos da sessão de treino.	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
	Adequação aos objetivos do treino – existe relação entre os objetivos dos exercícios utilizados e os objetivos da sessão garantindo uma mobilização funcional.	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
	Planeamento – existe um planeamento que permita enquadrar todos os atletas de uma forma lógica e de acordo com os objetivos;	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
	Controlo activo da prática dos alunos – O treinador acompanha a prática motivando os atletas para a tarefa.	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5

PARTE FUNDAMENTAL	Adequação da duração e intensidade – a duração é adequada aos objetivos da sessão de treino	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
	Adequação aos objetivos de treino – existe relação entre os objetivos dos exercícios utilizados e os objetivos da sessão, garantindo o processo de aprendizagem.	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
	Utilização do espaço de treino – existe uma gestão e um aproveitamento correcto do espaço de treino em função dos objetivos dos exercícios.	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
	Planeamento – existe um planeamento que permita enquadrar todos os atletas de uma forma lógica e de acordo com os objetivos; São acasteladas as situações de transição nunca havendo grandes momentos de paragem do treino.	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
	Controlo activo da prática dos alunos – O treinador acompanha a prática utilizando de forma correcta as diversas estratégias de intervenção pedagógica (Demonstração, questionamento, etc.).	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
	Metodologia de Treino – os exercícios apresentados assentam primordialmente em formas jogadas com a presença de situações de jogo e em função do objectivo (baliza).	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
	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	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
Multilateralidade – os exercícios apresentados têm em conta a necessidade de uma aprendizagem multilateral, recusando uma especialização precoce do atleta.	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5	

PARTE FINAL	Informação Final – o treinador "fecha o treino" cumprindo os procedimentos administrativos (presenças, etc.) e licencia já o próximo treino.	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
	Retorno à calma – quando realizados exercícios de retorno à calma estes são feitos de forma metodologicamente correcta.	NO	SIM	NÃO	1	2	3	4	5



Anexo 4- Ficha de Observação Direta (Equipas adversárias)

Observação do Adversário			
Equipa Observada	Fafe		
Jogo	Fafe	vs	Gil Vicente B
Resultado	3 - 0		
Competição	AF Braga Divisão Honra Jun.B S17 15/16	Jornada	
Terreno	Bom sintético	Público (Nº)	0
Árbitro		Tempo	e
Árbitro Assis.			

Nº	Nome do Jogador	Descrição			
1	GR-				
2	DD-				
3	DC-				
4	DC-				
5	DE-				
6	MD-				
7	ED-				
8	MC-				
9	EE-				
10	MC-				
11	PL-				
12	S1-				
13	S2-				
14	S3-				
15	S4-				
16	S5-				
17	S6-				
18	S7-				

Treinador: (não definido)



Organização defensiva		Organização ofensiva	
			
Transição defesa/ataque			
Transição ataque/defesa			
Circulação de bola	Pressão	Ritmo de jogo	Agressividade
Observações			
Sugestões			



Anexo 5- Relatório de observação de equipas adversárias

Ficha de Observação



Jogo: Gil Vicente “B” vs Merelinense

Resultado – 2-3

Equipa observada:

Data/Hora: 07-11-2015 15H

Barcelos – Campo São Martinho

Fábio Ribeiro

Sistema Tático

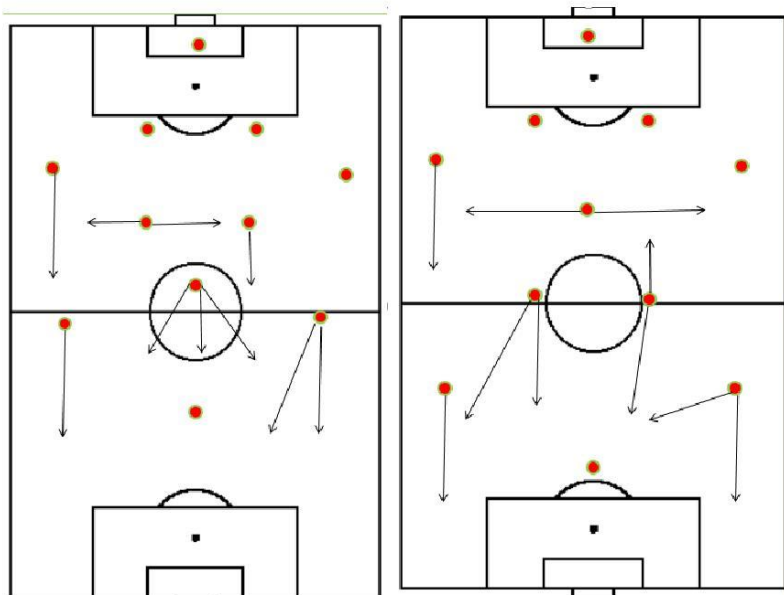


Figura 1- Sistema Tático 1ª Parte

Figura 2- Sistema Tático 2ª Parte

- Durante quase todo o jogo a equipa do Merelinense apresentou-se num **4-3-3 com duplo pivô**, onde o pivô mais descaído para o lado esquerdo (**Kiko**) **foi sempre mais posicional**, ficando sempre mais posicional, o pivô do lado direito (Manuel) apoiava o ataque, **mas não apresentou grande intensidade quando desempenhava essa função**.
- Nos últimos 20/25 minutos da segunda parte a equipa procurou subir todas as **linhas** fazendo sair o Pivô defensivo do lado direito (Manuel) e fazendo entrar um médio com características mais ofensivas, **passando então a jogar num 4-3-3 com um Pivô defensivo**.
- Durante Praticamente todo o jogo a equipa **explorou essencialmente o jogo aéreo**, procurando **essencialmente o Ponta de Lança** que procurava pentear a bola para a entrada ora do **extremo esquerdo (Forte no 1x1)** ora do extremo direito entrarem nas costas da defesa da equipa do Gil.

Organização Ofensiva

Utilização essencialmente do jogo direto, mas sempre com a intenção de procurar os três homens da frente que são muito fortes tecnicamente, ágeis e rápidos. Procuram essencialmente as costas da defesa da equipa contrária.

Têm como referência o avançado que procura disputar as bolas longas.

Quando têm a bola no chão exploram os corredores. **Atenção ao nº10 é bom tecnicamente, no último terço do terreno é o homem que pensa o jogo da equipa do Merelinense, é muito móvel, pode aparecer sob o lado direito, esquerdo e no meio. Sob pressão têm tendência a errar, principalmente se pressionarmos na primeira fase de construção deles.** Quando não batem podem falhar passes ou mesmo perder a bola – **UMA BOA PRESSÃO** vai criar-lhes muitas dificuldades



Organização Defensiva

Esta equipa apresenta-se como sendo uma equipa **bem organizada a nível defensivo**, em que cada jogador sabe as suas tarefas defensivas. **Utiliza um bloco médio-alto**. Pressionam logo na saída de bola quando a equipa adversária tenta sair em ataque organizado.

Um dos centrais costuma ficar sem marcação ficam mais como **libero enquanto o outro central fica mais na marcação**.

Os extremos acompanham muito bem os laterais da equipa adversária (o extremo esquerdo do Merlim executa muito bem essa função. O extremo direito não tão bem)



Transição Defesa- Ataque

Por norma após recuperação a equipa tenta um passe de segurança para tirar a bola da zona de pressão, de seguida procuram passes de rotura para os extremos.

No momento em que a equipa perde a posse de bola existe uma imediata pressão do portado da bola no sentido de permitir que a equipa se reorganize defensivamente.

Bolas Paradas ofensivas

- São Muito Perigosos nas bolas paradas, especialmente nos lançamentos. O perigo sai essencialmente do lado direito (lateral direito tem mais força para lançar) onde aparece o Kiko a desviar ao primeiro poste. Do lado esquerdo fazem exatamente a mesma coisa.



Bolas Paradas Defensivas

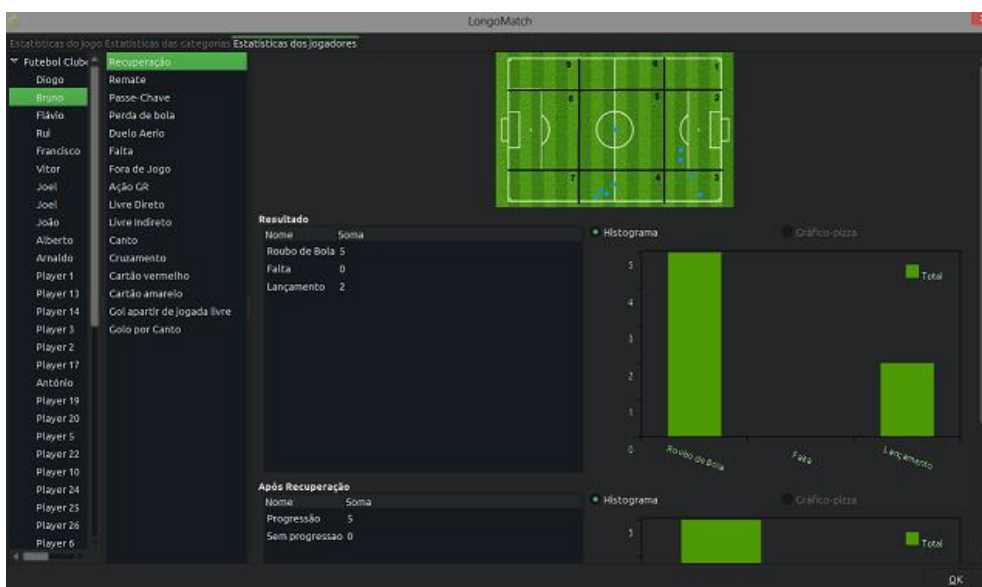
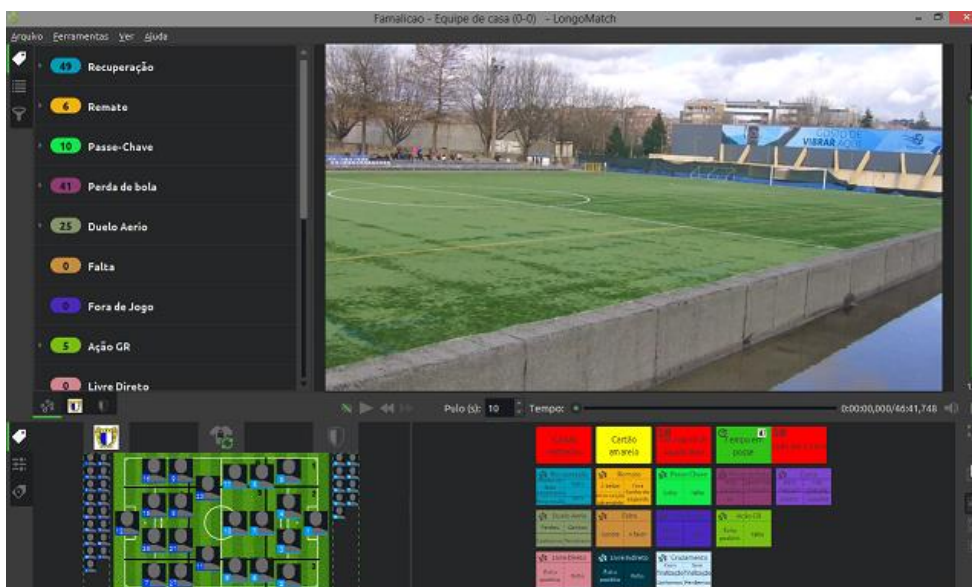
- Defesa a zona.

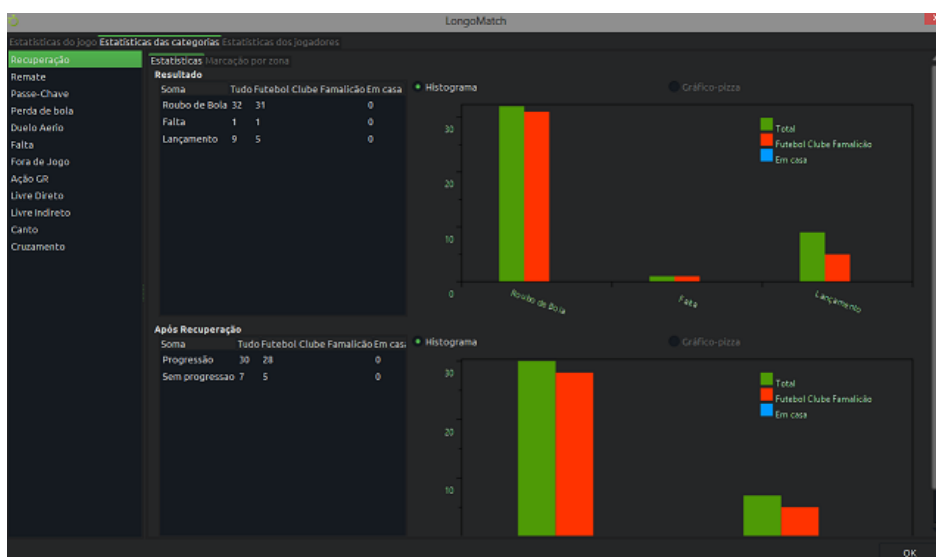


Jogadores a ter atenção.

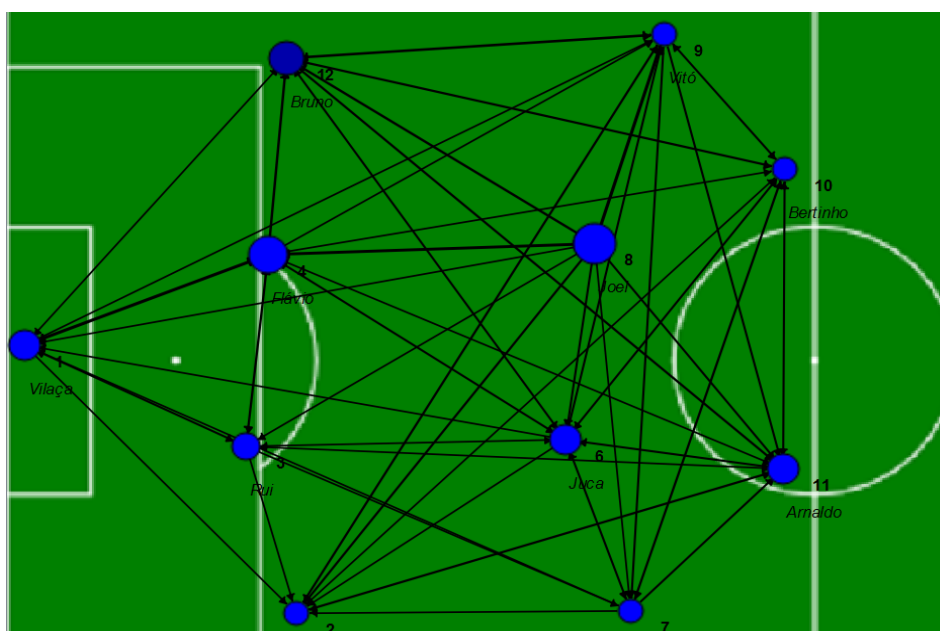
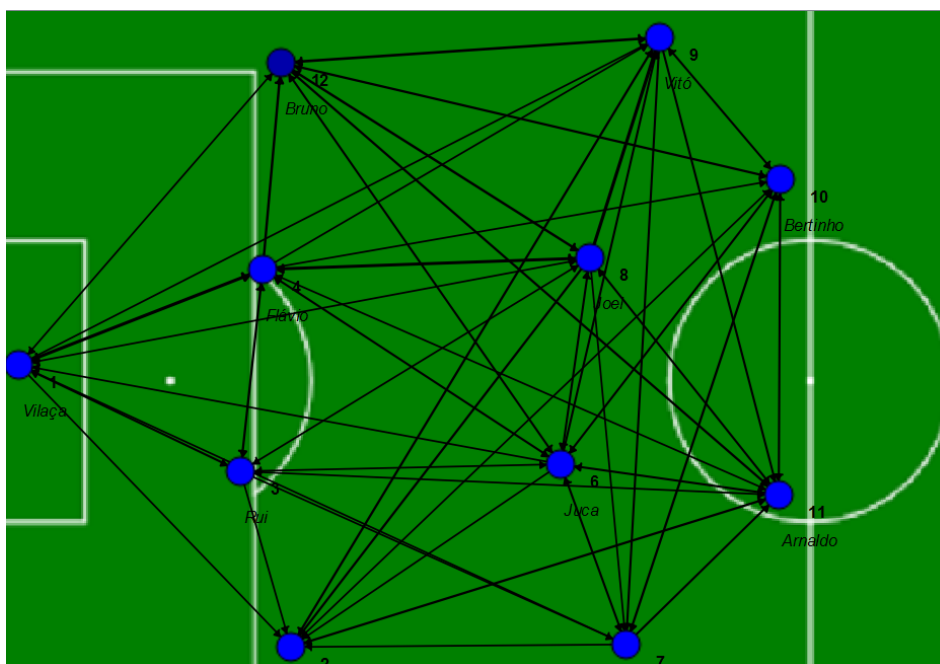
- Defesa Central (Capitão)
- O Nº10
- O Extremo Esquerdo

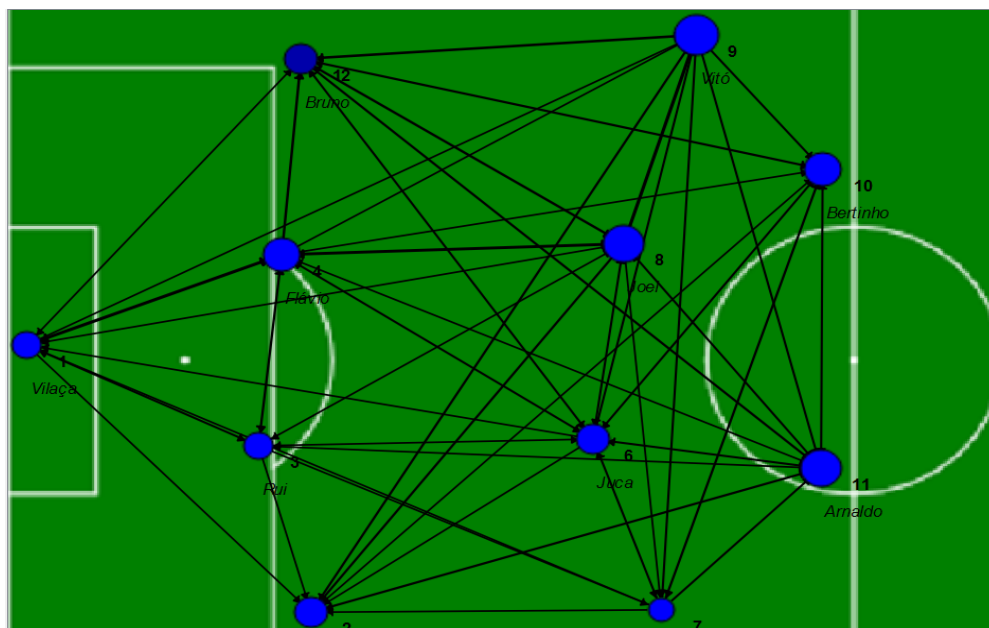
Anexo 6- Análise Quantitativa “LongoMatch”





Anexo 7- Análise “Socnetv”







Anexo 8- Planeamento Anual

Setembro						
S	T	Q	Q	S	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Fevereiro						
S	T	Q	Q	S	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

Outubro						
S	T	Q	Q	S	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Março						
S	T	Q	Q	S	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Novembro						
S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Abril						
S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Dezembro						
S	T	Q	Q	S	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Maio						
S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Janeiro						
S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Junho						
S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Treinos

Jogos AF Braga Jun.B Divisão Honra 2015/16

Folga

Anexo 9 – Congresso

