



IPG

**Politécnico
da Guarda**
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

André João Martins Vieira

junho | 2017



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

Escola de Educação, Comunicação e Desporto



Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto – menor Treino Desportivo

André João Martins Vieira

Guarda

Junho 2017

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

Escola de Educação, Comunicação e Desporto



Relatório de Estágio

Relatório elaborado no âmbito do 3º ano da Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, com vista à obtenção do grau de Licenciado em Desporto.

André João Martins Vieira

Guarda

Junho 2017

Ficha de Identificação

Instituição Formadora:

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

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

Telefone: 271220135/ 271220111 Fax: 271222325

Entidade Acolhedora:

Associação Académica de Coimbra - Secção de Futebol

Morada: Rua Padre António Vieira, 3000-315, Coimbra

E-Mail: futebol@academica.pt

Contacto: 239410400

Coordenador de Estágio:

Prof. Especialista António Albino

Contacto: tobino@ipg.pt

Tutor na Entidade de Acolhimento:

Vítor Manuel Nunes Alves (Nível III- UEFA)

Contacto: 919771027

Estagiário:

André João Martins Vieira

Curso: Desporto – Menor Treino Desportivo

Início do Estágio: 22/09/2016

Fim do Estágio: 22/06/2017

Agradecimentos

Tanto ao longo de todo este ano letivo, como durante o processo de estágio, assim como na respetiva preparação e redação deste documento, tive a oportunidade de contar com o apoio de diversas pessoas, que direta ou indiretamente contribuíram para a obtenção do presente relatório de estágio. Após esta experiência tão enriquecedora, gostaria de homenagear algumas pessoas que foram cruciais para a minha desenvoltura nas diversas áreas, tanto a nível profissional como pessoal.

Começaria por agradecer ao meu orientador de estágio, Prof^ª Especialista António Albino, pelo seu trabalho e pela disponibilidade manifestada.

De seguida, à entidade que me acolheu, mais especificamente ao meu tutor Vítor Alves por toda a experiência e conhecimentos transmitidos e também ao Luís Biosa, por me ter acompanhado, compreendido, dado liberdade para participar em todo o processo, pela sua racionalidade e, sobretudo, por ser aquilo que eu levo como referência do que é um verdadeiro treinador de escalões de formação.

Um agradecimento especial a todos os professores do Instituto Politécnico da Guarda que, através dos seus vastos leques de conhecimentos, me proporcionaram uma atuação enquanto estagiário muito mais eficaz, permitindo que eu honrasse o nome desta instituição.

À minha família, sobretudo à minha mãe e ao meu irmão, por toda a preocupação e disponibilidade demonstrada no que toca à conclusão desta etapa da minha vida, e principalmente por servirem como modelos a seguir.

Por fim, quero agradecer aos meus amigos de sempre pela amizade e companheirismo. Aos que fiz e me acompanharam durante todo este percurso académico na cidade da Guarda por tornarem o meu dia-a-dia mais alegre.

A todos um MUITO OBRIGADO!

Resumo

O presente relatório surge no âmbito da unidade curricular de Estágio do 3º ano da Licenciatura de Desporto do menor em Treino Desportivo, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Enquanto estagiário na Associação Académica de Coimbra - Secção de Futebol - as minhas funções passaram maioritariamente por ser treinador adjunto, no escalão de Juvenis, que competia no Campeonato Distrital da Associação de Futebol de Coimbra. Aqui realizei algumas atividades, nomeadamente no que diz respeito ao planeamento e periodização do treino, à observação e análise do jogo e do treinador, à intervenção no processo de treino e de competição e à avaliação e controlo do treino.

Este documento encontra-se organizado em quatro partes: i) contextualização do local de estágio, ii) objetivos de estágio e fases de intervenção, iii) atividades desenvolvidas e iv) formação académica complementar.

Palavras-chave: Treino Desportivo; Futebol; Planeamento e Periodização do Treino; Observação e Análise de jogo; Avaliação e controlo do treino.

Índice Geral

Ficha de Identificação.....	i
Agradecimentos.....	ii
Resumo.....	iii
Índice Geral.....	iv
Índice de Figuras.....	vi
Índice de Tabelas.....	vii
Índice de Siglas.....	viii
Introdução.....	1
1. Caracterização da entidade acolhedora.....	2
1.1. Contextualização histórica do clube.....	2
1.2. Recursos humanos.....	3
1.3. Recursos espaciais e materiais.....	7
2. Objetivos e fases de intervenção do estágio.....	10
2.1. Objetivos de estágio.....	10
2.1.1. Objetivos gerais.....	10
2.1.2. Objetivos específicos.....	11
2.2. Fases de Intervenção.....	11
2.3. Carga horária.....	12
3. Atividades desenvolvidas.....	14
3.1. Calendarização.....	14
3.2. Planeamento.....	17
3.2.1. Etapas de formação a longo prazo.....	17
3.2.1.1. LTAD (Long Term Athlete Development).....	18
3.2.1.2. Fases sensíveis.....	18
3.2.2. Objetivos a curto-prazo.....	19

3.3. Periodização.....	21
3.3.1. Modelo de jogo.....	23
3.4. Observações.....	26
3.4.1. Observações do treinador	26
3.4.2. Observações e análises de jogo	27
3.4.2.1. Observação da equipa.....	27
3.4.2.2. Observação da equipa adversária	28
3.5. Intervenção no treino e na competição	28
3.5.1. Intervenção no treino	29
3.5.1.1. Ativação funcional.....	31
3.5.1.2. Parte fundamental	31
3.5.1.3. Parte final.....	32
3.5.1.4. Treino de força.....	33
3.6.2. Intervenção na competição	34
3.6.2.1. Ativação funcional.....	35
3.6.2.2. Reunião de preparação para o jogo.....	35
3.7. Avaliação e controlo do treino.....	37
3.8. Quadro Síntese.....	39
4. Formação académica complementar	40
Reflexão final	45
Bibliografia.....	48
Anexos.....	51

Índice de Figuras

Figura 1 - Logótipo da entidade acolhedora.....	3
Figura 2 - Organograma da instituição	4
Figura 3 - Campo de Santa Cruz, Coimbra	8
Figura 4 - Campo Carlos Filipe, Ribeira de Frades, Coimbra.....	8
Figura 5 - LTAD (Balyi, Cardinal, Higgs, Norris e Way, 2005).....	18
Figura 6 - Fases sensíveis (Martin, 1982 adaptado por Lopes e Maia, 2000).....	19
Figura 7 - Periodização Convencional Vs periodização tática (Mourinho, 2001)	21
Figura 8 - Cargas de treino (Raposo 2006)	30
Figura 9 - Partes da sessão de treino e frequência cardíaca (Castelo, 2009).....	30

Índice de Tabelas

Tabela 1- Plantel da equipa e Juvenis B	5
Tabela 2 - Plantel da equipa de Juvenis.....	6
Tabela 3 - Recursos materiais da equipa B de Juvenis.....	9
Tabela 4 - Recursos materiais da equipa de Juvenis	10
Tabela 5 - Fases de intervenção.....	12
Tabela 6 - Carga horária	13
Tabela 7- Resultados na série B	14
Tabela 8 - Classificação série B	14
Tabela 9 - Classificação na Taça Intercalar.....	15
Tabela 10 - Resultados na Taça Intercalar.....	15
Tabela 11 - Classificação no Apuramento do Campeão	16
Tabela 12 - Resultados no Apuramento do Campeão	16
Tabela 13 - Jogos disputados na Taça Distrital	16
Tabela 14 - Resultados do 1º e 2º momento do SCM.....	38
Tabela 15 - Quantificação das atividades desenvolvidas	39

Índice de Siglas

AAC – Associação Académica de Coimbra

AAC- SF – Associação Académica de Coimbra – Secção de Futebol

AFC – Associação de Futebol de Coimbra

DN – Data de nascimento

AP – Anos de prática

GR – Guarda-redes

DD – Defesa direito

DC – Defesa Central

DE – Defesa Esquerdo

MD – Médio defensivo

MC – Médio Centro

ED – Extremo direito

EE – Extremo esquerdo

PL – Ponta de lança

LTAD – Long Term Athlete Development

SCM – Salto contramovimento

Introdução

O presente documento – Relatório de Estágio – surge no âmbito da unidade curricular de Estágio da licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, especificamente no menor de Treino Desportivo, encontrando-se enquadrado pelo plano de estágio apresentado em anexo (Anexo I). Este relatório serve para contextualizar todo o processo de estágio bem como descrever, minuciosamente, todas as atividades realizadas, os conhecimentos adquiridos e as experiências vivenciadas.

O estágio ao ser realizado no último ano do curso tem como objetivo a aplicação prática, em contexto real, de todos os conhecimentos adquiridos durante a formação académica, que irão servir de base para o nosso futuro enquanto profissionais na área do Desporto. Para além disso, importa referenciar que o mesmo nos permite uma familiarização com o mercado de trabalho, devido ao facto de possibilitar uma transição entre o papel de aluno para o papel de treinador. Com vista a esta transição ainda ser mais facilitada, enquanto estagiário, existe a oportunidade de errar, tendo pessoas qualificadas – tanto na instituição formadora como na instituição acolhedora – a apurar os nossos erros, corrigindo-nos, orientando-nos e tornando-nos melhores durante todo este processo.

Foi assim, nesta perspetiva académica de constante formação, que elegi para a realização deste estágio a Associação Académica de Coimbra – Seção de Futebol, uma das instituições académicas com ligação ao desporto mais antigas de Portugal. A partir do nome da instituição acolhedora é possível perceber que modalidade elegida por mim para a realização deste estágio foi o Futebol. Desde cedo que esta foi a minha modalidade de eleição: inicialmente por influência do país em que nasci e, conseqüentemente, da minha família, mas posteriormente, pelo fascínio e admiração que vim a descobrir ter pela mesma. Assim, ao longo de todo o ano, fiz parte integrante da equipa técnica do escalão de Juvenis (sub-17), assumindo funções de treinador adjunto.

Tendo em conta, na construção deste relatório, que aqui devem constar os elementos mais relevantes do processo de estágio, organizei-o da seguinte forma: i) contextualização do local de estágio, ii) objetivos e planeamento de estágio, iii) atividades desenvolvidas e iv) formação académica complementar.

1. Caracterização da entidade acolhedora

1.1. Contextualização histórica do clube

De acordo com a informação disponibilizada no *site* oficial do clube (s/d), podemos referir que a Associação Académica de Coimbra (AAC) foi fundada em 1887, tendo por base uma organização amadora constituída por estudantes universitários. Esta era formada e dividida por secções, das quais faziam parte: Drama, Música e Pintura, sendo de realçar que grande parte desses estudantes também estavam ligados à Política.

Mais tarde, no início do séc. XX, o Desporto em geral e o Futebol em particular começaram a ganhar peso no cenário europeu, espalhando-se assim pelos diversos países do nosso continente. Foi nessa altura que os estudantes de Coimbra também se começaram a interessar pela prática da modalidade, incluindo-a nas atividades por si desenvolvidas e integrando-a numa das secções da AAC – caracterizadas pelo amadorismo. Assim se criou a equipa de futebol dos estudantes de Coimbra, tendo ficado conhecida anos mais tarde como “Briosa”. Em 1912 ocorreu o primeiro jogo amigável, diante outra equipa da cidade, no qual a Académica se apresentava com calções pretos e t-shirt branca.

Em 1914, com o aumento da popularidade da modalidade e com o aparecimento de algumas equipas, dá-se a criação da União Portuguesa de Futebol (atual Federação Portuguesa de Futebol) e com isso a organização de competições tanto a nível nacional como distrital, onde a AAC se insere.

Com o passar dos anos, o Futebol começa-se a profissionalizar aos poucos, não só devido ao aumento de equipas e com isso a competitividade, mas sobretudo pelos feitos quer do Benfica ao sagrar-se bicampeão europeu (60/61 e 61/62) quer da Seleção Nacional no Mundial de 1966. Também a Académica tenta acompanhar esta profissionalização – onde já se verifica a transferência de jogadores entre clubes- sendo criada a “lei dos estudos”, que facilitava as transferências de jogadores para o clube desde que estes continuassem a estudar. Os restantes membros da AAC, pertencentes a outras secções, sentiram-se injustiçados perante esta profissionalização da secção de Futebol e juntando a isso a instabilidade política que se fazia sentir na altura, decorrente do 25 de Abril e da tomada de posse por uma nova direção da AAC, foi proposta e aceite a extinção desta secção, devido ao não cumprimento dos princípios amadores que regiam todas as

outras. No entanto, em 1977, foi reativada a secção de Futebol para permitir aos alunos continuar a praticar, de forma amadora, a modalidade em competições federadas. Assim foi fundado o clube onde me encontro a realizar o meu Estágio: Associação Académica de Coimbra – Secção de Futebol (AAC-SF).



Figura 1 - Logótipo da entidade acolhedora

1.2. Recursos humanos

Seguidamente é apresentada a estrutura organizacional do clube (Figura 2). É de salientar a existência de um coordenador para o Futebol 7 e de outro para o Futebol 11, bem como a importância dada por este clube à formação. De facto, mesmo no Futebol 7 há escalões com mais do que uma equipa, de forma a garantir a distribuição equitativa dos atletas, com ênfase nos infantis que chegam mesmo a ter três e a demonstrar o que este clube é capaz de fornecer para o Futebol 11. Por sua vez, nos escalões de formação acima deste último referido, todos têm também duas equipas, exceto o de Juniores – devido ao facto de ser o escalão de clara especialização, no qual só faz sentido estarem presentes os atletas que apresentarem potencial para seguir para o próximo patamar.

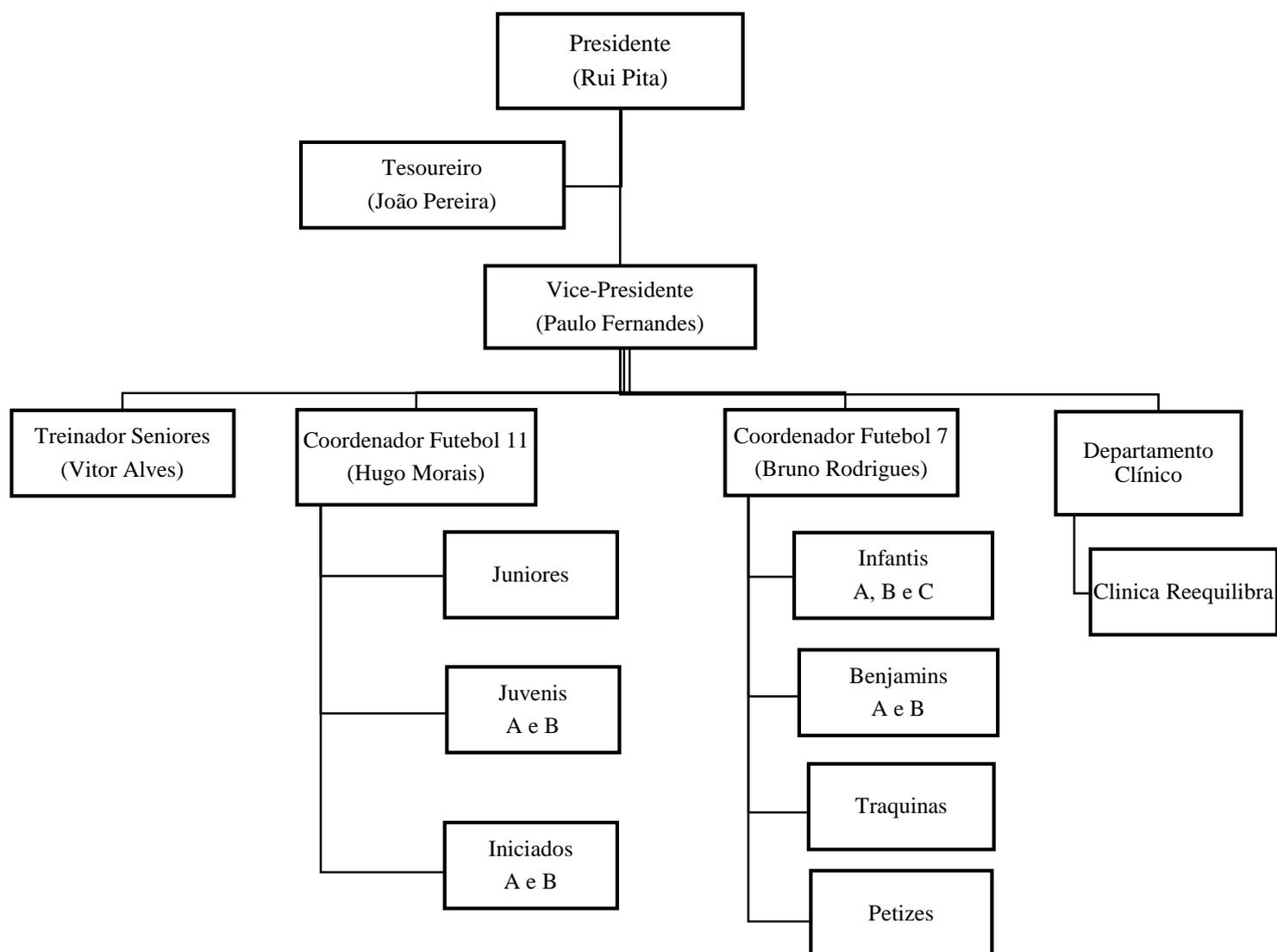


Figura 2 - Organograma da instituição

Inicialmente, na primeira parte da época desportiva, correspondente à primeira fase do Campeonato Distrital da Associação de Futebol de Coimbra (AFC) – até fevereiro –, havia duas equipas do escalão de Juvenis (A e B), pelo que cada uma tinha o seu próprio plantel e equipa técnica. Contudo, na passagem para a segunda fase da competição, foi proposto e aceite por ambas as equipas técnicas juntamente com a direção do clube, que se procedesse à junção das mesmas.

O estágio teve início com a minha inclusão na equipa técnica de Juvenis B, sendo esta composta por: Luís Briosa (treinador principal); André Vieira (treinador adjunto); Aura Lourenço (fisioterapeuta) e Mário Marques (team manager). Da equipa A faziam parte: Bruno Leal Rodrigues (treinador principal); André Pimenta (treinador adjunto);

Vítor Santos (treinador adjunto); António Lopes (Fisioterapeuta) e Pedro Geirinhas (team manager). Assim, após a junção, a nossa equipa técnica ficou constituída por todos os elementos referidos anteriormente com exceção de um treinador adjunto – Vítor Santos – que abandonou a atividade passado pouco tempo.

Relativamente ao plantel, tal como em relação à equipa técnica, este teve uma reformulação. A figura abaixo (Tabela 1) mostra o plantel que constituía a equipa B de Juvenis, na qual comecei inicialmente e de que faziam parte 21 atletas. Relativamente às medidas antropométricas, este caracteriza-se por uma média de alturas de 1,73 (DP = 0,05) e de peso de 60,7 (DP = 7,7). No que toca aos anos de prática da modalidade, os atletas apresentavam uma média de 7,5 anos (DP = 2,9). De um ponto de vista biográfico, 11 eram nascidos no ano de 2000 e, portanto, era o segundo ano neste escalão; por outro lado, 10, nascidos no ano de 2001, estavam a ser inseridos pela primeira vez no mesmo. Assim sendo, a equipa apresentava uma média de idade relativa de 2,05 (quartil.)

Caracterização - Juvenis B							
Nome	Posição	Peso	Altura	Idade	D.N	Quartil	A.P
A.G	GR	71	1,79	16	07/06/2001	2	9
M.J	GR	74	1,82	17	13/01/2000	1	6
J.F	DD	55	1,7	16	08/03/2001	1	8
B.M	DC	61	1,69	17	19/01/2000	1	11
F.M	DC	58	1,79	17	16/02/2000	1	7
G.S	DC	64	1,73	16	12/02/2000	1	12
D.M	DD/DE	63	1,75	16	12/05/2001	2	3
A.B	DD/DE	55	1,73	15	07/12/2001	4	10
R.L	DE	54	1,67	17	03/04/2000	2	8
F.S	MD	77	1,81	17	13/07/2000	3	7
D.G	MC	63	1,7	15	18/09/2001	3	4
J.P	MC	65	1,82	17	05/03/2000	1	11
A.B	MC	53	1,68	15	08/12/2001	4	10
M.S	MC	53	1,72	15	09/08/2001	3	3
G.C	MC	51	1,74	16	24/02/2001	1	10
G.G	MC/PL	62	1,68	17	20/05/2000	2	11
F.J	ED/PL	55	1,7	16	14/08/2000	3	2
T.O	ED/PL	56	1,69	16	30/11/2000	4	6
R.C	ED/EE/PL	55	1,76	17	07/02/2000	1	7
R.L	EE	55	1,69	16	21/01/2001	1	6
M.S	PL	75	1,86	16	11/04/2001	2	7

Legenda:

	1º ano (2001)
	2º ano (2000)

Tabela 1- Plantel da equipa e Juvenis B

Após a junção dos plantéis da equipa B e A do escalão de sub-17, ficámos com um plantel composto por 41 atletas (Tabela 2). Observando os valores antropométricos,

estes apresentavam uma média de alturas de 1,74 (DP = 0,06) e de peso de 63 (DP = 7,9). Relativamente aos anos de prática da modalidade, a equipa apresentava uma média de 8 anos (DP = 2,4). No que toca ao registo biográfico da mesma, é possível observar que grande parte dos atletas “novos” para mim eram realmente mais novos, ou seja, eram nascidos no ano de 2001 (à exceção de dois), estando pela primeira vez a competir no escalão. Por último, em relação à idade relativa, apresentava uma média de 1,95 (quartil).

Caracterização - Juvenis							
Nome	Posição	Peso	Altura	Idade	D.N	Quartil	A.P
A.G	GR	71	1,8	16	07/06/2001	2	9
M.J	GR	76	1,82	17	13/01/2000	1	6
M.L	GR	80	1,87	16	07/02/2001	1	11
J.F	DD	55	1,7	16	08/03/2001	1	8
B.N	DD	65	1,7	15	27/07/2001	3	9
G.E	DD	54	1,73	15	07/11/2001	4	8
P.M	DD/DE/MD	54	1,68	16	28/02/2001	1	6
B.M	DC	61	1,69	17	19/01/2000	1	11
F.M	DC	58	1,79	17	16/02/2000	1	7
G.F	DC	80	1,88	16	31/01/2001	1	9
L.F	DC	70	1,84	16	23/05/2001	2	9
M.M	DC	67	1,79	16	23/09/2000	3	5
A.S	DC	65	1,7	16	25/03/2001	1	8
G.S	DC	64	1,73	16	12/02/2000	1	12
D.M	DD/DE	63	1,75	16	12/05/2001	2	3
A.B	DD/DE	55	1,73	15	07/12/2001	4	10
J.M	DE	70	1,79	16	06/06/2001	2	10
R.L	DE	54	1,67	17	03/04/2000	2	8
R.P	MD	64	1,74	15	25/07/2001	3	8
F.P	MC/MD	61	1,72	16	19/01/2001	1	7
B.S	MC/MD	63	1,73	16	05/06/2001	2	6
F.S	MD	77	1,81	17	13/07/2000	3	7
D.G	MC	63	1,7	15	18/09/2001	3	4
J.P	MC	65	1,82	17	05/03/2000	1	11
V.N	MC	67	1,77	16	09/06/2001	2	8
J.A	MC	58	1,69	16	19/01/2001	1	9
A.B	MC	53	1,68	15	08/12/2001	4	10
G.C	MC	51	1,74	16	24/02/2001	1	10
G.G	MC/PL	62	1,68	17	20/05/2000	2	11
F.J	ED/PL	55	1,7	16	14/08/2000	3	2
J.B	ED/DD	64	1,71	17	04/06/2000	2	7
J.G	ED/MD	55	1,73	16	30/04/2001	2	10
F.R	EE/ED	64	1,7	16	11/02/2001	1	4
T.M	ED	61	1,7	16	05/01/2001	1	10
J.P	DD/ED	60	1,69	15	18/07/2001	3	10
T.O	ED/PL	59	1,69	16	30/11/2000	4	6
R.C	ED/EE/PL	55	1,76	17	07/02/2000	1	7
M.C	EE/PL	54	1,69	16	07/02/2001	1	9
R.L	EE	56	1,69	16	21/01/2001	1	6
F.B	PL	75	1,82	15	13/07/2001	3	11
M.S	PL	75	1,86	16	11/04/2001	2	7

Legenda:	
	1º ano (2001)
	2º ano (2000)

Tabela 2 - Plantel da equipa de Juvenis

No âmbito desportivo, agrupam-se os atletas por idade cronológica, definindo-se assim uma data de nascimento mínima e máxima para a inclusão de determinado escalão, sendo que na modalidade de Futebol, este prazo está compreendido entre o dia 1 de janeiro e 31 de dezembro. Neste sentido, um atleta nascido no dia 1 de janeiro de 1992 irá ser colocado num escalão diferente de outro nascido no dia 31 de dezembro de 1991, porém têm apenas um dia de diferença (Folgado, H., Caixinha, P., Sampaio, J. e Maças, V., 2006). Seguindo esta lógica, pode-se concluir que um atleta nascido dia 1 de janeiro de determinado ano, irá estar no mesmo escalão de outro nascido dia 31 de dezembro do mesmo ano. É a este processo que se chama de idade relativa, referindo-se à diferença de idades entre atletas no mesmo escalão etário (Barnsley, 1992, citado por Folgado, H. et al., 2006).

Segundo Vaeyens et al. (2005, citado por Penna, E. e Moraes, L., 2010) para determinar a idade relativa divide-se o ano em quartis, ou melhor, em quatro partes (meses), pelo que o primeiro quartil é definido pelo nascimento de janeiro a março, o segundo de abril a junho, o terceiro de julho a setembro e o quarto de outubro até dezembro. A utilização da idade cronológica para a definição do escalão, apesar de ter como objetivo proporcionar um treino adequado ao atleta, bem como oportunidades iguais, tem como consequência negativa o facto de agrupar no mesmo escalão jogadores com quase um ano de diferença, fazendo com que os mais velhos apresentem vantagem maturacional em relação aos mais novos, refletindo-se numa maior estatura, força e coordenação (Musch, 1998; Musch e Grondin, 2001) citados por Folgado, H. et al. (2006). Neste sentido, ao apresentarem vantagem em relação aos restantes, têm melhor rendimento, fazendo com que tenham mais oportunidades tanto em jogos como em treinos, e assim, maior também a probabilidade de serem observados como potenciais talentos (Silva, T., Garganta, J., Brito, J., Cardoso, F. e Teoldo, I., 2015).

1.3. Recursos espaciais e materiais

A equipa de Juvenis da Secção de Futebol da Associação Académica de Coimbra utilizou durante a época desportiva, duas instalações para a realização tanto dos seus jogos como dos seus treinos. O primeiro é o Campo de Santa Cruz, situado em Coimbra, e campo oficial do clube; o segundo, é o Campo Carlos Filipe, localizado em Ribeira de Frades, perto de Coimbra. Inicialmente, o primeiro, era utilizado para a equipa treinar uma vez por semana. No entanto, com a junção das duas equipas e o aumento do número

de atletas presentes nos treinos, obrigou a que treinássemos, a partir daí, no Campo Carlos Filipe. De referir que este último sempre foi o campo em que a equipa competia.

O Campo de Santa Cruz (Figura 3) trata-se de uma instalação ao ar livre, que se localiza no coração da cidade de Coimbra. Esta instalação foi inaugurada em 1918 com o objetivo de ser a “casa desportiva” dos estudantes universitários. Atualmente, após obras em 2008, é composto por um campo de futebol 11 (dividido em dois campos de futebol 7) de relva sintética, onde também se pode jogar Rugby e Basebol e possui um campo polidesportivo destinado à prática de Futsal, Basquetebol, Ténis, Voleibol, Andebol e Badmington.



Figura 3 - Campo de Santa Cruz, Coimbra

No que respeita ao Campo Carlos Filipe (Figura 4), este é uma instalação desportiva ao ar livre, de relva sintética, que se localiza em Ribeira de Frades, uma aldeia próxima Coimbra. É o campo oficial do Sporting Clube Ribeirense, no entanto, algumas equipas da Secção de Futebol da AAC utilizam-no com muita regularidade. O campo é utilizável para as modalidades de futebol 11 e de futebol 7, visto estar dividido em dois campos para esta última.



Figura 4 - Campo Carlos Filipe, Ribeira de Frades, Coimbra

Para a realização das suas sessões de treino, a equipa possui: 13 bolas (tamanho 5), 27 cones, 10 sinalizadores, 24 coletes de várias cores, 6 estacas de slalom, 2 escadas de coordenação e 1 TRX. Na Tabela 3 apresenta-se uma lista relativa à quantidade e qualidade dos mesmos.

	Recursos Materiais	
	Material	Quantidade
Bolas	13	Muito bom
Cones	27	Muito bom
Sinalizadores	10	Muito bom
Coletes	24	Bom
Estacas de slalom	6	Bom
Escadas de coordenação	2	Muito bom
TRX	1	Muito bom

Tabela 3 - Recursos materiais da equipa B de Juvenis

Estes dois últimos materiais – escada de coordenação e TRX – eram propriedades do treinador principal e do treinador adjunto, respetivamente. Sempre que era necessário e combinado com antecedência, ambos os trazíamos de forma a enriquecer as sessões de treino com utensílios diferentes. Em relação ao restante material, era suficiente e encontrava-se em bom estado. Após a união das duas equipas deste escalão, também o material das duas foi junto tentando suprimir as necessidades das diversas unidades de treino. Assim, a equipa ficou com cerca do dobro do material no que toca a bolas, cones sinalizadores e coletes, mais precisamente (Tabela 4): 26 bolas, 51 cones, 19 sinalizadores e 48 coletes de diversas cores.

	Recursos Materiais	
	Material	Quantidade
Bolas	26	Muito bom
Cones	51	Muito bom
Sinalizadores	19	Muito bom
Coletes	49	Bom
Estacas de slalom	6	Bom
Escadas de coordenação	2	Muito bom
TRX	1	Muito bom

Tabela 4 - Recursos materiais da equipa de Juvenis

2. Objetivos e fases de intervenção do estágio

No início do estágio todo o meu percurso na entidade acolhedora foi definido pormenorizadamente, tendo sido estabelecidos objetivos para o mesmo, assim como fases de intervenção que me permitiram a integração na instituição de forma progressiva.

2.1. Objetivos de estágio

Para o presente estágio, com o objetivo de me guiar durante o mesmo, foram definidos os seguintes objetivos:

2.1.1. Objetivos gerais

- Aplicar conhecimentos teórico-práticos adquiridos durante todo o percurso académico;
- Ser pontual, responsável e assíduo;
- Melhorar competências a nível didático e pedagógico consoante as solicitações que aparecerem com o decorrer do estágio;
- Adquirir e desenvolver competências no âmbito da investigação;

- Desenvolver competências em relação à gestão dos recursos de uma organização desportiva;
- Melhorar e tornar mais eficaz a capacidade de comunicação oral;
- Adquirir experiência profissional.

2.1.2. Objetivos específicos

- Diagnosticar e avaliar o clube nas suas diferentes dimensões;
- Transmitir aos atletas o prazer de praticar desporto e de ser saudável;
- Ajudar no desenvolvimento dos mesmos como pessoa e como cidadão responsável e autónomo no futuro;
- Adquirir conhecimentos relativos à operacionalização de um modelo de jogo;
- Analisar e observar o rendimento da equipa ao longo da época desportiva;
- Participar na elaboração do planeamento, calendarização da época desportiva, na planificação e estruturação das sessões de treino e competição;
- Colaborar na operacionalização das sessões de treino e competição intervindo diretamente nas mesmas, inicialmente em colaboração com o treinador e progressivamente de forma autónoma;
- Realizar atividades de promoção da modalidade e/ou clube;

2.2.Fases de Intervenção

O processo de estágio na entidade acolhedora foi dividido por fases - de forma a facilitar a minha integração e intervenção – nomeadamente: i) observação; ii) intervenção supervisionada e iii) intervenção autónoma (Tabela 5).

um pouco com o treinador sobre diversos assuntos, fosse eles relativos às unidades de treino e respetiva planificação e periodização ou sobre determinados atletas em particular.

	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Domingo
Hora	18h-21h	18h-21h	Jogo
Local	Campo Carlos Filipe (Ribeira de Frades, Coimbra)	Campo Carlos Filipe (Ribeira de Frades, Coimbra)	Campo Carlos Filipe (Ribeira de Frades, Coimbra)

Tabela 6 - Carga horária

3. Atividades desenvolvidas

3.1. Calendarização

No início da época desportiva, como já foi referido anteriormente, no nosso clube existiam duas equipas do escalão de Juvenis, estando eu inserido na equipa B. A AFC tem o processo competitivo para este escalão dividido da seguinte forma: uma primeira fase, composta por três séries – A, B e C – com 11, 13 e 12 equipas, respetivamente, e apenas uma volta (Tabela 7); uma segunda, fase diretamente relacionada com a classificação da anterior. Assim sendo, os três primeiros classificados de cada série, disputaram o “Apuramento do Campeão”; por sua vez, o 4º, 5º e 6º lugares das mesmas competiram na “Taça Intercalar” e com as restantes equipas de cada série a formarem a “Taça de Encerramento”. Como se pode observar nas tabelas abaixo, a equipa onde estava incluído terminou esta primeira fase no dia 29 de janeiro, na série B, em 2º lugar (Tabela 8) com 30 pontos, resultado de 10 vitórias e 2 derrotas, garantindo um lugar no “Apuramento do Campeão”.

Série B			
Jornada	Resultado	Data	Hora
1	Brasfemes 1-3 Académica-SF B	16/10/2016	9h
2	Académica-SF B 4-1 U. Coimbra	23/10/2016	11h
3	Académica-SF B 4-0 Sanjoanense AC	06/11/2016	11h
4	Vigor Mocidade 4-2 Académica-SF B	13/11/2016	9h
5	Académica-SF B 4-0 Eirense	20/11/2016	9h
6	Esperança Atlético 0-2 Académica-SF B	27/11/2016	11h
7	Académica-SF B 4-2 Cernache	08/12/2016	11h
8	Souselas 1-2 Académica-SF B	11/12/2016	9h
9	Académica-SF B 1-2 Pedrulhense	18/12/2016	11h
10	ADC Adémia 0-4 Académica-SF B	08/01/2017	9h
11	Académica-SF B 4-0 Condeixa	15/01/2017	11h
12	Casaense 0-2 Académica-SF B	29/01/2017	9h

Tabela 7- Resultados na série B

	P
1 Vigor Mocidade	36
2 Académica-SF B	30
3 U. Coimbra	27
4 Eirense	24
5 Pedrulhense	21
6 Cernache	17
7 Esperança Atlético	17
8 Condeixa	12
9 Brasfemes	11
10 Sanjoanense AC	8
11 Casaense	8
12 Souselas	7
13 ADC Adémia	6

Tabela 8 - Classificação série B

No entanto, a equipa A de Juvenis obteve a mesma classificação na sua série obtendo, portanto, também um lugar na próxima fase. Perante este pequeno problema, as equipas técnicas, juntamente com a direção do clube, decidiram em reunião que o mais indicado e mais justo para os atletas e para a entidade acolhedora seria unir ambas a equipas formando assim um grupo bastante forte e alargado, que permitisse lutar pelo

primeiro lugar em todas as competições em que estávamos inseridos, fazendo jus ao lema por nós criado “Juntos Somos mais Fortes”. Esse grupo que contava com 41 atletas e 8 membros na equipa técnica, dos quais um par de treinadores principais, um de treinadores adjuntos, outro de fisioterapeutas e, por fim, um par de team managers.

Esta junção permitiu que este grupo de atletas participasse em duas competições, correspondentes à segunda fase, distintas. Assim, destes 41 atletas que treinavam todos juntos, 18 eram convocados para disputar a jornada respetiva para o “Apuramento do Campeão” enquanto que outros 18 eram convocados para a “Taça Intercalar”. Em relação à equipa técnica esta também se dividia para acompanhar as duas equipas nos seus jogos ao domingo. Para o “Apuramento do Campeão” acompanhavam a equipa os dois treinadores principais, um team manager e um fisioterapeuta, pelo que para a “Taça Intercalar” iam os dois treinadores adjuntos (sendo eu um deles), um team manager e o outro fisioterapeuta.

A “Taça Intercalar” contou com a presença de 9 equipas, tendo a nossa disputado 16 jogos (Tabela 9), acabando em 6º lugar com 21 pontos, fruto de 6 vitórias, 3 empates e 7 derrotas.

Taça Intercalar			
Jornada	Resultado	Data	Hora
1	Académica SF 2-3 Eirense	05/02/2017	9h
2	Ginásio Figueirense 1-2 Académica SF	12/02/2017	9h
3	Académica SF 2-1 Praia da Leirosa	19/02/2017	11h
4	Oliveira do Hospital 3-3 Académica SF	26/02/2017	9h
5	Académica SF 1-0 União FC	05/03/2017	11h
6	Pedrulhense 2-2 Académica SF	12/03/2017	11h
7	Académica SF 2-3 Marialvas	19/03/2017	11h
9	Cemache 3-2 Académica SF	02/04/2017	9h
10	Eirense 3-2 Académica SF	09/04/2017	11h
11	Académica SF 3-0 Ginásio Figueirense	23/04/2017	16h
12	Praia da Leirosa 1-2 Académica SF	30/04/2017	9h
13	Académica SF 1-1 Oliveira do Hospital	07/05/2017	11h
14	União FC 1-0 Académica SF	15/05/2017	11h
15	Académica SF 2-5 Pedrulhense	21/05/2017	11h
16	Marialvas 1-4 Académica SF	28/05/2017	11h
18	Académica SF 1-2 Cemache	11/06/2017	9h

Tabela 10 - Resultados na Taça Intercalar

		P
1	Eirense	37
2	Cemache	36
3	Pedrulhense	33
4	Marialvas	23
5	Oliv. Hospital	22
6	Académica-SF	21
7	Ginásio Figueirense (Fig. Foz)	17
8	Praia da Leirosa	11
9	União FC	6

Tabela 9 - Classificação na Taça Intercalar

No “Apuramento do Campeão”, por sua vez, as coisas correram bem melhor. A competição era constituída por outras 9 equipas pelo que cada uma também disputou 16 jogos (Tabela 11). Destes, 9 jogos foram ganhos, 7 empatados e nenhum perdido, fazendo um total de 34 pontos, e sagrando-nos campeões distritais de Juvenis da AFC (Tabela 12).

Apuramento de Campeão			
Jornada	Resultado	Data	Hora
1	Académica-SF 3-0 COJA	05/02/2017	11h
2	Vinha da Rainha 0-2 Académica-SF	12/02/2017	11h
3	Académica-SF 0-0 Vigor Mocidade	19/02/2017	11h
5	AD Nogueirense 0-0 Académica-SF	05/03/2017	9h
6	Académica-SF 4-1 Tourizense	12/03/2017	11h
7	U.Coimbra 0-6 Académica-SF	19/03/2017	11h
8	Académica-SF 1-0 Tocha	26/03/2017	11h
9	Naval 1-2 Académica-SF	02/04/2017	11h
10	COJA 1-2 Académica-SF	09/04/2017	11
11	Académica-SF 4-0 Vinha da Rainha	23/04/2017	11h
12	Vigor Mocidade 1-1 Académica-SF	30/04/2017	9h
14	Académica-SF 2-2 AD Nogueirense	14/05/2017	11h
15	Tourizense 2-2 Académica-SF	21/05/2017	11h
16	Académica-SF 3-3 U.Coimbra	28/05/2017	11h
17	Tocha 2-3 Académica-SF	04/06/2017	11h
18	Académica-SF 1-1 Naval	11/06/2017	11h

Tabela 12 - Resultados no Apuramento do Campeão

		P
1	Académica-SF	28
2	Tocha	27
3	Naval	25
4	Vigor Mocidade	24
5	U. Coimbra	17
6	AD Nogueirense	17
7	COJA	12
8	Tourizense	5
9	Vinha da Rainha	4

Tabela 11 - Classificação no Apuramento do Campeão

A AFC tem outra competição para o escalão de Juvenis no distrito, desta feita a Taça Distrital. Esta é composta por eliminatórias, ou seja, jogos a eliminar e estão presentes todas as equipas do escalão do distrito. A nossa equipa, infelizmente, ficou pelos quartos de final, perdendo contra a equipa do Vigor Mocidade nos penaltis (Tabela 13).

Nas semanas em que íamos disputar esta competição, todos os atletas de Juvenis treinavam juntos, pelo que os que melhor performance apresentassem, juntamente com melhores níveis de assiduidade, seriam os convocados para o jogo.

Taça Distrital			
Eliminatória	Resultado	Data	Hora
2ª	At. Povoense 0-5 Académica-SF	04/12/2016	11h
3ª	Académica-SF 6-0	22/01/2017	11h
Quartos de final	Vigor Mocidade (6-5 g.p) Académica-SF	06/11/2016	11h

Tabela 13 - Jogos disputados na Taça Distrital

3.2. Planeamento

Para se ter sucesso na maior parte das atividades realizadas é necessário planeá-las antecipadamente, delinear um caminho em função daquilo que temos e de para onde queremos ir, prever possíveis contratempos, tornar o processo sistematizado e lógico, entre outras. Segundo Oliveira (2005) a planificação ou o planeamento desportivo é um processo que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento dos praticantes ou das equipas. Por outro lado, organiza essas operações em função das finalidades, objetivos e previsões (a curta, média ou longa distância), escolhendo-se as decisões que visem o máximo de eficiência e funcionalidade das mesmas.

Na equipa de Juvenis B, na qual comecei a época e na qual fazia sentido existir um processo de planeamento, este foi realizado inicialmente pelo treinador principal tendo apenas a duração de seis meses (Anexo II). Este teve como base objetivos a longo prazo – devido ao facto de ser um escalão de formação - e a curto prazo. Os objetivos a longo prazo dizem respeito à formação geral de um atleta, que deve ter em conta a sua idade e as respetivas etapas pelas quais deverá passar e que, posteriormente, levam a um adequado desenvolvimento, evitando situações como abandono precoce da prática desportiva ou a especialização precoce. No que toca aos objetivos a curto prazo, estes estão relacionados com a época desportiva em causa e vão desde um contexto mais geral, envolvendo toda a equipa, até um totalmente individual.

3.2.1. Etapas de formação a longo prazo

Como afirma Antunes (2005), o processo de formação desportiva, sobretudo de crianças e adolescentes, não deve visar apenas o alto rendimento, mas um processo pedagógico de ensino-aprendizagem.

Posto isto, durante toda a época desportiva tivemos em conta a formação de um atleta como um todo, fundamentando todo o processo (treino e exigência competitiva) com base no LTAD (Long Term Athlete Development) e nas fases sensíveis correspondentes às idades dos atletas.

3.2.1.1. LTAD (Long Term Athlete Development)

O LTAD, proposto por Balyi, Cardinal, Higgs, Norris e Way, (2005) é um modelo que pretende servir de base para o planeamento a longo prazo a realizar com crianças e jovens. O mesmo está dividido em 6 partes, de acordo com o género e idades definidas pelo autor, sendo que para uma delas há aspetos específicos a desenvolver. Os atletas da minha equipa, estando no escalão de sub-17, têm idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos, o que corresponde no LTAD às etapas “3. Treinar para treinar” e “4. Treinar para competir”. A primeira etapa mencionada diz respeito ao desenvolvimento da condição física e consolidação das habilidades desportivas da modalidade; por sua vez, na 4ª etapa espera-se a melhoria tanto da condição física, como das habilidades desportivas e também da performance.



Figura 5 - LTAD (Balyi, Cardinal, Higgs, Norris e Way, 2005)

3.2.1.2. Fases sensíveis

O plantel da equipa de Juvenis da AAC-SF era constituído maioritariamente por atletas nascidos no ano de 2001 - com idades correspondidas entre 15 e 16 anos – e por alguns nascidos em 2000. Apesar de estes últimos já terem uma idade que não se encontra na figura 6, achamos de toda a conveniência ter esta como referência. Assim, ao longo da

época trabalhamos as capacidades, quer físicas quer motoras, corretas para estas faixas etárias, dando especial ênfase à capacidade de aprendizagem motora, resistência, força e velocidade.

Para realçar a importância do treino de determinadas capacidades, nomeadamente a força e a velocidade, nas idades adequadas, Marques e Oliveira (2001), afirmam que fatores musculares e anabólicos, que influenciam a velocidade, parecem ganhar importância em fases mais tardias da puberdade, enquanto que a solicitação mais precoce da força tem contribuído para uma formação especializada de maior qualidade.

Idade	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Cap. de aprendizagem motora			█	█	█	█	█		█	█
Cap. de condução e diferenciação				█	█	█	█		█	█
Cap. Reação Visual e acústica			█	█	█					
Cap. de Orientação espacial		█	█	█	█	█	█		█	█
Cap. de ritmo		█	█	█	█	█	█			
Cap. de equilíbrio				█	█	█	█			
Resistência		█	█	█	█	█	█	█	█	█
Força				█	█	█	█	█	█	█
Velocidade		█	█	█	█	█	█	█	█	█

Figura 6 - Fases sensíveis (Martin, 1982 adaptado por Lopes e Maia, 2000)

3.2.2. Objetivos a curto-prazo

No início da época desportiva foram definidos objetivos de maneira a guiarem tanto os treinadores que orientavam a equipa como os atletas. Os mesmos foram definidos com base nas características do próprio treinador, ou seja, daquilo que pretendia para a equipa, das características desta, dos jogadores que a compunham e em último caso do quadro competitivo a que estaríamos sujeitos. Neste sentido foram definidos objetivos

relativamente ao processo de treino - gerais e individuais – e em relação à competição (Anexo III).

Na definição dos objetivos gerais tivemos em consideração as características do próprio plantel, nomeadamente as suas experiências passadas. Assim, para o mesmo, tínhamos como objetivo inicialmente, mais do que ganhar, fazê-los voltar a ter gosto por praticar a modalidade, ajudar no seu desenvolvimento humano bem como fazê-los sentir espírito de compromisso para com os colegas e treinadores.

Relativamente aos individuais, relacionados com o processo de treino, foram definidos passado algum tempo após o conhecimento de cada atleta. Estes estavam diretamente relacionados com os quatro fatores de treino: técnico, tático, físico e psicológico. Para além da finalidade óbvia da definição deste tipo de objetivos, que seria a melhoria do rendimento, os mesmos também têm em vista o aumento da motivação por parte dos atletas, no sentido de saberem claramente que lacunas do seu jogo têm de melhorar, tentando superarem-se a cada treino.

No que respeita aos objetivos competitivos, estes dependiam da fase da época e respetiva equipa. Assim sendo, durante a primeira fase da competição, a equipa de Juvenis B tinha como objetivo terminar nos três primeiros classificados da sua série. Após o final da primeira fase da competição, quando as duas equipas do escalão se juntaram e passaram a competir em duas competições em simultâneo, tinham como objetivo vencer a “Taça Intercalar” e a fase de “Apuramento do Campeão”. Relativamente à Taça Distrital, também tivemos sempre em vista a conquista da mesma.

De referir que o facto de os nossos objetivos passarem sempre por “ganhar” não significa que o façamos a todo o custo, cometendo erros na formação dos atletas, saltando etapas e fazendo deles adultos; significa sim que acreditávamos que os mesmos apresentavam qualidade, pelo menos, equivalente aos restantes adversários e, na segunda fase da época, com cerca de quarenta, tínhamos qualidade e quantidade para gerir o plantel com vista à concretização destes objetivos.

3.3. Periodização

Mourinho (2001) define periodização como “aspecto particular da programação, que se relaciona com uma distribuição no tempo, de forma regular, dos comportamentos táticos do jogo, individuais e coletivos, assim como, a subjacente e progressiva adaptação do jogador e da equipa a nível técnico, físico, cognitivo e psicológico”.

Oliveira (2005) acrescenta ainda que a periodização deve ser feita através da divisão da época desportiva em períodos mais ou menos alargados, definidos cronológica e estrategicamente, com objetivos específicos que facilitem a construção de todo um processo evolutivo de elaboração do treino e consequentemente rentabilidade competitiva.

Segundo Abrantes (2006) um macrociclo tem a duração de seis meses a um ano e engloba vários mesociclos que, por sua vez, podem ter a duração de três semanas a quatro meses. Estes são constituídos por microciclos, que se definem por um conjunto de sessões de treino que normalmente formam uma semana.

Atualmente são aceites duas formas de periodização (Figura 6): a periodização convencional e a periodização tática.

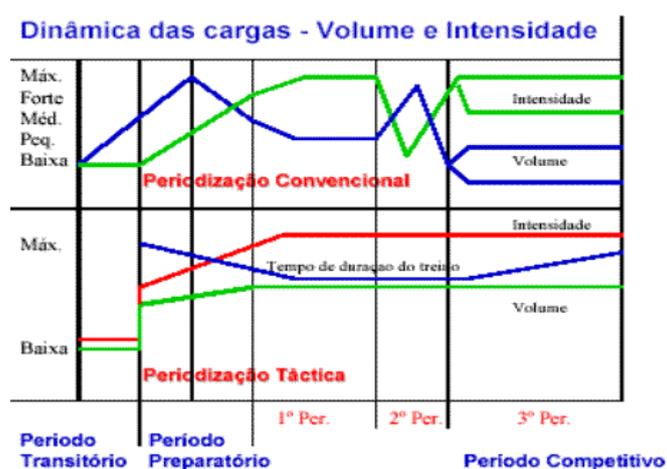


Figura 7 - Periodização Convencional Vs periodização tática (Mourinho, 2001)

Matveiev (1997, citado por Alves, 2010) afirma que a periodização tem como objetivo proporcionar ao atleta a forma desportiva, sendo esta que lhe permitirá a

obtenção de resultados positivos. Este divide a época desportiva em três momentos, sendo eles o período preparatório (6 meses), o período competitivo (4 a 5 meses) e período transitório (2 a 3 meses). Afonso e Pinheiro (2011) dizem que a periodização convencional se caracteriza pela sua aplicabilidade em desportos individuais, onde toda a sua estrutura se desenvolve em torno da componente física. Para Oliveira (2005) a periodização convencional transporta a ideia de que não é possível manter a forma ao longo da época desportiva, originando a procura de “picos de forma”.

Com a modificação do calendário competitivo e de acordo com a necessidade de estruturar uma periodização conforme as necessidades da modalidade, foram criados novos modelos de periodização, de entre eles a periodização tática de Frade (Junior, 2012).

A periodização tática destaca-se por ter no centro da sua preparação a componente tática e o modelo de jogo preconizado pelo treinador, estando as restantes vertentes no treino subjugadas à tática; por o princípio da especificidade estar presente desde o primeiro treino, de forma a desde aí operacionalizar o seu modelo de jogo e a inversão do binómio volume-intensidade, com esta última claramente a comandar (Carvalho, 2003) citado por Oliveira (2005).

A equipa de Juvenis B da AAC-SF no que toca à periodização adotou uma mistura destes dois modelos atrás descritos, definindo dois períodos: o período preparatório e o período competitivo. O período preparatório foi constituído por sete microciclos, dos quais os primeiros dois foram sobretudo caracterizados por um maior volume comparativamente com a intensidade, enquanto que nos restantes cinco, até ao início da competição, foi sendo gradualmente invertida esta tendência com vista à preparação física específica dos atletas para a competição. No entanto, desde o primeiro treino sempre foram trabalhados princípios relativos ao modelo de jogo. Após o final do período preparatório e início do período competitivo, foi a intensidade que predominou durante as sessões de treino, com quase da totalidade dos exercícios a voltarem-se para o nosso modelo de jogo, melhorando-o e combatendo algumas lacunas apresentadas. Para Garganta (2008) o futebol só faz sentido se estiver dentro de uma conceção tática, usando o treino para implementar uma “cultura para jogar”. Para o mesmo, a forma de jogar de uma equipa é construída no treino através da modelação de comportamentos e atitudes dos jogadores.

3.3.1. Modelo de jogo

“Os modelos, à partida, quando são conceptualizados e nós tentamos, depois operacionalizá-los através do processo de treino, através da competição, não passam de mapas de referência, mas que vão sendo alterados até pela própria intervenção dos jogadores e das equipas, ou seja, o processo é tanto mais rico quanto mais jogadores e as equipas acrescentarem algo ao modelo e ajudam a transformá-lo, no sentido ascendente, para conseguirmos chegar cada vez mais além” (Garganta, citado por Barbosa, 2014).

Foi assim que foi construído o modelo de jogo para a equipa (Anexo IV) na qual me encontrava a estagiar: com base na ideia de jogo do treinador principal e daquilo que ele pretendia para a equipa, mas sempre flexível o suficiente para ser alterado consoante as características individuais de cada jogador. Com a definição e a apresentação de um modelo de jogo aos mesmos, tínhamos o objetivo de modelar, criando princípios e não regras, que levassem a que todos os jogadores percebessem, ao mesmo tempo, o aquilo que tinham de fazer para determinada fase de jogo.

Organização Ofensiva

Para Quina (2001) o processo ofensivo é objetivamente determinado pela posse de bola. Assim, este tem início quando uma equipa recupera a posse de bola e fim quando a mesma a perde. É através deste que o jogo de futebol tem uma lógica que é o golo que conduz à vitória, sendo para este objetivo que todos os jogadores – aquando da posse de bola - devem dirigir as suas intenções e ações.

O processo ofensivo da nossa equipa era realizado preferencialmente através de ataque organizado. Na 1ª fase de construção ofensiva, procuramos sempre utilizar a máxima largura e profundidade, criando espaços no meio do campo de forma a conseguirmos fazer a bola circular. Os defesas centrais encontram-se abertos (preparados para sair a jogar) com os defesas laterais a dar largura total. O médio defensivo, tendo um papel preponderante nesta fase, desce no campo, criando uma linha de três jogadores com os defesas centrais, tentando garantir superioridade numérica em caso de pressão do adversário e ao mesmo tempo servindo para ligar o setor defensivo com o médio. Os médios centros, mais livres e com mais espaço para jogar no corredor central, procuram numa fase inicial afastar-se do centro de jogo (criando espaço no mesmo) para

posteriormente aparecem livres com vista a transportar o jogo para a fase ofensiva seguinte. Para ajudar nesta função de ligação do setor médio com o atacante, também era utilizado o avançado – com função de “falso 9” – ao sair da marcação dos defesas centrais adversários e vindo buscar jogo mais atrás. A 2ª fase de organização ofensiva caracteriza-se pela utilização preferencial dos corredores laterais, nos quais laterais e extremos (um fora, o outro dentro e vice-versa) realizam combinações, com a possível ajuda no médio centro desse lado, de forma a chegarem ao último terço. Por último, na 3ª fase da organização ofensiva, a maior preocupação era a ocupação de três zonas definidas como preferenciais, nomeadamente: o primeiro poste no qual aparecia o avançado; o segundo poste, responsabilidade no extremo contrário e a entrada da área, na qual apareceria o médio centro também do lado contrário.

Organização Defensiva

Fase do jogo durante a qual uma equipa luta para ganhar a posse de bola tendo em vista a realização de ações ofensivas. Esta tem início, objetivamente, na perda da posse de bola e termina na recuperação desta (Quina, 2001).

Relativamente ao processo defensivo, a equipa procurava sempre pressionar os defesas adversários desde o início. Para tal era de extrema importância a coordenação entre os três jogadores da frente (avançado e dois extremos): fosse qual fosse o lado para o qual a equipa adversária saísse a jogar, o nosso avançado era o primeiro a pressionar, fixando o defesa central desse lado; simultaneamente, o extremo desse lado realizava marcação ao defesa lateral enquanto que o do lado contrário, fechando dentro, impedia que a bola chegasse ao defesa central do seu lado. Os nossos médios por sua vez iam procurando a “marcação seguinte” de forma a cortarem todas as linhas de passe que pudessem surgir entre a linha defensiva e média da equipa adversária. Caso esta primeira pressão não funcionasse ou a equipa adversária “batesse na frente”, procurávamo-nos organizar no nosso meio campo, criando um bloco compacto com pouca distância entre linhas e convidando o adversário a jogar pelos corredores laterais, de forma a que logo que a bola entrasse no nosso meio campo nessas zonas, realizássemos pressão intensa.

Transição Defesa-Ataque

Barbosa (2014) define este momento de jogo como os segundos após a recuperação da posse de bola, a partir do qual a equipa que a recuperou deverá seleccionar o método de jogo ofensivo a utilizar.

Quando a nossa equipa recuperava a bola tinha necessariamente uma decisão a tomar, pelo que ou tentava contra-atacar ou mantinha a posse de bola para si. Em caso de recuperação, os jogadores eram obrigados a olhar para o jogo e interpretá-lo, decidindo o que fazer. Se vissem que a equipa estava pronta para atacar (três corredores ocupados dando largura e profundidade e possibilidade em progredir com a bola) tinham total autonomia para o fazer, aproveitando a desorganização do adversário e a velocidade de alguns dos nossos jogadores; se por outro lado não reunissem estas condições, os defesas centrais e o guarda-redes davam imediatamente linhas de passes recuadas, permitindo rodar a bola por trás e gerir o ritmo de jogo.

Transição Ataque-Defesa

Para Barbosa (2014) é o momento da perda da posse de bola e das ações que se seguem para a recuperar, levando a cabo comportamentos que definem o método de jogo defensivo a utilizar.

A nossa ideia de jogo assentava fundamentalmente num jogo de posse de bola, tentando-a manter o máximo tempo possível, poupando por um lado a nossa energia e por outro, obrigando o adversário a correr atrás dela para a recuperar, cansando-se. Como tal, no momento de perda de bola da nossa parte, o jogador que a perdeu e os colegas mais próximos deveriam recuperá-la imediatamente ou pelo menos condicionar a equipa adversária. Neste sentido, o jogador que perdia a bola era o primeiro a reagir, pressionando imediatamente o adversário que ficava na posse da mesma; para o ajudar, os colegas que se encontravam mais próximo procuravam cortar as linhas de passe na direção da nossa baliza – enquanto os restantes se posicionavam -, obrigando o adversário a “bater” ou a jogar no sentido oposto à nossa baliza.

3.4. Observações

Ao longo de todo o estágio fui realizando várias atividades de observação. Algumas delas, como a observação do treinador, eram tarefas obrigatórias no processo de estágio, durante a fase de observação; pelo contrário, a observação e análise de jogo relativa à minha equipa ou relativamente a um adversário, foram tarefas propostas pelo treinador principal assim que havia oportunidade e necessidade.

3.4.1. Observações do treinador

A observação do treinador era uma atividade que tinha de realizar obrigatoriamente enquanto estagiário. Estas observações foram realizadas durante o meu período de observação, no qual procurei perceber a maneira de trabalhar do treinador principal, como geria o processo de treino relativamente aos exercícios propriamente ditos ou até em relação à gestão dos recursos materiais e clima de aula, assim como a sua forma de operacionalizar o modelo de jogo e respetivas respostas dos atletas. Ou seja, estas observações ajudaram-me bastante a conhecer o contexto em que estava inserido e facilitaram bastante a transição entre a fase de observação e a fase de intervenção.

Para a realização destas observações utilizei como referência uma ficha que nos foi facultada na unidade curricular de Pedagogia do Desporto (Anexo V).

Após a realização destas observações pude concluir que o treinador principal tinha sempre comportamentos muito homogéneos, utilizando e definindo regras desde o início que se prolongaram durante todo o processo. Relativamente à gestão do clima de aula, consegue proporcionar aos atletas gosto pela prática da modalidade e prazer em estar no treino. Em relação à organização dos exercícios da sessão de treino, estes estavam encadeados sempre de uma forma lógica, progredindo do simples para o complexo.

3.4.2. Observações e análises de jogo

“A análise do jogo é compreendida como o estudo rigoroso que surge da observação; no caso do futebol, do desempenho dos jogadores, das equipas, dos adversários e dos árbitros” (Barbosa, 2014).

Segundo Garganta (2001) “o processo de recolha, coleção e tratamento e análise dos dados obtidos a partir da observação do jogo, assume-se como um aspeto cada vez mais importante na procura da otimização do rendimento dos jogadores e das equipas”.

Durante o meu estágio realizei algumas atividades de observação direta, tanto do adversário como da própria equipa, efetuando a sua análise no momento, mas também posteriormente com o treinador principal. Após a análise, pretendíamos tirar conclusões que nos levassem a um enriquecimento no processo de treino, seja com vista ao desenvolvimento do nosso modelo de jogo seja com vista à preparação de um jogo com um futuro adversário. Para a realização destas tarefas utilizei uma ficha de observação elaborada por mim (Anexo VI) na unidade curricular de Observação e Análise do Treino.

3.4.2.1. Observação da equipa

“A observação do nosso jogo é algo que é fundamental a todo o momento. Porque é isso que permite perceber se aquilo que nós pretendemos na forma de jogar está a ser concretizado ou não. É isso que nos permite identificar o que não está a acontecer bem e afinar a forma de jogar pretendida” (Aroso, citado por Barbosa, 2014).

Neste sentido, na primeira observação que fiz utilizei apenas uma parte da minha ficha de observação. Esta foi caracterizada pelo seu teor quantitativo no que diz respeito à criação de situações de golo e aos remates realizados. O objetivo foi tentar verificar a existência de uma associação entre a capacidade de criar e finalizar ações ofensivas por parte da nossa equipa em relação aos conteúdos trabalhos durante esse microciclo – 2ª fase de organização ofensiva e finalização.

3.4.2.2. Observação da equipa adversária

Para Castelo (1996) o processo de observação do adversário fornece ao treinador informações precisas sobre este, podendo o treinador utilizá-las para orientar a sua equipa de uma forma tática e estratégica para melhor encarar o jogo.

Foi com este objetivo que eu realizei a minha observação direta do adversário: trazer informações relativas aos futuros adversários, que melhores resultados apresentaram na primeira fase da competição, e sobre as quais nós não tínhamos nenhum ou quase nenhum conhecimento. Apesar de o jogo ser entre duas equipas que deveriam ser observadas, eu apenas poderia realizar uma correta observação relativamente a uma, sendo isso que fiz, utilizando a ficha de observação criada por mim. As informações recolhidas dizem respeito a aspetos como as fases de jogo, nomeadamente os padrões apresentados, os jogadores mais influentes e suas características, bolas paradas e uma breve abordagem ao perfil do treinador. Os conhecimentos sobre o adversário foram utilizados para o processo de treino com vista à melhor preparação da equipa no geral e dos jogadores em específico.

3.5. Intervenção no treino e na competição

Ao longo do meu percurso enquanto estagiário fui tendo oportunidades de intervir tanto no processo de treino como no competitivo.

Relativamente ao processo de treino, a minha intervenção realizou-se de forma gradual, estando de acordo com as fases definidas no capítulo anterior pelas quais passei durante o processo de estágio.

No que se refere à minha intervenção no processo competitivo, esta teve início no primeiro jogo amigável da equipa de Juvenis B. Logo aqui tive a oportunidade de orientar a ativação funcional da equipa e no restante período de estágio as minhas funções neste contexto foram aumentando.

3.5.1. Intervenção no treino

No processo de treino, as tarefas realizadas por mim, estavam relacionadas com a logística de cada sessão de treino – nomeadamente o material -, com as partes em que se divide a mesma e com o desenvolvimento das capacidades físicas, em particular da força.

No que se refere à logística da sessão de treino, eu ajudava tanto no início a transportar o material para o campo, bem como na colocação antecipada do mesmo. No final, o objetivo era recolher e verificar se o mesmo estava presente e organizado para a próximo treino. Muitas vezes, de modo também a facilitar o trabalho da equipa técnica, mas sobretudo com vista ao desenvolvimento humano destes jovens atleta, atribuía a alguns deles, de forma aleatória, a responsabilidade por esta função.

A minha intervenção nas unidades de treino realizou-se de forma sistemática na parte inicial, fundamental e final, sendo que raramente – apenas duas - ficaram à minha inteira responsabilidade. Das duas sessões de treino que ficaram à minha responsabilidade, uma teve um teor puramente físico, pelo que a outra teve um carácter mais técnico-tático (Anexo VII).

Todas as minhas intervenções, seja na elaboração e administração de uma sessão de treino seja na orientação de parte uma, tinham como base uma referência de Raposo (2006) – figura 8 - que nos foi facultada durante a unidade curricular de Planificação do Treino. Na figura 8 é possível verificar o impacto do treino de cada capacidade motora e o respetivo tempo de recuperação. Neste sentido, toda e qualquer intervenção por mim realizada tinha em consideração a relação entre o dia da semana, a carga do treino anterior e o tempo de recuperação do que pretendia trabalhar nessa sessão ou nesse momento.

Capacidades motoras	Ação principal	Tempo de recuperação (horas)	Estimulação do sistema		Carga geral
			Vegetativo	Neuro-muscular	
Velocidade	Aparato neuro-muscular	24	Média	Grande	Média
Força explosiva	Aparato neuro-muscular	24-48	Média	Grande	Grande
Força	Genial	48	Grande	Grande	Grande
Velocidade-resistência	Complexa	48-72	Límite	Grande	Límite
Força resistência	Sistema vegetativo	48	Grande	Média	Grande
Resistência geral	Sistema vegetativo	48-72	Límite	Média	Grande

Figura 8 - Cargas de treino (Raposo 2006)

Para além das cargas de treino, também tive em consideração a parte da sessão na qual ia intervir e qual a intensidade aplicada em cada uma delas. Segundo Quina (2009) existem vários modelos para estruturar uma aula, sendo o mais comum o tripartido. Este divide a sessão em três momentos, que devem estar articulados entre si: a parte inicial, a parte intermédia e a final. Para Castelo (2009) a unidade de treino é composta por parte preparatória, parte principal e parte final, com a frequência cardíaca a aumentar gradualmente desde a parte preparatória até à principal – atingindo aqui o seu máximo – e retornando aos valores basais na parte final.

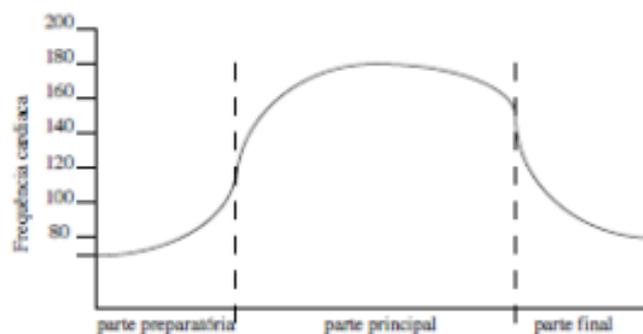


Figura 9 - Partes da sessão de treino e frequência cardíaca (Castelo, 2009)

3.5.1.1. Ativação funcional

Segundo Quina (2009) a parte inicial de uma aula/treino deve compor de 10% a 25% do tempo total da aula, tendo como objetivo a preparação funcional do organismo. Para atingir tal objetivo é necessário a realização de exercícios simples, dinâmicos, que atuem sobre os principais grupos musculares e que sejam específicos, estando em consonância com os conteúdos da parte intermédia da aula. Bishop (2003, citado por Coledam, Talamoi, Cozin e dos-Santos, 2009) acrescenta que um dos objetivos do aquecimento é aumentar o desempenho em tarefas motoras e que um dos principais fatores que o influencia é a elevação da temperatura corporal e periférica, que aumenta a transmissão de impulsos nervosos, a velocidade de propagação dos impulsos nervosos bem como da glicogenólise e da degradação de fosfatos de alta energia e, ainda, diminui a rigidez muscular.

A realização da ativação funcional era das tarefas que mais me eram atribuídas durante todo o processo de estágio, pelo que deixo em anexo (Anexo VIII) um plano de aquecimento geral que foi utilizado durante o mesmo. De referir que, de acordo com o dia da semana em que nos encontrávamos, eu podia incluir outros exercícios. Assim, no treino de quinta-feira incluía exercícios de força – *lunge* e agachamento – enquanto que no de sexta incluía exercícios de coordenação e de velocidade de reação.

3.5.1.2. Parte fundamental

Para Cunha (2016) é nesta parte do treino que os objetivos definidos para o mesmo são cumpridos, pelo qual os atletas devem estar preparados para exercícios que exijam grande qualidade de movimento, quer ao nível da concentração necessária quer ao nível da manifestação máxima das suas capacidades. É, portanto, nesta parte do treino que tarefas referentes à aprendizagem técnica, a sistemas táticos e a componentes das capacidades físicas devem ser implementadas. Quina (2009) corrobora a ideia, afirmando que é aqui que são introduzidos conteúdos novos, exercitados, consolidados e aperfeiçoados os já aprendidos e que são trabalhadas as capacidades motoras.

Durante a primeira fase da competição, que corresponde à minha presença enquanto treinador adjunto da equipa B de Juvenis, após já termos garantido a passagem à fase seguinte de “Apuramento do Campeão”, foi-me proposto pelo treinador principal que planeasse e aplicasse dois exercícios da parte fundamental do treino. O primeiro deles (Anexo IX) foi num treino de quinta-feira – o do meio do microciclo - pelo que foi dado ênfase à 2ª fase da organização ofensiva tendo também uma componente forte no que se relaciona com resistência específica da modalidade. O segundo exercício por mim realizado (Anexo X) correspondeu à sessão de treino após a referida acima sendo, portanto, realizada numa sexta-feira, ou seja, a última antes da competição. Neste sentido, trabalhei conteúdos como transições ofensivas, juntamente com velocidade e finalização.

De uma forma mais sistemática, durante todo o processo de estágio sempre tive total autonomia relativamente à transmissão de qualquer tipo de feedback, auxiliando em todos os exercícios em que me sentia confortável para o fazer. Muitas vezes, e sobretudo na segunda fase da temporada em que o plantel era composto por mais de quarenta atletas, ficava responsável por um grupo ou por determinado exercício.

3.5.1.3. Parte final

De acordo com Quina (2009) a parte final deverá corresponder de 10% a 15% do tempo total da sessão, a qual deve ter em vista o retorno do organismo às condições em que se encontrava antes do exercício. “Nesta fase, poderão usar-se exercícios de baixa intensidade (corrida lenta, alongamentos musculares, exercícios de relaxação) que favoreçam a recuperação do atleta para a sessão seguinte”, reforça Cunha (2016).

Durante a existência da equipa B, era sempre eu que orientava a parte final de todas as sessões, realizando sempre um conjunto de alongamentos (Anexo XI), incidindo sobre os músculos predominantemente utilizados durante a mesma. Quando foi formada apenas uma equipa de Juvenis não era exclusivamente eu que administrava esta parte, mas continuava-o a ser a maior parte das vezes.

3.5.1.4. Treino de força

Os atletas que constituíam o plantel da equipa de Juvenis tinham idades compreendidas entre os 14 e os 17 anos e, como já foi referido anteriormente, encontravam-se na fase sensível do treino de força.

Segundo Fleck e Kraemer (2017) o treino de força diz respeito a um tipo de exercício que exige que a musculatura corporal se movimente, ou tente, contra uma força oposta. Este pode ser composto, por exemplo, por exercícios com pesos, pliométricos com elásticos, em escadas ou ladeiras. NSCA (2005, citado por Braga, Generosi, Garlipp e Gaya, 2008) afirma que o treino de força pode, quando planeado e supervisionado, aumentar a força, melhorar as habilidades no geral levando à melhoria do desempenho desportivo, prevenir e auxiliar a recuperação de lesões e melhorar o estado psicossocial do indivíduo.

Para Weineck (2005) na adolescência, devido à crescente estabilização do sistema músculo-esquelético, podem-se utilizar, com prudência, os métodos e as cargas de treino dos adultos. Também nesta fase, a capacidade anaeróbia se encontra desenvolvida, pelo que é de toda a conveniência que o trabalho se desenvolva com cargas altas.

É fundamental, desde cedo, trabalhar toda a região do tronco, com ênfase na região abdominal, lombar e pélvica. Daqui podem ser tirados três grandes benefícios, nomeadamente: a correção postural, ao nível da coluna; através da boa postura, poderá haver um aproveitamento máximo das cadeias cinéticas geradas pelos movimentos, transferindo eficientemente as forças entre membros superiores e inferiores, sendo este um aspeto essencial na capacidade de explosão, economia do movimento e timing das ações; por último, suportar grandes cargas sem o aparecimento de lesão (Weineck, 2005; Vasconcelos Raposo, 2005; Carvalho, 1996; Emma, 2003) citados por Afonso e Garganta (2007).

Devido à importância da força, demonstrada acima no texto, no contexto competitivo, aliada ao meu gosto e interesse particular por esta, algumas foram as vezes – precisamente 4 - em que foi solicitada a minha intervenção no treino com o objetivo de trabalhar esta capacidade física. Inicialmente, as minhas intervenções compunham apenas uma parte da sessão de treino, caracterizando-se pela orientação da ativação funcional dos atletas seguida de um circuito de força. O circuito era composto estações que, por sua

vez, eram compostas por exercícios que trabalhassem apenas grandes grupos muscular, nomeadamente o grande peitoral, grande dorsal, glúteos, quadríceps, isquiotibiais e sobretudo o *core*. De salientar que fui, gradualmente, de acordo com o passar do tempo e a melhoria da execução técnica dos exercícios, aumentando a intensidade deste tipo de treino.

Só mais tarde – a cerca de dois meses do final da época desportiva - me foi proposta a realização de uma sessão de treino completa de carácter físico (Anexo XII). Esta era composta por uma ativação funcional clássica, com exercícios de aquecimento geral precedida de corrida contínua com pouca duração e pouca intensidade; de seguida, já na parte fundamental, apliquei um circuito de força com exercícios que fundamentalmente exercitassem o *core* e os grandes grupos musculares; o último exercício desta parte do treino realizou-se através de um percurso de saltos intercalados com corrida pelas bancadas existentes no local; o retorno à calma foi composto por uma corrida contínua de baixa intensidade seguida de alongamentos.

Morgan e Adamson (1962, citado por Barbanti, 1997) idealizaram o circuito de força geral, tendo este como objetivo desenvolver a capacidade funcional do atleta, melhorando a resistência aeróbia, anaeróbia assim como a força resistente.

3.6.2. Intervenção na competição

Relativamente ao dia da competição, as minhas tarefas foram as mais variadas, passando por orientar a ativação funcional da equipa ou parte da mesma, até à função de delegado ou mesmo de treinador principal/adjunto efetuando a convocatória e contribuindo na preleção dos jogos.

Inicialmente, quando apenas fazia parte dos Juvenis B da AAC-SF, tinha como única função a orientação da ativação funcional antes do jogo. Passado algum tempo, com a formação de apenas uma equipa de Juvenis, mas que disputava duas competições distintas, vi as minhas funções a aumentar esporadicamente. Devido ao facto de ser eu e o outro treinador adjunto a estarmos responsáveis pela orientação da equipa na “Taça Intercalar”, não havia um treinador principal definido. Neste sentido, dividimos todas as tarefas pelos dois, tentando juntar o melhor de cada numa só ideia. Assim, eramos nós os

dois que elaborávamos a convocatória (obviamente afetada pela convocatória para o “Apuramento do Campeão”), orientávamos a ativação funcional e dirigíamos a preleção. Pontualmente, com vista a estar presente no banco durante o jogo, assumi funções de delegado, tratando de alguma burocracia com os árbitros e realizando as substituições da minha equipa.

3.6.2.1. Ativação funcional

Durante todo o meu estágio e respetiva época desportiva, uma das minhas mais regulares funções em dia de jogo era a orientação da ativação funcional. De facto, desde o primeiro jogo amigável realizado pela equipa de Juvenis B, em que estive presente, até ao último jogo da primeira fase da competição, fui sempre eu a orientar toda esta parte. Para tal, após pequenos ajustes, elaborei um plano de ativação funcional para o dia de jogo, usando-o durante todo o estágio (Anexo XIII). Este iniciava com um “meinho” com o objetivo de os atletas criarem alguma relação com a bola e devido ao facto de ser um exercício pouco intenso, pelo que de seguida, aplicava o meu plano de aquecimento geral; seguidamente e, tendo em conta o princípio da especificidade, um exercício de posse de bola em espaço reduzido onde era potencializado o nosso modelo de jogo, terminando com um exercício de finalização.

3.6.2.2. Reunião de preparação para o jogo

Para Castelo (2000) a preleção ou reunião de preparação para o jogo é um momento de fundamental importância no que respeita à preparação da equipa, durante o qual o treinador tem, pela última vez, a oportunidade de intervir de uma forma sistemática antes da competição. No entanto, esta não deve exageradamente longa, pelo que quanto mais próxima for do jogo menos curta deve ser.

A primeira vez que tive a oportunidade de dirigir uma reunião de preparação para o jogo foi na correspondente ao último jogo da primeira fase do Campeonato Distrital, sendo precisamente após este que tive de realizar esta tarefa de forma regular. Para a realização da mesma eu focava a minha atenção e a dos jogadores nos princípios táticos

que tinham sido por nós trabalhados até ao momento e que deveriam ser aplicados no jogo em concreto, em pormenores particulares a ter em atenção por alguns dos atletas e terminava sempre com uma mensagem de motivação, relaxando-os ou despertando-os conforme a situação solicitava.

3.7. Avaliação e controlo do treino

Durante o meu estágio, uma das atividades por mim realizadas, foi a avaliação e controlo do treino. Nesta, pretendia, avaliar a força explosiva apresentada pelos atletas, tomando em consideração as fases sensíveis em que os atletas da equipa B de Juvenis se encontravam (força e velocidade, entre outras) e o trabalho desenvolvido ao longo do ano no que toca ao treino de força.

Esta ideia surgiu a partir da unidade curricular de Observação e Análise do treino, na qual realizamos a medição da altura do salto vertical, em alunos, de duas maneiras possíveis: através de uma aplicação para *smartphones* da marca Apple, denominada *myjump* ou, para quem não tinha possibilidade de utilizar essa ferramenta, apenas procedia à gravação do salto, com vista a posteriormente o colocar no *site* <https://whatsmyvertical.com>, sendo que este nos fornecia a altura do mesmo. O salto realizado pelos alunos foi o salto com contramovimento (SCM) mas ambas as mãos apoiadas nas ancas. Seabra, Maia e Garganta (2001) e Sousa, Garganta e Garganta (2003) também utilizaram o SCM com o objetivo de estudar a potência exercida nos membros inferiores por jovens atletas de futebol. Segundo Komi e Bosco (1978, citados por Braz, Pennati, Spigolon, Vieira, Pellegrinoti e Borin 2010) este salto inicia-se com o sujeito de pé, com joelhos em extensão a 180°; de seguida, realiza a flexão dos joelhos até o ângulo coxa-perna ser de aproximadamente 120°; neste momento, o executante faz a extensão dos joelhos procurando impulsionar o corpo na vertical; por último, enquanto está na suspenso no ar e durante a aterragem os joelhos devem permanecer em extensão.

Neste sentido, durante o processo de estágio realizei a alguns dos meus atletas esta avaliação (Tabela 14), tendo como base dois momentos distintos. O primeiro diz respeito à altura em que tomei conhecimento desta ferramenta, ou seja, por volta do mês de dezembro, enquanto que o outro correspondeu à última semana de treinos. Para tal, e com o objetivo de tornar a avaliação igual para todos, segui com cada um dos atletas os seguintes critérios:

- a tarefa realiza-se antes da ativação funcional;
- a explicação e demonstração do gesto é feita individualmente;
- é dada a oportunidade de familiarização com o gesto;

- cada atleta tem duas tentativas;
- o salto só é valido se realizado de acordo com os critérios definidos por Komi e Bosco (1978, citados por Braz et. al, 2010).

	1º momento	2º momento
Nome	Altura (cm)	Altura (cm)
R.L	32,6	33,9
F.S	34,1	33,7
T.O	28,6	23,5
R.C	32,4	36,6
M.S	32,1	34,1
F.J	35,6	36,9
D.M	26,9	33,1
M.J	44	36,5
D.G	37	39,3
G.S	28,6	28,4
G.G	31,3	31,9
P.M	36,6	31,6

Tabela 14 - Resultados do 1º e 2º momento do SCM

Após a recolha dos dados, pude verificar que a média do primeiro momento foi de 33,29 (DP=4,65), enquanto que no segundo foi de 33,32 (DP= 4,22). Assim, é possível concluir que mais de metade dos atletas -7- melhoraram a sua prestação desde a primeira avaliação até à segunda, sem que, no entanto, a média geral da equipa aumentasse significativamente.

Sousa et. al (2003), ao analisarem a força explosivas de jovens futebolistas com idades compreendidas entre 15 e 17 anos, utilizando o SCM, registaram valores médios de 38 cm. Seabra et. al (2003) ao avaliarem precisamente a mesma componente de força

através do mesmo salto, mas desta feita com jovens futebolistas com idades entre os 12 e os 16 anos, obtiveram valores médios de 26,57 cm.

3.8. Quadro Síntese

Este último subcapítulo das atividades desenvolvidas diz respeito à quantificação destas. Para uma mais fácil análise de todo o meu processo de estágio, deixo de seguida o número de todas as atividades por mim realizadas (Tabela 15):

Atividades desenvolvidas no estágio		Número
Treinos		76
Jogos		30
Observações		10
	treinador	8
	Equipa	1
	Equipa adversária	1
Intervenções em coadjuvação		70
Intervenções autónomas		25
Avaliação e controlo do treino		2
Formação académica complementar		1

Tabela 15 - Quantificação das atividades desenvolvidas

Assim, ao longo de todo o processo de estágio, estive presente em 76 treinos e 30 jogos; efetuei 10 observações, das quais 8 ao treinador, 1 à própria equipa e 1 à equipa adversária; intervim em coadjuvação em 70 ocasiões e autonomamente em 25; procedi a uma avaliação e controlo do treino e realizei também uma formação académica complementar.

4. Formação académica complementar

Ao longo deste ano letivo, para além da minha formação académica na entidade formadora através da presença em diversas unidades curriculares, também estive presente num congresso formado por esta.

II CONGRESSO DE FUTEBOL

“Competências multidisciplinares para uma intervenção mais qualificada”

Guarda, 25 de abril de 2017

No dia 25 de abril de 2017, a Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG) realizou o II Congresso de Futebol intitulado: “Competências multidisciplinares para uma intervenção mais qualificada”. O mesmo tem os seguintes objetivos:

- a. Possibilitar uma atualização de competências científico-operacionais de âmbito multidisciplinar relacionadas com o processo de treino no Futebol;
- b. Discutir as tendências evolutivas da metodologia do treino desportivo com aplicação ao Futebol;
- c. Promover uma discussão em torno de vivências práticas decorrentes do desempenho profissional enquanto treinador de futebol;
- d. Facilitar o networking entre estudantes, treinadores e agentes desportivos com interesses no domínio do futebol;
- e. Operacionalizar a ligação entre a ESECD/IPG, Associação de Futebol da Guarda e Federação Portuguesa e Futebol decorrente do protocolo existente;
- f. Posicionar o ESECD/IPG, e respetivos docentes, bem como a Associação de Futebol da Guarda enquanto instituições de relevo o âmbito da comunidade do treino desportivo e do futebol em particular.

- Miguel Moita - “Observar, analisar e treinar para jogar: contextos de futebol de alto rendimento”

Este preletor, conta com presenças no Sporting, Sporting de Braga, Olympiakos e atualmente encontra-se no Mónaco como analista de jogo. Abordou o tema da observação e análise de jogo, sempre dando exemplos práticos da sua experiência profissional. Assim, conta como começou no Chaves, acabando com exemplos da sua equipa atual, demonstrando a importância que softwares podem ter, mas nunca esquecendo que o papel e a caneta e o “treino do olho” como estando na base de tudo. Foi assim que começou no Chaves - “treinando o olho” como o próprio diz, e com papel e caneta- e acha que é assim que se deve começar. No entanto, agora no Mónaco onde a exigência é bem distinta, tem a possibilidade e a necessidade de utilizar softwares de topo que permitem um maior grau de detalhe. Assim, ao longo da apresentação foi-nos mostrando as potencialidades destas ferramentas de agora, através de exemplos reais do seu dia-a-dia e como tudo isto está relacionado com as necessidades táticas e físicas de uma equipa de futebol, bem como o trabalho realizado em conjunto com o treinador principal.

- Carolina Vila-Chã – “Treino Funcional no Futebol”

Esta preleção teve como objetivo dar a conhecer a utilidade e importância que o treino funcional pode ter em atletas de futebol, funcionando tanto para a prevenção de lesões como para o desenvolvimento de físico e neurológico dos mesmos, potencializando o rendimento. Os clubes de topo já o vão fazendo, acreditando nos benefícios deste tipo de treino.

O treino funcional, o rendimento de qualquer atleta e a sua propensão para a contração de lesões têm na sua grande base os músculos do core. O trabalho destes deve ser dividido em fases, começando numa fase inicial por exercícios com o tronco estático e apenas movimentos dos membros, passando para movimentos mais dinâmicos dos membros, mas sempre com o tronco estático e acabando em movimentos do tronco dinâmicos.

- Francisco Chaló e Carlos Sacadura – “operacionalização das dinâmicas ofensivas”

Esta atividade foi um pouco diferente, tendo sido prática, realizada no Campo do Zambito, dentro do campus do IPG. Foi permitido ao público ver Francisco Chaló e Carlos Sacadura demonstrando exercícios e ouvir os feedback's dados aos atletas através dos microfones que possuíam.

- João Carlos – “Trajetória de sucesso da Seleção Nacional de Futebol: desafios e constrangimentos”

Esta preleção, de João Carlos Costa, treinador adjunto da Seleção, teve como objetivo informar-nos sobre como foi todo o processo que levou à vitória no Campeonato da Europa de 2016. Dentro deste tema, incluiu toda a logística inerente, o trabalho de todo o staff, o dia-a-dia dos mesmos e dos próprios jogadores durante a estadia em França. Também nos foi mostrado algumas das metodologias utilizadas nos treinos da equipa e na recuperação de jogadores.

Um dos aspetos mais enfatizados pelo preletor foi o cuidado que têm na transição do atleta entre clube e seleção. Afirma assim, que antes de tudo, cada jogador tem quatro dias de descanso entre esta transição e que no momento em que integram o plantel, há todos os cuidados para que os hábitos que estes trazem do clube sejam mantidos (suplementação, recuperação, alimentação) de forma a não prejudicar o rendimento.

- Mesa redonda moderada por Fernando Guerra: Costinha, Carlos Xistra, Joaquim Evangelista e Bosingwa;

Nesta mesa redonda, como é normal, não se deu uma preleção propriamente dita, mas sim um debate no qual se foram discutidos vários assuntos. Um deles foi a questão da atitude dos jogadores perante o árbitro e mais propriamente as suas decisões. Praticamente a maioria dos presentes estava de acordo de que a postura e o respeito com que os jogadores tratam os árbitros, hoje em dia, não é de todo semelhante ao de há alguns anos atrás. Outro assunto debatido a formação dos jogadores profissionais de futebol e o facto de que após o termino da carreira enquanto jogadores, estes deveriam procurar

formações e instruir-se de forma a que todos possam dar continuidade à sua vida profissional noutra área, melhorando o seu futuro.

- Manuel Machado: “Ser treinador: passado, presente e futuro”;

Esta preleção, feita por um experiente treinador de futebol, foi bastante breve, mas focou-se na evolução do treinador e no jogo. No geral tem uma opinião algo crítica sobre este tema. O mesmo acha que o futebol, em Portugal, tem decaído de qualidade, ao contrário do que seria de esperar e comparando com outras ligas europeias. Na opinião de Manuel Machado a questão financeira está na base do processo, pelo que hoje em dia apenas para os clubes do topo da tabela é que tem havido evolução, sendo cada vez maior a diferença de recursos entre estes e os que lutam pela manutenção. Estas diferenças ao serem maiores só trazem diferenças no jogo, tendo-se vindo a observar que as equipas de maiores recursos económicos - com melhores jogadores, treinadores, etc – dominam o jogo por completo contra as equipas de menor dimensão, obrigando estas a jogarem recuadas no terreno, protegendo a baliza e tentando atacar a baliza contrária apenas quando o adversário o “permite”.

- Luís Vilar: “Como treinar a tática, potenciando o físico e o técnico?”

Luís Vilar procurou falar sobre a importância das evidências científicas no planeamento do processo de treino e como as mesmas podem permitir que se melhorem processos e com isso trazer melhores rendimentos. Preparar os jogadores a nível físico e a nível técnico sem deixar de se importar com a componente tática foi a principal linha que conduziu esta apresentação, onde Luís Vilar demonstrou métodos, exercícios e comportamentos adquirir para permitir esta evolução por parte do jogador. A principal linha que conduziu esta apresentação foi a preocupação de treinar a componente técnica e física sem esquecer a tática, a denominada pelo mesmo “periodização comportamental”. Esta deve seguir quatro princípios, tais como: a informação utilizada no jogo deve estar presente na tarefa de treino; usar a informação obtida; promover a diversificação da ação através da tarefa de jogo e incentivar a variabilidade do comportamento.

- Rui Lança: “O coaching numa equipa profissional de futebol”

Este preletor trouxe até nós a questão do coaching e da sua importância nos dias de hoje. Assim, o próprio Rui Lança se autocaracteriza como alguém que treina o treinador nas vertentes comunicativas, posturais e de liderança entre outras. Este relatou episódios como, por exemplo, gravar o treinador a dar a palestra, perguntando ao mesmo anteriormente quais eram os objetivos e o que pretendia transmitir na mesma, para posteriormente analisar o vídeo e transmitir os resultados da análise ao treinador.

Estas são questões que nos dias de hoje, na opinião do preletor, se vão começando a tornar muito importantes no mundo do futebol.

Reflexão final

Após a realização deste estágio profissional na Associação de Coimbra – Secção de Futebol, posso afirmar que não podia estar mais feliz e orgulhoso de ter terminado desta maneira o meu percurso académico, no Instituto Politécnico da Guarda, com vista à obtenção da Licenciatura em Desporto. De facto, depois da aquisição de tantos conhecimentos na entidade formadora, não poderia ter escolhido melhor local para a realização deste estágio. Este clube, com especial ênfase para o escalão de Juvenis e respetivos elementos técnicos, permitiu que eu pudesse terminar da melhor forma o meu percurso académico, aplicando em contexto real todos os conhecimentos assimilados anteriormente e verificando a aplicabilidade dos mesmos. Neste sentido, é de referir que unidades curriculares como Observação e Análise do Treino, Planificação do Treino, Didática dos Desportos, Teoria e Metodologia do Treino, Fisiologia do Exercício (I e II) e Pedagogia do Desporto, entre tantas outras, foram fundamentais para qualquer intervenção que tenha realizado enquanto estagiário.

Relativamente à entidade acolhedora, mais concretamente à equipa B do escalão de Juvenis e respetivos atletas e equipa técnica, não me podiam ter recebido e acolhido de melhor forma. Todos, sem exceção, e em especial o treinador principal, perceberam a minha situação de estagiário, ou seja, o facto de ser a minha primeira experiência enquanto treinador, trazendo inerente alguma insegurança e medo de errar, bem a necessidade de por em prática tudo o que tinha aprendido até ao momento.

Assim, iniciei o meu estágio realizando observações formais tanto ao treino como ao treinador, procurando conhecer os atletas e o treinador principal, nomeadamente a sua forma de trabalhar e sobretudo de pensar. Com esse objetivo, frequentemente o questionava sobre questões relacionadas com os exercícios de treino, em particular do planeamento e relação dos mesmos com o modelo de jogo. Ao contrário do que esperava, rapidamente passei a intervir de forma supervisionada, seja em parte da ativação funcional seja na fase final da sessão de treino.

Com a experiência adquirida nas fases anteriores, passei a uma intervenção autónoma realizada no processo de treino e no processo competitivo. Desta forma, frequentemente orientava a ativação funcional da equipa e retorno à calma, sendo que em contexto competitivo era sempre que eu procedia à ativação funcional dos atletas.

Posteriormente, num microciclo correspondente à última jornada da primeira fase do Campeonato Distrital, tive a oportunidade de intervir na parte fundamental da sessão, planeando e aplicando exercícios que desenvolvessem o nosso modelo de jogo, culminando com a seleção da equipa titular e respetiva reunião preparatória no dia de jogo. Nesta fase também realizei atividades como observação direta da nossa equipa e da equipa adversário, orientação de treinos de força e avaliação e controlo do treino.

Quando terminou a primeira fase da competição, procedeu-se à junção das duas equipas do escalão de Juvenis (A e B) devido ao facto de ambas se terem qualificado para a fase seguinte da mesma e ser impossível duas equipas no mesmo clube competirem entre si. Esta união para mim, enquanto estagiário, teve tanto aspetos positivos como negativos. Na verdade, ao longo de toda a época foi neste período que mais dificuldades senti. Após me ter integrado de uma forma quase perfeita no início do estágio, o facto de em fevereiro ter a necessidade de conhecer e integrar, novamente, todo um plantel e toda uma equipa técnica deixou-me bastante desconfortável e inseguro. Por outro lado, o grande número de atletas por que ficou constituído o plantel e o facto de este disputar duas competições, deu-me mais autonomia, tanto relativamente ao treino como ao jogo. No treino, com a divisão da equipa em grupos, vi a minha intervenção a aumentar no que toca à explicação de exercícios e respetivos feedbacks; no que toca ao processo competitivo, comecei a colaborar de forma sistemática na convocatória, escolha da equipa titular e na reunião preparatória para o jogo.

As maiores dificuldades sentidas ao longo do processo de estágio relacionaram-se com a necessidade de reintegração a meio deste – como descrito acima – bem como na emissão de feedbacks. Relativamente à primeira dificuldade mencionada, posso dizer que a ultrapassei e que tive bastante prazer em fazer parte de um grupo tão grande e tão forte; no que toca à emissão de feedbacks, melhorei significativamente, no entanto, como muitos outros aspetos, creio que nunca nem eu nem ninguém atingirá a perfeição, pelo que me apenas me resta trabalhar para continuar a melhorar.

Concluindo, esta experiência enquanto treinador de futebol estagiário, não podia ter sido mais rica, tendo cumprido todos os objetivos a que me propus, com exceção de um – realização de uma atividade de promoção. Neste sentido, as relações pessoais desenvolvidas, os conhecimentos aplicados, os erros cometidos, as aprendizagens efetuadas e as vivências a que fui submetido, foram algo que me fez evoluir e tornar-me

mais competente e capaz. Assim, é com um enorme sentimento de dever cumprido que termino esta época desportiva, ano letivo e etapa da minha vida.

Bibliografia

- Abrantes, João (2006). Quem corre por gosto... 1ª Edição, *Revista 25 anos Atletismo: Xistarca, Promoção e Publicações Desportivas*, Lda.
- Afonso, J., & Garganta, J. (2007). Treino da força em crianças e jovens praticantes de jogos desportivos: um imperativo para o rendimento e para a saúde. *Revista Digital, Buenos Aires*, 12(111).
- Afonso, R., & Pinheiro, V. (2011). Modelo de Periodização Convencionais e Contemporâneos. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires*, 16.
- Antunes, A. C. (2005). Formação esportiva: privilégio de alguns ou oportunidade para todos. *Revista Digital Efdeportes*, (83).
- Alves, F. (2010). Modelos de periodização. *EFDeportes-Revista Digital*, 15, 148.
- Associação Académica de Coimbra. (2010). Obtido de <http://www.academica-oaf.pt/home/historia/>
- Balyi, I., Way, R., Norris, S., Cardinal, C., & Higgs, C. (2005). Canadian sport for life: Long-term athlete development resource paper. *Vancouver, BC: Canadian Sport Centres*.
- Barbanti, V. J. (1997). Teoria e prática do treinamento esportivo Teoria e prática do treinamento esportivo Teoria e prática do treinamento esportivo. *São Paulo: Edgard Blücher*.
- Barbosa, A. (2014). Os jogos por trás do Jogo.
- Braga, F., Generosi, R. A., Garlipp, D. C., & Gaya, A. (2008). Programas de Treinamento de Força para Escolares sem uso de Equipamentos. *Ciência e Conhecimento-Revista Eletrônica da Ulbra São Jerônimo*, 3, 1-8.
- Braz, T. V., Pennati, E. S., Spigolon, L. M. P., Vieira, N. A., Pellegrinoti, Í. L., & Borin, J. P. (2010). Comparação entre diferentes métodos de medida do salto vertical com contramovimento. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 18(2), 43-49.

Castelo, J. (1996). Futebol a organização do jogo: Como entender a organização dinâmica de uma equipa de futebol e a partir desta compreensão como melhorar o rendimento e a direcção dos jogadores e da equipa. Lisboa: Edição do autor.

Castelo, J. (2000). Reunião de preparação para o jogo. *Training*, 3, 24-29.

Castelo, J. (2009). Futebol. Organização dinâmica do jogo. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Cunha, P. Teoria e Metodologia do treino.

Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2017). *Fundamentos do treinamento de força muscular*. Artmed Editora.

Folgado, H., Caixinha, P., Sampaio, J., & Maças, V. (2006). Efeito da idade cronológica na distribuição dos futebolistas por escalões de formação e pelas diferentes posições específicas.

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 1(1), 57-64.

Garganta, J. (2008). Modelação táctica em jogos desportivos – A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos* (pp. 108-121). Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.

Junior, N. K. M. (2012). Modelos de periodização para os esportes. *RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 5(26).

Lopes, V., & Maia, J. A. R. (2000). Períodos críticos ou sensíveis: revisitar um tema polémico à luz da investigação empírica. *Revista Paulista de Educação Física*, 14(2), 128-140.

Marques, A., & Oliveira, J. (2001). O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens.

Martins, J. (2007). *BRIOSANet*. Obtido de <https://www.briosa.net/academica-passado-presente-e-futuro/>

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

Oliveira, R. (2005). A planificação, programação, e periodização do treino em futebol. Um olhar sobre a especificidade do jogo de futebol. *Revista Digital de Educación Física y Deportes*, 10(89), 1-1.

Penna, E. M., & Moraes, L. C. C. A. (2010). Efeito relativo da idade em atletas brasileiros de futsal de alto nível. *Motriz*, 16(3), 658-63.

Quina, J. D. N. (2001). 59-Futebol: referências para a organização do jogo.

Quina, J. D. N. (2009). 91-A organização do processo de ensino em Educação Física. *A organização do processo de ensino em Educação Física*.

Restos de Coleção. (19 de junho de 2013). Obtido de <http://restosdecoleccion.blogspot.pt/2013/06/associacao-academica-de-coimbra.html>

Roseiro, R. (8 de setembro de 2014). Obtido de Folha Seca: <http://folhaseca.pt/quando-academica-mudou-de-sexo/>

Sacadura, B., & Viegas, L. (s.d.). *Universidade de Coimbra*. Obtido de <http://www.uc.pt/governo/reitoria/csc/historia2>

Seabra, A., Maia, J. A., & Garganta, R. (2001). Crescimento, maturação, aptidão física, força explosiva e habilidades motoras específicas. Estudo em jovens futebolistas e não futebolistas do sexo masculino dos 12 aos 16 anos de idade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(2), 22-35.

Silva, T., Garganta, J., Brito, J., Cardoso, F., & Teoldo, I. (2015). Influência do efeito da idade relativa sobre o desempenho tático de jogadores de futebol da categoria sub-13. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*.

Sousa, P., Garganta, J., & Garganta, R. (2003). Estatuto posicional, força explosiva dos membros inferiores e velocidade imprimida à bola no remate em Futebol. Um estudo com jovens praticantes do escalão sub-17. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3(3), 27-35

Anexos

Anexo I – Convenção de estágio

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.04 1/2															
O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 – 6300-559 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios/ensinos clínicos por parte de estudantes de Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), Licenciaturas e Mestrados.																	
Para o efeito, a Convenção de Estágio/Ensino Clínico deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de																	
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.																	
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Escola:</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> ESECD</td> <td><input type="checkbox"/> ESS</td> <td><input type="checkbox"/> ESTG</td> <td><input type="checkbox"/> ESTH</td> </tr> <tr> <td>Tipologia do Estágio:</td> <td colspan="4"> <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____ </td> </tr> <tr> <td>Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?</td> <td colspan="4"> <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ (preencher o ANEXO correspondente) </td> </tr> </table>			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)			
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>ANDRÉ JOÃO MARTINS VIEIRA</u>																	
<input type="checkbox"/> Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado N.º de estudante: <u>510 7973</u>																	
Curso: <u>Desporto</u> Telf.: <u>912168199</u>																	
E-mail: <u>ajmv873@gmail.com</u>																	
No IPG, sob orientação de:																	
Docente orientador(a): <u>António Albino Alves Diniz</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 coorientador(a): _____ 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>Associação Académica de Coimbra - secção de futebol (Académica - SF)</u>																	
NIF: <u>500032173</u> E-mail: <u>futebo@academica.pt</u>																	
Morada: <u>Rua Padre António Vieira, 3000 - 315, Coimbra</u>																	
Código postal: <u>3000</u> - <u>315</u> Localidade: <u>Coimbra</u>																	
Telefone: <u>239 410 400</u> Telemóvel: _____ Fax: _____																	
Supervisor(a): <u>Vitor Manuel Nunes Alves</u>																	
Habilitações académicas: <u>12.º Ano</u> Cargo/Função: <u>Treinador Principal - Seniors</u>																	
Telf. direto: <u>4119771027</u> E-mail: <u>v.nunes@hitoria.com</u>																	
2. PERÍODO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO																	
Data de início: <u>22/09/2016</u> Data de término: <u>22/06/2017</u> Duração: _____																	

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.04 2/2
---	---	---

3. DISPOSIÇÕES GERAIS E ESPECÍFICAS

▶ **Estágios e Projetos (CTeSP e Licenciaturas):**

O Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 200, de 16 de outubro de 2014, estabelece os procedimentos, competências e responsabilidades dos intervenientes no âmbito das unidades curriculares de estágio e projeto de fim de curso, contribuindo para a uniformização de processos de organização e funcionamento.

Este regulamento aplica-se a estágios ou projetos de fim de curso, realizados no âmbito dos cursos de 1.º ciclo (Licenciaturas) e Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) ministrados nas unidades orgânicas do IPG, destacando-se as seguintes alíneas:

Artigo 1.º - Disposições Gerais e Específicas

- 1 - (...)
- 2 - (...)
- 3 - (...)
- 4 - A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantidos os direitos que assistem a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de seguro escolar.
- 5 - (...)
- 6 - O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.
- 7 - Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar o acordo caso a outra não cumpra as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP).

Artigo 2.º - Objeto e Âmbito

- 1 - (...)
- 2 - (...)
- 3 - O início e término do estágio ou projeto de fim de curso é previamente estipulado entre estudante e entidade de acolhimento (se aplicável), sendo o respetivo período formalizado em documentação própria, assinada entre as partes envolvidas.
- 4 - (...)
- 5 - Durante o período de estágio ou projeto de fim de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras da entidade de acolhimento (se aplicável), nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde, higiene e segurança no trabalho, bem como a qualquer regulamento interno existente.

▶ **Estágios Profissionalizantes/Projetos Aplicados/Dissertações (Mestrados):**

No caso da realização de Estágio Profissionalizante/Projeto Aplicado/Dissertação no âmbito de ciclos de estudo conducentes ao grau mestre, são observadas as normas e disposições previstas no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 195 de 9 de outubro de 2013.

▶ **Ensino Clínico:**

No caso da realização de Ensino Clínico no âmbito do curso de Enfermagem (1.º ciclo) da Escola Superior de Saúde (ESS) do IPG, são observadas as normas e disposições previstas quer no Regulamento Específico do Curso de Enfermagem (1.º ciclo), publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 156 de 14 de agosto de 2014, quer no Regulamento das Unidades Curriculares de Ensino Clínico (Curso de Enfermagem - 1.º ciclo).

4. ASSINATURAS

O(A) Estudante <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px auto; width: 80%;"> 09/02/2019/2 <small>Data</small> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px auto; width: 80%;"> <i>Andre João Santos Vieira</i> <small>(assinatura)</small> </div>	A Entidade  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px auto; width: 80%;"> 09/02/2019/2 <small>Data</small> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px auto; width: 80%;"> <i>[Assinatura]</i> <small>(assinatura)</small> </div>
---	---

5. DIREÇÃO DA ESCOLA

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px auto; width: 80%;"> 09/02/2019/2 <small>Data</small> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px auto; width: 80%;"> ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO <small>(assinatura e carimbo)</small> IPG GUARDA </div>
---	--

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

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES

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

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): André José Mendes Vieira N.º: 5007973

Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: António Augusto Alves Dias

Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: Vitor Manuel Nunes Alves

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)

09/02/2017
Data

André José Mendes Vieira
(assinatura)

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

27/02/2017
Data

[Assinatura]
(assinatura)

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

09/02/2017
Data

[Assinatura e Carimbo]
(assinatura e carimbo da Entidade)

Anexo II – Planeamento

Fase	Preparatória				
Mezes	Setembro				
Microciclos	1	2	3	4	5
Conteúdos	Resistência Aeróbia	Resistência Aeróbia	Resistência Anaeróbia	Resistência Anaeróbia	Resistência Anaeróbia
	1ª Fase de Organização Ofensiva	1ª Fase de Organização Ofensiva	Organização Defensiva	Passão Defensiva	Princípios de transição

Preparatória		Competitiva	
Outubro			
1	2	3	4
Resistência Anaeróbia	Resistência Anaeróbia	Força	Força
Princípios de transição	Princípios de transição	2ª Fase de Organização Ofensiva	2ª Fase de Organização Ofensiva

Competitiva				
Novembro				
1	2	3	4	5
Força	Velocidade	Corso de equipa	Corso de equipa	Resistência Específica
2ª Fase de Organização Ofensiva	Organização Defensiva	Finalização	Finalização	Força

Competitiva			
Dezembro			
1	2	3	4
2ª Fase Organização Ofensiva	2ª Fase Organização Ofensiva	Resistência Aeróbia	Resistência Aeróbia
Finalização	Finalização	Força	Força

Competitiva			
Janeiro			
1	2	3	4
Força	Força	Resistência Aeróbia	Resistência Aeróbia
Resistência Anaeróbia	Resistência Anaeróbia		Princípios Defensivos
Princípios Defensivos	Princípios Defensivos		

Anexo III – Objetivos a curto-prazo

Objetivos do processo de treino

Gerais:

- Educação desportiva;
- Desenvolvimento pessoal;
- Compromisso;
- Prazer em treinar a modalidade;

Individuais:

Nome	Componente			
	Técnica	Tática	Física	Psicológica
A.G				Liderança
M.J	Jogo de pés			
J.F		Chegada ao último 1/3		Controlo emocional
A.B	Pé esquerdo		Resistência anaeróbia	
B.M		Mudar de posição		
F.M	Marcação e desarme		Força	
G.S	Amplitude da passada		Força	Coragem
R.L				Confiança
F.S	Receção orientada e variação de flanco		Agilidade	

D.G		Gerir ritmo de jogo		Consistência
J.P	Cabeceamento			Controlo emocional
A.B	Remate de Longe	Antecipação		
G.G		Trabalho de equipa		
G.C				Compromisso
R.C	Remate	Jogo sem bola		
R.L	Pé esquerdo		Força	
D.M	Passé			Confiança
M.S	1º toque	Posicionamento		
F.J	Remate	Jogo sem bola		
T.O	Pé esquerdo		Força	
P.M	1º toque e passe			

Objetivos competitivos

1ª fase – Classificação nos 3 primeiros lugares assegurando a passagem à fase de “Apuramento ao Campeão”.

2ª fase – Vencer todas as competições em que estamos envolvidos (Taça Distrital, Taça Intercalar e Apuramento ao Campeão).

Anexo IV – Modelo de jogo



AAC-SF

Época 2016/2017

JUVENIS B

Organização Ofensiva

Comportamentos que a equipa assume quando em posse de bola, com o objectivo de:

- Manter a posse de bola;
- Progredir no terreno;
- Criar situações de finalização;
- Finalizar.

Princípios em Organização Ofensiva

- Posse de bola;
- **Respeito pelas linhas de passes;**
- **Ocupação racional do espaço** (Largura e Profundidade);
- Procurar linhas de **passo em diagonal**;
- Desmarcações de apoio e de ruptura;
- Controlo dos ritmos de jogo...

Transição Ataque/Defesa

Comportamentos que se devem assumir durante os segundos após se perder a posse de bola. Aproveitando a desorganização adversária:

- **Pressionar o portador da bola;**
- **Marcar o jogador que se encontra mais próximo** fechando a linha de passe;

Organização Defensiva

Comportamentos assumidos pela equipa quando não tem a posse de bola, com o objectivo de se organizar, de forma a impedir a equipa adversária de progredir no terreno e de criar situações de finalização:

- **Concentração** Defensiva (aproximar-me dos meus colegas de equipa predominantemente no corredor central);
- Assegurar a **superioridade numérica defensiva**;

Princípios em Organização Defensiva

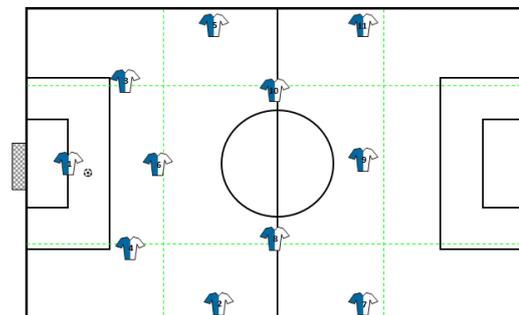
- Consciência zonal (marcação à zona/**adversário mais próximo**);
- Redução de espaços (Concentração Defensiva);
- Jogo de coberturas defensivas (Cobertura Defensiva/"dobra");
- **Pressing # Contenção # "ir à queima"** (evitar o "carrinho", a não ser como último recurso)

Transição Defesa/Ataque

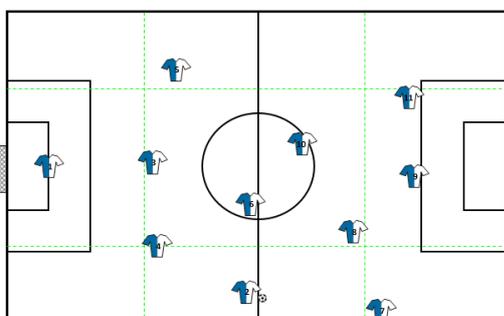
Comportamentos que se devem ter durante os segundos imediatos ao ganhar a posse de bola. As equipas encontram-se desorganizadas para as novas funções, devendo-se aproveitar a desorganização adversária:

- Procurar um colega de equipa em posição mais vantajosa ou **progredir no espaço**;
- Criar linhas de passe através de **desmarcações**.

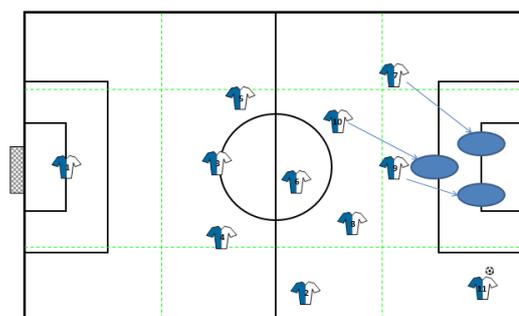
Organização Ofensiva 1ª Fase



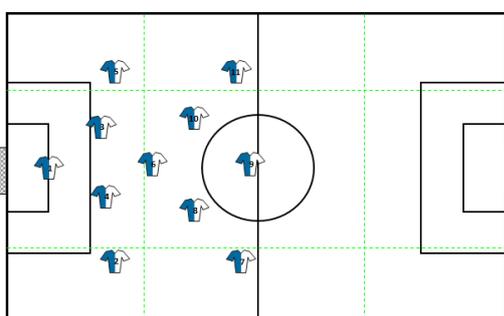
Organização Ofensiva 2ª Fase



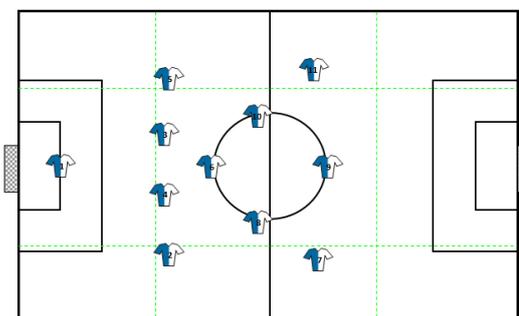
Organização Ofensiva (Zonas preferenciais de finalização)



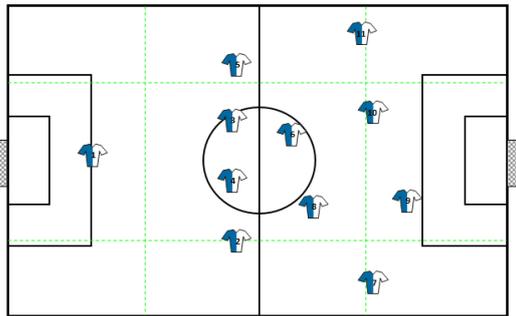
Organização Defensiva (ZP meio campo)



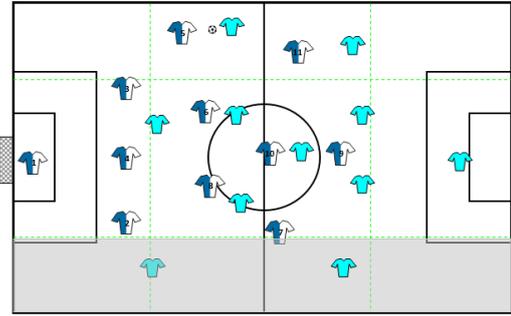
Organização Defensiva (ZP tangente do grande círculo)



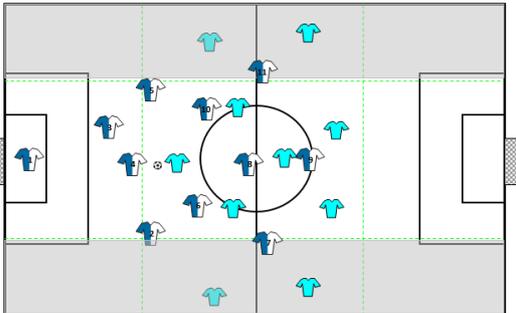
Organização Defensiva (Pressão Alta)



Organização Defensiva contra 1 x 4 x 3 x 3



Organização Defensiva contra 1 Avançado



Ninguém joga para perder. Todos queremos **GANHAR!**
Ganharemos se formos *melhores* – mais **rápidos**, mais **fortes**, mais **concentrados**, mais **aguerridos**, mais **inteligentes**...

“**Sucesso** é um estado de **tranquilidade** que é resultado directo da **satisfação** de saber que fizeste um **esforço** para te tornares **o melhor** de que és capaz.” John Wooden

Anexo V – Ficha de observação do treinador

Folha de Observação de Estagiários

Nome do treinador _____

Data da Observação ____ / ____ / ____ N.º de treinador _____

Nome do Coordenador no local de estágio _____

Legenda	Não observado	NO
	Acontece	Sim
	Não acontece	Não
	Não satisfaz	1
	Satisfaz pouco	2
	Satisfaz	3
	Bom	4
Muito bom	5	

A. PERFIL DO TREINADOR

Pontualidade e assiduidade - O Coordenador é assíduo e pontual, chegando

1. às instalações com a antecedência necessária para se assegurar que todas as condições para a realização das sessões de treino estão reunidas.
- | | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

Pro-atividade - O treinador mostra iniciativa, antecipa problemas e

2. oportunidades, apresentando propostas concretas para a constante evolução e adaptação ao projeto.
- | | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

Autoconfiança - O treinador apresenta uma postura positiva em relação às

3. próprias capacidades e desempenho estando consciente da responsabilidade imposta pelo projeto mas sentindo-se capaz de alcançar os objetivos.
- | | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

Capacidade para Assimilar Conhecimentos - O treinador é capaz de

4. assimilar a informação que lhe é dada em função de avaliações ou processos de observação contínua, aplicando no terreno as correções indicadas.
- | | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

Capacidade de adaptação a vários contextos e Ambientes - O treinador

5. demonstra capacidade de adaptação a diferentes contextos e imprevistos, controlando sempre a situação, tomando as decisões corretas e passando sentimentos de segurança.
- | | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

Dedicação - O treinador está envolvido no projeto, dando o melhor de si,

6. empregando o tempo necessário para que todas as atividades decorram normalmente e o projeto saiam sempre dignificados.
- | | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

Responsabilidade - O treinador responde pelas suas decisões de forma justificada e dentro dos pressupostos inerentes ao seu cargo e ao projeto.

- 7.
- | | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

Capacidade de organização - É organizado, demonstrando potencial e

8. capacidade para planejar de forma eficaz e eficiente, os recursos humanos e materiais de que dispõe no treino.
- | | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

Ética profissional - Apresenta conhecimentos condizentes com o cargo

9. Conhece e respeita as normas do projeto, mantendo altos níveis de empenho e sigilo profissional. Respeita e valoriza colegas, atletas com educação.
- | | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

OBSERVAÇÃO DO TREINO

A. Gestão e Organização Inicial

Planeamento - O treinador responsável tem o treino devidamente planeado,

1. em folha própria para o efeito. O planeamento é partilhado com os outros elementos da equipa técnica antes do início da sessão.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

Pontualidade - O treino começa à hora pré-determinada sendo pontuais

2. treinadores e atletas. O treino começa logo que os atletas entram sem demoras desnecessárias.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

3. Locais de reunião - Os locais de reunião são estrategicamente bem escolhidos, ajustados às tarefas iniciais e são conhecidos dos atletas.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

4. Acessibilidade e Prontidão dos Materiais - Os materiais e as estações estão montadas ou são facilmente acessíveis.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

Controlo ativo da prática dos alunos - O treinador acompanha a prática

5. potenciando um clima de segurança emocional compensando elogiando, potenciando a autoestima e motivando para a tarefa.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

Utilização do espaço de treino - De uma forma geral e nas diversas fases do

6. 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
----	-----	-----	---	---	---	---	---

Relacionamento e Orientação Estagiário / Assistente - Os

7. estagiários/assistentes têm um papel ativo no treino. O treinador acompanha e corrige o trabalho dos seus assistentes acessíveis.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

B. Parte Inicial (Aquecimento)

1. Adequação da duração e intensidade - a duração é adaptada aos objetivos e respeita a nossa metodologia de treino.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

2. Adequação aos objetivos do treino - existe relação entre os objetivos dos exercícios utilizados e os objetivos da sessão garantindo não só uma mobilização funcional mas principalmente emocional e intelectual para os

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

3. Utilização do espaço de treino - existe uma gestão e um aproveitamento correcto do espaço de treino em função dos objectivos dos exercicios e respeita a nossa metodologia de treino.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

4. Planeamento - existe um planeamento que permita enquadrar todos os atletas de uma forma lógica e de acordo com os objectivos; São acauteladas as situações de atletas que chegando atrasados têm de ser enquadrados no treino.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

5. Controlo activo da prática dos alunos - O treinador acompanha a prática potenciando um clima de segurança emocional compensando elogiando, potenciando a auto-estima e motivando para a tarefa.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

C. Parte Principal

- Adequação da duração e intensidade** - a duração é adoptada aos objectivos e respeita a nossa metodologia de treino.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---
- Adequação aos objectivos de treino** - existe relação entre os objectivos dos exercícios utilizados e os objectivos da sessão respeitando a nossa metodologia e assim 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 objectivos dos exercícios e respeita a nossa metodologia de treino.

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 objectivos; São acauteladas as situações de transição nunca havendo grandes momentos de paragem de 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), nunca esquecendo os aspectos relacionados com a criação de um clima de segurança emocional: compensando elogiando, potenciando a auto-estima e motivando para a tarefa.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---
- Princípios de jogo** - os exercícios propostos levam à construção da nossa "Grelha de Hierarquização de Princípios" e consequentemente a uma aplicação dinâmica dos princípios de jogo segundo a nossa metodologia de treino.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---
- Metodologia de Treino** - os exercícios apresentados assentam primordialmente em formas jogadas com a presença das várias linhas de força do 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
----	-----	-----	---	---	---	---	---

D. Parte Final

- Informação Final** - o treinador "fecha o treino" cumprindo os procedimentos administrativos (presenças, etc) e lançando 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
----	-----	-----	---	---	---	---	---

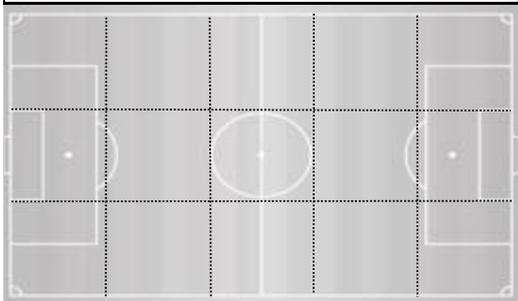
Anexo VI – Ficha de observação de jogo

Equipa:	Estádio (Local):	Tipo de piso:
Condições Climáticas:		Escalão:
Tipos de adeptos:		Palmarés do clube:

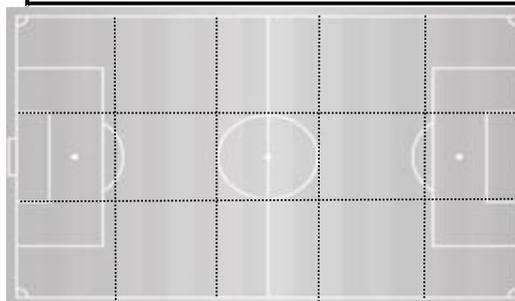
JD	Pontos	Pontos F.	Pontos C.	Observações:
C.Amarelos	C.Vermelhos	Vitorias F.	Vitorias C.	
Derrotas F.	Derrotas C.	Empate F.	Empate C.	
Golos	Golos F.	Golos C.		

Equipa	Cartões	Faltas	C.S.G	Remates/Remates Golo
<i>1ª Parte</i>				
<i>2ª Parte</i>				

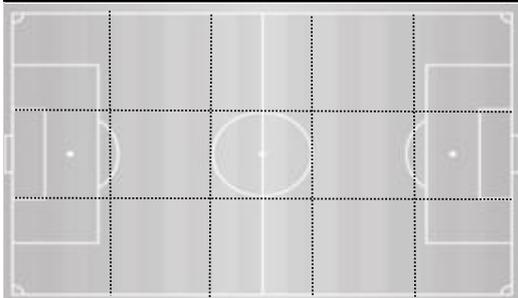
Reposições de bola em jogo pelo G.R



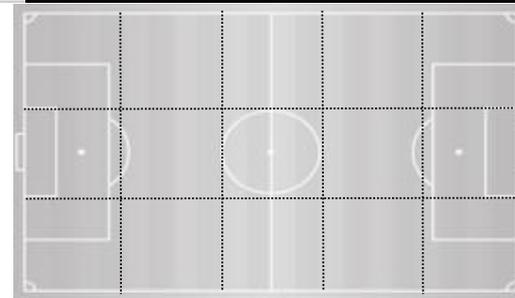
Faltas/Cartões

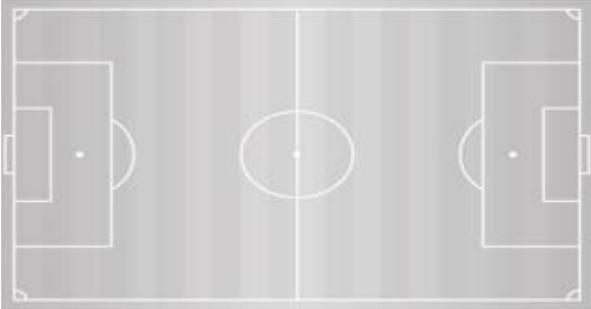


C.S.G(Criação de situação de golo)



Remates/Remates Golo



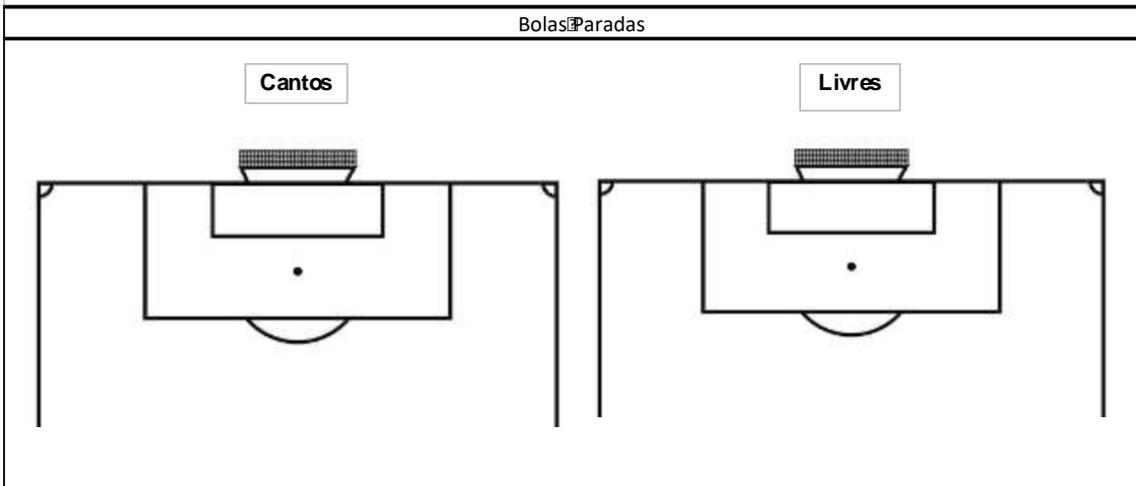
Sistema tático adotado	Perfil do treinador:
	

Análise Individual Descritiva						
Número	Posição	Nome	Tático	Técnico	Físico	Psicológico
Melhor Jogador do setor defensivo						
Melhor Jogador do setor intermédio						
Melhor Jogador do setor atacante						

Caracterização das fases de jogo

<i>Ataque</i>	
<i>Defesa</i>	
<i>T.Defensiva</i>	
<i>T.Ofensiva</i>	

Bolas Paradas



Anexo VII – Sessão de treino



Local: Campo Carlos Filipe (Ribeira de Frades)

Data: 23/2/2017

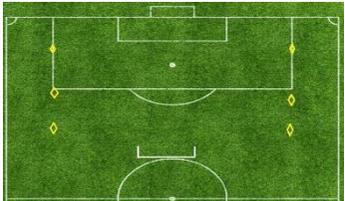
Dia da semana: Quinta-feira

Treino nº: 10 (2ª fase)

Nº atletas: 13

Conteúdos: 2ª fase organização ofensiva, finalização

Parte	Tempo	Descrição	Esquema	Crítérios de Êxito
Inicial	5' 15' 5' 20'	Corrida contínua à volta do campo; Aquecimento geral Flexibilidade dinâmica		
Fundamental	20' 40'	Num espaço com 20x15m, joga-se 5x5+J com dois apoios laterais; o joker e os apoios jogam pela equipa que tem a posse de bola e apenas podem dar 1 toque; o objetivo da equipa com bola passa por ultrapassar a linha final com a bola, seja com ela controlada seja com passe de rutura; para tal tanto os apoios como o joker têm de jogar de primeira para procurar ganhar espaço rapidamente; por sua vez, quem está a defender sabe que tanto os apoios como o joker apenas podem dar um toque pelo que deverão cortar as linhas de passe assim que os mesmos tiverem a bola.		<ul style="list-style-type: none"> - Rápida circulação de bola; - Apoios e joker a um toque; - Defesa corta linhas de passe

				ao joker e aos apoios
	20' 60'	Duas filas atrás de cada cone, com o treinador entre elas a colocar a bola; ao sinal do mesmo, sai um atleta de cada fila, em velocidade, tendo à sua frente quatro obstáculos, os quais tem de ultrapassar com saltos a pés juntos, sendo que intercala entre salto alto e salto baixo, começando com um alto e acabando com um baixo; assim que terminar o treinador coloca a bola no meio de ambos com o objetivo de a disputarem; quem chega primeiro tenta finalizar rapidamente e o outro tenta fazer contenção atrasando o atacante. Após realizar o exercício trocam de lado.		- Velocidade máxima sempre; - Saltos a pés juntos; -finalização rápida; - contenção inicial por parte do defesa;
	20' 80'	Jogo livre (6x6+1J) em espaço reduzido;		
Final	5' 85'	Alongamentos		

Anexo VIII – Modelo de ativação funcional no treino

Aquecimento geral

Distribuídos em filas (dependo do número de atletas), realizam até mim o exercício e recuperam a trote até ao início. Os exercícios são:

- Rotação de braços à frente;
- Rotação de braços à retaguarda;
- Deslocamento em corrida lateral um lado;
- Deslocamento em corrida lateral para o lado contrário;
- Skipping baixo;
- Skippng médio;
- Skipping alto;
- Skipping nadegueiro;
- Rotação externa da coxa alternadamente;
- Rotação interna da coxa para um lado;
- Rotação interna da coxa para o lado contrário;
- Deslocamentos na diagonal com centro de gravidade baixo;
- Deslocamentos na diagonal com centro de gravidade baixo e de costas;
- Giroflés;
- Lançamento da perna à frente alternadamente (movimento balístico com a amplitude a aumentar gradualmente);
- Lançamento da perna atrás alternadamente (movimento balístico com a amplitude a aumentar gradualmente);
- Adução alternada das pernas (movimento balístico com a amplitude a aumentar gradualmente);
- Salto vertical e receção, a um pé alternadamente;
- Corrida saltada na diagonal;
- Corrida saltada em frente;
- Sprint curto a iniciar de frente;
- Sprint curto a iniciar de costas;
- Sprint mais longo a iniciar de frente.

Anexo IX – Exercício da parte fundamental



Local: Campo Carlos Filipe (Ribeira de Frades)

Treino nº: 65

Data: 26/1/2017

Nº atletas: 17

Dia da semana: Quinta-feira

Conteúdos: 2ª fase organização ofensiva

Parte	Tempo	Descrição	Esquema	Critérios de Êxito
Fundamental	30´	<p>Em meio campo, joga-se 10x7+Gr; a equipa que está com 10 jogadores ataca a baliza de futebol 11, com a condicionante de na área marcada só se poder jogar a um toque, com os defesas a não poderem roubar a bola nesta zona. Assim, a equipa que está a atacar, para poder entrar em zona de finalização, tem duas hipóteses: ou privilegia a combinação direta com um colega dentro da zona delimitada ou o faz através de um passe de rutura. (apenas não é permitido transpor a zona delimitada com a bola em condução).</p> <p>A equipa que está a defender procura juntar linhas e formar um bloco defensivo, e assim que recuperar a bola tenta contra-atacar e finalizar numa das três mini-balizas.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 1 toque na zona delimitada; - entrar em velocidade por combinação pela zona marcada ou usar um passe em rutura para a ultrapassar; - aproveitar a largura para obrigar o bloco defensivo a mover-se e a criar espaços;

Anexo X – Exercício parte fundamental



Local: Campo Carlos Filipe (Ribeira de Frades)

Data: 27/1/2017

Dia da semana: Sexta-feira

Treino nº: 66

Nº atletas: 18

Conteúdos: Transições ofensivas, finalização e velocidade

Parte	Tempo	Descrição	Esquema	Critérios de Êxito
Fundamental	15'	<p>O exercício inicia-se num retângulo, na zona do meio campo, de 15x10m; nesse retângulo disputa-se 2x3, com a bola a sair da equipa de dois elementos que irá tentar manter a posse de bola o maior tempo possível; os três elementos de preto têm como objetivo recuperar a bola o mais rapidamente possível, e quem a recuperar tem de entregar rapidamente para um extremo, jogando-se a partir daí 3+1x2; sendo um exercício de transição, a partir do momento em que a bola é recuperada, tudo tem de ser feito em velocidade máxima; na zona de finalização o avançado ataca o primeiro poste, o extremo do lado contrário o segundo poste e o médio que lançou o contra-ataque fica à entrada da área.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - pressão intensa na fase inicial; - recuperada a bola, tem de ser colocada num extremo; - a partir da recuperação tudo feito em velocidade

Anexo XI – Modelo retorno à calma

Alongamentos

Os atletas dispõem-se em xadrez ou em circunferência (consoante o número) e realizam de 15 segundos os seguintes alongamentos:

- Fletir a coxa trazendo o joelho ao peito, alternando após o tempo definido (Glúteos);
- Fletir da perna sobre a coxa, alternando após o tempo definido (Quadricipete);
- Fletir o tronco sobre as duas pernas que se encontram em extensão (Isquiotibiais);
- Abrir as pernas com flexão do tronco sobre as mesmas (Adutores);
- Rodar interna de todo o membro inferior e elevação do pé até ao nível da cintura, alternando após o tempo definido (Abdutores);
- Realizar dorsiflexão e fletir o tronco sobre a perna, alternando esta após o tempo definido (Gêmeos);

Anexo XII – Treino de força

Data: 12/4/2017

Local: Campus da Faculdade de Desporto da Universidade de Coimbra

Duração: 60 minutos

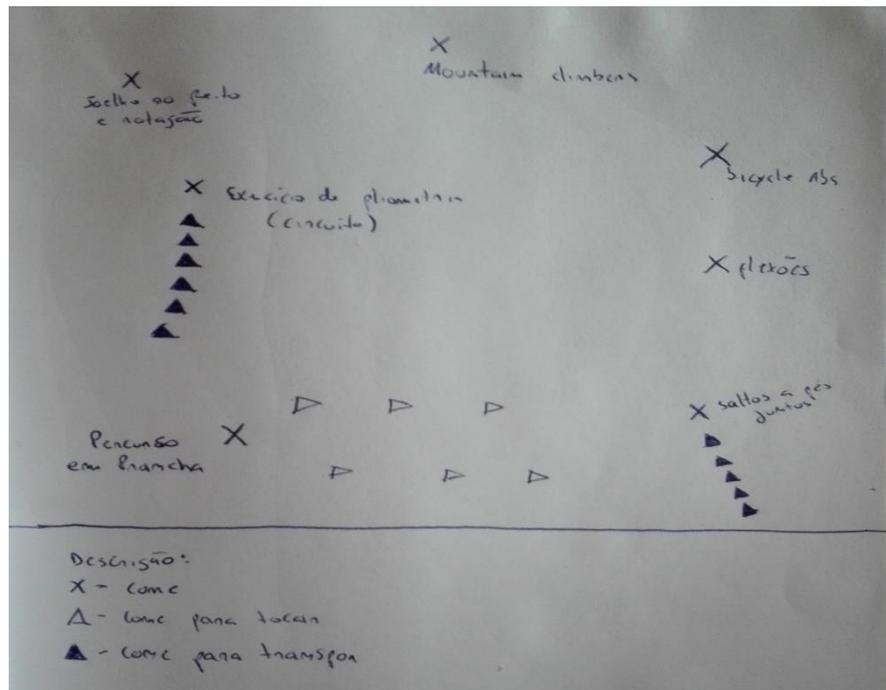
Nº Atletas: 31



Parte	Tempo	Exercício	Descrição
Ativação Funcional	3'	Corrida Contínua	Duas voltas a trote à volta do Estádio Universitário
	7' 10'	Aquecimento geral	Dispostos em xadrez realizam mobilidade articular e flexibilidade dinâmica
Fundamental	30' 40'	Circuito: 1- Bicycle Abs 2- Mountain Climbers 3- Joelho ao peito e rotação 4- Exercício de pliometria (I) 5- Percurso em Prancha 6- Exercício de pliometria (II) 7- Flexões	Divididos pelas estações realizam trabalho durante 30s e ao final dos mesmos rodam para a estação da direita. Cada atleta deverá passar três vezes por cada estação. Após completarem o circuito todo descansam 2 minutos.

	5'	Percurso nas bancadas do estádio	Atletas a comporem uma única fila; sempre que for para subir “escadas”, esta subida realiza-se com saltos, os quais devem ser realizados com os pés à largura dos ombros, saltando de dois em dois degraus e sem haver receção entre cada um, tornando tudo seguido; para descer basta faze-lo a um ritmo lento, pelas “bancadas”. assim o exercício intercala subidas com descidas, tendo cada atleta de realizar o percurso 3 vezes;
	45'		
Retorno à calma	10'	3 voltas ao Estádio	Corrida contínua, lenta
	55'		
	5'	Alongamentos	
	60'		

Circuito:



3 – Em posição de prancha, trazer alternadamente o joelho ao peito e rodar 90° para o lado oposto;

4 – Com os pés juntos sempre, realizam saltos laterais ao longo da fila feita por cones, sem recepção dos mesmos; após acabarem retornam ao início e fazem novamente;

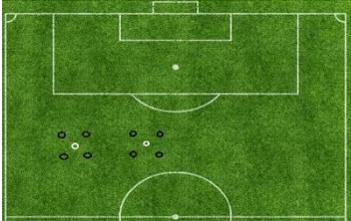
5- Em posição de prancha, os atletas vão realizando o percurso numa linha reta entre cones, tocando em cada um dos cones com a mão do lado correspondente, obrigando manter o equilíbrio; após acabarem, retornam ao inicio e fazem novamente;

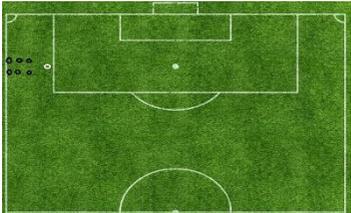
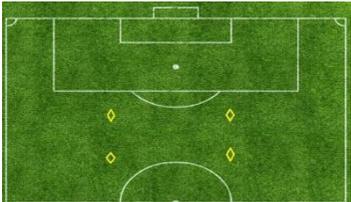
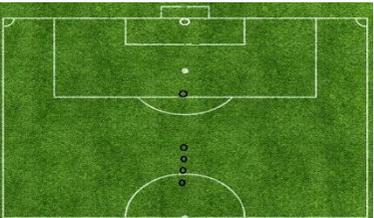
6- Sempre com os pés juntos, realizam saltos por cima de cada cone, alternando entre salto alto e salto baixo, sem fazer recepção do mesmo; após acabarem, voltam ao início e fazem novamente

Anexo XIII – Modelo de ativação funcional na competição



Aquecimento de jogo

Exercício	Tempo	Descrição	Esquema	Critérios de Êxito
“Meinhos”	1’30’’ 1’30’’ 3’	Dois “meinhos” compostos por 5 jogadores cada, com um a ficar no meio; só são permitidos dois toques Assim que este recupera/intercepta ou a bola saí, troca de função com o último jogador a tocar na bola. Variante: - 1 toque		- apenas realizar o número de toques definido

Aquecimento	7' 10'	Aquecimento geral, divididos em duas filas		
Posse de Bola	10' 23'	Num espaço de 20x10m, joga-se 4x4 com dois apoios exteriores que só podem jogar a um toque. O objetivo é ultrapassar a linha final com a bola controlada. Para tal, quem ataca deve circular rápido a bola, a poucos toques e aproveitar a largura total do campo para usar os apoios laterais, de modo a criar nessa zona superioridade numérica.		<ul style="list-style-type: none"> - circulação rápida de bola; - Poucos toques; - aproveitar a largura e os apoios.
Finalização	7' 30'	<p>Jogadores dispostos numa fila e outro colocado à entrada da área. O atleta que se encontra em primeiro lugar da fila realiza uma tabela com o colega que se encontra à entrada da área, rematando à baliza também nesta zona.</p> <p>O jogador que fez a tabela vai buscar a bola do colega e sai por fora em direção à fila, enquanto que quem remata fica a tabelar.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Remate com pé não dominante da mesma zona; - Remate de mais longe; - 1x1 com oposição passiva. 		<ul style="list-style-type: none"> - Primazia na tabela;

