



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Gonçalo Brazão Vieira

julho | 2018

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E
DESPORTO



Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto | Treino Desportivo

Gonçalo Brazão Vieira

2017/2018

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E
DESPORTO



Relatório de Estágio

Gonçalo Brazão Vieira | 5008667

Orientador Mestre Jorge Casanova

Guarda, 2018

“Jogar futebol é muito simples, mas jogar um futebol simples é a parte
mais difícil do jogo”. Johan Cruyff

Ficha de Identificação

Escola superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Doutor Pedro Tadeu

Diretor de Curso: Doutor Pedro Esteves

Coordenador de Estágio: Mestre Jorge dos Santos Casanova

Identificação do Aluno

Nome: Gonçalo Brazão Vieira

Número de Aluno: 5008667

Grau de obtenção: Licenciatura em Desporto

Local de estágio

Instituição acolhedora: Leixões Sport Club

Endereço: Lugar da Cruz de Pau, apartado 2084, 4450 Matosinhos

Telefone: 229 396 620

Email: geral@leixoessc.pt

Tutor de Estágio: Nuno Ribeiro Ramos Braga

Habilitações literárias: Licenciatura Ciências do Desporto na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Cédula de treinador: 17389

Cargo: Treinador do escalão Sub-17

Grau: II

Agradecimentos

Um longo percurso chega assim ao fim, sendo que antes de terminar a Licenciatura em Desporto – Menor Treino Desportivo devo aqui enaltecer algumas pessoas que tornam isto tudo possível e me ajudaram ao longo do trajeto.

Desde logo agradecer ao corpo docente, todas as aprendizagens e vivências ao longo destes 3 anos, sem eles não podia ser a pessoa que sou hoje e ter o conhecimento que possuo.

Quero agradecer ao Leixões Sport Club, nomeadamente ao Professor José Maia, pela oportunidade de fazer parte da equipa técnica. Agradecer ao Mister João Pereira que nunca me pôs algum entrave nomeadamente a intervir no treino e nas diferentes tarefas que desempenhei ao longo da época. Também de enaltecer toda a aprendizagem que proporcionou ao longo desta extensa época.

Agradecer também ao plantel de Juvenis B, que me aceitou de braços abertos, onde o respeito e a transparência foram as palavras chave nesta caminhada.

Um agradecimento ao Professor Jorge Casanova, pela disponibilidade, pela orientação, informação académica e mais importante ainda a transmissão de conhecimentos ao longo do ano.

Deixar também uma palavra de apreço a minha namorada que sempre me ajudou no decorrer da licenciatura e nunca me deixou baixar os braços.

Um especial agradecimento a toda a minha família, por toda a ajuda dada aos meus pais e a mim, que acreditaram sempre nas minhas capacidades. Foram o maior suporte nesta caminhada.

Por último, agradecendo agora as pessoas mais importantes da minha vida que são os meus pais. Obrigado por tudo, obrigado por todos os sacrifícios que fizeram para que eu conseguisse ter a oportunidade de deter uma licenciatura, obrigado por todas as palavras de incentivo nestes três anos e obrigado por estarem sempre comigo. Foram incansáveis e nunca poderei retribuir tudo aquilo que me deram.

A todos um MUITO OBRIGADO!

Resumo

O estágio curricular insere-se no plano de estudos do 3º ano da licenciatura, do Instituto Politécnico da Guarda através de uma convenção de estágio que uniu a entidade acolhedora e o Instituto. O estágio curricular no menor de Treino Desportivo teve uma duração de 482 horas de contacto sendo que como horas finais 550h, distribuídas ao longo de 9 meses. A modalidade escolhida foi o futebol e a área de intervenção foi Treino Desportivo.

A minha função como estagiário no Leixões Sport Club, variou, sendo que comecei como segundo adjunto passando posteriormente para adjunto do Treinador Principal no escalão de Juvenis B (Sub-16(2)). Nessa fase, comecei a intervir e a por em prática alguns conhecimentos adquiridos ao longo destes três anos, no que toca ao planeamento e periodização do treino. Também tive a oportunidade de cumprir as tarefas propostas pelo Guia de Funcionamento da Unidade Curricular, como por exemplo as avaliações físicas e psicológicas aos atletas (controlo do treino)

O presente relatório está estruturado em quatro grandes partes: i) Caracterização e contextualização da entidade acolhedora; ii) Objetivos e Planeamento do Estágio; iii) Atividades Desenvolvidas; iv) Reflexão final.

Com este estágio, tive a oportunidade de complementar conceitos teóricos com conceitos práticos, obtive uma exponencial evolução no planeamento/operacionalização do treino e na organização deste. As reflexões diárias com a equipa técnica depois dos treinos/jogos, ajudaram a complementar esta evolução, como homem e como profissional.

PALAVRAS-CHAVE: Treino Desportivo; Futebol; Planeamento do Treino; Controlo do Treino.

Abstract

The curricular internship is part of the 3rd year curriculum of the Polytechnic Institute of Guarda through a traineeship agreement that united the host institution and the Institute. The curricular stage in the minor of Sports Training had a duration of 482 hours of contact, distributed over 9 months. The chosen modality was football and the intervention area was Sports Training.

My position as a trainee at Leixões Sport Club varied, being that I started as second assistant coach and later joined the Assistant Manager of the Junior B (Sub-16 (2)). At this stage, I began to intervene and put into practice some of the knowledge acquired over the course of these three years, regarding the planning and periodization of training. I also had the opportunity to perform the tasks proposed by the Curricular Unit Function Guide, such as physical and psychological evaluations of athletes (training control)

This report is structured in four main parts: i) Characterization and contextualization of the welcoming entity; ii) Objectives and Planning of the Internship; iii) Developed Activities; iv) Final reflection.

With this stage, I had the opportunity to complement theoretical concepts with practical concepts, obtained an exponential evolution in the planning / operationalization of the training and in the organization of this. The daily reflections with the technical team after the training / games, helped complement this evolution, as a man and as a professional.

KEYWORDS: Sports Training; Football; Training Planning; Training Control.

Índice

Ficha de Identificação	IV
Agradecimentos	V
Resumo	VI
Abstract	VII
Índice de Figuras	X
Índice de Tabelas	XI
Lista de siglas	XII
1. Introdução.....	1
Parte I – Caracterização e Contextualização da Entidade	4
1. Cidade de Matosinhos.....	5
2. Leixões Sport Club.....	6
2.1. Recursos Logísticos	8
2.2. Recursos Materiais.....	11
2.3. Recursos Humanos	12
2.3.1 Plantel Juvenis B	13
Parte II – Objetivos e Planeamento do Estágio	15
1. Objetivos do Estágio.....	16
2. Planeamento e Calendarização	18
2.1. Horário Semanal	18
2.2. Calendário Anual	19
Parte III – Atividades Desenvolvidas.....	20
1. Áreas e Fases de Intervenção	21
1.1 Áreas de Intervenção	21
1.2. Fases de Intervenção	21
2. Planeamento e Periodização de treino.....	24

2.1.	Planeamento do Treino	24
2.2.	Periodização do Treino	25
2.3.	Microciclo	26
2.4.	Unidade de Treino	29
2.5.	Modelo de Jogo.....	31
2.5.1.	Momento Ofensivo/Organização Ofensiva	32
2.5.2.	Momento Defensivo/Organização Defensiva.....	33
2.5.3.	Transição Defensiva-Ofensiva	35
2.5.4.	Transição Ofensiva-Defensiva	35
2.5.5.	Esquemas Táticos Ofensivos	36
2.5.6.	Esquemas Táticos Defensivos	37
3.	Avaliação e Controlo do Treino	38
3.1.	Ficha de <i>Scouting</i>	38
3.2.	Testes Físicos	39
3.2.1.	Resultados.....	42
3.3.	Teste Psicológico	45
4.	Atividade de Promoção.....	45
5.	Atividades complementares.....	46
5.1.	Ciclo de Tertúlias.....	46
5.2.	II Seminário Treino Desportivo – Formar para a Excelência.....	47
5.2.1.	Workshop	49
	PARTE IV – Reflexão Final	51
1.	Reflexão Final	52

Índice de Figuras

Figura 1 - Freguesias de Matosinhos (fonte: https://pt.wikipedia.org/wiki/Matosinhos#/media/File:Matosinhos_freguesias_2013.svg)	5
Figura 2 – Símbolo do Leixões Sport Club. (atual)	8
Figura 3 - Complexo Municipal da Palmeira (Bataria). (fonte: http://www.matosinhosport.com/gca/?id=91)	9
Figura 4 - Arrecadação de material no Complexo Municipal da Palmeira (Fonte Própria)	10
Figura 5 - Polidesportivo Municipal João Faneco. (http://www.cm-matosinhos.pt/frontoffice/pages/1452?news_id=5050)	10
Figura 6 - Organograma Futebol de Formação LSC	12
Figura 7 - Horário Semanal	18
Figura 8 - Calendário Anual	19
Figura 9 - Legenda do Calendário Anual	19
Figura 10 - Long Term Athlete Development (Stafford, 2005)	25
Figura 11 - Modelo de Tschiene (1985) (Carga de treino)	26
Figura 12 – Exemplo Microciclo Juvenis B	27
Figura 13 - Raposo (2006) - Distribuição das cargas de treino	28
Figura 14 - Illinois Agility Run Test (fonte: https://www.brianmac.co.uk/illinois.htm)	40
Figura 15 - Long Jump (Fonte: http://noahjugowfitnessstesting.weebly.com/standing-long-jump.html)	42

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Caracterização dos Recursos Materiais Sub-16.....	11
Tabela 2 - Caracterização Plantel Juvenis B.....	13
Tabela 3 – Rama (2016) Ordem preferencial de solicitação de diferentes conteúdos em sessões de treino.	30
Tabela 4 - Parâmetros de avaliação (https://www.brianmac.co.uk/illinois.htm)	40
Tabela 5 - Parâmetros de Avaliação (https://www.brianmac.co.uk/speedtest.htm) ...	41
Tabela 6 - Parâmetros de Avaliação (https://www.brianmac.co.uk/stndjump.htm)...	42
Tabela 7 - Resultados Testes Físicos	42

Lista de siglas

LSC – Leixões Sport Club

GFUC – Guia de Funcionamento da Unidade Curricular

UC – Unidade Curricular

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



1. Introdução

O presente relatório de estágio, insere-se na unidade curricular (UC), de Estágio em Treino Desportivo, no 3º ano do Instituto Politécnico da Guarda (IPG). Este serve para enquadrar o processo de estágio, assim como detalhar de forma meticulosa todas as atividades desenvolvidas, competências adquiridas e as principais dificuldades vivenciadas durante o mesmo.

Sendo assim, segundo Francisco e Pereira (2004) o estágio surge como um processo fundamental na formação do aluno estagiário, pois é a forma de fazer a transição de aluno para professor “aluno de tantos anos descobre-se no lugar de professor”. Este é um momento da formação em que o graduando pode vivenciar experiências, conhecendo melhor sua área de atuação. “O Estágio Supervisionado consiste em teoria e prática tendo em vista uma busca constante da realidade para uma elaboração conjunta do programa de trabalho na formação do educador” (Souza, Bonela, & De Paula, 2007).

A modalidade escolhida foi o Futebol, este instaurou-se desde pequenino no meu quotidiano, desde a altura em que jogava na rua com os amigos, até ao futebol federado onde deixei aos 14 anos, por opção própria, mas continuei sempre interessado pela modalidade, até que no secundário senti que só ia ser feliz num curso que era Desporto. De acordo com Castelo (2009) o Futebol, sendo um jogo coletivo onde os protagonistas estão organizados em duas equipas numa relação de adversidade – rivalidade desportiva, numa disputa incessante pela conquista da posse de bola (respeitando as leis de jogo), com o objetivo de a inserir o maior número de vezes dentro da baliza opositora e evitá-los na sua própria baliza, com vista á obtenção da vitória.

Então concorri para o Instituto Politécnico da Guarda (IPG) mas precisamente para a Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), para me licenciar em Desporto nomeadamente na especialização Treino Desportivo. O presente documento é então o fim de um percurso de 3 anos, onde existiram algumas oscilações entre o percurso, sendo que não foi fácil, entre viagens Porto-Guarda e Guarda-Porto conjugado as vezes com o menor sucesso em algumas cadeiras, mas sempre com grande entusiasmo para obter cada vez mais conhecimento e sair um melhor profissional desta Instituição.



A unidade curricular (UC) Estágio em Treino Desportivo, é uma UC, que se desenvolveu durante o ano letivo e a sua área de intervenção foi Treino Desportivo, Para Carvalho (1984) o Treino Desportivo é um processo pedagógico complexo orientado sistematicamente que, auxiliando-se de diversos conteúdos (exercícios), efetuados de acordo com os princípios gerais pedagógicos e os principais métodos de treino, utilizando determinados métodos e vários meios, visa alcançar objetivos previamente fixados.

No início desta nova fase tive de escolher uma entidade acolhedora, essa entidade acolhedora foi o Leixões Sport Club na modalidade de Futebol. Esta escolha prendeu-se essencialmente por ser um clube que eu tenho muito respeito e carinho, sendo que também não posso esquecer que sou de Matosinhos e o LSC é o maior clube da cidade.

O primeiro contacto com a entidade deu-se com o passado Coordenador da Formação de Futebol José Maia, que me recebeu com grande entusiasmo e começou por ser o meu tutor de estágio. Na segunda reunião que tivemos houve um esclarecimento no que diz respeito aos escalões onde ia estagiar e os objetivos tanto do Guia de funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) e do próprio clube tinha estabelecido para mim estes passavam muito pelo “Intervir de forma qualificada em contexto profissionalizante”. No que toca aos escalões acordou-se que iria ficar como treinador adjunto dos Sub-7 e dos Sub-16. Nomeadamente liga Carlos Alberto e 1º Divisão Distrital.

Todo este processo ficou oficializado com uma convenção de Estágio (anexo I) entre o Instituto Politécnico da Guarda e a entidade acolhedora. O estágio começou logo no dia 9 de agosto, com a reunião com os atletas e pais para apresentar a equipa técnica e os seus objetivos para a época. Nos primeiros três dias de estágio, foram feitas observações aos atletas para os dividir entre a equipa Sub-16(1) e Sub-16(2). Preciso de realçar, que com as modificações internas que surgiram na estrutura do futebol de formação ao longo da época, em novembro passei a estagiar como treinador adjunto nos Sub-16(2), pois não possuía treinador adjunto, sendo que foi dado a escolher se queria ficar na mesma equipa (Sub-16(1)), ou se queria trocar, a minha opção de ir para os Sub-16(2), deu-se devido a ir em busca de ter ainda mais autonomia no treino e maior poder de decisão.

Sendo assim, fiquei inserido nos Juvenis B (Juvenis de 1ºano equipa B) com idades compreendidas ente os 15-16 anos, que milita na 2º Distrital da Associação de Futebol do Porto (AFP) na série 3, no final desta, disputamos a Taça Óscar Marques na



série 2. O objetivo principal nesta equipa para a época 2017/2018, era potenciar jogadores para a equipa A dos Juvenis sendo que não havia objetivo definido no campeonato nem na prova extra. Ao longo do estágio efetuei quatrocentas e oitenta e duas horas de estágio, estive presente em mais de cem treinos ao longo da época e trinta e sete jogos, elaborei oito observações iniciais ao treinador/treino, executei também avaliações físicas e psicológicas na equipa, neste seguimento elaborei um Poster (Anexo) apresentando o meu estágio tendo como guia o Plano individual de Estágio, este foi sujeito a avaliação posteriormente apresentado.

Com este estágio pretendi melhorar as minhas competências, a nível da organização do treino e da gestão de grupos, assim como aprofundar conhecimentos de planificação e até mesmo a nível do entendimento do jogo (feedbacks, exercícios entre outros)

Posto isto, o presente relatório encontra-se dividido em 4 partes: i) Caracterização e contextualização da entidade, ii) Objetivos e Planeamento do Estágio, iii) Atividades desenvolvidas e iv) Reflexão final. Na primeira parte pretendi elucidar os recursos da entidade e do escalão onde estava inserido, na segunda parte pretendi demonstrar todo o planeamento do estágio assim como os seus objetivos apoiados no GFUC, na terceira parte exponho as principais atividades durante o estágio, sejam elas planeamento, periodização, o modelo de jogo entre outras. Na última parte (Reflexão final), é uma consideração acerca de tudo o que se passou na Unidade curricular de estágio e a sua conclusão de uma época desportiva tendo em vista sempre o que podia ser melhorado.

Parte I – Caracterização e Contextualização da Entidade



Nesta parte pretendo dar a conhecer a cidade na qual estagiei e o que a caracteriza, assim como o local de estágio e tudo o que o engloba.

1. Cidade de Matosinhos

A entidade acolhedora, pertence ao Distrito do Porto sendo que este é constituído por 18 municípios, sendo Matosinhos um deles onde o clube se localiza. O concelho de Matosinhos subdivide-se em 4 freguesias: Custóias, Leça do Balio e Guifões (Vila de Custóias/Vila de Leça do Balio) Matosinhos e Leça da Palmeira (Cidade de Matosinhos/Vila de Leça da Palmeira) Perafita, Lavra e Santa Cruz do Bispo (Vila de Perafita/Vila de Lavra) São Mamede de Infesta e Senhora da Hora (Cidade de S. Mamede de Infesta/Cidade da Senhora da Hora). Matosinhos é uma cidade com 68 mil habitantes, possui uma área geográfica de 62,42km. (Adaptado do site PORDATA)

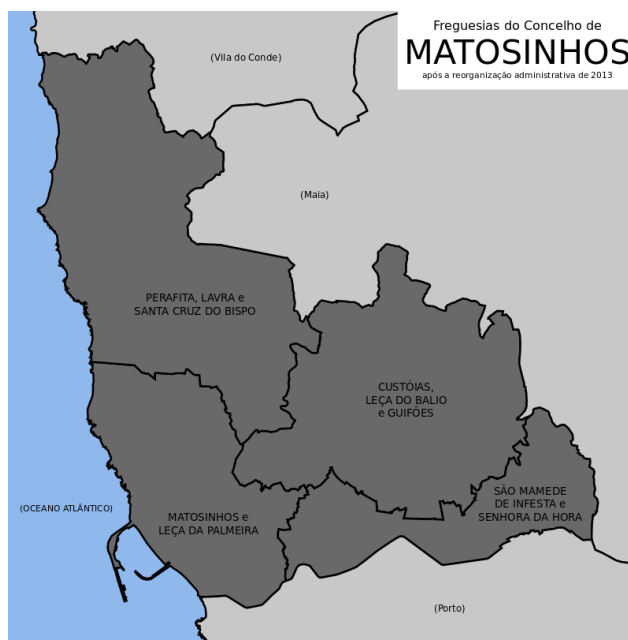


Figura 1 - Freguesias de Matosinhos (fonte: https://pt.wikipedia.org/wiki/Matosinhos#/media/File:Matosinhos_freguesias_2013.svg).



2. Leixões Sport Club

O Leixões Sport Club é o clube com maior expressão desportiva em Matosinhos, sendo que o clube rival da cidade é o Leça Futebol Clube. O Leixões é um clube histórico de Matosinhos e até mesmo de Portugal, de seguida estará um pouco dessa mesma historia sempre que mesmo incompleta e com algumas falhas pois os primórdios, os primeiros passos de uma grande historia estão sempre pouco nítidos e escassos de encontrar. "Quis Deus ou a Natureza que na foz do rio Leça, a meio quarto de légua da costa, se elevasse das águas atlânticas um conjunto de rochedos a que os homens deram o nome de «Leixões». Eram o «Espinheiro», a «Alagadiça», o «Leixão» grande e pequeno, como grande e pequeno eram também os rochedos da «Lada». Mas havia também o «Tringalé», o «Galinheiro», o «Cavalo de Leixão», a «Quilha», a «Baixa do Moço», o «Fuzilhão», o «Baixo do Leixão Velho» e muitos outros.

Desígnio divino, ou tão só caprichosos afloramentos graníticos, que os geólogos classificam de grão médio ou gnáissico, os Leixões descreviam um semicírculo no mar, formando como que um porto de abrigo natural.”

Tudo começou em 1902 (Américo Pacheco tinha uns 12 anos de idade), apareceu em Leixões, passando férias anuais, um cavalheiro, chegado de Inglaterra, onde estudava. Era Sr. Durval Martins seu pai, que o mandava educar lá. Trouxe consigo uma bola de borracha com capa de coiro, um objeto desconhecido para toda a gente, muito menos para o que servia realmente. A sua utilidade foi demonstrada e aí tudo começou, pontapés na bola, e os rapazes de Matosinhos agruparam-se para constituir a base de um grémio que pudesse dar forma aos então desejos de todos os amigos, para criar competição. O grémio assim teve o nome de “*Leixões Foot-Ballers*”. Ainda sobre este grupo, num domingo de março de 1907, pelas 10 da manhã, no campo de jogos do *Foot-ball Club* do Porto realizou-se “um match” entre o 2º “team” do mesmo e o 2º do “Grupo Leixões *Foot-ballers*”. O Leixões Sport Clube nasceu, efetivamente, no ano de 1907 (ainda na Monarquia), o clube foi a unificação de 3 grupos desportivos da época, todos eles de Matosinhos. Os 3 grupos percursores e fundadores do Leixões Sport Club foram:

1 – Grupo *Lawn – Tennis* Prado

2 – Grupo *Lawn – Tennis* Matosinhos



3 – Grupo Leixoes *Foot-ballers*

Dois dos Grupos dedicavam-se á prática do “*Lawn Tennis*” e apenas um ao “*Foo-ball*”.

Esta união dos grupos, foi na noite de 18 de novembro de 1907, em que se estabeleceu uma comissão que ficou constituída pelos seguintes “cavalheiros”: Grupo *Lawn-Tennis* do Prado: José Meneres, Jayme Lopes e Guilherme Felgueiras; pelo Grupo *Lawn-Tennis* de Matosinhos: Dr. Eduardo Torres, Arthur Nugent e José Barbosa; pelo Grupo *Leixões Foot-Ballers*: Dr. Pedro de Souza, Durval Martins, Eurico Felgueiras e Henrique Caneiro de Mello. Os dois grupos de *Lawn – Tennis* tinham, cada um, três representantes, enquanto que o grupo de *Foot-Ballers* tinha quatro representantes, traduzindo, desde o começo, uma maior população de associados, maior expansão e uma maior popularidade.

A Comissão Instaladora do Leixões Sport Club, que desde a sua constituição, teve oito sessões preparatórias, na sua 8^a, e última, sessão realizada em 2 de janeiro de 1908, procedeu finalmente, à convocação da histórica Assembleia Geral, para 8 de janeiro, para aprovação dos Estatutos e eleição dos primeiros Corpos Gerentes do Leixões Sport Club.

O primeiro Presidente da Direção do Leixões Sport Club foi cavalheiro de nome Hermann Furbringer. Não existe muita informação sobre este senhor referido na história do clube. Acerca das ideias que presidiram à constituição desse novo clube, pode depreender-se claramente dos termos do ofício que a dita Comissão endereçou ao Centro Regenerador Liberal Dr. José Domingues de Oliveira a solicitar-lhes o aluguer das instalações para a sede do Leixões Sport Club:

“Pretendem os fundadores do novo clube aumentar consideravelmente o número dos seus sócios, que presentemente é já quase de 100, e não só cultivarem nele quaisquer géneros de sport, como cuidarem de tudo quanto seja conducente ao desenvolvimento *physico* e *intellectual* dos associados, proporcionando-lhes recreios e distrações e cuidando por todos os meios legais do engrandecimento desta terra, de sua natureza tão *bella* e que reúne excepcionais condições de rápida prosperidade.

A educação *physica*, hoje tão preconizada como um elemento essencial para a boa *hygiene* e robustez do individuo, encontrará, assim, no nosso meio onde realizar-se e expandir-se.”



Clube esse que agora é uma força imponente de Matosinhos, mas também do Norte de Portugal. (Adaptado do site Leixões Sport Club)



Figura 2 – Símbolo do Leixões Sport Club. (fonte: www.leixoessc.pt)

2.1. Recursos Logísticos

Os recursos logísticos do LSC, são cedidos pela Camara Municipal de Matosinhos, mais precisamente pela Matosinhos Sport sendo esta uma Empresa Municipal de Desporto da Câmara Municipal de Matosinhos. Esta cedência tem uma enorme desvantagem pois, os horários são um pouco restritos, pois não só o LSC treina nos campos, como outras equipas também. O único recurso pertencente ao LSC e a Camara Municipal de Matosinhos é o Polidesportivo Municipal João Faneco, que serve a Escola de futebol João Faneco e alguns escalões do clube. O transporte para os jogos, era efetuado pelos pais, com o seu veículo próprio assim como os treinadores e diretor. De seguida serão apresentados os Recursos Logísticos associados ao escalão Sub-16(2).

O Complexo Municipal da Palmeira (Figura 3), foi contruído em 2001 sendo que sofreu uma remodelação em 2011 este serve os clubes de Matosinhos e Leça da Palmeira, os clubes que possuem mais equipas a treinar neste, são o LSC e o Leça Futebol Clube sem contar com o resto das modalidades como atletismo, basquetebol e futsal.

O Complexo possui para a modalidade de futebol um campo de futebol de 11 e um de futebol de 7.

Campo de futebol de 11 é composto por:

- 105m x 68m – 7140m²;
- Possibilidade de utilização de dois campos de futebol de 7;
- Relva Sintética;
- Bancada com 2000 lugares;
- 2 arrecadações para material.

Campo de futebol 7 é composto por:

- 76m x 54m – 4104m²;
- 4 balneários;
- Bancada com 200 lugares;
- Relva sintética;
- 1 arrecadação para material;

Infraestruturas comuns são compostas por:

- 10 balneários;
- 2 balneários para árbitros;
- Posto médico;
- Parque de Estacionamento;
- Bar/Cafetaria.



Figura 3 - Complexo Municipal da Palmeira (Bataria). (fonte: <http://www.matosinhosport.com/gca/?id=91>)



Figura 4 - Arrecadação de material no Complexo Municipal da Palmeira (Fonte Própria)

O Polidesportivo João Faneco (Figura 4) foi inaugurado em 2010, o polidesportivo do Bairro dos Pescadores é utilizado desde então pela Escola João Faneco do Leixões Sport Club. Onde sofreu grande remodelação no presente ano.

O Polidesportivo possui:

- 1 campo de futebol de 7, com 50x40m;
- 2 campos de futebol de 5;
- 2 balneários;
- 1 balneário para árbitros;



Figura 5 - Polidesportivo Municipal João Faneco. (http://www.cm-matosinhos.pt/frontoffice/pages/1452?news_id=5050)



2.2. Recursos Materiais

Os recursos materiais diferem consoante o campo onde treinamos, sendo que os materiais estão em boas condições no geral e em quantidade suficiente para correr da melhor forma o treino como podemos ver na Tabela 1.

Tabela 1 – Caracterização dos Recursos Materiais Sub-16.

Tipo de Recursos	Quantidade	Estado de conservação
Bolas de futebol	12	Bom
Sinalizadores	25	Muito bom
Coletes	18	Razoável
Balizas Fut7	2	Bom
Cones	10	Bom
Escadas de agilidade	2	Bom
Cantis de Água	1	Bom



2.3. Recursos Humanos

A estrutura do Leixões Sport Club, esta organizada da seguinte forma apresentada como organograma (Figura 6). O clube encontrou-se sobre algumas mudanças, não havendo Organograma disponível, com base no que fui perguntando ao Treinador e Coordenador Geral elaborei eu próprio o presente Organograma. O mesmo não possui os nomes dos treinadores do Guarda Redes, que são 3: Joaquim Costa (sub17 + sub16), Miguel Carvalhais (sub15 + sub14), Hugo Garcia (Sub13 + Sub12), faltando também os diretores de cada equipa que cuidam de toda a logística dos escalões.

Ainda possui no clube uma Fisioterapeuta (Tiago), que esta todos os dias no Estádio do Mar em que os jogadores da formação podem usufruir.

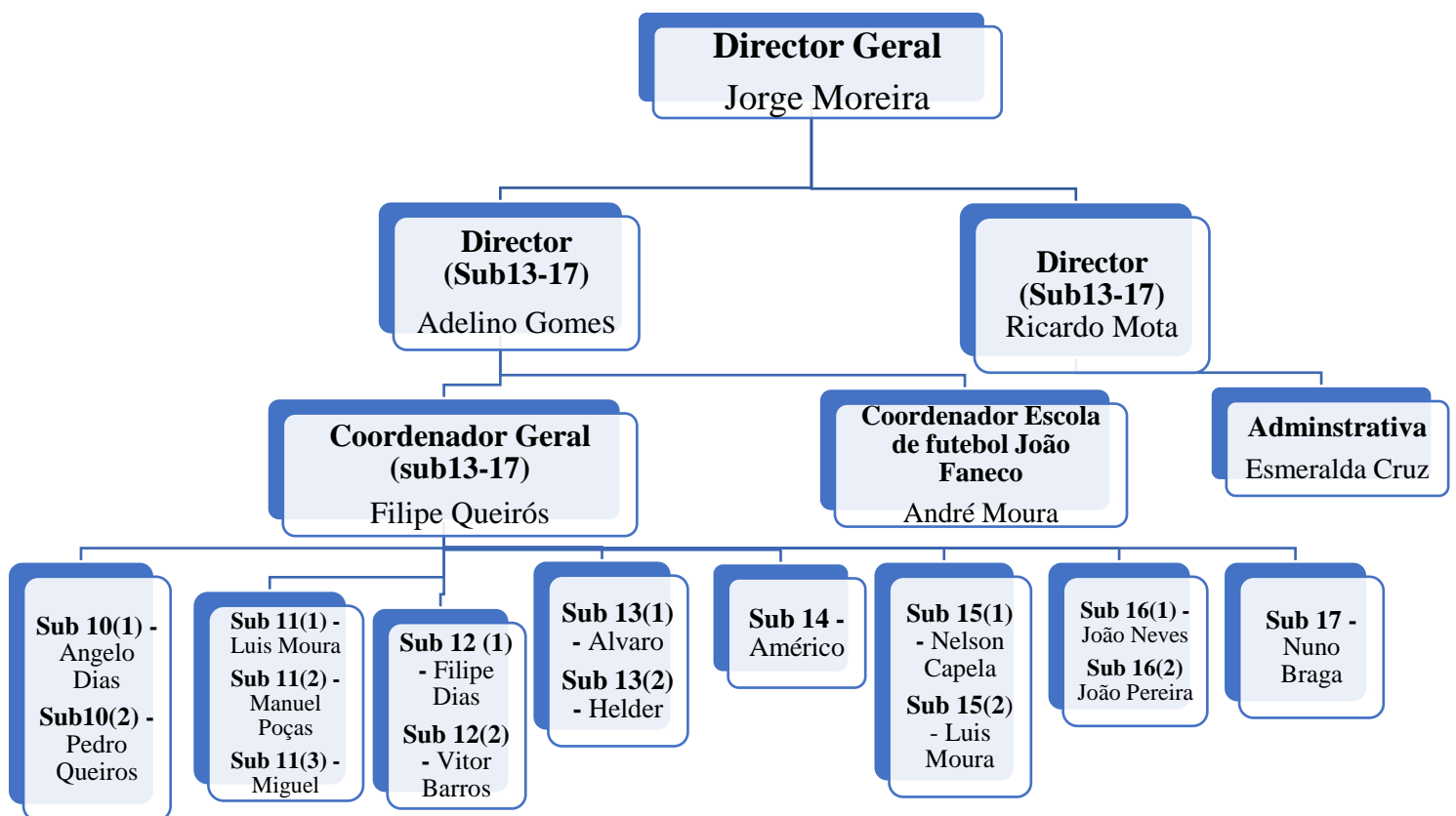


Figura 6 - Organograma Futebol de Formação LSC



2.3.1 Plantel Juvenis B

De seguida apresenta-se uma tabela com o Plantel de Juvenis B (Sub-16(2)), do LSC.

Tabela 2 - Caracterização Plantel Juvenis B.

 Leixões Sport Clube Sub-16(2)								
Nome	Alcunha	Posição	Data de Nascimento	Quartil	Altura (m)	Massa Corporal (kg)	IMC	Clube Anterior
Nuno Santos	Capu	EE/AV	06/01/2002	1	1,82	78	23,55	Lavrense
Rodrigo Gonçalves		LE	02/02/2002	1	1,72	65	21,97	Lavrense
Vasco Ferreira		LE	14/02/2002	1	1,67	57	20,44	
João Faria	Faria	MD	29/01/2001	1	1,68	61	21,61	Leça
Rodrigo Moura	Guigo	MID	29/03/2001	1	1,77	68	21,71	Padroense
Rodrigo Correia	Negão	AV	07/06/2002	2	1,90	70	19,39	
José Pedro	Zé	DC	18/04/2002	2	1,76	63,5	20,50	Salgueiros
Miguel Almeida		DC	21/04/2001	2	1,78	65,5	20,67	
Luan Alves		ED	22/06/2002	2	1,70	58,5	20,24	
Gustavo Gomes		EE	03/05/2002	2	1,71	60	20,52	Boavista
Carlos Monteiro	Carlitos	LD	01/06/2002	2	1,66	54	19,60	
Afonso Cardoso		MD	15/04/2002	2	1,73	67	22,39	
Tomás Lucas		MID	02/06/2002	2	1,80	67	20,68	Espinho
Jorge Barroso	Barroso	AV	10/07/2002	3	1,85	79,5	23,23	Ermesinde
Vasco Vinha	Vinha	DC	23/09/2002	3	1,84	73,5	21,71	
Francisco Costa	Kiko	ED	29/07/2002	3	1,74	65	21,47	Boavista
Tomás Tentugal	TT	ED	20/09/2002	3	1,65	54	19,83	
André Barroso	Barroso	GR	10/07/2002	3	1,88	90	25,46	Ermesinde
Gonçalo Fragateiro	Fraga	GR	29/07/2002	3	1,82	66	19,93	Pasteleira
Francisco Pinto	Chico	LD/LE	31/07/2002	3	1,70	58	20,07	
Nuno Magalhães	Pulga	MIE	24/08/2002	3	1,66	55	19,96	Boavista
Pedro Allen	Allen	MIE	06/09/2002	3	1,73	63	21,05	Foz
Tiago Saldanha	Saldanha	DC	30/11/2002	4	1,79	55	17,17	
Manuel Branco		ED/EE	04/12/2001	4	1,81	66	20,15	Foz
Duarte Rodrigues		LD	06/10/2002	4	1,72	56	18,93	
João Marcelo	Marcelo	MD/MID	22/12/2002	4	1,66	58	21,05	Lavrense
Bruno Soares		MIE	04/10/2002	4	1,65	56	20,57	

O plantel era constituído por 27 jogadores, sendo que isso não foi imutável ao longo da época, houveram saídas e entradas de alguns jogadores naturalmente.

Em termos antropométricos obtivemos uma média de altura de 1,75 (DP = 0,07), de massa corporal a média foi 64 kg (DP = 8,67). Podemos ver também que quase metade dos jogadores vem de outras equipas em busca de mais visibilidade e de uma oportunidade de jogar num clube como o LSC, o que levou a que tivéssemos em consideração a ambientação ao clube, aos novos colegas de equipa e mesmo a metodologia de treino onde muitos vinham habituados apenas á “peladinha”.



Para concluir esta parte podemos verificar toda a oferta formativa que o LSC oferece há cidade de Matosinhos. Os recursos para os Juvenis B, não eram vastos, mas eram os suficientes para realizar boas sessões de treino, sendo há sempre espaço para melhorar. Um passo importante nessa direção, era o LSC possuir campo próprio para a formação treinar.

Parte II – Objetivos e Planeamento do Estágio



Nesta parte encontram-se apresentados os objetivos, acordados em conformidade com o meu tutor, sendo estes gerais e específicos. O Planeamento e a calendarização também esta contida nesta.

1. Objetivos do Estágio

De seguida encontram-se os objetivos do Estágio, apoiados no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC), com ajuda do orientador de estágio e tutor de estágio. Estes guiaram as diferentes fases do estágio, pois com objetivos torna-se mais nítido o que pretendemos e o que pretendem do estagiário ao longo deste. Assim, os objetivos estão divididos em Gerais e Específicos.

Objetivos Gerais

- Ser Pontual e assíduo;
- Aperfeiçoar competências que respondam as exigências colocadas pela realidade de intervenção na dimensão moral, ética, legal e deontológica;
- Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- Atualizar o nível de conhecimento nos domínios da investigação, do conhecimento científico, técnico, pedagógico e no domínio da utilização das novas tecnológicas;
- Intervir de forma qualificada em contexto profissionalizante;
- Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário;
- Criar hábitos de reflexão crítica sobre situações de treino e competição vividas e sentidas com os atletas.



Objetivos Específicos

- Saber diagnosticar e caracterizar o clube/organização em termos da sua cultura, estrutura, recursos, tecnologias, funcionamento e canais de comunicação internos/externos;
- Avaliar espaços e domínios potenciais de intervenção no treino e/ou competição;
- Definir objetivos desportivos da equipa/organização;
- Estruturar um plano de intervenção considerando objetivos comportamentais bem como conteúdos, meios e métodos de treino em diferentes escalas temporais;
- Assessorar tarefas de logística da equipa;
- Organizar e dirigir partes da unidade de treino;
- Sempre que possível, filmar treinos e jogos para posterior análise com a equipa técnica;
- Desenvolver fichas de observação de treinos, treinadores, jogos da equipa e equipa adversária;
- Aplicar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares do menor de Treino Desportivo, bem como em outras unidades curriculares relacionadas com a área do treino;
- Refletir e analisar as observações e avaliações elaboradas.



2. Planeamento e Calendarização

O planeamento anual foi elaborado tendo em consideração as horas mencionas no GFUC e os próprios treinos do escalão Sub-16, perfazendo um total de 550 horas de contacto.

2.1. Horário Semanal

O horário de estágio representado na Figura 7, refere-se aos treinos onde pude estar presente, faltando apenas ao treino de segunda-feira devido as aulas de licenciatura do 3ºano de Desporto. Os treinos eram sempre no mesmo sítio com exceção é quarta-feira onde treinávamos no Polidesportivo João faneco. Atividades extras não estão contempladas no horário, de referir também que alguns jogos se realizaram ao sábado.

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabádo	Domingo
08h00 - 09h00							Jogo Competição
09h00 - 10h00							
10h00 - 11h00							
11h00 - 12h00							
12h00 - 13h00							
13h00 - 14h00							
14h00 - 15h00							
15h00 - 16h00							
16h00 - 17h00							
17h00 - 18h00							
18h00 - 19h00				Treino - Bairro dos Pescadores			
19h00 - 20h00			Treino - Bateria		Treino - Bateria		
20h00 - 21h00							
21h00 - 22h00							

Figura 7 - Horário Semanal



2.2. Calendário Anual

O presente calendário anual de atividades (Figura 8), estão representadas as horas, treinos, jogos entre outros.

		Calendário Anual																																											
Dia		Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho																																	
1	Ter	Sex 2,5	Dom	Qua 2,5	Sex 3,5	Seg	Qui 2,5	Qui 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5												
2	Qua	F Sáb	Seg	Qui 2,5	Sáb 2,5	Ter	Sex 2,5	Sex 3	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Ter	Qui 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5												
3	Qui	é Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Dom	3,5	Qua 2,5	Sáb 2,5	Ter	Qui 2,5	Sáb 2,5	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5									
4	Sex	r Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Seg	Qui 2,5	Dom 3,5	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Ter	Qui 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5											
5	Sáb	i Ter	Sex 2,5	Qui 2,5	Dom 3,5	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Ter	Qui 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5						
6	Dom	a Qua	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qui 2,5	Dom 3,5	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Ter	Qui 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5				
7	Seg	s Qui	Sex 2,5	Sáb 3,5	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom 3,5	Ter	Qui 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5						
8	Ter	Sex 2,5	Dom	Qua 2,5	Sex 3,5	Seg	Qui 2,5	Qui 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Ter	Qui 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5		
9	Qua	3 Sáb	Seg	Qui 5	Sáb 2,5	Ter	Sex 2,5	Sex 3	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Ter	Qui 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5					
10	Qui	3 Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Dom	3,5	Qua 2,5	Sáb 2,5	Ter	Qui 2,5	Sáb 2,5	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5		
11	Sex	3 Seg	Qua 2,5	Qui 2,5	Sáb 2,5	Seg	Qui 2,5	Qui 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5					
12	Sáb	Ter	Sex 2,5	Qui 2,5	Dom 3,5	Ter	Sex 2,5	Sex 2	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Ter	Qui 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5					
13	Dom	Qua	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qui 2,5	Dom 3,5	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Ter	Qui 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5				
14	Seg	2,5 Qui	Sáb 3,5	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Dom	3,5	Qua 2,5	Sáb 2,5	Ter	Qui 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5
15	Ter	Sex 2,5	Dom	Qua 2,5	Sex 2,5	Seg	Qui 2,5	Qui 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Ter	Qui 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5		
16	Qua	3 Sáb	Seg	Qui 5	Sáb 2,5	Ter	Sex 2,5	Sex 3	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Ter	Qui 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5					
17	Qui	2,5 Dom	3,5	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Dom	3,5	Qua 2,5	Sáb 2,5	Ter	Qui 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5
18	Sex	2,5 Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Seg	Qui 2,5	Dom 3,5	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Ter	Qui 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5				
19	Dom	3,5	Qua 2,5	Sex 2,5	Seg	Qui 2,5	Dom 4	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Ter	Qui 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5				
20	Seg	2,5	Qui 2,5	Sáb 2,5	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Dom	3,5	Qua 2,5	Sáb 2,5	Ter	Qui 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5						
21	Ter	Sex 2,5	Dom	Qua 2,5	Sex 2,5	Seg	Qui 2,5	Qui 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Ter	Qui 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5		
22	Qua	2,5 Sáb	Seg	Qui 2,5	Dom 3,5	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Ter	Qui 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5						
23	Qui	3,5 Dom	3,5	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Dom	3,5	Qua 2,5	Sáb 2,5	Ter	Qui 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5
24	Sex	2,5 Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Seg	Qui 2,5	Dom 3,5	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Ter	Qui 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5				
25	Sáb	Ter	Sex 2,5	Qui 2,5	Dom 3,5	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Ter	Qui 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5						
26	Dom	Qua	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qui 2,5	Dom 3,5	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Ter	Qui 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5				
27	Seg	2,5	Qui 4,5	Sáb 3,5	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Dom	3,5	Qua 2,5	Sáb 2,5	Ter	Qui 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5						
28	Ter	Sex 2,5	Dom	Qua 3,5	Sex 2,5	Seg	Qui 2,5	Qui 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Ter	Qui 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5		
29	Qua	2,5 Sáb	3,5	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Dom	3,5	Qua 2,5	Sáb 2,5	Ter	Qui 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5							
30	Qui	2,5	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Dom	3,5	Qua 2,5	Sáb 2,5	Ter	Qui 2,5	Sáb 2,5	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5		
31	Qui	2,5	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Dom	3,5	Qua 2,5	Sáb 2,5	Ter	Qui 2,5	Sáb 2,5	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5	Seg	Qua 2,5	Sáb 2,5	Dom	Ter	Sex 2,5	Sex 2,5		
Total		44,5	47,5	41,5	54,5	40	46,5	54	45	38,5	40,5	30	482,5																																
Horas		44h30	47h30	41h30	54h30	40h	46h30	54h	45h	39h	41h	30h	482,5h																																

Figura 8 - Calendário Anual

	Jogo campeonato
	Jogo treino
	Treino
	Férias
	Descanso
	Pré-Época
	folga
	torneio
	Outros

Figura 9 - Legenda do Calendário Anual

Encerrando esta parte, onde foram apresentadas as linhas orientadoras ao longo do meu estágio (Objetivos gerais e específicos). Também verificamos o número de horas elaboradas durante o estágio e qual era o meu horário semana a semana.

Parte III – Atividades Desenvolvidas



O processo de estágio na entidade acolhedora, teve diferentes fases inerentes a este e diferentes tarefas, nesta parte esta exposto de forma fundamentada o que foi elaborado nos Juvenis B ao longo da época 2017/2018.

1. Áreas e Fases de Intervenção

1.1 Áreas de Intervenção

A área de intervenção no presente relatório de estágio, encontra-se interligado com a menor Treino Desportivo, sendo assim a área de intervenção foi o Treino Desportivo num contexto geral, na modalidade de futebol, no escalão de formação Juvenis (sub-16), do LSC. Sendo que intervimos em 3 componentes, ganhando experiência, sendo estas:

- **Planeamento do treino e Periodização do treino** – Ajudei tanto no planeamento como na periodização do treino em conjunto com o Treinador Principal, tanto nas unidades de treino como nos microciclos;
- **Observação** – Efetuei fichas de observação das equipas adversárias sobre o seu sistema de jogo e principais dinâmicas, tantas ofensivas e defensivas. Também observei potenciais jogadores para o Leixões Sport Club;
- **Treino** – Dirigi partes da unidade de treino e até mesmo a unidade de treino toda por vezes. Realizei Testes Físicos e Psicológicos.

1.2. Fases de Intervenção

O estágio está dividido em 3 fases fundamentais: Fase de integração e planeamento, fase de intervenção e fase de conclusão e avaliação, sendo que cada uma destas tem os seus objetivos específicos apresentados a seguir.

Fase de integração e planeamento (agosto – setembro):

- Realização de reuniões preparatórias;
- Caracterização do clube nos seguintes aspetos, cultura, estrutura, recursos, funcionamento e canais de comunicação;



- Definição dos objetivos do estágio;
- Planeamento e periodização do treino (meios, métodos e conteúdos);
- Elaboração do Plano Individual de Estágio;

Fase de Intervenção (agosto – junho):

- Observação de sessões de treino (mínimo 8) nos dois primeiros meses de estágio com elaboração do plano e relatório;
- Avaliação dos atletas em termos antropométricos e motor (no mínimo de 2 momentos temporais durante a época desportiva) e elaboração de relatório;
- Planeamento e intervenção pedagógica (preferencialmente autónoma ou em coadjuvação) em sessões de treino (mínimo 4 exercícios) por mês, após o período atrás referido, com elaboração de plano de treino e relatório;

Fase de Conclusão e Avaliação (junho):

- Avaliação da congruência entre os objetivos definidos e objetivos atingidos;
- Avaliação das pertinências das metodologias e recursos utilizados durante o estágio;
- Elaboração do relatório final e finalização do dossier.

Segundo as normas pedagógicas o aluno teria de passar por quatro fases de intervenção: i) Observação; ii) Coorientação; iii) Orientação autónoma e iv) Avaliação.

As fases não foram completamente seguidas de forma distinta, sendo que a fase de Observação se sobrepôs há fase de Coorientação (agosto-setembro), onde realizei as observações para perceber a metodologia do treino, o tipo de *feedbacks* a dar e me adaptar a estrutura do treino do Treinador Principal. Todavia nesta fase intervim sempre no treino dando a ativação funcional e o retorno á calma, em algumas sessões já intervim de forma autónoma devido aos poucos recursos humanos que o clube dispunha na altura. Em novembro passou a ser sempre Orientação autónoma até ao final do estágio, sendo que assumi funções de treinador adjunto, o facto de conhecer a equipa foi mais simples a integração num novo grupo de trabalho.



No que toca ao modelo de jogo, foram realizadas algumas reuniões informais entre mim e o treinador principal João Pereira, para perceber um pouco melhor quais as ideias de jogo que ele possuía para aquela equipa, posto isto comecei a intervir também na parte técnico/tática do treino podendo demonstrar as minhas capacidades e ganhar mais autonomia e confiança no treino. Seguidamente apresento uma tabela com as atividades da época 2017/2018.

Tabela 3 – Número de atividades totais época 2017/2018

Época 2017/2018												
	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho	Total
Treinos	12	14	11	14	8	13	16	14	10	11	7	130
Intervenções Coorientadas	8	8	6	0	0	0	0	0	0	0	0	22
Intervenções autónomas	4	6	5	11	8	13	16	14	10	11	7	105
Reuniões	4	3	0	3	1	2	1	1	1	2	2	20
Jogos	3	3	4	4	5	4	3	2	2	4	3	37
Observações de treino	8	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	12

O número de jogos contabiliza os jogos de treino (6) + jogos do campeonato (25) + jogos da prova extra (6). O número de reuniões é o somatório das reuniões com o tutor de estágio e o coordenador de estágio.

Os treinos tinham uma duração de 1h15. A equipa técnica chegava mais cedo uma hora para decorrer uma argumentação da preparação do treino, intervenção no treino (feedbacks, palavras chave entre outros), qual seria o comportamento dos atletas face a certos exercícios. A preparação do treino e a sua discussão ocuparam sensivelmente um total de 135 horas durante a época.

Passado esta fase, os atletas levavam os materiais, sendo que a escolha de quem levava ficava da responsabilidade deles, assim como encher as águas. Com o material no campo procedíamos então a organização do treino. No final deste, tínhamos sempre uma pequena reflexão com os atletas, sobre o treino, pontos bons e pontos a melhorar assim como algumas informações sobre o jogo.

Depois do treino, a equipa técnica, dirigia-se para o balneário e aí havia outra vez uma reflexão sobre o treino, esta demorava pouco mais de vinte a trinta minutos por treino.



2. Planeamento e Periodização de treino

2.1. Planeamento do Treino

O planeamento, é de extrema importância pois delineamos um conjunto de linhas podendo estas ser gerais e específicas que visam direcionar e orientar o processo de treino ao longo do tempo para um determinado objetivo. Segundo Castelo (2000), o planeamento é definido como um processo que analisa, define e sistematiza as distintas operações inerentes à construção e desenvolvimento dos praticantes ou das equipas. Organiza-as em função das finalidades, objetivos e previsões (a curto, médio e longo prazo), selecionando-se as decisões que validem o máximo de eficácia e funcionalidade da mesma.

Com a minha entrada no escalão em novembro, o planeamento do treino passou a ser mais rigoroso e perfeccionista, sendo que duas cabeças pensam melhor que uma. O planeamento esteve sempre direcionado para a Formação.

Para Pacheco (2001), a formação desportiva é um processo globalizante, que visa não só o desenvolvimento das capacidades específicas (físicas, técnico – técnicas e psíquicas), como também a criação de hábitos desportivos, a melhoria da saúde, bem como a aquisição de um conjunto de valores, como a responsabilidade, a solidariedade e a cooperação, que contribuam para uma formação integral dos jovens.

Esta foi ao longo do ano uma grande preocupação pois as idades compreendidas entre os 15-16 anos, são as idades onde normalmente os adolescentes tomam más decisões e são irreverentes. Portanto foi sempre um grande foco, encaminha-los e dares-lhes valores durante o treino e fora dele, nunca esquecendo o grande objetivo que era neste caso a performance e a consequente subida ao Juvenis A.

Posto isto, o planeamento do treino assentou no modelo *Long Term Athlete Development* (Stafford, 2005) (Figura 10), sendo que o escalão Juvenis B, tem idades compreendidas entre os 15-16 anos, encontra-se no “Treinar para Treinar”, mas também no “Treinar para Competir”, este último foi o que demos mais ênfase. “Treinar para Competir”, porque no presente ano, teriam de mostrar qualidades técnico-táticas para subirem para a equipa principal [(Sub-16(1))] e no ano a seguir poderem jogar no



Campeonato Nacional de Sub-17, onde se exigia ainda mais performance e até mesmo rendimento.



Figura 10 - Long Term Athlete Development (Stafford, 2005)

2.2. Periodização do Treino

A periodização do treino, tem um papel importante no que toca a dinâmica das cargas de treino, para obter uma maior performance/rendimento dos atletas para a competição. Esta tem de ser preparada de forma minuciosa de maneira a que não haja um grande número de lesões.

Então a divisão da época em períodos, em função das características do calendário competitivo e, de acordo com as leis e princípios do treino desportivo denomina-se de periodização (Garganta, 1991). Seguindo a lógica do mesmo autor, a este conceito diz respeito fundamentalmente aos aspetos relacionados com a dinâmica das cargas de treino e com a consequente adaptação fisiológica a essas cargas, de acordo com os períodos da época que se atravessa.

Neste momento existem dois modelos de periodização bem enraizados em Portugal, a Periodização convencional e a Periodização Tática (Carvalho, 2001). O Treinador principal na altura usava uma periodização convencional com muito tempo de exercícios de treino e pouco descanso, sem grande lógica devido aos poucos recursos que possuía para treinar (Recursos Humanos e Recursos Logísticos). Com a minha chegada, passamos

a fazer um meio termo das duas periodizações. O modelo proposto por Tschiene (1985), defende a manutenção de um alto nível de intensidade durante todo o processo de treino, utilizando essencialmente os exercícios específicos de competição, realizando um grande número de competições, tendo como objetivo o aumento da intensidade específica do treino. Como podemos ver na Figura 11.

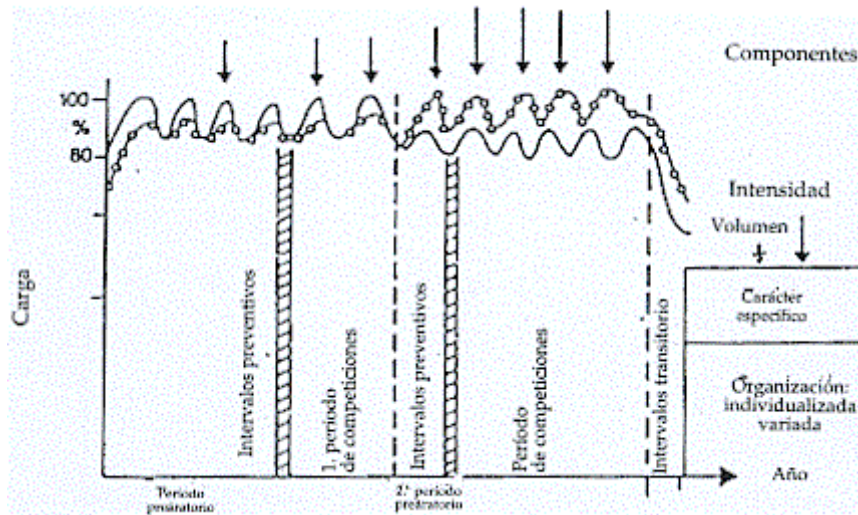


Figura 11 - Modelo de Tschiene (1985) (Carga de treino)

Foi este o modelo que usamos ao longo do período competitivo por parecer o mais ajustado ao nosso modelo de jogo, mantendo sempre uma elevada intensidade e diminuindo o volume, também com isso conseguimos obter bons resultados. Esta periodização nunca surgiu no Mesociclo (planeamento mensal) devido a não elaborarmos, mas sim em microciclos (planeamento semanal)

2.3. Microciclo

O microciclo visa planear no nosso caso apenas uma semana de treinos, onde contempla o objetivo semanal a ser trabalho, este guia todo o processo da semana começando com as cargas de treino e os conteúdos práticos a trabalhar. Segundo Cunha (2016), “carga de treino é todo o estímulo que implica a ativação de qualquer função da matéria viva e que engloba o processo de confronto do atleta com as exigências que lhe são apresentadas durante o processo de treino, com o objetivo de otimizar o rendimento desportivo”.



O autor também refere que “a carga de treino determina a grandeza e a intensidade dos processos de recuperação. Quanto maior for, dentro dos limites fisiológicos, mais intenso são os processos de recuperação e mais elevada a adaptação conseguida.”

Sendo que mais uma vez, antes de chegar, a equipa não havia qualquer tipo de microciclo elaborado, começando por ser eu a elaborar em conjunto com o Treinador. De acordo com Castelo (2003), a elaboração de um programa de preparação para o ciclo de treino passa primeiramente pela concretização do número de treinos a realizar, a sua duração, a gradação da intensidade do esforço a que os jogadores estarão sujeitos e, por último, aos objetivos fundamentais a que cada sessão de treino deve obedecer.

O nosso microciclo veio sempre de encontro ao modelo de jogo adotado, o presente (Figura 12), encontra-se numa altura da época em que eu tinha começado a trabalhar com a equipa e detetei juntamente com o Treinador Principal, algumas debilidades no momento defensivo, mais especificamente no controlo da profundidade e na amplitude da linha defensiva.

O microciclo é constituído por 4 sessões de treino, em que três delas são metade de um campo de futebol de 11 (Bataria) e um num campo de futebol de 7 (João Faneco). Este, tem sempre em vista a preparação geral e específica para o jogo no domingo, sendo moldável às diferentes adversidades que podem acontecer, como espaço, número de atletas entre outros.



Microciclo n°: -	N° de Treinos: 4	Objetivo Semanal: Princípios e Sub-princípios Defensivos	Período: Competitivo	Ciclo Semanal: 20 a 26 de novembro		
Conteúdos de Treino	2ª Feira (Bat) 20:15h Palestra - Jogo anterior. Questionar jogadores (pontos a melhorar) Recuperação ativa – Jogos Lúdicos de transferência (ex: Jogo das cabeças) Regime Energético: Aeróbio Intensidade: Baixa	3ª Feira Folga Recuperação passiva	4ª Feira (EJF Fut-7) 20:15h Ativação Funcional - Exercícios Técnicos Princípios Defensivos e Sub-princípios Regime Energético: Aeróbio Intensidade: Elevada	5ª Feira (Bat) 19:15h Ativação Funcional - Com e sem bola Organização Defensiva – Feedbacks Velocidade Específica Regime Energético: – Anaeróbio Lático e Aeróbio Intensidade: Elevada/Média	6ª Feira (Bat) 20:15h Palestra – Próximo Jogo. Breves Conteúdos Teóricos. Organização Defensiva - Feedbacks Finalização - Velocidade Regime Energético – Anaeróbio Alático e Aeróbio Intensidade: Baixa	Domingo Jornada: 11 Campo: Lusitanos (Casa)  VS 

Figura 12 – Exemplo Microciclo Juvenis B



No que toca as componentes físico-motoras, elaboramos sempre no primeiro treino (Segunda-feira) da semana um trabalho de recuperação física, onde a intensidade era baixa com exercícios lúdicos, mas sempre com alguma transferência para o futebol, onde os atletas podiam descontrair um pouco enquanto recuperavam do jogo no dia passado. No segundo dia (Quarta-Feira) da semana de treinos procurávamos sempre que fosse um treino aeróbio de alta intensidade (resistência específica), sendo que também treinávamos num campo de 7, tínhamos mais facilidade em dar intensidade ao treino com os espaços reduzidos. A recuperação neste também precisa de mais dias para recuperar (72h), então a quarta-feira era ideal para este tipo de carga. No terceiro e quarto dia (quarta e quinta-feira), procurávamos sempre trabalhar na velocidade fosse ela específica ou geral pois a recuperação é de 24h-48h o que dava para recuperar hipoteticamente para o jogo de domingo. Por vezes a velocidade específica era alterada para um trabalho de força específica.

Esta forma de planificar cargas de treino semanalmente, entre carga de treino e recuperação dessa mesma assenta no quadro das diferentes cargas de treino de acordo com Raposo (2006) (Figura 13)

Capacidades motoras	Acção principal	Tempo de recuperação (horas)	Estimulação do sistema		Carga geral
			Vegetativo	Neuro-muscular	
Velocidade	Aparelho neuro-muscular	24	Média	Grande	Média
Força explosiva	Aparelho neuro-muscular	24-48	Média	Grande	Grande
Força	Geral	48	Grande	Grande	Grande
Velocidade-resistência	Complexo	48-72	Limite	Grande	Limite
Força resistência	Sistema vegetativo	48	Grande	Média	Grande
Resistência geral	Sistema vegetativo	48-72	Limite	Média	Grande

Figura 13 - Raposo (2006) - Distribuição das cargas de treino



2.4. Unidade de Treino

A unidade de treino é o elemento essencial para a adaptação positiva ou negativa aos estímulos que nela existem preparando para a competição. Para Castelo (2009) a sessão de treino é composta por um conjunto de exercícios, sendo estes sistematizados e coordenados, com o objetivo, a constituírem um processo metodológico unitário e global.

Oliveira (1991 citado por Carvalhal 2001) menciona que treinar é criar ou transferir para o treino, “situações tático-técnicas e tática-individual que o nosso jogo requisita, implicando nos jogadores todas as capacidades, através do modelo de jogo e respetivos princípios adotados”.

Podemos ver em anexo, a unidade de treino utilizada pela equipa técnica durante o ano todo, sendo que também fui eu que elaborei. A unidade de treino contempla, 4 campos, para as três partes do treino: i) Parte Inicial; ii) Parte Fundamental; iii) Parte Final.

Na parte inicial começávamos por fazer uma ativação funcional do organismo (atividades motoras típicas da modalidade) seja com exercícios gerais ou específicos, sendo que o objetivo é predispor o corpo para a parte fundamental. Estas eram alinhadas com a preparação para o conteúdo principal da sessão de treino. Na parte fundamental, é a parte onde o volume é maior cerca de 45-50 minutos do treino, nessa parte tínhamos conteúdos previamente planeados a nível técnico-tático e estando o foco máximo nos feedbacks aos jogadores. Na parte final, tínhamos sempre e conta os alongamentos para otimizar o processo de recuperação levando assim estado inicial do organismo também tínhamos uma reflexão com os atletas sobre o treino.

De seguida apresenta-se uma tabela (Tabela 3), que identifica qual a ordem da solicitação durante as sessões de treino, esta segui-nos durante a época.



Tabela 3 – Rama (2016) Ordem preferencial de solicitação de diferentes conteúdos em sessões de treino.

ORDEM PREFERENCIAL DE SOLICITAÇÃO
Aprendizagem / aperfeiçoamento de ações técnicas
Velocidade, coordenação, ritmo de execução
Força rápida e força resistentes, velocidade resistente (potência láctica)
Força máxima
Tolerância láctica, resistência aeróbia
Treino técnico em situação de fadiga

Outro aspeto que tínhamos em consideração era não alterar muito a estrutura dos os exercícios, mas sim as suas regras, para criar uma habituação a estes mesmos, principalmente quando introduzíamos algo novo, uma ideia nova.

Carvalho (2001) refere que os exercícios específicos de acordo com o modelo de jogo adotado, serão o meio mais eficaz para adquirir uma forte relação entre mente e hábito. O autor procede ainda com “O hábito é um saber-fazer que se adquire na ação. Se realmente queremos que a nossa equipa jogue de uma certa forma, teremos que potenciar esses comportamentos através do treino.”

Houve sempre um cuidado especial para não condicionar a ação dos atletas, isto é, evitar constrangimentos nas ações como por exemplo “chuta a baliza”, “passa a bola”. Esta frases nunca foram ouvidas pelos treinadores, pois a equipa técnica deixou sempre que eles tomassem a suas próprias decisões sabendo depois que iriam ser questionados caso não fizessem da forma mais correta, refletindo sobre o que fizeram para posteriormente melhorar a ação. Como refere Castelo (2009) que em cada momento do jogo, o jogador estará em condições de perceber, observar e, decidir-se por comportamentos adaptados e adequados, às condições e exigências da situação de jogo, tendo em consideração a coerência comportamental dos restantes elementos da equipa.

Sendo assim o treino mental como o entendimento do jogo eram otimizados, pois nestes escalões não basta só ter técnica, esta terá de ser complementada com a tática.



2.5. Modelo de Jogo

Na integração da equipa técnica em novembro como já referir anteriormente, o modelo de jogo já se encontrava elaborado e colocado em prática pelo Treinador Principal, apenas sofreu uns pequenos ajustes no que toca as ações individuais de cada jogador. O modelo de jogo tem de recair sobre as ideias que o treinador pretende para aquela equipa tendo em conta as características dos jogadores e o seu desenvolvimento técnico-tático. De acordo com Oliveira (2003), o modelo de jogo deve ser entendido como uma ideia de jogo constituída por princípios, sub-princípios, sub-princípios dos sub-princípios, e assim sucessivamente. Estes deverão ser representativos dos diferentes momentos do jogo, e que, ao articularem-se entre si, manifestam uma identidade de equipa.

O nosso modelo de jogo encontra-se dividido em cinco momentos de jogo (Momento Ofensivo, Momento Defensivo, Transições Defesa-Ataque, Ataque-Defesa e Esquemas Táticos). Tendo em conta que as equipas precisam de um fio condutor para que a interação dos jogadores seja coerente e faça emergir uma forma de jogar, existe uma necessidade de criar princípios e subprincípios que regulem a atividade dos jogadores em campo (Azevedo, 2011)

O Modelo de jogo requer que cada elemento saiba o que fazer e quando fazer, nomeadamente em prol da equipa, posto isto o treino tem de possuir estímulos e situações que vão encontro ao que irá ser solicitado no jogo. Assim sendo e para reforçar a ideia anterior, Silva (2008) defende que a principal função do processo de treino é a construção de uma forma de jogar que provém da organização comportamental dos jogadores nos diversos momentos de jogo, definido pelos princípios de jogo que o treinador concebe.

De seguida será descrito de forma minuciosa os cinco momentos de jogo, de acordo com as ideias de jogo da equipa técnica.



2.5.1. Momento Ofensivo/Organização Ofensiva

Este momento talvez seja um dos mais importantes do futebol, sendo que a equipa se encontra com a posse de bola, e quem tem a posse de bola esta mais perto de fazer golo teoricamente. A equipa encontrava-se num sistema de jogo de 1-4-3-3.

Na **Fase Regular** a equipa no momento ofensivo encontrava-se larga (Campo Grande), procurava os centrais bem abertos e com os laterais o mais perto possível da linha lateral nas reposições de bola. O início da construção das ações ofensivas começava pelo jogador alvo que era o médio defensivo, este por sua vez procurava rapidamente lateralizar o jogo (ligação Defesa-Ataque) caso houvesse marcação individual ao medio defensivo este por sua vez ia trocando com um dos médios interiores para confundir as marcações (trocas posicionais). A bola quando chegava aos corredores laterais os extremos e laterais teriam de se encontrar bem largos, aí a equipa tentava criar superioridade numérica nos corredores laterais (Lateral + Extremo + Medio Interior) sendo que haviam muitas combinações diretas e indiretas entre Lateral e Extremo.

Aquando a criação de oportunidades de finalização que seria por cruzamento sendo este recurso o mais utilizado, o médio do lado contrário ao do centro do jogo atacava o meio da baliza, o avançado o primeiro poste arrastando os centrais e o extremo do lado ao oposto atacava o segundo poste. O Médio interior do lado da bola, encontrava-se para a segunda bola ou cobertura ofensiva, impedindo que a equipa adversária progredisse no campo (caso esta recuperasse a bola). O remate exterior também foi uma das armas que usamos, visto que tínhamos alguns jogadores com qualidade técnica para tal.

Quando as equipas “fechavam” bem os corredores, haviam variações no centro de jogo com velocidade para desequilibrar a organização defensiva adversária ou tentávamos que os Médios Interiores entrassem mais em jogo e ai sim privilegiávamos o jogo interior com muitas trocas posicionais e busca incansável pelo homem livre, nem sempre com grande sucesso pois eram processos que não estávamos tão habituados a executar. Podemos afirmar que jogávamos em Ataque Posicional. Os processos eram simples e muito naquilo que o LSC considerava importante que era a raça, pois não era



um jogo assim tão pensado, mas mais físico, com muita velocidade e objetividade. A equipa não privilegiava o jogo interior, mas sim a lateralização deste para “tirar” cruzamento, caso este não desse, retomava o processo de novo.

No campeonato contou com 25 jogos onde marcamos 73 golos, marcando assim em 92% dos jogos.

Disputamos a Taça Óscar Marques na prova extra, onde tivemos mais ou menos 2 meses sem competição e onde conseguimos subir alguns atletas para a equipa A. Então com o plantel com menos jogadores, com menos qualidade técnica e menor entendimento de jogo tivemos de repensar o modelo e jogo no Momento Ofensivo sendo que as “armas” não eram as mesmas.

Então na fase de Construção de ações ofensivas e Criação de situações de finalização procuramos sempre a profundidade ou a verticalidade, o espaço entre central e lateral era uma importante referência para os passes de rutura sendo que os extremos se encontravam colados ao limite da linha de fora de jogo, pois se a bola entrasse naquele espaço íamos criar situações de finalização. Quando recuperávamos a posse de bola, pedimos aos atletas para verem logo jogadores de referência (Avançado + Extremo) que se encontravam logo disponíveis para o ataque rápido.

A diferença existiu, em vez da largura, privilegiamos a profundidade e a verticalidade, posto isto podemos afirmar que jogávamos em ataque rápido. A equipa não marcou tantos golos, não pelo modelo, mas sim pela qualidade técnica e o entendimento do jogo ter diminuído um pouco.

2.5.2. Momento Defensivo/Organização Defensiva

Para Costa (2008) “O processo defensivo representa um dos quatro momentos fundamentais do jogo de futebol, no qual uma equipa luta para entrar em posse da bola, com vista á realização de ações ofensivas, sem cometer infrações e sem permitir que a equipa adversária obtenha golo”.

Na organização defensiva (campo pequeno), a equipa organizava-se num bloco alto (pressão alta) no meio campo defensivo do adversário (a última linha defensiva colocava-se no meio campo), com as linhas juntas e a pressionar em cima dos defesas



adversários. Encaminhávamos o jogo para as laterais, esse condicionamento começava logo pelo avançado que ao pressionar o central, cortava a linha de passe para o outro fazendo um arco. Os médios interiores pressionavam bem á frente do campo, sendo que um deles pressionava o médio defensivo e o outro em muitos casos pressionava o central (Caso o avançado não chegasse a tempo). Os extremos neste caso fechavam dentro enquanto o centro de jogo se encontrava no meio, caso a bola entrasse nos corredores, o extremo saía a pressionar o lateral não dando espaço nem tempo para qualquer ação. Toda a equipa quando a bola se encontrava num corredor, devia vascular para naquela direção. (defesa a dois corredores). Durante a época, houveram sempre problemas com o controlo da profundidade, quando a pressão da primeira linha defensiva era ineficaz os adversários tinham a tendência natural de explorar as nossas “costas”. Sendo assim eu e o treinador principal, demos referências de pressão no sentido de nortear coletivamente a equipa de forma a reconhecer quando pressionar e quando recuar com o objetivo de tirar a profundidade ao adversário, estas foram:

- Adversário recebe a bola de costas (pressionar);
- Um passe mal executado ou para trás, dificultando a receção do adversário (pressionar);
- Um passe longo e alto (pressionar);
- Apoios dos pés paralelos á linha lateral (reativo para tirar profundidade);
- Quando jogador adversário está de frente para o jogo e em condições para fazer passe de rutura ou por alto (retirar profundidade).

Este momento, era o menos conseguido por nós, num total de 25 jogos do campeonato, em que 72% dos jogos sofremos golos num total de 39 golos sofridos.



2.5.3. Transição Defensiva-Ofensiva

Este momento acontece quando a equipa que não tem posse de bola a consegue recuperar ficando na posse da mesma. O momento entre a recuperação da posse da bola e o processo ofensivo, é chamado de Transição Ofensiva. As Transições são momentos em que se procura a alteração rápida e eficaz de comportamentos e atitudes com o intuito de surpreender o adversário, aproveitando a sua desorganização ou retardando ao máximo a sua organização. Na transição defesa-ataque o objetivo fundamental é, caso existam condições para o efetuar, aproveitar a desorganização posicional do adversário e progredir em direção à baliza adversária, evitando ao máximo as interrupções para criar, o mais rápido possível, situações de golo (Queirós, 1983)

Posto isto, a nossa transição ofensiva podemos encontrar comportamentos padrão, dependendo de onde recuperamos a posse de bola. Quando a recuperação é feita no nosso Meio Campo Defensivo, a equipa tende a dar largura ao jogo e começar em organização ofensiva caso esteja organizada a equipa adversária. Se a equipa adversária não estiver procuramos logo profundidade, com jogadores alvo (Avançado + Extremos). Caso seja no nosso Meio Campo Ofensivo, tentamos rapidamente procurar a largura ou a profundidade (passes de rutura), para rapidamente criar situações de finalização e consequentemente finalização.

2.5.4. Transição Ofensiva-Defensiva

A Transição Ofensiva-Defensiva, é caracterizada pela perda da posse de bola. Este momento encontra-se entre a perda da posse de bola e organização defensiva. Garganta (2003 citado por Amieiro, 2005) acredita que, neste momento, a equipa terá sempre que privilegiar um fecho de linhas com ações de contenção e coberturas sobre o portador da bola.

A nossa Transição defensiva era caracterizada por mal perdêssemos a posse da bola, teríamos de “abafar” rapidamente. O jogador mais próximo da bola teria de ser agressivo na pressão, para tentar “roubar” mesmo a bola. A equipa também tinha especial atenção aquando a perda da posse de bola, em não deixar a equipa adversária procurar a profundidade.



2.5.5. Esquemas Táticos Ofensivos

Os esquemas Táticos, protagonizam um dos momentos com mais relevância no Futebol moderno. De acordo com Castelo (2009), são soluções estereotipadas, antecipadamente estudadas e treinadas para as situações de bola parada (livres, pontapés de saída, de canto, lançamento da linha lateral, etc.) o mesmo autor refere que “Representam uma forma de combinação tática, ou seja, a coordenação das ações individuais de vários jogadores de natureza ofensiva, que visam assegurar as condições mais favoráveis a concretização imediata de golo, durante as fases fixas do jogo”

Nos esquemas táticos ofensivos, começando pelos pontapés de canto, colocávamos dois jogadores (Lateral + Extremo ou Lateral + Lateral) no meio campo, este número podia variar consoante o número de jogadores da equipa adversária colocava no meio campo, com este pressuposto teríamos sempre de privilegiar a superioridade numérica. Na entrada da área colocava-se um jogador, normalmente o médio defensivo, para rapidamente impedir a progressão da equipa adversária caso esta ganha a posse de bola ou para a chamada recarga. Na zona da grande área colocávamos quatro a cinco jogadores para finalizar, estes eram avançado + central + central + extremo. Por vezes o Médio interior mais alto também atacava. O avançado ataca o primeiro poste, sendo que os centrais o meio da baliza, o extremo atacava o segundo poste normalmente com o médio interior. Estes jogadores anteriormente expressos, faziam um movimento de trás para a frente. O jogador em falta, podendo este ser o outro médio interior colocava-se perto do guarda-redes para condicionar de certa forma a sua Ação. Caso um dos laterais não estivesse no meio campo, este estaria para simular o canto curto.

Os livres, ficavam ao critério dos jogadores o que decidir, sendo que o normal era para o poste mais distante caso o jogador não batesse direto. Não havia grande padrão de movimentos nem de execução.



2.5.6. Esquemas Táticos Defensivos

Para Castelo (2009), estas situações “representam a coordenação de ações individuais e coletivas de vários jogadores de natureza defensiva, que visam assegurar as condições mais favoráveis à proteção máxima da baliza e à recuperação da posse da bola, durante as partes fixas do jogo”

Nos cantos, optávamos por fazer 3 linhas defensivas (marcação á zona), sendo que dois jogadores (Laterais). Á frente do guarda redes, cerca de um a dois metros, colocava-se uma linha de cinco a quatro unidades. Perto da marca da grande penalidade encontravam-se mais dois jogadores, ficando um jogador de fora da grande área. Este jogador, tinha a função de cortar segundas bolas e evitar os remates exteriores. Por último, tínhamos um jogador perto do meio campo, caso recuperássemos a posse de bola, este seria então o jogador alvo.

Nos livres, não houve definição, sendo que o objetivo era “povoar” a zona onde a bola poderia cair, numa marcação mista.



3. Avaliação e Controlo do Treino

A avaliação e controlo do treino, foi uma parte integrante do estágio elaborado no escalão de Juvenis B na época 2017/2018. Neste ponto, irei abordar os meios e métodos para avaliar a performance dos atletas do Leixões Sport Club. Estes passaram por:

- Ficha de Observação de Scouting;
- Testes Físicos;
- Testes Psicológicos.

MacDougall et.al (1991 citado por Da Silva, 2003) afirma que os métodos de avaliação e controlo do treino têm vindo a adquirir, ao longo dos anos, uma importância crescente no processo de treino em inúmeras modalidades desportivas, reformulando-o e aperfeiçoando-o constantemente, perspetivando a obtenção do máximo rendimento desportivo. O autor ainda refere que testar atletas, com testes e medições específicos, tem sido uma preocupação constante da comunidade desportiva, sendo utilizados, cada vez com mais frequência.

3.1. Ficha de Scouting

Segundo Ventura (2013) a “fase de observação constitui-se como aquela em que o objetivo principal é a obtenção de informação detalhada sobre os comportamentos, sejam individuais ou coletivos”. Segundo o mesmo autor, esta fase pode desenrolar-se antes, durante ou depois da competição que se pretende descrever detalhadamente.

A ficha de *Scouting* como podemos ver em anexo (IV), foi um dos métodos de controlo de treino que foi utilizado pela equipa técnica durante a época 2017/2018. Esta foi elaborada na Unidade Curricular que se encontrava no plano de estudos do 3º ano e melhorada ao longo da época, tornando-a mais específica e funcional. A Ficha foi bastante importante no que toca ao controlo da estatística da nossa própria equipa, mas também para perceber as dinâmicas de jogo defensivo e ofensivo das equipas adversárias.

A observação foi direta (sem recurso a vídeo) feita do banco de suplentes, o que dificultou muitas vezes a observação e a coerência do que visualizava. A observação direta tem muitas desvantagens pois o jogo esta a decorrer enquanto nos tiramos elações



do que esta a acontecer, por vezes acontece tudo muito rápido ainda para mais de um plano a face do campo. A minha técnica foi perceber primeiro o sistema de jogo e as dinâmicas mais vincadas na equipa na sua organização defensiva, passando depois para a organização ofensiva.

Contudo, a informação que era passada, era o mais sintetizada possível para ser dialogada com o treinador principal enquanto os jogadores descansavam do jogo e se alimentavam. Houve sempre uma troca de ideias entre a equipa técnica para perceber os nossos pontos fracos e pontos fortes, sendo que também fazíamos uma ponte com o adversário, pensando quais eram os pontos mais débeis. Estes pontos débeis, podiam ser na organização Ofensiva ou Defensiva ou mesmo de jogadores com menos qualidade técnica. A filmagem dos jogos não foi possível devido a não haver suficientes recursos humanos e logísticos, pois seria um complemento há observação direta.

A ficha tinha uma pequena parte para observação de jogadores da equipa adversária, para reconhecer possíveis atletas de interesse para o Leixões Sport Club. Assim como Ventura (2013) afirma “*Scouting* também abarca, a prospeção de jogadores. Pode concluir-se que é um processo que todos os clubes devem realizar, caso queiram crescer de forma sustentada e progressiva”.

3.2. Testes Físicos

Indo de encontro as atividades definidas no GFUC, encontram-se descritos os diferentes testes físicos, os seus parâmetros de avaliação e os resultados elaborados a quatro atletas do escalão de Juvenis B do Leixões Sport Club na época 2017/2018. As avaliações realizaram-se apenas a 4 quatro atletas para não interferir diretamente no treino.

A primeira avaliação realizou-se no dia 11/1/2018 sendo que a segunda realizou-se no último dia de treinos 15/6/2018 (4 meses entre as avaliações)

a) Agilidade (*Illinois Agility Run Test*)

Este teste tem como finalidade avaliar a agilidade dos atletas. O material necessário foram apenas 6 sinalizadores da mesma cor e uma fita métrica para melhor



precisão das distâncias. Os atletas tiveram sempre direito a 2 tentativas, com 4 minutos de pausa entre elas.

O comprimento do percurso é de 10 metros de comprimento e de 5 metros de largura (distância entre os pontos de início e de chegada). Quatro cones são usados para marcar o início, fim e os dois pontos de viragem. Outros quatro cones são colocados no centro a uma distância igual. Cada cone no centro é espaçado 3,3 metros de distância. Os sujeitos devem estar deitados com a cabeça perto da linha de partida e as mãos pelos seus ombros. No comando 'vai' o cronômetro é iniciado e o atleta levanta-se o mais rápido possível e percorre o percurso na direção indicada, sem bater nos cones, até a linha de chegada, na qual o tempo é parado. Este exercício é uma boa opção, pois requer pouco material. Foi registado sempre o melhor tempo das duas tentativas.

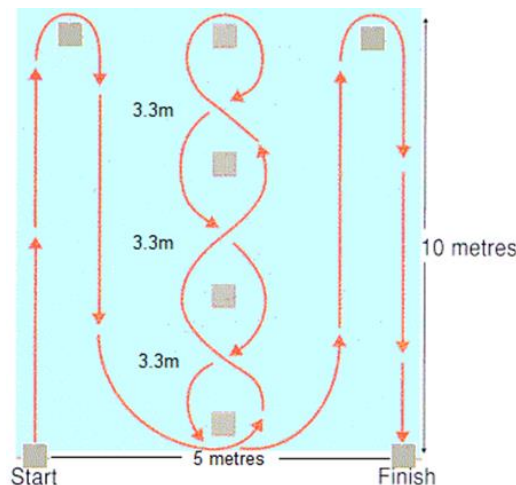


Figura 14 - Illinois Agility Run Test (fonte: <https://www.brianmac.co.uk/illinois.htm>)

Tabela 4 - Parâmetros de avaliação (<https://www.brianmac.co.uk/illinois.htm>)

Gender	Excellent	Above Average	Average	Below Average	Poor
Male	<15.2 secs	15.2 - 16.1 secs	16.2 - 18.1 secs	18.2 - 19.3 secs	>19.3 secs
Female	<17.0 secs	17.0 - 17.9 secs	18.0 - 21.7 secs	21.8 - 23.0 secs	>23.0 secs

**b) Velocidade (35 metros)**

Com este teste conseguimos aceder a velocidade de aceleração do atleta. O material utilizado foi apenas o relógio com cronometro. A distância foi contada em passos, sendo que não foi a melhor maneira, mas sim a mais fiável no momento.

Seguindo de um aquecimento prévio, o atleta coloca-se na linha de partida enquanto que o treinador na linha de chegada, ao sinal “vai” o atleta percorre os 35 metros no menor tempo possível. Foi dado aos atletas, duas tentativas, sendo que entre elas tiveram 5 minutos de descanso, para repor ao estado inicial do organismo e supostamente o substrato energético. Foi retirado sempre o melhor tempo das duas tentativas.

Tabela 5 - Parâmetros de Avaliação (<https://www.brianmac.co.uk/speedtest.htm>)

Rating	Male	Female
Excellent	< 4.80	< 5.30
Good	4.80 - 5.09	5.30 - 5.59
Average	5.10 - 5.29	5.60 - 5.89
Fair	5.30 - 5.60	5.90 - 6.20
Poor	> 5.60	> 6.20

c) Força dos Membros Inferiores (*Long Jump*)

O objetivo deste teste é avaliar a força explosiva dos membros inferiores. O Material necessário, foi uma fita métrica apenas.

O atleta está atrás de uma linha marcada no chão com os pés ligeiramente afastados. A saída e a chegada com os dois pés é ajudado, com oscilação dos braços e flexão dos joelhos para fornecer maior impulsão para a frente como podemos ver na Figura 15. O sujeito tenta saltar o mais longe possível, em que ambos os pés cheguem ao mesmo tempo na receção ao solo. Três tentativas foram permitidas.



Figura 15 - Long Jump (Fonte: <http://noahjugowfitnessstesting.weebly.com/standing-long-jump.html>)

Tabela 6 - Parâmetros de Avaliação (<https://www.brianmac.co.uk/stdjump.htm>)

Era	Excelente	Acima da média	Média	Abaixo da média	Pobre
14	> 2,1 m	2,11 - 1,96 m	1,95 - 1,85 m	1,84 - 1,68 m	<1,68 m
15	> 2,26 m	1,26 - 2,11 m	2,10 - 1,98 m	1,97 - 1,85 m	<1,85 m
16	> 2,36 m	2,36 - 2,21 m	2,20 - 2,11 m	2,10 - 1,98 m	<1,98 m
> 16	> 2,44 m	2,44 - 2,29 m	2,28 - 2,16 m	2,15 - 1,98 m	<1,98 m

3.2.1. Resultados

De seguida na tabela 4 podemos ver os resultados dos três testes efetuados aos atletas, em dois momentos de avaliação nomeadamente.

Tabela 7 - Resultados Testes Físicos

	Testes Físicos Sub-16		
	1º Avaliação		
Nome	35 metros (Velocidade)	Illinois test (Agilidade)	Long Jump (Força Memb.Inf.)
Atleta A	5,02 seg	16,30 seg	2,45m
Atleta B	5,17 seg	15,10 seg	2,26m
Atleta C	5,14 seg	16,65 seg	2,18m
Atleta D	5,14 seg	15,14 seg	2,34m
Nome	2º Avaliação		
Atleta A	4,88 seg	15,93 seg	2,43m
Atleta B	4,78 seg	14,80 seg	2,38m
Atleta C	4,80 seg	15,36 seg	2,15m
Atleta D	5,01 seg	14,89 seg	2,40m

**a) Agilidade (*Illinois Agility Run Test*)**

Seguidamente, esta apresentado um Gráfico de barras (gráfico 1), com o desempenho dos atletas nos dois momentos de avaliação.

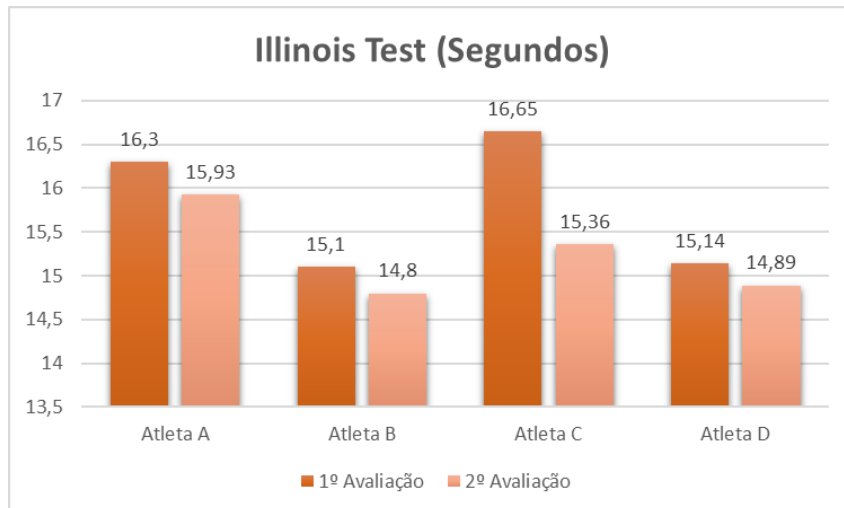


Gráfico 1 - Resultados *Illinois Agility Run Test*

Podemos observar no gráfico 1, que todos os atletas tiveram uma melhoria desde o momento da primeira avaliação até ao momento da segunda avaliação. O atleta C, foi o que teve uma diminuição do tempo maior, cerca de 1,27 segundos, do primeiro para o segundo momento.

b) Velocidade (35 metros)

Como demonstramos no teste de agilidade, podemos também observar no Gráfico 2, o desempenho dos atletas no teste de Velocidade, nos dois momentos.

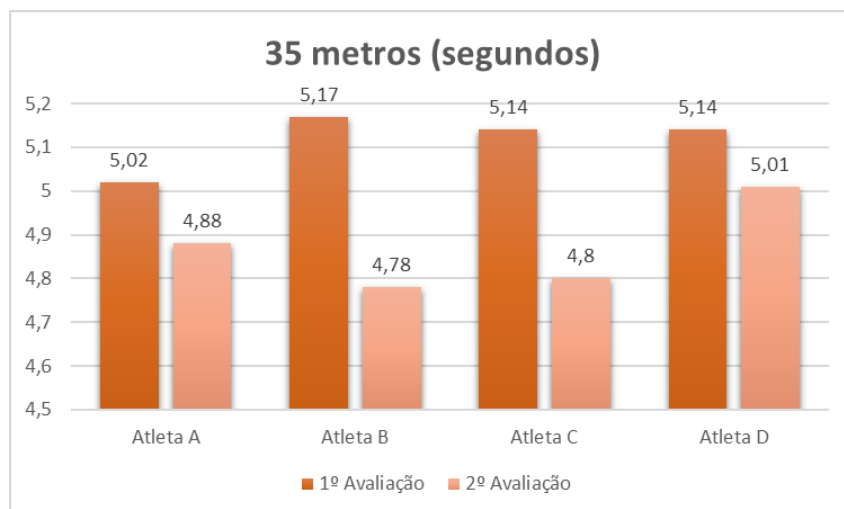


Gráfico 2 - Resultados Teste 35 metros



No gráfico 2, podemos observar que mais uma vez todos os atletas obtiveram uma melhoria no tempo. O atleta que demonstrou uma maior melhoria foi o atleta B, com menos 0.39 segundos do no primeiro momento de avaliação.

c) Força Membros Inferiores (*Long Jump*)

Por último, estão apresentados no Gráfico 3 os resultados obtidos nos dois momentos de avaliação.

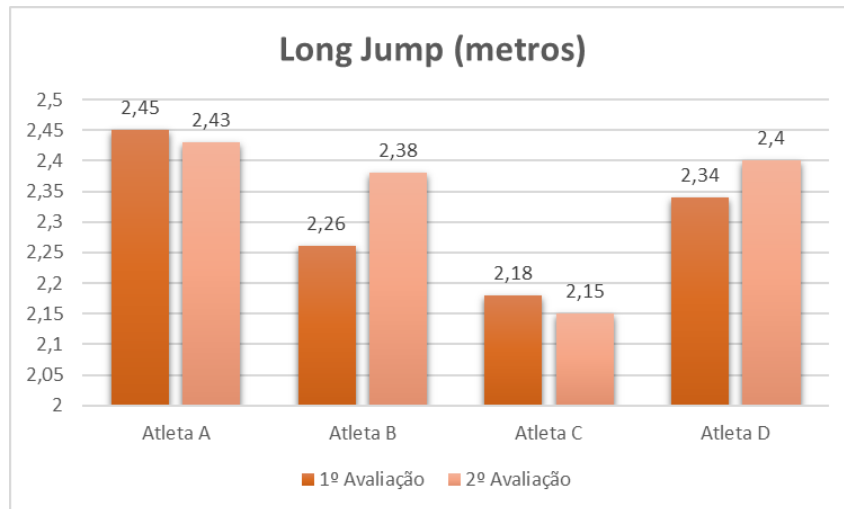


Gráfico 3 - Resultados *Long Jump*

Como podemos verificar no Gráfico 3, os atletas B e D tiveram uma evolução positiva neste teste enquanto que os atletas A e C fizeram um pior resultado no segundo momento. O Atleta B foi o que evoluiu mais sendo que conseguiu mais 0.12 metros do que na primeira avaliação.

Para concluir, os atletas tiveram uma evolução positiva nestes 4 meses entre os momentos, visto que os resultados do primeiro momento foram analisados com a equipa técnica que teve mais em atenção aos atletas que estavam abaixo dos parâmetros que pretendíamos mostrados anteriormente. Com uma melhor periodização das cargas ao longo da semana e com especial atenção aos atletas que se encontravam abaixo do que nos considerávamos aceitável, obtiveram uma evolução positiva. Sendo que a idade em que se encontram (Puberdade) ajuda imensamente ao melhoramento destas capacidades.

Os que não obtiveram melhor performance, acreditamos que tenha sido devido ao cansaço acumulado visto que eram os jogadores que tinham mais minutos jogados.



Assim sendo segundo um estudo feito por Siqueira, et al. (2008) verificou o efeito da maturação sobre a potência anaeróbia e potência aeróbia com 67 indivíduos masculinos com três níveis maturacionais: pré-púberes, púberes e pós-púberes, praticantes de uma escola de futebol de campo. Os autores concluíram que as duas potências, tanto aeróbia quanto anaeróbia apresentam um crescimento de desempenho para as duas variáveis conforme avançam no processo maturacional. Ou seja, quanto mais o indivíduo se torna púbere e conseqüentemente mais desenvolvido, este apresenta melhores desempenhos aeróbios e anaeróbios. Isso pode ser explicado pelo aumento da atividade de treino e da economia de movimento, aumento de força e a alteração do nível de testosterona. A equipa técnica pensa que esta também foi um dos pontos chave para o seu desenvolvimento, visto que os atletas se encontravam entre os 15-16 anos de idade.

3.3. Teste Psicológico

O teste psicológico utilizado foi um Questionário anónimo de Orientação Tarefa-Ego (anexo V), consistia em saber se os atletas estavam focados na tarefa ou no seu ego. O Questionário, foi executado logo na primeira semana em que entrei para a equipa técnica, sendo que o Treinador Principal mostrou grande interesse na elaboração do mesmo. Os resultados do primeiro questionário, não foram surpreendentes sabendo que a equipa vinha de muitos resultados positivos, estando com um grupo de trabalho bom, unido e coeso. Todos os atletas demonstraram estar direcionados para a Tarefa nos dois momentos de avaliação.

No segundo momento de avaliação, foi realizado dia 24 de maio, com grande surpresa nossa, o resultado dos Questionários deu orientação para Tarefa. A surpresa deu-se ao facto de que alguns atletas já estavam a pensar ir embora, devido a pensarem que não iriam permanecer no clube. A equipa técnica mostrou-se bastante satisfeita, sendo que teve uma conversa com os atletas demonstrando isso mesmo.

4. Atividade de Promoção

Esta atividade encontrou-se no âmbito da unidade curricular de Estágio no 3º ano da Licenciatura em Desporto no Instituto politécnico da Guarda, estando submetida no GFUC. A atividade que se encontra de seguida, não foi executada pelas imensas



modificações internas que o clube sofreu ao longo da época. A atividade, era uma Palestra de Nutrição. Sendo que havia maus hábitos alimentares em alguns escalões da formação, assim como atletas com sobrepeso.

A palestra tinha como objetivos:

- Elucidar atletas, pais e equipas técnicas, sobre a ingestão para obter melhor rendimento;
- Ingestão, pré, pós e durante o treino;
- Ingestão, pré, pós e durante o jogo;
- Promover uma alimentação mais saudável.

Os conteúdos que iriam ser abordados caso esta tivesse sido posta em prática, seriam a ingestão, pré, pós e durante o treino e a ingestão, pré, pós e durante o jogo.

Os destinatários, eram os Pais dos atletas, atletas do clube e as referentes equipas técnicas. Esta deveria se realizar a um sábado pela parte da manhã no Estádio do mar, com uma duração de 2 horas no máximo. Era apenas uma Palestrante, onde iria existir remuneração mesmo não havendo receitas.

A promoção desta atividade, iria ser feita através da rede Social Facebook, essa divulgação ia ser complementada com um *Flyer*, entregue aos pais e ao atletas nos treinos. Os treinadores de cada equipa, ficavam encarregues de incentivar os atletas a comparecerem na Palestra.

5. Atividades complementares

As atividades complementares estão inseridas no GFUC, podendo ser ações de formação, congressos seminários e afins. Por consequente, encontram-se inseridas uma Tertúlia realizada no Instituto Politécnico da Guarda (Anexo), um seminário realizado no Instituto Politécnico da Maia (anexo) e um Workshop realizado na mesma instituição.

5.1. Ciclo de Tertúlias

Hora: 21h



Local: Auditório Escola Superior Tecnologia e Gestão

O ciclo de Tertúlias (anexo VI), intitulado “Acabaste o curso de Desporto. E agora?”, tendo diferentes sessões. A primeira sessão foi realizada no dia 3 de abril, com o tema “Mercado Laborar no Desporto: Desafio e Oportunidade”, o palestrante foi o Professor Bruno Rosa, docente da Faculdade Motricidade Humana. Este identificou os diferentes tipos de oportunidades na área do Desporto e as suas recentes áreas emergentes, sendo que no final houve um período para retirar questões e comunicar com os alunos presentes. A sessão teve uma duração de 2 horas.

No dia 28 de maio, realizou-se a segunda sessão, com o tema “Construção do Perfil de Competências: A Ótica do Empregador”. O palestrante foi o Dr. Ricardo Oliveira professor no Instituto Politécnico de Viseu. Esta sessão teve como objetivo, reconhecer quais as competências mais procuradas pelos empregadores na área do Desporto mais precisamente em Ginásios. Realço que houve um momento para falar sobre o currículo e como este poderia se diferenciar nos demais. Contando com uma duração de 2 horas.

Por último, no dia 4 de junho, realizou-se a última sessão do ciclo de tertúlias, esta teve como palestrante Pedro Pinto, funcionário do Instituto Politécnico da Guarda. Teve como tema Rede Social *LinkedIn*: Um mundo de Oportunidades. Nesta palestra, foi explicado de forma minuciosa, todo o processo do *LinkedIn*, desde a criação da conta, às diferentes aplicações inerentes ao uso do *LinkedIn*, como ofertas de emprego. Tendo uma duração de 1h30mins.

5.2. II Seminário Treino Desportivo – Formar para a Excelência

Hora: 9h

Local: Campus Desportivo do ISMAI / IPMAIA

O II seminário Treino Desportivo – Formar para a Excelência (anexo VII), contou com 5 mesas redondas e mais de 15 presenças ilustres no dia 16 de março de 2018.

A primeira mesa teve como tema principal, “O treino de jovens atletas em Portugal – Formação e/ou rendimento?”. Contou com 3 convidados:

João Campos– Treinador Olímpico de Atletismo

José Velhinho– Departamento de Formação da Federação Portuguesa de Remo



Luís Martins – Departamento de Formação das Academias de Futebol do Sporting Clube de Portugal

Nesta falou-se da formação em Portugal nas diferentes modalidades, e nos diferentes tipo de abordagens na toca á formação ou rendimento. Quais seriam as idades, onde isso deveria acontecer e o estado atual nessa matéria em Portugal.

Na segunda mesa, teve como tema principal Reflexão sobre o Plano Nacional de Formação de Treinadores em Portugal. Contou com 4 convidados:

António Figueiredo – Diretor da FCDEF – Coimbra

Mário Moreira – Diretor do Departamento de formação e Qualificação IPDJ

Nuno Pimenta – Coordenador dos cursos de Treino Desportivo no IPMAIA

Pedro Dias – Diretor Coordenador da FPF

Foi falado, sobre o estado dos cursos atuais na formação de treinadores, mais especificamente na modalidade de Futebol. Tendo em vista também o porque de uma nova reformulação nos cursos de Treinador.

Houve uma pequena pausa para almoçar a 13:30h.

Na continuação do semanário, apresentou-se a mesa três, composta por:

António Calado – Recuperador Físico no Rio Ave F.C.

Filipe Celikkaya – Treinador Adjunto no Grupo Desportivo de Chaves

João Ribeiro – Coordenador do Gabinete de Otimização Desportiva do Sporting Clube de Portugal

Márcio Sampaio – Recuperador Físico no Sporting Clube de Portugal

Pedro Vigário – Selecionador de BTT

O tema principal desta mesa consistiu em “Treinar e competir com GPS”. Esta para mim foi das mais interessantes, sendo que tenho um interesse na área da avaliação e controlo do treino. Nesta mesa falou-se muito de carga interna, frequência cardíaca e como o GPS podia ajudar a monitorizar o treino, fazendo a ponte para o jogo. Achar zonas



alvo ideais para os atletas se encontrarem para melhoria da sua performance e como estas podiam ser benéficas na recuperação.

A mesa quatro, não estive presente.

A última mesa e não menos importante, contou com 6 convidados:

Abel Ferreira – Treinador de Futebol

Jorge Brás – Treinador de Futsal

Manuel Gomes – Treinador de Futebol

Paulo Sá – Treinador de Andebol

Pedro Martins – Treinador de Futebol

Sérgio Vieira – Treinador de Futebol

Esta teve como tema fundamental “Competências do treinador e o sucesso no desporto profissional”. Falou-se muito sobre quais eram as competências que os treinadores atualmente teriam de ter, nas diferentes áreas do desporto, como na fisiologia, psicologia e claro no profundo conhecimento do Futebol. Houve também muitas trocas de ideias o que refletiu com que a palestra se tenha tornado muito rica. O seminário teve o encerramento por volta as 20h.

5.2.1. Workshop

O workshop – A intencionalidade no processo: Em busca da performance e sucesso desportivo. Não possuo certificado devido a problemas logísticos, então para comprovação no anexo encontram-se algumas fotos. Teve início às 9h no dia 17 de março de 2018.

Miguel Moita, foi o primeiro formador a iniciar o workshop, com o tema “Observar, analisar, treinar para jogar em contextos de alto rendimento”, este tema já o tinha ouvido numa palestra no Instituto Politécnico da Guarda, no ano passado.

O Segundo tema e este ainda desconhecido para mim, “O Scouting como uma ferramenta essencial para a melhoria do nosso Modelo de Jogo”. Neste tema o formador,



enunciou os diferentes tipos de Scouting e enquadrou com a sua experiência profissional no A.S. Monaco e no Sporting Clube de Portugal, dando exemplos de como o Scouting era uma importante “arma” nas equipas, não só para detalhar a forma de jogar do adversário como também na própria melhoria da equipa nos diferentes momentos do jogo. Forneceu também exemplos práticos de como era elaborado todo este processo, desde o treino até ao jogo.

A preparação para a sessão prática, foi-nos pedido para visualizarmos um vídeo de pouco mais de 5 minutos, para visualizarmos os pontos débeis e pontos fortes de uma equipa observada no vídeo e consequentemente prepararmos um exercício para um ponto forte ou uma debilidade. O meu grupo de trabalho constituiu, dois alunos do IPG, assim como mais duas pessoas desconhecidas que se demonstraram interessadas em ficar no mesmo grupo. Durante o tempo para a preparação de um exercício houve imensas trocas de ideias por parte do grupo, até chegar a um consenso comum.

A sessão prática contou com a ajuda de uma equipa de futebol, Juvenis do Nogueirense FC. Cada grupo foi demonstrando o seu exercício, sendo que no final deste havia sempre uma reflexão por todos os alunos, nos pontos bons e nos menos bons. Posto isto, passamos há hora do almoço.

O segundo formador foi o conhecido Professor António Barbosa, este começou por relacionar conceitos teóricos com a sua experiência profissional no Vilaverdense, apresentou os seus microciclos padrão, fazendo uma pouco a ponte para o contexto psicológico dos atletas com o tema “A observação e análise inserida no microciclo de trabalho – da formação ao alto rendimento”. O segundo tema “Distribuição semanal da informação aos atletas, sobre a observação e análise: Qualitativa; Quantitativa.” O formador, procedeu a apresentação e demonstração do InStat, uma plataforma fornecida pela Federação Portuguesa de Futebol, para os clubes no Campeonato Nacional de Seniores, até ao Campeonato Nacional. Referiu também como é que no seu contexto profissional elaborava a estatística, mostrando exemplos disso mesmo. O workshop encerrou pela 17:40h.

Para concluir, na minha opinião pessoal, gostaria de ter ido a mais formação e workshops, sendo que não foi possível devido a problemas monetários e logísticos. As que apresentei, gostei particularmente do workshop, devido à sua componente prática.

PARTE IV – Reflexão Final



Nesta última parte, o objetivo foi fazer uma reflexão sobre todo o processo de estágio, de todos os pontos que contemplam nele.

1. Reflexão Final

Chegando assim o fim de mais um ano letivo, sendo este muito mais do que disso, é o fim de uma licenciatura já há muito esperada. O estágio no Leixões Sport Club, foi mais do que tudo, uma preparação para o futuro.

Neste estágio posso dizer que adquiri variadas competências, onde algumas apenas foram melhoradas. A troca de equipa tão tardiamente poderia obter um efeito negativo, mas pelo contrário, senti-me muito mais confiante e com maior capacidade anímica de fazer mais e melhor. Trouxe comigo alguns valores que acho imprescindíveis, como o empenho, o querer e o mais importante, a humildade.

Assim quando cheguei ao novo escalão, tentei ajudar o máximo possível, conseguindo fazer todo o trabalho pedido.

Esta troca foi importante no meu desenvolvimento como profissional e pessoa pois, a autonomia e liberdade, foram duas palavras subjacentes ao meu trabalho. Nunca podendo esquecer, que estas coexistem com a reflexão crítica, o que fiz de bom e o que podia ser melhorado. Estas reflexões foram importantes, sendo que eu fui em busca de feedback por parte do treinador principal depois de cada treino, para no seguinte melhorar algum aspeto menos conseguido.

Assim sendo penso que cumpri o principal objetivo pessoal que era intervir de forma qualificada em contexto profissionalizante. Este foi o objetivo principal e guiador de todo o estágio, pois tentei sempre ser o mais profissional mesmo com muitas adversidades pelo caminho.

No que toca ao objetivo que o Leixões Sport Club tinha delineado para a equipa técnica, penso que conseguimos cumprir o objetivo, passando 4 atletas para a equipa A, sendo que esses atletas, entraram logo no 11 inicial demonstrando grande performance, tornando-se assim uma mais valia. Mesmo com todas as adversidades colocadas a equipa técnica durante parte da época. Tivemos de lidar com atletas a procurarem outros caminhos sem ser o LSC, pois achavam que não iriam continuar no final da época, nesta fase aprendi muito com o Treinador Principal, sobre a gestão de grupos que



conseguiu que a equipa continuasse unida. Mesmo não tendo objetivo no campeonato, conseguimos o quinto lugar, onde lutamos até ao fim para ficar nos três primeiros. (anexo X)

Estas adversidades, foram resultantes de o clube estar no ano 0 onde sofreu inúmeras modificações ao longo da época. Estas também tiveram repercussões em algumas atividades minhas, como a atividade de promoção não tendo sido possível realiza-la devido a instabilidade do coordenador da formação.

Contudo, elaborei outras atividades, que me tinha proposto logo no início, como a realização dos testes físicos e psicológicos, onde senti que os atletas estiveram sempre prontos para a ajudar e com grande entusiasmo sem nunca terem mostrado desinteresse em fazer os testes tanto físicos como psicológicos. Estes testes, serviram não só para avaliar os atletas a níveis físicos, mas a meu ver serviu para colocar conteúdos teóricos, na prática, sabendo que licenciatura elaborei um trabalho na unidade curricular de Planificação do treino no 1º semestre do 3º ano de Desporto, que continha diferentes tipos de testes, estas testes passaram do papel para o campo, realizando-se com grande sucesso.

Os testes psicológicos foi o Questionário Orientação-Tarefa, que desde logo o Treinador Principal demonstrou grande interesse em realiza-los. Este serviu para reforçar a ideia que o grupo se mantinha muito coeso e focado num só objetivo.

Fazendo uma ponte entre as unidades curriculares e o estágio, posso dizer que todas as unidades curriculares foram importantes, no entanto houveram umas que tiveram uma maior relevância. Desde logo a fisiologia tem um grande impacto no que toca ao treino, sendo que precisamos de saber o que acontece ao corpo em exercício, para podermos periodizar e planear uma sessão de treino, tendo em conta volume, densidade e intensidade. Outra unidade curricular com grande relevância foi a pedagogia, estando inserido do no processo de formação de pessoas, temos de ter atitudes pedagógicas na relação Treinador/Atleta e perceber como estas influenciam o treino. A unidade, Planificação e Observação do treino, tiveram grande importância, para perceber como funciona todo este processo de planificação como estruturar um microciclo, uma unidade de treino entre outras. A observação, foi a UC, onde elaborei a minha ficha de *Scouting* e obtive conteúdos para a melhorar. Sem nunca poder esquecer a UC de Futebol, que me



deu os grandes alicerces para perceber ainda mais da modalidade, no que toca aos Principios e Sub-Principios do jogo.

Também de enaltecer, algumas conversas informais que fui tendo com os professores, que se demonstraram prontamente ativos e recetivos a ajudar e tirarem qualquer dúvida existente.

Por fim, estar inserido num contexto como o do Leixões Sport Club, onde a exigência é máxima e mesmo assim ter conseguido ter autonomia e liberdade, foi um dos maiores desafios da minha vida. Uma grande experiência que não vou esquecer e sinto-me ainda mais orgulhoso sabendo que pudemos ajudar alguns atletas a concretizarem os seus objetivos pessoais.



Bibliografia


- Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. Estoril: Prime Books.
- Carvalho, C. (2001). *No treino de Futebol de Rendimento Superior. A recuperação é... Muitíssimo mais que "recuperar"*. Liminho, Indústrias Gráficas Lda.
- Carvalho, A. D. (1984). Em A. D. Carvalho, *Organização e condução do processo de treino I*. Horizonte.
- Castelo, J. (2000). Planeamento do Treino Desportivo. Em J. Castelo, H. Barreto, F. Alves, P. Mil-Homens, J. Carvalho, & J. Vieira, *Metodologia do Treino Desportivo*. Edições FMH.
- Castelo, J. (2003). Futebol - Guia Pático de Exercícios de Treino. Em J. Castelo. *Visão e Contexto*.
- Castelo, J. (2009). O jogo de Futebol. Em J. Castelo, *Futebol - Organização Dinâmica do Jogo* (p. 7). Edições Universitárias Lusófonas.
- Costa, J. C. (2008). Curso de Treinadores Futebol - Nível II. *Defender também é Jogar... Organização Defensiva coletiva*. Braga.
- Cunha, P. (2016). Teoria e Metodologia do Treino Desportivo - Modalidades Colectivas. Em *Manual De Curso de Treinadores de Desporto*.
- Da Silva, J. F. (Março de 2003). Avaliação e Controlo do Treino no Futebol. *Estudo do impacto fisiológico de exercícios sob forma jogada*.
- Fonseca, P. (s.d.). Guia para a redação de relatórios O que é um relatório Organização de um relatório. 1-13.
- Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino em Futebol. *Horizonte*, 196-200.
- Garganta, J. (2003). Entrevista. In Amieiro, N. (2005) «Defesa à Zona» no Futebol: A «(Des)Frankensteinização» de um conceito. Uma necessidade face à «inteireza inquebrantável» que o jogar deve manifestar. Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP



- Oliveira, J. (1991). Especificidade, o Pós-Futebol do Pré-Futebol - Um factor condicionante do alto rendimento desportivo.
- Oliveira, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional.*
- Pacheco, R. (2001). *O ensino do Futebol de 7: um jogo de iniciação ao futebol de 11.* Porto: Edições Grafiasa.
- Queirós, J. (1983). *Para uma teoria de ensino/treino do futebol* (Vol. 8). Ludens.
- Silva, M. (2008). *O Desenvolvimento do Jogar Segundo a Periodização Tática.* Lisboa: MCSports.
- Siqueira, O. D., Dos Santos, F. R., Crescente, L. A., Rocha, A. S., Filho, J. A., & Cardoso, M. (2008). Efeitos da Maturação Biológica sobre a Potência Anaeróbia e Aeróbia em Jovens Praticantes de Futebol.
- Souza, A. J., Bonela, A. L., & De Paula, A. H. (2007). A importância do estágio supervisionado na formação do profissional de educação física: uma visão docente e discente. *Movimentum*, 1-16.
- Stafford, I. (2005). *Coaching for Long-term athlete development: To improve participation and performance in sport.* Leeds: Spor Coach UK.
- Ventura, N. (2013). *Observar para Ganhar.* Prime Books.

Anexos

Anexo I – Convenção de Estágio

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.002.04 V0
<p>O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 - 6300-693 GUARDA, e Entidade parceira no que se refere à realização de estágios/ensinos clínicos por parte de estudantes de Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), Licenciaturas e Mestrados.</p>		
<p>Para o efeito, a Convenção de Estágio/Ensino Clínico deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estabelecimento e Entidade de Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Setores Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e controlo por parte da Direção de Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.</p>		
<p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECO <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia de Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____ Ao abrigo do protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim, Qual? _____ (preencher o ANEXO correspondente)</p>		
1. INTERVENIENTES		
ESTUDANTE:		
Nome: <u>Carolina Augusto Vieira</u> <input type="checkbox"/> Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado N.º de estudante: <u>5002602</u> Curso: <u>Desporto</u> Tel: <u>911915718/91211</u> E-mail: <u>garciaaugustovieira@gmail.com</u>		
No IPG, sob orientação de:		
Docente orientador(a): <u>J. J. dos Santos Pereira</u> N.º Func.: <u>600</u> Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECO <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG Docente coorientador(a): _____ N.º Func.: _____ Escola: <input type="checkbox"/> ESECO <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG		
ENTIDADE:		
Denominação: <u>Lixões Afonso Louco</u> NIF: _____ E-mail: <u>entidade@lixoesafonso.com</u> Morada: <u>Avenida do Gato de Gato, 2000</u> Código postal: <u>2020</u> - <u>4450</u> Localidade: <u>Alpedrinha</u> Telefone: <u>229396620</u> Telex: _____ Fax: _____ Superiores: <u>João António Afonso Louco</u> Instituições académicas: <u>Mestrado</u> Cargo/Função: <u>Coordenador do Curso</u> Tel. direto: <u>911710197/212</u> E-mail: <u>joaofonso@lixoesafonso.com</u>		
2. PERÍODO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO		
Data de início: <u>10/08/2017</u> Data de término: <u>15/10/2018</u> Duração: <u>1500H</u>		

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: Treinamento Desportivo

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Luís Miguel Branco Louro N.º 550050082

Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: H. J. d. S. F. S. Passos 600

Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: João António Araújo Dias

2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS

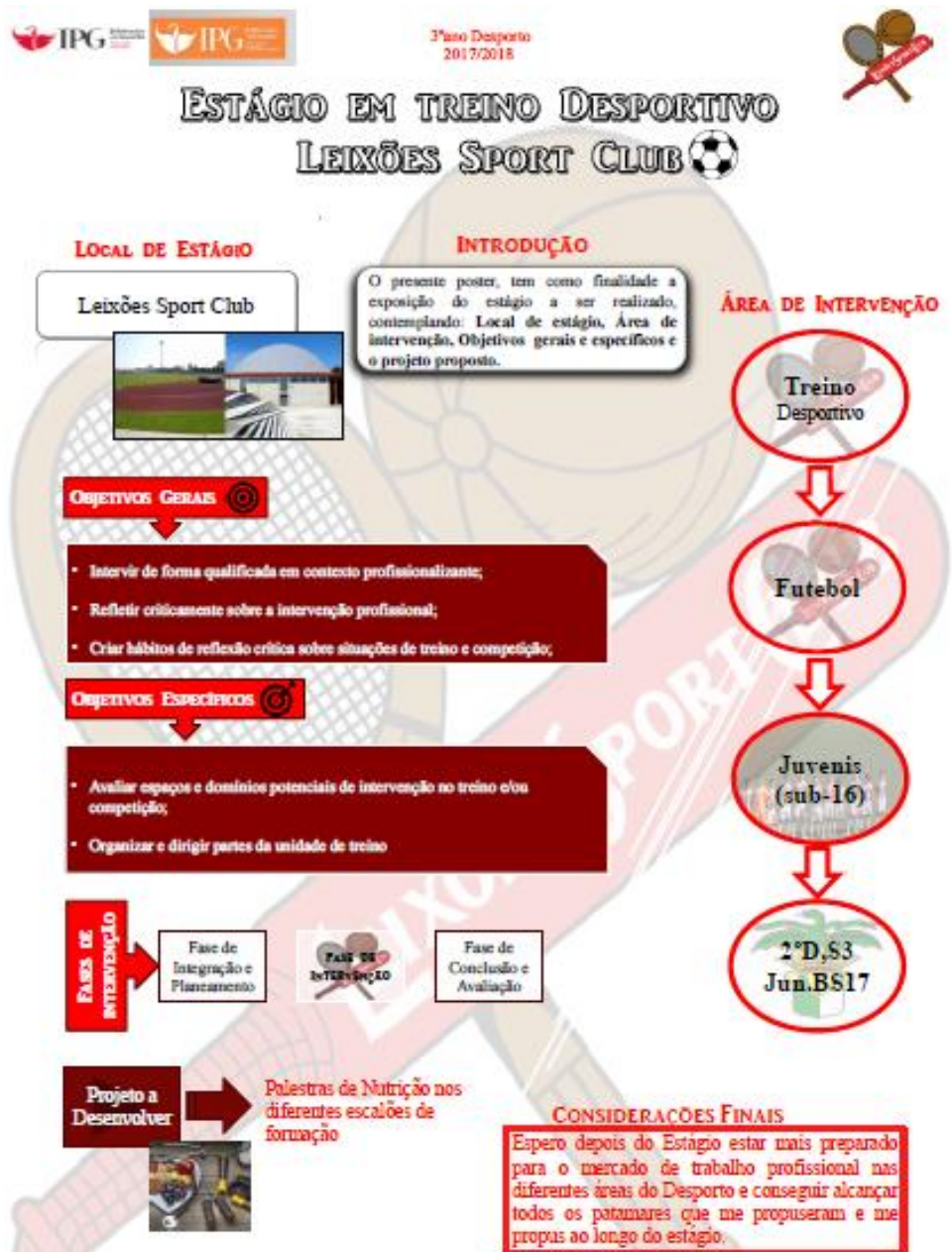
1) Os acima identificados DECLARAM:

- 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);
 - (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)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento
<u>27/09/2017</u> Data	<u>27/09/2017</u> Data	<u>09/10/2017</u> Data
<u>Luís Miguel Branco Louro</u> (assinatura)	<u>[Assinatura]</u> (assinatura)	<u>[Assinatura]</u> (assinatura e carimbo da entidade)

Anexo II - Poster



Anexo III - Unidade de treino

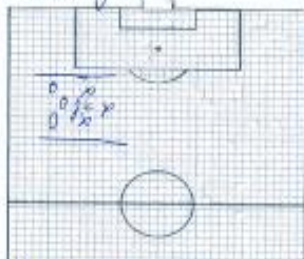


Plano de Treino - Sub16

Campo: *quinta freguesia* Data: *20/05 7/3/18* Hora: *20:15*

Objetivos Gerais: *Utilizar técnicas individuais -*
Finalizar cobatões

3x3 + GK



Regu: 2 tempos
Primeira Def + Gf.

Finalizar cobatões



Primeira cobatões / manter-se de Passa
Primeira defesa
Regu: 2 tempos

Finalizar



depois de Passa p
Bloca média
↳
Pass: 10x

Finalizar



Equipa do GR em resposta.

Anexo IV - Ficha de observação



Leixões Sport Clube

2017



Ficha de Observação

Nome da Equipa: Castro Data: 29/11/2017 Hora: 14h
 Competição: 1.ª Div. Série: 3
 Campo: Leixões Jornada: 20
 RI: 1-0 RF: 1-0

Equipa

Nome	A	V	G.A.	Observações
Bomero				
Duarte				
Zé Beb				
Almeida				
Vitor				Sem 64' 20' de Segund. Ponto 45
Aguiar				Sem 64' 45
Ferreira				
Albino				
Costa			16	Sem 64' 45
Luís			18	30' Sem 45
Alves				30' Sem 45
Vitor				
Silva				
Amorim				
Manuel	1			Letícia 45
Vitor Sousa				Letícia 45
TT				Letícia 45
Paulinho Gomes				Letícia 45
Luís				Letícia 45

12/11/17
 12/11/17
 12/11/17

Jogadores de referência (adv)		
Pos	Nº	Obs:



Comportamento da Equipa (adversária)

Bola média



Toma da informação através dos jogadores + ajuda

Organização Ofensiva	Transição Defensiva (Ataque - Defesa)	Organização Defensiva	Transição Ofensiva (Defesa - Ataque)
<i>Construção pelo AB, distribui o jogo à 2ª linha de trás, e que com o Vozilando</i>		<i>Bola média - baixo Não permitem a saída de bola para o fundo da construção.</i>	<i>ajuda dos jogadores (construção)</i>



→ de favor para defesa ofensiva no espaço de...

Anexo V - Questionário

Questionário Anónimo - Leixões (sub-16)

	Sinto me bem sucedido no desporto quando...	
	Questões	Pontuação
1	Sou o único que consegue fazer o exercício	3
2	Quando ajudo um colega a entender o exercício	3
3	Posso fazer melhor que os meus colegas	4
4	Os outros não podem fazer tão bem como eu	3
5	Cumpro com o que o Treinador me pede	5
6	Outros fazem algo mal, mas eu não	3
7	Aprendo uma habilidade por mim mesmo	4
8	Trabalho no duro	5
9	Faço Golos	5
10	Algo que eu aprendo e faz me querer praticar mais a modalidade	4
11	Sou o melhor	4
12	Quando o exercício é difícil e eu esforço-me ainda mais	5
13	Quando dou o meu melhor	5

• Legenda: 1 = Discordo totalmente, 2 = discordo, 3 = neutro, 4 = concordo, 5 = concordo fortemente.

Anexo VI – Certificado Ciclo de Tertúlias



CERTIFICADO

PEDRO JOSÉ ARRIFANO TADEU, Diretor da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, certifica para os devidos efeitos que, **Gonçalo Brazão Vieira**, participou no Ciclo de Tertúlias, intitulado "Acabaste o curso de Desporto. E agora?", tendo assistido às seguintes sessões:

- Mercado Laboral no Desporto: Desafio e Oportunidade.
- Construção do Perfil de Competências: A Ótica do Empregador.
- Rede Social LinkedIn: Um Mundo de Oportunidades.

O Ciclo de Tertúlias foi organizado pela Unidade Técnico Científica de Desporto e Expressões e Direção do curso de Licenciatura em Desporto.

Guarda, 15 de Junho de 2018

O Diretor

(Prof. Doutor Pedro José Arrifano Tadeu)

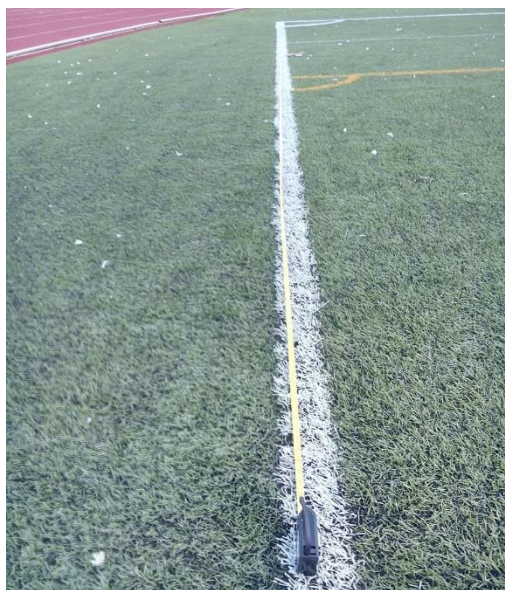
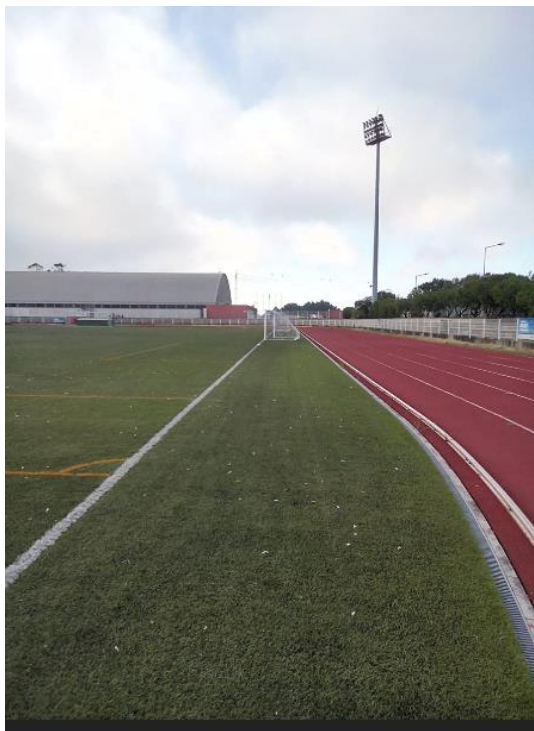
Anexo VII – II Seminário Treino Desportivo – Formar para a excelência



Anexo VIII – Fotos Workshop - A intencionalidade no processo: Em busca da performance e sucesso desportivo



Anexo IX – Fotos dos Testes Físicos



Anexo X – Classificação

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Leça	66	25	21	3	1	113	15	+98	+
2	Padroense C	65	25	21	2	2	123	18	+105	+
3	▲ FC Foz	55	25	17	4	4	112	27	+85	+
4	▼ CD Candal	52	25	16	4	5	89	24	+65	+
5	Leixões C	47	25	14	5	6	73	39	+34	+
6	Perafita	43	25	13	4	8	52	39	+13	+
7	Infesta B	37	25	11	4	10	56	56	0	+
8	Custóias FC	32	25	10	2	13	42	43	-1	+
9	Leça do Balio	25	25	7	4	14	39	73	-34	+
10	Senhora da Hora	20	25	6	2	17	48	87	-39	+
11	▲ Geração Benfica Matosinhos	15	25	4	3	18	30	93	-63	+
12	▼ SC Vilar Pinheiro	15	25	3	6	16	21	106	-85	+
13	Os Lusitanos	0	13	4	1	8	28	47	-19	+
14	GD Aldeia Nova B	0	25	0	0	25	10	169	-159	+