



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Luís Pedro Alberto Pereira

julho | 2020



**Instituto Politécnico da Guarda**

**Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto**



# **Relatório de Estágio**

**LICENCIATURA EM DESPORTO - TREINO DESPORTIVO**

**Luís Pedro Alberto Pereira**

**Guarda**

**2019/2020**

**Instituto Politécnico da Guarda**

**Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto**



## **Relatório de Estágio**

**ESTÁGIO REALIZADO NA ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA DE COIMBRA  
– ORGANISMO AUTÓNOMO DE FUTEBOL**

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

**Luís Pedro Alberto Pereira**

**Guarda**

**2019/2020**

## **Ficha de Identificação**

**Instituição Formadora:** Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto - Instituto Politécnico da Guarda (ESECD-IPG)

**Morada:** Avenida Doutor Francisco Sá Carneiro, 50, 6300-559, Guarda.

**Contacto:** 271220135 ou 271220111 Fax: 271222325.

**Diretor da ESECD:** Professor Rui Manuel Formoso Nobre Santos

**Diretor de Curso:** Professor Doutor Pedro Esteves

**Coordenadora de Estágio:** Professora Doutora Teresa Fonseca

**Entidade Acolhedora:** Associação Académica de Coimbra – Organismo Autónomo de Futebol (AAC-OAF)

**Morada:** Estrada Nacional 111-1, Campos do Bolão, 3025-300 Coimbra

**Contactos:** 239 090 341;

**Site:** <http://www.academica-oaf.pt/>

**Tutor na Entidade de Acolhimento:** Diogo André Gomes da Costa

**Habilitações Académicas:** Mestre em Treino Desportivo

**Grau Técnico:** Nível II

**Cargo no Clube:** Coordenador da Formação Futebol 7 na AAC-OAF

**Estagiário:** Luís Pedro Alberto Pereira

**Número:** 1700746

**Curso:** Licenciatura em Desporto – Menor de Treino Desportivo

**Início do Estágio:** 2 de setembro de 2019

**Fim do Estágio:** 31 de maio de 2020

**Total de Horas:** 508 horas

## **Agradecimentos**

Começava por agradecer à Professora Doutora Teresa Fonseca, a minha Coordenadora de estágio, pela sua incansável e inigualável ajuda ao longo de todo o período em que decorreu este estágio, estando presente nos momentos importantes e sempre disponível para esclarecer as minhas dúvidas e serenar a ansiedade, fazendo um exigente e desafiador acompanhamento e dando feedbacks bastantes importantes, tendo em vista a melhoria do meu processo de aprendizagem.

Em segundo lugar queria deixar o meu agradecimento ao meu Tutor na instituição de acolhimento, o Mestre Diogo Costa, por me ter recebido e integrado tão bem no clube, também considero muitíssimo importantes os seus feedbacks ao longo do tempo e por fim o apoio que dava, tendo-se mostrado sempre disponível para ajudar, orientar e aconselhar, através de reuniões ou conversas informais.

Depois quero agradecer a toda a equipa técnica e em especial ao treinador principal da equipa onde fiquei inserido, o Mestre Ricardo Soares, pela ajuda em todos os momentos, pela cumplicidade demonstrada, pela amizade que fica e pelos ensinamentos transmitidos relativos ao futebol e também sobre como lidar com atletas destas idades mais novas. Agradeço o companheirismo do treinador adjunto, João Oliveira e da diretora da equipa, Susana Faim, que sempre me ajudou na interação com os pais, para a realização das atividades.

De seguida quero agradecer à instituição, a Associação Académica de Coimbra – Organismo Autónomo de Futebol, por me ter acolhido neste processo, por ter confiado em mim e me ter tornado num futuro profissional melhor. Daqui levo muitas aprendizagens, e desenvolvi um carinho muito especial por este clube (*sui generis*) que vou levar comigo para a vida.

Por último, o meu agradecimento é para a família, em especial aos meus pais pelo seu imensurável suporte, pois sem eles não poderia estudar nem realizar o estágio onde realizei, estiveram sempre lá motivando-me e ajudando-me sempre que foi necessário. Quero deixar também uma nota de apreço aos meus amigos (eles são uma extensão da família), pelo apoio que me deram ao longo deste processo, pois sem eles também não teria sido possível todo este percurso, ficando assim amigos para a vida.

## **Resumo**

O relatório é o culminar de um conjunto de documentos a serem realizados durante o estágio, que é uma das fases mais importantes da licenciatura. O estágio é uma unidade curricular anual que se encontra introduzida no 3º ano do curso de desporto, correspondente ao menor de treino desportivo, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), do Instituto Politécnico da Guarda (IPG). O presente estágio realizou-se na Associação Académica de Coimbra – Organização Autónoma de Futebol (AAC-OAF) e foi consagrado pelo preenchimento do protocolo (Anexo 1) entre a entidade acolhedora (AAC-OAF) e a entidade formadora (IPG).

O estágio iniciou-se presencialmente a 2 de setembro de 2019, tendo sido suspenso a 15 de março devido à pandemia de Covid-19 que afetou o país e o mundo, levando mesmo ao cancelamento de todas as competições da formação no futebol. A partir desta data, o clube preparou uma solução para impedir a paragem dos atletas, adotando os treinos à distância, através do lançamento de desafios da equipa técnica para os atletas, terminando no dia 31 de maio de 2020, contabilizando um total de 508 horas.

O meu papel na equipa começou por ser numa fase inicial de observação e aprendizagem, sendo que depois fui adquirindo competências e responsabilidades, tendo realizado de forma autónoma exercícios nos treinos, tendo chegando mesmo a conduzir a sessão de treino inteira. No que se refere aos jogos, auxiliava o treinador principal, dando o aquecimento e efetuando o registo dos jogos, tendo tido a oportunidade de ter orientado a equipa como treinador principal numa jornada do campeonato, que considero o ponto alto do estágio, ter tido a oportunidade de passar por esta experiência.

As maiores dificuldades que senti foram, por um lado a adaptação inicial, ambientar-me a um espaço novo e por outro lado, a fadiga provocada pelas viagens entre a ESECD e o local de estágio.

**Palavras-chave:** Formação, Treino Desportivo, Futebol de 7.

## **Abstract**

The report is the culmination of a set of documents to be carried out during the internship, which is one of the most important phases of the degree. The internship is an annual curricular unit and is inserted in the last year of the sport course, of the minor in sports training, from the Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto (ESECD), of the Instituto Politécnico da Guarda (IPG). This internship took place at the Associação Académica de Coimbra – Organismo Autónomo de Futebol (AAC-OAF) and was consecrated by completing the protocol (Annex 1) between the host entity (AAC-OAF) and the training entity (IPG).

The internship started in person on September 2, 2019, having been suspended on March 15 due to the Covid-19 pandemic that affected the country and the world, even leading to the cancellation of all football training competitions. As of this date, the club has prepared a solution to prevent athletes from stopping, adopting distance training, by launching challenges from the technical team to athletes.

My role in the team started by being in an initial phase of observation and learning, after which I started to acquire skills and responsibilities, having autonomously performed exercises in training, having even managed to conduct the entire training session. With regard to the games, he helped the head coach, giving the warm-up and registering the games, having had the opportunity to have guided the team as head coach in a championship journey, which I consider the highlight of the internship, having had the opportunity to go through this experience.

The biggest difficulties I felt were, on the one hand, the initial adaptation, getting used to a new space and on the other hand, the fatigue caused by travel between college and internship place.

**Keywords:** Formation, Sports Training, Football 7.

## Índice Geral

Ficha de Identificação .....	III
Resumo .....	V
Índice de Gráficos .....	X
Índice de Tabelas.....	XI
Lista de Siglas.....	XII
<b>I. Introdução.....</b>	<b>1</b>
<b>II. Caracterização e análise da entidade acolhedora.....</b>	<b>3</b>
1. Contextualização da cidade.....	3
2. História do clube.....	4
3. Palmarés do clube.....	7
4. Organograma do clube.....	8
5. Recursos espaciais.....	9
6. Recursos logísticos.....	11
7. Canais de comunicação.....	11
9. Recursos materiais.....	13
<b>III. Objetivos e Planeamento de Estágio.....</b>	<b>14</b>
1. Objetivos do Estágio.....	14
1.1. <i>Objetivos gerais</i> .....	14
1.2. <i>Objetivos específicos</i> .....	14
1.3. <i>Objetivos do clube</i> .....	15
1.4. <i>Objetivos pessoais</i> .....	15
2. Fases de Desenvolvimento do Estágio.....	16
2.1. <i>Fase de integração e planeamento</i> .....	16
2.2. <i>Fase de intervenção</i> .....	17
2.3. <i>Fase de conclusão e avaliação</i> .....	18
3. Planeamento.....	19
3.1. <i>Calendarização</i> .....	19
<b>IV. Atividades desenvolvidas.....</b>	<b>20</b>
1. Apresentação.....	20
2. Planeamento e Periodização do Treino.....	21

2.1. <i>Macro ciclo</i> .....	21
2.2. <i>Planeamento Anual</i> .....	22
2.2. <i>Planeamento Semanal</i> .....	23
<b>3. Estágio Benjamins D</b> .....	24
3.1. <i>Treinos Presenciais</i> .....	24
3.2. <i>Treinos à distância</i> .....	26
3.3. <i>Jogos</i> .....	27
3.4. <i>Análise dos Jogos</i> .....	28
<b>4. Testes Realizados</b> .....	32
4.1. <i>Teste Técnico</i> .....	32
4.2. <i>Teste Tático</i> .....	34
4.3. <i>Teste Físico</i> .....	38
4.4. <i>Estudos</i> .....	41
<b>5. Observações</b> .....	44
5.1. <i>Observações de Jogos</i> .....	45
5.2. <i>Observações de Treinos</i> .....	46
5.3. <i>Observações efetuadas em casa</i> .....	49
<b>6. Projeto</b> .....	49
6.1. <i>Campo de Férias Briosa</i> .....	49
6.2. <i>Portefólio Digital Futebol 7</i> .....	51
<b>7. Atividades Complementares</b> .....	53
6.1. <i>Ações de Formação Participadas</i> .....	53
6.2. <i>Aula Aberta</i> .....	56
6.3. <i>Webinários</i> .....	58
<b>V. Reflexão Final</b> .....	61
<b>Bibliografia</b> .....	63
<b>Anexos</b> .....	VIII

## Índice de Figuras

<b>Figura 1</b> - Cidade de Coimbra (Wikipédia, s/d) .....	3
<b>Figura 2</b> – Símbolo da AAC-OAF (blog Pensar a Académica, 2017) .....	4
<b>Figura 3</b> - Emblemas da AAC (blog Pensar a Académica, 2017) .....	5
<b>Figura 4</b> - Claque Mancha Negra (página da claque, Facebook, 2012) .....	5
<b>Figura 5</b> – Adeptos da AAC (site oficial da AAC, s/d) .....	6
<b>Figura 6</b> - Organograma do clube .....	8
<b>Figura 7</b> - Academia Briosa XXI (Site oficial da AAC, s/d) .....	9
<b>Figura 8</b> - Estádio Cidade de Coimbra (Sapo Desporto, 2010) .....	9
<b>Figura 9</b> – Interior Estádio Cidade Coimbra (SIC Noticias, 2018) .....	9
<b>Figura 10</b> - Academia Briosa XXI (Blog Pensar a Académica, 2017) .....	10
<b>Figura 11</b> - Equipa Benjamins D.....	21
<b>Figura 12</b> - Desafios.....	27
<b>Figura 13</b> - Sistema de Jogo.....	30
<b>Figura 14</b> – Cartaz do Projeto.....	52

## **Índice de Gráficos**

<b>Gráfico 1</b> – Média das Avaliações .....	37
<b>Gráfico 2</b> – Idade relativa .....	42
<b>Gráfico 3</b> – Prática de Outros Desportos .....	43

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1</b> - Palmarés da AAC .....	7
<b>Tabela 2</b> – Plantel de Benjamins D (Sub-10) .....	13
<b>Tabela 3</b> – Recursos materiais .....	14
<b>Tabela 4</b> – Calendarização da 1ª Fase.....	20
<b>Tabela 5</b> – Macrociclo.....	22
<b>Tabela 6</b> – Planeamento Anual.....	23
<b>Tabela 7</b> – Planeamento Semanal.....	24
<b>Tabela 8</b> – Estatísticas da equipa .....	31
<b>Tabela 9</b> – Estatísticas dos Atletas .....	32
<b>Tabela 10</b> – Níveis de Avaliação AAC-OAF .....	34
<b>Tabela 11</b> – Avaliação Subjetiva AAC-OAF .....	34
<b>Tabela 12</b> – Níveis de Avaliação do Teste Tático .....	35
<b>Tabela 13</b> – Avaliação dos Princípios Defensivos .....	36
<b>Tabela 14</b> – Avaliação dos Princípios Ofensivos .....	37
<b>Tabela 15</b> – Níveis de IMC, referenciados, em crianças .....	39
<b>Tabela 16</b> – Valores das Avaliações do IMC nos Atletas .....	39
<b>Tabela 17</b> – Estatura Final Preditada .....	40
<b>Tabela 18</b> – Idade Relativa .....	41
<b>Tabela 19</b> – Prática de outros Desportos .....	43
<b>Tabela 20</b> – Campo de Férias Briosa .....	50

## **Lista de Siglas**

**AAC** - Associação Académica de Coimbra

**AFC** - Associação Futebol de Coimbra

**CAC** – Clube Académico de Coimbra

**FCDEF** – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

**FCP** – Futebol Clube do Porto

**FPF** – Federação Portuguesa de Futebol

**GFUC** – Guia de Funcionamento da Unidade Curricular

**IPG** – Instituto Politécnico da Guarda

**OAF** – Organismo Autónomo de Futebol

**PIE** – Plano Individual de Estágio

**SCP** – Sporting Clube de Portugal

**UC** – Universidade de Coimbra

## **I. Introdução**

O presente relatório, faz parte de um conjunto de documentos a serem elaborados durante o estágio curricular do menor de treino desportivo, sendo que é o culminar desta última etapa nesta licenciatura, está inserido no programa curricular definido para o curso de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda (IPG). Neste relatório apresentam-se os objetivos assim como as atividades realizadas durante o ano letivo, como por exemplo o Plano Individual de Estágio e o Poster, momentos de avaliação realizados anteriormente.

O curso de Desporto no IPG, oferece a oportunidade aos alunos de realizar o estágio numa das seguintes opções: treino desportivo ou exercício físico e bem-estar. Por motivos de gosto pessoal optei por fazer o estágio em treino desportivo, pois foi o menor pelo qual optei no ano letivo transato (2º ano), esta escolha deveu-se ao facto de ser um apaixonado pela competição. Desde cedo comecei a praticar desportos de competição, tais como futebol e judo, para além disto, gosto bastante de assistir a eventos desportivos que envolvam competição. Considero que ganhar, em sequência de muito trabalho, entrega, sacrifícios e dedicação, é um dos maiores prazeres da vida, sendo que para o podermos saborear, é necessário saber perder. Todos estes fatores conduziram-me à escolha de treino desportivo.

Para a realização do estágio, escolhi a modalidade de futebol, pois quero saber mais, aprender o máximo que puder, visto que desde pequeno sempre foi a minha paixão, e desde muito cedo comecei a praticar esta modalidade, que move multidões. Tendo em conta que no final da minha licenciatura e deste estágio nesta modalidade, me dará o Grau I de Treinador / Técnico de Futebol, como ambiciono para o meu futuro, podendo desta forma, ensinar jovens atletas e acompanhar a sua evolução para que no futuro possam vir a ser grandes jogadores de futebol.

Depois, escolhi o clube da Associação Académica de Coimbra – Organismo Autónomo de Futebol, pois é uma equipa pela qual tenho grande carinho, onde cheguei a treinar como jogador e que apoio desde aí, sendo esta certificada como entidade formadora, com qualidade nas suas formações, o que me deixa com uma imensa margem de progresso como treinador estagiário. A escolha do clube dependeu também do facto de geograficamente se encontrar perto da minha naturalidade, e pelo fascínio que tenho pela cidade de Coimbra.

O presente relatório está organizado em cinco partes principais: a primeira é o presente texto, a introdução. A segunda refere-se à caracterização e análise da entidade acolhedora, a sua história e os seus recursos, assim como a caracterização da equipa, ou seja, dos benjamins da AAC-OAF, e ainda, a caracterização da cidade deste clube e na qual fiquei alojado durante o estágio. A terceira parte destina-se aos objetivos e planeamento de estágio, apresentando-se todos os objetivos que orientar e nortearam este estágio, bem como se identificam as fases de intervenção e a calendarização. A quarta parte é relativa às atividades desenvolvidas, na qual se apresentam todas as tarefas e atividades realizadas durante este estágio na AAC-OAF, desde a planificação anual e semanal, macrociclo, jogos, testes e avaliações realizadas, projeto e atividades completares. A última parte é destinada à reflexão final, onde se encontram as conclusões relativas a este ano de estágio e análise dos objetivos previstos vs concretizados. Segue-se a bibliografia e os anexos, que fazem parte integrante do presente relatório.

## **II. Caracterização e análise da entidade acolhedora**

### **1. Contextualização da cidade**

A cidade de Coimbra (Fig.1) situada na beira litoral, com origens romanas, visigóticas e influência muçulmana é atualmente a sede do distrito de Coimbra e de acordo com os últimos censos realizados em 2011, apresenta 143.396 habitantes no seu concelho, uma cidade que depois de Guimarães e antes de Lisboa, chegou a ser a capital de Portugal. Nesta cidade atravessa o rio Mondego, o maior rio português a nascer no nosso país, na Serra da Estrela.

Conhecida como a “cidade dos estudantes”, devido à sua universidade, uma das mais antigas da Europa, sendo mesmo a mais antiga de Portugal, que no início saltou entre Lisboa e Coimbra, mas acabou mesmo por se afirmar definitivamente em Coimbra por ordem de D. João III. Mas esta universidade não vive só da história e da sua tradição, pois é ainda nos dias de hoje uma das mais conceituadas de Portugal, sendo muito procurada por todos os jovens que procuram acesso ao ensino superior, sendo uma terra de convívio e boémia estudantil.

Em suma, esta cidade está repleta de história e é uma cidade pelo qual tenho grande carinho, sendo ainda de salientar a importância da Académica de Coimbra, clube oriundo desta cidade, e que tão bem retrata a sua história e valores.



**Figura 1 - Cidade de Coimbra (Wikipédia, s/d).**

## 2. História do clube

A Associação Académica de Coimbra (Fig.3), conhecida por AAC, é um histórico do futebol português e de acordo com a informação disponibilizada no seu site oficial é um clube centenário fundado a 3 de novembro de 1887, tendo realizado o primeiro jogo de futebol em janeiro de 1912.



Figura 2 – Símbolo da AAC-OAF (blog Pensar a Académica, 2017).

Começaram por jogar no Campo de Santa Cruz, atuando já desde os seus tempos primórdios de preto e branco, contudo o primeiro equipamento foi constituído por camisola branca e calção preto. Nos dias de hoje o equipamento principal é totalmente preto e o alternativo branco.

Segundo a informação constante no site oficial da *académica-oaf.pt*, após vários títulos distritais e algumas presenças na fase final do Campeonato de Portugal, foi criada a primeira liga onde a Académica se estreou logo na época de abertura em 1934-1935 e que viu o seu primeiro jogo transmitido na rádio. Em 1939 surgiu a primeira grande conquista da briosidade, a Taça de Portugal, sendo um enorme motivo de orgulho dos seus adeptos, que receberam a equipa como heróis, com elevado entusiasmo e em grande clima de festa, depois de ter batido o Benfica por 4-3 na final, no Campo das Salésias, perante a assistência de 30 mil espetadores, depois de nas eliminatórias ter deixado para trás o Sporting Clube da Covilhã, o Académico do Porto e o Sporting Clube de Portugal. Esta conquista ficou marcada como uma página de ouro na história da mítica briosidade.

O clube que mais tarde acabaria por descer, depois de vários anos na 2ª divisão, acabaria por conquistar nova subida à 1ª divisão, altura em que o clube atravessou talvez a fase mais negra da sua história, pois em 1974 acabaria por se extinguir formalmente como clube de alta competição. No entanto os sócios inconformados com essa ideia, procuraram apresentar um conjunto de propostas para manter o clube ativo e surge a ideia de forma o Clube Académico de Coimbra (CAC). Este clube foi de imediato apoiado pela Associação de Futebol de Coimbra, embora houvesse resistência por parte da federação para legitimar este clube como sucessor da AAC, acabou por ceder e aceitar assim este “novo” clube (Fig. 3).



**Figura 3 - Emblemas da AAC (blog Pensar a Académica, 2017).**

Informações consultadas no site da *académica-oaf.pt*, informam que o CAC nunca foi muito-amado pelos sócios e como vivia uma crise financeira, deu-se “o regresso à casa-mãe”, ou seja, em 1984, reuniu-se o presidente da AAC e o presidente do CAC, e assinam um protocolo, nascendo assim a Associação Académica de Coimbra – Organismo Autónomo de Futebol. No ano seguinte, em 1985, surgiu o nascimento da maior falange de apoio da briosa, que se mantém ainda nos dias de hoje, a claque “Mancha Negra” (Fig.4), conhecida pela criação da frase, que mais tarde transformaram em música: “se jogasses no céu, morria para te ver” (Fig. 5), dando assim um novo ânimo ao “Calhabé”.



**Figura 4 - Claque Mancha Negra (página da claque, Facebook, 2012).**



**Figura 5 – Adeptos da AAC (site oficial da AAC, s/d).**

Após vários anos de descidas e subidas, os adeptos da Académica tiveram novamente motivos para festejar, quando em 2011/2012, conseguiram o regresso ao Jamor, depois de eliminar equipas como o Oriental, Futebol Clube do Porto, Leixões, Desportivo das Aves e Oliveirense. Existia um enorme entusiasmo em Coimbra, deslocando-se uma grande falange de apoio até ao estádio nacional, só por estar presente já que este foi um grande feito para a briososa, só faltava mesmo “a cereja no topo do bolo” e assim acabou por acontecer, pois saíram vencedores, conquistando assim a sua 2ª Taça de Portugal da sua história, frente ao Sporting Clube de Portugal, por 1-0, com um golo de Marinho. Festejos que começaram com a mítica subida à tribuna, de seguida quando a equipa dos estudantes deu entrada na sua cidade, foi a autêntica “loucura”, sendo recebida na Câmara Municipal de Coimbra, seguindo depois os festejos para a praça da república (zona emblemática da cidade). No ano seguinte, dá-se o regresso da Académica à Europa, entrando diretamente na fase de grupos da Liga Europa, contra equipas muito fora das suas possibilidades, considerada por muitos como a “outsider”, acabou por surpreender tudo e todos ao alcançar um honroso 3º lugar no grupo, e vencendo em casa o Atlético de Madrid por 2-0, equipa detentora do título, que vencia à 16 jogos consecutivos na Europa, cairia assim em Coimbra.

Atualmente mantêm-se como Associação Académica de Coimbra - Organismo Autónomo de Futebol, clube centenário do futebol português, que no presente ano joga na 2ª divisão, procurando um rápido regresso aos “grandes palcos”, continua a lutar por uma subida à 1ª divisão, como é tanto desejado por todos os sócios e simpatizantes da briososa.

### 3. Palmarés do clube

De acordo com a informação disponível no *site* oficial da Académica - OAF (s/d), a briosa conta na sua história com um palmarés invejável, como se apresenta na Tabela 1, com as suas principais conquistas:

**Tabela 1. Palmarés da AAC**

<b>Competição</b>	<b>Presenças</b>	<b>Melhor Classificação</b>
<b>1ª Divisão</b>	64	2º lugar (1966/1967)
<b>2ª Divisão</b>	21	Vencedor – 4 (1948/49, 1972/73, 1979/80 e 1983/84)
<b>Campeonato*</b>	13	2º lugar (1922/1923)
<b>Taça de Portugal</b>	78	Vencedor (1938/1939 e 2011/2012)
<b>Taça da Liga</b>	11	Meias-finais (2009/2010)
<b>Taça das Taças*</b>	1	3ª fase (1969/1970)
<b>Taça UEFA*</b>	1	1ª fase (1971/1972)
<b>Liga Europa</b>	1	Fase de Grupos (2012/2013)

Nota: \* provas já extintas.

#### 4. Organograma do clube

Na Figura 6, apresenta-se o organograma da Associação Académica de Coimbra - Organismo Autónomo de Futebol, com todos os seus departamentos e a indicação dos seus responsáveis.

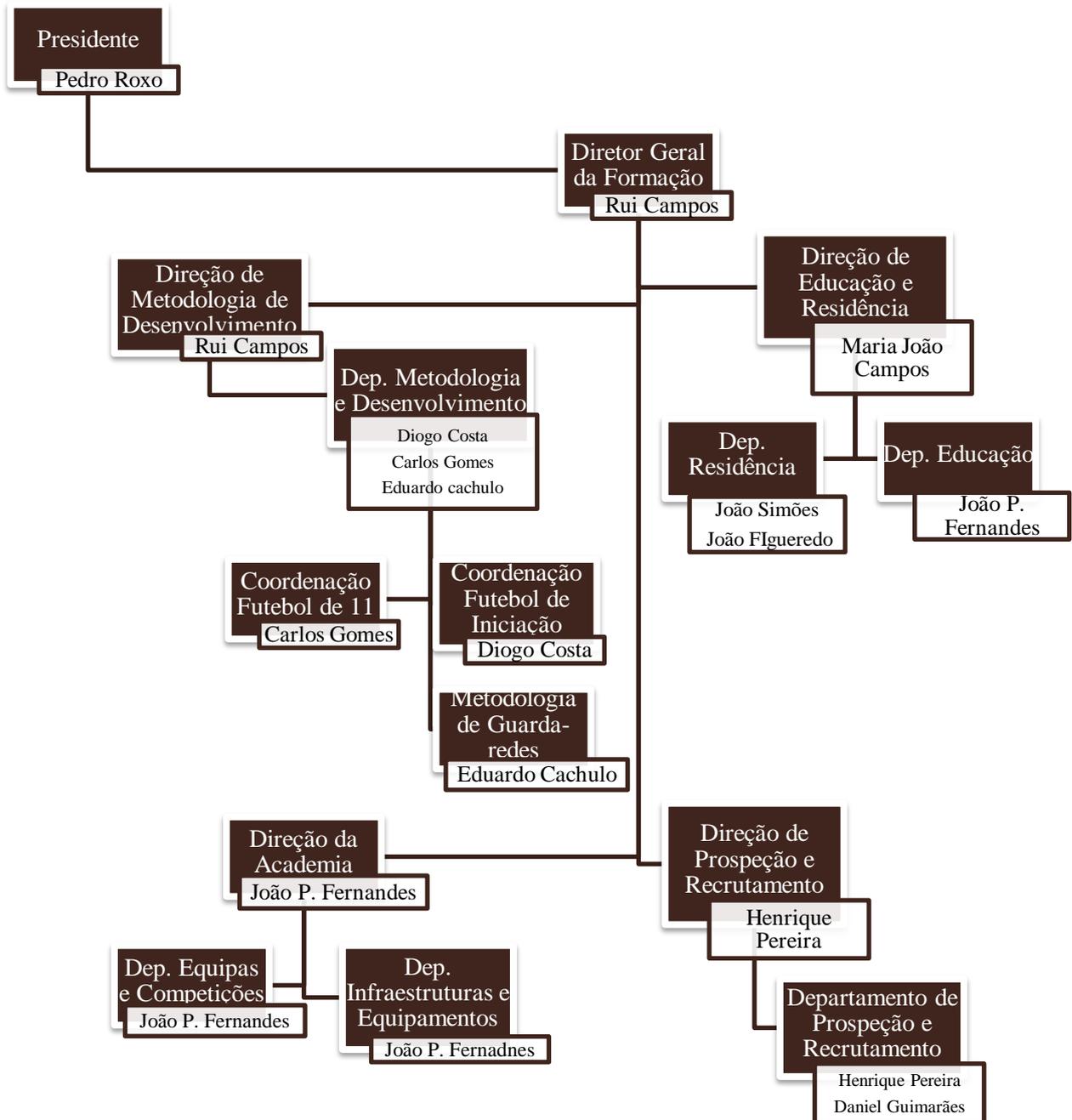


Figura 6 - Organograma do clube.

## 5. Recursos espaciais

Na modalidade de futebol, a Associação Académica de Coimbra - Organismo Autónomo de Futebol tem como recursos espaciais para a prática deste desporto: o Estádio Cidade de Coimbra (Fig. 7) e a Academia Briosa XXI (Fig. 8).



**Figura 7 - Estádio Cidade de Coimbra**  
(Sapo Desporto, 2010).



**Figura 8 - Academia Briosa XXI**  
(Site oficial da AAC, s/d).

O Estádio Cidade Coimbra (Fig. 9) é um local utilizado maioritariamente pelos seniores, situado no coração de Coimbra e um local de referência da cidade, é aqui que a mítica briosos e todos os seus adeptos vibram com a emoção e o espetáculo, cada vez que a “bola rola no Calhabé”.



**Figura 9 – Interior Estádio Cidade Coimbra**  
(SIC Notícias, 2018).

De acordo com a informação veiculada no *site* oficial da Académica - OAF (s/d), a Academia Briosa XXI (Fig. 10) é atualmente a casa dos escalões de formação da Académica, sendo um espaço dividido em duas vertentes: serviços administrativos e instalações desportivas, com as condições ideais a um clube da dimensão da briosa e um orgulho para todos os sócios e simpatizantes. A nível de instalações desportivas, no que toca à modalidade desportiva em questão, a academia é composta por quatro campos de futebol, três deles de futebol de 11, um de relva natural e dois de relva sintética (um deles com relva de última geração), e ainda um campo de futebol 7, também ele de relva sintética. Para além disto, existem também nesta vertente uma piscina, um jacuzzi, ginásio completamente equipado com o material necessário e múltiplos balneários, preparados para receber todas as equipas do nosso clube. No que toca aos serviços administrativos e demais instalações residenciais e médicas, a academia é composta por diversos gabinetes e escritórios, sala polivalente dotada de tecnologias e meios de multimédia, uma sala de reuniões, 20 quartos duplos equipados, refeitório e cinco gabinetes médicos.



**Figura 10 - Academia Briosa XXI (Blog Pensar a Académica, 2017).**

A nível de recursos espaciais, a equipa treina na Academia Briosa XXI (Figura.11). É de referir que os treinos, geralmente são realizados no campo nº 2 (campo de futebol 11) onde é disponibilizado apenas 1/3 de um campo de futebol 11, ficando assim com um campo de futebol 7 sensivelmente mais estreito e mais curto. Sendo que uma vez por semana é utilizado o campo nº3 (o único campo de futebol 7), onde se podendo-se usufruir do espaço por completo. Quanto aos jogos em casa, estes são realizados preferencialmente no campo nº 3, salvo raras exceções em que são no campo nº1.

## **6. Recursos logísticos**

Os recursos logísticos do clube são bastantes, embora incidam principalmente sobre a equipa principal, também existem diversos recursos para a utilização dos escalões da formação. No que toca a transportes, existem disponíveis dois autocarros com cerca de 30 lugares cada, autocarros de grande porte e espaçosos, pensados no conforto dos jogadores e existem também duas carrinhas de 9 lugares, para a utilização dos escalões de formação mais novos.

A nível de alimentação, a AAC-OAF também oferece a todos os seus atletas da formação, uma peça de fruta no intervalo dos jogos (normalmente banana ou maçã) e no final da partida, há também uma sandes e um sumo para nutrir os atletas. Estes recursos ficam ao encargo dos diretores de cada secção.

Para a prática da modalidade, neste escalão, a parte dos recursos logísticos fica ao encargo dos pais que asseguram o transporte dos atletas para os treinos e para os jogos, tanto em casa como fora. Com exceção de torneios ou concentrações mais distantes, por exemplo fora do distrito de Coimbra, em que é a Académica que assegura o transporte dos atletas, através de um dos seus autocarros ou por via da utilização das suas carrinhas.

## **7. Canais de comunicação**

No que concerne aos meios de comunicação do clube, internamente é utilizado e-mail, mais precisamente a “*drive*”, onde todos os treinadores e diretores colocam informações relativas a jogos, treinos e outras informações, tendo todos acesso a esta *drive*.

Como forma de manter os seus sócios e simpatizantes a par das novidades, o clube tem os seguintes órgãos de comunicação: o site oficial da Académica, a Briosá TV (canal televisivo do clube), e ainda diversas redes sociais como: *Youtube, Facebook, Instagram e Twitter*.

## 8. Recursos humanos

A equipa de Benjamins D foi composta por um plantel efetivo de 12 jogadores. Todos apresentam idades para competir no escalão de traquinas, por serem dotados de qualidade acima da média e procurarem mais competitividade e maiores desafios competem no escalão acima, com atletas mais velhos. Para além destes jogadores existem também cinco atletas dos traquinas A em plano de transição, ou seja, veem treinar, uma vez por semana, ao escalão acima, de modo a evoluírem as suas capacidades de forma mais rápida.

A equipa técnica da equipa foi constituída pelo treinador principal Ricardo Soares, por dois treinadores adjuntos/estagiários, Luís Pereira e João Oliveira, dois diretores, Susana Faim e Paulo Breda e pelo supervisionamento do coordenador da formação de futebol 7, Diogo Costa.

**Tabela 2 – Plantel de Benjamins D (Sub-10).**

<b>Jogadores</b>	<b>Posição</b>	<b>Pé preferencial</b>	<b>Ano de Nascimento</b>	<b>Clube anterior</b>
<b>G.P.</b>	Guarda-Redes	Direito	2011	AAC – OAF
<b>L.R.</b>	Defesa	Direito	2011	AAC – OAF
<b>M.C.</b>	Defesa	Esquerdo	2011	AAC – OAF
<b>M.B.</b>	Defesa	Direito	2011	AAC – OAF
<b>G.B.</b>	Médio	Direito	2011	AAC – OAF
<b>D.I.</b>	Médio	Direito	2011	AAC / SF
<b>T.A.</b>	Médio	Esquerdo	2011	AAC – OAF
<b>G.N.</b>	Médio	Direito	2011	AAC – OAF
<b>A.R.</b>	Médio	Direito	2011	AFB Cernache
<b>D.M.</b>	Médio	Direito	2011	SCP Ançã
<b>R.S.</b>	Médio	Esquerdo	2011	ACDR Pereira
<b>B.G.</b>	Avançado	Direito	2011	AAC / SF
<b>J.N.</b>	Avançado	Direito	2011	Sanjoanense
<b>Plano de transição – Traquinas A</b>				
<b>G.R.</b>	Guarda-Redes	Direito	2011	AAC – OAF
<b>M.C.</b>	Defesa	Direito	2011	AAC – OAF
<b>A.A.</b>	Defesa	Direito	2011	AAC – OAF
<b>A.C.</b>	Médio	Direito	2011	AAC – OAF
<b>A.F.</b>	Avançado	Direito	2011	AAC - OAF

O Plantel de Benjamins D - Sub10, como podemos observar pelos dados apresentados na Tabela 2, para a época desportiva de 2019/2020 foi constituído por dezoito jovens futebolistas, dos quais, atendendo às posições preferenciais, eram dois guarda-redes, cinco defesas, oito médios e três avançados. Relativamente ao pé preferencial, exceto três jogadores cujo pé é o esquerdo, todos os restantes indiciam o pé direito como sendo o preferencial. No que se refere ao último clube, a maioria dos atletas (doze) já se encontravam na AAC-OAF. Os restantes (seis) vieram de outros clubes.

## 9. Recursos materiais

No que se relaciona com aos recursos materiais da equipa, esta pôde dispor de todos os materiais apresentados na Tabela 4. Nesta Tabela também se indica o estado de conservação e a quantidade que recorrentemente era utilizada em cada unidade de treino

**Tabela 3 – Recursos materiais.**

<b>Material</b>	<b>Número</b>	<b>Estado</b>	<b>Frequência de Uso</b>
<b>Bolas de futebol 7</b>	15	Bom	Sempre
<b>Bolas de ténis</b>	4	Bom	Esporadicamente
<b>Bolas de Rugby</b>	1	Bom	Esporadicamente
<b>Balizas de futebol 7</b>	2	Razoável	Sempre
<b>Balizas de futebol 5</b>	2	Muito Bom	Com frequência
<b>Mini balizas</b>	2	Bom	Esporadicamente
<b>Coletes</b>	10	Razoável	Sempre
<b>Cones</b>	10	Razoável	Sempre
<b>Sinalizadores</b>	30	Razoável	Sempre
<b>Equipamentos</b>	20	Muito Bom	Sempre
<b>Saco para bolas</b>	1	Bom	Sempre
<b>Saco para equipamentos</b>	1	Bom	Com frequência

### **III. Objetivos e Planeamento de Estágio**

#### **1. Objetivos do Estágio**

Para a concretização deste estágio e como é normal, foram definidos alguns objetivos de estágio, tal como previsto no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC), discriminados em gerais e específicos, bem como os objetivos do clube e os pessoais, que adiante se apresenta.

##### **1.1. Objetivos gerais**

- Aperfeiçoar competências que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção na dimensão ética, moral, legal e deontológica;
- Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- Atualizar o nível de conhecimento dos seguintes domínios: da investigação, do conhecimento científico, técnico, pedagógico e da utilização das novas tecnologias;
- Intervir de forma qualificada em contexto profissionalizante;
- Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário.

##### **1.2. Objetivos específicos**

- Saber diagnosticar e caracterizar o clube em termos da sua cultura, estrutura, recursos, tecnologias, funcionamento e canais de comunicação internos e externos;
- Avaliar espaços e domínios potenciais de intervenção no treino e/ou competição;
- Definir os objetivos desportivos da equipa ou organização;
- Estruturar um plano de intervenção considerando os objetivos comportamentais bem como conteúdos, meios e métodos de treino em diferentes escalas temporais;
- Avaliar a intervenção no treino e/ou competição e reajustar procedimentos, objetivando uma maior qualificação da mesma;
- Avaliar o desempenho da equipa ou organização;
- Organizar ou colaborar na organização de atividades promotoras da prática das modalidades desportivas e da captação de novos praticantes;

- Manter o dossier de estágio atualizado (formato digital), compilando toda a documentação gerada no âmbito do seu estágio, bem como documentação de outra natureza que suporte a sua intervenção.

### **1.3. Objetivos do clube**

- Dar prioridade ao atleta e ao seu desenvolvimento;
- Revalorizar o passado formativo criando excelentes condições para que atletas que valorizam a componente desportiva e a componente escolar;
- Desenvolver atletas de elevado valor – tecnicamente evoluídos, inteligentes, criativos e autónomos na tomada de decisão;
- Preparar equipas para manterem sempre a “Identidade Académica”;
- Potenciar o desenvolvimento das capacidades individuais/coletivas dos jovens futebolistas, por forma a que os resultados desportivos sejam o reflexo e consequentes dessas características

### **1.4. Objetivos pessoais**

- Melhorar o nível de conhecimentos acerca da modalidade de futebol de formação;
- Aprender mais sobre a forma como nos devemos relacionar com os atletas, ou seja, com as crianças em geral;
- Alargar a minha rede de contactos no mundo do futebol;
- Observar diversas equipas e diversos treinadores, de modo a refletir sobre os atitudes/comportamentos e conhecer os diversos métodos de trabalho que existem.

## **2. Fases de Desenvolvimento do Estágio**

O estágio encontra-se dividido em fases, sendo todas elas importantes para a evolução do aluno. As fases de desenvolvimento dividem-se em três, sendo elas: fase de integração e planeamento, fase de intervenção e fase de conclusão e avaliação. De acordo com o Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC), os conteúdos programáticos para cada uma das fases, encontra-se apresentado nos pontos abaixo assinalados.

### **2.1. Fase de integração e planeamento**

A fase de integração e planeamento caracteriza-se por uma fase inicial em que o mais importante seria integrar-me no clube e na equipa no qual estive inserido, procurando adaptar-me a esta nova realidade, aprofundar o conhecimento acerca do clube, dos seus objetivos e enquadrá-los com os meus. Esta fase esteve compreendida entre as datas de 02/09/2019 e 04/11/2019, e de acordo com o definido no GFUC previa o cumprimento dos seguintes pontos:

- Integração na organização envolvendo reuniões preparatórias;
- Diagnóstico e caracterização da entidade (estrutura organizacional, recursos humanos, espaciais, materiais, logísticos e canais de comunicação);
- Avaliação dos domínios potenciais de intervenção;
- Definição de objetivos do Estágio;
- Planeamento anual das atividades a desenvolver;
- Planeamento e periodização do treino (meios, métodos e conteúdos);
- Elaboração e apresentação do Plano Individual de Estágio.

## **2.2. Fase de intervenção**

A fase de intervenção destina-se ao desenvolvimento e implementação das atividades definidas, ou seja, é a fase em que colocamos em prática os nossos conhecimentos e onde procuramos reter o máximo nível de conhecimento possível, através de diferentes métodos e diferentes técnicas de ensino da prática da modalidade desportiva. Esta fase esteve definida para se iniciar na data de 05/11/2019 e terminar na data de 31/05/2020. Também e de acordo com o definido no GFUC, previa-se o cumprimento dos seguintes objetivos:

- Observação de sessões de treino (mínimo 8) nos dois primeiros meses de estágio com elaboração do plano e relatório;
- Observação de uma sessão de treino por mês (no mínimo) após o período atrás referido com elaboração de relatório;
- Observação e análise sessão do desempenho em competição (no mínimo um jogo por mês) após o período atrás referido com elaboração de relatório;
- Avaliação dos atletas em termos antropométricos e motor/técnico (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 de 4 exercícios) por mês, após o período atrás referido, com elaboração de plano de treino e relatório;
- Realização de um projeto (no mínimo) de formação ou promoção desportiva envolvendo a entidade acolhedora, se possível, em interação com a comunidade;
- Participação em ações de formação, congressos seminários e afins, produzindo relatórios;
- Produção de atas de reuniões com o coordenador e tutor de estágio.

### **2.3. Fase de conclusão e avaliação**

Na fase de conclusão e avaliação é realizada uma reflexão sobre o trabalho desenvolvido ao longo do estágio, altura em que seremos avaliados pelo tutor na entidade de acolhimento, pelo coordenador da instituição formadora e pela respetiva avaliação pública. Esta fase está compreendida entre 01/06/2020 e 22/07/2020, sendo que a 1ª fase para as defesas é entre 24/06/2020 e 01/07/2020, e posteriormente a 2ª fase entre 02/07/2020 e 22/07/2020, dando-se nesta data por concluída a fase de avaliação final. Tendo em conta o estabelecido no GFUC, esta fase tem como conteúdos programáticos, os seguintes tópicos:

- Avaliar a congruência entre os objetivos definidos e os atingidos;
- Avaliar e refletir sobre a pertinência e impacto das metodologias e recursos utilizados;
- Elaborar o relatório final de estágio e finalizar o dossier. A entrega do relatório final de estágio deve seguir as normas descritas no ponto 5.3 do regulamento de estágios do IPG. O estagiário deverá ainda entregar em suporte digital, três exemplares do dossier de estágio.

### 3. Planeamento

#### 3.1. Calendarização

Na Tabela 8, podemos visualizar o calendário da Associação Académica de Coimbra, da 1ª fase do campeonato distrital de benjamins sub10. Apenas as duas equipas que se classificarem nos dois primeiros lugares se apuraram para a 2ª fase, a fase do apuramento de campeão.

**Tabela 4 – Calendarização 1ª Fase.**

<b>Visitado</b>	<b>Visitante</b>	<b>Data</b>
Ginásio Figueirense	<b>AAC - OAF</b>	12/10/2019
<b>AAC - OAF</b>	UD Tocha	19/10/2019
GD Sepins	<b>AAC - OAF</b>	26/10/2019
<b>AAC - OAF</b>	Os Águias	02/11/2019
AC Montemorense	<b>AAC - OAF</b>	09/11/2019
<b>AAC - OAF</b>	SC Povoense	16/11/2019
Naval 1983 “B”	<b>AAC - OAF</b>	23/11/2019
<b>AAC - OAF</b>	AD Ala-Arriba	30/11/2019
Vinha Rainha	<b>AAC - OAF</b>	07/12/2019
<b>AAC - OAF</b>	Os Marialvas “B”	21/12/2019
<b>AAC - OAF</b>	Ginásio Figueirense	04/01/2020
UD Tocha	<b>AAC – OAF</b>	11/01/2020
<b>AAC – OAF</b>	GD Sepins	18/01/2020
Os Águias	<b>AAC – OAF</b>	01/02/2020
<b>AAC – OAF</b>	AC Montemorense	08/02/2020
SC Povoense	<b>AAC - OAF</b>	15/02/2020
<b>AAC – OAF</b>	Naval 1983 “B”	22/02/2020
AD Ala-Arriba	<b>AAC – OAF</b>	25/02/2020
<b>AAC – OAF</b>	Vinha Rainha	29/02/2020
Os Marialvas “B”	<b>AAC – OAF</b>	14/03/2020

## IV. Atividades desenvolvidas

### 1. Apresentação

No dia 2 de setembro de 2019 dei início ao meu estágio no clube da Associação Académica de Coimbra – Organismo Autónomo de Futebol (AAC-OAF), tendo sido muito bem-recebido pelo meu Tutor de estágio, Diogo Costa (Coordenador de Formação do Futebol 7 da AAC-OAF), que me apresentou as metodologias praticadas pelo clube em toda a formação. De seguida, explicou-me o que era pretendido na equipa com a qual ia trabalhar, tendo-me proposto o horário a ser cumprido, bem como informadas as a serem realizadas.

Posteriormente, foram-me apresentadas as instalações e fornecido o equipamento necessário para os treinos, de seguida conheci a restante equipa técnica com quem viria a trabalhar no escalão de Benjamins D. Este escalão tem uma particularidade especial, pois é neste que são escolhidos os melhores traquinas, ainda sub-9, para competirem no campeonato de benjamins sub-10, apresentando-se como um grande desafio para estes atletas e também para a equipa técnica.

Após conhecer o treinador principal, reunimos e foram-me transmitidas as ideias e objetivos para a presente época. De seguida fui ao primeiro treino onde conheci os atletas e adotei uma postura mais observadora. Posteriormente e de forma gradual fui aumentando o nível de intervenção, acabando por orientar exercícios sozinho e mais tarde orientar, também, sessões de treino na integra, tendo ainda passado pela experiência da função de treinador principal em diversos jogos da equipa no campeonato.



Figura 11 – Equipa de Benjamins D (AAC- OAF).

## 2. Planeamento e Periodização do Treino

### 2.1. Macroциclo

Este macroциclo, como se apresenta na Tabela 5, foi definido pela equipa técnica do escalão, em parceria com a coordenação do futebol 7 da AAC-OAF, no início da temporada, mas com a noção que sofreria alterações consoante a evolução dos atletas e dos conteúdos a serem trabalhados ao longo do ano, dividido por etapas onde em cada uma, existiam os seguintes elementos a serem desenvolvidos:

- Princípios e subprincípios de jogo
- Ações de tático-técnicas de suporte
- Forma jogada
- Organização coletiva

**Tabela 5 – Macroциclo..**

ESCALÃO-EQUIPA: Benjamins- D		Técnicos: Ricardo Soares / Luís / João							
Planeamento Anual	Avaliação Inicial	Aprendizagem e Desenvolvimento						Consolidação	Avaliação e Transição
		Etapa 1	Etapa 2	Etapa 3	Etapa 4	Etapa 5	Etapa 6	Etapa 7	Etapa 8
DATA (De...a...)	02/09/2019 - 30/09/2019	01/10/2019 - 31/10/2019	01/11/2019 - 30/11/2019	01/12/2019 - 31/12/2019	01/01/2020 - 31/01/2020	01/02/2020 - 29/02/2020	01/03/2020 - 31/03/2020	01/04/2020 - 30/04/2020	
N.º de semanas	4	4	4	4	4	4	4	8	
<b>Princípios e subprincípios de jogo</b>	“Avaliação sob forma de jogo”	Princípios Específicos Defensivos:  -Contenção;  -Cobertura Defensiva	Princípios Específicos Ofensivos:  -Progressão	Princípios Específicos Defensivos:  -Equilíbrio	Princípios Específicos Ofensivos:  -Cobertura Ofensiva	Princípios Específicos Ofensivos:  -Mobilidade	Princípios Específicos Defensivos:  -Concentração		
<b>Ações tático-técnicas de suporte</b>	“Avaliação sob forma de jogo”	Posição Básica Defensiva; Desarme; Marcação e vigilância.	-Condução -Fintas -Toques -Receção -Remate -Cruzamento -Cabeceamento	-Desarme em apoio -Marcação e Vigia -Cabeceamento Defensivo -Posição básica Defensiva “Dobra”	-Condução -Fintas -Toques -Passe -Receção -Remate -Cruzamento -Cabeceamento	-Desmarcações -Combinações	Posição Básica Defensiva; Desarme; Marcação e vigilância		
<b>Forma jogada</b>	“Avaliação sob forma de jogo”	1x1; 2x2; 3x2+GR 3x3 5+GRX5+GR 6+GRX6+GR	1x1 2x2 3x3 3x2+GR 5+GRX5+GR 6+GRX6+GR	3x3+GR GR+4X4+GR 6X6+GR	2x1 3x3 GR+2x3 GR+4X4+GR GR+6X6+GR	3x3+GR GR+4X4+GR GR+6X6+GR	3x3+GR GR+4X4+GR 4X4+GR GR+6X6+GR		
<b>Organização Coletiva</b>	“Avaliação sob forma de jogo”	-Defender sempre o corredor central e da bola -Noção de Corredores	-Noção de corredores (largura) -Ajustar comportamentos de Risco-segurança -Noção de Profundidade -Funções e missões táticas específicas	-Defender sempre o corredor central e da bola -Defender em dois Setores.	-Noção de corredores (largura) -Ajustar comportamentos de Risco-segurança -Noção de Profundidade -Funções e missões táticas específicas	-Noção de Corredores -Noção de Profundidade -Ocupação de zonas de Finalização -Variabilidade de sistemas e as suas funções e missões específicas	-Noção de corredores e Profundidade -Defender sempre o corredor central e da bola		

## 2.2. Planeamento Anual

A nossa equipa de Benjamins D (sub-10), como se pode verificar na Tabela 6, e respetiva legenda, apresentou o seguinte planeamento anual:

**Tabela 6 – Planeamento Anual.**

	setembro	outubro	novembro	dezembro	janeiro	fevereiro	março	abril	maio	junho									
1	dom		ter	sex	F	dom	F	qua	F	sab	CF	dom		qua	T	sex	TE	seg	T
2	seg		qua	T	sab	CC	seg	T	qui	seg	dom	seg	T	qui	seg	sab		ter	
3	ter	T	qui		dom		ter		sex	T	seg	T	ter	sex	T	dom	TE	qua	T
4	qua		sex	T	seg		qua	T	sab	CC	ter	qua	T	qua	T	sáb	TE	seg	qui
5	qui	T	sab	JA	ter		qui		dom		qua	T	qui	dom		dom		ter	sex
6	sex		dom		qua	T	sex	T	seg		qui	seg	T	sex	T	seg	T	qua	T
7	sab	JA	seg	T	qui		sáb	CF	ter		sex	T	sáb	D	ter	qui		dom	
8	dom		ter	sex	T	dom	F	qua		qua	sáb	CC	dom	qua	T	sex	T	seg	T
9	seg		qua	T	sáb	CF	seg	T	qui		dom		seg	qui	T	sáb	TE	ter	
10	ter	T	qui		dom		ter		sex	T	seg	T	ter	sex	F	dom		qua	F
11	qua		sex	T	seg		qua	T	sáb	CF	ter	qua	T	sáb	TE	seg	T	qui	F
12	qui	T	sáb	CF	ter		qui		dom		qua	T	qui	dom	F	ter		sex	T
13	sex		dom		qua	T	sex	T	seg		qui		seg	sex	T	qua	T	sáb	JA
14	sáb	JA	seg	T	qui		sáb	D	ter		sex	T	sáb	CF	ter	qui		dom	
15	dom		ter	sex	T	dom		qua	T	sáb	CF	dom		qua	T	sex	T	seg	T
16	seg		qua	T	sáb	CC	seg	T	qui		dom		seg	seg	T	qui		sáb	ter
17	ter	T	qui		dom		ter		sex	T	seg	T	ter	sex	T	dom		qua	T
18	qua		sex	T	seg		qua	T	sáb	CC	ter	qua	T	qua	T	sáb	TE	ter	qui
19	qui	T	sáb	CC	ter		qui		dom		qua	T	qui	dom		ter		sex	T
20	sex		dom		qua	T	sex	T	seg		qui		seg	sex	T	seg	T	qua	sáb
21	sáb	JA	seg	T	qui		sáb	CC	ter		sex	T	seg	TE	ter	qui		dom	D
22	dom	JA	ter		sex	T	dom		qua	T	sáb	CC	dom	qua	T	sex	T	seg	T
23	seg	T	qua	T	sáb	CF	seg	T	qui		dom		seg	T	qui	sáb	D	ter	
24	ter		qui		dom		ter		sex	T	seg	T	ter	sex	T	dom		qua	T
25	qua	T	sex	T	seg		qua	F	sáb	JA	ter	CF	qua	T	sáb	TE	seg	qui	
26	qui		sáb	CF	ter		qui	T	dom		qua	???	qui	dom		ter		sex	T
27	sex	T	dom		qua	T	sex	T	seg		qui		seg	sex	T	seg	T	sáb	JA
28	sáb	JA	seg	T	qui		sáb	JA	ter		sex	T	sáb	TE	ter	qui		dom	
29	dom		ter	sex	T	dom		qua	T	seg	CC	dom		qua	T	sex	T	seg	T
30	seg	T	qua	T	sáb	CC	seg	T	qui			seg	T	qui	T	sáb	JA	ter	
31			qui				ter		sex	T		ter				dom			

Legendas:	
T	Treino
CC	Jogo campeonato casa
CF	Jogo campeonato fora
JA	Jogos amigáveis
D	Descanso / Folga
F	Feriado
TE	Taça de Encerramento

Como é perceptível, pelo apresentado na Tabela 6, existem momentos competitivos estruturados, outros de cariz particular e amigáveis, bem como se encontra planificado o tempo de descanso e os momentos de treino.

## 2.2. Planeamento Semanal

De acordo com o que é pretendido neste estágio, o planeamento semanal esteve dividido com as seguintes tarefas:

- Viagem – Entre casa (Coimbra) e Academia Briosa XXI, ou vice-versa;
- Preparação – Em parceria com o treinador principal, era efetuada a preparação do treino;
- Treino – Momento em que ensinamos aos nossos atletas, para estes melhorarem e evoluírem com a sua prática;
- Folga – Momento para descansar do processo de treino e competição;
- Reflexão – Onde se analisava o que tinha correu bem ou menos bem e o que podia ser melhorado;
- Observação – Visualização de outros treinos / jogos de outros escalões;
- Análise – Analisar e refletir sobre os métodos utilizados por outros treinadores;
- Competição – Momento alto da semana, onde a nossa equipa colocava em prática o que havia aprendido e treinado durante a semana de treinos.

Estas tarefas contabilizavam um total de cerca de 18 horas semanais, ainda que houvesse variações neste horário. A distribuição destas tarefas encontra-se registada na Tabela 7, tal como podemos verificar.

**Tabela 7 – Planeamento Semanal.**

Hora / Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
17:00	Viagem	Folga	Viagem	Folga	Viagem	Viagem	Folga
17:30	Preparação	Folga	Preparação	Viagem	Preparação	Competição	Folga
18:00	Treino	Folga	Treino	Observação	Treino	Competição	Folga
18:30	Treino	Folga	Treino	Observação	Treino	Competição	Folga
19:00	Treino	Folga	Treino	Observação	Treino	Competição	Folga
19:30	Reflexão	Folga	Reflexão	Análise	Reflexão	Reflexão	Folga
20:00	Viagem	Folga	Viagem	Viagem	Viagem	Viagem	Folga

Nota: O horário de sábado é da parte da manhã, variando consoante o adversário e as deslocações, podendo ir das 9:00 até às 14:00 em alguns jogos.

### **3. Estágio Benjamins D**

Neste ponto, encontra-se o trabalho desenvolvido no escalão onde fiquei inserido durante este estágio, tendo como objetivo o acompanhamento da equipa nas respetivas atividades.

Relativamente aos treinos, estes estavam estruturados entre a realização/elaboração dos planos de treino e o próprio treino de efetiva prática. Nesta parte, durante a época tive autonomia para realizar sozinho, no mínimo, 4 exercícios por mês. Após esta fase, era realizada uma reflexão por parte da equipa técnica. Depois tínhamos os jogos nos quais orientava parte do aquecimento, no decorrer do jogo ia para o banco de suplentes, onde observava o jogo, trocava impressões com o treinador principal e transmitia feedbacks importantes aos atletas. Por fim, tínhamos também os torneios, onde acompanhava a equipa durante o dia todo, existindo assim grande nível de interação.

#### **3.1. Treinos Presenciais**

Os treinos realizavam-se três vezes por semana e para cada um deles era realizado o respetivo plano de treino (Anexo 2) de acordo com o objetivo de cada sessão. Após a sua realização era efetuada uma reflexão, não só individualmente, como por toda a equipa técnica. Em alguns destes treinos foi-me permitido a realização dos testes, seja avaliando os atletas tendo em conta os conteúdos que estavam a aprender a partir dos testes técnicos ou táticos ou, então, os testes físicos através do preenchimento de um questionário.

O primeiro treino da semana normalmente era sempre iniciado com a reflexão do jogo anterior por parte dos atletas e da equipa técnica. Invocavam-se os erros e os pontos mais frágeis da equipa, reforçado também os aspetos fortes ou positivos ocorridos no jogo, seguindo-se posteriormente a ativação funcional. Normalmente efetuava-se um “minitorneio” entre eles, com o objetivo de ser um “treino de descompressão” direcionado mais para a “ludicidade do jogo”, ainda que nunca esquecendo as ações técnico-táticas do jogo de futebol, procurando sempre corrigir as posições dos atletas nestes min-jogos ou em outros exercícios.

O segundo treino visava a abordagem dos conteúdos táticos programados, neste caso os princípios específicos do jogo de futebol, defensivos e ofensivos, que são seis, mas devido à pandemia de Covid-19 que levou à suspensão de todos os treinos, em março de 2020, não foi possível concluir a lecionação de todos estes princípios. Face a esta situação, apenas foram abordados quatro, dois defensivos, a contenção e a cobertura defensiva e dois ofensivos, a penetração e a cobertura ofensiva. Ficaram por ser abordados o equilíbrio defensivo e a mobilidade ofensiva.

O terceiro e último treino da semana, era realizado na véspera do jogo e neste caso, este incidia mais na preparação da jornada, ou seja, realizávamos normalmente jogo formal, com o intuito de corrigir alguns erros, finalizando com um exercício de finalização, para afinar a apontaria para o jogo seguinte.

Quanto ao Treinador Principal pode-se referir diversos aspetos como o facto de ser exigente com os atletas, procurava sempre inculcar a ideia de se empenharem quando estão nos treinos, de serem dedicados e disciplinados, mas também era muito brincalhão com eles, equilibrava os “dois lados da moeda”, deixando aos atletas a distinção dos dois momentos, pois quando era a sério era a sério. O treinador promovia a autonomia dos seus adjuntos para que estes intervissem quando o desejassem ou corrigir o que entendessem ser necessário.

No início de todos os treinos eram formulados objetivos para os atletas e no final os atletas eram informados sobre quem melhor os tinha cumprido. Este facto era muito importante pois no final da semana existia um prémio para o atleta que melhor tinha conseguido realizar os objetivos estabelecidos pelos técnicos. Estes objetivos iam de encontro às aprendizagens, como por exemplo os princípios específicos abordados ou ações técnicas por nós transmitidas/ensinadas.

A minha função, nos treinos, foi aumentando gradualmente. Começou por uma postura mais observadora e posteriormente assumi uma postura mais interventiva. Tinha como tarefa orientar autonomamente exercícios a par com o treinador principal, muitas das vezes, ele ficava com metade dos atletas e eu com outra metade, de forma a que pudéssemos prestar mais atenção aos pormenores de cada atleta. Julgo ter conseguido realizar com sucesso esta tarefa, porque tive a oportunidade de sequentemente ter tido a autonomia para orientar integralmente sessões de treino. Nestas sessões onde desempenhei a função de “treinador principal”, procurei sempre a exigência máxima e que os atletas tivessem o empenho desejado de forma a poderem evoluir.

### 3.2. Treinos à distância

Devido à pandemia de Covid-19, que deu origem ao Estado de Emergência em Portugal e que levou ao cancelamento de todas as atividades desportivas, de todos os escalões de formação por parte da Federação Portuguesa de Futebol não permitiu a realização de mais treinos na Académica, desde o dia 12 de março de 2020.

Como solução para este problema, decidiu-se que seriam propostos desafios aos atletas. Desta forma, foi incumbência da equipa técnica estas propostas aos atletas, no mínimo um por semana (no nosso caso foram realizados mais). Tivemos muitos atletas a aderir e acabámos por propor desafios quase diários, sobretudo quando sentíamos que o desafio anterior tinha sido alcançado. Os atletas tinham de enviar o vídeo a realizar os desafios propostos, para que depois os treinadores pudessem visualizá-los e após a sua análise poderem emitir o seu feedback perante o vídeo, competindo aos atletas melhorarem a realização desses desafios, perante o feedback recebido face à sua prestação.



Figura 12 – Desafios.

Os Desafios lançados foram efetuados através de vídeos do método de Wiel Coerver (*skills*). Na bibliografia apresenta-se o link de um exemplo de vídeo, deste método. Este vídeo inclui trinta exercícios diferentes. Após a realização de todos os exercícios, surgiu o desafio de os técnicos realizarem os exercícios nos quais os atletas sentiram mais dificuldade e de seguida enviarem também o vídeo para os atletas (Figura 13), de modo a que estes pudessem rever e replicar novamente estes mesmos exercícios, mas com mais qualidade, implementando também nestas tarefas um caráter mais lúdico (pensando também no equilíbrio emocional dos jovens atletas, numa altura de elevada carga

emocional e de difícil gestão da ansiedade deles), nunca esquecendo o fundamental (a evolução técnica do atletas).

### **3.3. Jogos**

No caso dos jogos, estes realizavam-se uma vez por semana. Geralmente ao sábado de manhã tínhamos uma jornada da liga onde estávamos inseridos, o Campeonato Distrital de Benjamins de sub-10, da Associação de Futebol de Coimbra. Tal como já referido este campeonato foi cancelado devido à pandemia de Covid-19, que também levou ao cancelamento de todos os treinos e competições dos escalões de formação, nesta modalidade. De salientar que a nossa equipa era toda sub-9, ou seja, estava a disputar o escalão acima, e nestas idades a envergadura antropométrica pode fazer a diferença, facto bastante notado ao longo da época, em jogos mais disputados, ou contra equipas de maior robustez.

A minha função nestes jogos era de auxiliar o treinador principal no que ele precisasse, cumprindo com a realização das minhas tarefas. De salientar que tive a oportunidade de orientar um jogo, ou seja, assumi a função de treinador principal numa das jornadas no campeonato (uma deslocação fora que infelizmente terminou com a nossa derrota, mas que me deu enorme satisfação ter podido passar por essa experiência. Desta vivência pude retirar ensinamentos para o meu futuro, bem como pude aprender e sentir “na pele” o que é ser treinador.

No aquecimento, algumas partes eram orientadas por mim alternando umas vezes aos atletas de campo, outras vezes ao guarda-redes, sendo de salientar que em diversas vezes, acabava mesmo por me ser entregue a ativação funcional por completo. O que para mim trazia responsabilidade e ao mesmo tempo a aquisição de experiência. Durante o decorrer do jogo, ia para o banco de suplentes, onde observava o jogo e efetuava os registos das ocorrências do mesmo numa folha de registo (Anexo 3) algumas vezes e noutras era preenchida pelo treinador adjunto.

Durante o decorrer do jogo, em diversas ocasiões, pude trocar impressões com o treinador principal sobre como estava a correr o jogo, o que era possível alterar e por fim tinha a liberdade para transmitir feedbacks que se considerava importantes para os atletas.

### **3.4. Análise dos Jogos**

Neste ponto pretende-se apresentar as análises efetuadas dos jogos realizados, pela equipa de Benjamins D da AAC-OAF. Quanto à observação efetuada ao treinador principal, apresentam-se os aspetos considerados mais relevantes. Relativamente ao sistema de jogo implementado na equipa, apresenta-se identicamente as estatísticas gerais, o número de jogos, vitórias, empates, derrotas, golos marcados e golos sofridos, bem como as estatísticas detalhadas dos jogadores, como os jogos efetuados a titular, como suplente utilizado e por fim, os golos concretizados por cada atleta, na competição.

#### **3.4.1. Observação do Treinador Principal**

Relativamente aos resultados da observação efetuada, do treinador em contexto de jogo, posso referir que estive sempre muito atento aos seus comportamentos, procurando permanentemente aprender mais, registando os aspetos positivos e os menos positivos que foram visualizados. No que se reporta aos aspetos observados como os mais positivos, salienta-se a postura calma que demonstrou, sempre concentrado e com a atitude adequada ao que deve ser um treinador na formação. De acordo com Fróis (2020) e para além do domínio dos fatores do treino, o treinador de futebol de formação deve possuir um gosto e paixão pelas crianças, um enorme respeito por estas, bem como indubitavelmente distinguir o conceito de e significado de formar e formatar.

Os feedbacks eram sempre precisos e diretos, o que é muito importante nesta idade. A abordagem que tinha, quando um jogador era substituído, conversava com o atleta sobre a sua atuação, do que tinha feito bem ou nem tanto (considero isto um ponto fundamental nos escalões de formação), mostrando a sua experiência.

Quanto aos aspetos menos conseguidos e que registei para também aprender com os mesmos, foram os seguintes: um deles prendeu-se como facto de os atletas terem pouca rotatividade nas posições de jogo, pois esta é uma idade em que os todos os atletas devem passar por todas as posições e experimentarem novas experiências. Um outro aspeto (que não pode ser considerado nem positivo nem negativo) é a circunstância de se optar pela estratégia de um capitão fixo, escolhido no início da época. Esta é uma questão que não

encontra consenso entre os treinadores, pois existe quem entenda que nesta idade todos os atletas devem “passar pela braçadeira de capitão” pelo menos uma vez. Eu sou apologista desta última opção de diversificar o líder neste escalão e permitir-lhes essa experiência.

### 3.4.2. Sistema de Jogo

Estava previsto através dos objetivos definidos pela equipa técnica que a nossa equipa iria iniciar, e fazer grande parte da época, num sistema de 2-3-1, mas que depois nos últimos meses seria trabalhada uma variação. Outro tipo de sistema de jogo, a decidir consoante a adaptação da equipa, podendo ser um 3-1-2 ou um 3-2-1 (estes últimos não foram possíveis de se introduzir devido à pandemia de Covid-19, que levou ao cancelamento dos treinos presenciais da AAC-OAF). Estas razões levaram a que a nossa equipa atuasse em todas as partidas disputadas (até ao dia do último jogo realizado) num sistema de 2-3-1, como se pode observar na Figura 13.

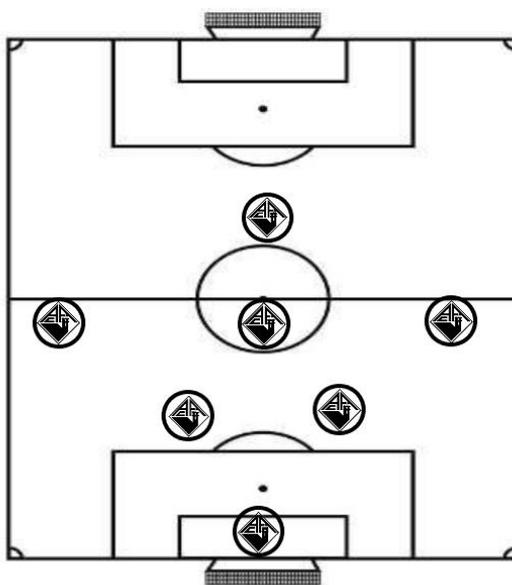


Figura 13 – Sistema de Jogo

### 3.4.3. Estatística da Equipa

Até à data em que foi disputado o campeonato de sub-10 do escalão de benjamins da Associação de Futebol de Coimbra (AFC), Série C, a nossa equipa encontrava-se em 6º

lugar, num total de 11 equipas, com 19 jogos, tendo assim ficado apenas 1 jogo por realizar. Nas jornadas disputadas obtiveram um total de 9 vitórias e 10 derrotas.

**Tabela 8 – Estatística da Equipa.**

<b>Campeonato</b>					
Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas	Golos Marcados	Golos Sofridos
19	9	0	10	89	64
Classificação			6º lugar		
<b>Torneios</b>					
Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas	Golos Marcados	Golos Sofridos
3	2	0	1	12	4
Classificação			2º lugar		
<b>Totais</b>					
Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas	Golos Marcados	Golos Sofridos
22	11	0	11	101	68

Para além do campeonato a nossa equipa realizou alguns jogos amigáveis, tendo mesmo participado num torneio quadrangular na pré-época em Coimbra, onde alcançou um honroso 2º lugar, com um total de 2 vitórias e 1 derrota. Todas as estatísticas efetuadas podem ser visualizadas na Tabela 8.

Também podemos verificar, pelos dados registados na Tabela 8 que a equipa, durante o campeonato marcou 89 golos e sofreu 64. Na totalidade de jogos realizados, incluindo o torneio, totalizou 101 golos marcados e 68 sofridos, em 22 jogos realizados.

#### **3.4.4. Estatística dos Atletas**

Como se pode confirmar pela análise da Tabela 9, no que diz respeito às estatísticas dos atletas, relativamente aos jogos realizados no campeonato de sub-10, encontram-se parâmetros como: jogos a titular, jogos como suplente utilizado (pois existia a obrigatoriedade de todos os atletas que estivesse no banco de suplentes terem de entrar no mínimo em 15 minutos, dos 50 minutos de duração de um jogo neste escalão. E, por último, os golos marcados por cada um dos atletas.

**Tabela 9 – Estatísticas dos Atletas**

<b>Jogadores</b>	<b>Titular</b>	<b>Suplente</b>	<b>Golos</b>
<b>G.P.</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>ND</b>
<b>L.R.</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>M.C.</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
<b>M.B.</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	<b>0</b>
<b>G.B.</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
<b>D.I.</b>	<b>13</b>	<b>5</b>	<b>12</b>
<b>T.A.</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>16</b>
<b>G.N.</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>D.M.</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>13</b>
<b>R.S.</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
<b>B.G.</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>15</b>
<b>J.N.</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	<b>5</b>
<b>Jogadores em plano de transição</b>			
<b>M.C.</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
<b>A.A.</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
<b>A.C.</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>A.F.</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>

Analisando os dados apresentados na Tabela 9, podemos verificar que existe alguma tendência para que os jogadores com mais jogos realizados a titular (e na maior parte dos casos indica que fizeram mais minutos que os suplentes utilizados) marquem mais golos, nomeadamente é perceptível que o melhor marcador foi o atleta com mais jogos realizados a titular e talvez, o mais utilizado na equipa. Depois, de igual modo, também se pode observar que os atletas que não realizaram nenhum jogo como titulares, acabaram também por não registar qualquer golo, o que revela que este facto pode ser um fator importante a ter em conta na análise.

Fazendo uma análise por posição, os atletas com mais golos da equipa foram o T.A. (com 16) que atuava como médio (tanto no meio como nas alas), depois temos o B.G. (com 15 golos), pois era o avançado que registava mais jogos como titular e de seguida temos um médio ala, o D.M. com bastantes jogos a titular e que revelou uma grande veia goleadora e sentido de oportunidade. No geral tanto os médios como os avançados registam muitos golos concretizados, enquanto que os defesas, apresentam o registo de alguns golos, mas por parte daqueles mais robustos e com força para remates, de longe, onde podem causar algum perigo.

Dos atletas em plano de transição, notava-se alguma diferença de qualidade para o plantel, sendo o M.C., o único com capacidade e qualidade para acompanhar a equipa em diversos jogos, demonstrando merecer atuar em algumas partidas.

#### **4. Testes Realizados**

De acordo com o previsto, foram realizados alguns testes aos atletas da equipa de Benjamins D da AAC-OAF. A seleção dos testes realizados foi efetuada por mim, com o consentimento do coordenador da formação de futebol 7, o meu orientador no local de estágio. Alguns deles foram realizados com a ajuda do treinador principal, que disponibilizou uma parte do treino para a realização dos mesmos.

Os testes foram realizados através de diferentes formas, seja por avaliação dos treinadores como também por questionário enviado aos encarregados de educação, que colaboram com este processo.

Apresentam-se de seguida os procedimentos, os dados obtidos e a respetiva análise. O primeiro momento de avaliação realizou-se em novembro de 2019, o segundo momento de avaliação foi concretizado em fevereiro de 2020 e o terceiro estava previsto para maio, mas a sua realização não foi possível devido à pandemia que surgiu em Portugal e que levou ao cancelamento de todas as atividades desportivas e competições (no nosso caso, dos escalões mais jovens da prática de futebol), em meados de março e até ao final da respetiva época.

Adiante apresentam-se os testes realizados aos atletas.

##### **4.1. Teste Técnico**

###### **a. Avaliação Subjetiva AAC-OAF**

No âmbito técnico e de acordo com o que já estava previsto pela coordenação do Futebol 7 da AAC-OAF, foi definido que teriam de ser efetuadas três avaliações aos atletas, por parte da equipa técnica do respetivo escalão. Esta avaliação foi efetuada através do preenchimento de uma ficha (Anexo 4). Essa ficha foi preenchida pela equipa técnica, em

conjunto. No final do seu preenchimento, cada um dos três elementos colocou a avaliação final segundo a sua percepção. Posteriormente, chegariam a um consenso quanto ao valor final a atribuir, predominando a maioria. Podia-se ter efetuado a análise da “fiabilidade inter-observadores através do coeficiente de Kappa de Cohen (k), na medida que é considerado um dos mais adequados procedimentos estatísticos utilizados para calcular a concordância e a fiabilidade” (Barreira, et al., 2012, p.52), mas a verdade é que tal não foi efetuado e também não parece ser um procedimento comum no clube podendo, no futuro, vir a ser considerado este procedimento, para se obter a validade dos dados.

Esta ficha consistia na análise das características do jogador, atribuindo-se uma classificação numa escala de 1 a 5 consoante a qualidade do atleta, de acordo com os níveis classificativos da AAC-OAF, apresentados na Tabela 10.

**Tabela 10 – Níveis de Avaliação AAC-OAF**

<b>1 Não continuidade</b>	Jogadores que no momento atual, não se vislumbra evolução de modo a que se justifique uma ligação à Académica.
<b>2 Dúvida</b>	Jogadores que poderão ter alguma margem de evolução e que deverão continuar a ser observados pela Académica
<b>3 Entrada no plantel, dar tempo</b>	Jogadores que se pensa terem alguma margem de evolução a médio/longo prazo e que deverão manter ligação ou ser observados pela Académica
<b>4 Entrada no plantel</b>	Jogadores que poderão ter alguma margem de evolução a médio prazo e que deverão permanecer com ligação à Académica.
<b>5 Atleta Quadro de Honra</b>	Jogadores que se pensa poderem ter capacidade e qualidade para poderem continuar com uma ligação à Académica.

De acordo com as avaliações realizadas, apresentam-se os resultados obtidos, neste teste, na Tabela 11.

**Tabela 11 – Avaliação Subjetiva AAC-OAF.**

<b>Atleta</b>	<b>Inicial</b>	<b>Intermédia</b>
<b>G.P.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>L.R.</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>M.C.</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>M.B.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>G.B.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>D.I.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>T.A.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>G.N.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>D.M.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>R.S.</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>B.G.</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>J.N.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>

Refletindo acerca destes resultados, podemos tirar a seguinte ilação:

- ◆ Seis Atletas foram classificados com nível 3 e seis atletas com nível 4, ou seja, de uma avaliação para outra, a média de classificação manteve-se apresentando a mesma média ( $X=3,5$ ).

#### **4.2. Teste Tático**

##### **a. FUT-SAT**

Para a parte tática, foi efetuada uma adaptação do teste “Sistema de avaliação tática no Futebol (FUT-SAT): Desenvolvimento e validação preliminar” e realizei uma das três partes que constam neste teste (validado por Costa, Garganta, Greco, Mesquita e Maia, 2011). Este teste consiste numa avaliação dos atletas em três aspetos: princípios táticos, localização da ação no campo de jogo, resultado da ação. No nosso caso, foi selecionada, para ser realizada, a parte que foi considerada fundamental nesta idade, que são os princípios específicos, dado serem os conteúdos táticos abordados ao longo do ano. Assim seria possível observar-se a evolução dos atletas neste ramo. Todos os restantes tópicos do teste não constam do plano delineado pela coordenação da formação da AAC-OAF para aprendizagem, neste escalão.

O teste consiste na realização de um jogo de 3 contra 3, com as balizas próximas e com guarda-redes, onde o treinador observa e aponta a qualidade e a quantidade de vezes que cada jogador realiza um dos princípios específicos ofensivos e defensivos do jogo de futebol. Posteriormente os atletas são avaliados numa escala de 1 a 3, consoante os comportamentos realizados, tal como se apresenta na Tabela 12.

**Tabela 12 – Níveis de Avaliação do Teste Tático.**

<b>Nível</b>	<b>Quantidade</b>	<b>e</b>	<b>Qualidade</b>
<b>1</b>	<b>Não faz</b>	<b>Ou</b>	<b>Faz mal</b>
<b>2</b>	<b>Faz algumas vezes</b>	<b>Ou</b>	<b>Faz mais ou menos</b>
<b>3</b>	<b>Faz muitas vezes</b>	<b>Ou</b>	<b>Faz bem</b>

Para este teste foi utilizada a ficha (Anexo 5) construída por mim, onde se encontra a avaliação de cada atleta e a justificação para essa classificação.

Este teste contou com uma amostra de 11 jogadores, excetuando-se os guarda-redes e foram avaliados os seguintes parâmetros:

- Contenção; Cobertura; Equilíbrio (Princípios específicos defensivos)
- Penetração; Cobertura; Mobilidade (Princípios específicos ofensivos)

**Tabela 13 – Avaliação dos Princípios Defensivos**

<b>Princípios Táticos Defensivos</b>						
<b>Jogadores</b>	<b>Avaliação Inicial</b>			<b>Avaliação Intercalar</b>		
	<b>Contenção</b>	<b>Cobertura</b>	<b>Equilíbrio</b>	<b>Contenção</b>	<b>Cobertura</b>	<b>Equilíbrio</b>
<b>L.R.</b>	2	2	1	2	2	1
<b>M.C.</b>	2	1	1	2	2	1
<b>M.B.</b>	1	1	1	1	1	1
<b>G.B.</b>	2	2	1	3	3	2
<b>D.I.</b>	1	1	1	1	2	1
<b>T.A.</b>	2	1	1	3	2	1
<b>G.N.</b>	2	1	1	2	2	1
<b>D.M.</b>	1	1	1	2	1	1
<b>R.S.</b>	1	1	1	2	2	2
<b>B.G.</b>	1	1	1	2	1	1
<b>J.N.</b>	1	1	1	2	1	1

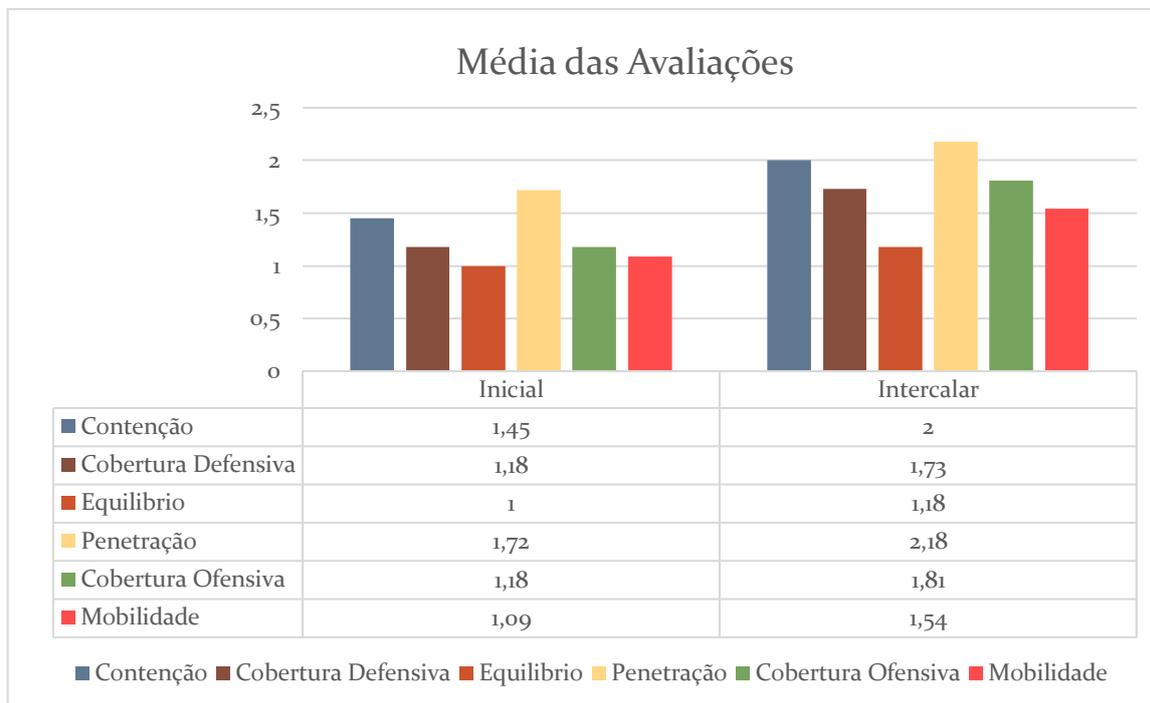
Nas Tabelas 13 e 14, encontram-se os resultados das respectivas avaliações realizadas neste teste e no ponto seguinte encontra-se a respetiva análise dos dados apresentados nas já referidas, com recurso a gráficos, para uma melhor visualização e um resumo descritivo.

**Tabela 14 – Avaliação dos Princípios Ofensivos**

<b>Princípios Táticos Ofensivos</b>						
<b>Jogadores</b>	<b>Avaliação Inicial</b>			<b>Avaliação Intercalar</b>		
	<b>Penetração</b>	<b>Cobertura</b>	<b>Mobilidade</b>	<b>Penetração</b>	<b>Cobertura</b>	<b>Mobilidade</b>
<b>L.R.</b>	1	2	1	2	2	1
<b>M.C.</b>	2	2	1	2	2	2
<b>M.B.</b>	2	1	1	3	1	1
<b>G.B.</b>	1	1	1	1	3	1
<b>D.I.</b>	2	1	1	2	2	2
<b>T.A.</b>	2	1	2	3	2	2
<b>G.N.</b>	2	1	1	3	2	2
<b>D.M.</b>	2	1	1	3	1	2
<b>R.S.</b>	2	1	1	2	1	1
<b>B.G.</b>	2	1	1	2	2	2
<b>J.N.</b>	1	1	1	1	2	1

**b. Análise dos Resultados do Teste Tático**

No Gráfico 1, encontram-se os resultados médios das avaliações efetuadas, de cada um dos princípios específicos defensivos e ofensivos.



**Gráfico 1 – Médias das Avaliações.**

Ao analisarmos os resultados obtidos pode-se constatar que:

- ◆ Em todos os princípios confirmou-se uma subida da média, ou seja, tal significa que existiu evolução da avaliação inicial para a intercalar.
- ◆ A maior evolução, defensivamente, verificou-se na contenção e na cobertura defensiva, conceitos muito trabalhados e persistidos pela equipa técnica, o que mostra que o trabalho foi produtivo.
- ◆ A maior evolução, ofensivamente, constatou-se na cobertura ofensiva, aspeto que evidencia a evolução do trabalho de equipa e da inteligência dos atletas.
- ◆ Onde se verificou existir menor evolução foi no equilíbrio defensivo, princípio pouco abordado pelos técnicos, pois demos preferência à consolidação dos primeiros, por opção metodológica de trabalho deixando a abordagem deste para o fim, mas que infelizmente devido à suspensão e cancelamento das atividades presenciais verificadas impossibilitou a finalização deste processo.

### 4.3. Teste Físico

#### a. Índice de Massa Corporal (IMC)

Este é um teste que pode e deve ser realizado em qualquer idade, pois permite saber em que nível físico os avaliados se encontram. Atualmente as crianças são mais sedentárias e com maiores números de obesidade infantil e este teste, utilizando variáveis como o peso e a altura, permite-nos perceber se o peso está de acordo com a altura da criança. A utilização do IMC ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ), foi sugerido pela Organização Mundial da Saúde (1995, cit por Clemente et al., 2011, p. 172) “para a triagem de adolescentes com sobrepeso e obesidade, por ser bem correlacionado à gordura corporal e de fácil obtenção, ter referências para comparar diferentes populações e ainda permitir uma continuidade do critério utilizado para avaliação de adultos”.

Este facto permite que o treinador possa atuar preventivamente e aconselhar os atletas, caso se verifiquem alguns resultados menos enquadrados com os dados de referência.

Na Tabela 15 podemos observar os valores possíveis e as correspondentes classificações referenciadas e na Tabela 16, adiante apresentada, podemos verificar os resultados da equipa avaliada.

**Tabela 15 – Níveis de IMC, referenciados, em crianças.**

<b>IMC</b>	<b>Classificação</b>
<b>&lt; 13,6</b>	<b>Peso Baixo</b>
<b>13,6 – 18</b>	<b>Peso Normal</b>
<b>18 – 20,1</b>	<b>Sobrepeso</b>
<b>&gt; 20,1</b>	<b>Obesidade</b>

**Tabela 16 – Valores das Avaliações do IMC nos Atletas**

<b>Nome</b>	<b>Inicial</b>	<b>Intermédio</b>	<b>IMC</b>
<b>G.P.</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>Normal</b>
<b>L.R.</b>	<b>14,8</b>	<b>14,8</b>	<b>Normal</b>
<b>M.C.</b>	<b>15,8</b>	<b>15,5</b>	<b>Normal</b>
<b>M.B.</b>	<b>15,3</b>	<b>14,8</b>	<b>Normal</b>
<b>G.B.</b>	<b>15,5</b>	<b>15,7</b>	<b>Normal</b>
<b>D.I.</b>	<b>15,2</b>	<b>15,3</b>	<b>Normal</b>
<b>T.A.</b>	<b>16,2</b>	<b>15,7</b>	<b>Normal</b>
<b>G.N.</b>	<b>15,3</b>	<b>15,2</b>	<b>Normal</b>
<b>D.M.</b>	<b>15,3</b>	<b>15,2</b>	<b>Normal</b>
<b>R.S.</b>	<b>14,3</b>	<b>14,1</b>	<b>Normal</b>
<b>B.G.</b>	<b>13,8</b>	<b>13,7</b>	<b>Normal</b>
<b>J.N.</b>	<b>16,9</b>	<b>16,6</b>	<b>Normal</b>

Fazendo-se uma análise dos resultados apresentados na Tabela 16, podemos tirar a seguinte ilação:

- ◆ Tanto na Avaliação Inicial quanto na Avaliação Intermédia, todos os atletas se encontravam no estado saudável, chamado nível normal, o que deixou um sentimento de satisfação da equipa técnica, perante os dados obtidos.

#### b. Predição da Estatura Final Adulta

Este teste permite calcular a estatura final adulta, ou seja, prever a altura que o atleta poderá vir a atingir no futuro. Esta é calculada com recurso aos seguintes parâmetros: altura do atleta, peso do atleta, altura dos pais e idade decimal. A recolha de dados foi efetuada através de um questionário (Anexo 6) entregue aos atletas e posteriormente recolhido. Na realização do teste, o mesmo é efetuado pela aplicação de uma equação matemática já definida, que prediz a estatura final adulta dos indivíduos. Neste caso foi utilizado o Excel automático da “*Science of Sports*”, no qual somente é necessário introduzir os dados, obtendo-se posteriormente os seus resultados.

Na Tabela 17 encontram-se os valores de estatura predita, que cada atleta deverá atingir e a respetiva percentagem que já atingiu, desse valor, até ao momento.

**Tabela 17 – Estatura Final Predit.**

<b>Nome</b>	<b>Altura Predit</b>	<b>Altura Alcançada</b>
<b>G.P.</b>	<b>1,83</b>	<b>70 %</b>
<b>L.R.</b>	<b>1,90</b>	<b>69 %</b>
<b>M.C.</b>	<b>1,93</b>	<b>72 %</b>
<b>M.B.</b>	<b>1,85</b>	<b>69 %</b>
<b>G.B.</b>	<b>1,89</b>	<b>70 %</b>
<b>D.I.</b>	<b>1,80</b>	<b>71 %</b>
<b>T.A.</b>	<b>1,79</b>	<b>70 %</b>
<b>G.N.</b>	<b>1,84</b>	<b>70 %</b>
<b>D.M.</b>	<b>1,82</b>	<b>70 %</b>
<b>R.S.</b>	<b>1,91</b>	<b>71 %</b>
<b>B.G.</b>	<b>1,96</b>	<b>72 %</b>
<b>J.N.</b>	<b>1,83</b>	<b>72 %</b>

Dado que o grupo analisado era pequeno e de os dados dos pais biológicos não terem sido todos recolhidos por mim (e não saber como foram medidos, podendo haver enviesamento, por excesso/escassez, em alguns cm), existe a possibilidade de alguma margem de erro para a predição da estatura prevista final, tal como como apontado por Malina (2005, cit por Lima e Alonso, 2009 ).

#### 4.4. Estudos

##### a. Idade Relativa

Este estudo foi realizado com intuito de avaliar os diferentes estados maturacionais que podem existir em atletas com a mesma idade. Esta é uma matéria que considero interessante e que foi abordada na unidade curricular de Observação e Análise do Treino Desportivo.

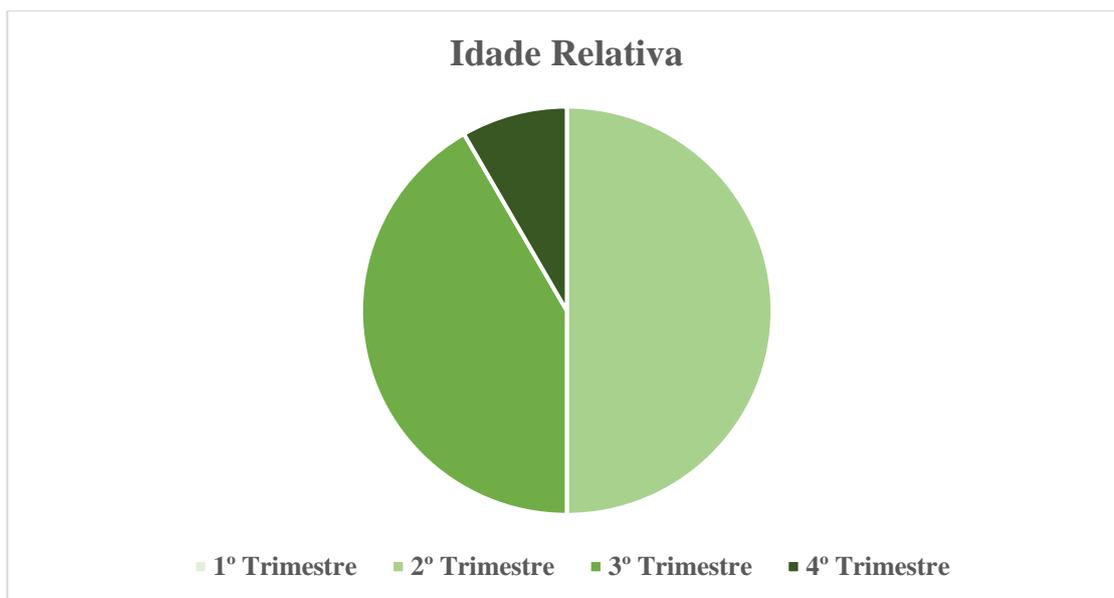
Para isto basta realizar a comparação de um atleta que nasça em janeiro de um ano, e outro que nasça em dezembro desse mesmo ano, estes atletas têm quase um ano de diferença, mas competem no mesmo escalão.

Os dados recolhidos encontram-se na Tabela 18, que se apresenta a seguir:

**Tabela 18 – Idade Relativa.**

<b>Nome</b>	<b>Quartil</b>
<b>G.P.</b>	<b>2</b>
<b>L.R.</b>	<b>4</b>
<b>M.C.</b>	<b>2</b>
<b>M.B.</b>	<b>3</b>
<b>G.B.</b>	<b>3</b>
<b>D.I.</b>	<b>2</b>
<b>T.A.</b>	<b>3</b>
<b>G.N.</b>	<b>3</b>
<b>D.M.</b>	<b>3</b>
<b>R.S.</b>	<b>2</b>
<b>B.G.</b>	<b>2</b>
<b>J.N.</b>	<b>3</b>

No Gráfico 2, apresenta-se a distribuição por trimestre, a altura de nascimento em que cada atleta está inserido, ou seja, o seu quartil, com a respetiva análise dos dados.



**Gráfico 2 – Idade Relativa.**

Ao analisarmos os dados obtidos, é-nos possível referir que:

- ◆ Nenhum atleta se encontra no 1º quartil.
- ◆ No 2º quartil temos 5 atletas, o que representa um valor de 42% da equipa.
- ◆ No 3º quartil registara-se 6 atletas, representando 50% da equipa.
- ◆ No 4º quartil verificou-se a existência de 1 atleta, o que equivale a 8% da equipa.

#### b. Prática de Outros Desportos

Foi também um ponto merecedor de atenção, perceber se os nossos atletas praticavam outras modalidades para além de futebol, de modo a verificar se neste grupo de atletas se verificava uma especialização precoce. Este tema foi abordado na Unidade Curricular de Planificação do Treino Desportivo, tendo suscitado bastante interesse.

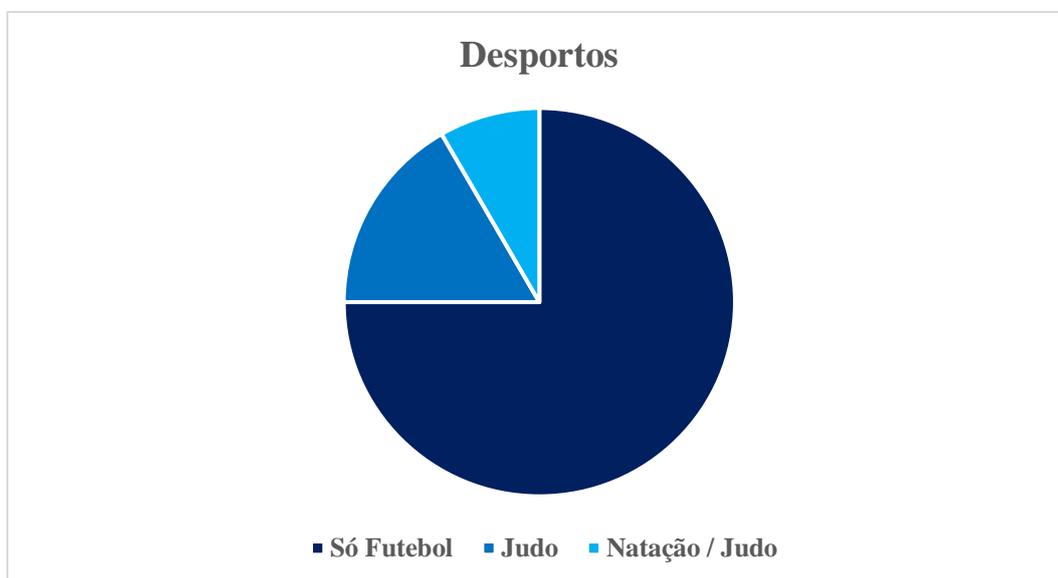
A recolha dos dados foi efetuada com recurso a um questionário aplicado aos atletas (Anexo 6).

Na Tabela 19, encontram-se registados os dados obtidos, relativamente à modalidades praticadas, na atualidade, pelos atletas da equipa.

**Tabela 19 – Prática de Outros Desportos.**

<b>Nome</b>	<b>Modalidades</b>
<b>G.P.</b>	<b>Só Futebol</b>
<b>L.R.</b>	<b>Só Futebol</b>
<b>M.C.</b>	<b>Só Futebol</b>
<b>M.B.</b>	<b>Só Futebol</b>
<b>G.B.</b>	<b>Judo</b>
<b>D.I.</b>	<b>Só Futebol</b>
<b>T.A.</b>	<b>Natação / Judo</b>
<b>G.N.</b>	<b>Judo</b>
<b>D.M.</b>	<b>Só Futebol</b>
<b>R.S.</b>	<b>Só Futebol</b>
<b>B.G.</b>	<b>Só Futebol</b>
<b>J.N.</b>	<b>Só Futebol</b>

No Gráfico 3, encontra-se a distribuição das modalidades praticadas pelos atletas e a sua respetiva análise:



**Gráfico 3 – Prática de Outros Desportos.**

Após a análise dos dados apresentados na Tabela 19 e gráfico 3, podemos registar o seguinte:

- ◆ Verificou-se que  $\frac{3}{4}$  dos atletas apenas pratica futebol, isto equivale a um valor de 75% dos atletas da equipa;
- ◆ Averiguou-se que dois atletas praticavam pelo menos mais uma modalidade, representando 17% da totalidade dos atletas da equipa;
- ◆ Apurou-se existir um atleta que praticava mais de duas modalidades, representando 8% do total dos atletas;
- ◆ Estes valores foram um pouco desanimadores, pois crianças com 8 ou 9 anos de idade deveriam ter a oportunidade de praticar mais do que uma modalidade desportiva, para assim adquirirem mais capacidades e destrezas.

## **5. Observações**

Neste ponto pretende-se evidenciar as observações efetuadas a outras equipas do mesmo escalão, ou seja, de equipas de benjamins, que foram realizadas ao longo do estágio. Destas observações e das seguintes reflexões permitiu comparar treinadores, os seus estilos, os seus métodos, a forma como abordavam o ensino da modalidade no respetivo escalão.

A amostra objeto destas observações foi constituída pelas diferentes equipas da AAC-OAF, do escalão de benjamins, ou seja, equipa A, equipa B e equipa C, sendo que as duas primeiras são sub-11 e a última é sub-10 e respetivos treinadores.

## 5.1.Observações de Jogos

No que se refere à observação de jogos, foi realizada uma observação por mês, desde outubro de 2019 até março de 2020, o que fez um total de seis observações (duas da equipa A, duas da equipa B e duas da equipa C).

Nestas observações, realizava o preenchimento de uma Ficha de Observação (Anexo 7), construída na unidade curricular de Observação e Análise do Treino Desportivo. Esta Ficha continha os principais conteúdos a registar da equipa observada, ou seja, os seguintes parâmetros: a formação inicial, as variações do sistema de jogo, o perfil do treinador, caracterização das fases de jogo (ofensiva, defensiva e transições), bolas paradas, estatísticas do jogo da equipa observada e do adversário e uma análise individual dos jogadores que estiveram em evidência.

Após o preenchimento da ficha, era realizado um relatório com a minha análise do jogo, acerca dos comportamentos observados da equipa técnica, bem como algumas observações gerais e específicas. Neste relatório era dada ênfase ao resumo do jogo, aos aspetos positivos e menos positivos da equipa e também à quantidade e qualidade de feedbacks, determinando uma personalidade para o treinador principal.

### a. Benjamins A (AAC-OAF)

Nos jogos observados, verificou-se que esta equipa apresentou duas vitórias expressivas. Como principais aspetos positivos registou-se a muito boa construção de jogo e ainda bons pormenores individuais. Quanto aos aspetos menos bem conseguidos, refere-se que não foi possível inferir com exatidão, porque os adversários eram muito inferiores, poucos “perigos” causaram. Analisando o comportamento do treinador principal, considero que este revelou-se como uma pessoa calma, pouco interventiva, mas quando interveio, fê-lo com bastante qualidade. Para além disto teve o cuidado de dar oportunidade a todos os atletas de experimentarem tempo de prática competitiva, aspeto absolutamente essencial para os atletas.

#### b. Benjamins B (AAC-OAF)

Esta equipa, nos jogos observados, registou duas vitórias, tendo uma delas sido expressiva e a outra conquistada com mais dificuldade. No que toca aos aspetos positivos, pode-se referir a capacidade de “luta” e a facilidade de organizar jogo. Quanto aos menos positivos registou-se que os alas ajudavam pouco e os centrais atuavam com pouca calma na altura de sair a jogar, apresentado pouca segurança emocional. Analisando o comportamento do treinador principal, este aparentou ser uma pessoa interventiva, deu bastantes feedbacks e pareceu ser um treinador já experiente no processo de treino com atletas destas idades.

#### c. Benjamins C (AAC-OAF)

Dos jogos observados nesta equipa, registaram-se duas vitórias, ambas expressivas e avassaladoras. Como principais aspetos positivos registou-se a mobilidade no ataque, que lhes permitiu desequilibrar o adversário, boas combinações, passes a “rasgar” e bons movimentos de rutura, bem como se realça a excelente “entrega” de todos os atletas. No que se refere aos aspetos a merecerem, ainda, algum trabalho pois não foram tão positivos registou-se a pouca confiança na construção do jogo e alguma falta de estabilidade emocional. Analisando o comportamento do treinador principal, assinala-se que o mesmo aparentou ser uma pessoa calma, interveio poucas vezes, mas quando o fez, fê-lo com qualidade, apesar de ser ainda muito jovem e revelar ainda pouca experiência.

### **5.2.Observações de Treinos**

No que diz respeito à observação de treinos, foram realizadas 4 observações no mês de outubro de 2019, quatro no mês de novembro de 2019 e depois uma por mês, desde dezembro de 2019 até março de 2020, ou seja mais quatro, num total de 12 observações. Foram efetuadas quatro observações de cada uma das equipas de benjamins da AAC-OAF, da equipa A, da equipa B e da equipa C.

Nestas observações, fez-se um relatório, procedeu-se ao preenchimento de uma Ficha de Observação (Anexo 8) anexando-se o respetivo plano de treino da equipa. No relatório

anotava os principais aspetos observados sobre o treinador principal, especialmente dos aspetos positivos, os menos favoráveis e alguns indicadores característicos da sua personalidade. A ficha continha diversos pontos a observar e registar, nomeadamente do perfil do treinador, do treino, sua organização e gestão inicial, a parte inicial, parte principal e a parte final. Cada um destes pontos era preenchido com “sim, não ou não observado” cada um dos tópicos era avaliado numa escala de 1 a 5, de acordo com a qualidade com que era efetuada cada tarefa. No final era anexado o plano de treino.

a. Benjamins A (AAC-OAF)

As observações realizadas neste escalão de sub-11, contavam na sua maioria com 12 atletas observados e foi coordenada pela equipa técnica constituída pelo treinador principal Daniel, o treinador adjunto João e dois treinadores estagiários, o Luís e o Diogo. A minha tarefa consistia em principalmente efetuar a observação e analisar os comportamentos e a forma de orientação do treino, por parte do técnico principal.

No que se reporta aos aspetos positivos, de salientar, a pontualidade do treinador, pois, com uma antecedência de 30 minutos do início do treino, já estava no terreno a preparar os materiais necessários para o treino. Também revelou uma grande dedicação ao clube e ao futebol. Considero também que dá bastante liberdade à restante equipa técnica, adjunto e estagiário, mostrando sempre uma elevada capacidade de escutar a opinião dos restantes elementos.

Relativamente aos aspetos menos positivos, salienta-se o facto de no final do treino não promover a realização dos alongamentos com os seus atletas (pois nestas idades poucos jogadores conseguem ter autonomia para realizar um retorno à calma com qualidade).

#### b. Benjamins B (AAC-OAF)

Na maioria das sessões observadas, o treino contou com a presença de 12 atletas e foi coordenada pela equipa técnica constituída pelo treinador principal Manuel, o treinador adjunto Nuno e o treinador estagiário Traquina. A minha incumbência consistia em efetuar a observação, analisar os comportamentos e a forma como o técnico principal orientava o treino.

Quanto aos aspetos positivos registados, releva-se o facto de o treinador ser muito interventivo, procurar emitir bastantes feedbacks aos seus atletas, procurando que estes estivessem sempre motivados e com interesse para aprender mais.

Em relação aos aspetos menos favoráveis, salienta-se o facto de no final do treino não promover a realização dos alongamentos com os seus atletas (dado entender que nestas idades são poucos os jogadores que evidenciam possuir autonomia para realizar um retorno à calma com qualidade).

#### c. Benjamins C (AAC-OAF)

De igual forma, também aqui e durante as observações efetuadas, verificou-se sempre a presença de 12 atletas e foram coordenadas pela equipa técnica constituída pelo treinador principal Filipe, o treinador adjunto Tiago e o treinador estagiário Luís. Tinha como responsabilidade realizar a observação principalmente os seus registos, analisar os comportamentos e a forma de gestão e orientação do treino, por parte do técnico principal.

Registou-se como aspetos mais positivos e que se destacam, a dedicação demonstrada pelo treinador, pois procurava melhorar a qualidade dos seus treinos, procurando interagir com o coordenador da formação diversas vezes, sobre o que melhorar e como, dando também bastante espaço para os seus companheiros da equipa técnica atuarem.

Quanto aos aspetos que necessitavam de ser melhorados e por isso, menos positivos, refere-se o facto de ainda não revelar muita experiência sobre como reagir perante problemas que surgiam, evidenciando alguma insegurança para resolver com qualidade/habilidade situações adversas.

### **5.3. Observações efetuadas em casa**

Devido à pandemia que levou ao cancelamento de toda a prática do futebol de formação, as observações de jogos relativas aos meses de abril e maio, foram realizadas a partir do visionamento de vídeos de jogos que se encontram na internet, na plataforma *Youtube*.

Realizei o visionamento de um jogo do Sporting Clube de Portugal (SCP) frente à Escola de Futebol do Benfica de Vila Nova de Gaia e outro jogo do Futebol Clube do Porto (FCP) frente ao Bétis, equipa de Espanha. A escolha destes jogos partiu do princípio de serem duas das equipas que melhor trabalham, ao nível da formação de jovens atletas em Portugal, em meu entendimento.

Quanto à observação dos treinadores, foram observadas diversas diferenças entre eles, no caso do treinador do SCP, aparentava ser uma pessoa calma, tranquila e que privilegiava, nos seus atletas, a qualidade técnica e tática da equipa, enquanto que o treinador do FCP, mostrava-se bastante mais interventivo, procurando sempre dar feedbacks, com a sua equipa a privilegiar a pressão sobre a bola e a agressividade, revelando bastante “raça” e confiança, umas das maiores qualidades notadas nesta equipa.

## **6. Projeto**

### **6.1. Campo de Férias Briosa**

Neste ponto, pretende-se apresentar o projeto que havia sido preparado e planeado. Após ter ganho “à vontade” no clube e me integrar na instituição e na sequência de conversas tidas com outros treinadores e diretores, revolvi propor a realização de um campo de férias, atividade que a Académica já não realizava há dois anos. Desta forma e porque esta atividade estava parada entendi que iria ser uma atividade desafiadora e que traria benefícios para a instituição, fossem económicos ou de divulgação e promoção do clube.

Esta atividade tinha como objetivo promover a Académica como escola de formação de jogadores, tal como a sua cultura desportiva e princípios morais (Identidade Académica), pretendia também dar a conhecer a modalidade e os detalhes desta ao público, gerando (se possível) uma fonte de receita para a Académica. Por fim também se pretendia

um ganho de competências relativamente à organização de eventos e/ou atividades desportivas, bem como a otimização da capacidade de liderança, neste escalão etário.

Após a anuência da minha Coordenadora de estágio, reuni com o meu Tutor de estágio que ficou bastante satisfeito com a ideia e incentivou à sua realização. Nessa altura ficou ainda definido que realizaria este projeto em parceria com outro estagiário. Após esta reunião o meu Tutor comunicou à Direção da AAC-OAF que, numa primeira instância” “deu luz verde” à ideia e ao projeto.

A realização deste campo de férias estava prevista para ser concretizado durante a semana de interrupção escolar da Páscoa, tendo como público alvo não só os nossos atletas das equipas de benjamins com também o público em geral, ou seja, seria aberto a qualquer criança com idades compreendidas entre os 8 e os 12 anos de idade. Quanto aos recursos necessários estavam delineados e definidos.

Para a sua realização seriam utilizadas as instalações da Académica como por exemplo a Academia Briosa XXI e o Estádio Municipal de Coimbra. Os recursos humanos previstos seriam os estagiários e os treinadores que desejassem colaborar. Apresenta-se na Tabela 20 o calendário e o programa da atividade planeada.

**Tabela 20 – Atividades Campo de Férias Briosa.**

	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
<b>Tema</b>	<b>Apresentação / Organização</b>	<b>Dia da Equipa</b>	<b>Estádio</b>	<b>Dia do Futebol</b>	<b>Convívio com pais</b>
<b>09:00</b>	Apresentação do campo	Outras Modalidades	Visita ao Museu	Torneio de Futebol	Jogo atletas vs pais
<b>10:30</b>	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
<b>11:00</b>	Organização de equipas	Convívio Equipa Sénior	Visita ao Estádio	Torneio de Futebol	Entrega de prémios
<b>13:00</b>	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
<b>14:00</b>	Visionamento de Vídeos	Jogos Tradicionais	Jogos Lúdicos	Atividades Lúdicas	Fim
<b>15:30</b>	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	
<b>16:00</b>	Torneio de Futebol	Treino Briosa Talent	Ida ao Relvado	Jogo Monitores vs Crianças	
<b>17:00</b>	Fim	Fim	Fim	Fim	

Passadas algumas semanas de tudo estar organizado, planificado e autorizado, foi-nos transmitido, pelo Diretor da Academia, que devido às cheias que afetaram e inundaram toda a Academia Briosa XXI, as instalações iriam estar interditas durante o período da

Páscoa (período no qual estava prevista a realização do campo de férias) pois iriam proceder à restauração dos estragos causados, levando assim ao cancelamento do nosso projeto de estágio.

Deparado com este problema, reuni com o meu Tutor de estágio e dado que durante o mês de junho é comum a Académica realizar um evento de prospeção de novos talentos, para o qual costumam vir diversos atletas (de várias regiões da zona de Coimbra), realizar testes no clube, podendo a AAC\_OAF, após observação e interesse, recrutar alguns jogadores, foi-me então proposta esta organização em substituição do projeto que havia sido cancelado.

Infelizmente, passados uns dias foi comunicado (mais uma vez) que não era possível a realização deste evento, desta feita devido à pandemia de Covid-19 que como é do conhecimento público, levou ao cancelamento e proibição de todas as práticas de modalidades desportivas coletivas, onde está inserido o futebol de formação.

## **6.2. Portefólio Digital Futebol 7**

Não satisfeito com tantos constrangimentos, por vezes esgotado, mas determinado em encontrar uma alternativa viável, como solução para este problema, após a concordância do meu Tutor, elaborei um portefólio digital dos conteúdos a serem trabalhados em cada escalão de futebol 7, isto é, pretendo deixar no clube um documento que poderá servir de suporte para qualquer treinador ou estagiário, que necessite de obter informações sobre algum dos escalões em causa. Este documento contempla os escalões desde os sub-5 aos sub-13. Neste documento encontram-se os pontos chave sobre cada um dos quatro escalões (que existe nestas idades mais baixas na formação no futebol), por forma a que quem consultar o documento terá sempre de adaptar a informação nele contida consoante os seus objetivos, e procurar mais informação através das referências contidas no mesmo.

O documento encontra-se dividido em quatro partes, cada uma referente ao respetivo escalão, a primeira está relacionada com os petizes, escalão que engloba os sub-5, sub-6 e sub-7. A segunda parte diz respeito aos traquinas, escalão de sub-8 e sub-9. A terceira parte é referente aos benjamins, que são os sub-10 e sub-11, e a última parte é sobre os infantis,

escalão de sub-12 e sub-13. Dentro de cada uma destas partes, são abordados os seguintes temas:

- ✚ Características dos Atletas;
- ✚ Objetivos;
- ✚ Conteúdos a trabalhar:
  - ◆ Aspetos Físicos
  - ◆ Aspetos Táticos
  - ◆ Aspetos Técnico
  - ◆ Aspetos Psicológicos
- ✚ Testes
- ✚ Exemplo de Exercícios

Este portefólio para além de conter informação que poderá ser consultada por qualquer elemento no clube. Pessoalmente servir-me-á de base para, caso eventualmente no futuro possa vir a abraçar um projeto enquanto diretor desportivo ou coordenador da formação (nestas idades), poder-me servir de orientação quanto à informação a ser transmitida aos respetivos treinadores.



Figura 14 – Cartaz do projeto.

## 7. Atividades Complementares

As atividades complementares servem, como o próprio nome indica, para completar o trabalho realizado no estágio, pois permite-nos complementar a nossa formação através de palestras, congresso, seminários e formações mais específicas da área do desporto, sobre o futebol e sobre a formação de jovens jogadores. Está definido pelo GFUC a nossa participação, no mínimo, em duas formações. No meu caso frequentei duas ações de formação presenciais, uma aula aberta e duas ações de formação através dos meios digitais (*webinars*).

### 6.1. Ações de Formação Participadas

#### a. X Meeting Internacional de Treinadores de Futebol

Ao dia 20 do mês de dezembro do ano de 2019, numa sexta-feira, realizou-se no auditório Rui Alarcão, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC), uma formação específica da modalidade de futebol: "X Meeting Internacional de Treinadores de Futebol", organizada pela FCDEF-UC, com o intuito de alargar a rede de conhecimentos de todos os treinadores participantes, dando-lhes também créditos para a renovação do Título de Treinador. Esta formação contou com uma sala bem composta e com os seguintes oradores: Nic James (Analista britânico de Futebol), Júlio Costa (Doutorado em Ciências do Desporto), João Brito (Fisiologista da Seleção Nacional) e João Tomás (Ex-futebolista e comentador do Canal 11).

Iniciaram-se os trabalhos com o orador britânico, Nic James, que veio das terras de Sua Majestade, para partilhar algum conhecimento com os treinadores e os seus intervenientes no jogo de futebol. Nic James dedicou a maior parte da sua vida a esta modalidade, enquanto analista de futebol. Recentemente trabalha numa equipa que conta com várias passagens pela Premier League, o "Swansea". O tema abordado nesta palestra foi o *Scouting* e a análise do jogo, explicando como se abordam estas temáticas no Reino Unido. Neste painel, senti algumas dificuldades devido à palestra ser totalmente em Inglês, exigindo um esforço duplicado para perceber e traduzir a informação transmitida (dado o seu sotaque).

Seguiu-se o Dr. Júlio Costa, doutorado em Ciências do Desporto, que abordou o tema da importância da monitorização do sono em atletas. Este tema é bastante pertinente pois os atletas ao não terem qualidade e quantidade de sono adequado, leva ao aumento do risco de lesões e doenças, especialmente em atletas. Sendo que o recomendado é que os atletas descansem no mínimo entre 7 e 9 horas, por noite.

De seguida, houve a intervenção do fisiologista da seleção das quinas, João Brito, que narrou um pouco acerca do seu percurso, e falou da forma como são os procedimentos na seleção portuguesa, a maneira como trabalha. Ainda referiu que procura sempre durante o tempo que os atletas estão ao seu dispor, não alterar os seus hábitos, isto é, estar em constante articulação com os clubes de onde os atletas são provenientes.

Por último, foi a vez da intervenção ex-futebolista João Tomás, que jogou em clubes como Académica, Sport Lisboa e Benfica, Boavista, Sporting Clube de Braga, Vitória Sporting Clube e Rio Ave, atualmente desempenha o cargo de comentador no canal 11 (canal da Federação Portuguesa de Futebol), que falou sobre o futebol atual, como está distribuído, como é vivido e os aspetos que devem ser melhorados. Destes aspetos, por ele referidos, destaco um maior apoio às equipas consideradas “não grandes” para que tenhamos ligas e campeonatos mais competitivos e mais empolgantes.

Em suma, considero que foi uma formação que me enriqueceu a diversos níveis, pois nela pude desenvolver o inglês com a 1ª palestra, tentando reter a máxima informação possível, como saber mais sobre a importância do sono nos atletas, tema não muito abordado nos dias de hoje, sendo de extrema importância para prevenir lesões e doenças.

Este X Meeting Internacional de Treinadores de Futebol finalizou com a entrega do respetivo diploma (Anexo 9), mas, sobretudo penso que saí desta ação com mais rico em conhecimentos acerca de temas mais específicos.

## b. O Jogo de Futsal

Realizou-se no dia 13 de dezembro de 2019, no auditório Rui Alarcão, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC), uma formação certificada que tinha como tema “O Jogo de Futsal”. Esta formação contou com um painel de diversos oradores conceituados da modalidade em questão, o seu elenco

era composto pelo atual selecionador da seleção A de Portugal, Jorge Brás, com treinadores da 1ª Liga, entre eles, o professor Alex Pinto, treinador da Burinhosa, o professor Ricardo Cannavaro, treinador do Futsal Azeméis, Rui Ferreira, treinador da equipa feminina do Sporting Clube de Portugal, jogadores do Sporting Clube de Braga, Burinhosa e Futsal Azeméis, o diretor coordenador da Federação Portuguesa de Futebol, Dr. Pedro Dias, entre outros dirigentes e selecionadores regionais.

No primeiro painel, coube ao selecionador nacional da modalidade, Jorge Brás, falar sobre o tema da tomada de decisão, de salientar a expressão por si utilizada de quando vamos tomar uma decisão, às vezes é necessário “pensar fora da caixa”, isto é ter criatividade, e é esta criatividade que leva ao romper do equilíbrio, a situações em que é possível criar vantagem, que é dos objetivos não só do futsal como também do futebol. Referiu também o facto de diariamente nos deparamos com a tomada de decisão, permanentemente na nossa vida temos dilemas sobre os quais precisamos de tomar decisões, que podemos fazer a ligação com o desporto, pois estas decisões trazem-nos experiência, levam-nos a cometer menos erros, as tomadas de decisão hoje serão consequentemente melhores que as de há 5 ou 10 anos, por exemplo.

De seguida, saliento a intervenção dos três treinadores da 1ª Liga de Futsal de Portugal, que responderam a questões colocadas pelo moderador Pedro Catita, comentador de jogos da modalidade. Uma pergunta que considerei especialmente importante foi se preferiam empatar um jogo 4-4 ou 0-0, esta é uma questão que podemos também associar ao futebol. Alex Pinto, afirmou que se fosse num escalão sénior preferia um 0-0, isto porque mostra um jogo organizado, e há que privilegiar o fator competitivo, mas se fosse na formação mais jovem, por exemplo Infantis, preferia um 4-4, por refletir um jogo partido, onde privilegia o fator pedagógico. Quanto ao Ricardo Cannavaro referiu que tanto faz, pois, ganha na mesma 1 ponto em ambos os resultados. No que toca ao Rui Ferreira, no entender dele preferia em qualquer circunstância o 0-0, porque “os ataques ganham jogos, as defesas ganham campeonatos”, sendo que para os adeptos do seu clube compreende que o 4-4 seja mais interessante e apelativo.

Em suma, considero que apesar de ser uma conferência que incidia mais no Futsal, todos os temas abordados podem estabelecer uma ponte para o Futebol também, assim como as questões poderiam ser reportadas às duas modalidades. Pessoalmente, considero que foi bastante rica esta formação a, que os temas foram apropriados, tendo-se falado de relação antagónica entre defesa e ataque, da cooperação / oposição, na importância de ler,

na razão / emoção, o facto de na atualidade os jogadores terem mais conhecimento, o facto de os treinadores também aprenderem mais, entre outros temas abordados.

Esta formação finalizou, também, com a entrega do diploma de participação (Anexo 10) e com os tradicionais agradecimentos.

## **6.2. Aula Aberta**

### **a. Aula Aberta com Joaquim Milheiro**

No dia 4 de dezembro de 2019, decorreu no auditório Carreira Amarelo, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), uma sessão aberta à comunidade académica que frequenta o curso de Desporto no IPG. Esta sessão contou como o orador, Joaquim Milheiro, o atual coordenador das formações das seleções nacionais e que se encontra a desempenhar as funções de coordenador na Federação Portuguesa de Futebol (FPF), onde gere as formações jovens, desde sub-15 a sub-20. Também na FPF acumula as funções de treinador principal da seleção portuguesa de Sub-16.

O técnico, atualmente com o Nível IV começou por relatar um pouco sobre a sua carreira desportiva, que começou pelos escalões de formação do Feirense, de seguida rápido deu o salto para o Futebol Clube do Porto (também na formação), onde teve sucesso e surgiu um convite para ingressar como adjunto do treinador Mozer, em Angola. Mais tarde seria também o adjunto do Treinador Augusto Inácio, com passagens por Marrocos, Roménia e alguns clubes de segunda liga em Portugal. Depois disso integrou a equipa de treinadores da FPF em 2015, onde ficou até ao presente.

Um dos primeiros temas que abordou, é um tema que considero bastante fulcral para o sucesso de qualquer equipa técnica, que é a importância do treinador adjunto, ou seja, a constante ajuda e relação que tem de existir entre toda a equipa técnica e o problema dos atuais treinadores que é a falta de lealdade que existe nos treinadores adjuntos, pois um treinador adjunto deve sentir “as dores” do técnico principal, não apenas ser um responsável. Tem de haver ética e lealdade entre eles.

Outro tema abordado foi o critério de seleção da FPF nas suas convocatórias, na formação portuguesa. Foi abordado o principal critério de seleção, tema com o qual estou

inteiramente de acordo, pois considero que o fator mais importante num jogador é a inteligência. A forma como os atletas interpretam o jogo, incluindo sempre outros fatores para ajudar como sejam os fatores físicos, técnicos, táticos e psicológicos. Quando questionado acerca da Idade relativa, respondeu dizendo que “respeitam, mas não estão condicionados” querendo isto dizer, a meu ver, que respeita quem defende isso, mas não considera relevante para a seleção de jogadores, pois nesse caso será sempre privilegiada a inteligência.

De seguida, foi desenvolvida a questão da diferença existente entre seleção e clube, isto que é uma questão que leva a diversos problemas nos jovens atletas. No caso do selecionador, ele é de opinião que deve haver uma diferença entre ambos, como se tudo o que aprendêssemos no clube fosse importante, mas quando se vai para a seleção, é para se colocar essa aprendizagem numa “gaveta” e procurar fazer o que o selecionador pretende, o modelo de jogo que vai de encontro às ideias do treinador. Eu por outro lado considero que os atletas não devem colocar de parte a aprendizagem do clube quando vão para a seleção, mas sim cabe ao selecionador perceber a maneira como os diferentes clubes abordam o jogo, e procurar retirar as coisas boas, conjugando-as e procurando assim um modelo de jogo que se enquadre nos diferentes jogadores, existindo assim uma harmonia e coesão do grupo.

Posteriormente, falou do facto de na opinião dele “as coisas simples serem mais capazes de causar mudança”, e eu partilho desta opinião, pois às vezes tenta-se fazer coisas complexas para impressionar ou para atingir os objetivos, quando na maior parte das vezes o segredo está nas coisas simples, simplificar trás a confiança e facilidade para lidar com as situações ou com as adversidades que se cruzam no caminho. Mas é preciso ter a inteligência para saber quando se tem de atuar de forma simples ou de forma mais complexa, o objetivo será sempre causar impacto, causar mudança no que for necessário.

Em suma, considero que foi uma aula aberta muito produtiva, para todos os alunos que frequentam o menor de Treino Desportivo, e em especial os que estão ou virão a intervir na modalidade de futebol mais especificamente, pois podemos constatar a história de alguém que começou assim tal como nós pela formação académica, de seguida abraçou projetos na função de treinador adjunto até conseguir chegar onde está hoje, o que leva os atuais alunos a acreditar que é possível superar as dificuldades e chegar ao topo se nunca se desistir, palavra que não entra nos meus planos e espero que nunca venha a entrar, pois as palavras que definem esta profissão são persistência, dedicação, empenho, esforço e inteligência, só assim é possível alcançar o topo.

### 6.3. Webinars

#### a. Treino Desportivo na Perspetiva do *Personal Trainer*

Este webinar realizou-se no dia 28 do mês de abril do ano de 2020 e foi organizado pela *Sports Academy*, fazendo parte da designada Semana do Treino Desportivo, organizada por esta entidade. Nesta sessão contámos com a presença de Paulo Caldeira, Pedro Cardos, Frederico Raposo e o convidado Tomás Mota, um *personal trainer* que trabalha individualmente com jogadores de futebol conceituados.

Num primeiro tema foi abordada a questão da avaliação dos atletas, as individualizações, ou seja, como é realizada essa avaliação tendo em conta que em todos os atletas existem diferenças. Todos os oradores estavam de acordo quanto a este tema, pois consideram que uma avaliação inicial ou uns testes de 1ª fase devem ser os mais curtos possíveis de modo a que não aborreça o atleta, pois que com um teste curto e preciso bastava para se tirar as conclusões sobre a forma física de cada atleta e o que necessitava de trabalhar mais.

De seguida, abordou-se de forma mais específica o tema dos testes em que por exemplo foi referido que uma fraca estabilidade da zona média pode causar maus padrões respiratórios o que baixa o nível de performance dos atletas. Os testes que estes oradores consideram de elevada importância são a avaliação de salto vertical, *squad jump* ou “*contra movement jump*”, pois este permite através de uma fórmula calcular a percentagem de capacidade elástica, e esta permite perceber a que se deve dar mais foco no trabalho, pois se for pequena deve focar na pliometria, se for grande deve focar-se mais na força máxima.

Por último, falou-se da importância da comunicação entre o treinador e o preparador físico, visto que para resultar e o trabalho poder dar frutos tem de haver um ligação forte entre estes, considerando que o clube tem sempre prioridade, ou seja, há que salvaguardar o máximo das capacidades do atletas para o treino coletivo, treino com bola, e o treino individual servir apenas como um complemento, daí o preparador físico necessitar de uma grande flexibilidade no planeamento, estar sempre sempre preparado para alterar consoante o conteúdo do treino no clube, ou consoante o que o treinador pretenda do jogador.

Resumindo, também considero muito importante esta relação entre o treinador e o preparador físico na equipa ou até mesmo entre o treinador e o *personal trainer* individual de cada jogador, pois ambos servem para completar as necessidades físicas dos atletas e isto é sempre um ponto positivo e que cada vez tem mais importância no trabalho complementar de uma equipa.

#### b. Treino Desportivo na Perspetiva do Treinador

Este *webinar* realizou-se no dia 29 do mês de abril do ano de 2020, tendo também sido organizado pela *Sports Academy*, no âmbito da designada Semana do Treino Desportivo. Nesta sessão participaram o Paulo Caldeira, Pedro Cardos, Frederico Raposo e o convidado João Pedro, treinador da equipa B e da equipa de juniores do Sporting Clube de Portugal (SCP).

O primeiro tema abordado foi a questão de subir os atletas de escalão, até que ponto é benéfico ou prejudicial para o desenvolvimento dos atletas. Os oradores estavam em consenso que fazia sentido colocar atletas no escalão acima, pois promovia o atleta, mas para isto acontecer era necessário perceber muito bem o atleta, saber se estava preparado, se iria evoluir e quais a consequência para o seu futuro. Na minha opinião, concordo com eles, em certa parte, pois acho benéfico subir atletas de escalão se no seu escalão já não existir competitividade suficiente para o mesmo, mas devem subir por necessidade dos atletas, nunca por necessidade do clube, um erro muito comum nos dias de hoje.

De seguida foi abordada a questão da gestão dos atletas, como por exemplo, lesões, cansaço, resultados, entre outros, pois muitas das vezes o tempo de preparação para o jogo seguinte é diminuto e é necessário preparar a equipa para a batalha seguinte. O treinador João Pedro disse que no escalão que orienta e nos escalões onde o que já interessa é o rendimento, como os seniores, muitas das vezes não é a preparação entre os jogos, existe uma recuperação entre eles, a carga de treino é ajustada consoante o jogo seguinte, os atletas são geridos e escolhidos consoante o adversário e há uma necessidade tremenda de estudar o adversário para efetuar essa escolha corretamente.

Por último foi abordado o tema da fadiga, como se deve controlar este fator. Uma das condições principais que leva à fadiga é a qualidade do sono, e esta leva a um aumento do risco de lesão, influência exposições e a capacidade para decidir. Sendo que os oradores consideraram que um jogador com maior qualidade, tem a capacidade para mascarar a fadiga,

ou seja, não se nota tanto, devido à sua qualidade contorna a fadiga e passa despercebida muitas das vezes. Em suma, considerei bastante interessante esta diferente forma de assistir e desenvolver os conhecimentos, de forma online. Os temas abordados foram do meu interesse e acho que todos eles são relevantes para qualquer estagiário do menor de treino desportivo. Embora tivesse todas estes pontos positivos, também sobre todos estes temas já tinha uma opinião formada, que foi de encontro à dos oradores, daí não ter mudado muita coisa na minha maneira de pensar, deu sim para desenvolver mais um pouco a informação que tinha sobre estes temas e é sempre bom reter informação nova.

## V. Reflexão Final

Após a realização deste relatório, dá-se por terminada mais uma etapa da unidade curricular que é o estágio e também se dá por concluída mais uma etapa, umas das últimas, relativas à licenciatura em desporto, no menor de treino desportivo. Após olhar para o percurso percorrido, resta-me agradecer a todos os que fizeram parte dele, os professores que me transmitiram conhecimentos, os colegas pelo apoio e cumplicidade em todos os momentos e às pessoas envolvidas no local onde estagiei, o ponto alto da licenciatura.

Neste estágio pude colocar na prática toda a teoria aprendida ao longo da licenciatura (com maior relevância para os conteúdos de algumas unidades curriculares), seja na realização dos testes, seja na qualidade e quantidade de feedbacks a transmitir aos atletas, na forma de comunicar e filosofia do treino, no projeto realizado, nas ações de formação frequentadas, considerando que tudo isto me enriqueceu, como futuro profissional nesta área.

Este estágio, realizado na Associação Académica de Coimbra – Organismo Autónomo de Futebol, preparou-me para o futuro, pois nele aprendi muito, seja com o treinador principal da equipa onde estive, com o coordenador técnica do futebol 7, seja com os próprios atletas, bem como com todos os demais elementos, com quem tive o enorme prazer de privar. Existiu sempre um acompanhamento com reuniões constantes entre a coordenação e a equipa técnica do clube, momentos esses que considero fundamentais para o sucesso nestes escalões, pois existia uma persistente troca de ideias e uma melhoria considerada evidente, ao longo da época.

Na minha opinião, fica um pequeno sentimento de ter “ficado algo por concluir” devido ao surto do Corona Vírus, Covid-19, que afetou como já referi o normal decorrer do estágio, não nos deixando concluir todos os conteúdos que estavam propostos para abordar na equipa, nem ensinar tudo o que se pretendia, obrigando todos a adaptarem-se e procurar novas formas e soluções para lidar da melhor maneira com esta pandemia (que nos roubou tempo precioso de prática presencial). Tentou-se sempre evitar a total paragem dos atletas, tendo-lhes sido sempre lançados desafios que os animassem. Também me senti desolado por não ter tido a oportunidade de finalizar a época, mas também muito satisfeito e grato por todos os momentos partilhados e todos os conhecimentos adquiridos.

Em suma, a realização e finalização deste relatório de estágio também foi de encontro aos objetivos que estavam estabelecidos no início do estágio. Refere-se,

igualmente, que na sua maioria foram realizadas todas as tarefas, tendo ficado apenas por concluir o campeonato e o ensino de alguns princípios de jogo.

Do, que foi realizado, procurei sempre cumprir com a realização de todas as tarefas, da melhor forma e com o melhor profissionalismo, guardando todos esses momentos como aprendizagem e lembranças, para repetir no futuro.

## Bibliografia

- Barreira, D., Garganta, J., Prudente, J. & Anguera, M. (2012). Desenvolvimento e validação de um sistema de observação aplicado à fase ofensiva em Futebol: SoccerEye. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 12 (3): 32-57.
- Blog O Guia. (s/d). Coimbra. Consultado em 20/OUT, 2019 em: <https://www.guiadacidade.pt/pt/distrito-coimbra-06>
- Blog Erasmus. (2010). Cidade de Coimbra. Consultado em 20/OUT, 2019 em: <https://erasmusu.com/pt/erasmus-coimbra/experiencias-erasmus/coimbra-a-eterna-cidade-dos-estudantes-79059>
- Blog Pensar Académica. (2016). Emblemas Académica. Consultado a 21/OUT, 2019 em: <http://pensaracademica.blogspot.com/2016/12/os-emblemas-da-academica.html>
- Blog Sapo Desporto (2010). Estádio Cidade de Coimbra. Consultado a 21/OUT, 2019 em: <https://desporto.sapo.pt/futebol/mundial-2010/artigos/estadio-cidade-de-coimbra-como-referencia-na-preparacao-da-selecao>
- Clemente, A., Santos, C., Benedito-Silva, A. & Sawaya, A. (2011). Índice de massa corporal de adolescentes: comparação entre diferentes referências. *Revista Paulista de Pediatria*; 29(2):171-177. ISSN 0103-0582.
- Costa, I., Garganta., Greco, P., Mesquita, I. & Maia, J. (2011). Sistema de avaliação táctica no Futebol (FUT-SAT): Desenvolvimento e validação preliminar. *Revista Motricidade*, v.7, n.1. ISSN 1646-107X.
- Fróis, L. (2020). Perfil de excelência em treinadores de futebol de formação. Área técnica. Consultado a 13/ABR, 2020 em: <https://www.futeboldeformacao.pt/2020/05/04/perfil-de-excelencia-em-treinadores-de-futebol-de-formacao/>

Lima, J. & Alonso, L. (2009). Predição de estatura adulta em escolares praticantes de voleibol. *efdeportes/Revista Digital* - Buenos Aires - Año 14 - Nº 131 – Abril. Consultado a 12/JAN, 2020 em: <https://www.efdeportes.com/efd131/predicao-de-estatura-adulta-em-escolares-praticantes-de-voleibol.htm>

Município de Coimbra. (s/d). Caraterização da cidade. Consultado a 20/OUT, 2019 em: <https://www.cm-coimbra.pt/areas/viver/a-cidade/historia/historia-da-cidade>

Página de Facebook da Mancha Negra (2012). Símbolo da claque. Consultado a 21/OUT, 2019 em: <https://www.facebook.com/mn1985/photos/a.154851374572135/310076215716316/?type=1&theater>

SIC Notícias (2018). Interior do Estádio Cidade de Coimbra. Consultado a 21/OUT, 2019 em: <https://sicnoticias.pt/desporto/2018-10-18-Benfica-defronta-hoje-o-Sertanense-no-Estadio-Cidade-de-Coimbra>

Site oficial da Associação Académica de Coimbra – OAF. (s/d). A Académica – Resumo histórico. Consultado a 21/OUT, 2019 em: <http://www.academica-oaf.pt/home/2018-07-18-15-13-58/historia/>

Youtube (2016). Método de Coerver. Consultado a 15/MAR. 2020 em: <https://www.youtube.com/watch?v=IeMYh7roBjk>

Wikipédia. (2007). Cidade de Coimbra. Consultado em 20/OUT, 2019 em : <https://pt.wikipedia.org/wiki/Coimbra#/media/Ficheiro:Almedina-CCBY.jpg>

## **Anexos**

# Anexo 1 – Convenção de Estágio

	<b>CONVENÇÃO DE ESTÁGIO/ENSINO CLÍNICO</b> <b>ANEXO E</b> <b>Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)</b>	<b>MODELO</b> GESP.003 Anexo E
	O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio/Ensino Clínico, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).	

## 1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES

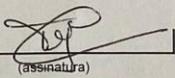
Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: Futebol  
 Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: \_\_\_\_\_  
 Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Luis Pedro Alberto Pereira N.º: 1700746  
 Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: Teresa Fonseca  
 Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: Diogo Andre Gomes da Costa

## 2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS

### 1) Os acima identificados DECLARAM:

- 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);
- 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;
- Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:
  - Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);
  - Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;
  - 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);
- 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;
- Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:
  - Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
  - Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).

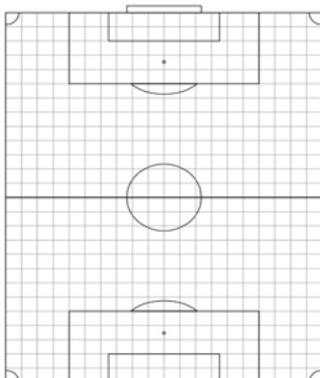
## 3. ASSINATURAS

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>11/10/2019</u> <small>Data</small>	<u>28/10/2019</u> <small>Data</small>	<u>25/10/2019</u> <small>Data</small>
<u>Luis Pereira</u> <small>(assinatura)</small>	 <small>(assinatura)</small>	 <small>(assinatura e carimbo da Entidade)</small>

## Anexo 2 – Plano de Treino

	MODELO	MOD_051_R01
	AAC/OAF: PLANO DE TREINO - 2019/2020	Efetivo em: Página 1 de 2

Escação - Equipa	Objetivos		
Mesociclo			
Unidade Treino n.º			
Data - Hora			
Material necessário			
Registo Assiduidade - Atletas			



### FASE INICIAL

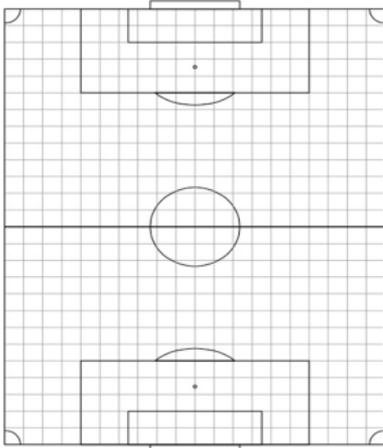
Descrição, Objetivos, Critérios de êxito	Feedback
T:	

### FASE FUNDAMENTAL

Descrição, Objetivos, Critérios de êxito	Feedback
T:	

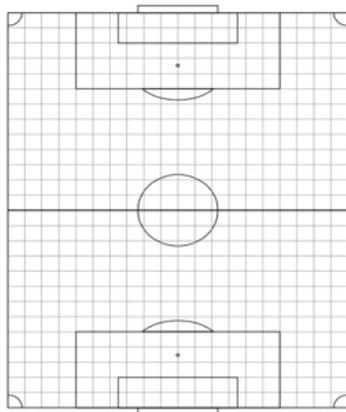


	<b>MODELO</b>	MOD_051_R01 Efetivo em:
	<b>PLANO DE TREINO - 2019/2020</b>	Página 2 de 2



Descrição, Objetivos, Critérios de êxito	Feedback
T:	

**FASE FINAL**



Descrição, Objetivos, Critérios de êxito	Feedback
T:	

**Atletas em destaque / Observações / Ocorrências:**

**Aspetos e estratégias de melhoria:**



Observações importantes, Erros mais repetidos:	Informação para falar ao intervalo:
--	-------------------------------------

RELATÓRIO (PÓS-JOGO)

Aspetos positivos:	Aspetos a retificar a curto prazo:
--------------------	------------------------------------

Atletas em destaque (nossos e da equipa adversária):
--

## Anexo 4 – Ficha de Avaliação Subjetiva dos Atletas



### Avaliação individual - Benjamins e Infantis

<b>Momento de Avaliação:</b>	
<b>Técnicos responsáveis:</b>	
Nome:	
Equipa:	Data Nascimento:
Posição:	Pé Dominante:
<b>ASPETOS PSICOLÓGICOS</b>	<b>Observações</b>
<b>PRINCÍPIOS ESPECÍFICOS</b>	<b>Observações</b>
<b>AÇÕES TÁTICO-TÉCNICAS</b>	<b>Observações</b>

Avaliação individual - Benjamins e Infantis						
NOÇÕES ESPAÇO - TEMPO	Observações					
<b>AVALIAÇÃO GLOBAL</b>						
5   4   3   2   1						
<table border="1" style="float: right; margin-left: auto;"> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>						

**Avaliação Global**

5 – Jogadores que se pensa poderem ter capacidade / qualidade para poderem continuar com uma ligação à Académica. **Atleta Quadro de Honra.**

4 – Jogadores que se pensa terem alguma margem de evolução a médio prazo e que deverão continuar com uma ligação à Académica. **Entrada no plantel.**

3 - Jogadores que se pensa terem alguma margem de evolução a médio/longo prazo e que deverão manter ligação ou ser observados pela Académica. **Entrada no plantel, dar tempo**

2 - Jogadores que se pensa terem alguma margem de evolução a médio/longo prazo e que deverão continuar a ser observados pela Académica. **Dúvida**

1 – Jogadores a quem, no momento atual, não se vislumbra evolução de modo a que se justifique uma ligação à Académica. **Não continuidade**

## Anexo 5 – Ficha de Avaliação do Teste Tático



Treinador Estagiário Luis Pereira



### Princípios Táticos Defensivos

Atletas	Contenção	Cobertura Defensiva			Equilíbrio		
<del>Intenção</del>							
<del>Intenção</del>							
<del>Defesa</del>							
<del>Defesa</del>							
<del>Defesa</del>							
<del>Defesa</del>							
<del>Defesa</del>							
<del>Defesa</del>							
<del>Defesa</del>							
<del>Defesa</del>							
<del>Defesa</del>							
<del>Defesa</del>							
<del>Defesa</del>							
<del>Defesa</del>							
<del>Defesa</del>							

### Princípios Táticos Ofensivos

Atletas	Penetração	Cobertura Ofensiva			Mobilidade		
<del>Intenção</del>							
<del>Intenção</del>							
<del>Defesa</del>							
<del>Defesa</del>							
<del>Defesa</del>							
<del>Defesa</del>							
<del>Defesa</del>							
<del>Defesa</del>							
<del>Defesa</del>							
<del>Defesa</del>							
<del>Defesa</del>							
<del>Defesa</del>							
<del>Defesa</del>							
<del>Defesa</del>							
<del>Defesa</del>							
<del>Defesa</del>							

## Anexo 6 – Questionário



### Questionário dos Treinadores Estagiários Luís Gigante e Luís Pereira:

Nome: \_\_\_\_\_

Data de Nascimento	
Pratica mais algum desporto? Se sim, qual:	
Peso	
Altura do atleta	
Altura da mãe	
Altura do pai	

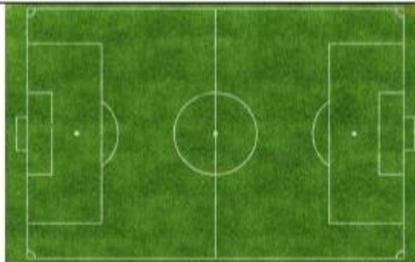
## Anexo 7 – Ficha de Observação de Jogo



### Ficha de Observação de Jogo

Equipa observada:		
Data:	Local:	Escalão:
Tipo de Piso:	Condições (clima):	Adversário:

Histórico da equipa:						
Classificação	Pontos	Jogos Disputados	Vitórias	Empates	Derrotas	GM-GS

<b>Formação Inicial:</b>			
Variações de sistema de jogo:			
Perfil do Treinador:			
Resultado ao intervalo:			
Resultado Final:			
Fase Ofensiva		Transição Ofensiva	
Fase Defensiva		Transição Defensiva	
Bolas Paradas			

	Equipa Observada		Adversário	
	1ª Parte	2ª Parte	1ª Parte	2ª Parte
Golos				
Oportunidades				
Remates				
Cartões				
Faltas				

Análise Individual dos Jogadores em Destaque					
Nº/Posição	Técnico	Tático	Físico	Psicológico	Observações

## Anexo 8 - Ficha de Observação de Treino



Instituto Politécnico da Guarda  
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto  
Licenciatura em Desporto



### Ficha de Observação de Treino

Nome do Treinador: \_\_\_\_\_

Data da Observação: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Legenda	
Não Observado	NO
Acontece	Sim
Não Acontece	Não
Não Satisfaz	1
Satisfaz. Pouco	2
Satisfaz	3
Bom	4
Muito Bom	5

#### A. Perfil do Treinador

**Pontualidade e assiduidade** – O treinador é assíduo e pontual, chegando às instalações com a antecedência necessária para se assegurar que todas as condições para a realização das sessões de treino estão reunidas.

NO Sim Não 1 2 3 4 5

**Proatividade** – O treinador mostra iniciativa, antecipa problemas e oportunidades, apresentando propostas concretas para a constante evolução e adaptação ao projeto.

NO Sim Não 1 2 3 4 5

**Autoconfiança** – O treinador apresenta uma postura positiva em relação às próprias capacidades e desempenho estando consciente da responsabilidade imposta pelo projeto, mas sentindo-se capaz de alcançar os objetivos.

NO Sim Não 1 2 3 4 5



**Capacidade para assimilar conhecimentos** – O treinador é capaz de assimilar a informação que lhe é dada em função de avaliações ou processos de observação continua aplicando no terreno as correções indicadas.

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

**Capacidade de adaptação a vários contextos e ambientes** – O treinador demonstra capacidade de adaptação a diferentes contextos e imprevistos, controlando sempre a situação tomando as decisões corretas e passando sentimento de segurança.

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

**Dedicação** – O treinador está envolvido no projeto, dando o melhor de si, empregando o tempo necessário para que todas as atividades decorram normalmente e o projeto saiam sempre dignificador.

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

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

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

**Capacidade de organização** – É organizado, demonstrando potencial e capacidade para planear de forma eficaz e eficiente os recursos humanos e materiais de que dispõe no treino.

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

**Ética profissional** – Apresenta conhecimentos condizentes com o cargo. Conhece e respeita as normas do projeto, mantendo altos níveis de empenho e sigilo profissional. Respeita e valoriza colegas, atletas como educação.

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

## B. Observação do Treino

### Gestão e Organização Inicial

**Planeamento** – O treinador responsável tem o treino devidamente planeado, em folha própria para o efeito. O planeamento é partilhado com os outros elementos da equipa técnica antes do início da sessão.

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

**Pontualidade** – O treino começa à hora pré-determinada sendo pontuais treinadores e atletas. O treino começa logo que os atletas entram sem demoras necessárias.

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

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

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

**Acessibilidade e prontidão dos materiais** – Os materiais e as estações estão montadas ou são facilmente acessíveis.

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

**Controlo ativo da prática dos atletas** – O treinador acompanha a prática potenciando um clima de segurança emocional compensando elogiando, potenciando autoestima e motivando para a tarefa.

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

**Utilização do espaço de treino** – De uma forma geral e nas diversas fases do treino, existe uma gestão e um aproveitamento correto do espaço de prática em função dos objetivos dos exercícios potenciando assim as aprendizagens.

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



**Relacionamento e orientação estagiário/assistente** – Os estagiários/assistentes têm um papel ativo no treino. O treinador acompanha e corrige o trabalho dos seus assistentes acessíveis.

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

**Parte Inicial (Aquecimento)**

**Adequação da duração e intensidade** – A duração é adaptada aos objetivos e respeita a nossa metodologia de treino.

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

**Adequação aos objetivos de treino** – Existe relação entre os objetivos dos exercícios utilizados e os objetivos da sessão garantindo não só uma mobilização funcional, mas principalmente emocional e intelectual para os atletas.

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

**Utilização do espaço de treino** – Existe uma gestão e um aproveitamento correto do espaço de treino em função dos objetivos dos exercícios e respeita a nossa metodologia de treino.

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

**Planeamento** – Existe um planeamento que permita enquadrar todos os atletas de uma forma lógica e de acordo com os objetivos; São acauteladas as situações de atletas que chegando atrasados têm de ser enquadrados no treino.

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

**Controlo ativo da prática dos alunos** – O treinador acompanha a prática potenciando um clima de segurança emocional compensando, elogiando, potenciando a autoestima e motivando para a tarefa.

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



### Parte principal

**Adequação da duração e intensidade** – A duração é adotada aos objetivos e respeita a nossa metodologia de treino.

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

**Adequação aos objetivos de treino** – Existe relação entre os objetivos dos exercícios utilizados e os objetivos da sessão respeitando a nossa metodologia e assim garantindo o processo de aprendizagem.

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

**Utilização do espaço de treino** – Existe uma gestão e um aproveitamento correto do espaço de treino em função dos objetivos dos exercícios e respeita a nossa metodologia do treino.

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

**Planeamento** – Existe um planeamento que permite enquadrar todos os atletas de uma forma lógica e de acordo com os objetivos; são acuteladas situações de transição nunca havendo grandes momentos de paragem de treino.

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

**Controlo ativo da prática dos atletas** – O treinador acompanha a prática utilizando de forma correta as diversas estratégias de intervenção pedagógica (Demonstração, questionamento, etc...), nunca esquecendo os aspetos relacionados com a criação de um clima de segurança emocional: compensando, elogiando, potenciando a autoestima e motivando para a tarefa.

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

**Princípios de jogo** – Os exercícios propostos levam à construção da nossa “Grelha de Hierarquização de Princípios” e consequentemente a uma aplicação dinâmica dos princípios de jogo segundo a nossa metodologia de treino.

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



**Metodologia de treino** – Os exercícios apresentados assentam primordialmente em formas jogadas com a presença das várias linhas de força do jogo e em função do objetivo (baliza).

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

**Tomada de decisão** – Os exercícios apresentados e a intervenção do treinador criam ambientes de modo a que os atletas passem por um conjunto de situações “abertas” que potenciam o correto desenvolvimento do processo de tomada de decisão.

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

**Multilateralidade** – Os exercícios apresentados têm em conta a necessidade de uma aprendizagem multilateral, recusando uma especialização precoce do atleta.

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

### Parte Final

**Informação final** – O treinador “fecha o treino” cumprindo os procedimentos administrativos (presenças, etc.) e lançando já o próximo treino.

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

**Retorno à calma** – Quando realizados exercícios de retorno à calma estes são feitos de forma metodologicamente correto.

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

## Anexo 9 – X Meeting Internacional de Treinadores de Futebol



### CERTIFICADO

Certifica-se que

**Luís Pereira**

participou, em regime presencial, no X Meeting Internacional de Treinadores de Futebol, no dia 20 de dezembro de 2019, com o código de ação nº 60321209, sendo atribuídas 1.4 unidades de crédito, pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P., para efeitos de renovação do Título Profissional de Treinador de Desporto.



## Anexo 10 – O jogo de Futsal

