



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Marco Fonseca Almeida

julho | 2020



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E
DESPORTO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO



MARCO FONSECA ALMEIDA

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO

EM TREINO DESPORTIVO

Julho/2020

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

*ESCOLA SUPERIOR DE COMUNICAÇÃO,
EDUCAÇÃO E DESPORTO*



RELATÓRIO DE ESTÁGIO



O presente relatório surge no âmbito do 3^a ano da Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto e é submetido ao Instituto Politécnico da Guarda como premissa para a obtenção do grau de Licenciado em treino desportivo.

Professor Orientador:

Prof. Doutor Pedro Esteves

Tutor de Estágio:

Prof. Carlos Ferreira

Lembro-me de ir ver o Andrea Bocelli, o cantor de ópera. Nunca tinha assistido a um concerto de música clássica na minha vida. Mas estava a assistir e a pensar sobre a coordenação e o trabalho de equipa, um começa e outro acaba, simplesmente fantástico. Falei sobre a orquestra aos meus jogadores – em como são uma equipa perfeita.

(Alex Ferguson, 2012)

...os que pensam que o futebol se joga com os pés são os mesmos que pensam que o xadrez se joga com as mãos.

(Vitor Severino, 2019)

Ficha de Identificação

Unidade Orgânica | Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituição | Instituto Politécnico da Guarda

Curso | Licenciatura em Desporto

Orientador | Prof. Doutor Pedro Esteves

Nome | Marco Fonseca Almeida

Número de Aluno | 1700588

Email | marco.almeida5@outlook.pt

Instituição de Acolhimento | Académico de Viseu Futebol Clube

Morada | Estádio Municipal do Fontelo, Apartado 2024 3501-909, Viseu

Email | geral@academicodeviseufc.com

Tutor de estágio | Carlos Ferreira

Grau Académico | Nível II

E-mail | academicovfc.formacao@gmail.com

Período de Estágio | 16 de agosto de 2019 a 30 de junho de 2020

Duração | 9 meses

Total de horas de contacto | 437 horas de contacto

Agradecimentos

Em primeira instância tenho de agradecer ao IPG por toda a formação prestada durante todo o meu percurso, o que me fez crescer como profissional e ser humano.

Ao professor doutor Pedro Esteves, por toda a disponibilidade, orientação e material de suporte ao longo deste ciclo.

À instituição acolhedora e particularmente aos meus colegas de equipa técnica, Pedro, Tomás, Senhor Caldeira, pela rápida adaptação e por toda a aprendizagem adquirida ao longo de toda a época, mas principalmente pela amizade transmitida.

Aos meus pais por todo o apoio que me deram em todo este percurso, quer a nível económico quer a nível emotivo por acreditarem sempre nas minhas escolhas e me apoiarem incondicionalmente em todas as minhas decisões.

À minha família, que sempre foram uns grandes pilares não só durante este período, mas em toda a minha caminhada como ser humano.

A uma pessoa muito importante na minha vida, à Diana, a minha namorada, que sempre foi o meu ombro amigo nesta caminhada, quer quando algo corria bem quer quando as coisas nem sempre corriam como o esperado. Sempre foi uma amiga que me deu os melhores conselhos nunca me deixando desistir dos principais focos.

Aos meus amigos de infância que até hoje perduram, ao Bruno, ao Rodrigo, ao Emanuel, ao António, entre outros, que aos fins de semana me libertavam de toda a pressão semanal, e estiveram sempre prontos para me ouvir, sempre estiveram disponíveis para debater ideias e inações a implementar na instituição de estágio. A eles, também um muito obrigado.

Aos meus colegas de equipa, por sempre me demonstrarem que há sacrifícios que se devem fazer na vida que têm que ser feitos, por todas as conversas ao fim de cada treino e de cada jogo, pela amizade.

Aos meus atletas, por toda a cumplicidade criada, por todas as brincadeiras saudáveis que fizeram quer das unidades de treino, quer do contexto jogo momentos melhor passados.

Por último, mas não menos importante, aos meus colegas de faculdade, em especial ao Luís Pereira, Luís Gigante, Pedro Gomes, Rui Pereira, e Luís Almeida por estes 3 anos incríveis. Tenho a certeza de que serão amigos para a vida.

De toda esta caminhada levo momentos, levo histórias, mas principalmente levo pessoas, levo amizade e gratidão por todas elas.

Resumo

O presente relatório de estágio insere-se no estágio Curricular do 3º ano de Licenciatura do IPG, através de uma convenção de estágio que reuniu a entidade acolhedora Académico de Viseu Futebol Clube e o Instituto Politécnico da Guarda.

Neste estágio fui inserido no escalão de juvenis que participou no campeonato nacional de sub17 com função de 2º treinador adjunto. A realização do Estágio Curricular no Menor de Treino Desportivo teve uma duração de 437 horas, distribuídas ao longo de 9 meses.

O presente relatório apresenta todas as atividades realizadas na entidade de acolhimento ao longo das fases de integração, desenvolvimento e avaliação. Pertenceu-me a responsabilidade em conjunto com a restante equipa técnica de planear, estruturar e intervir nos processos de treino e jogo de forma autónoma, pondo assim em prática todos os conhecimentos adquiridos e vivenciados ao longo da licenciatura em desporto do Instituto Politécnico da Guarda que se somaram às minhas próprias experiências como ex-atleta.

Com todas as vivências neste estágio tive oportunidade de transmitir e adquirir conhecimentos de conceitos teóricos, valores e princípios. Tudo o que foi vivido, quer positivamente quer negativamente acabou por ser uma aprendizagem, aprendizagem essa que me fez crescer como ser humano e como profissional.

Em suma, este estágio proporcionou-me o desenvolvimento de competências de periodização e planificação de treino, análise no contexto de treino e competição, e a qualidade de feedbacks transmitidos.

Palavras-Chave: Futebol; Estágio Curricular; Formação; Académico de Viseu Futebol Clube.

Abstract

This internship report is part of the Curricular internship of the 3rd year of Bachelor's Degree at IPG, through an internship convention that brought together the welcoming entity "Académico de Viseu Futebol Clube" and the "Instituto Politécnico da Guarda".

At this stage I was inserted in the youth division that participated in the national championship of U17. The completion of the Curricular Internship in the Sports Training Minor lasted 550 hours, spread over 9 months.

There it was outlined that my role would be as 2nd assistant coach in the under-17 division.

This report presents all the activities carried out at the host entity during the integration phases, development and evaluation. It was my responsibility together with the rest of the technical team to plan, structure and intervene in the training and game processes independently, putting into practice all the knowledge acquired and experienced during the degree in sports of the "Instituto Politécnico da Guarda" who joined my experiences as a former athlete.

With all the experiences at this stage I had the opportunity to transmit and acquire knowledge of theoretical concepts, values and principles. Everything that was experienced, either positively or negatively, turned out to be a learning experience, a learning experience that made me grow as a human being and as a professional.

In short, this internship provided me with the development of training planning and periodization skills, analysis in the context of training and competition, and the quality of feedbacks transmitted.

Keywords: Soccer; curricular stage; Formation; Academico de Viseu Futebol Clube

Índice Geral

Ficha de Identificação	I
Agradecimentos	II
Resumo	IV
Abstract	V
Índice Geral	VI
Índice de Figuras.....	IX
Índice de Tabelas	XI
Índice de Gráficos.....	XII
Lista de Siglas /Acrónimos.....	XIII
Introdução	1
Capítulo I - Caracterização e análise da entidade acolhedora	3
1. Enquadramento Sociogeográfico da Instituição	4
2. Caracterização da Entidade Acolhedora.....	5
3. Contextualização Histórica.....	6
4. Recursos Humanos.....	7
5. População alvo	8
6. Recursos materiais.....	10
7. Recursos Espaciais	11
8. Meios de comunicação	12

9. Caracterização competitiva.....	14
Capítulo II – Objetivos e planeamento do Estágio	16
1. Objetivos de estágio	17
2. Fases do processo de estágio	19
3. Horário semanal	22
Capítulo III – Atividades desenvolvidas.....	23
1. Modelo de jogo	24
2. Organização Defensiva.....	27
3. Organização Ofensiva	29
4. Transição defesa-ataque	31
5. Transição ataque-defesa	32
6. Planeamento e periodização de treino	34
6.1. Planeamento de Treino	34
6.2. Etapas de Formação a Longo Prazo de um Jovem Atleta	35
6.3. Periodização de treino	38
6.4. Microciclo	40
6.5. Unidades de Treino	42
6.6. Intervenção nas unidades de treino	46
Capítulo IV – Avaliação do controlo da performance	49
1. Observação da equipa e do adversário	50
2. Avaliação física e maturacional dos atletas	51
3. Análise das redes.....	59
3.1. Análise de passes.....	60

4. Prática desportiva vs formação académica	65
5. Avaliação morfo-funcional dos atletas	74
6. Conferências e congressos	77
6.1. A importância dos pais nos atletas- 01/04/2020	77
6.2. Alimentação dos jovens atletas- 07/04/2020	78
6.3. E-sports e promoção de imagem empresarial 07/04/2020.....	80
6.4. <i>Workshop</i> de treino eficiente de 10 a 13/04/2020.....	81
6.5. A construção de uma carreira desportiva e académica 25/05/2020	83
6.6. <i>Trail</i> do miscaro- Aguiar da Beira	84
6.7. Aula aberta com Joaquim Milheiro	85
7. Projeto de promoção.....	86
7.1. Conferência- Preparar o atleta para a alta-performance	86
7.2. Pacote com vários planos de treino para atividade dinâmica dos atletas	87
Reflexão final	88
Referências	90

Anexos

Anexo I- Convenção de estágio

Anexo II- Mapa de assiduidade

Anexo III- Ficha de observação

Anexo IV- Questionário de relação intra atleta

Anexo V- Certificado Feira do miscaro

Anexo VI- Certificado Aula aberta de Joaquim Milheiro

Anexo VII- Registos fotográficos

Índice de Figuras

Figura 1-Brasão representativo da cidade de Viseu.....	4
Figura 2- Logótipo Académico de Viseu Futebol Clube	5
Figura 3-Organograma Académico de Viseu	7
Figura 4-Plantel e equipa técnica Académico de Viseu sub17.....	9
Figura 5-Parque desportivo Santa Eufémia, Ranhados.....	11
Figura 6-Estádio 1º de Maio.....	11
Figura 7-Loja oficial do Académico de Viseu, Palácio do gelo	12
Figura 8-Site oficial Académico de Viseu	13
Figura 9--Página de Facebook oficial do Académico de Viseu	13
Figura 10-Página de instagram oficial	13
Figura 11- Página de Facebook oficial do escalão de sub17.....	13
Figura 12-Proposta de Bardin (2011)	25
Figura 13-Sistema 4-4-2.....	26
Figura 14-Sistema 4-4-3.....	26
Figura 15-Organização defensiva	28
Figura 16-Organização ofensiva, 2ªfase.....	30
Figura 17-Organização ofensiva, 1ªfase.....	30
Figura 18-LTAD Federação Portuguesa de Futebol. Fonte: FPF.....	37
Figura 19- Princípios e valores que devem estar presentes no LTAD. Fonte: LTAD Canadá .	37
Figura 20-Modelo clássico de Matveev (1965).....	39
Figura 21-Microciclo base de treino de capacidades.....	42
Figura 22-Unidade de treino, fase inicial	43
Figura 23-Unidade de treino, fase principal (a).....	44
Figura 24- Unidade de treino, fase principal (b)	44
Figura 25-Unidade de treino, fase principal (c).....	45
Figura 26-Unidade de treino, fase final.....	45

Figura 27-Relação de interação entre atletas.....	62
Figura 28- Respostas dadas pelos atletas na pergunta 2	69
Figura 29- Conferência "A importância dos pais no desporto"	77
Figura 30- Pergunta realizada na Conferência "A importância dos pais no desporto".....	78
Figura 31- Conferência "Alimentação dos jovens atletas"	79
Figura 32- Pergunta realizada na conferência "Alimentação dos jovens atletas"	80
Figura 33-Conferência "E-sports e promoção de imagem empresarial"	80
Figura 34-Conferência "E-sports e promoção de imagem empresarial"	81
Figura 35-Conferência "Workshop de treino eficiente".....	82
Figura 36- Conferência "A construção de uma carreira desportiva e académica"	84
Figura 37- Trail do Miscaro, Aguiar da beira.....	85

Índice de Tabelas

Tabela 1-Atletas Académico de Viseu sub17.....	8
Tabela 2-Recursos materiais Académico de Viseu sub17	10
Tabela 3-Tabela classificativa da 1ª fase da série B do campeonato nacional de sub17	15
Tabela 4-Tabela classificativa da 2ª fase da série B do campeonato nacional de sub17.....	15
Tabela 5-3 fases da época de Estágio.....	20
Tabela 6-Calendarização anual.....	21
Tabela 7-Horário semanal de estágio.....	22
Tabela 8-Microciclo nº19	41
Tabela 9-Bio-banding	53
Tabela 10-Autoavaliação do nível de ansiedade	61
Tabela 11- Teste de aptidão neuromuscular	74
Tabela 12-Teste de velocidade a guarda-redes.....	75
Tabela 13-Teste de salto vertical a Giarda-redes.....	76

Índice de Gráficos

Gráfico 1-Média de estatura final adulta por posição	53
Gráfico 2- Estatura final adulta prevista dos atletas e percentagem de crescimento atual	54
Gráfico 3-Distribuição dos atletas por quartis	55
Gráfico 4-Média de peso por quartis	55
Gráfico 5-Média de alturas por quartis	56
Gráfico 6-Média de minutos jogados por quartis	56
Gráfico 7-Média de peso por semestre	57
Gráfico 8-Média de altura por semestre	57
Gráfico 9-Média de minutos por semestre	58
Gráfico 10-Avaliação do nível de liderança	60
Gráfico 11-Avaliação do nível de afinidade	60
Gráfico 12-Avaliação do nível de ansiedade	61
Gráfico 13-Minutos jogados do 11 habitual	61
Gráfico 14-Percentagem de passes realizados com sucesso e sem sucesso	63
Gráfico 15-percentagem de passes com sucesso de cada atleta	63
Gráfico 16-Percentagem de passes sem sucesso de cada atleta	64
Gráfico 17- Gráfico de percentagens referente à pergunta 1	68
Gráfico 18- Gráfico do número e percentagem de votos de cada atletas referente à pergunta .	69
Gráfico 19-Gráfico de percentagens referente à pergunta 3	70
Gráfico 20-Gráfico de percentagens referente à pergunta 4	71
Gráfico 21-Gráfico de percentagens referente à pergunta 5	71
Gráfico 22- Gráfico de percentagem referente à pergunta 6	72

Lista de Siglas /Acrónimos

UC- Unidade curricular

IPG- Instituto Politécnico da Guarda

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

LTAD- *Long-Term Athlete Development*

CAF- Académico de Viseu Futebol Clube

GFUC- Guia de funcionamento da unidade curricular

FPF- Federação Portuguesa de Futebol

Introdução

O presente relatório de estágio, insere-se na unidade curricular (UC), em menor de Treino Desportivo, referente ao 3º ano do curso de Desporto da Escola de Comunicação, Educação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

O futebol, desporto rei do mundo atual, fez desde cedo parte integrante da minha vida. Tal como muitas crianças ligadas a esta modalidade, sonhava que poderia fazer do futebol a minha profissão. Iniciei esta prática como federado com cerca de oito anos, e com o evoluir do tempo, a paixão aumentou. Tive a oportunidade de participar, como jogador, no campeonato nacional de Juvenis jogando contra colossos da formação em Portugal, sendo um deles o FC Porto. Com o tempo, a essência do sonho foi atenuada. Por sua vez, comecei a ter interesse em perceber dinâmicas por de trás da modalidade, formular um melhor conhecimento tático, o que me fez ver a modalidade de maneira diferente. Daí veio a vontade de formar atletas, escolhendo assim o menor de treino da licenciatura em Desporto no Instituto Politécnico da Guarda.

Por todos os clubes e treinadores que tive oportunidade de passar e conhecer despoletaram-me grande paixão pelo futebol, algo que quero passar para os meus atletas enquanto futuro treinador e profissional de desporto.

No que toca à escolha da entidade acolhedora, refletiu-se do facto de ser um clube de dimensão nacional, com grandes condições físicas e humanas, onde decerto me proporcionaria enorme aprendizagem na periodização, na análise e intervenção do processo de treino, e na própria organização de uma equipa que luta pelo título nacional.

Este documento, tem como objetivo apresentar todo o trabalho realizado durante uma época desportiva no Académico de Viseu Futebol Clube. Em termos estruturais, encontra-se dividido em 4 capítulos:

O 1º capítulo, onde será abordada a temática relacionada com a caracterização da entidade acolhedora.

O 2º capítulo, está inteiramente relacionado com os objetivos e planeamento do estágio curricular, onde existe uma abordagem completa a temáticas como por exemplo as fases do

processo de estágio, os objetivos pretendidos na realização do estágio a calendarização entre outros.

O 3º capítulo, intitulado como atividades desenvolvidas retrata todas as atividades realizadas durante o estágio curricular.

No final do documento insere-se uma reflexão final sobre todo o processo de estágio assim como a bibliografia e os respetivos anexos.

Capítulo I - Caracterização e análise da entidade acolhedora

1. Enquadramento Sociogeográfico da Instituição

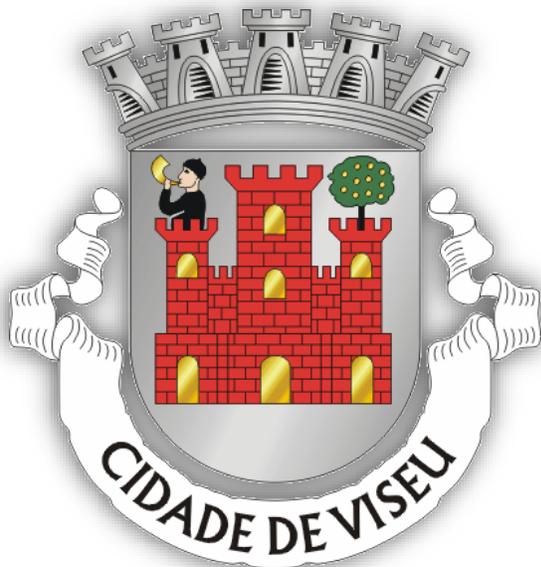


Figura 1-Brasão representativo da cidade de Viseu

Fonte: <https://www.cm-viseu.pt/index.php/diretorio/historico>

Segundo o site oficial do município de Viseu (www.cm-viseu.pt), a cidade situa-se no interior do país com cerca de 50 mil habitantes.

A cidade está associada à figura de Viriato, já que se pensa que este herói lusitano tenha nascido nesta região.

Segundo a mesma fonte, nos últimos anos tem sido reconhecida como “a melhor cidade para viver”, uma vez que apresenta o melhor índice de satisfação de qualidade de vida do país. É ainda uma das maiores cidades médias portuguesas e o maior centro urbano fora das áreas metropolitanas e da faixa litoral continental.

“É no centro da cidade – Centro Histórico – que se encontram muitos dos recursos e oportunidades para o desenvolvimento de Viseu.”

Relativamente à população, a fonte refere que a cidade apresenta ainda uma dinâmica demográfica muito positiva, com um aumento de cerca de 16 mil habitantes nas últimas duas décadas e uma densidade populacional muito acima dos valores médios do país.

2. Caracterização da Entidade Acolhedora

Nome: Académico de Viseu Futebol Clube

Fundação: 1914

Alcunhas: Os Viriatos; CAF

Localização: Viseu

Presidente: António Da Silva Albino

Material Desportivo: *Macron*

Website: <http://www.academicodeviseu.pt/>

E-mail: geral@academicodeviseu.com



Figura 2- Logótipo Académico de Viseu Futebol Clube

3. Contextualização Histórica

Segundo o site oficial da instituição o clube (www.academicodeviseu.pt) foi fundado no início do séc. XX por um grupo de alunos da Escola Secundária Alves Martins e do colégio da Via Sacra, o que justificou o seu nome de Académico e a predominância da cor negra.

“O Académico de Viseu foi o maior embaixador de toda a Região da Beira Alta congregando vontades de todos os beirões e marcando o futebol português através da magia que as suas equipas espalhavam em campo”.

“Mais conhecido por CAF (Clube Académico de Futebol), teve 4 presenças na primeira divisão nacional (atualmente apelidada de Liga Nós), conseguindo como a melhor classificação o 6º lugar”.

Também o mesmo site nos diz que após problemas financeiros, em 2005, a instituição criou um "Protocolo" em conjunto com o "Farminhão" que participava na I Divisão Distrital da Associação de Futebol de Viseu. Este clube passou a ser o "Académico de Viseu". Depois de 2 épocas no distrital o Académico de Viseu FC subiu à III Divisão Nacional na época 2008/2009, como segundo classificado. Na época 2012/2013 conseguiu atingir a subida à Segunda Liga de Futebol Profissional. Neste momento a equipa sénior continua a disputar a Segunda Liga realizando nas últimas épocas uma boa performance.

4. Recursos Humanos

No que diz respeito aos recursos humanos, o Académico de Viseu encontra-se bem estruturado, mantendo uma organização de primazia o que torna a instituição ainda mais admirável aos olhos de outras instituições (Figura 3).

O Académico Futebol Clube é constituído por um presidente (António Albino), dois vice-presidentes (José Cabido; Pedro Ruas). No que toca à formação, o clube é organizado por um coordenador geral da formação, sendo este também coordenador de futebol de 11 (Carlos Ferreira), um coordenador de futebol de 7 (Luís Leão) e um coordenador de formação pré-competitiva (Luís Meneses). Assim, são formados os seguintes escalões: Juniores (sub19, sub18); Juvenis (sub17, sub16), Iniciados (sub15, sub14), Infantis (sub13, sub12), e pré-competição.

A equipa onde estou inserido, é composto por um treinador Principal (Pedro Almeida), um treinador adjunto (Tomás Recatia), um diretor (José Caldeira) e uma fisioterapeuta (Alexandra Couto).

Os treinadores são responsáveis pelo planeamento e análise anual da época, enquanto que o diretor exerce funções organizacionais, como de tratar de toda a logística inerente à realização dos treinos e jogos de competição. A fisioterapeuta tem a incumbência de tratar todas as lesões dos atletas, quer no contexto de treino como no contexto de jogo.

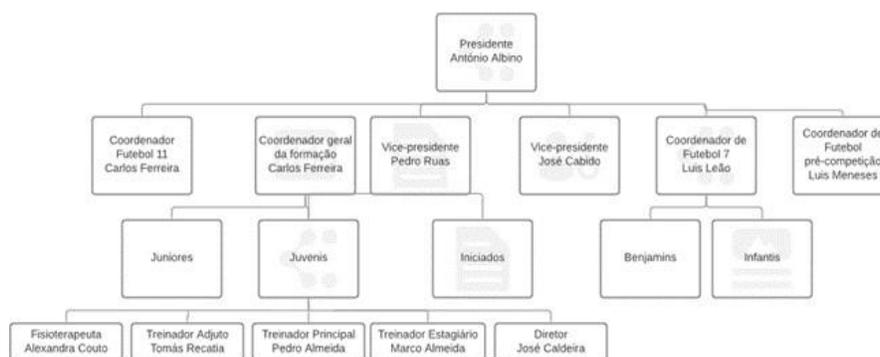


Figura 3-Organograma Académico de Viseu

5. População alvo

O plantel do escalão sub17 do Académico de Viseu é composto por 20 atletas com idades compreendidas entre os 14 e os 16 anos. Da globalidade do plantel cerca de um terço dos atletas transitaram do escalão de sub16 do Académico de Viseu para o escalão sub17.

NOME	POSIÇÃO	Data Nascimento	Quartil	Semestre	Peso	Altura (Cm)	IMC
PR	GR	06/01/2003	1	1	64	178	20.2
RC	DD/DC	13/02/2003	1	1	59	170	20.42
ME	DC	21/01/2004	1	1	71	178	22.41
RB	MC	15/02/2003	1	1	60	169	21.01
GF	EE/PL	25/01/2003	1	1	60	173	20.05
DT	ED/PL	20/01/2003	1	1	70	1.77	22.34
RC	GR	23/05/2003	2	1	85	185	24.84
RA	DD/DE	20/05/2003	2	1	65	182	19.62
DN	DC	04/05/2003	2	1	70	182	21.13
GN	DC	15/05/2003	2	1	72	184	21.27
RF	DC	23/04/2003	2	1	68	1.8	20.99
TC	DE	01/05/2003	2	1	62	176	20.02
GM	MD	09/05/2003	2	1	70	1.76	22.6
TC	MC	20/04/2003	2	1	63	173	21.05
JR	MC	23/05/2003	2	1	68	172	22.99
GM	EE/PL	30/06/2003	2	1	78	188	22.07
JM	DD	07/07/2003	3	2	62	164	23.05
DC	MD	30/07/2003	3	2	62	178	19.57
MM	MC	15/09/2003	3	2	60	172	20.28
BG	MC	01/08/2003	3	2	73	171	24.96
RM	EE/ED	17/07/2003	3	2	54	172	18.25
DL	EXT	02/07/2003	3	2	60	175	19.62
TO	MC/DD	13/10/2003	4	2	70	175	22.86

Tabela 1-Atletas Académico de Viseu sub17

Na seguinte figura podemos presenciar os atletas e a equipa técnica do escalão sub17 do Académico de Viseu.



Figura 4-Plantel e equipa técnica Académico de Viseu sub17

6. Recursos materiais

Para a realização das unidades de treino, o escalão de sub17 usufrui de múltiplos materiais em excelente estado e que dão a capacidade de realização de unidades de treino com qualidade.

Os materiais estão encarregues ao diretor do escalão, este que é responsável por os levar todos os treinos devido ao facto de termos as unidades de treino em 2 complexos diferentes.

Foram criados grupos de trabalho onde cada grupo é responsável por transportar os materiais para o campo e certificar-se que nada falta no final do treino.

Tudo isto possibilita ao treinador uma maior variabilidade de exercícios a realizar, e ao atleta uma melhor capacidade de trabalho capaz de melhorar a sua performance.

Material	Estado	Quantidade
Equipamento de treino	Excelente	2 por jogador
Equipamento de jogo	Excelente	1 por jogador
Fato de treino	Excelente	1 por jogador
Balizas futebol 7	Bom	4
Balizas futebol 11	Bom	2
Mini-balizas	Razoável	4
Coletes	Bom	12
Sinalizadores	Excelente	40
Cones grandes	Bom	6
Bolas	Excelente	15
Cantil	Bom	10
Saco de bolas	Bom	2
Estacas	Bom	4

Tabela 2-Recursos materiais Académico de Viseu sub17

7. Recursos Espaciais

O Académico de Viseu Futebol Clube usufrui de 2 complexos de treino: Tem ao seu dispor o Parque Desportivo de Santa Eufémia (Figura 5) localizado em Ranhados. Também usufrui do Estádio 1º de Maio (Figura 6) localizado no Fontelo, este que é o complexo onde realizamos os jogos em casa.

Aqui, podemos observar que os 2 campos são com piso artificial, tendo ambos os campos sensivelmente as mesmas medidas (100 metros de comprimento e 64 metros de largura).



Figura 6-Estádio 1º de Maio



Figura 5-Parque desportivo Santa Eufémia, Ranhados

8. Meios de comunicação

O Académico de Viseu tem a seu dispor uma loja de venda de produtos, onde se pode encontrar uma vasta quantidade de diversos produtos referentes ao clube. A loja situa-se no centro comercial Palácio do gelo.



Figura 7-Loja oficial do Académico de Viseu, Palácio do gelo

Fonte: Farol da nossa terra. Disponível em: <https://www.faroldanossaterra.net/2013/08/14/academico-de-viseu-abre-loja-no-palacio-do-gelo-shopping/>

<https://www.faroldanossaterra.net/2013/08/14/academico-de-viseu-abre-loja-no-palacio-do-gelo-shopping/>

O Académico de Viseu dispõe de diversos meios de comunicação, desde o site oficial (figura 8) até às redes sociais, *Facebook* (figura 9) e Instagram (figura 10).

Relativamente ao escalão Sub17, o clube possui uma página pública na rede social *Facebook* (figura 11).



Figura 8--Site oficial Académico de Viseu



Figura 9--Página de Facebook oficial do Académico de Viseu

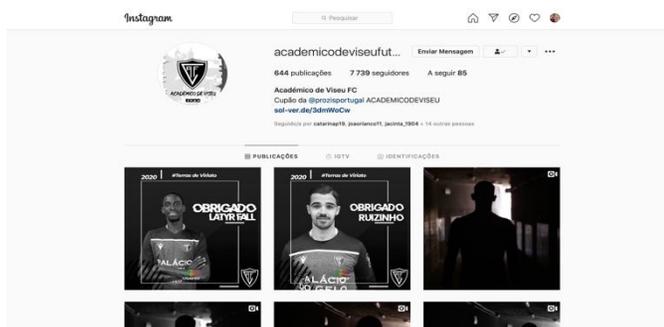


Figura 10--Página de instagram oficial



Figura 11- Página de Facebook oficial do escalão de sub17

9. Caracterização competitiva

O escalão de juvenis do Académico de Viseu participou no campeonato nacional de sub17 inserindo-se na série B.

Segundo o regulamento oficial da prova, o Campeonato Nacional de Sub 17 é constituído por três fases.

A primeira fase é composta por 48 clubes, os quais são divididos em 4 séries (A, B, C, D) de 12 clubes cada. Em cada série, os clubes jogam entre si uma vez e por pontos, na qualidade de visitante ou visitado.

Os 4 clubes melhor classificados dentro de cada série qualificam-se para a Segunda Fase – Apuramento Campeão. Nesta fase, os 16 clubes são divididos em 2 séries de 8 clubes cada – série norte e série sul - e jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado.

Os restantes 32 Clubes que não ficaram apurados para a Segunda Fase – Apuramento Campeão, disputam a Segunda Fase – Manutenção e Descida, divididos novamente em 4 séries (A, B, C, D) de 8 clubes que jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado, de acordo com o sorteio. Nesta fase, os clubes transitam com o mesmo número de pontos obtidos na primeira fase da prova, e mantêm-se nas mesmas séries.

Por fim, os 6 clubes apurados para a Terceira Fase – Apuramento de Campeão, jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outro na qualidade de visitado, para apurar o vencedor do Campeonato Nacional de Sub 17.

FASE 1ª FASE - GRUPO SÉRIE B - JORNADA 11

#	Equipa	Pts	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	FC Porto	31	11	10	1	0	61	2	59
2	Padroense	24	11	8	0	3	47	16	31
▲ 3	Boavista	23	11	7	2	2	36	18	18
▼ 4	CD Tondela	23	11	7	2	2	28	12	16
5	SC Espinho	22	11	7	1	3	35	20	15
6	CD Feirense	18	11	5	3	3	29	14	15
7	Anadia FC	16	11	5	1	5	25	20	5
8	Lourosa	14	11	4	2	5	19	20	-1
9	Académico de Viseu	10	11	3	1	7	13	25	-12
10	Régua	6	11	2	0	9	13	46	-33
11	Marialvas	4	11	1	1	9	15	37	-22
12	Seia	0	11	0	0	11	2	93	-91

Tabela 3-Tabela classificativa da 1ª fase da série B do campeonato nacional de sub17

FASE 2ª FASE - GRUPO SÉRIE B - JORNADA 12

#	Equipa	Pts	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	SC Espinho	43	10	7	0	3	20	13	7
2	CD Feirense	42	10	8	0	2	39	6	33
3	Lourosa	33	10	6	1	3	24	7	17
4	Anadia FC	30	10	4	2	4	16	18	-2
5	Académico de Viseu	25	11	5	0	6	18	20	-2
6	Marialvas	20	10	5	1	4	20	10	10
7	Régua	18	11	4	0	7	18	21	-3
8	Seia	0	10	0	0	10	5	65	-60

Tabela 4-Tabela classificativa da 2ª fase da série B do campeonato nacional de sub17

Capítulo II – Objetivos e planeamento do Estágio

1. Objetivos de estágio

Em conformidade com o docente Coordenador de estágio e com o Tutor de estágio, e de acordo com o Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC), foram estipulados os objetivos a atingir ao longo do Estágio, objetivos esses tanto gerais como específicos.

Os objetivos foram definidos em prole do contexto em que eu me encontro referente ao estágio, sendo estes estabelecidos com toda a veracidade e seriedade.

Objetivos gerais:

- Aperfeiçoar competências que respondam às exigências colocadas pela modalidade de intervenção na dimensão moral, ética, legal e deontológica;
- Aplicar, consolidar e melhorar o conjunto de conhecimentos teórico-práticos adquiridos nas diferentes unidades curriculares do curso de Desporto;
- Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e procedimentos sempre que necessário;
- Atualizar o nível de conhecimento nos domínios da investigação, do conhecimento técnico e pedagógico.

Objetivos específicos:

- Fomentar e favorecer a aquisição de conhecimentos gerais e específicos que garantam competências técnicas e profissionais na área da intervenção desportivo;
- Intervir no planeamento dos diferentes períodos: preparatório, competitivo e transitório;
- Participar na periodização do microciclo, bem como das sessões de treino;
- Intervir na sessão de treino de forma com qualidade e de forma diversificada;

- Avaliar o desempenho da equipa, em contexto de competição, nas diferentes fases da mesma;
- Promover um bom espírito de equipa essencial ao desempenho e sucesso desportivo;
- Analisar e estudar vários dados estatísticos que possam contribuir para a melhor performance da equipa;
- Dinamizar um excelente envolvimento familiar com a instituição.

2. Fases do processo de estágio

O processo de estágio na entidade acolhedora foi separado em 3 fases de desenvolvimento, sendo elas a fase de integração e planeamento, a fase de intervenção e a fase de conclusão e avaliação.

Fases de intervenção:

De forma a facilitar o meu planeamento anual, dividiu-se o estágio em 3 fundamentais fases, sendo elas:

- a) Fase de integração e planeamento;
- b) Fase de intervenção;
- c) Fase de conclusão e avaliação.

Com recurso à tabela (tabela 5), observa-se que nos dois meses iniciais estive inserido na fase de integração e planeamento. Nesta fase existiu um primeiro contacto com a entidade acolhedora, uma contextualização da realidade onde me encontrava no momento, onde passei a conhecer todo o processo de treino, os objetivos ao longo da época, e principalmente a interação entre a equipa técnica e atletas. Nesta fase inicial foi também realizado um levantamento dos recursos humanos, materiais e espaciais, assim como dos potenciais canais de comunicação que possam existir no clube. Houve inclusive a execução de uma planificação anual de atividades a realizar e uma assimilação de possíveis intervenções a realizar num presente/futuro em proveito de uma melhor performance coletiva da equipa, estabelecendo-se objetivos individuais e coletivos.

A fase de intervenção foi alcançada no terceiro mês de estágio. Nesta fase comecei a intervir mais ativamente na sessão de treino, na preparação dos jogos e na sua análise. Mais detalhadamente, realizava na segunda sessão de treino da semana, treino específico de guarda-redes, e os alongamentos gerais no retorno à calma. Na terceira sessão de treino da semana, a intervenção passou por realizar treino específico de guarda-redes e posteriormente, treino

específico de pós-lesão. Aqui, procurei que o atleta recuperasse fisicamente trabalhando a resistência aeróbia, velocidade e força muscular intervalando com alongamentos dinâmicos. Fora do terreno, realizei a ativação funcional aos guarda-redes nos jogos oficiais do campeonato nacional de juvenis efetuando também a análise desses jogos, abordando a análise da equipa e da equipa adversária.

É extremamente importante referenciar a fase da intervenção, pois foi nesta fase que se colocou em prática todos os conhecimentos adquiridos. Aqui, tentei que os atletas absorvessem toda a minha instrução. A haver essa relação de aprendizagem, tanto os atletas evoluem como praticantes da modalidade, como o treinador estagiário como futuro técnico de desporto.

Próximo do término do estágio alcancei a fase de conclusão e avaliação.



Tabela 5-3 fases da época de Estágio

Para uma melhor organização, foi criado um macrociclo instruído na UT de planificação de Treino onde se inserem as unidades de treino das fases preparatória e competitiva como também os jogos de pré-época e os jogos oficiais durante a primeira fase.

No presente macrociclo (tabela 6), estão introduzidas 104 unidades de treino, sendo 18 referentes à fase preparatória e 86 referentes à fase competitiva. Relativamente aos jogos, estão incluídos 6 encontros amigáveis e 25 encontros oficiais.

No que diz respeito às unidades de treino, a equipa tem 3 treinos semanais + jogo de competição. Cada treino semanal tem a duração mínima de 1 hora e 15 minutos sendo que à

terça-feira o treino decorre no Estádio 1º de Maio, na quarta-feira no Estádio Montenegro Machado e na sexta-feira no complexo desportivo de Santa Eufémia.

MACROCICLO SUB 17 (ÉPOCA DESPORTIVA 2019-2020)											
	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio
1		UT10 – 17h30 (L.1 de Maio – Fontes)	JCS (Espinho) (Fora)	UT39 – 20h30 (L.1 de Maio – Fontes)	UT53 – 19h15 (Barcelos)	JC2 – 2ª Fase (Anadia – Casa)	F	JC10 – 2ª Fase (Seia – Casa)	JC13 – 2ª Fase (Feirenses – Fora)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)
2		F	UT26 – 20h30 (L.1 de Maio – Fontes)	UT40 – 20h30 (Repeses)	F	F	UT77 – 22h00 (Barcelos)	F	F	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	CAMPEONATO TERMINADO
3		UT11 – 17h30 (L.1 de Maio – Fontes)	UT27 – 20h30 (L.1 de Maio – Fontes)	F	JC11 (Marialvas) (Casa)	UT65 – 20h30 (L.1 de Maio – Fontes)	UT78 – 19h30 (Barcelos)	UT91 – 20h45 (Vila Chã de St)	UT102 – 20h45 (Barcelos)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	CAMPEONATO TERMINADO
4		F	F	UT41 – 19h15 (Barcelos)	F	UT66 – 20h00 (Repeses)	F	F	UT103 – 20h45 (Barcelos)	CAMPEONATO TERMINADO	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)
5		F	UT28 – 21h45 (Barcelos)	J7 (Feirenses) (Casa)	F	F	JC6 – 2ª Fase (Feirenses – Casa)	UT92 – 20h30 (Repeses)	F	CAMPEONATO TERMINADO	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)
6		UT12 – 17h30 (L.1 de Maio – Fontes)	UT29 – 19h15 (Barcelos)	F	UT54 – 20h30 (Repeses)	UT67 – 19h15 (Barcelos)	F	F	UT104 – 19h30 (L.1 de Maio – Fontes)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)
7		JA – 19h (Santa SUB 17)	F	F	F	JC3 – 2ª Fase (Seia – Fora)	UT79 – 20h45 (L.1 de Maio – Fontes)	UT93 – 19h30 (Barcelos)	F	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)
8		UT13 – 17h30 (L.1 de Maio – Fontes)	JC4 (Seia) (Casa)	UT42 – 20h30 (L.1 de Maio – Fontes)	UT55 – 19h15 (Barcelos)	F	UT80 – 20h00 (Repeses)	F	JC14 – 2ª Fase (Lousrosa – Casa)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)
9		UT14 – 17h30 (L.1 de Maio – Fontes)	UT30 – 20h30 (L.1 de Maio – Fontes)	UT43 – 20h30 (Repeses)	JA – 10h30 (CD Tondela SUB 17)	F	F	F	JC11 – 2ª Fase (Espinho – Fora)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	CAMPEONATO TERMINADO
10		F	UT31 – 20h30 (L.1 de Maio – Fontes)	F	F	UT68 – 20h30 (L.1 de Maio – Fontes)	UT81 – 19h30 (Barcelos)	F	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	CAMPEONATO TERMINADO
11		JA – 10h30 (Marialvas SUB 17)	UT32 – 20h30 (Repeses)	UT44 – 19h15 (Barcelos)	UT56 – 20h30 (L.1 de Maio – Fontes)	UT69 – 20h30 (Repeses)	F	UT94 – 20h45 (L.1 de Maio – Fontes)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	CAMPEONATO TERMINADO	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)
12		F	F	F	F	F	JC7 – 2ª Fase (Lousrosa – Fora)	F	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	CAMPEONATO TERMINADO	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)
13		UT15 – 17h30 (L.1 de Maio – Fontes)	UT33 – 19h15 (Barcelos)	JC8 (Padroense) (Fora)	UT57 – 20h30 (Repeses)	UT70 – 19h15 (Barcelos)	F	F	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)
14		UT16 – 17h30 (L.1 de Maio – Fontes)	F	F	F	F	UT82 – 20h45 (L.1 de Maio – Fontes)	UT95 – 19h30 (Barcelos)	CAMPEONATO TERMINADO	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)
15		UT17 – 17h30 (L.1 de Maio – Fontes)	JCS (Lousrosa) (Fora)	UT45 – 20h30 (L.1 de Maio – Fontes)	UT58 – 19h15 (Barcelos)	JC4 – 2ª Fase (Espinho – Casa)	UT83 – 20h00 (Repeses)	F	CAMPEONATO TERMINADO	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)
16	UT1 – 17h (L.1 de Maio – Fontes)	UT18 – 17h30 (L.1 de Maio – Fontes)	F	UT46 – 20h30 (Barcelos)	JA – 18h15 (Póvoa de SUB 19)	F	F	F	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	CAMPEONATO TERMINADO
17	UT2 – 18h (L.1 de Maio – Fontes)	F	UT34 – 20h30 (L.1 de Maio – Fontes)	F	F	UT71 – 20h30 (L.1 de Maio – Fontes)	UT84 – 19h15 (Barcelos)	F	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	CAMPEONATO TERMINADO
18	UT3 – 18h (L.1 de Maio – Fontes)	JC1 (Anadia) (Fora)	JA – 20h30 (Repeses SUB 19)	UT47 – 19h15 (Barcelos)	F	UT72 – 20h30 (Repeses)	F	UT96 – 20h45 (Barcelos)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	CAMPEONATO TERMINADO	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)
19	UT4 – 18h (L.1 de Maio – Fontes)	F	F	F	UT59 – 20h30 (L.1 de Maio – Fontes)	F	JC8 – 2ª Fase (Marialvas – Casa)	UT97 – 20h45 (Barcelos)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	CAMPEONATO TERMINADO	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)
20	JA – 17h/19h30 (AC. Viseu SUB 19)	UT19 – 17h30 (L.1 de Maio – Fontes)	UT35 – 19h15 (Barcelos)	JC9 (Boavista) (Casa)	UT60 – 20h30 (Repeses)	UT73 – 19h15 (Barcelos)	UT85 – 20h45 (L.1 de Maio – Fontes)	F	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)
21	F	UT20 – 17h30 (L.1 de Maio – Fontes)	F	F	F	F	F	UT98 – 19h30 (L.1 de Maio – Fontes)	CAMPEONATO TERMINADO	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)
22	UT5 – 17h30 (L.1 de Maio – Fontes)	UT21 – 17h30 (Repeses)	F	UT48 – 20h30 (L.1 de Maio – Fontes)	UT61 – 19h15 (Barcelos)	JCS – 2ª Fase (Régua – Fora)	UT86 – 20h00 (Repeses)	F	CAMPEONATO TERMINADO	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)
23	UT6 – 17h30 (L.1 de Maio – Fontes)	UT22 – 17h30 (L.1 de Maio – Fontes)	JA – 19h30 (CA. Moledo SUB 19)	UT49 – 20h30 (L.1 de Maio – Fontes)	JC1 – 2ª Fase (Marialvas – Fora)	UT74 – 20h30 (L.1 de Maio – Fontes)	F	JC12 – 2ª Fase (Régua – Casa)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	CAMPEONATO TERMINADO
24	JA – 17h30 (CD Tondela SUB 15)	F	UT36 – 20h30 (L.1 de Maio – Fontes)	F	F	F	UT87 – 19h30 (Barcelos)	F	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	CAMPEONATO TERMINADO
25	UT7 – 17h30 (L.1 de Maio – Fontes)	JC2 (Porto) (Casa)	UT37 – 20h30 (Repeses)	UT50 – 19h15 (Barcelos)	F	F	JCS – 2ª Fase (Anadia – Fora)	UT99 – 20h45 (Barcelos)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	CAMPEONATO TERMINADO	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)
26	F	F	F	F	UT62 – 20h30 (L.1 de Maio – Fontes)	F	F	UT100 – 20h45 (Barcelos)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	CAMPEONATO TERMINADO	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)
27	JA – 11h (Bragança SUB 17)	UT23 – 20h30 (L.1 de Maio – Fontes)	UT38 – 19h15 (Barcelos)	JC10 (Régua) (Fora)	UT63 – 20h30 (Repeses)	UT75 – 19h15 (Barcelos)	F	F	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)
28	F	F	JCS (Tondela) (Casa)	F	F	F	UT88 – 20h30 (L.1 de Maio – Fontes)	UT101 – 19h30 (L.1 de Maio – Fontes)	CAMPEONATO TERMINADO	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)
29	UT8 – 17h30 (L.1 de Maio – Fontes)	UT24 – 17h45 (Barcelos)	F	UT51 – 20h30 (L.1 de Maio – Fontes)	UT64 – 19h15 (Barcelos)	F	UT89 – 20h00 (Repeses)	F	CAMPEONATO TERMINADO	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)
30	UT9 – 17h30 (L.1 de Maio – Fontes)	UT25 – 19h15 (L.1 de Maio – Fontes)	F	UT52 – 20h30 (Repeses)	F	UT76 – 20h30 (L.1 de Maio – Fontes)	F	F	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	CAMPEONATO TERMINADO
31	JA – 17h (Covilhã SUB 19)	F	F	F	F	F	UT90 – 19h30 (Barcelos)	F	SUSPENSÃO TREINO (COVID 19)	CAMPEONATO TERMINADO	CAMPEONATO TERMINADO

Observações: As Unidades de Treino até ao dia 26 de Agosto terão a duração de 90 minutos (01:30h)
As Unidades de Treino a partir do dia 26 de Agosto terão a duração de 75 minutos (01:15h), as quais serão acrescentados 15 minutos de aquecimento fora do campo (Total 90 minutos)



CAMPEONATO NACIONAL

Legenda	Cor
Jogo Amigável (Fora)	
Campo Reservado (Amigável)	
Folga	
Unidade de Treino	
Jogo do Campeonato 1ª fase	
Jogo do Campeonato 2ª fase	
Jogo da Taça	
Fim de Semana Sem Jogo	
Férias Escolares	

Pré Época (16/07 a 16/08)

Jogos Amigáveis de Pré Época (Datas):

20-07 / 17:00h - Ac. Viseu (Sub 19) vs Ac. Viseu
24-07 / 17:30h - Tondela (Sub15) vs Ac. Viseu
27-07 / 11:00h - Ac. Viseu vs Bragança (APRESENTAÇÃO)
31-07 / 17:00h - Gouveia (Sub 19) vs Ac. Viseu
07-08 / 19:00h - Seia vs Ac. Viseu
11-08 / 10:30h - Marialvas vs Ac. Viseu

Treinos Complementares (Datas):

03-08 / 17:00h - (Tr. Físico/Campo Areia)

Tabela 6-Calendarização anual

3. Horário semanal

O horário semanal durante a fase de estágio dividiu-se entre o período escolar e o período de estágio. O período escolar foi realizado durante três dias por semana (segunda-feira, terça-feira, quarta-feira). O período de estágio começa na quarta-feira na segunda unidade de treino da semana, no estádio Montenegro Machado em Repeses pelas 20:30 horas que mais tarde passou para o estádio 1º de maio. A terceira e última unidade de treino era realizada na sexta-feira no complexo desportivo de Santa Eufémia em Ranhados pelas 19:30.

Hora	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
3:00	Período escolar	Período escolar	Período escolar				
3:30	Período escolar	Período escolar	Período escolar				
18:00	Período escolar	Período escolar	Período escolar				
18:30	Período escolar	Período escolar	Período escolar				
11:00	Período escolar	Período escolar	Período escolar				Período de estágio Jogo amigável ou oficial (Campeonato nacional Sub17) Jogos em casa: Fátelo
11:30	Período escolar	Período escolar	Período escolar				
12:00	Período escolar	Período escolar					
12:30	Período escolar	Período escolar					
13:00	Período escolar						
13:30							
14:00		Período escolar					
14:30		Período escolar					
15:00		Período escolar					
15:30		Período escolar					
16:00	Período escolar	Período escolar					
16:30	Período escolar	Período escolar					
17:00	Período escolar						
17:30	Período escolar						
18:00	Período escolar						
18:30	Período escolar						
19:00							
19:30							
20:00					Período de estágio Unidade de treino nº2 semanal Complexo desportivo de Santa Eufémia		
20:30			Período de estágio Unidade de treino nº2 semanal Estádio Montenegro Machado				
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							

Tabela 7-Horário semanal de estágio

Durante a época desportiva foram realizados 104 treinos), 25 jogos oficiais e 6 jogos de treino, perfazendo um total de 437 horas em contexto prático.

Capítulo III – Atividades desenvolvidas

A parte III tem como objetivo apresentar de forma breve e fundamentada o que foi desenvolvido ao longo da presente época desportiva.

O processo de estágio em que estive inserido incidu no treino de jovens atletas e a questões inerentes ao aperfeiçoamento pedagógico, tendo a preocupação de tornar os jovens melhores atletas e melhores seres-humanos.

1. Modelo de jogo

Durante o jogo, os atletas são confrontados com problemas de elevada complexidade para cuja resolução não existem respostas únicas ou predefinidas (Garganta e Pinto, 1994) dado que dependem, em grande parte, dos constrangimentos da tarefa (espaço, tempo, bola, colegas, adversários), do envolvimento (ambiente físico, social e psicológico) e pessoais (competências, emoções, saberes) (Davids et al., 2008; Newell, 1985). Em contextos de elevada incerteza, os jogadores terão de estar constantemente a fazer escolhas, a tomar decisões e a executar ações. Jogar bem significa escolher as ações certas nos momentos certos e fazer isso de forma eficiente ao longo de todo o jogo (Gréhaigne et al., 2001). A tomada de decisão requer saber fazer, saber como fazer e, naturalmente e antes de tudo, saber o que fazer (Garganta, 2006; Temprado, 1991). Neste contexto, o problema fulcral do sucesso dos jogadores no jogo situa-se no plano decisório, no plano tático-estratégico (Garganta, 2006).

Deste modo, é indiscutível afirmar que o modelo e filosofia de jogo de cada equipa tem impacto na performance do atleta, no qual a estratégia tática é cada vez mais a maior arma do desporto rei na atualidade.

Para Gomes (2008) a dimensão tática deve ser entendida através da ótica da complexidade, dando coerência construtiva aos comportamentos e interações dos jogadores, conectando-os com as outras dimensões do jogo e desenvolvendo uma dinâmica coletiva.

Desta forma, admite-se que o entendimento da natureza do futebol, tenha implicações relevantes quanto aos domínios do treino e do controlo da evolução dos jogadores, induzindo na conceção e na escolha dos procedimentos metodológicos adequados para o desenvolvimento dos jogadores (Bota; Colibaba-Evelut, 2001; Garganta, 2007).

Referindo Lage (2019), o processo de formação de um jovem futebolista sendo ele longo e contínuo é imprescindível que exista um planeamento plurianual e transversal a todos os escalões etários, com uma programação de conteúdos adequada a cada um deles, articulada entre si.

A meu ver, para que determinada equipa tenha sucesso, é de extrema importância que exista uma familiarização dos atletas para com as mensagens transmitidas pela equipa técnica. Para que uma equipa tenha êxito é essencial ter um sistema de jogo bem estruturado, de forma a que os atletas reproduzam em perfeição tudo o que a equipa técnica delineou. O sistema tático tem como função organizar os 11 jogadores de campo de forma a que seja mais fácil chegar ao golo e evitá-lo.

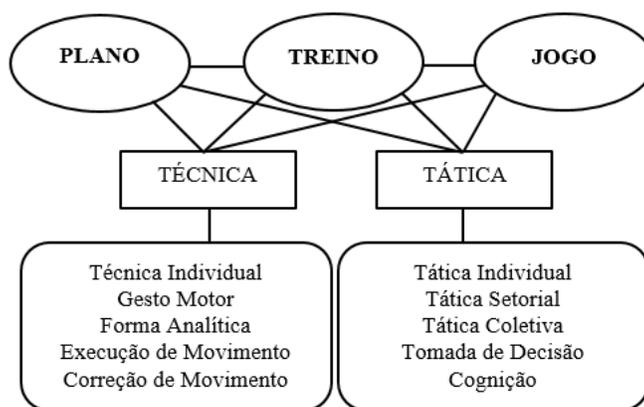


Figura 12-Proposta de Bardin (2011)

No decorrer da época desportiva, escalão de sub17 do académico de Viseu Futebol clube apresentou-se no contexto competição com dois sistemas, 1x4x3x3 durante cerca de dois terços

da temporada e 1x4x4x2 num espaço de sensivelmente um terço da temporada. A isto, deve-se ao facto da limitação do plantel, principalmente no setor atacante devido a vastas lesões, e também ao ajuste de uma melhor abordagem tática consoante as capacidades dos atletas, visto que no decorrer da temporada fomos conhecendo melhor as capacidades dos mesmo e assim adaptá-las ao sistema de jogo delineado.



Figura 14-Sistema 4-4-3



Figura 13-Sistema 4-4-2

Para cada sistema tático há múltiplas estratégias que são capazes de fazer diferença na conquista ou não conquista de uma vitória.

O modelo de jogo depende de um sistema de relações que articula uma determinada forma de jogar baseada numa estrutura específica (Carvalho, 2002).

O modelo de jogo da nossa equipa encontra-se dividido em quatro momentos dentro do próprio jogo, tratando-se do momento Defensivo (sem bola), momento Ofensivo (com bola), transição Defesa-Ataque (ganho da bola), e transição Ataque-Defesa (perda da bola).

Em cada um destes momentos, o atleta deve ser capaz saber o que fazer para resolver rapidamente e tomar as melhores decisões nas diversas situações que a partida proporciona, sendo que estas decisões devem ser individuais, grupais, sectoriais, intersectoriais e coletivas.

2. Organização Defensiva

O processo defensivo representa uma fase fundamental do jogo e exprime a oposição a uma equipa (Teodoresco, 1984). Esta fase representa a marcação do defensor ao atacante adversário para neutralizar todas as suas ações ofensivas em qualquer momento do jogo (Castelo, 1996) e é representativa de todos os comportamentos técnico-táticos individuais e coletivos que visam a anulação e cobertura dos adversários e dos espaços livres. É nesta etapa que uma equipa tenta conquistar a posse de bola com o intuito de realizar as ações ofensivas, sem cometer infrações e impedindo que o adversário chegue ao golo. (Teodoresco, 1984).

- Defesa à zona;
- Organização defensiva sectorial;
- Defesa à zona com pressão “ideal” no centro do jogo;
- Dar o espaço exterior ao adversário- Formar campo “pequeno”;
- Encurtar espaços entre setores;
- Pressionar logo na primeira fase de construção de jogo da equipa adversária;
- Condicionar o jogo da equipa adversária, retirando-lhe tempo para pensar;
- Definir zonas e momentos para pressionar;
- Definir indicadores de pressão;
- Posicionamento em pirâmide quando a bola se encontra na zona central e em diagonal quando a bola circula para as faixas laterais.
- Caso a equipa adversária jogue com 2 avançados, estes são marcados pelos centrais e os laterais jogam mais por espaços interiores, podendo ainda haver uma cobertura defensiva do médio mais defensivo;
- Se o lateral for ultrapassado, o defensor central dobra e o lateral ocupa rapidamente o lugar do mesmo;

- A basculação deve ser efetuada por toda a equipa em concordância com a bola e a baliza;
- Compreender o momento ideal para pressão agressiva ao portador da bola, evitando ir à “queima”.



Figura 15-Organização defensiva

A nossa organização defensiva era baseada em métodos acima descritos. Durante o desenrolar da época, a equipa técnica tentou sempre melhorar a passagem da informação para que os atletas interiorizassem o que realmente se pretendia.

Na parte inicial do campeonato houve alguns defeitos na organização defensiva, a pressão ao adversário não era bem realizada, algo que foi melhorado ao longo da época. A equipa mostrava-se quase sempre bem organizada, no entanto, em momentos de transição do adversário por vezes éramos incapazes de nos reagrupar rápido, o que iria provocar em grandes ameaças para a nossa baliza, porém, os atletas conseguiram melhorar progressivamente durante o decorrer da temporada.

3. Organização Ofensiva

Segundo Teodoresco (1984), a resolução de qualquer situação momentânea de jogo ofensiva, deve ser sempre avaliada em função do binómio risco/segurança. Cabe ao jogador de posse da bola perceber e avaliar corretamente as vantagens e as desvantagens deste ou daquele comportamento em função dos objetivos táticos da equipa e do princípio – “mais vale uma ação técnico-tática a mais do que uma ação que entregue a bola ao adversário”. A ação a mais pode não constituir a solução mais adequada e eficaz para uma dada situação momentânea de jogo, mas, ao permitir manter a posse da bola, torna possível a reorganização do processo ofensivo.

- Ter mais bola que a equipa adversária, de preferência no meio campo ofensivo;
- Posse de bola objetiva, procurando sempre criar situações de finalização;
- Formar “campo grande” na posse de bola – ocupar mais racionalmente o espaço de jogo e permitir uma circulação mais ampla da bola no terreno;
- Sempre que possível, sair a jogar através dos centrais;
- Realizar posse em segurança, mas com o objetivo de progressão no terreno de jogo;
- Procurar primeiro a profundidade e depois a largura;
- Quando conseguimos dar profundidade é importantíssimo subir em bloco compacto até estarmos em posse de bola segura e a partir desse momento procurarmos a largura;
- Sempre que possível optar pelo jogo entre linhas;
- Haver pelo menos uma linha de passe em apoio e outra em profundidade;
- Estando orientados para baliza adversária deve haver movimentos dos extremos aproveitando espaços entre central/lateral;
- Sempre que possível os médios devem ocupar o espaço interior para dar preponderância ofensiva aos laterais;

- Quando os laterais sobem, o médio mais defensivo deve dar cobertura defensiva aos centrais, fazendo uma linha de 3.



Figura 16-Organização ofensiva, 2ªfase



Figura 17-Organização ofensiva, 1ªfase

Abordando a organização ofensiva, a equipa conseguiu com relativa constância uma boa abordagem ao que foi pedido por parte da equipa técnica apresentando-se razoavelmente organizada quando tínhamos a posse de bola.

Referindo-me aos vários modelos de ataque, o ataque organizado não tinha muito êxito, a equipa nem sempre conseguia produzir o necessário para chegar à baliza do adversário, talvez por este se organizar muito bem defensivamente. No entanto, o contra-ataque rápido ou transição defesa-ataque era visto como grande poder para nós, isto é, era ali que estava o “ouro”, por termos médios e extremos rápidos com grande capacidade de progressão com bola e pela rapidez de decisão com bola. Esta foi uma das nossas principais “armas” durante a época.

Segundo Valdano (2001), mais do que saber defender e atacar, estar em fase defensiva ou ofensiva, as equipas devem ser capazes de transitar entre ambas as fases de uma forma rápida, forte e equilibrada. Daqui parte muito do sucesso das equipas contemporâneas. Citando Barreira (2006) existe um maior equilíbrio tático-estratégico entre as equipas e os jogadores em confronto, repercutindo-se na dificuldade de obtenção de espaços e de tempo. Da mesma forma, segundo Mourinho (2003), estes dois momentos, momento em que se perde a posse de bola e o

momento em que se ganha a posse de bola, são os mais importantes do jogo. Acrescenta ainda que a maior parte dos golos e das situações de risco acontecem em situações de transição. Estas situações de desequilíbrio, sendo entendidas por Carvalhal (2001) como perturbações do sistema, no momento em que se torna instável, surge um outro tipo de organização que combate as condições de não equilíbrio e que permite o aparecimento espontâneo de estruturas que evidenciem uma certa ordem, um certo equilíbrio. Estas estruturas poder-se-ão denominar de Momentos de transição.

4. Transição defesa-ataque

“As equipas terríveis são aquelas que diminuem o tempo entre o ganhar a bola e atacar e entre o perder a bola e defender. É aqui que está o segredo do jogo atual.”

(Jesualdo Ferreira 2003)

Abordando Azevedo (2011), a transição defensiva refere-se ao momento em que as equipas estão desorganizadas para as novas funções, é um momento de desequilíbrios caracterizado pelos comportamentos que se devem adotar durante os segundos imediatos à conquista da bola. Deste modo, a transição defensiva refere o momento em que a equipa num primeiro momento não tem a posse de bola, mas ao recuperá-la, irá realizar uma progressão de ‘terreno’ ao que chamamos ataque. A isto, denomina-se de transição defesa-ataque, tendo várias abordagens: transição em ataque organizado, transição rápida, contra-ataque.

Como referi anteriormente, a transição defesa-ataque rápida foi umas das maiores “armas” no decorrer da temporada. As capacidades dos nossos atletas permitiam que a transição fosse rápida e objetiva, os extremos ocupavam o espaço interior, deixando os laterais progredirem em profundidade, um dos médios ocupava uma posição mais ofensiva mesmo atrás do ponta de lança, sendo que um deles apareceria ao primeiro poste e outro ao segundo.

Para que isto acontecesse era fundamental o ganho da posse da bola. Assim, a estratégia passava por pressionar alto, para limitar o espaço do adversário, com uma boa basculação, para

que quando a recuperássemos, tivéssemos mais perto da baliza adversária, e assim, impossibilitar que o adversário se organizasse. Contudo, em alguns jogos, a nossa equipa baixou as linhas em demasia, e por mais que a equipa técnica tentasse emendar essa tendência, os atletas não correspondiam ao feedback, o que resultaria, nessas situações, uma menor capacidade de progressão e de êxito da mesma por estarmos mais afastados da baliza adversária no momento do ganho de bola.

A nossa equipa tem que perceber se o momento pede a exploração da profundidade da equipa adversária ou a opção de manter a posse de bola, através de uma organização mais pensada e mais pausada.

5. Transição ataque-defesa

“A primeira fase do processo defensivo, de uma forma teórica e analítica, portanto o equilíbrio defensivo, é o argumento fundamental de um bom ataque.”

(Carlos Queiroz 2005)

Vários treinadores de elite, como se poderá constatar a seguir, conferem grande importância à componente de organização coletiva do jogo. Os momentos de alternância da posse de bola constituem-se como os maiores testes a solidez coletiva de uma ideia de jogo e a manutenção de uma organização com equilíbrio nas transições é uma grande prova da consistência e inteligência de uma equipa.

Jesualdo Ferreira (2003) assegura que a capacidade que uma equipa tem de rapidamente se reorganizar é um fator de qualidade. Considera ainda que, entre duas equipas em confronto, ganha mais vezes aquela que for capaz de ser mais rápida a responder aos momentos em que se ganha ou perde a bola.

Mourinho (2003) também é bastante claro: "no futebol de hoje, os dois momentos mais importantes do jogo são o momento em que se perde a bola e o momento em que se ganha a

bola." O mesmo treinador classifica o momento de perda da posse de bola como o momento-chave para se defender bem argumentando que independentemente de como se defenda (homem-a-homem, individualmente ou a zona) são poucas as equipas que sofrem golos quando estão bem posicionadas defensivamente. Assim, para este treinador, o momento de perda da posse de bola é o momento crítico na organização defensiva uma vez que, na sua opinião, a maior parte dos golos e das situações de risco acontecem em momentos de transição.

Carlos Queiroz (2005), constata ainda que “qualquer equipa que na fase de transição tem problemas, é imediatamente dominada mentalmente pela outra equipa, tem um prejuízo de efeitos psicológicos trágicos”.

Analisando o processo ataque-defesa do escalão sub-17 do Académico de Viseu durante a presente época, como anteriormente referido, a equipa sentia dificuldade em lidar com as transições rápidas por parte do adversário, pela dificuldade de uma organização rápida. Durante o decorrer da época a equipa teve melhoras significativas, recuperando mais vezes a bola, evitando uma maior criação de oportunidades por parte do adversário, através de um melhor encurtamento de linhas setoriais, reorganização mais rápida e intensa e pressão imediata ao portador da bola.

Quando os adversários eram superiores a nós, a equipa baixava automaticamente os blocos deixando equipas como o FC Porto, CD Tondela, CD Feirense, entre outros, realizarem o modelo de ataque organizado, sendo esse já um estilo de jogo destas equipas. Assim, apesar de tudo, a nossa equipa mantinha uma boa organização defensiva até ao momento de progressão com bola, que, após isso, os atletas demoravam algum tempo para se reorganizar, o que traria mais perigo para a nossa baliza.

A nossa equipa tem que, após a perda de bola, pressionar para recuperar a bola o pressionar para atrasar o ataque da equipa adversária, de acordo com a zona de pressão e da cobertura defensiva, existente ou não, por parte dos elementos da nossa equipa.

6. Planeamento e periodização de treino

6.1. Planeamento de Treino

O planeamento revela-se surgindo como o principal meio de controlo e antecipação do treino, estabelecendo um plano em relação a um ou mais objetivos (Curado, 1982). Para Mesquita (2000), planear é delinear antecipadamente aquilo que tem de ser realizado. Esse planeamento deve ser adequado às características dos atletas (Piéron, 1999), nomeadamente no que diz respeito à sua idade, sexo, morfologia ou condição física, surgindo a necessidade de adequar variáveis como o volume de treino a essas mesmas características (Horta, 2000).

Serpa (2008) refere que o pouco tempo de envolvimento na prática, incorreta gestão das sessões de treino, dos tempos nas tarefas e da participação nas competições são alguns aspetos que tiram sentido à atividade. Posto isto, remetendo-nos para a gestão do tempo e exercício de forma mais aprofundada, existe clara perceção de alguns problemas que podem, estando ligados a esta mesma temática, condicionando a atividade prática dos atletas, afetando a sua evolução, nas mais variadas vertentes.

Torna-se muito importante que os jogadores sejam confrontados com situações o mais próximas possível da realidade do jogo, solicitando a resolução de problemas tático-técnicos semelhantes aos que o jogo coloca (Castelo, 2004; Garganta, 1997; Teodorescu, 1984). Posto isto, os treinadores devem aproximar o contexto treino o mais possível com o contexto competição, possibilitando assim que os atletas demonstrem uma melhor preparação para a competição.

6.2. Etapas de Formação a Longo Prazo de um Jovem Atleta

O desporto é visto como um procedimento para uma boa saúde física e mental, mas, no entanto, para crianças e jovens atletas, o desporto é um meio de educação e formação, e é dever do treinador que os atletas aprendam valores para serem melhores pessoas no futuro.

O LTAD - Long Term Athlete Development (figura 18) estabelece as diretrizes para uma ótima formação, competição e recuperação para cada estágio de desenvolvimento atlético. Os treinadores que se envolvem no modelo e suas práticas são mais propensos a produzir atletas que atingem o seu potencial atlético.

Todos os treinadores que trabalham com jovens devem preocupar-se com a saúde e o bem-estar do atleta e com o seu desenvolvimento.

Em relação à realidade desportiva do Académico de Viseu em relação à formação, a entidade demonstra-se preocupada com seguir as orientações de treino e longo prazo definidas pela FPF, no que toca ao LTAD. Por todas as informações que obtive, a formação é bem estruturada sendo que os atletas se inserem no patamar onde devem estar, onde é priorizado a evolução natural dos atletas.

Segundo a Federação portuguesa de Futebol (2008), evidenciam-se algumas características por parte dos atletas no escalão Sub 17 tais como:

- Idade do romance;
- Grande instabilidade emocional;
- Maturidade sexual/estabilização do crescimento;
- Busca da identidade própria e da independência;
- Maior cumplicidade com os colegas da mesma idade;
- Desejo de afirmação/poder/valor físico.

É por volta destas idades que há uma evolução do desenvolvimento do Rendimento no Futebol praticado pelos atletas, praticando a modalidade num nível. mais elevado, maior

velocidade e aumento da pressão competitiva onde há necessidade de jogar bem, de ser eficaz, jogar para ganhar.

É principalmente no escalão de Sub 17 que se despoletam características essenciais para uma melhor prática desta modalidade:

- Maturação dos princípios culturais do jogo (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, amplitude, contenção, cobertura defensiva e concentração);
- Progressiva especialização posicional;
- Progressão em complexidade dos comportamentos definidos para os diferentes momentos do jogo;
- Potenciação das capacidades motoras específicas;
- Controlo emocional em contexto de pressão;
- Desenvolvimento da técnica posicional específica;
- Desenvolvimento da dimensão tático-estratégica.

Para Milheiro et al. (2019), a qualidade do treino e a participação em competições ajustadas às reais competências é fundamental para o crescimento dos jogadores/equipas. Proporcionar um desenvolvimento equitativo dos jogadores implica uma distribuição equilibrada do tempo de jogo em competição. A evolução do jogador o rendimento dos jogadores e das equipas pela lógica de níveis de desempenho, e não em exclusivo associado à idade, ajudará a determinar o plano estratégico de desenvolvimento na formação. Portanto, o organizar e o sistematizar do plano ajudará a concretizar um desenvolvimento harmonioso do jogador e das equipas. Realçam ainda que as diferentes velocidades de crescimento das crianças e jovens conduzirão a elevada heterogeneidade. O saber respeitar as diferenças e interpretar os ruídos do crescimento é determinante para proporcionar os contextos ajustados as reais capacidades dos jogadores e equipas.

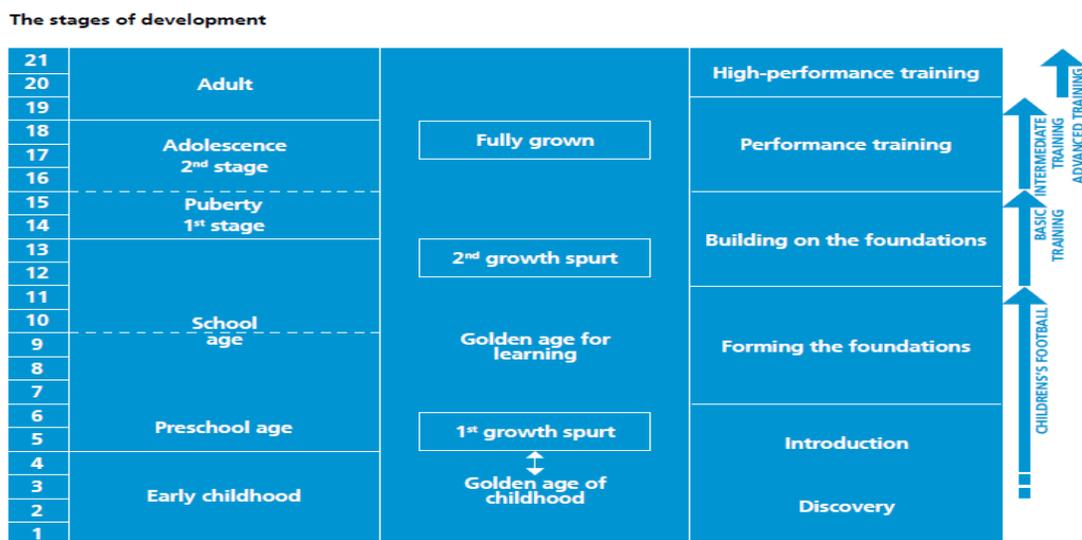


Figura 18-LTAD Federação Portuguesa de Futebol. Fonte: FPF <https://www.fpf.pt/Portals/0/Etapas%20de%20Desenvolvimento%20do%20Jogador%20no%20Futebol%20ETNF-%20S15-20%20Junho%202018.pdf>

Todos os patamares por onde vão passando os jovens transmitem crescimento não só como atletas, mas também como seres humanos. Há aprendizagem de valores éticos cruciais para o futuro como possíveis profissionais da modalidade e como futuros adultos. Deste modo, no LTAD realizado pela federação desportiva do Canadá (figura 19) consideram-se diversos princípios e valores fundamentais que devem ser transmitidos por nós, treinadores, e captados pelos jovens atletas.



Figura 19- Princípios e valores que devem estar presentes no LTAD. Fonte: LTAD Canadá

6.3. Periodização de treino

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

Castelo (2009) refere que é incontestável a relação entre o modelo de jogo e modelo de treino, servindo o primeiro como guião e sequenciação pelos diferentes métodos de treino no planeamento das sessões e microciclos de treino. Existem várias formas de jogar futebol e de conseguir resultados, do mesmo modo que existem várias maneiras de treinar (Garganta, 2004).

Treinar crianças e jovens no desporto representa uma tarefa complexa, que deve ser compreendida e desenvolvida em longo prazo. Santos et al (2016) destacam a importância do papel do treinador de jovens e que o estudo nessa linha vem aumentando. No futebol, o treinador de categorias de base necessita planejar, aplicar e avaliar os cenários de treino e jogo (competição), de maneira que seu comportamento expresse sua conceção, sendo coerente com o que desenvolve e o que cobra de seus jogadores.

Nesse ponto de vista, Riola e D’Isanto (2015) realçam a periodização dos conteúdos desenvolvidos no futebol e sua contextualização a partir dos aspetos físicos, psicológicos e tático-técnicos. No caso dos conteúdos tático-técnicos, o treinador deve considerar a compreensão dos jogadores sobre o jogo, bem como a forma como interagem no jogo.

Assim, foram criados vários modelos de periodização cada um apoiado nas suas próprias ideologias sendo um deles o modelo clássico de Matveev (1965). Segundo Matveev (1990) a periodização tem como objetivo proporcionar a um aluno/atleta em competições a forma desportiva, ou seja, o estado no qual ele está preparado para a obtenção de resultados desportivos. Matveev utilizou a teoria da conservação e perda para dividir o ano em três períodos de treino (Preparação, Competição e Transição), onde as cargas seriam distribuídas como podemos observar na figura 20.

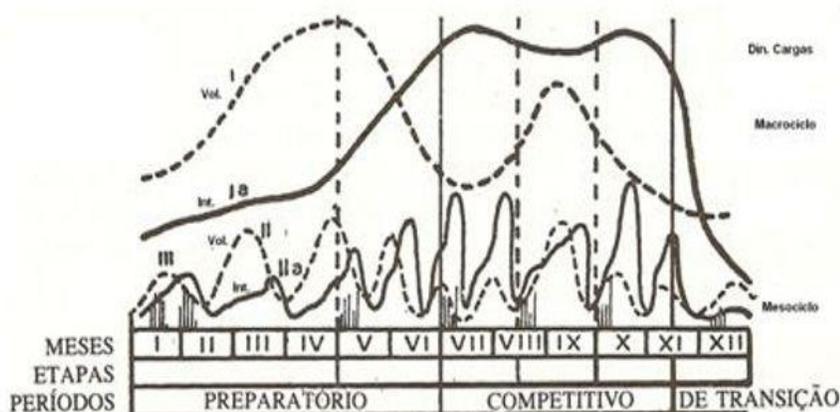


Figura 20-Modelo clássico de Matveev (1965)

Fonte: <https://www.efdeportes.com/efd148/modelos-de-periodizacao.htm>

Em harmonia com estes métodos, os microciclos foram realizados em concordância com as fases do modelo de Matveev. Na fase preparatória iniciada no dia 16 de Julho, pré-época, os microciclos tiveram um carácter mais físico, onde o objetivo partiu para o retorno e sucessiva melhoria da capacidade física dos atletas. Esta fase teve uma duração de um mês, sendo realizadas 18 unidades de treino.

A fase de competição teve início no dia 18 de Agosto contra o Anadia e terminou no dia 18 de Março contra o Lusitânia de Lourosa. Teve uma duração de quase 7 meses verificando-se um total de 104 unidades de treino.

A fase de transição tinha como plano uma duração de entre 3 a 4 meses, mas devido à pandemia COVID-19, não houve possibilidade de se iniciar esta fase.

6.4. Microciclo

Os microciclos são as mais pequenas unidades do processo de periodização. Os objetivos a curto prazo são alcançados de microciclo a microciclo, como o desenvolvimento e aprimoramento de alguma técnica simples, correção de posicionamento, aperfeiçoamento de habilidades, conhecimento tático, deveres éticos e morais, entre outros. O ajuste da intensidade e volume de treino demonstra-se fundamental nessa fase.

“Nós somos aquilo que fazemos repetidamente. Excelência, portanto, não é um ato, mas sim um hábito.” (Aristóteles 300 A.C)

Segundo Parente (2018) para a preparação de um microciclo na fase competitiva, é importante ter em conta dois pontos cruciais para o seu planeamento e periodização:

- Relatório de Preparação da Semana: Este relatório contém a avaliação do jogo anterior; análise do estado atual da equipa onde trabalho e análise às características do adversário. Todos estes aspetos são analisados tendo em consideração única e exclusivamente as variáveis Psicológicas que pretendemos: Manter, Eliminar, Consolidar e desenvolver, para o jogo do fim-de-semana. Sendo essencial destacar que o mesmo, funciona como relatório de proposta, sendo sempre a decisão e ajustes finais dos conteúdos propostos feita pelo treinador, que acaba também por ser o líder desta equipa.
- Preparação dos conteúdos de treino a aplicar de acordo com o relatório de preparação desenvolvido: Após a seleção das variáveis a trabalhar são selecionados os momentos e os conteúdos a aplicar no processo de treino e algumas atividades complementares. É de destacar a importância deste processo ser o mais integrado possível nas rotinas habituais da equipa e que apresentem um carácter contínuo no decorrer da época.

Na tabela 8 podemos observar um dos microciclos padrão do Académico de Viseu sub17, constituído por três unidades de treino, e um jogo.

ESCALÃO: SUB 17						
MESOCICLO N.º	05	MICROCICLO N.º	19	SEMANA DE:	18/11/2019 a 24/11/2019	
MANHÃ		TARDE			NOITE	
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA
	20H30	20H30		19H15	11H00	
LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL
	Campo 1.º de Maio - Fontelo	Repeses		Ranhados	Complexo Desportivo de Cantanhede	
OBJETIVOS	OBJETIVOS	OBJETIVOS	OBJETIVOS	OBJETIVOS	OBJETIVOS	OBJETIVOS
	- Organização Coletiva - Estratégia para Jogo Oficial	- Organização Coletiva - Estratégia para Jogo Oficial		- Organização Coletiva - Estratégia para Jogo Oficial	Jogo Oficial - Série B 2ª Fase - Manut./Desc. 1ª Jornada Marialvas vs Ac. Viseu	

Tabela 8-Microciclo nº19

Tendo em conta as três unidades de treino semanais, os microciclos têm como fundamento treinar determinadas capacidades no momento mais apropriado.

O nosso primeiro treino tem uma pequena parte de recuperação ativa, com resistência específica com intensidade média-baixa. Nesta fase a tensão muscular é baixa servindo como treino de recuperação. Geralmente é trabalhada a resistência aeróbia por ter uma recuperação de 24 horas.

Na segunda unidade de treino é realizado treino de força com intensidade moderada, e resistência anaeróbia/velocidade específica com intensidade alta. Neste treino é sem dúvida o mais intenso por se encontrar a meio do microciclo, os atletas encontram-se recuperados da competição anterior e do treino anterior por este ser de intensidade moderada-baixa e assim encontram-se capacitados para a exigência do treino.

A terceira unidade de treino a capacidade treinada é maioritariamente a velocidade de reação, esta que tem uma recuperação de 6 a 24 horas, o fundamental para a não existência de

processo rigorosamente dirigido de ensino, educação e autoeducação.

Assim, potencializar a aprendizagem dos atletas é o principal objetivo de um treinador de formação. O ensino do jogo ocorre principalmente em processo de treino, assim, é essencial maximizarmos o processo de aprendizagem dos atletas.

De seguida, pode observar-se um processo realizado da unidade de treino 26 englobada no período competitivo que acaba por ser uma unidade de treino padrão por todos os exercícios terem fundamentos muito semelhantes.

Este treino foi realizado dentro do oitavo microciclo, este que foi o primeiro treino após a consumação da 3ª jornada, na data de 2 de Novembro de 2019 no campo 1º de Maio.

A unidade de treino teve um contexto tático uma vez que estamos na fase competitiva, tendo estado presentes 20 atletas, sendo 2 destes guarda-redes.

Para a ativação funcional dos atletas era tipicamente realizado um aquecimento com vários exercícios onde os atletas se dispunham por 2 filas para realizar os mesmos. Após isso, os atletas realizavam alguns alongamentos dinâmicos.

Fase Inicial <i>Aquecimento</i>		TE
EXERCÍCIO N.º 1 <i>Exercício Análise de Aquecimento (Mister Tavois Recife)</i>	Descrição e Organização Metodológica: - <i>Análise oc. pp. os fcs</i> - <i>Exercício Análise de Aquecimento</i> - <i>Exerc. Com</i>	5' 10' 5'

Figura 22-Unidade de treino, fase inicial

Na parte fundamental, o primeiro exercício nesta unidade de treino teve como contexto a manutenção de posse de bola, dando prioridade em primeira instância ao jogo interior e depois o apoio dos laterais.

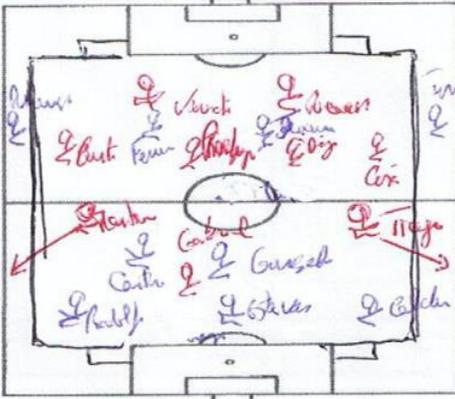
Fase Principal	TE
<p>EXERCÍCIO N.º 1</p> 	<p>Descrição e Organização Metodológica:</p> <p>Manutenção de Posse Com Apoio Laterais</p> <p>Objetivos: Obter a bola jogando em largura em organização fixa</p> <p>15'</p>

Figura 23- Unidade de treino, fase principal (a)

O segundo exercício teve como base a organização defensiva dos blocos e depois a organização ofensiva, trabalhando também a cobertura ofensiva. Neste exercício, a equipa técnica retirou elações do comportamento da equipa para comparar com o jogo anterior, onde a organização defensiva e a organização ofensiva nem sempre foram realizadas corretamente.

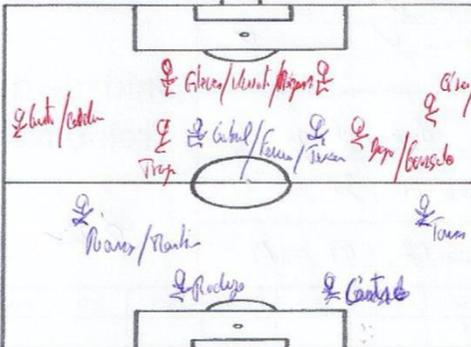
Fase Principal	TE
<p>EXERCÍCIO N.º 2</p> 	<p>Descrição e Organização Metodológica:</p> <p>Manutenção de Organização Defensiva (Defesa com Fintas) vs Organização Ofensiva (Tática com alternância)</p> <p>Objetivos: Ter bolas mais livres na organização fixa (antes de receber o os ataques)</p> <p>15'</p>

Figura 24- Unidade de treino, fase principal (b)

6.6. Intervenção nas unidades de treino

Durante a fase inicial, a minha função foi secundária, direcionada ao auxílio de exercícios englobados nos planos de treino realizados pelo treinador principal. Com o avançar do tempo, as tarefas e responsabilidades foram aumentando, influenciando assim uma maior motivação, em fazer mais e melhor. Desde logo muito cedo, em simultâneo com o treinador adjunto, comecei a realizar a ativação funcional e o retorno à calma dos atletas. Esta fase durou cerca de 2 meses e teve essencialmente como objetivo a integração e adaptação à instituição.

Durante esta fase de adaptação, mostrei-me receoso em tomar decisões, embora me tivessem dado a permissão e autonomia absoluta para o fazer, mas não tinha muita confiança para o fazer. Com o evoluir do tempo já demonstrava iniciativa e inovação para fazer coisas novas, para ajudar a equipa e melhorar o desenvolvimento dos atletas. Ao considerar-me mais dentro do clube, a minha autoestima fez com que evoluísse progressivamente, fazendo com que os atletas também absorvessem mais conhecimentos que eu tinha para transmitir. Sentia-me aos poucos cada vez mais respeitado pelos atletas, para os mesmos, a minha opinião acabaria por ser valorizada de igual forma quando comparada com os restantes treinadores da equipa técnica.

A equipa técnica foi fundamental no meu processo de adaptação e familiarização com o contexto do clube e da equipa, colocando-me sempre à vontade para dar o meu ponto de vista sobre todas as situações.

Com o início do campeonato comecei a interpretar e analisar, em conjunto com os outros treinadores, as sessões de treino e o que se poderia melhorar para uma maior eficiência de treino.

Ao mesmo tempo, tive a iniciativa de realizar a periodização e planeamento de treino específico para guarda-redes, uma vez que era eu que os treinava. Todo o material que criava, era passado para o treinador principal que, após a aprovação, passava para o coordenador de formação. Foi-me demonstrado que a periodização e o planeamento do treino estava bem delineada e realizada, e por isso, fi-lo até ao final da época. Aqui, senti grande melhorias quer na periodização e planeamento, sinto que com o evoluir do tempo a qualidade dos meus planos de treino foi aumentando progressivamente, tal como a maneira como as unidades de treino

eram dadas. O meu envolvimento com os atletas melhorava treino após treino o que fez com que se tornasse um ambiente mais agradável, sendo assim um clima mais propício à aprendizagem.

Durante a época foi-me dada a permissão total para a elaboração de testes físicos, mas como disse anteriormente, só foi disponível fazê-los aos guarda-redes pois consegui de certa forma gerir o tempo.

Com o evoluir da época, comecei a realizar exercícios do plano de treino de forma autónoma, criei um bom relacionamento com todos os atletas, o que me fez ter uma maior confiança para dar feedbacks, tanto positivo como corretivo.

Por vezes, era necessário integrar nos exercícios por um lado, devido à falta de atletas, e, por outro, para que os atletas tivessem uma melhor perceção de determinado movimento, gesto técnico ou feedback.

A confiança e intimidade com a equipa técnica também aumentou, e no final de cada treino havia espaço para conversar sobre os aspetos positivos e negativos do treino, comportamentos dos atletas, e outras questões do mundo do futebol.

Capítulo IV – Avaliação e controlo da performance

1. Observação da equipa e do adversário

Para além do conhecimento da própria equipa, conhecer o adversário é um fator decisivo para enfrentar cada jogo sem apreensão. Neste contexto, Castelo (1996) sublinha que o Scouting entendido como a observação da equipa adversária é necessário para uma melhor preparação do jogo, dotando o treinador de informações precisas sobre o adversário, que o capacitam para a orientação estratégico-tático do jogo, tirando partido das informações recolhidas.

Em concordância com Gouveia (1995), a observação à equipa adversária tornou-se para alguns treinadores como uma prioridade, pois através do Scouting podem preparar cuidadosamente cada jogo.

Realçando o tema, Comas (1991) refere que em alta competição, é quase impensável uma equipa participar num jogo sem conhecer bem o seu adversário. É importante salientar que a análise sistemática do jogo é apenas viável se os propósitos da observação estiverem definidos (Grosgeorge et al. 1991).

É citado ainda por Garganta (2002) que o Scouting tem um grande peso na preparação das equipas para a competição e tem vindo também a ser uma "arma" utilizada por grande parte dos treinadores na preparação das competições em que os seus clubes estejam envolvidos, tais como campeonatos, taças, etc.

Posto isto, em todos os jogos era preenchida uma ficha de observação disponibilizada pela entidade acolhedora, inserida no anexo III, que continha a observação da própria equipa e do adversário, com a estatísticas coletivas e individuais dos nossos atletas, e ainda espaço para a análise do jogo e pontos fulcrais do mesmo.

A ficha de observação da equipa e do adversário foi parte preponderante durante toda a época contando com um total de 25 documentos.

A realização de análise e observação da própria equipa decorria sempre em variados e distintos momentos utilizando sempre os 3 tipos de observação direta em situação de treino e jogo e treino, indireta com dados das outras equipas e alguns vídeos e mista com ambas as informações.

A observação era realizada através de 3 métodos: observação direta produzida durante os jogos, observação indireta, produzida após os jogos com auxílio de filmagens, e observação mista com a conjugação dos dois anteriores métodos.

Neste contexto, a minha função passou por realizar a observação direta e indireta de todos os jogos (25 jogos). A ficha de observação e análise era realizada por mim. No intervalo, através de apontamentos, transmitia a interpretação que fazia de erros da nossa equipa aos restantes treinadores, das fraquezas do adversário e pontos a explorar do mesmo. No final de cada jogo fazia uma análise mais aprofundada do jogo realizando um relatório (anexo III) com base em apontamentos e a filmagem do jogo, esta que era desempenhada por um atleta não convocado ou lesionado. Posteriormente, o documento era enviado ao treinador principal, mais tarde transmitido aos atletas para uma melhor perceção dos aspetos positivos e negativos coletivos e individuais de cada jogo para assim haver evolução dos atletas.

2. Avaliação física e maturacional dos atletas

Para Borges et al. (2015) a monitorização das mudanças ocorridas nos jovens ao longo do processo de formação desportiva é fundamental para o constante acompanhamento de sua evolução. As informações provenientes dos testes antropométricos, maturacionais, físicos, assim como das avaliações tático-técnicas podem auxiliar os professores e treinadores a direcionar corretamente esse complexo processo.

Atualmente, uma equipa de futebol que deseje êxito, precisa de realizar testes antropométricos e físicos, com intuito do preparador físico identificar a melhora, a evolução ou a estagnação do atleta durante o período de competição (Andrade, Mascarenhas e Rocha, 2008; Coledam, Santos e Santos, 2010).

Deste modo, no primeiro treino da época foi realizada uma tiragem de avaliações morfológicas de todos os atletas envolvidos no escalão sub17, de modo a entender o crescimento

dos atletas desde a época transata assim como o peso e o respetivo índice de massa corporal como se pode observar na tabela 1.

Devido ao escasso tempo de cada unidade de treino, não foi possível realizar 2 momentos de avaliação antropométrica, e de certa forma decidi dar ênfase a testes que não tivessem que ser realizados em contexto treino. Desta forma, realizei o teste *bio-banding* com o intuito de estudar a idade futura prevista dos atletas apoiando-me na altura dos atletas e dos pais dos mesmos, inserindo os dados num documento excel disponibilizado pela science of sports.

Bio-banding designa-se como o processo de agrupar atletas com base em atributos associados ao crescimento e maturação, em vez da idade cronológica.

A maturação é um preditor bem documentado da aptidão, desempenho e seleção dos jogadores em muitos desportos. Verifica-se que por norma na literatura, como por exemplo Guedes et al. (2011), que os atletas mais biologicamente maduros apresentam melhor desempenho nos testes de força, poder e habilidades. Além disso, durante os jogos de futebol, os jovens atletas que amadurecem cedo cobrem maiores distâncias em alta velocidade e realizam ações de maior intensidade que os atletas de menor nível de maturação. Abordando clubes de topo, essas performances criam um ambiente falso, onde os atletas que amadurecem mais cedo têm maior probabilidade de obter sucesso e, portanto, são percebidos pelos treinadores e olheiros como mais talentosos.

No nosso contexto, o objetivo não foi de todo selecionar os atletas com maior capacidade física, mas sim conhecer os atletas ao nível de desenvolvimento biológico.

A amostra foi constituída por 15 jogadores com idades compreendidas entre os 14 e os 16 anos.

Nome do Atleta	Estatura Final Adulta	% de Estatura Atual	Estado Maturacional	Posição
Rafa	1.90	97	Avançado	GR
Pêpê	1.80	99	Avançado	GR
Viriato	1.87	98	Avançado	DC
Ricardo	1.83	99	Avançado	DC
Tomás César	1.80	98	Avançado	DE
Esteves	1.82	98	Avançado	DC
Gonçalo	1.80	98	Avançado	M
Tiago	1.75	99	Avançado	M
Caldeira	1.73	98	Avançado	DD
Guto	1.79	97	Avançado	M
Bernardo	1.75	98	Avançado	M
Bazílio	1.72	98	Avançado	M
Martim	1.74	99	Avançado	M
Ferreira	1.76	98	Avançado	A
Daniel	1.84	99	Avançado	DC

Tabela 9-Bio-banding

Após a análise dos dados é facilmente observável que todos os atletas apresentam um estatuto maturacional avançado com a estatura final a variar entre os 1.72m e os 1,90m (Tabela 9).

É de realçar que a altura prevista vai diminuindo conforme a posição vai sendo mais ofensiva. Os Guarda-Redes serão os atletas mais altos, enquanto que os médios serão os mais baixos (Gráfico 1).

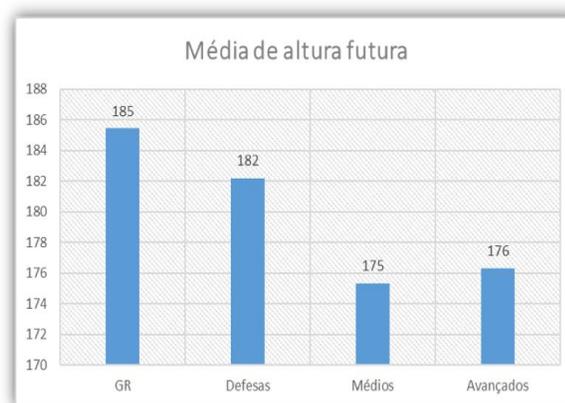


Gráfico 1-Média de estatura final adulta por posição

Em seguida é apresentada a previsão de altura potencialmente atingida por todos os atletas do plantel (Gráfico 2).

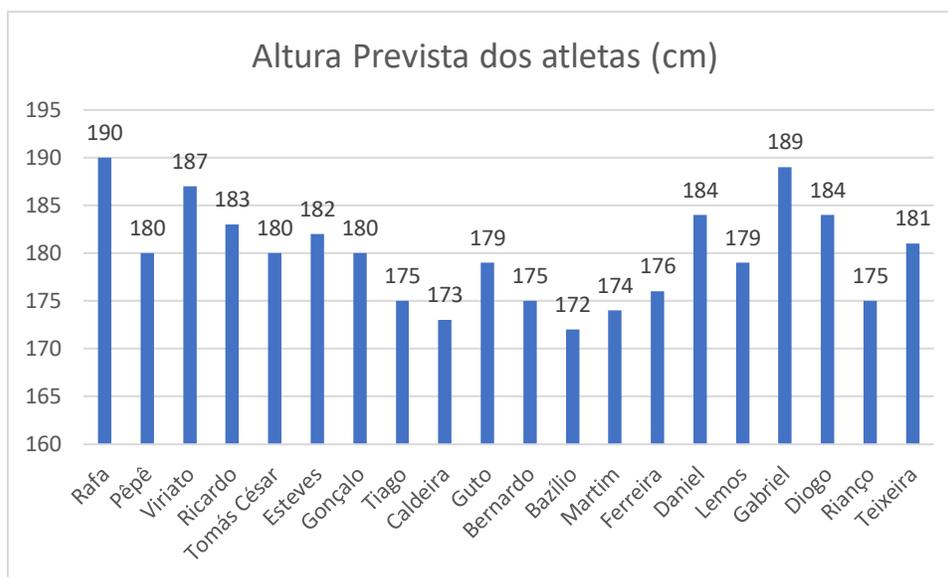


Gráfico 2- Altura prevista dos atletas (cm)

Os dados apresentados poderão ajudar qualquer treinador a definir as posições para os seus atletas, tendo em conta o seu desenvolvimento e que tipo de trabalho a desenvolver nas várias etapas de desenvolvimento. Os clubes que têm mais do que uma equipa dentro de cada escalão, poderão utilizar estes dados para fazer a “separação” dos atletas, em vez de optarem por idades ou qualidade.

Abordando em simultâneo a idade relativa, é comprovável que os atletas que nasceram numa determinada fase do ano têm vantagem sobre outros que nasceram em outra determinada fase. Com isto, refiro que um atleta que nasce no mês de janeiro tem mais vantagem que um atleta que nasce em dezembro do mesmo ano, pois, a diferença de nascimento apresenta quase um ano, embora serem considerados do mesmo ano.

Decidi então avaliar os nossos atletas com base na idade relativa.

Em 22 atletas, 6 são do primeiro quartil (27%) 10 são do segundo quartil (45%) 5 do terceiro quartil (23%) e 1 do quarto quartil (5%) observável no gráfico 3.

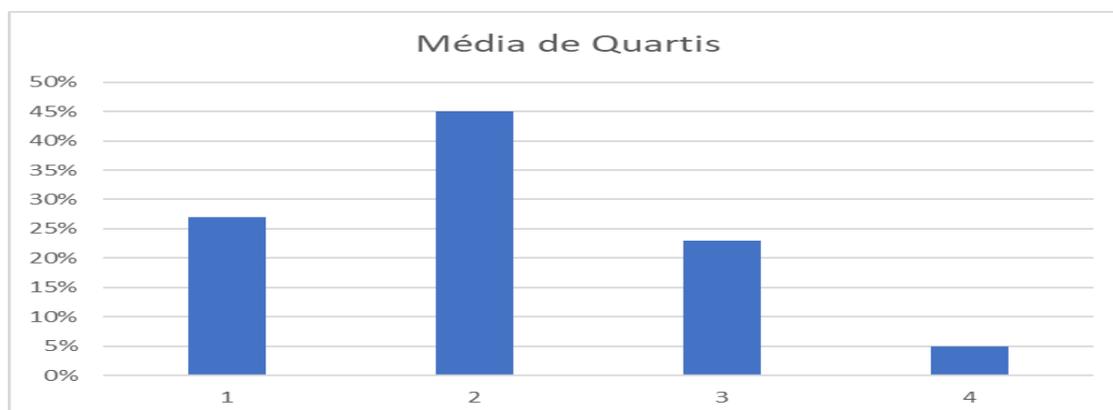


Gráfico 3-Distribuição dos atletas por quartis

Podemos observar que o primeiro e o segundo quartil coincidem numa média de 68 quilos sendo que o terceiro quartil tem como média 62 quilos e o quarto quartil apresenta média de 70 quilos (Gráfico 4).

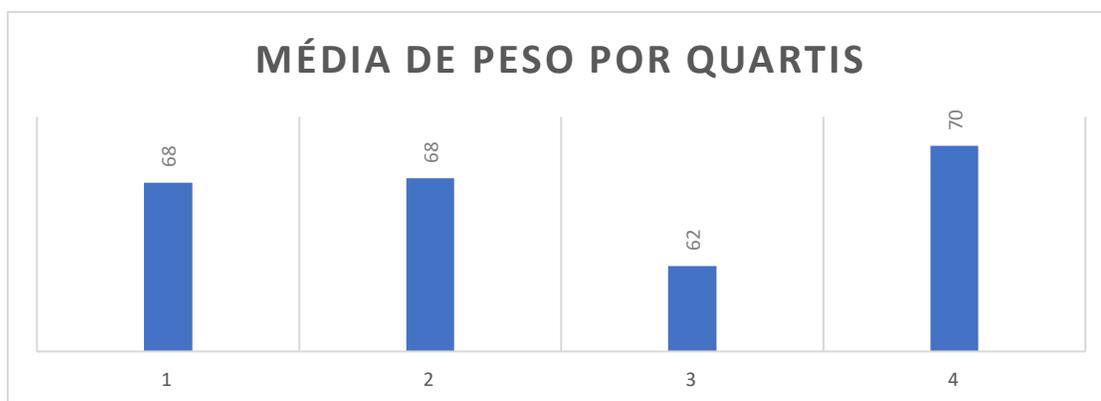


Gráfico 4-Média de peso por quartis

O primeiro quartil representa uma média de 175 cm, o segundo quartil 178 cm, o terceiro quartil 182 cm e o quarto quartil 175 cm (Gráfico 5).



Gráfico 5-Média de alturas por quartis

Em relação aos minutos jogados o primeiro quartil apresenta uma média de 712 minutos, o segundo quartil apresenta uma média de 1332 minutos, o terceiro quartil apresenta uma média de 776 minutos e o quarto quartil, apenas com um jogador, apresenta uma média de 1889 minutos (Gráfico 6).

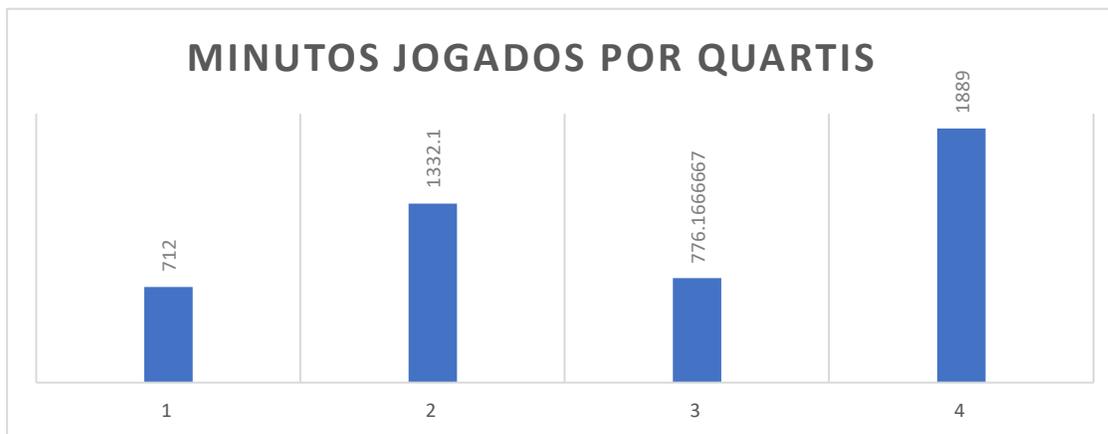


Gráfico 6-Média de minutos jogados por quartis

Sendo 16 atletas do primeiro semestre a média de peso é de 68 quilos. O segundo semestre conta com seis atletas e tem média de 63 quilos (Gráfico 7).

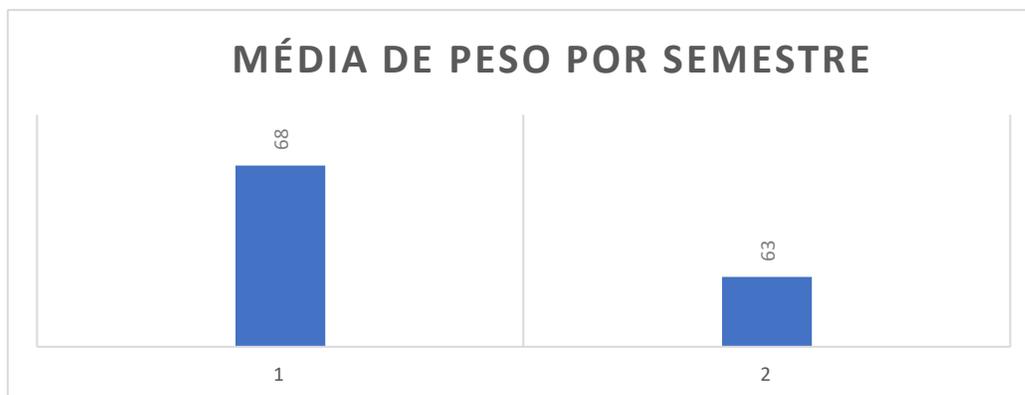


Gráfico 7-Média de peso por semestre

A média de altura do primeiro semestre concentra-se nos 178 cm e a média de altura do segundo semestre ronda os 180 cm (Gráfico 8).

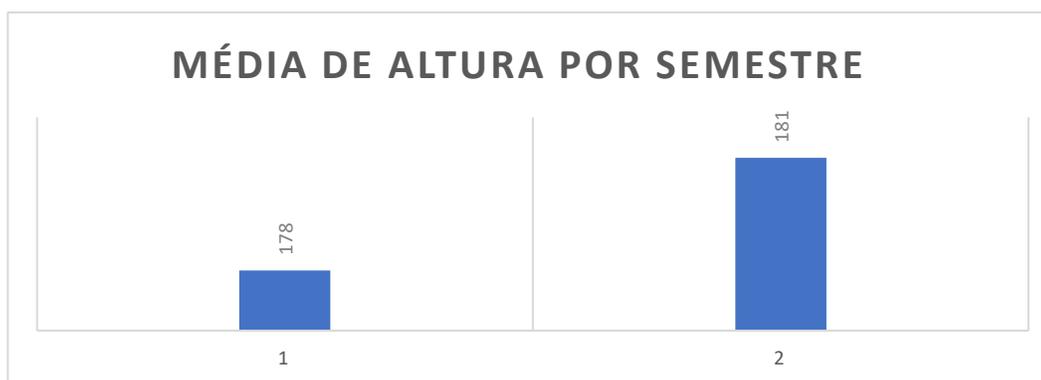


Gráfico 8-Média de altura por semestre

O primeiro semestre conta com uma média de 1099 minutos na globalidade do campeonato sendo que o segundo semestre conta com uma média de 935 minutos (Gráfico 9).

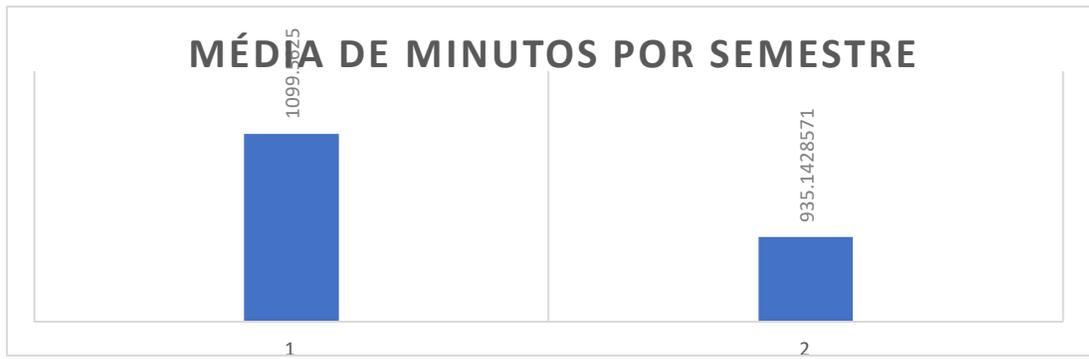


Gráfico 9-Média de minutos por semestre

Após a análise dos gráficos pode constatar-se que os atletas que nasceram durante o primeiro e segundo quartil são mais pesados, logo mais fortes comparado com os outros quartis. Relativamente à altura, os que nasceram no primeiro semestre apresentam em média mais 2 centímetros que os atletas que nasceram no segundo semestre. Tendo, em simultâneo, consideração ao tempo de jogo dos atletas, os que nasceram no primeiro semestre têm mais minutos que os que nasceram no segundo semestre.

Visto de fora, e interpretando os dados, pode haver uma influência do peso e da altura na entrada dos atletas no 11 inicial, por apresentarem mais massa muscular, sendo assim mais fortes, e por serem mais altos, por ambos influenciarem no ganho de duelos. Referindo-me à média por semestre, nota-se uma diferença maior no peso do que na altura o que faz parecer que os atletas que mais minutos têm são atletas nascidos no primeiro semestre talvez influenciado pela capacidade física, mais propriamente o peso.

Após apresentar os dados à restante equipa técnica, acharam o estudo muito interessante congratulando-me com a iniciativa de realizar o mesmo e com as conclusões a que cheguei, que segundo eles se revelaram muito interessantes.

3. Análise das redes

Para uma melhor abordagem ao jogo e sucessiva melhoria da performance coletiva e individual, é essencial que haja bom relacionamento entre os atletas para uma melhor coesão de grupo, para um melhor fluir de jogo. Foi proposto pelo professor doutor Pedro Tiago Esteves, que lecionava a cadeira de Observação e análise de treino, realizarmos um estudo que envolvesse a interação entre atletas, *networks*.

Networks define-se como um conjunto de princípios e ferramentas metodológicas que incidem sobre a estrutura de interações desenvolvidas pelos elementos que compõem uma determinada entidade social, com consequentes implicações ao nível dos padrões organizacionais e funcionais (Lusher & Robins, 2010).

As relações intra-grupo são importantes para o sucesso das equipas de desportos coletivos e incluem aspetos como a coesão e as hierarquias entre os jogadores (Lusher & Robins, 2010).

Deliberei então realizar um questionário com questões relacionais entre os atletas, sendo aplicado a 20 elementos do plantel.

Podemos ver, na secção dos anexos, um exemplo do questionário aplicado presente no anexo IV.

Depois do tratamento dos dados, foram retiradas algumas conclusões, muitas delas influenciadas pela afinidade de alguns atletas.

Na primeira questão (Gráfico 10) foi pedido aos atletas que avaliassem os seus colegas, referente ao nível de liderança que eles exerciam:

- Mais líder - Rafa; Tomás Oliveira;
- Menos líder - César; Gustavo;
- Escolha de capitães correta.

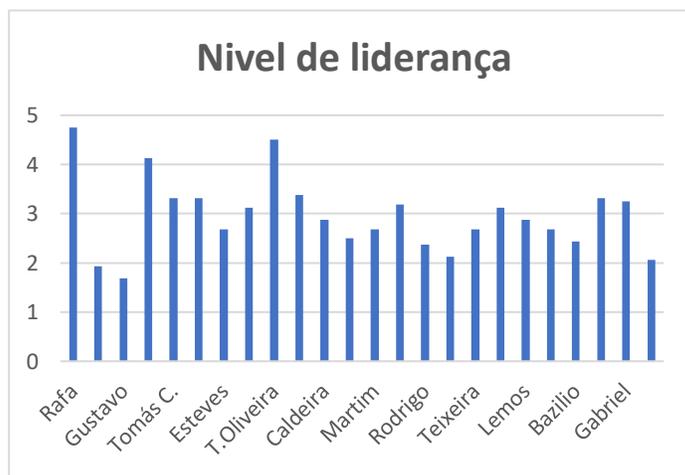


Gráfico 10-Avaliação do nível de liderança

1- Sem relevância; 2- Pouco relevante; 3-Mediano; 4-Relevante; 5- Excelente

A segunda questão (Gráfico 11) abordou o nível de afinidade que cada atleta tem com os outros atletas. Concluiu-se que:

- O Rianço é considerado o mais influente do plantel.

1-Não existe qualquer diálogo; 2- Pouco diálogo; 3- Relação normal; 4- Boa relação; 5- Interação diversas vezes por dia.

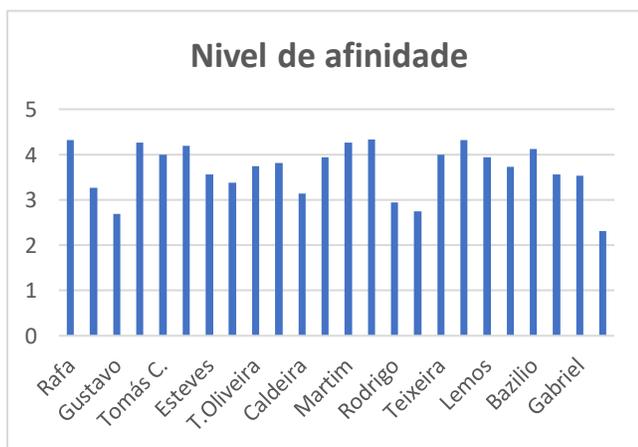


Gráfico 11-Avaliação do nível de afinidade

A Terceira questão (Gráfico 12) referiu-se ao estado de ansiedade presente em cada atleta antes de cada jogo oficial. Constatou-se:

- O Tomás Oliveira é considerado o mais ansioso antes do jogo.

1-Muito nervoso; 2- Nervoso, 3- Alguma ansiedade; 4- Descontraído; 5- Completamente descontraído.

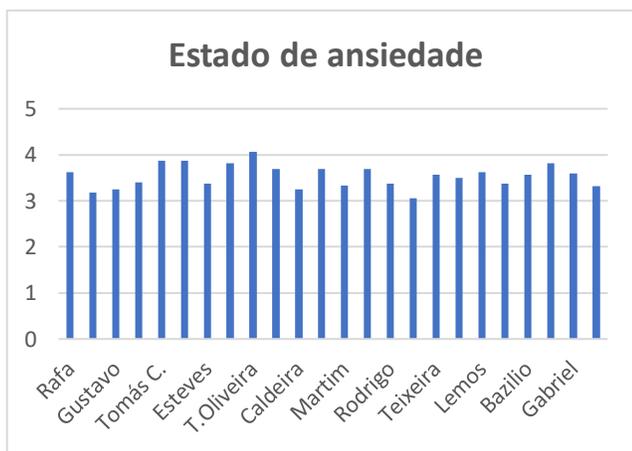


Gráfico 12-Avaliação do nível de ansiedade

A quarta questão (Gráfico 13) revelou-se muito importante. Os atletas tiveram a oportunidade de avaliar o seu próprio nível de ansiedade, e após a análise dos dados decidi relacioná-los com os jogadores com mais minutos jogados. Assim, como podemos observar, os atletas que têm mais minutos de jogo consideram-se menos ansiosos, o que me faz concluir que a ansiedade vai diminuindo com o aumento de tempo de jogo.

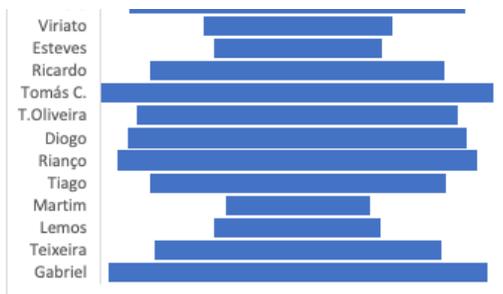


Gráfico 13-Minutos jogados do 11 habitual

Atletas	Nível de ansiedade
Rafa	4
Viriato	3
Esteves	3
Ricardo	5
Tomás C.	4
T.Oliveira	3
Diogo	3
Rianço	3
Tiago	4
Martim	4
Lemos	3
Teixeira	3
Gabriel	4

Tabela 10-Autoavaliação do nível de ansiedade

1-Muito nervoso; 2- Nervoso, 3- Alguma ansiedade, 4- Descontraído; 5-Completamente descontraído.

No que diz que respeito à sua contribuição na análise de um jogo de futebol, as *Networks* fornecem um conjunto de representações gráficas dos padrões comportamentais ofensivos de uma equipa, a partir das quais é possível adquirir informações relevantes, tais como por exemplo, identificar os padrões comportamentais ofensivos da equipa tendo como referência os canais preferenciais de circulação da bola, caracterizar a equipa quanto à densidade de interações estabelecidas pelos jogadores, onde redes mais densas sugerem níveis de interação equilibrados por parte de todos os jogadores da equipa (Grund, 2012)

Assim, foi realizada uma investigação estatística de passes com auxílio do *software SocNet* (Figura 27), sendo analisados passes com sucesso e sem sucesso de 14 atletas de um jogo entre o académico de Viseu *versus* Anadia a contar para a 2ª jornada do campeonato nacional de sub17. Foram um realizados total de 188 passes, tendo sucesso 150 e insucesso 38.

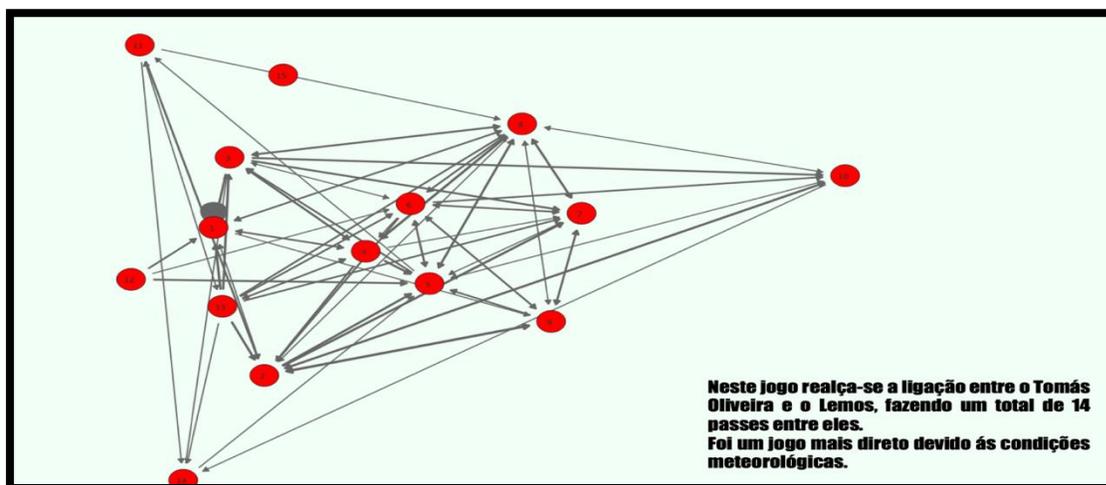


Figura 27-Relação de interação entre atletas

3.1. Análise de passes

Com base nos mesmos dados analisei também os passes com e sem sucesso por parte dos nossos atletas.

Total de Passes: Percentagem

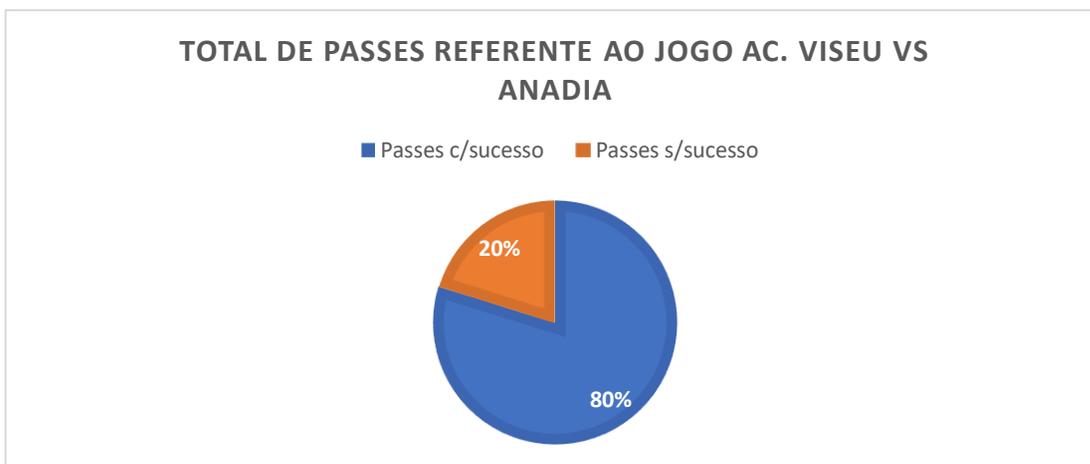


Gráfico 14-Percentagem de passes realizados com sucesso e sem sucesso

- O jogador TO foi o atleta que mais passes acertou, num total de 24.

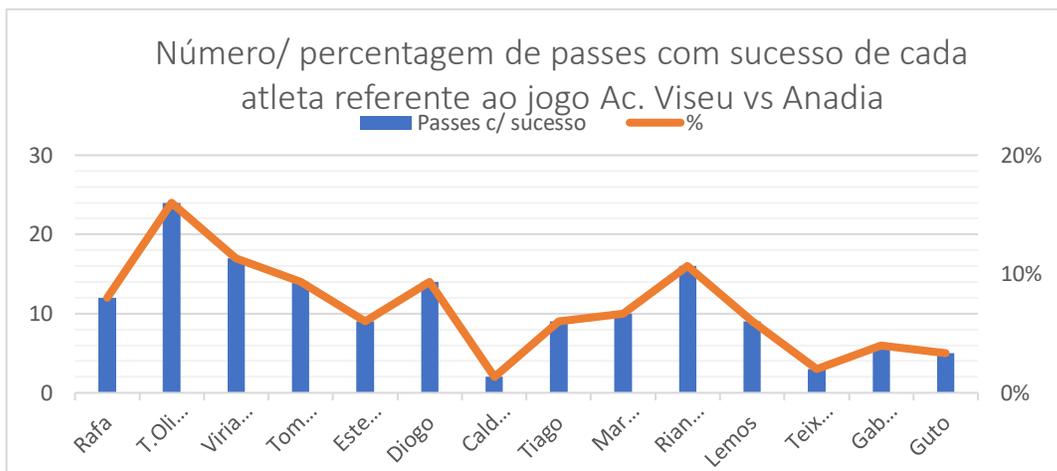


Gráfico 15-percentagem de passes com sucesso de cada atleta

Número/ Percentagem Sem Sucesso

- Devido ao jogo direto, o RC foi o atleta que realizou mais passes errados

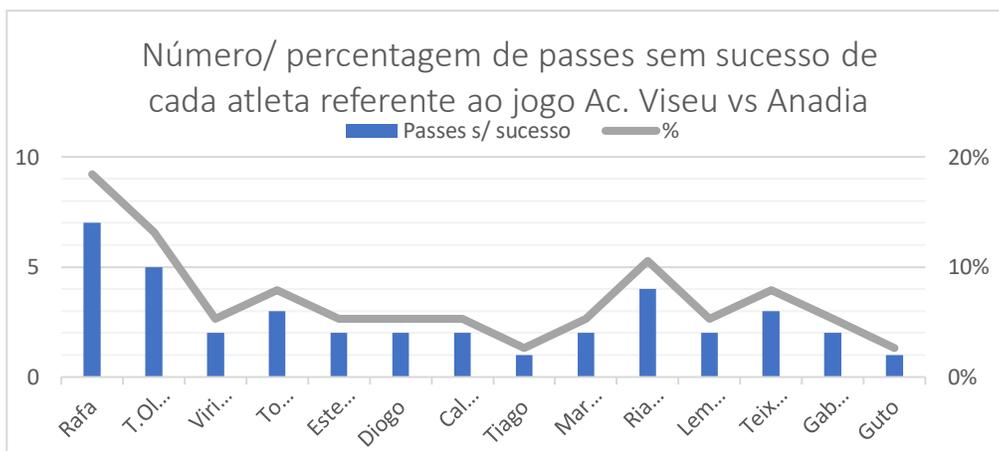


Gráfico 16-Percentagem de passes sem sucesso de cada atleta

Esta avaliação pode ser usada para definir os capitães e, eventualmente, criar formas de melhorar a união do grupo. Se o grupo for unido será vantajoso para a equipa, uma vez que aumenta a vontade dos atletas em ir aos treinos e em obter melhor resultado.

4. Prática desportiva vs formação académica

Para o site Futebol de formação, uma criança inicia a sua prática desportiva, num clube, numa academia ou escola de futebol é necessário gerir e observar diferentes variáveis durante o seu processo formativo.

Uma delas, de grande importância é o rendimento escolar/académico dos jogadores. Quer sejam de futebol infantil, juvenil ou mesmo sénior é fundamental que consigam obter um bom aproveitamento escolar durante as várias etapas e consigam futuramente uma formação académica independentemente da sua atividade desportiva.

Ao questionarmos crianças do sexo masculino sobre o que querem ser quando forem “grandes” a maior parte das respostas são réplicas umas das outras: “Quero ser jogador de futebol”. Quem nunca ouviu um filho/aluno/colega a dizer que não precisa de estudar porque vai ser jogador de futebol? Quem nunca sonhou ser jogador de futebol? Quantos conseguiram realmente ser jogadores de futebol?

Atrevo-me a dizer que a maior parte dos treinadores de futebol de formação já ouviram pelo menos um atleta seu dizer: “O meu sonho é ser jogador de futebol”. Faz parte do sonho de qualquer criança que pratique esta modalidade, assim como qualquer outra modalidade apreciada por determinada criança.

Numa fase de transição de mentalidades, onde os atletas deixam de querer imitar jogadores de elite, os seus ídolos (“Vou bater o livre como o Messi”), para eles próprios começarem a inovar padrões técnicos. É nessa fase que os atletas começam a pensar na vida de atleta profissional, por tudo o que essa carreira permite: fama, vida com grande capacidade monetária, realização de sonhos, isto é, nessa transição, os jovens começam a ver o desporto com outras vertentes que não só com a paixão pelo desporto.

“Muitos jovens decidem ingressar desde a mais tenra idade nas mais variadas modalidades desportivas com o fim de praticar uma atividade física, mas principalmente de se profissionalizar e alcançar a posição de destaque de seus ídolos, evidenciando que no Brasil o desporto é muitas vezes encarado como uma promessa profissional” (Epiphany, 2002)

Nestes termos, a formação académica será considerada uma valência ou um entrave para o atleta?

Será então possível conciliar a prática deste desporto, seja ela profissional ou não, com os estudos?

“Diversos estudos mostram que as escolas que oferecem intensos programas de atividade física promovem o sucesso académico das crianças e jovens, com aumento da concentração, melhoria da interpretação oral e escrita e de cálculos matemáticos, bem como com um aumento dos níveis das funções mental e de aprendizagem.” (G.S.Carvalho., 2011)

“Já tínhamos documentado que quem tem melhor capacidade aeróbia (ou seja, o potencial que temos de produzir energia corporal por meio do oxigénio) tende a ter melhor rendimento escolar. Agora, através da imagiologia, é possível comprovar que, com o exercício físico, há uma tendência para aumentar o número de neurónios e as ligações das sinapses, que são essenciais no desempenho do cérebro e, portanto, na aprendizagem” (Luís Bettencourt Sardinha, 2018).

Numa investigação realizada a 3 mil alunos durante 5 anos, usando desde acelerómetros, instrumentos que os alunos usavam na cintura para medir os seus tempos sedentários e ativos; ecografias para medir a espessura das camadas da artéria carótida; cronómetros para medir a performance cardiorrespiratória dentro de um determinado circuito com cadência progressiva, comprovou-se que alunos do 3.º ciclo com aptidão cardiorrespiratória saudável têm melhores classificações a Matemática e a Língua Portuguesa e que, no geral, os alunos com aptidão cardiorrespiratória saudável têm um maior somatório das classificações a Português, Matemática, Ciências e Inglês. Melhor dizendo, o exercício físico tem efeito positivo no aproveitamento escolar, uma conclusão que estava sobretudo estudada em idades mais novas.

Assim, podemos afirmar que existe grande influência do exercício físico no rendimento escolar, considera-se que a prática regular de exercício físico poderá trazer benefícios acrescidos na formação académica. No entanto, é também muito comum ver-se alguns encarregados de

educação castigarem os seus educandos pelos maus resultados escolares com a suspensão da prática futebolística. E será esta uma atitude correta por parte dos pais?

Deste modo, é correto refletir: não estaremos perante uma antítese? Se está provado cientificamente que a prática regular de exercício físico auxilia na obtenção de melhores resultados, será esta a causa para o não sucesso escolar?

Se fizermos uma ligação entre o sucesso desportivo e sucesso académico, fácil nos recordamos de nomes como Tarantini (Rio Ave), Robert Lewandowski (Bayern Munique), Giorgio Chiellini (Juventus), Juan Manuel Mata (Manchester United) ou Andrés Iniesta (ex-Barcelona). Todos eles, para além de terem em comum a mesma profissão, contam também, no seu currículo, com estudos superiores (licenciaturas, mestrados ou doutoramentos). É crucial então enfatizar a ideia de que é possível ser jogador de futebol e ainda dar continuidade à formação académica.

Abordando este tema, foi realizado um estudo com atletas do plantel de sub17 do Académico de Viseu futebol clube. Participaram 18 atletas, tendo estes efetuado um questionário, pensado e elaborado por mim, com 6 perguntas relacionadas com a prática desportiva e académica.

Pergunta 1:

Consideras ter capacidade para seres jogador profissional no futuro? (Sim/Não/Talvez)

Pergunta 2:

Consideras que dentro do plantel há atletas com capacidade para serem jogadores profissionais de futebol? (Se sim, mencionar quais)

Pergunta 3:

Consideras que o desporto no contexto escolar ajudou para o teu progresso no mundo do futebol? (Sim/Não/ ligeiramente)

Pergunta 4:

Que influência tem a prática de Futebol no teu sucesso escolar? (Melhora o meu sucesso escolar/ Piora o meu sucesso escolar/ Não tem qualquer influencia com o meu sucesso escolar)

Pergunta 5: Para ti, o sucesso escolar é mais importante que o sucesso desportivo quanto atleta de formação? (Sim/Não/Considero a mesma importância)

Pergunta 6: Preferias ter uma grande prestação num determinado teste (1) ou realizar um jogo excelente onde contribuías para a vitória da tua equipa (2)? (Opção 1/ Opção 2/ Ambas)

Ao observar os inquéritos, podemos considerar os diferentes pensamentos de cada atleta no que toca ao seu futuro, à importância e às ilações que transmitem dos dois temas em estudo, a prática desportiva e formação académica.

Relativamente à primeira pergunta (Gráfico 17), dos 18 atletas em estudo 6 afirmaram que têm capacidades para serem jogadores de futebol profissional, 4 responderam que não se veem com capacidades para atingir a alta-performance, e 8 mostraram-se divididos na resposta.

Consideras ter capacidade para seres jogador profissional no futuro?
18 respostas

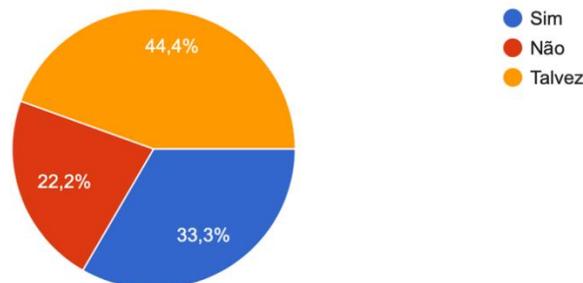


Gráfico 17- Gráfico de percentagens referente à pergunta 1

Na pergunta dois (Gráfico 18), dos 18 atletas houve 13 respostas, tendo uma sido dada como “talvez” não sendo assim contabilizada. O jogador, visto pelos companheiros de equipa, com mais potencial para chegar aos patamares profissionais é o Tomás Cesar.

Consideras que dentro do plantel há atletas com capacidade para serem jogadores profissionais de futebol? (Se sim, mencionar quais).

13 respostas

Tiago Cruz e César
Guedes;
Sim, Ricardo, Rianço, Tomás César e Nuno Tomaz
Guilherme Ferreira , Diogo Lemos
Ricardo, Esteves, Tomás cesar
Talvez
Tiago Cruz
Tomás cesar
Tomás Oliveira, Rianço, Lemos

Figura 28- Respostas dadas pelos atletas na pergunta 2

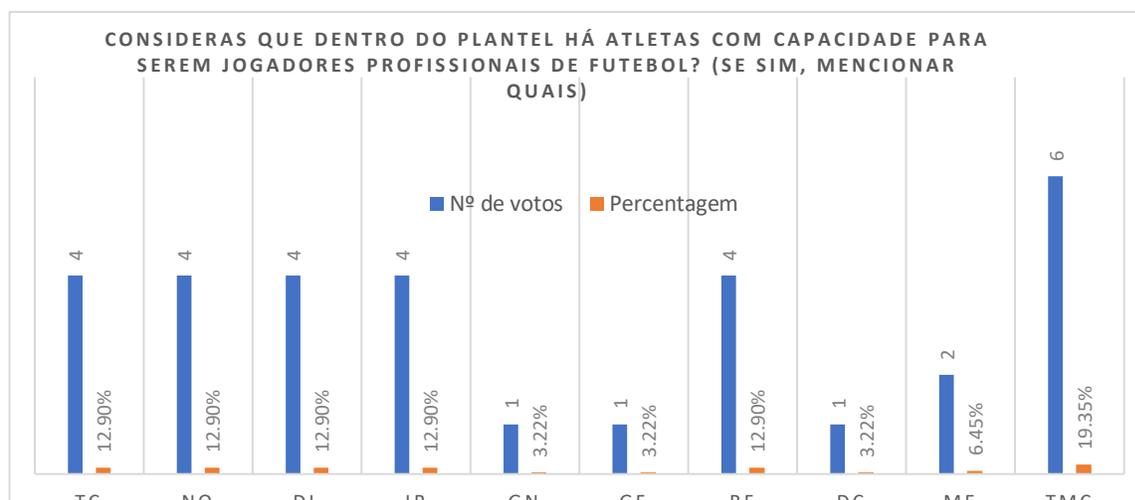


Gráfico 18- Gráfico do número e percentagem de votos de cada atletas referente à pergunta 2

Abordando a terceira pergunta (Gráfico 19), esta que na minha opinião é fundamental para nos elucidar sobre a perceção subjetiva, por parte dos atletas, da influência que a escola e de todas as vivências e aprendizagens que o contexto escolar lhes proporciona.

Ao analisar as respostas dos atletas podemos observar que o contexto escolar ajuda no sucesso desportivo para 78% dos mesmos (14 atletas), 16% (3 atletas) não consideram que a escola auxilie no sucesso da modalidade praticada, e um atleta (6%) afirma que auxilia ligeiramente.

Consideras que o desporto no contexto escolar ajudou para o teu progresso no mundo do futebol?
18 respostas

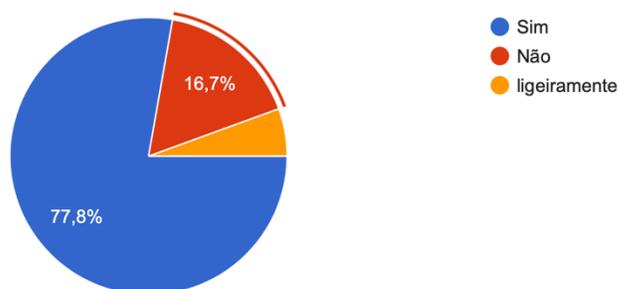


Gráfico 19-Gráfico de percentagens referente à pergunta 3

A quarta pergunta (Gráfico 20), também se mostra crucial para o estudo. Comprovado o facto de a prática desportiva influenciar positivamente o sucesso escolar, as respostas dos atletas foram divididas.

56% (10 atletas) dos atletas consideram que a prática da modalidade futebol melhora o seu sucesso escolar, 22% (4 atletas) afirmam que praticar futebol piora o seu sucesso escolar e com percentagem igual, 22% (4 atletas) ajuíza que a prática da modalidade não tem qualquer influencia com o seu sucesso escolar.

Que influência tem a prática de Futebol no teu sucesso escolar?

18 respostas

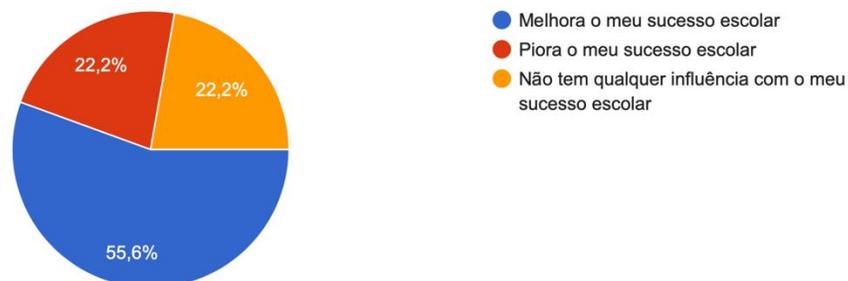


Gráfico 20-Gráfico de percentagens referente à pergunta 4

Na quinta pergunta (Gráfico 21), foi pedido aos atletas que definissem a importância do sucesso escolar e sucesso desportivo.

45% (8 atletas) dos atletas consideram ambos têm a mesma importância, 33% (6 atletas) referem que para os mesmos o sucesso escolar é mais importante que o sucesso desportivo e 22% (4 atletas) admite que o sucesso desportivo revela uma maior importância que o sucesso académico.

Para ti, o sucesso escolar é mais importante que o sucesso desportivo quanto atleta de formação?

18 respostas

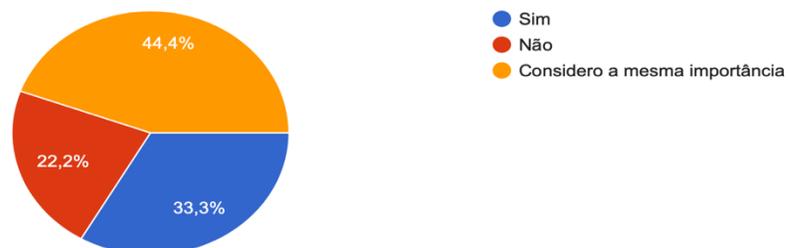


Gráfico 21-Gráfico de percentagens referente à pergunta 5

Relativamente à sexta pergunta (Gráfico 22), foi proposto aos atletas que escolhessem duas opções de dois acontecimentos possíveis, sendo que a opção 1 remetia para uma maior importância do sucesso escolar e a opção 2 remetia para uma maior importância do sucesso desportivo. Contudo, os atletas inseriram respostas como “ambas”, “os dois” e “esta pergunta é muito subjetiva, mas provavelmente a opção 1”.

Do global das respostas, 50% (9 atletas) das mesmas afirmaram que preferiam ter uma excelente prestação num determinado jogo privilegiando assim o sucesso desportivo, 33% (6 atletas) preferiam ter êxito num teste, favorecendo o sucesso escolar.

Preferias ter uma grande prestação num determinado teste (1) ou realizar um jogo excelente onde contribuías para a vitória da tua equipa (2)?

18 respostas

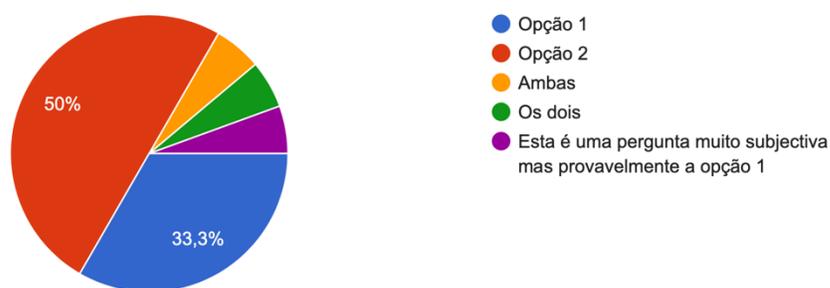


Gráfico 22- Gráfico de percentagem referente à pergunta 6

Analisando todas as respostas podemos facilmente afirmar que talvez uma grande parte do plantel considera ser mais importante o sucesso numa determinada modalidade do que o sucesso no contexto escolar. Muitos dos atletas acreditam-se capazes de fazerem do futebol a sua vida e o seu sustento.

Ao avaliarmos as respostas, devemos refletir sobre pensamentos e ideias de alguns atletas, e tentar “chamá-los à razão”, porque ser treinador também é em certa parte educar os atletas, dando-lhes valores de vida, abrir pensamentos mais amplos sobre a vida, e viver iludido sobre determinada coisa vai limitar que haja vivência sobre outras coisas, e pensamentos de que o

sucesso desportivo é mais importante que o sucesso escolar a meu ver é errado. Não quero com isto julgar quem assim pensa, mas sim referenciar que tal como o desporto, a escola faz parte de um processo fundamental para os jovens, fazendo-os mais sábios, mais seres-humanos, preparando-os para o mundo lá fora.

5. Avaliação morfo-funcional dos atletas

Foram executados testes físicos durante a pré-época apoiando-nos no modelo FITescola.

Os testes continham avaliação da aptidão neuromuscular (Tabela 11) onde os atletas deveriam realizar os patamares de 20 flexões, 30 abdominais e 80 vai-vém. Na tabela abaixo está representado o SS (sem sucesso), CS (com sucesso) e X (não realizou os testes).

Aptidão neuromuscular			
Atletas	Flexões- 20	Abdominais-30	Vai-vém-80
RC	SS	CS	SS
C	X	X	X
GC	C	CS	CS
GN	CS	CS	CS
TMC	CS	CS	CS
RF	CS	CS	CS
ME	CS	CS	CS
DN	X	X	X
TO	CS	CS	CS
DC	CS	CS	CS
RC	CS	CS	CS
GM	CS	CS	CS
MM	SS	CS	CS
JR	CS	CS	CS
R	X	X	X
GM	SC	CS	CS
DT	CS	CS	CS
GF	CS	CS	CS
DM	X	X	X
BG	SS	CS	CS
RB	CS	CS	CS
TC	CS	CS	CS
GM	CS	CS	CS
DM	CS	CS	CS

Tabela 11- Teste de aptidão neuromuscular

Como já referi, devido ao escasso tempo durante as unidades de treino, foram realizados poucos testes aos atletas. No entanto, como a planificação e periodização de treino específico de Guarda-Redes era eu que efetuava, consegui gerir o tempo, conseguindo realizar alguns testes aos 2 atletas com que estava mais.

Optei por realizar testes de velocidade com várias condicionantes, e avaliar também o salto vertical em 2 momentos.

Na tabela abaixo podemos ver os testes de velocidade realizados aos 2 guarda-redes em 2 momentos distanciados por 4 meses. Durante esses quatro meses sucederam-se 51 unidades de treino, onde foram treinadas várias capacidades fundamentais para a evolução dos atletas.

Como podemos observar, entre estes dois momentos deu-se uma evolução no que toca à velocidade e agilidade dos atletas. Embora em alguns exercícios não se notar grande diferença, pode ser essa diferença em contexto jogo que poderá influenciar numa defesa ou numa não defesa do atleta.

Velocidade						
Atletas	10 m	10m-Prancha	10m-sentado	25 m	25m-Prancha	25m-sentado
18/10/19						
RC	2,56s	3,17s	2,96s	4,09s	5,03s	4,82s
DT	2,03s	2,72s	2,87s	4,58s	4,59s	4,77s
19/02/20						
RC	2,48s	3s	2,92s	4,05s	4,72s	4,55s
DT	2,01s	2,96s	2,87s	3,5s	4,69s	4,44s

Tabela 12-Teste de velocidade a guarda-redes

Ao abordar o teste do salto vertical, também realizado em 2 momentos, os resultados foram adquiridos com auxílio do site *The Hoops Geek*.

Aqui, verifica-se também uma evolução no salto vertical, sendo esta uma crucial capacidade para uma melhor performance dos Guarda-redes.

Salto Vertical		
18/10/19	1º tentativa	2º tentativa
RC	32,1	30,5
DT	34,8	33,2
19/02/20	1º tentativa	2º tentativa
RC	32,5	30,4
DT	36,3	32,9

Tabela 13-Teste de salto vertical a Giarda-redes

6. Conferências e congressos

6.1.A importância dos pais nos atletas- 01/04/2020

Esta conferência foi realizada pela página de Facebook “Metodologia TOCOF” e teve como tema principal a importância dos pais nos atletas.

Os colaboradores da conferência começaram por realçar a importância e as estratégias para uma melhor relação dos pais com os treinadores para uma melhor prática dos atletas.

Também foi abordado o comportamento de muitos pais durante os treinos e competições. Muitos deles acham-se no direito de dar feedbacks como indicações técnicas e táticas aos filhos, discutem com os treinadores e alguns deles até injuriam os atletas adversários. Para remediar esta questão, a metodologia TOCOF reflete sobre várias maneiras melhorar a relação entre os filhos e os pais, e os pais e os treinadores.

Uma delas é o dever dos treinadores sensibilizarem os pais que o desporto tem que ser vivido como meio de diversão e saúde, e não como algo competitivo. Para que haja mais contacto entre estes, exemplificaram algumas estratégias tais como: jogos entre pais/filhos/treinadores, convívios, etc.



Figura 29- Conferência "A importância dos pais no desporto"

“Os pais devem ser uma solução, não um problema”

Após todos os métodos apresentados, vários pais de atletas do clube interveniente da metodologia TOCOF tiveram oportunidade de falar e de comprovar que todos os métodos apresentados mostram resultados na interação entre os pais e os atletas e os pais e os treinadores.

No final houve oportunidade para a realização de perguntas pertinentes ao tema. Questionei sobre um tema que acho importantíssimo apesar de não se concentrar por completo no tema, como se pode observar na figura 28.

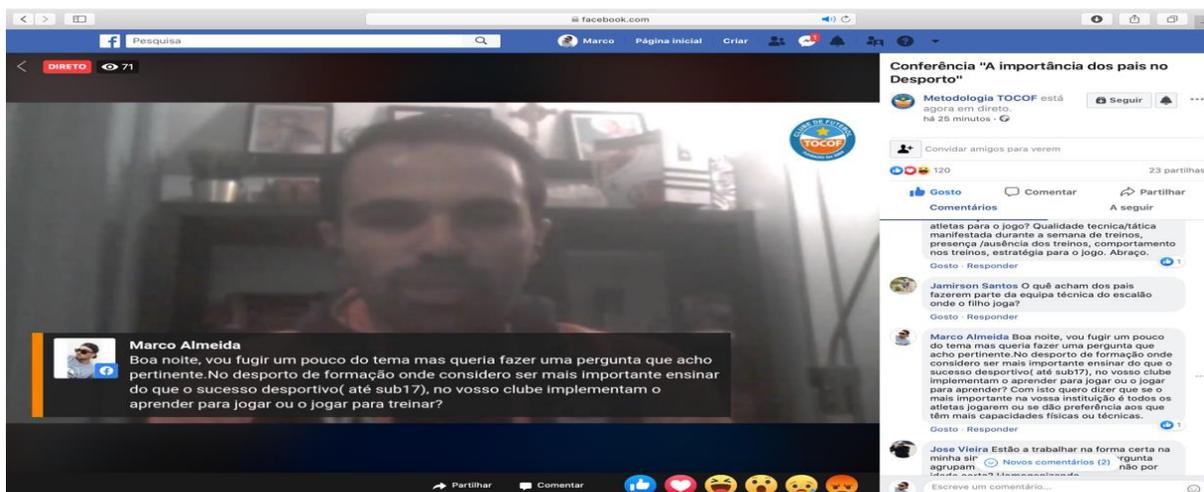


Figura 30- Pergunta realizada na Conferência "A importância dos pais no desporto"

6.2. Alimentação dos jovens atletas- 07/04/2020

Esta conferência também foi realizada pela página de Facebook “Metodologia TOCOF” e teve como tema principal a alimentação dos jovens atletas, sendo abordado por 3 nutricionistas.

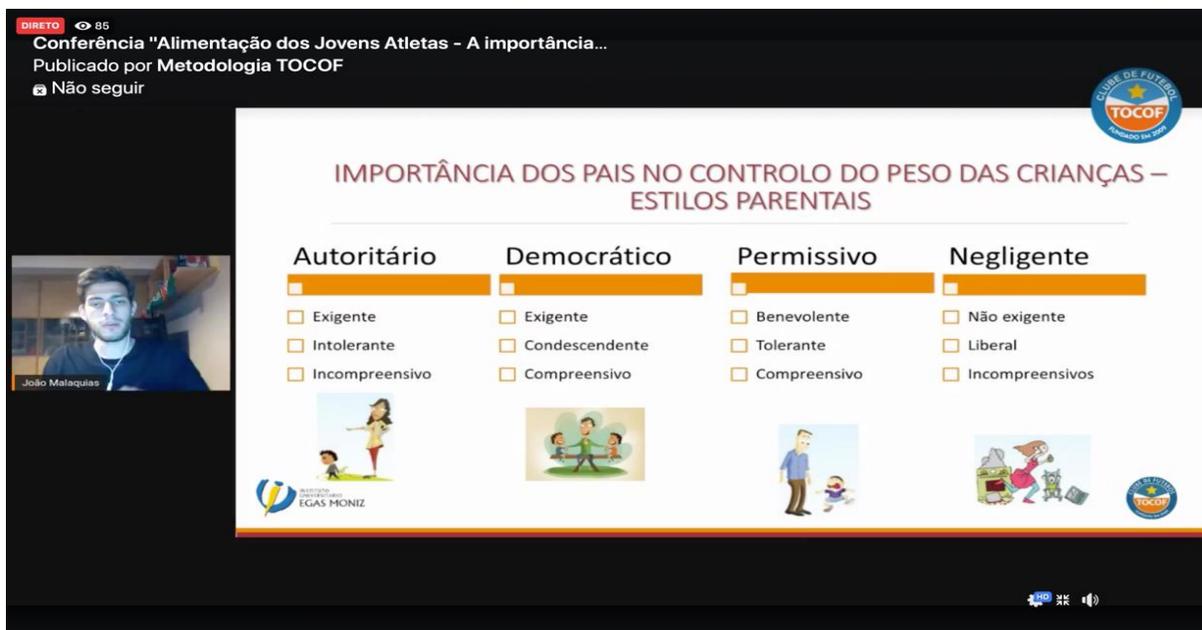
A palestra começou por determinar a importância da alimentação variada e equilibrada dos atletas para a saúde e performance dos mesmos.

Foram, de seguida, abordadas estratégias para que os atletas ingiram produtos mais saudáveis.

Muitas crianças dizem que não gostam de determinados alimentos pelo aspeto físico, e uma das estratégias referidas foi confeccionar os alimentos saudáveis de maneira diferente, de cortes diferentes. Outra, é chamar as crianças para a cozinha, para que eles confeccionem a sua própria refeição.

Aqui, os pais têm grande importância nos hábitos alimentares das crianças. Como podemos ver na imagem 29, há vários estilos que os pais adotam, sendo o melhor o estilo democrático.

Foi também retratado a alimentação a ter em conta em contexto pré-treino, pré-jogo, pós-treino e pós-jogo.



IMPORTÂNCIA DOS PAIS NO CONTROLO DO PESO DAS CRIANÇAS – ESTILOS PARENTAIS

Autoritário	Democrático	Permissivo	Negligente
<input type="checkbox"/> Exigente <input type="checkbox"/> Intolerante <input type="checkbox"/> Incompreensivo	<input type="checkbox"/> Exigente <input type="checkbox"/> Condescendente <input type="checkbox"/> Compreensivo	<input type="checkbox"/> Benevolente <input type="checkbox"/> Tolerante <input type="checkbox"/> Compreensivo	<input type="checkbox"/> Não exigente <input type="checkbox"/> Liberal <input type="checkbox"/> Incompreensivos

Figura 31- Conferência "Alimentação dos jovens atletas"

No final houve espaço para questões e decidi fazer a minha com conteúdo que achei pertinente.

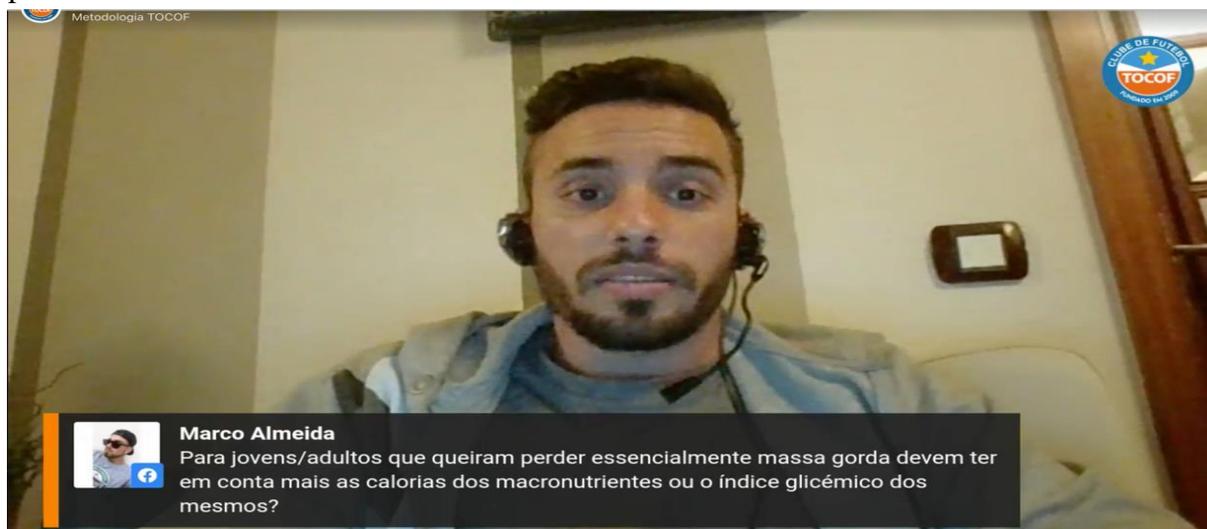


Figura 32- Pergunta realizada na conferência "Alimentação dos jovens atletas"

6.3.E-sports e promoção de imagem empresarial 07/04/2020

A presente conferência foi realizada pelo site *Sapienta sports*, e teve como objetivo abordar uma modalidade que tem aumentado gradualmente os atletas e espectadores.

Quando se fala no e-sports, na atualidade este desporto virtual tem ganho cada vez mais popularidade, e cada vez mais é despoletado interesse económico.



Figura 33-Conferência "E-sports e promoção de imagem empresarial"

Dentro do e-sports, há jogos que são praticados por milhões de pessoas, sendo alguns deles *Fifa*, *CS Go*, e *League of Legends*.

Os três jogos mencionados acima, são os mais praticados pela população mundial e há torneios com prémios exorbitantes.

Como refletido na figura 32, já há países que começam a investir mais rigorosamente neste desporto, criando espaços de ensino e treino para os atletas. Este desporto já é visto como substituto de alguns desportos tradicionais.

Esta conferência foi de carácter histórico e estatístico e mostrou-se fundamental para uma melhor percepção desta modalidade.

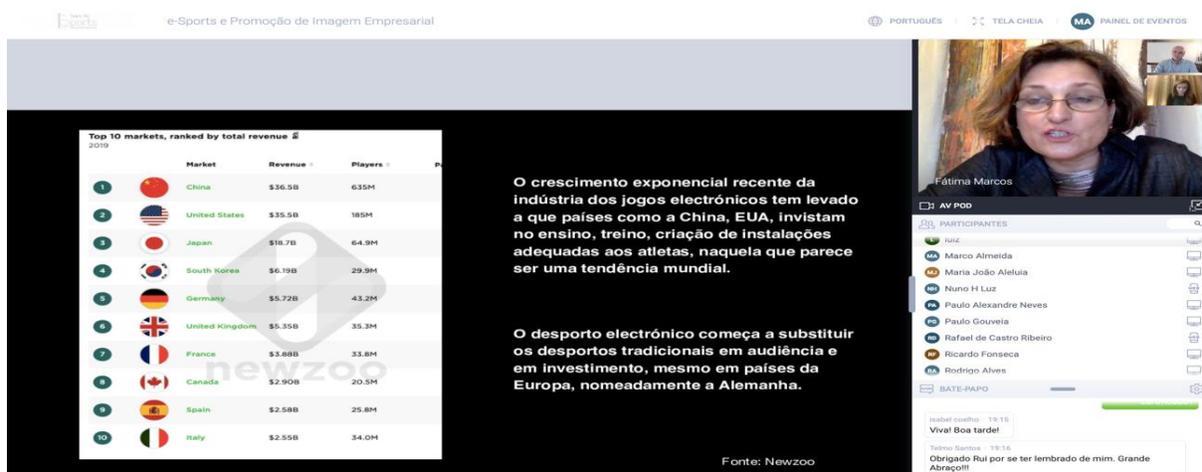


Figura 34-Conferência "E-sports e promoção de imagem empresarial"

6.4. Workshop de treino eficiente de 10 a 13/04/2020

Este *workshop* foi realizado pela página brasileira *Citius* com objetivo principal de abordar o treino eficiente.

Foi um conjunto de 3 aulas durante 3 dias e foi dado por 3 indivíduos licenciados em ciências do desporto que tudo o que transmitem comprovam através de vários artigos científicos, algo que considero ser de grande importância.

A ideia principal foi questionar qual a melhor estratégia para ter um treino mais eficiente no que toca a indivíduos que pretendam emagrecer.

Deste modo, foi comprovado através de várias evidências que o treino de hipertrofia tem vantagem em relação ao treino aeróbio. O treino aeróbio reduz a massa gorda também reduz a massa muscular, por outro lado, no treino hipertrófico há redução da massa gorda ao mesmo tempo que há aumento da massa muscular. Realçaram ainda que a alimentação tem grande influência na eficácia do treino.

Abordaram ainda uma questão que achei pertinente. A questão do treino em jejum é muito falada, e muitos adotam este método por acharem que aumenta a eficiência de treino. No entanto, no *workshop* foi comprovado que o treino em jejum não tem qualquer influencia no emagrecimento durante o processo de emagrecimento ao comparar com um treino em outra fase do dia.



Figura 35-Conferência "Workshop de treino eficiente"

Posteriormente apresentaram diversos planos de treino para aumentar a eficiência semanal.

Foi ainda oferecido um fluxograma de treino eficiente para individuo seguir mediante a sua disponibilidade semanal.

Este *workshop* foi muito interessante, e transmitiu informações essenciais para o meu futuro como profissional de desporto.

6.5.A construção de uma carreira desportiva e académica 25/05/2020

Esta conferência foi realizada pela página de Facebook “FDF Futebol de Formação” e teve como tema principal a construção de uma carreira desportiva e académica, tendo como convidados 2 atletas de profissionais, Tarantini (futebol) e Pedro Cary (Futsal).

Primeiramente, abordou-se as habilitações literárias dos convidados e a perceção de como é conciliar o fator desportivo e académico.

Todos os sacrifícios eram vistos como um desafio para os 2 atletas profissionais

Segundo Tarantini:

- Apenas 2% dos atletas profissionais chegam à seleção nacional;
- Apenas 16% dos jogadores chegam à Primeira liga professoral;
- Apenas 5% dos jogadores que chegam à primeira liga conseguem jogar nos 3 grandes de Portugal.

A conclusão que Tarantini tira destes dados é que esses 5% não justificam deixar de parte a vida académica.

Apesar de serem jogadores profissionais, estes atletas afirmam ser muito importante a formação académica.

Abordando a questão da liderança desportiva, sendo ambos capitães das respetivas equipas, declaram que para uma boa liderança deve manter-se sempre a congruência. O comportamento deve ser exemplar.

Fizeram parte ainda desta conferência convidados como Alípio Matos e João cavaleiro que tiveram grande influência nas carreiras de Tarantini e Pedro Cary.

No fim houve ainda espaço para os espectadores realizarem perguntas aos atletas.

Está conferência demonstrou-se muito interessante sobretudo para uma reflexão profunda da importância de cada uma destas duas carreiras: desportiva Versus Académica



Figura 36- Conferência "A construção de uma carreira desportiva e académica"

6.6.Trail do miscaro- Aguiar da Beira

No dia 24 de novembro de 2019 foi realizado o sexto trail do miscaro do concelho de Aguiar da Beira.

Fiz parte da organização, neste que foi a edição onde houve mais participantes.

No geral foi uma boa participação da minha parte, tendo todo o gosto em ajudar na organização deste evento importante para o concelho de Aguiar da Beira.

No anexo V pode observar-se o certificado de mérito que comprova a minha presença.



Figura 37- Trail do Miscaro, Aguiar da beira

6.7. Aula aberta com Joaquim Milheiro

No decorrer do primeiro semestre foi realizada uma aula aberta com Joaquim Milheiro, coordenador da formação da FPF, onde estiveram presentes alunos da licenciatura de Desporto.

Esta aula demonstrou-se muito interessante pelos temas realçados.

Foram abordadas as planificações e periodizações anuais e de cada microciclo que a FPF planeava, e o modelo de jogo linear para todos os escalões da formação.

Houve, na parte final, espaço para dúvidas e curiosidades que os alunos poderiam ter.

No anexo VI podemos encontrar o certificado que comprova a minha presença.

7. Projeto de promoção

7.1. Conferência- Preparar o atleta para a alta-performance

A realização desta atividade enquadra-se nos pressupostos do GFUC referentes à unidade curricular do Estágio no 3º ano da Licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Assim, tive a ideia de realizar uma conferência onde o objetivo passaria por abordar 4 postos diferentes dentro do futebol: Um jogador profissional de futebol, um treinador profissional de futebol, um selecionador de futebol e um agente desportivo. Esta conferência era destinada para os atletas dos escalões de sub17 e sub19 do Académico de Viseu Futebol Clube.

O principal fundamento era fazer perceber o grande passo que é, por um lado, para os atletas sub17 que fazem a transição para os sub19, por ser um futebol mais aproximado ao futebol sénior, e por outro, para os atletas sub19, que fazem a transição para séniores, este que é um grande marco na carreira de um atleta. E por isso, acredito que muitos atletas não se encontram preparados para a realidade do contexto, e para grandeza do passo que é a transição destes dois processos.

Queria com isto, que os convidados abordassem este tema, de modo a fazer perceber os atletas da enorme dimensão do futebol profissional.

Contudo, com o evoluir desta pandemia, e com a rejeição por parte de alguns convidados em colaborarem com esta conferência, não me foi possível efetuar a mesma.

7.2. Pacote com vários planos de treino para atividade dinâmica dos atletas

Como o estágio entrou em suspensão foi-nos proposta a realização de tarefas para continuarmos o nosso estágio em modo virtual. Assim, optei por realizar treinos virtuais enviados para os atletas em formato PDF, estes que continham exercícios de carácter físico utilizando peso corporal. Contudo, não teve muito sucesso por os atletas não aderirem como o esperado, o que me fez desistir da ideia.

Apesar disso, decidi que, com o evoluir da pandemia, e por nos encontrarmos na fase de transição, era importante os atletas não perderem a forma, e decidi realizar planos de treino para impossibilitar hábitos sedentários de muitos deles.

Foram realizados 15 planos de treino divididos por vários objetivos: Tonificar corpo, perda de massa gorda e ganho de massa muscular, inseridos numa pasta que foi disponibilizada aos atletas.

Foi também disponibilizado um vídeo onde demonstrei os exercícios presentes nos planos de treino.

Reflexão final

O presente estágio curricular permitiu que colocasse em prática tudo o que adquiri durante estes 3 anos na licenciatura de Desporto.

Considero, pelo feedback que me deram, ter sido uma mais valia para a instituição acolhedora. Dei sempre o meu máximo, levando sempre como prioridade de vida durante este ano o estágio curricular. Nem tudo correu como pretendia, e por vezes nem sempre a motivação estava ao máximo, o cansaço físico e psicológico influenciou o meu rendimento, mas, no entanto, as coisas melhoraram e fui-me adaptando dia após dia.

No que toca ao contexto competitivo, a nossa performance ficou aquém do esperado nos primeiros meses. Com o evoluir do tempo, mesmo muito limitados devido a lesões, melhoramos a qualidade de jogo, apesar de alguma inconstância da equipa. Não conseguimos por mérito próprio a tão desejada manutenção no campeonato nacional de sub17, todavia, devido à pandemia COVID-19 todas as equipas presentes no campeonato se mantiveram.

Em relação à minha prestação em todo o processo de estágio, considero ter sido boa onde se notou uma grande melhoria e aprendizagem.

Este estágio fez-me crescer como futuro profissional de desporto e como ser-humano. Fez-me ter perspetivas diferentes sobre determinadas coisas e situações, fez-me acreditar que tudo é conseguido se acreditarmos, mas que para isso é necessário manter o foco naquilo que cada um acha que deverá ser o seu caminho.

Durante esta caminhada sempre tentei ser melhor a cada unidade de treino, aumentar o número e a qualidade de feedbacks dados, aumentar o conhecimento científico da modalidade, e considero que o tenha conseguido.

Todas as vivências fizeram com que me apaixonasse mais e mais por este desporto e a vontade de ensinar crianças e jovens atletas a, tal como eu, amarem o futebol, é sem dúvida um grande desejo que tenho.

Em todo este tempo no Académico de Viseu, desenvolvi conhecimentos, mas o que mais me marcou foi a cumplicidade conseguida com a equipa técnica e com todos os atletas.

“Quem nós somos? Académico”, uma vez Académico, Académico para sempre.

Referências

- Agostinho, F. (2017). *A formação escolar e académica de um jogador de futebol*. Obtido de Futebol de formação: <https://www.futeboldeformacao.pt/2017/02/01/a-formacao-escolar-e-academica-de-um-jogador-de-futebol/>
- Balzano, O., & Morais, J. (2012). A formação do jogador de futebol e sua relação com a escola. *Revista Digital*.
- Barbieri, F. A., Benites, L. C., & Mahado, A. A. (18 de 9 de 2007). Especialização precoce: Algumas implicações relacionadas ao futebol e futsal. pp. 207-226.
- Bettega, O., Scaglia, A., Nascimento, J., Ibanez, S., & Galatti, L. (2018). O ensino da tática e da técnica no futebol: Concepção de treinadores das categorias de base.
- Borges, D. (2016). *Planear, treinar, competir e refletir em futebol*. Santarém: Escola superior de Desporto de Rio Maior.
- Borges, P., Avelar, A., & Rinaldi, W. (2015). Conhecimento tático processual desempenho físico e nível de maturidade somática em jovens jogadores de futebol. *Revista brasileira de ciência e movimento*, 88-96.
- Festa, F. (2009). *Importância, comportamentos e operacionalização da transição ataque-defesa no futebol inserida num contexto de jogo colectivo*. Porto: Universidade do Porto, Faculdade de desporto .
- FITescola*. (s.d.). Obtido de FITescola: <https://fitescola.dge.mec.pt/HomeTestes.aspx>
- Gonçaves, E., Kunrath, C., Silva, L., & Tiggemann, C. (2016). Avaliação da intensidade do treinamento técnico-tático e da fadiga causada em jogadores de futebol da categoria sub-20 . *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*.
- Guedes, Dartagan, & Pinto. (2011). rescimento e desenvolvimento aplicado à educação física e ao esporte. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 127-140.

- Lopes, R. (2005). *O scouting em futebol: Importância atribuída pelos treinadores à forma e ao conteúdo da observação ao adversário*. Porto: Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de educação física.
- Parente, L. (2018). O microciclo- Planear e treinar com a psicologia do desporto. *Futebol de formação*.
- Pereira, R. (2006). *Exercícios de treino em futebol*. Porto: Universidade do Porto, Faculdade de Desporto.
- Pimenta, J. (2019). *Relatório de estágio*. Guarda: Instituto Politécnico da Guarda.
- Pinho, P. (2020). *Prática desportiva vs Formação académica*. Obtido de Futebol de formação: <https://www.futeboldeformacao.pt/2020/05/07/pratica-desportiva-vs-formacao-academica/?fbclid=IwAR1EH1HqpBPy4mInOo3FKoErQv3PhZ1NSn2CCkMoPYyGc5rzSSN18SeIdCU>
- Pinto, O. (2019). *Relatório de estágio*. Guarda: Instituto Politécnico da Guarda.
- Recatia, T. (2019). *Relatório de estágio*. Guarda: Instituto politécnico da Guarda.
- Silva, P., Santos, P., & Junior, N. (2009). Treinar futebol respeitando a essência do jogo: o exemplo do salto como ação tática e não somente técnico-física. *Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, 38-63.
- Teoria do Treinamento Esportivo*. (2013). Obtido de Educação física em jogo: <https://dirceufp.wixsite.com/educacaofisica/teoriadotreinamentoesportivo>
- Viseu, C. M. (2019). *Município de Viseu*. Obtido de Câmara Municipal de Viseu: <https://www.cm-viseu.pt/index.php/diretorio/historico>

Anexos

Lista de Anexos

Anexo I – Convenção de estágio;

Anexo II – Mapa de assiduidade;

Anexo III – Relatório de observação;

Anexo IV – Questionário de relação intra atleta;

Anexo V – Certificado Feira do Míscarro;

Anexo VI – Certificado Aula aberta de Joaquim Milheiro;

Anexo VII – Registo fotográfico.

Anexo I- Convenção de estágio

1196



CONVENÇÃO DE ESTÁGIO/ENSINO CLÍNICO

ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)

MODELO
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): Marco Fonseca Almeida N.º: 1700588

Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: Pedro Tiago Pedro Estyng

Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: Carlos Manuel Francisco Rodrigues Ferreira

2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS

1) Os acima identificados DECLARAM:

- a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
- b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;
- c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:
 - (i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);
 - (ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;
 - (iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
- d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;
- e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:
 - (i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
 - (ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).

3. ASSINATURAS

O(A) Estudante /
Treinador(a) Estagiário(a)

31/01/2020
Data

[Assinatura]
(assinatura)

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

31/01/2020
Data

[Assinatura]
(assinatura)

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

31/01/2020
Data

[Assinatura e Selo da Entidade]
(assinatura e Selo da Entidade)

Anexo II- Mapa de assiduidade

ACADÉMICO DE VISEU FUTEBOL CLUBE

MAPA DE PRESENCAS ANUAL

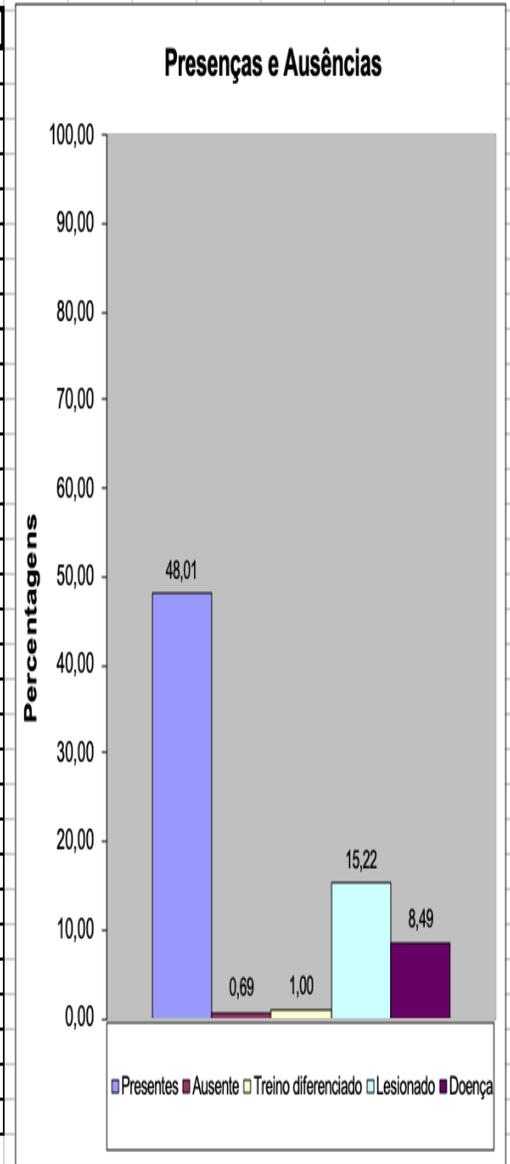
Escalão: Juniores B | Equipa A

T.P.: Pedro Almeida

D.E.: José Caldeira

Total de Presenças: **103**

	Atletas	Total	%	A	%	TD	%	L	%	DI	%	J	DJ	V	AA	AO	D
1	Rafael Correia	93	90,29	0	0,00	0	0,00	0	0,00	1	0,97	29	23	0	0	0	61
2	Pedro Rodrigues	26	25,24	1	0,97	0	0,00	0	0,00	41	39,81	6	7	10	3	122	13
3	Rodrigo Caldeira	82	79,61	0	0,00	0	0,00	12	11,65	0	0,00	26	23	7	0	1	56
4	José Martins (Guto)	72	69,90	8	7,77	0	0,00	0	0,00	8	7,77	21	19	7	3	4	65
5	Rodolfo Almeida	42	40,78	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	13	9	0	0	146	19
6	Daniel Nunes	21	20,39	0	0,00	5	4,85	0	0,00	182	176,70	7	4	0	1	0	8
7	Ricardo Ferreira	75	72,82	1	0,97	1	0,97	6	5,83	7	6,80	26	21	0	12	0	58
8	G. Noqueira (Viriato)	64	62,14	0	0,00	7	6,80	46	44,66	1	0,97	20	17	0	1	0	51
9	Mateus Esteves	65	63,11	0	0,00	0	0,00	0	0,00	1	0,97	18	18	6	2	47	50
10	Tomás César	82	79,61	0	0,00	0	0,00	0	0,00	1	0,97	30	24	0	10	0	60
11	Diogo Correia	67	65,05	0	0,00	5	4,85	25	24,27	8	7,77	24	20	1	3	0	57
12	Gonçalo Maçalhães	77	74,76	1	0,97	0	0,00	1	0,97	14	13,59	24	21	0	8	2	59
13	Tiago Cruz	82	79,61	0	0,00	6	5,83	7	6,80	1	0,97	26	24	0	1	0	60
14	Martim Madeira	89	86,41	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	28	23	10	0	0	57
15	João Rianco	88	85,44	2	1,94	0	0,00	0	0,00	1	0,97	30	24	0	2	0	60
16	Bernardo Duarte	57	55,34	0	0,00	1	0,97	64	62,14	2	1,94	15	19	0	1	5	43
17	Rui Bazilio	80	77,67	8	7,77	0	0,00	0	0,00	1	0,97	27	21	8	0	29	55
18	Tomás Oliveira	76	73,79	0	0,00	0	0,00	0	0,00	1	0,97	22	21	0	2	30	55
19	Rodrigo Matos	17	16,50	0	0,00	0	0,00	191	185,44	0	0,00	7	4	1	3	0	6
20	Guilherme Ferreira	51	49,51	0	0,00	2	1,94	123	119,42	0	0,00	17	11	0	0	0	25
21	Diogo Teixeira	90	87,38	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	29	23	0	4	0	61
22	Gabriel Martins	92	89,32	0	0,00	1	0,97	1	0,97	0	0,00	29	24	0	0	0	60
23	Diogo Lemos	45	43,69	1	0,97	4	3,88	10	9,71	1	0,97	13	15	0	0	79	39
24		0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0
25		0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0
26		0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0
27		0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0
28		0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0
29		0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0
30		0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0
31		0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Média	49,45	48,01	0,71	0,69	1,03	1,00	15,68	15,22	8,74	8,49						



REFERÊNCIAS: 1 = Presente A = Ausente TD = Treino Diferenciado L = Lesionado DI = Doente J = Jogo DJ = Descanso pós-jogo V = Viagem AA = Ausente con Aviso AO = Ausente, Outros D = Descanso

Anexo III- Ficha de observação

FICHA DE ANÁLISE DE JOGO - FUTEBOL DE 11

FICHA DE JOGO Nº _____		DATA 20/10/19				PROVA <u>Camp. nac. Juvenis- 9ª JORN</u> ADVERSÁRIO <u>Boavista</u>	
Nº	Atleta	G	A	V	GOLOS		1ª PARTE
1	Rafa						
2	Tomás Oliveira						
3	Caldeira				1ªP - 1	2ªP - 0	
4	Ricardo						
5	Tomás César						
6	Diogo Correia						
7	Rianço	X					
8	Tiago Cruz						
9	Teixeira						
10	Gabriel						
11	Ferreira						
Nº	Atleta	G	A	V	REMATES		2ª PARTE
28	Pêpê				1ªP - 3	2ªP - 3	
13	Gonçalo						
14	Viriato						
15	Esteves			X			
16	Bazilio						
17	Martim						
18	Lemos				1ªP - 2	2ªP - 4	
Treinador: _____					FALTAS COMETIDAS		
Delegado: _____							
					1ªP - 3	2ªP - 7	
RESULTADO INTERVALO					FALTAS SOFRIDAS		
1 / 2							
RESULTADO FINAL					1ªP - 8		2ªP - 5
1 / 4							
					ASSITÊNCIAS		1ªP -
							ASSITÊNCIAS
							2ªP -
Substituições (Saída/Entrada):					NOTAS EQUIPA		
Aos 45 m 3 / 15					<p>A equipa entrou bem, com boa circulação de bola, e determinada a atacar. O adversário chegou à vantagem através de uma bola parada, onde se mostrou alguma passividade por parte da nossa defesa. Tivemos que ir em busca do resultado e conseguimos chegar ao empate através de uma grande penalidade. A partir daí abusámos muito na profundidade, perdendo a capacidade de ataque organizado. No último lance antes de acabar a 1ª parte, sofremos novamente num lance que serviu de réplica do golo anterior, muita passividade defensiva. Na 2ª parte entrámos com vontade de dar a volta por cima, mas um erro defensivo levou a que sofressemos outro golo, deixando a equipa emocionalmente quebrada. Em busca do golo a nossa equipa apostou mais no ataque subindo mais os blocos desorganizou-se defensivamente e acabamos por sofrer outro golo. Nos últimos 10 minutos tivemos várias chances de golo através de bolas paradas, não tendo êxito.</p>		
Aos 57 m 9 / 18							
Aos 67 m 1 / 28							
Aos 67 m 7 / 17							
Aos 80 m 5 / 16							
Aos ___ m ___ / ___							
Aos ___ m ___ / ___							
Aos ___ m ___ / ___							
Aos ___ m ___ / ___							
Aos ___ m ___ / ___							
Aos ___ m ___ / ___							
Aos ___ m ___ / ___							
Aos ___ m ___ / ___							
NOTAS TREINADOR							

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	17	18	28
REMATES C/ PÉ				x			x				x							
REMATES C/ CABEÇA				x		x												
ASSISTÊNCIAS																		
GOLOS							x											
FALTAS COMETIDAS				x	x	x		x	x						x			
FALTAS SOFRIDAS					x	x	x	x			x	x				x		
ADVERSÁRIO																		
GOLOS	x	x	x	x														
REMATES	x	x	x	x														
CANTOS	x	x	x	x	x													
FALTAS	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								
NOTAS ADVERSÁRIO																		
<p>Equipa muito forte fisicamente com meio campo com grande capacidade técnica. Exploram muito a profundidade e a capacidade física dos avançados. Nas bolas paradas são sempre muito perigosos, procurando quase sempre o 2º poste.</p>																		

E S T A T Í S T I C A I N D I V I D U A L

Anexo IV- Questionário de relação intra atleta

Nome:



Questionário de relação intra atleta- AC Viseu sub17

De 0-5 numera o quão líder consideras que cada um dos teus colegas é:
(1- Sem relevância; 2- Pouco relevante; 3-Mediano; 4-Relevante; 5- Excelente)

	Rafa	César	Gustavo	Viriato	Tomás C.	Ricki	Esteves	Daniel
5		2	2	4	4	4	3	3
T. Oliveira	Diogo	Caldeira	Guto	Martim	Rianço	Rodrigo	Gonçalo	
5	4	4	3	3	4	3	3	
Teixeira	Ferreira	Lemos	Bernardo	Bazilio	Tiago	Gabriel	Matos	
3	3	3	3	3	4	5	3	

De 0-5 avalia o quão bem te dás com cada um dos teus colegas:
R(1-Não existe qualquer diálogo; 2- Pouco diálogo; 3- Relação normal; 4-Boa relação;

	Rafa	César	Gustavo	Viriato	Tomás C.	Ricki	Esteves	Daniel
3		4	4	3	3	3	4	4
T. Oliveira	Diogo	Caldeira	Guto	Martim	Rianço	Rodrigo	Gonçalo	
4	3	4	3	3	3	5	3	
Teixeira	Ferreira	Lemos	Bernardo	Bazilio	Tiago	Gabriel	Matos	
3	3	3	3	3	3	3	3	

5- Interagem diversas vezes por dia)

De 0-5 avalia o estado de ansiedade antes de cada jogo de cada um dos teus colegas:
(1-Muito nervoso; 2- Nervoso, 3- Alguma ansiedade; 4- Descontraído, 5- Completamente descontraído)

	Rafa	César	Gustavo	Viriato	Tomás C.	Ricki	Esteves	Daniel
3		4	4	4	3	4	3	5
T. Oliveira	Diogo	Caldeira	Guto	Martim	Rianço	Rodrigo	Gonçalo	
4	3	3	4	4	4	3	4	
Teixeira	Ferreira	Lemos	Bernardo	Bazilio	Tiago	Gabriel	Matos	
4	4	4	4	4	4	4	5	5

De 0-5 avalia o teu estado de ansiedade antes de cada jogo: ____ 3 ____

Anexo V- Certificado Feira do míscaro



CERTIFICADO DE MÉRITO

MARCO ALMEIDA

Obrigado por participares como voluntário no 6º Trail do Míscaro, realizado a 24 de novembro de 2019, em Aguiar da Beira. Representaste os valores da união, cooperação, respeito e compromisso, e, com isso, contribuíste para o sucesso do maior evento de corrida e caminhada na natureza do concelho. Sem ti não teríamos realizado a edição mais participada de sempre!

ALTINO PINTO

RESPONSÁVEL DA ORGANIZAÇÃO



Anexo VI- Certificado Aula aberta de Joaquim Milheiro



CERTIFICADO

Rui Manuel Formoso Nobre Santos, Diretor da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda, certifica, para os devidos efeitos, que **Marco Almeida** participou na Aula Aberta, dinamizada pelo **Coordenador Técnico das Seleções de Formação da Federação Portuguesa de Futebol**, Joaquim Milheiro, no âmbito da unidade curricular de Observação e Análise do Treino da Licenciatura de Desporto, que decorreu no dia 4 de dezembro de 2019, no auditório Carreira Amarelo.

Guarda, 27 de maio de 2020

O Diretor


(Prof. Rui Manuel Formoso Nobre Santos)
GUARDA

Anexo VII- Registos fotográficos

