



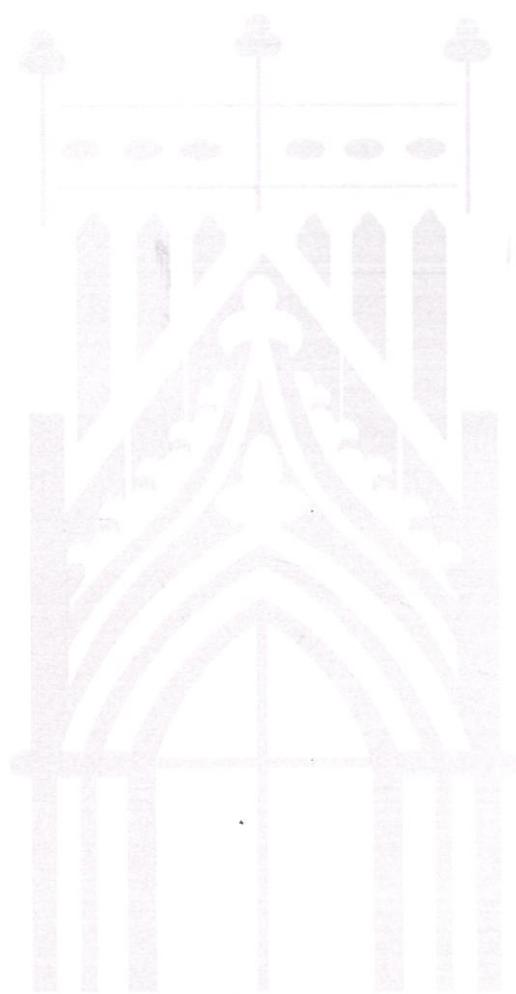
IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Fábio Miguel Lourenço Gomes

julho | 2014





INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Relatório de Estágio
Académico de Viseu Futebol Clube

Fábio Miguel Lourenço Gomes

Guarda, julho de 2014



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Estágio

Académico de Viseu Futebol Clube

Relatório de Estágio apresentado no âmbito
da Unidade Curricular de Estágio do curso
de Desporto, nos termos do Regulamento de
Estágio aprovado em 20 de outubro de 2010

Supervisor: Professor Carlos Ferreira

Orientador: Professor Doutor Pedro Tiago Esteves

Fábio Miguel Lourenço Gomes

Guarda, julho de 2014

Ficha de Identificação

Discente:

Aluno Estagiário: Fábio Miguel Lourenço Gomes

Número de Aluno: 5007437

Escola: Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Curso: Licenciatura em Desporto

Local de Estágio:

Instituição: Académico de Viseu Futebol Clube

Morada: Rua Sra. Do Postigo nº10 3500-200 Viseu

Telefones: 232423268

Diretora de Curso: Prof. Doutora Carolina Vila-Chã

Docente Orientador: Prof. Doutor Pedro Tiago Esteves

Supervisor: Mestre Carlos Ferreira

Responsável pela Instituição: Prof. Carlos Ferreira

Duração do Estágio: 137 dias

Data de Início: 12 de fevereiro de 2014

Data de Finalização: 28 de junho de 2014

“A força do lobo está na alcateia e a força da alcateia está no lobo”

AGRADECIMENTOS

A conceção deste trabalho não teria sido possível sem o auxílio do Professor Orientador Pedro Esteves que contribuiu para a sua realização, através da documentação disponibilizada, bem como das reuniões periódicas que permitiram aferir o desenvolvimento do meu estágio.

Agradeço também ao Orientador Carlos Ferreira, que me acolheu no Académico de Viseu Futebol Clube, por todo o apoio dado na orientação no processo de estágio.

Também quero agradecer ao treinador da equipa do Académico de Viseu sub-13 Xavier Fernandes que sempre me apoiou em todos os sentidos, fornecendo documentos para melhorar o meu relatório, integrando-me no processo de treino de forma a perceber o que se pretendia com os exercícios realizados, bem como contribuindo para a avaliação realizada ao longo dos treinos e competições.

Gostaria ainda de deixar também uma palavra de apreço pelo treinador João Figueira, que substituiu o anterior treinador já após a época ter terminado, dado que sempre me apoiou em tudo o que solicitei.

Por último agradeço aqueles que estão sempre do meu lado e que me apoiaram em todo este percurso, a minha família e os meus amigos. A minha família que fez com que este estágio fosse possível, e que me apoiaram ao longo deste período. Aos amigos que também estiveram sempre comigo, que me acompanharam durante alguns treinos e que me ajudaram a completar esta etapa.

ÍNDICE

1. Introdução.....	1
2. Integração e Planeamento.....	2
2.1. Caracterização do clube.....	2
2.1.1. História.....	2
2.1.2. Caracterização dos recursos espaciais	4
2.1.3. Recursos humanos: Equipa de sub-13	6
2.1.4. Caracterização dos recursos materiais	8
2.1.5 Caracterização do quadro competitivo.....	8
2.2. Planeamento do treino	11
2.2.1. Revisão da Literatura	11
3. Objetivos.....	16
3.1. Objetivos do estagiário	16
3.2. Objetivos competitivos	16
3.3 Modelo e sistema de jogo preconizado.....	17
3.4. Carga de treino e competição.....	17
3.5. Plano de Atividades.....	18
5. Atividades Desenvolvidas	19
5.1. Observação.....	19
5.2. Intervenção	21
5.3 Avaliação intermédia.....	22
6- Análise da performance desportiva: um estudo de caso	23
6.1. Introdução	23
6.2. Metodologia.....	24
6.3. Resultados.....	24
6.4. Conclusão	25
7. Reflexão Final.....	26

8. Bibliografia.....28

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1- Horário e Local dos treinos	5
Tabela 2- Caracterização dos jogadores integrantes do plantel no que respeita à sua identificação (peso, altura, idade, posição, experiência no futebol e índice de massa corporal).....	6
Tabela 3- Caracterização do Recursos Materiais: Nível 1- Péssimo Estado 2- Estado Satisfatório 3- Ótimo Estado.....	8
Tabela 4- Classificação da 2ª fase do campeonato	10
Tabela 5- Bateria de Testes	23
Tabela 6- Recuperações de bola observadas durante o jogo em função do local, número de jogadores, tipo de recuperação e momento de jogo	25

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Campo de futebol de 7 do Fontelo	4
Figura 2 - Campo de futebol de 11 relva natural do Fontelo.....	4
Figura 3- Centro de Treino do Fontelo	5
Figura 4 - 1º jogo de decisão do 3º e 4º lugar 2ª Mão	10
Figura 5 - 2º jogo de decisão do 3º e 4º lugar	11

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

CAF- Clube Académico de Futebol

UTAD- Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

IMC- Índice de Massa Corporal

ZSAF- Zona saudável de aptidão física

Resumo

Este Relatório Final de Estágio surge como parte integrante da Licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, Instituto Politécnico da Guarda.

O Estágio constitui-se uma ótima oportunidade de aprendizagem bem como de aquisição e desenvolvimento de competências profissionais e pessoais. Em paralelo, foi notória a consolidação de atitudes proactivas na identificação e resolução de problemas pedagógicos, e conseqüentemente processo de avaliação e ajustamento, que se constituirão como um relevante ponto de partida para uma integração no mercado de trabalho.

O Estágio desenvolveu-se no Académico de Viseu Futebol Clube, no segundo semestre do ano letivo de 2013/2014, e teve como objetivo proporcionar a mobilização e consolidação, em contexto profissional, dos conhecimentos adquiridos no decorrer dos três anos da Licenciatura de Desporto.

O presente relatório está estruturado em três dimensões. Na primeira, Integração e Planeamento, expomos a caracterização da instituição bem como o planeamento das atividades a desenvolver. Na segunda dimensão, Intervenção, apresentamos as atividades desenvolvidas. Na terceira dimensão, Reflexão, expomos a avaliação do trabalho desenvolvido.

Palavras-chave: Estágio; Competências profissionais; Futebol;

Abstract

This training report is part of the graduation course in Sports, within the Superior School of Education, Communication and Sport of the Polytechnic Institute of Guarda.

This training process stood has a good opportunity to acquire knowledge both at professional and personal levels. In parallel, a consolidation of multiple competences were possible, along with the promotion of proactivity in problem identification, intervention and reassessment that may allow a more robust integration within the job market.

This process has taken place in the football team of Académico de Viseu Futebol Clube, in the second semester of 2013/2014. The goal of this training process was to afford mobilization and consolidation, in a professional context, of the knowledge obtained in the three years of the Sports graduation.

The present document is divided in three dimensions. In the first, Integration and Planning, we characterize the institution and show planning process. In the second dimension, Intervention, we present the developed activities. In the third dimension, Reflection, we show the evaluation of the work made.

Key-words: Training; Professional competencies; Football;

1. Introdução

O presente Relatório de Estágio surge como parte integrante da Licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, Instituto Politécnico da Guarda.

O Estágio decorreu no segundo semestre do ano letivo de 2013/2014 e teve como objetivo proporcionar a mobilização e consolidação, em contexto profissional, dos conhecimentos adquiridos no decorrer dos três anos da Licenciatura em Desporto. Neste âmbito, elaborou-se um Plano de Estágio (Anexo 1) que permitiu perspetivar as atividades a desenvolver ao longo do tempo.

Esta experiência introdutória ao contexto profissional teve lugar no Académico de Viseu Futebol Clube, escalão sub-13, tendo-me possibilitado acompanhar a equipa em treinos e jogos e apoiar o treinador na orientação dos treinos e na organização dos jogos.

O presente documento está estruturado em três dimensões. Na primeira, Integração e Planeamento, expomos a caracterização da instituição bem como o planeamento das atividades a desenvolver. Neste âmbito, foram desenvolvidas atividades de pesquisa sobre: a história do clube, a sua estrutura diretiva, planos de atividades, recursos espaciais e materiais existentes bem como sobre as características da equipa. Na segunda dimensão, Intervenção, apresentamos as atividades desenvolvidas no clube, nomeadamente as observações de jogos e treinos e interação com a equipa durante o processo de treino e competição. Na terceira dimensão, Reflexão, expomos a avaliação do trabalho desenvolvido e os conhecimentos adquiridos durante este trabalho.

Durante o estágio realizei um estudo de caso, no qual analisei um jogo entre o Sporting e o Benfica de benjamins, a partir do qual tive de observar as recuperações defensivas da equipa do Benfica, bem como o local onde estas acontecem, o número de jogadores presentes nesse espaço e a que tempo de jogo ocorrem as recuperações.

Assim, tenho como objetivo neste documento expor todas atividades desenvolvidas no âmbito do estágio realizado no Académico de Viseu Futebol Clube bem com elencar as competências adquiridas.

2. Integração e Planeamento

2.1. Caracterização do clube

2.1.1. História

Escrever sobre o Académico de Viseu Futebol Clube sem referir a vida, a história e a memória coletiva do CAF é um exercício impossível, por outro lado, seria negar uma evidência: o Académico de Viseu Futebol Clube existe para honrar aquele que foi o grande embaixador de toda a Região de Viseu – o CAF (também conhecido por “Académico de Viseu” ou por “O Viseu”).

O CAF (Clube Académico de Futebol) 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 primeiro eco da existência do CAF referenciado na imprensa local data de 7 de Junho de 1914, diz respeito a um encontro de futebol realizado no Campo de Viriato entre “os teams sportivos de Tondela e do Académico de Viseu”.

Até ao ano de 1927, o CAF foi apenas um grupo informal, pois só nesse ano foram aprovados e entregues os Estatutos na Federação Desportiva de Viseu (atual Associação de Futebol de Viseu). Nessa altura, de forma aleatória, foi referenciada como data de fundação o ano de 1917 mas a verdade é que a sua fundação material é indubitavelmente aquela de 1914, portanto, muito anterior à própria criação da Federação Desportiva de Viseu. E assim nasceu uma das coletividades mais importantes de toda a Região da Beira Alta: O CAF.

O CAF ou “O Académico de Viseu” ou ainda, “O 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. Este clube apresenta uma história riquíssima que atingiu o apogeu com a presença na 1ª Divisão Nacional (atual 1ª Liga) em três épocas e com a conquista da Divisão de Honra (atual 2ª Liga). Infelizmente, quase ao fim de um século de história, o CAF, por uma série de vicissitudes de gestão viria no ano de 2005 a ser declarado insolvente.

No entanto, o CAF era grande demais para “morrer” e se, em termos jurídicos, este foi declarado extinto a verdade é que a sua memória, e mais importante ainda, a vontade de vencer da Região de Viseu tinha de ser preservada e continuada. É precisamente neste contexto que um grupo de sócios inconformados decide continuar a vida e a obra do CAF. Surge assim o Académico de Viseu Futebol Clube, um Clube que nasceu para preservar e divulgar a memória do CAF.

Estes sócios e simpatizantes do “Viseu”, liderados pelo Presidente-Fundador do Académico de Viseu Futebol Clube, António Silva Albino, não pouparam esforços para continuar a história do Clube e, acima de tudo devolver-lhe a grandeza de outros tempos. Nomeadamente, encetaram esforços no sentido de recuperar o espólio riquíssimo do clube, como as taças e troféus do Clube que tinham sido objeto de penhora.

Independentemente das polémicas geradas na altura, o Académico de Viseu Futebol Clube (enquanto prolongamento do CAF) constitui um caso de sucesso desportivo. Num curtíssimo período de vida de sete anos registou múltiplos sucessos desportivos, coroados no ano de 2012 pela subida à II Liga Profissional com o título de Campeão Nacional da III Divisão Nacional de Futebol.

Por outro lado, honrando os princípios percussores do CAF, este clube é de longe o mais eclético de toda a Região dado que integra as modalidades de Futebol, Andebol, Natação, Atletismo e Pesca Desportiva. Registe-se que estas modalidades têm obtido sucessos desportivos de destaque a nível nacional.

No presente ano de 2014, o Académico de Viseu Futebol Clube, comemorará a história e os valores do CAF mediante a celebração do centenário da fundação (<http://www.academicodeviseufc.com/>).

2.1.2. Caracterização dos recursos espaciais

Os recursos espaciais utilizados pelo clube localizam-se no parque desportivo do Fontelo, propriedade da Câmara Municipal de Viseu. Um dos campos apresenta dimensões para jogo com 7 jogadores, relvado sintético bem como 2 balneários para árbitros e treinadores bem como 3 balneários para jogadores.



Figura 1 - Campo de futebol de 7 do Fontelo

O parque desportivo inclui também um campo de futebol de 11 com relvado sintético (1º de Maio), onde se encontram 2 balneário para árbitros e treinadores e 4 balneários para jogadores. Existe ainda um campo de treino de futebol de 11, de relva natural, onde apenas se realizam treinos.



Figura 2 - Campo de futebol de 11 relva natural do Fontelo

Por fim existe o Estádio Municipal do Fontelo onde a equipa Sénior do clube realiza os seus jogos oficiais. Em suma, pode-se afirmar que o parque desportivo do Fontelo apresenta excelentes condições para a prática do futebol.



Figura 3- Centro de Treino do Fontelo

A equipa realizou 3 treinos semanais (Segunda, Quinta e Sexta) no parque desportivo do Fontelo, com a duração de 60 minutos, sendo que a competição ocorria normalmente ao Domingo (Tabela 1).

Dia do Treino	Horário	Local
Segunda	19h-20h	Campo de 7 do Fontelo
Quinta	18h-19h	1° De Maio
Sexta	19h-20h	Campo de 7 do Fontelo

Tabela 1- Horário e Local dos treinos

2.1.3. Recursos humanos: Equipa de sub-13

A equipa técnica foi composta por um treinador e um estagiário. O treinador é licenciado pela UTAD, curso de Ciências do Desporto, e mestre em Ciências do Desporto na mesma instituição. Possui trinta anos de idade e sete anos de experiência na modalidade, quatro ao serviço do Repeses e três no Académico de Viseu.

De seguida apresentamos uma avaliação diagnóstico do plantel da equipa de sub13 do Académico de Viseu no que respeita à experiência na modalidade, peso, altura e índice de massa corporal (Tabela 1). De forma a se manter a reserva sobre a identidade de cada atleta foi atribuída uma letra específica.

Nome	Idade (anos)	Posição	Experiencia de futebol (anos)	Peso (Kg)	Altura (m)	IMC
A	13	Guarda-redes	4	42	1,57	17,04
B	12	Guarda-redes	1	45	1,56	18,52
C	12	Defesa	6	37	1,50	16,44
D	12	Defesa	3	40	1,50	17,88
E	13	Defesa	4	38	1,50	16,99
F	12	Médio	2	46	1,46	21,61
G	12	Médio	4	34	1,46	15,96
H	13	Médio	7	42	1,51	18,42
I	13	Médio	7	43	1,63	16,17
J	12	Médio	6	40	1,57	16,19
K	13	Avançado	4	49	1,44	23,67
L	12	Avançado	2	43	1,56	17,70
M	13	Avançado	4	38	1,50	16,99

Tabela 2- Caracterização dos jogadores integrantes do plantel no que respeita à sua identificação (peso, altura, idade, posição, experiência no futebol e índice de massa corporal).

Esta avaliação decorreu durante o treino de 24 de abril. Em termos de procedimentos, os jogadores foram chamados pela ordem constante na tabela de forma a serem recolhidos os dados respetivos. Para este efeito foi utilizado um questionário oral que envolveu o registo escrito por parte do avaliador das respostas dadas pelos atletas no que respeita à posição, idade e experiência no futebol. Em paralelo, utilizou-se uma balança marca KS / modelo 700 para avaliação do peso. Em relação à altura os atletas foram avaliados com uma fita métrica. Em ambas as avaliações os atletas foram avaliados descalços.

Da análise dos dados expostos e possível afirmar que o plantel é constituído por treze jogadores com idades compreendidas entre os 12 e os 13 anos (média = 12,46 anos, desvio padrão = 0,52 anos) Podemos constatar que todos os jogadores possuem já experiência prévia no futebol, ainda que de uma forma algo heterogénea (média = 4,15 anos, desvio padrão = 1,91 anos). Por exemplo, temos um atleta com apenas um ano de experiência enquanto existem outros atletas com sete anos. Quanto ao peso e a altura encontramos valores médios de 41,31kg para o peso (desvio padrão = 4,07kg) e de 1,52m para a altura (desvio padrão = 0,05m). Segundo Batista et al. (2011), podemos constatar que existem muitos jogadores abaixo do valor de 18,5, o que nos poderia levar a supor que os atletas estariam num nível de Magreza. No entanto podemos afirmar que dado a sua idade este resultado não deverá ser encarado com preocupação. Importa realçar que existem atletas com níveis de IMC elevados (21,61; 23,67) que sugerem um estado de sobrepeso (21.1). Neste caso seria adequado reduzir a quantidade de gordura corporal. A média e desvio padrão da equipa no IMC são, respetivamente, 17,94 e 2,2.

2.1.4. Caracterização dos recursos materiais

De seguida apresentamos uma caracterização dos recursos materiais ao serviço da equipa de sub-13 do Académico de Viseu (Tabela 3).

Material	Marcadores	Sinalizadores	Coletes	Escada de Coordenação	Balizas	Bolas
Quantidade	10	12	10	1	2	12
Estado de conservação (1 a 3)	2	3	2	3	3	2

Tabela 3- Caracterização do Recursos Materiais: Nível 1- Péssimo Estado 2- Estado Satisfatório 3- Ótimo Estado

Os recursos materiais existentes apresentam um estado aceitável, ainda que alguns deles pudessem ser renovados. Na minha opinião dever-se-iam adquirir mais bolas e sinalizadores que creio estarem em pouca quantidade. Poder-se-ia acrescentar também algum material como arcos, cordas, entre outros, de forma a se poderem trabalhar mais as capacidades coordenativas, bastante relevantes nestas idades. Porém, num âmbito geral, creio que os recursos materiais existentes são suficientes para oferecer qualidade de treino numa equipa de futebol de 7.

2.1.5 Caracterização do quadro competitivo

O campeonato incluiu quarenta e duas equipas e estruturou-se em três fases:

i) Primeira fase de grupos - os dois primeiros qualificados passavam à fase seguinte onde se formavam dois grupos com todos os segundos qualificados desta fase. As restantes equipas passavam também a uma fase onde se encontravam as equipas qualificadas nesta fase abaixo do segundo lugar;

ii) Segunda fase de grupos - Nesta fase dá-se um jogo entre as equipas que se classificaram nos respetivos lugares de cada grupo (primeiro ou segundo);

iii) Terceira fase - as equipas de um grupo defrontaram as do outro grupo consoante as suas classificações (primeiro de um grupo contra primeiro do outro) obtendo a classificação final no campeonato desta forma.

Primeira Fase

A equipa dos sub-13 disputou na época 2013/2014 a Série D1 de Futebol de 7 Sub-13 da AF Viseu tendo ficado classificada no 1º lugar. Este facto permitiu apurar-se para a fase B2.

	Total	Casa						Fora						= Jogos						
		P	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM		GS					
1 <u>Ac. Viseu</u>	19	<u>8</u>	<u>6</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>38</u>	<u>15</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>22</u>	<u>7</u>	<u>4</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>16</u>	<u>8</u>	= Jogos
2 <u>Viseu e Benfica</u>	16	<u>8</u>	<u>5</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>26</u>	<u>21</u>	<u>4</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>7</u>	<u>7</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>19</u>	<u>14</u>	= Jogos
3 <u>Viseu 2001</u>	10	<u>8</u>	<u>3</u>	<u>1</u>	<u>4</u>	<u>20</u>	<u>25</u>	<u>4</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>4</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>3</u>	<u>9</u>	<u>13</u>	= Jogos
4 <u>Dínamo da Estação</u>	8	<u>8</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>4</u>	<u>21</u>	<u>31</u>	<u>4</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>15</u>	<u>17</u>	<u>4</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>6</u>	<u>14</u>	= Jogos
5 <u>Ranhados</u>	4	<u>8</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>6</u>	<u>19</u>	<u>32</u>	<u>4</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>3</u>	<u>10</u>	<u>16</u>	<u>4</u>	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>3</u>	<u>9</u>	<u>16</u>	= Jogos

Tabela 3- Classificação da 1ª fase do campeonato

Após a serie D1, ficámos classificados no primeiro lugar com seis vitórias, um empate e uma derrota. Por termos terminado nesta posição fomos apurados para a fase B2.

	Total	Casa						Fora						= Jogos						
		P	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM		GS					
1 <u>Repesenses</u>	30	10	10	0	0	75	11	5	5	0	0	40	3	5	5	0	0	35	8	= Jogos
2 <u>Ac. Viseu</u>	19	10	6	1	3	39	28	5	4	0	1	25	11	5	2	1	2	14	17	= Jogos
3 <u>Cracks Lamego</u>	18	10	6	0	4	42	28	5	4	0	1	26	13	5	2	0	3	16	15	= Jogos
4 <u>Estrela do Mondego</u>	10	10	3	1	6	26	53	5	2	0	3	16	23	5	1	1	3	10	30	↑ Jogos
5 <u>Drizes</u>	10	10	3	1	6	20	41	5	2	1	2	12	11	5	1	0	4	8	30	↓ Jogos
6 <u>Sátão</u>	1	10	0	1	9	20	61	5	0	1	4	12	30	5	0	0	5	8	31	= Jogos

Tabela 4- Classificação da 2ª fase do campeonato

Nesta fase, acabámos classificados em 2º lugar atrás do Repesenses que dominou por completo a série. Fomos assim qualificados para a disputa do jogo do terceiro e quarto lugar.

O jogo de apuramento do terceiro e quarto lugar realizou-se contra o Vale de Açores que terminou a sua série A2 em segundo lugar. O resultado deste jogo cifrou-se em 4-1 o que fez com que finalizássemos o campeonato em quarto lugar,

Sábado 17 Maio 2014



Vale de Açores

[Fut.7 Jun.D S13]

Juíz de Fora (POR)

4:1

AGG: 8:3



Ac. Viseu

[Fut.7 Jun.D S13]

Figura 4 - 1º jogo de decisão do 3º e 4º lugar

Sábado 10 Maio 2014



Ac. Viseu

Fontelo (POR)

2:4

Vale de Ações



[Fut.7 Jun.D S13]

[Fut.7 Jun.D S13]

Figura 5 - 2º jogo de decisão do 3º e 4º lugar

No geral creio que realizamos um bom campeonato, finalizando em 4º entre quarenta e duas equipas. Apesar de achar positivo o 4º lugar devo realçar que numa equipa como o Académico de Viseu espera-se que alcance sempre o 1º lugar, de forma a manter a sua reputação como uma das melhores equipas do distrito.

2.2. Planeamento do treino

2.2.1. Revisão da Literatura

Como nos refere Tani (2001), a preparação para o desporto de rendimento é cada vez mais exigente. Tem-se entendido que não sendo o Futebol uma ciência, muito poderá beneficiar dos seus contributos (Garganta, 2001), nomeadamente ao nível dos processos de organização do treino e do jogo.

O treino constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos jogadores para a competição (Garganta, 2004). Visa induzir alterações positivas observáveis na performance dos jogadores e das equipas (Garganta, 2008).

Considerando que a prática e a instrução são os ingredientes chave na busca do sucesso (Williams & Hodges, 2005), a investigação tem procurado debruçar-se sobre as metodologias mais eficazes para aprimorar o rendimento desportivo (Braz, 2006). Isto, tendo em conta os diversos aspetos que concorrem para o rendimento desportivo no Futebol (Bauer & Ueberle, 1988; Castelo, 2002; Garganta, 1991, 1997, 2001; Marques, 1990) e que a expressão máxima das capacidades do jogador requer condições ótimas de preparação e de realização (Quinta, 2004).

O treino das Capacidades Motoras, Técnicas e Táticas deverá ser concebido em função das circunstâncias que envolvem a competição e a tática estabelecida pelas conjunturas de cada situação de jogo (eficácia da ação) (Castelo, 2004). É por isso que surge a necessidade de identificação dos elementos técnicos e táticos do jogo de futebol, que são realizados com alto grau de eficiência (Jankovic, Leontijevic, Jelusic, & Pasic, 2010).

O subsistema técnico/ tático deriva da noção de organização dinâmica de uma equipa de futebol sendo definido pelos procedimentos acionados na fase de ataque ou de defesa pelos jogadores individualmente ou coletivamente na procura de solucionar situações de jogo. Os jogadores são condicionados interiormente pelos processos cognitivos, fisiológicos, afetivos e motores e, exteriormente, pelas condições contextuais da situação, que é suportado pelas Leis que definem os comportamentos do jogo de futebol (Castelo, 2004). “Uma ação de jogo é, uma relação funcional entre o jogador e o contexto situacional em que se encontra, no qual se desenvolve um conjunto de recursos específicos, com o intuito do cumprimento de objetivos estratégicos e táticos. Nesta perspetiva, as ações técnicas/ tático são um meio para atingir um fim, sendo o culminar de um processo psicofisiológico, sistematicamente treinado, em conformidade com as Leis de jogo, com o intuito de atingir um rendimento individual e coletivo máximo” (Castelo, 2004).

O conceito de técnica é entendido por Garganta como sendo um conjunto de processos bem definidos e transmissíveis que se destinam à produção de certos resultados. No Futebol, as técnicas constituem ações motoras especializadas que permitem resolver as tarefas do jogo (Garganta, 2001). Para Garganta e Pinto (1994) “a aprendizagem dos procedimentos técnicos constitui apenas uma parte dos pressupostos necessários para que, em situação de jogo, os praticantes sejam capazes de resolver os problemas que o contexto específico lhes coloca. Desde os primeiros momentos da aprendizagem, importa que os praticantes assimilem um conjunto de princípios que implicam desde o modo como cada um se relaciona com o móbil do jogo (bola), até à forma de comunicar com os colegas e contra comunicar com os adversários, passando pela noção de ocupação racional do espaço de jogo”.

Para Hollmann (1983) e colaboradores, o Futebol é um jogo que exige um ritmo muito variado (intensidade oscilando entre o mínimo e o máximo) com um tempo de duração muito longo:

- Várias corridas à velocidade máxima, repetidas com intervalo de alguns segundos;
- Corridas com ritmo submáximo (80-85% do máximo) sobre distâncias de 40 a 50m;
- Remates, passes, cabeceamentos, com diversos graus de força estática ou de dinâmica;
- Metabolismo com características anaeróbicas (60%) e aeróbicas (40%);
- O jogador deverá possuir uma elevada aceleração de velocidade sobre espaços mais curtos 20-40m;
- Estes e outros esforços duram aproximadamente 3 a 10", sendo portanto anaeróbicos aláticos.

Nos últimos anos o Futebol de mais alto nível tem sido caracterizado de acordo com as seguintes características:

- Aumento do volume de corrida;
- Aumento do ritmo geral do jogo;
- Aumento das disputas de bola, corpo a corpo
- Acréscimo da importância do jogo aéreo;
- Crescente número de variações bruscas de ritmo (alternância), adaptadas para surpreender o adversário;
- Aumento de espaço de intervenção, constatando com a redução do tempo disponível para manobrar a bola (maior pressão do adversário) (Hollmann, 1983).

Atualmente os especialistas da Teoria e da Metodologia do Treino Desportivo (Bauer & Ueberie, 1988; Castelo, 2002; Garganta, 1991, 1997, 2001; Marques, 1990)

são unânimes ao considerar que todas as capacidades motoras são treináveis em qualquer idade, o problema central está na seleção dos meios e métodos para o fazer com eficácia.

No treino físico com os jovens futebolistas podem definir-se dois grandes imperativos:

- Desenvolver todas as capacidades, segundo o princípio da multilateralidade, mas incidindo particularmente naqueles que se encontram nas respetivas fases sensíveis;
- Estabelecer uma relação, tão estreita quanto possível entre todas elas, de forma a dar resposta aos seus aspetos particulares do Futebol, nomeadamente aos seus padrões estruturais e energético-funcionais.

O treino do jovem atleta, é efetivamente, a parte fundamental de um processo a longo prazo de construção do nível:

- Funcional;
- Biológico;
- Psicológico, necessário para atingir as performances do mais alto grau.

A especialização ao mais alto nível nas idades jovens só pode acontecer, se aquando do processo de treino tiver sido contemplado, entre outros, o princípio da multilateralidade. As capacidades motoras representam no processo de treino, uma unidade e funcionam em interdependência.

Princípios Específicos

Resistência:

A sua finalidade (componente aeróbica) é proporcionar uma estabilidade orgânica, sobretudo do sistema cardiovascular, para além da consolidação do tecido conjuntivo e do aparelho de sustentação (ossos, ligamentos, articulações), e simultaneamente a criação de uma boa base biofuncional para o desenvolvimento de outras capacidades (força e velocidade).

Com o desenvolvimento da resistência aeróbia aumenta-se progressivamente a capacidade de efetuar treinos mais prolongados e intensos. A resistência na sua componente anaeróbica láctica está pouco desenvolvida nas crianças, aumentando devagar na puberdade. Apenas no final deste período se deve investir no treino da capacidade anaeróbica láctica. Segundo Hegedus (1969), o incremento do VO₂máx., no futebolista, é produto de adequados trabalhos de repetição de sucessivas corridas curtas de índole aláctica

Força

Segundo Hollmann (1983), o jovem futebolista tem na fase dos treze aos quinze anos, o período mais favorável ao desenvolvimento da força. A força pode e deve ser trabalhada a partir das idades baixas considerando algumas situações:

-Não deve ser trabalhada no sentido absoluto, ou seja, não se pode solicitar a força máxima mas sim formas que permitam a execução correta e dinâmica dos movimentos a realizar, prescrevendo a variante força resistente (cargas leves com grande nº de repetições);

- Variante força veloz (cargas leves com grande velocidade); - a força veloz é a capacidade representativa das capacidades condicionais dos 6 aos 14 anos, esta depende da forma como os níveis de força e velocidade se relacionam, tem o seu máximo aos 16-18 anos.

Velocidade

A velocidade maximal é determinada geneticamente numa percentagem muito elevada. A sua treinabilidade é de 18 a 20%, e as possibilidades concretas de intervenção, podem realizar-se entre os 6 e os 13 anos (após este período a evolução será modesta e difícil). O nível do seu desenvolvimento (no Futebol) é determinado pela força dinâmica, coordenação, flexibilidade, velocidade de contração muscular e características antropométricas, o trabalho de coordenação e flexibilidade devem prever a melhoria da velocidade de base (Hollmann, 1983).

Flexibilidade

É uma das capacidades que se tem de trabalhar desde as idades muito jovens, após os 10 anos de idade perde-se facilmente, sendo que o seu treino a partir desta idade deverá atender aos motivos desportivos referentes à modalidade a praticar.

Para Hollmann (1983) a idade ótima para o seu desenvolvimento situa-se entre os 11 e os 14 anos, apesar de não ser determinante para o futebol, o seu desenvolvimento facilita o acesso a elevados índices de prestação de outras capacidades (velocidade e coordenação por exemplo).

3. Objetivos

3.1. Objetivos do estagiário

- i) Cooperar na planificação das unidades de treino;
- ii) Colaborar na organização da sessão de treino, especialmente no que respeita ao material utilizado;
- iii) Coadjuvar o treinador principal na condução dos exercícios de treino;
- iv) Coadjuvar o treinador principal na intervenção pedagógica sobre o desempenho dos jogadores;
- v) Cooperar na planificação do plano de jogo;
- vi) Organizar a ativação funcional antes do início do jogo;
- vii) Coadjuvar o treinador durante o jogo.

3.2. Objetivos competitivos

O objetivo no início da época para a equipa dos sub-13 foi o de lutar pelo primeiro lugar da classificação geral em todas as fases. Porém não era o único objetivo. Tínhamos como objetivo fazer com que os jogadores evoluíssem, para que estivessem o mais bem preparados para no ano seguinte iniciarem o futebol de onze com maior facilidade.

Assim procurou-se treinar os atletas mais a nível de resistência e técnica de forma a quando estes derem o salto para o futebol de onze consigam aguentar

fisicamente o jogo que tem mais tempo de jogo e um campo de maiores dimensões, muito diferente daquilo a que estão habituados.

Tecnicamente procurámos evoluir o passe e a receção, ou seja, a circulação de bola pois no futebol de onze já não existe tanto espaço e tempo para o atleta realizar as diferentes ações de jogo.

3.3 Modelo e sistema de jogo preconizado

De acordo com a coordenação técnica do clube o sistema de jogo predominante deveria ser o 2x3x1, tornando-se assim no mais utilizado durante toda a época pela nossa equipa.

Em termos de modelo de jogo a nossa equipa procurou registar tempos de posse de bola elevados, na fase ofensiva, enquanto que na fase defensiva procurávamos realizar pressão alta de forma a tentar conquistar a bola o mais rápido possível para assim explorar zonas próximas da baliza adversária

Nas transições ofensivas tentamos sempre sair de forma organizada, sempre em troca de bola, desde o sector defensivo até ao sector ofensivo, tentando após a chegada a este a finalização.

Nas transições defensivas, fechamos sempre em bloco com a linha do meio campo sempre muito próxima da defensiva. Enquanto a linha mais ofensiva onde apenas jogava um jogador tentava exercer de imediato pressão sobre o jogador que tinha a posse de bola.

3.4. Carga de treino e competição

Em termos de carga de treino e competição a equipa, por norma, realizava três treinos semanais com jogo ao domingo.

A equipa treinava às segundas e sextas no campo de futebol de sete do Parque Desportivo do Fontelo, Viseu, porém apenas em meio campo. Às quintas treinava no campo de futebol de onze sintético mas apenas num quarto do campo, também no Parque Desportivo do Fontelo, Viseu. Os treinos à segunda e sexta eram realizado às

dezanove horas enquanto as quintas eram às dezoito horas. Os jogos em casa foram todos realizados no campo de futebol de 7 do Fontelo. No total, a carga de treino corresponde a 123 treinos e 20 jogos, o que representa um rácio de 1:15 (jogo vs treino)

Em semanas de paragem realizaram-se dois jogos amigáveis. Um deles foi contra o Viseu 2001, escalão sub-13, no dia 8 de março em que perdemos por 7-1. No dia 20 de março de 2013 jogámos com a equipa da casa do Benfica, escalão sub-12, sendo que o resultado final cifrou-se em 2-0 a nosso favor.

No dia 19 de Abril participámos num torneio organizado pela Naval 1º de Maio na Figueira da Foz, onde também participou o Leiria Marrazes e o Vianense. Foram jogos de futebol de 11 com duas partes de 25 minutos.



Figura 6 - Torneio no campo de treino de futebol de 11 da Naval 1º de Maio



Figura 7 - Torneio no campo de treino de futebol de 11 da Naval 1º de Maio

3.5. Plano de Atividades

O clube realizou um jantar de Natal dia 16 de dezembro, onde reuniu todas as equipas do clube e das diversas modalidades. Celebrou-se também o dia do clube com um torneio para todas as equipas, dia 21 de junho.

5. Atividades Desenvolvidas

5.1. Observação

Durante os jogos fiz observação da organização ofensiva e defensiva, assim com as transições ofensivas e defensivas da equipa do Académico de Viseu. Tomei nota também dos pontos positivos que a equipa realizava durante o jogo e também dos aspetos onde existiam erros dos atletas que deveriam ser reparados para os jogos seguintes.

Relatório de Observação

Competição:	Data:	Hora:
Equipa:	Local:	Resultado:
Organização ofensiva :		
Organização defensiva :		
Transição ofensiva :		
Transição defensiva:		

Cartões/indisciplina:	Outras informações:
------------------------------	----------------------------

Reflexão crítica do jogo

Pontos positivos:

Aspetos a melhorar:

Destaques individuais:

5.2. Intervenção

No que toca respeito à intervenção do treino, as minhas funções foram-se modificando ao longo do tempo. Inicialmente apenas apoiava o treinador nas sessões de treino dispondo o material para os respetivos exercícios. Posteriormente iniciei uma intervenção mais efetiva no treino através da condução de determinadas tarefas do treino, sobre tudo quando o treinador não podia estar presente. Nas situações em que o treinador estava presente, realizava treino específico com os guarda-redes no início do treino, bem como na coadjuvação de outras tarefas do treino.

Em termos de intervenção apresentamos de seguida o modelo de ficha de sessão de treino utilizado.

Data	Local	Horário	Treinador	Assistentes	Objetivos	Conteúdos	Descrição das Actividades	Material	Tempo	
									P	T

5.3 Avaliação intermédia

Estas avaliações foram realizadas a meio da época, dia 28 de Março. O objetivo passou por avaliarmos a força e a flexibilidade mediante os seguintes testes:

- i) Flexões - com os atletas em prancha, e com os braços à largura dos ombros realizaram flexão dos braços até a uma posição correspondente a um ângulo de noventa graus entre o braço e o antebraço. Este teste implica a contabilização do máximo de flexões que o atleta consegue realizar num minuto;
- ii) Abdominais - o atleta deitado de barriga para cima realiza flexão do tronco até chegar com o tronco aos quadris. Este teste implica a contabilização do máximo abdominais que o atleta consegue realizar num minuto;
- iii) Salto em extensão - através da medição de um salto a pés juntos sem impulsão, os atletas estão imóveis sobre uma linha. Em função de uma ordem para saltar, os atletas realizam o salto sem impulsão na horizontal.
- iv) Senta e alcança - o atleta encontra-se sentado no chão com uma perna em extensão e outra em flexão. Com recurso a um banco com medidas de zero a trinta centímetros, o atleta deverá alcançar o ponto mais distante que conseguir durante três segundos, com cada perna.

Nome	Força			Flexibilidade	
	Flexões	Abdominais	Salto em extensão	Perna esquerda	Perna direita
Rodrigo	24	38	190	25	25
Marcos	43	45	185	23	30
Leandro	33	40	164	21	21
Diogo P.	29	52	168	19	20
José	40	48	160	19	22
Rodrigo C.	22	37	153	22	21
Miguel	22	43	159	18	16
Pedro	38	35	171	24	23

Diogo M.	30	50	182	17	20
Rafael	17	47	170	23	21
Ruben	17	45	162	14	11
Bruno	20	49	174	14	16
João	33	35	161	18	21

Tabela 5- Bateria de Testes

Da análise dos dados recolhidos posso interpretar que os jogadores avaliados se encontram numa boa forma física, mediante as referências da tabelas do *fitnessgram*. Segundo Clara (2002), nas idades dos doze e treze anos, para os atletas serem qualificados na zona saudável de aptidão física (ZSAF) têm de realizar entre sete e vinte flexões de braços e entre dez e vinte abdominais. Em termos de salto em extensão entre um metro e meio e dois metros e, finalmente, no senta e alcança entre treze e vinte centímetros. Assim, posso concluir que os atletas se encontram todos numa boa condição pois estão todos dentro dos resultados considerados normais para as suas idades.

6- Análise da performance desportiva: um estudo de caso

6.1. Introdução

No decorrer do estágio foi discutido com o nosso orientador no Instituto Politécnico da Guarda a realização de um projeto sobre análise da performance desportiva em contexto competitivo.

A análise do jogo de futebol é referida unanimemente pela literatura especializada como decisiva no processo de preparação desportiva nos jogos desportivos coletivos (Moutinho, 1991). Contudo, apenas na última década tem sido mais reconhecida pelos treinadores de futebol (Carling, Williams & Reilly, 2005). Garganta (2001) afirma que a análise do jogo, entendida a partir do estudo do jogo, tendo por base a observação da atividade dos jogadores e das equipas. Aliás, de acordo com Carling et al. (2005), atualmente, não utilizar a análise de jogo como ferramenta

para o processo de treino é considerando como uma debilidade no âmbito da função de treinador. Garganta (1998) refere que as informações obtidas através da análise do jogo podem dizer respeito a três aspetos: exigências e particularidades da modalidade; desempenho da nossa equipa e características do adversário (*scouting*).

Neste estudo de caso, analisei o jogo entre o Sporting e o Benfica de benjamins da época 2012-2013. Esta opção decorreu pelo facto de no Académico de Viseu não se realizarem gravação dos jogos, e as gravações que eu realizei não apresentavam condições mínimas para serem utilizadas neste estudo.

Este estudo tem como objetivo analisar a recuperação de bola em transições defensivas da equipa do Benfica em função do tipo de recuperação, do local onde ocorreu, do número de jogadores envolvidos e do momento que que ocorre.

6.2. Metodologia

Para analisar este estudo de caso, fiz uma visualização de um jogo em suporte vídeo, envolvendo o Sporting e o Benfica, do campeonato regional de lisboa de benjamins da época 2012/2013. Estas equipas eram constituídas por sete jogadores de um lado e sete do outro.

Durante a visualização fui quantificando a quantidade de bolas recuperadas em transições defensivas da equipa do Benfica. Em paralelo, quantifiquei as transições ofensivas da equipa do Benfica que resultavam em perda de bola, que acabavam com remates à baliza ou remates para fora. Sempre que a equipa do Benfica perdia a bola, e logo de seguida a recuperava registou-se ainda o local da recuperação, o modo de recuperação, e o momento no tempo correspondente à perda de bola.

6.3. Resultados

De seguida apresenta-se um quadro com as recuperações de bola da equipa do Benfica, onde se mostra o local onde a bola e recuperada, a quantidade de jogadores que se encontram no local onde e realizada a interceção da bola, como foi feita a recuperação e finalmente a que tempo de jogo se deu essa recuperação da bola.

Local		Número de Jogadores		Tipo de recuperação		Momento de jogo	
½ campo ofensivo	½ campo defensivo	Atacantes	Defensores	Passe	Desarme	1 parte	2 parte
2	11	12	20	11	2	8	5
16%	84%	38%	62%	84%	16%	62%	38%

Tabela 6- Recuperações de bola observadas durante o jogo em função do local, número de jogadores, tipo de recuperação e momento de jogo

Podemos concluir que a equipa do Benfica tem facilidade em recuperar a bola, principalmente no seu meio campo defensivo, com onze das treze recuperações de bola neste jogo a ocorrerem nesse local, o que corresponde a oitenta e quatro pontos percentuais.

Percebe-se também que a maioria das recuperações ocorreram com interceção de passes (curtos e longos), onze em treze, o que corresponde a oitenta e quatro pontos percentuais. Estes dados levam a supor que defensivamente os jogadores do Benfica já tem um bom nível de posicionamento, o que os leva a conseguir tantas interceções.

6.4. Conclusão

Após a análise deste estudo de caso, posso afirmar que a equipa de benjamins do Benfica conseguiu recuperar a bola em transições defensivas 13 vezes durante o jogo. Nota-se que nestas idades as recuperações de bola ocorrem mais ao nível da interceção de passes dado que, provavelmente, nestas idades as crianças ainda têm um domínio deficitário no passe. A interceção em desarme de bola ocorre menos vezes pois os atletas parecem evitar o contato entre eles. Em termos do momento do jogo em que as recuperações ocorreram, identificou-se um maior número de recuperações na parte final do encontro, devido a um nível mais elevado de fadiga nos atletas

Assim creio que posso afirmar que para uma equipa ainda tão jovem é interessante verificar já um conjunto de tendências nos seus comportamentos táticos em

função de um conjunto de variáveis, como o local onde ocorreu, o número de jogadores envolvidos e o momento de jogo que que ocorre.

7. Reflexão Final

Depois da realização deste estágio consegui aprofundar os meus conhecimentos, sobretudo em termos de prática profissional. Foi um estágio muito útil já que a licenciatura foca-se mais na parte teórica e desta forma tive uma maneira de conhecer uma componente mais prática.

O estágio iniciou-se com a minha integração na equipa, integração essa que se tornou algo demorada devido ao facto de ter entrado no clube a meio da época. Porém após conhecer melhor a equipa a integração correu da melhor forma com os atletas a serem muito interativos comigo.

Durante este período realizei alguma recolha de informação sobre o plantel tendo feito varias reflexões acerca das mesmas. Recolhi ainda informação sobre o clube como locais de treino, planos de atividades, entre outros. Também foi um pouco difícil conseguir planear um treino com o treinador pois estava habituado a treinar sozinho, contudo ao longo do tempo acabámos por nos entender bem tendo conseguido planear e estruturar os treinos da melhor forma em parceria.

No decorrer dos treinos consegui interagir com os jogadores da melhor forma, conseguindo expor os objetivos pretendidos para os treinos. Creio ainda ter conseguido com que os jogadores tivessem adquirido algumas capacidades durante o tempo em que eu estive presente nos treinos com eles.

Estes cinco meses em Viseu a treinar os sub-13 representaram uma abertura para o futuro que me espera. Tenho a dizer que foi um trabalho que me agradou muito já que estive em contacto com uma faixa etária onde gostaria e trabalhar, dado que tem bastante interesse em aprender o que o treinador tem para transmitir.

Comecei o estágio com pouca confiança fazendo trabalhos simples mas rapidamente ganhei a confiança dos treinadores e jogadores que me levou a organizar autonomamente alguns exercícios com o consentimento e observação do treinador principal. Esta experiência levou me a perceber as dificuldades que se sente enquanto treinador de uma equipa, como a falta de jogadores aos treinos sem aviso, a falta de

disciplina de alguns destes jogadores e como lidar com ela, e até mesmo a dificuldade de perceber as questões que os pais colocam sobre as nossas capacidades e as nossas escolhas.

Assim, durante o período em que estive no clube o treinador esteve sempre a meu lado, o que me levou a perceber como ultrapassar sobre estes problemas. Compreendi que ao estar mais em contacto com os pais podemos fazer com que as suas dúvidas sejam esclarecidas e a falta de disciplina possa ser controlada. Porém, quanto à falta dos jogadores ao treino sem aviso prévio é mais difícil de alterar pois são questões relacionadas com as vidas destes fora do desporto.

A maior dificuldade que senti foi mesmo a falta de confiança ao início com a equipa, mas que acabei por superar com o passar de tempo e com a ajuda de alguns elementos do seio da equipa que se aproximaram de mim e que me ajudaram na integração com o resto dos seus companheiros.

Finalizando, posso afirmar que foi uma experiência realmente interessante, que me ajudou a perceber melhor um meio em que sempre sonhei estar inserido, a vida no futebol, e realmente acho que me ajudou muito a saber o que quero fazer no futuro, neste caso, treinar crianças e jovens.

8. Bibliografia

Batista, F., Silva, A. M., Marques, E., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Ferreira, J. P., Raimundi, A., & Moreira, H. (2011). *Livro Verde da Aptidão Física*. Instituto do Desporto de Portugal, I.P.

Bauer, G., & Ueberle, H. (1988). *Fútbol: factores de rendimiento, dirección de jugadores y del equipo*. Barcelona: Martínez Roca.

Braz, J. (2006). *Organização do jogo e do treino em futsal: estudo comparativo acerca das concepções de treinadores de equipas de rendimento superior de Portugal, Espanha e Brasil*. Dissertação Mestrado em Ciências do Desporto - Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Castelo, J. (2002). O exercício de treino – o acto medico versus o do teinador. *Ludens*, 18, 1, 35-54.

Castelo, J. (2004). Os métodos de treino do Futebol. *Ludens*, 4(17), 41-74.

Cunha, F. A. (2003). *Estudo do treinamento físico aplicado à categoria juvenil (sub-17) em equipas de futebol do Estado de São Paulo*. Dissertação de Mestrado, Universidade Guarulhos, Guarulhos, Brasil.

Garcia, C. M., Muiño, E. T., & Teleña, A. P. (1977). *La Preparación Física en el Fútbol*. Madrid: España.

Garganta, J. (1991). *“Especificidade, o “pós-futebol” do “pré-futebol””: um factor condicionante do alto rendimento desportivo*. Monografia de Licenciatura em Desporto e Educação Física, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Garganta, J., & Pinto, J. (1994). O Ensino do Futebol. In. A. Graça e J. Oliveira (Eds.). *O Ensino dos Jogos Desportivos*, (pp. 97-137).

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do Jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Dissertação de Doutoramento, FCDEF-UP, Porto, Portugal.

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1, 57 – 64.

Garganta, J. (2004). *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo*. Porto: FCDEF-UP.

Garganta, J. (2008). *Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos*. Porto: FCDEF-UP.

Hegedus, J. (1969). *Treinamento Desportivo. Coleção Educação Física Escolar*. São Paulo: Esporte e Educação, Ltda.

Clara, H. S. (2002). *Fitnessgram - Manual de aplicação de testes*. Lisboa: FMH.

Hollmann, W. (1983). *Medicina do Esporte*. São Paulo: Manole.

Jankovic, A., Leontijevic, B., Jelusic, V., & Pasic, M. (2010). *Analysis of passes of Serbian Football team in qualifying for the World Cup 2010*. Banja Luka: Faculty of Physical Education, University of Banja Luka.

Marques A. (1990). Treino desportivo: área de formação e investigação. *Horizonte*, 8(39), 97-106.

Mcardle, W. D., & Katch, F. I., & Katch, V. L. (1991). *Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Norton, K., & Olds T. (2000). *Antropométrica. Biosystem Servicio Educativo*. Rosário: Argentina.

Quinta, R. (2004). Modelo de jogo: da teoria à prática. In Atlas (Eds.), *Jornadas Técnicas de Futebol + Futsal*, 3. Vila Real: UTAD.

Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18, 695-702.

Reis, H. H. B. (1994). *O ensino dos jogos esportivizados na escola*. Dissertação Mestrado em Ciência do Movimento Humano, Centro de Educação Física e Desportos, UFSM, Rio Grande do Sul, Brasil.

Silva, J. B., & Santos, T. K. (2009). *Correlação antropométrica, motora e técnica em jogadores de Futebol Sub-13*. In Simpósio de Educação Física e Desportos do Sul do Brasil, 20, Ponta Grossa: UEPG.

Tani, G. (2001). *Aprendizagem motora e esporte de rendimento: um caso de divórcio sem casamento*. São Paulo: Manole.

Williams, A., & Hodges, N. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: challenging tradition. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 637-650.

Consultado em 2/ abril, 2014, em <http://www.academicodeviseufc.com/>

Consultado em 28/ maio, 2014, em <https://www.youtube.com/watch?v=x2r4mSav0i4>

ANEXOS

Anexo 1

Plano de Estágio

Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH

Tipologia do Estágio:
 Curricular Extracurricular Outro: _____

Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? Sim. Qual? _____

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante: Fábio Miguel Lourenço Gomes N.º 5007437

Docente orientador: Leonor Tinas Esteves

Supervisor: _____

2. PLANO DE ESTÁGIO

O Estágio tem como Horário Segundas, Quintas e sextas os dias Segunda e sexta realizam-se às 18h00 e o de quinta realiza-se às 18h00 no complexo de treino do Fontelo. Nos fins de semana acompanha a equipa aos jogos. Também deve acompanhar a equipa a ~~treinos~~ torneios amigáveis e jogos amigáveis. Deve apoiar o treinador no necessário durante os treinos e se necessário orientar alguns exercícios ou mesmo treinos.

3. ASSINATURAS

O Estudante	O Docente Orientador	O Supervisor
07/03/2014 Data	13/05/2014 Data	02/03/2014 Data
<u>Fábio Gomes</u> (assinatura)	<u>[Assinatura]</u> (assinatura)	<u>[Assinatura]</u> (assinatura e carimbo da Entidade)

Anexo 2

Observação de Treino

Abaixo apresento um conjunto de 14 treinos da equipa de sub-13 do Académico de Viseu em contexto de preparação para competição.

Académico de Viseu F. C.

Treino nº: 1

Data: 24 de Março

Local: Campo de futebol de 7 do Fontelo

Hora: 19:00

Objetivo específico: Exercitar os Conteúdos

	Objectivos	Conteúdos	Descrição das Tarefas	Material	Tempo	
					P	T
P A R T E I N I C I A L	Aquecer os jogadores para as actividades posteriores	Controlo de bola	Cada jogador com uma bola faz corrida pelo campo controlando a mesma e dando toques com ela	Bolas	5'	5'
P A R T E F U		Passe, recepção e controlo de bola	Um jogador no 1º sinalizador, passa a bola para o colega no sinalizador seguinte escolhendo se passa para o da direita ou o da esquerda. Este recebe e passa na diagonal para o colega no último sinalizador que com a	Bolas e sinalizadores	25'	30'

N D A M E N T A L	Melhorar aspectos técnicos		bola controlada a entrega no sinalizador inicial.			
	Passe, recepção desmarcação, finalização, posição base, etc	Jogo 4x4 mais um joker, em meio campo de futebol de 7 onde apenas se podem dar 3 toques na bola por jogador, e para finalizar é preciso fazer 7 passes entre a equipa.	Bolas, coletes e mecos	30'	60'	
E g a s R E T O R N O C A L M A	Recuperação		Alongamentos		3'	63'

Neste treino apoiei o treinador no decorrer dos exercícios, corrigindo algumas falhas dos atletas, e dando também alguns feedbacks positivos durante os exercícios.

Fui também eu que montei o campo com o material necessário para decorrer o treino

Académico de Viseu F. C.

Treino nº: 2**Data:** 27 de Março**Local:** 1º de Maio**Hora:** 18:00**Objetivo específico:** Exercitar os Conteúdos

	Objectivos	Conteúdos	Descrição das Tarefas	Material	Tempo	
					P	T
P A R T E I N I C I A L	Aquecer os jogadores para as actividades posteriores	Passe, posição base defensiva	Jogo do Meinho	Bolas	5'	5'
P A R T E F U N D A M E N T A L	Melhorar aspectos técnicos	Testes	Realizei uma bateria de testes de força, flexibilidade e resistência.	Caixa de flexibilidade cronometro	35'	40'
		Finalização	Remates a baliza apos passes do treinador.	Bolas	15'	55'

Egas R E T O R N O C A L M A	Recuperação		Alongamentos		5'	60'
---	--------------------	--	--------------	--	-----------	------------

Neste treino apoiei o treinador no decorrer dos exercícios, corrigindo algumas falhas dos atletas, e dando também alguns feedbacks positivos durante os exercícios.

Fui também eu que montei o campo com o material necessário para decorrer o treino.

Académico de Viseu F. C.

Treino nº: 3

Data: 31 Março

Local: Campo de 7 do Fontelo

Hora: 19:00

Objetivo específico: Exercitar os Conteúdos

	Objectivos	Conteúdos	Descrição das Tarefas	Material	Tempo	
					P	T
P A R T E I N I C I A L	Aquecer os jogadores para as actividades posteriores	Controlo de bola	Controlo de bola por parte dos jogadores a vontade no espaço entre a grande área e o meio campo	Bolas	5'	5'
P A R T E F U N D A	Melhorar aspectos técnicos	Passes e recepção	Passes e recepção, 6 colunas, a primeira e segunda na linha lateral a terceira e a quarta a um quarto do campo e a quinta e a sexta na linha lateral contrária. As duas primeiras colunas fazem um passe vertical para as colunas três e quatro, estas fazem um passe diagonal para as colunas cinco e seis. Inicialmente o passe era rasteiro depois passou a ser passe pelo ar.	Bolas, mecos	20'	25'

M E N T A L						
		Passe, recepção, finalização, controlo de bola, posição base defensiva	Em meio campo de futebol de 7 com duas balizas formadas por mecos, duas balizas em cada linha lateral. Jogo 5x5 com dois joker dentro do espaço de jogo de forma a criar superioridades numéricas. As equipas apenas podiam finalizar apos realizarem 8 passes entre eles.	Bolas, mecos, coletes	25'	50'
Egas R E T O R N O C A L M A	Recuperação		Alongamento		5'	60'

Neste treino apoiei o treinador no decorrer dos exercícios, corrigindo algumas falhas dos atletas, e dando também alguns feedbacks positivos durante os exercícios.

Fui também eu que montei o campo com o material necessário para decorrer o treino.

Académico de Viseu F. C.

Treino nº: 3

Data: 3 de Abril

Local: 1º de Maio

Hora: 18:00

Objetivo específico: Exercitar os Conteúdos

	Objectivos	Conteúdos	Descrição das Tarefas	Material	Tempo	
					P	T
P A R T E I N I C I A L	Aquecer os jogadores para as actividades posteriores	Posição base, passe e recepção	Jogo do Meinho	Bolas	5'	5'
P A R T E F U N D A M	Melhorar aspectos técnicos	Passe, recepção, finalização, controlo de bola, posição base defensiva		Bolas, coletes, sinalizadores	50'	55'

E N T A L			Jogo entre a equipa com alguns elementos da equipa dos sub-11			
Egas R E T O R N O C A L M A	Recuperação		Alongamentos		5'	60'

Neste treino apoiei o treinador no decorrer dos exercícios, corrigindo algumas falhas dos atletas, e dando também alguns feedbacks positivos durante os exercícios.

Fui também eu que montei o campo com o material necessário para decorrer o treino.

Académico de Viseu F. C.

Treino nº: 4

Data: 4 de Abril

Local: Campo de 7 do Fontelo

Hora: 19:00

Objetivo específico: Exercitar os Conteúdos

	Objectivos	Conteúdos	Descrição das Tarefas	Material	Tempo	
					P	T
P A R T E I N I C I A L	Aquecer os jogadores para as actividades posteriores	Controlo de bola	Controlo de bola por parte dos jogadores a vontade no espaço entre a grande área e o meio campo	Bolas	5'	5'

P A R T E F U N D A M E N T A L	Melhorar aspectos técnicos	Passe, recepção, finalização, controlo de bola, posição base defensiva	Jogo entre a equipa.	Bolas, coletes, sinalizadores	50'	55'
Egas R E T O R N O C A L M A	Recuperação		Alongamentos		5'	60'

Neste treino apoiei o treinador no decorrer dos exercícios, corrigindo algumas falhas dos atletas, e dando também alguns feedbacks positivos durante os exercícios.

Fui também eu que montei o campo com o material necessário para decorrer o treino.

Académico de Viseu F. C.

Treino nº: 5

Data: 7 de Abril

Local: Campo de 7 do Fontelo

Hora: 19:00

Objetivo específico: Exercitar os Conteúdos

	Objectivos	Conteúdos	Descrição das Tarefas	Material	Tempo	
					P	T
P A R T E I N I C I A L	Aquecer os jogadores para as actividades posteriores	Passe, posição base defensiva	Jogo do Meinho	Bolas	5'	5'
P A R T E F U	Melhorar aspectos técnicos		Treino de velocidade, onde os atletas tem de correr 20m ao máximo de velocidade, repetindo isto 5 vezes.	senalizadores	10'	15'

N D A M E N T A L		Passe, recepção, finalização, controlo de bola, posição base defensiva	Em meio campo de futebol de 7 com duas balizas, uma formada por mecos. Jogo 5x5 com dois joker a jogar numa área criada nas laterais, onde os restantes jogadores não poderiam entra. As equipas apenas podiam finalizar apos realizarem 6 passes entre eles.	Bolas, mecos, coletes	30'	45'
Egas R E T O R N O C A L M A	Recuperação		Corrida a volta do campo seguido de alongamentos.		15'	60'

Neste treino apoiei o treinador no decorrer dos exercícios, corrigindo algumas falhas dos atletas, e dando também alguns feedbacks positivos durante os exercícios.

Fui também eu que montei o campo com o material necessário para decorrer o treino.

Académico de Viseu F. C.

Treino nº: 6

Data: 10 de Abril

Local: 1º de Maio

Hora: 18:00

Objetivo específico: Exercitar os Conteúdos

	Objectivos	Conteúdos	Descrição das Tarefas	Material	Tempo	
					P	T
P A R T E I N I C I A L	Aquecer os jogadores para as actividades posteriores	Controlo de bola	Cada jogador com uma bola faz corrida pelo campo controlando a mesma e dando toques com ela	Bolas	10'	10'
P A R T E F U	Melhorar aspectos técnicos	Passe, recepção	Quatro mecos formando um quadrado a bola circula para a direita, e o jogador que faz o passe segue para o meco oposto ao meco para onde realizou o passe. No decorrer do exercício foi introduzida mais uma bola, e variou o sentido da bola.	Bolas, mecos	15'	25'

N D A M E N T A L		Passe, recepção, finalização, controlo de bola, posição base defensiva	Num quarto de campo de futebol de onze seis contra um, seis a atacarem um a defender, em apenas uma baliza, de forma a levar a existência de um maior numero de lances de finalização.	Bolas, sinalizadores, coletes	20'	45'
Egas R E T O R N O C A L M A	Recuperação		Corrida a volta do campo seguido de alongamentos.		15'	60'

Neste treino apoiei o treinador no decorrer dos exercícios, corrigindo algumas falhas dos atletas, e dando também alguns feedbacks positivos durante os exercícios.

Fui também eu que montei o campo com o material necessário para decorrer o treino.

Académico de Viseu F. C.

Treino nº: 7

Data: 14 de Abril

Local: Campo de 7 do Fontelo

Hora: 19:00

Objetivo específico: Exercitar os Conteúdos

	Objectivos	Conteúdos	Descrição das Tarefas	Material	Tempo	
					P	T
P A R T E I N I C I A L	Aquecer os jogadores para as actividades posteriores	Controlo de bola	Cada jogador com uma bola faz corrida pelo campo controlando a mesma e dando toques com ela	Bolas	5'	5'
P A	Melhorar					

R T E F U N D A M E N T A L	aspectos técnicos	Passe, recepção desmarcação, finalização, posição base, etc	Jogo 4x4 mais um joker, em meio campo de futebol de 7 onde apenas se podem dar 3 toques na bola por jogador, e para finalizar é preciso fazer 7 passes entre a equipa.	Bolas, coletes e mecos	40'	45'
Egas R E T O R N O C A L M A	Recuperação		Corrida a volta do campo seguido de alongamentos.		15'	60'

Neste treino apoiei o treinador no decorrer dos exercícios, corrigindo algumas falhas dos atletas, e dando também alguns feedbacks positivos durante os exercícios.

Fui também eu que montei o campo com o material necessário para decorrer o treino.

Académico de Viseu F. C.

Treino nº: 8

Data: 17 de Abril

Local: 1º de Maio

Hora: 18:00

Objetivo específico: Exercitar os Conteúdos

	Objectivos	Conteúdos	Descrição das Tarefas	Material	Tempo	
					P	T
P A R T E I N I C I A L	Aquecer os jogadores para as actividades posteriores	Posição base, passe e recepção	Jogo do Meinho	Bolas	5'	5'
P A R T E F U N D A	Melhorar aspectos técnicos	Passe, recepção e controlo de bola	Um jogador no 1º sinalizador, passa a bola para o colega no sinalizador seguinte escolhendo se passa para o da direita ou o da esquerda. Este recebe e passa na diagonal para o colega no último sinalizador que com a bola controlada a entrega no sinalizador inicial.	Bolas e sinalizadores	15'	20'

M E N T A L						
		Passe, recepção, finalização, controlo de bola, posição base defensiva	Num quarto de campo de futebol de onze seis contra três, seis a atacarem três a defender, em apenas uma baliza, com o objectivo de explorar as alas e chegar a finalização a partir de um cruzamento.	Bolas, sinalizadores, coletes	35'	55'
Egas R E T O R N O C A L M A	Recuperação		Alongamentos		5'	60'

Neste treino apoiei o treinador no decorrer dos exercícios, corrigindo algumas falhas dos atletas, e dando também alguns feedbacks positivos durante os exercícios.

Fui também eu que montei o campo com o material necessário para decorrer o treino.

Treino nº: 8

Data: 18 de Abril

Local: Campo de 7 do Fontelo

Hora: 19:00

Objetivo específico: Exercitar os Conteúdos

	Objectivos	Conteúdos	Descrição das Tarefas	Material	Tempo	
					P	T
P A R T E I N I C I A L	Aquecer os jogadores para as actividades posteriores	Posição base, passe e recepção	Jogo do Meinho	Bolas	10'	10'
P A R T E F U	Melhorar aspectos técnicos	Passe, recepção	Quatro mecos formando um quadrado a bola circula para a direita, e o jogador que faz o passe segue para o meco oposto ao meco para onde realizou o passe. No decorrer do exercício foi introduzida mais uma bola, e variou o sentido da bola.	Bolas, mecos	20'	30'

N D A M E N T A L		Finalização	Remates a baliza apos passes do treinador.	Bolas	15'	45'
Egas R E T O R N O C A L M A	Recuperação		Corrida a volta do campo seguido de alongamentos.		15'	60'

Neste treino apoiei o treinador no decorrer dos exercícios, corrigindo algumas falhas dos atletas, e dando também alguns feedbacks positivos durante os exercícios.

Fui também eu que montei o campo com o material necessário para decorrer o treino.

Académico de Viseu F. C.

Treino nº: 9

Data: 21 de Abril

Local: Campo de 7 do Fontelo

Hora: 19:00

Objetivo específico: Exercitar os Conteúdos

	Objectivos	Conteúdos	Descrição das Tarefas	Material	Tempo	
					P	T
P A R T E I N I C I A L	Aquecer os jogadores para as actividades posteriores	Posição base, passe e recepção	Jogo do Meinho	Bolas	5'	5'
P A	Melhorar					

R T E F U N D A M E N T A L	aspectos técnicos	Passe, recepção, finalização, controlo de bola, posição base defensiva	Jogo entre a equipa.	Bolas, coletes, sinalizadores	50'	55'
Egas R E T O R N O C A L M A	Recuperação		Alongamentos		5'	60'

Neste treino apoiei o treinador no decorrer dos exercícios, corrigindo algumas falhas dos atletas, e dando também alguns feedbacks positivos durante os exercícios.

Fui também eu que montei o campo com o material necessário para decorrer o treino.

Académico de Viseu F. C.

Treino nº: 9

Data: 28 de Abril

Local: Campo de 7 do Fontelo

Hora: 19:00

Objetivo específico: Exercitar os Conteúdos

	Objectivos	Conteúdos	Descrição das Tarefas	Material	Tempo	
					P	T
P A R T E I N I C I A L	Aquecer os jogadores para as actividades posteriores	Controlo de bola	Cada jogador com uma bola faz corrida pelo campo controlando a mesma e dando toques com ela	Bolas	5'	5'
P A R T E F U N D A	Melhorar aspectos técnicos	Passe, recepção e controlo de bola	Um jogador no 1º sinalizador, passa a bola para o colega no sinalizador seguinte escolhendo se passa para o da direita ou o da esquerda. Este recebe e passa na diagonal para o colega no último sinalizador que com a bola controlada a entrega no sinalizador inicial.	Bolas e sinalizadores	25'	30'

M E N T A L						
		Finalização	Remates a baliza apos passes do treinador.	Bolas	15'	45'
E g a s R E T O R N O C A L M A	Recuperação		Corrida a volta do campo seguido de alongamentos.		15'	60'

Neste treino apoiei o treinador no decorrer dos exercícios, corrigindo algumas falhas dos atletas, e dando também alguns feedbacks positivos durante os exercícios.

Fui também eu que montei o campo com o material necessário para decorrer o treino.

Académico de Viseu F. C.

Treino nº: 10

Data: 1 de Maio

Local: 1º de Maio

Hora: 18:00

Objetivo específico: Exercitar os Conteúdos

	Objectivos	Conteúdos	Descrição das Tarefas	Material	Tempo	
					P	T
P A R T E I N I C I A L	Aquecer os jogadores para as actividades posteriores	Controlo de bola	Cada jogador com uma bola faz corrida pelo campo controlando a mesma e dando toques com ela	Bolas	5'	5'
P A R T E F I N A L			Treino de velocidade, onde os atletas tem de correr 20m ao máximo de velocidade, repetindo isto 5 vezes.	senalizadores	10'	15'

N D A M E N T A L	Melhorar aspectos técnicos	Passe, recepção, finalização, controlo de bola, posição base defensiva	Num quarto de campo de futebol de onze seis contra um, seis a atacarem um a defender, em apenas uma baliza, de forma a levar a existência de um maior numero de lances de finalização.	Bolas, sinalizadores, coletes	30'	45'
E g a s R E T O R N O C A L M A	Recuperação		Corrida a volta do campo seguido de alongamentos.		15'	60'

Neste treino apoiei o treinador no decorrer dos exercícios, corrigindo algumas falhas dos atletas, e dando também alguns feedbacks positivos durante os exercícios.

Fui também eu que montei o campo com o material necessário para decorrer o treino.

Treino nº: 11

Data: 2 de Maio

Local: Campo de 7 do Fontelo

Hora: 19:00

Objetivo específico: Exercitar os Conteúdos

	Objectivos	Conteúdos	Descrição das Tarefas	Material	Tempo	
					P	T
P A R T E I N I C I A L	Aquecer os jogadores para as actividades posteriores	Passe, recepção	Dois jogadores frente a frente realizam passes entre eles	Bolas, sinalizadores	10'	10'
P A R T E F U		Passe, recepção	Quatro mecos formando um quadrado a bola circula para a direita, e o jogador que faz o passe segue para o meco oposto ao meco para onde realizou o passe. No decorrer do exercício foi introduzida mais uma bola, e variou o sentido da bola.	Bolas, mecos	20'	30'

N D A M E N T A L	Melhorar aspectos técnicos	Finalização	Remates a baliza apos passes do treinador.	Bolas	15'	45'
N D A M E N T A L	Recuperação		Corrida a volta do campo seguido de alongamentos.		15'	60'

Neste treino apoiei o treinador no decorrer dos exercícios, corrigindo algumas falhas dos atletas, e dando também alguns feedbacks positivos durante os exercícios.

Fui também eu que montei o campo com o material necessário para decorrer o treino.

Treino nº: 12

Data: 5 de Maio

Local: Campo de 7 do Fontelo

Hora: 19:00

Objetivo específico: Exercitar os Conteúdos

	Objectivos	Conteúdos	Descrição das Tarefas	Material	Tempo	
					P	T
P A R T E I N I C I A L	Aquecer os jogadores para as actividades posteriores	Posição base, passe e recepção	Jogo do Meinho	Bolas	10'	10'
P A R T E F U N D A M	Melhorar aspectos técnicos	Passe, recepção e controlo de bola	Um jogador no 1º sinalizador, passa a bola para o colega no sinalizador seguinte escolhendo se passa para o da direita ou o da esquerda. Este recebe e passa na diagonal para o colega no último sinalizador que com a bola controlada a entrega no sinalizador inicial.	Bolas e sinalizadores	15'	25'

E N T A L		Finalização, passe, recepção	Três sinalizadores colocados desde o meio campo na diagonal, separados por 5 metros entre si, um jogador em cada sinalizador. O jogador do sinalizador do meio campo faz um passe para o do sinalizador a seguir, que tabela com o jogador que realizou o passe, realizando o mesmo processo com o terceiro jogador. Após isto rematar a baliza.	Sinalizadores e Bolas	30'	55'
Egas R E T O R N O C A L M A	Recuperação		Alongamentos		5'	60'

Neste treino apoiei o treinador no decorrer dos exercícios, corrigindo algumas falhas dos atletas, e dando também alguns feedbacks positivos durante os exercícios.

Fui também eu que montei o campo com o material necessário para decorrer o treino.

Académico de Viseu F. C.

Treino nº: 13

Data: 15 de Maio

Local: 1º de Maio

Hora: 18:00

Objetivo específico: Exercitar os Conteúdos

	Objectivos	Conteúdos	Descrição das Tarefas	Material	Tempo	
					P	T
P A R T E I N I C I A L	Aquecer os jogadores para as actividades posteriores	Posição base, passe e recepção	Jogo do Meinho	Bolas	5'	5'
P A R T E F U N D A M E N T A L	Melhorar aspectos técnicos	Passe, recepção, finalização, controlo de bola, posição base defensiva	Jogo entre a equipa.	Bolas, coletes, sinalizadores	50'	55'

Egas R E T O R N O C A L M A	Recuperação		Alongamentos		5'	60'

Neste treino apoiei o treinador no decorrer dos exercícios, corrigindo algumas falhas dos atletas, e dando também alguns feedbacks positivos durante os exercícios.

Fui também eu que montei o campo com o material necessário para decorrer o treino.

Académico de Viseu F. C.

Treino nº: 14

Data: 16 de Maio

Local: Campo de 7 do Fontelo

Hora: 19:00

Objetivo específico: Exercitar os Conteúdos

	Objectivos	Conteúdos	Descrição das Tarefas	Material	Tempo	
					P	T
P A R T E I N I C I A L	Aquecer os jogadores para as actividades posteriores	Passe, recepção	Dois jogadores frente a frente realizam passes entre eles	Bolas, sinalizadores	15'	15'
	Melhorar aspectos técnicos	Passe, recepção desmarcação, finalização, posição base, etc	Jogo 4x4 mais um joker, em meio campo de futebol de 7 onde apenas se podem dar 3 toques na bola por jogador, e para finalizar é preciso fazer 7 passes entre a equipa.	Bolas, coletes e mecos	40'	55'

A L						
Egas R E T O R N O C A L M A	Recuperação		Alongamentos		5'	5'

Neste treino apoiei o treinador no decorrer dos exercícios, corrigindo algumas falhas dos atletas, e dando também alguns feedbacks positivos durante os exercícios.

Fui também eu que montei o campo com o material necessário para decorrer o treino.

Académico de Viseu F. C.

Treino nº: 14

Data: 29 de Maio

Local: 1º de Maio

Hora: 18:00

Objetivo específico: Exercitar os Conteúdos

	Objectivos	Conteúdos	Descrição das Tarefas	Material	Tempo	
					P	T
P A R T E I N I C I A L P A	Aquecer os jogadores para as actividades posteriores	Posição base, passe e recepção	Jogo do Meinho	Bolas	5'	5'

R T E F U N D A M E N T A L	Melhorar aspectos técnicos	Finalização, posição base defensiva, controlo de bola, passe e recepção	Em um quarto de campo de futebol de onze, quatro jogadores numa baliza e quatro jogadores na outra baliza, ambas defendidas por um guarda-redes, sai um jogador de uma baliza fazendo um para zero, tendo que finalizar fintando o guarda-redes. Após isto o jogador que finalizou tem de ir defender saindo dois jogadores da baliza onde finalizou, criando uma situação de dois para um tendo dez segundos para finalizar a jogada.	Bolas, coletes	50'	55'
Eggs R E T O R N O C A L M A	Recuperação		Alongamentos		5'	60'

Neste treino apoiei o treinador no decorrer dos exercícios, corrigindo algumas falhas dos atletas, e dando também alguns feedbacks positivos durante os exercícios.

Fui também eu que montei o campo com o material necessário para decorrer o treino.

Anexo 3

Observação de Jogos

De seguida apresentamos um conjunto de 6 relatórios de observação da equipa de sub-13 do Académico de Viseu em contexto competitivo.

A metodologia utilizada foi a de observação direta com recurso á grelha de observação que incluía a menção às diferentes fases do jogo como ao destaque de pontos positivos, pontos negativos e destaques individuais. Procurou-se sempre que possível situar o observador num plano elevado com uma perspectiva visual sobre o campo de jogo suficientemente ampla.

Estes relatórios são compostos por um quadro síntese com informação que situa a observação no tempo e no espaço a que se seguem os indicadores de avaliação expostos.

i) Relatório de Observação

Competição: Campeonato de sub-13	Data: 15 / 03 / 2014	Hora: 10:15 h
Equipas: Repesenses vs Ac. Viseu	Local: Campo de futebol de Repeses	Resultado: Repesenses 7-1 Académico de Viseu
Organização ofensiva : Bloco baixo de forma a contrariar uma excelente posse de bola do adversário, e tentar anular alguns elementos desequilibrados dos adversários.		
Organização defensiva : Ofensivamente a equipa esteve muito confusa com poucas oportunidades de golo, sendo estas criadas apenas por lances de ataques rápidos.		
Transição ofensiva: Bolas longas a procura que o avançado conseguisse aguentar até ter uma linha de passe e criarem uma situação de contra-ataque.		

Transição defensiva: Descida rápida da defesa de forma a manter o bloco defensivo, com o avançado a descer para a parte do seu meio campo defensivo, logo a seguir à linha de meio campo, com os alas e o médio centro a baixarem até quase se juntarem com os defesas.

Cartões/indisciplina: nada a registrar

Outras informações:

Nada a registrar

Pontos positivos:

- A equipa esteve bem defensivamente durante a primeira parte, conseguindo manter o bloco baixo e bem fechado como pedido pelo treinador.

Aspectos a melhorar:

- Saídas para o ataque rápido ainda muito confusas e sem resultado efectivo.
- Troca de bola entre a equipa feita ainda um pouco a medo e sem segurança.
- Comunicação entre os jogadores ainda muito precária.

Destaques individuais:

- **Rodrigo Rodrigues** – Apesar do resultado, este guarda-redes apenas sofreu 3 golos tendo jogado cerca de 30 min. Demonstrou uma enormíssima concentração no jogo realizando bastantes defesas de alto nível. Demonstrou também uma boa capacidade de comunicação com a equipa organizando a defesa o melhor possível.

- **Diogo Ponte** – Jogando a defesa mais do lado esquerdo, conseguiu ser parte importante das saídas para o contra ataque, dispondo de uma grande capacidade de

velocidade e de um bom drible sobre o adversário conseguiu criar as poucas oportunidades de perigo a defesa contrária, sendo mesmo ele o jogador que fez a assistência para o único golo do Ac. Viseu.

ii) Relatório de Observação

Competição: Campeonato de sub-13	Data: 29 / 03 / 2014	Hora: 10:15 h
Equipas: Estrelas do Mondego vs Ac. Viseu	Local: Campo de futebol de Abronhosa-a-Velha	Resultado: Estrelas do Mondego 2-7 Académico de Viseu

Organização ofensiva : A equipa jogou com um ponta de lança e com o médio centro a apoiar nas costas, muitas tentativas de jogar pelos flancos, e muitos remates de longe.

Bloco alto, com pressão na saída da bola do adversário, com o médio centro e o ponta de lança a terem de se desgastar tentando impedir a saída dos defesas com bola controlada, coisa que aconteceu muito raras vezes.

Organização defensiva : A equipa defendia num bloco mais subido com os defesas na linha do meio campo de forma a manter as linhas juntas para ganhar o ressalto.

A defesa encontrava-se com dois jogadores um mais a frente que o outro de forma a tentar ganhar a bola longa, pois o adversário saia muito desta forma.

Transição ofensiva : A transição defesa/ ataque baseou-se em tentativas de sair com bola controlada com muitos passes até chegar a zona de finalização. A equipa conseguiu assim dominar o jogo do inicio ao fim com muitas oportunidades de golo.

<p>Transição defensiva: Recuar o mais rápido possível os defesas e os alas de forma a tentar impedir o jogo de transição rápida do adversário, assim conseguimos anular quase todos os lances perigosos do adversário, que na primeira parte mal consegui tocar na bola.</p>	
<p>Cartões/indisciplina: nada a registar</p>	<p>Outras informações: Nada a registrar</p>

Reflexão critica do jogo

Pontos positivos:

- A equipa conseguiu anular as transições defesa/ataque da equipa contraria conseguindo ganhar a maioria das bolas longas realizadas pela equipa contraria. Conseguiu ganhar também os ressaltos de bola que surgiam após o ganho das bolas longas.
- Conseguimos dominar o jogo com muita posse de bola, com qualidade, coisa que não tínhamos conseguido no ultimo jogo.
- Obtivemos ainda muitas oportunidades de golo que resultaram nos sete golos marcados neste jogo.

Aspectos a melhorar:

- Comunicação entre os defesas e o guarda-redes, pois foi assim que sofremos os dois golos em erros de comunicação entre estes dois sectores.

Destaques individuais:

- **João Felix** – Conseguiu dominar o jogo na frente de ataque, dando seguimento ao trabalho dos seus colegas, que conseguiram fazer-lhe chegar muitas bolas em boas condições, que levaram aos três golos por este jogador marcados.

Ajudou também na transição defesa/ataque indo buscar muitas bolas ao meio campo, trabalhando muito bem com os centrais e os alas da sua equipa.

- **Diogo Matos** – A jogar a médio centro realizou um bom jogo, com muita segurança a quando da transição defesa/ataque, distribuindo o jogo de uma forma primordial pelos alas e o ponta de lança.

Realizou também um bom jogo no que diz respeito a transição ataque/defesa onde ganhou muitos dos ressaltos a equipa adversaria após os cortes dos centrais, quando necessário a apoiar muito bem os centrais para impedir que os adversários chegassem a área para tentar fazer golo.

iii) Relatório de Observação

Competição: Campeonato de sub-13	Data: 5 / 04 / 2014	Hora: 15:00 h
Equipas: Ac. Viseu vs Drizes	Local: Campo de futebol de 7 do Fontelo	Resultado: Ac Viseu 5-1 Drizes
<p>Organização ofensiva : Bloco alto, com pressão na saída da bola do adversário, com o médio centro e o ponta de lança a tentarem impedir a saída dos defesas com bola controlada, conseguindo como o pretendido sendo que a equipa adversaria apenas saia em bola longa.</p> <p>O avançado baixou varias vezes ao meio campo a dar linha de passe e a criar espaço nas costas muitas vezes usado pelos extremos para entrarem em diagonal nas costas da defesa.</p> <p>Organização defensiva : Bloco alto como já referido, com os defesas a subirem até ao meio campo para ganhar as bolas altas e encurtar os espaços entre linhas.</p> <p>Os alas apoiam a defesa em situações defensivas recuando e formando uma linha de 4 defesas com os defesas.</p> <p>O médio centro recua também encurtando espaços entre linhas e para apoiar na saída de jogo caso recuperem a bola. O ponta de lança mantem-se a meio campo para um possível ataque rápido.</p>		

Transição ofensiva : A transição defesa/ ataque baseou-se em tentativas de sair com bola controlada com muitos passes até chegar a zona de finalização. A equipa conseguiu assim dominar o jogo do inicio ao fim com muitas oportunidades de golo.

Transição defensiva: Recuar o mais rápido possível os defesas e os alas de forma a tentar impedir o jogo de transição rápida do adversário, assim conseguimos anular quase todos os lances perigosos do adversário, que na primeira parte mal consegui tocar na bola.

Cartões/indisciplina: nada a registrar

Outras informações:
Nada a registrar

Reflexão crítica do jogo

Pontos positivos:

- A equipa conseguiu anular as transições defesa/ataque da equipa contraria conseguindo ganhar a maioria das bolas longas realizadas pela equipa contraria. Conseguiu ganhar também os ressaltos de bola que surgiam após o ganho das bolas longas.
- Conseguimos dominar o jogo com muita posse de bola, com qualidade que nos levou a muitos lances perigosos para a baliza da equipa adversaria.

Aspectos a melhorar:

- A equipa esteve quase perfeita apenas cometendo o erro no golo do adversário, uma falta cometida dentro da área levando a penalty.

Destaques individuais:

- **João Felix** – Conseguiu dominar o jogo na frente de ataque, dando seguimento ao trabalho dos seus colegas, que conseguiram fazer-lhe chegar muitas bolas em boas condições, que levaram aos três golos por este jogador marcados.

Ajudou também na transição defesa/ataque indo buscar muitas bolas ao meio campo, trabalhando muito bem com os centrais e os alas da sua equipa.

- **Leandro Rodrigues** – A jogar a defesa do lado esquerdo conseguiu sempre sair a jogar nas melhores condições pelo seu flanco. Conseguiu flanquear muitas bolas de ala esquerda para a direita deixando o ala direito isolado.

Fez também um par de investidas até a linha de fundo mas sem conseguir criar muito perigo.

A sua exibição foi coroada com um bom golo de meia distancia.

iv) Relatório de Observação

Competição: Campeonato de sub-13	Data: 12 / 04 / 2014	Hora: 16:00 h
Equipas: Ac. Viseu vs Satão	Local: Campo de futebol de 7 do Fontelo	Resultado: Ac Viseu 7-0 Satão

Organização ofensiva : Bloco alto, com pressão na saída da bola do adversário, com o médio centro e o ponta de lança a tentarem impedir a saída dos defesas com bola controlada, conseguindo como o pretendido sendo que a equipa adversaria apenas saia em bola longa.

O avançado baixou varias vezes ao meio campo a dar linha de passe e a criar espaço nas costas muitas vezes usado pelos extremos para entrarem em diagonal nas costas da defesa.

A equipa jogou sempre um futebol apoiado com muita troca de bola, chegando ao momento de finalização com um bonitas jogadas de troca de bola.

Organização defensiva : Bloco alto como já referido, com os defesas a subirem até ao meio campo para ganhar as bolas altas e encurtar os espaços entre linhas.

Os alas apoiam a defesa em situações defensivas recuando e formando uma linha de 4 defesas com os defesas.

O médio centro recua também encurtando espaços entre linhas e para apoiar na saída de jogo caso recuperem a bola. O ponta de lança mantem-se a meio campo para um possível ataque rápido.

Transição ofensiva : A transição defesa/ ataque baseou-se em tentativas de sair com bola controlada com muitos passes até chegar a zona de finalização. A equipa conseguiu assim dominar o jogo do inicio ao fim com muitas oportunidades de golo.

Transição defensiva: Quase não se verificou lances ofensivos por parte do adversário, tendo a nossa equipa recuperado a maioria das bolas muito cerca da área adversaria. As bolas que não recuperava tão perto da área recuperávamos as bolas longas com que o adversário tentava sair para o ataque rápido.

Cartões/indisciplina: nada a registrar

Outras informações:
Nada a registrar

Reflexão crítica do jogo

Pontos positivos:

- A equipa conseguiu anular as transições defesa/ataque da equipa contraria conseguindo ganhar a maioria das bolas longas realizadas pela equipa contraria. Conseguiu ganhar também os ressaltos de bola que surgiam após o ganho das bolas longas.
- Conseguimos dominar o jogo com muita posse de bola tendo obrigado a equipa adversaria a bombear a bola por alto para o nosso meio campo defensivo, que nos levou a estar a maior parte do jogo com a posse desta.
- Obtivemos ainda muitas oportunidades de golo que resultaram nos sete golos marcados neste jogo.

Aspectos a melhorar:

- A meu ver estivemos quase perfeitos, mas poderíamos no entanto fazer o marcador subir mais se não tivéssemos desperdiçado tantos lances claros de golo.

Destaques individuais:

- **Pedro Tavares** – Este jogador conseguiu mexer com a defesa adversaria, muito por culpa das suas arrancadas pelo flanco direito, alcançando o golo por duas vezes, e dando a marcar por outras tantas.

- **Diogo Ponte** – A jogar do lado esquerdo conseguiu também ele uma excelente exibição marcando por três vezes em alguns lances de jogadas individuais muito interessantes.

v) **Relatório de Observação**

Competição: Campeonato de sub-13	Data: 10 / 05 / 2014	Hora: 11:00 h
Equipas: Ac. Viseu vs Vale de Açores	Local: Campo de futebol de 7 do Fontelo	Resultado: Ac Viseu 2- 4 Vale de Açores

Organização ofensiva : Bloco alto, com pressão na saída da bola do adversário, com o médio centro e o ponta de lança a tentarem impedir a saída dos defesas com bola controlada, conseguindo como o pretendido sendo que a equipa adversaria apenas saia em bola longa.

A equipa tentou manter o seu estilo de jogo com muita troca de bola, porém só o conseguiu durante quinze minutos na segunda parte, tempo onde alcançou também os dois golos.

Organização defensiva : Bloco alto como já referido, com os defesas a subirem até ao meio campo para ganhar as bolas altas e encurtar os espaços entre linhas.

Os alas apoiam a defesa em situações defensivas recuando e formando uma linha de 4 defesas com os defesas.

O médio centro recua também encurtando espaços entre linhas e para apoiar na saída de jogo caso recuperem a bola. O ponta de lança mantem-se a meio campo para um possível ataque rápido.

Transição ofensiva : A transição defesa/ ataque baseou-se em tentativas de sair com bola controlada com muitos passes até chegar a zona de finalização, durante a primeira parte. Na segunda parte a inicio mantivemos este estilo tendo alcançado o empate, mas também levou a um grande desgaste da equipa, que acabou o jogo encostada atrás tendo de sair para o ataque em bolas longas procurando o avançado, este modo de transição ofensiva não funcionou tão bem e assim não tivemos tantas oportunidades de golo.

Transição defensiva: Esta transição foi inicialmente feita com a equipa toda a descer em bloco tentando parar as transições do adversário. Enquanto tivemos pernas conseguimos aguentar as investidas deles, posteriormente com o cansaço mantivemos nos mais retraídos na defesa, sendo que quando saíamos para o ataque já nem todos os jogadores conseguiam fazer a transição defensiva o que levou a muitos desequilíbrios defensivos, e aos golos do adversário.

Cartões/indisciplina: nada a registar

Outras informações:
Nada a registar

Reflexão critica do jogo

Pontos positivos:

- Algumas transições ofensivas bem realizadas, criando muito perigo ao adversário.
- Bloco defensivo organizado conseguindo para os ataques do adversário.

Aspectos a melhorar:

- Deveríamos melhorar o físico dos atletas de forma a que agentassem o jogo completo ao mais alto nível.
- Transições ofensivas um pouco mais esclarecidas.

Destaques individuais:

- **Rodrigo Rodrigues** – Apenas sofreu dois golos e fez uma bela exibição, parando muitos remates do adversário, conseguiu ainda para algumas situações de um para o guarda redes, e até mesmo de dois para ele.

- **José Félix** – Esteve muito bem defensivamente conseguindo muitas recuperações de bola e demonstrando muita garra e força de vontade, realizando muito carrinhos e conseguindo sempre sair a jogar com muita facilidade.

- Foi também um dos poucos em que não se notou muita fadiga no decorrer do jogo sendo porém um dos que mais se esforçou no mesmo.

vi) **Relatório de Observação**

Competição: Campeonato de sub-13	Data: 17 / 05 / 2014	Hora: 11:00 h
Equipa: Vale de Acores vs Ac. Viseu	Local: Campo de futebol de Vale de Acores	Resultado: Vale de Acores 4- 1 Ac. Viseu
<p>Organização ofensiva : Bloco alto, com pressão na saída da bola do adversário, com o médio centro e o ponta de lança a tentarem impedir a saída dos defesas com bola controlada, conseguindo como o pretendido sendo que a equipa adversaria apenas saia em bola longa.</p> <p>A equipa tentou manter o seu estilo de jogo com muita troca de bola, mas a equipa não estava bem e não conseguiu criar situações de perigo ou de finalização.</p> <p>Organização defensiva : Bloco alto como já referido, com os defesas a subirem até ao meio campo para ganhar as bolas altas e encurtar os espaços entre linhas.</p> <p>Os alas apoiam a defesa em situações defensivas recuando e formando uma linha de 4 defesas com os defesas.</p> <p>O médio centro recua também encurtando espaços entre linhas e para apoiar na saída de jogo caso recuperem a bola. O ponta de lança mantém-se a meio campo para um possível ataque rápido.</p> <p>Transição ofensiva : Transição muito confusa e sem conseguir manter a bola, ou mesmo criar lances de finalização.</p> <p>Transição defensiva: Esta transição foi feita com a equipa toda a descer em bloco tentando parar as transições do adversário.</p>		

Cartões/indisciplina: nada a registrar	Outras informações: Nada a registrar
---	--

Reflexão crítica do jogo

Pontos positivos:

- Um único ponto a referir a segurança que o guarda redes mostra entre postes.

Aspectos a melhorar:

- Transições ofensivas mais esclarecidas.
- Jogador do meio campo mais interventivo.

Destaques individuais:

- **Rodrigo Rodrigues** – Apenas sofreu um golos e fez uma bela exibição, parando muitos remates do adversário, conseguiu ainda para algumas situações de um para o guarda redes e defendeu também um penalty