



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Tiago Moreira da Silva

junho | 2015

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E  
DESPORTO



## **Relatório de Estágio**

Licenciatura em Desporto – Treino Desportivo

Tiago Moreira da Silva

2014/2015

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E  
DESPORTO



## **Relatório de Estágio**

Tiago Moreira da Silva

Orientador Professor Doutor Pedro Tiago Esteves

Guarda, 2015



*“O treinador, antes de ser um gestor de recursos humanos, é um gestor dos seus próprios conhecimentos. É preciso ter a capacidade de usar a bagagem de conhecimentos no momento certo.”*

Mourinho (2015)



## Ficha de identificação

**Instituição formadora:** Instituto Politécnico da Guarda

**Diretor da ESECD:** Professor Doutor Pedro Tadeu

**Diretor de Curso:** Professora Doutora Carolina Vila-Chã

**Morada:** Av. Dr. Francisco Sá Carneiro

6300-559 Guarda

**Nome da entidade acolhedora:** Académico de Viseu Futebol Clube

**Data de fundação:** 1914 – refundado em 2005

**Morada:** Estádio Municipal do Fontelo

**Nome do estudante/estagiário:** Tiago Moreira da Silva

**Curso:** Desporto – Menor Treino Desportivo

**Período do estágio:** 25 de agosto de 2014 até 15 de junho de 2015

**Nome do Coordenador:** Pedro Tiago Esteves

**Grau Académico:** Doutor pela Faculdade de Motricidade Humana

**Nome do Tutor:** Carlos Manuel Francisco Rodrigues Ferreira

**Grau Académico:** Mestre pela Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro/ Cédula de Treinador Nível II

**Nome do Treinador:** Rui Jorge Barreto Lage



## Agradecimentos

A caminhada chegou ao fim, mas antes de terminar a Licenciatura em Desporto – Menor Treino Desportivo, tenho de fazer alguns agradecimentos evidentes pois foram muitas as entidades e pessoas que se cruzaram no meu percurso.

Agradeço ao Instituto Politécnico da Guarda pela oferta formativa que o curso proporciona, sendo também uma casa que “sabe ouvir” os estudantes.

A Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, por ter sido a minha “segunda casa” ao longo destes três anos letivos.

Quero agradecer ao Académico de Viseu Futebol Clube, entidade acolhedora do meu estágio, por me ter aceite num grupo tão rico. Agradeço ao Professor Carlos Ferreira por ter sido o responsável pela minha inserção no grupo de juniores. Ao grandioso Rui Lage, pela pessoa que foi e continua a ser para mim, e pelo conhecimento prático que me transmitiu. A toda a equipa de juniores, com quem privei momentos inesquecíveis e que guardarei com um carinho especial. Agradeço ainda ao mister Roger, mister João, mister Vítor Santos, mister Fábio, entre outros, por me terem orientado, pelas sistemáticas conversas sobre os mais variadíssimos temas que tiveram ao longo do período de estágio.

Ao corpo docente do curso de desporto pela fantástica oferta formativa, e por conseguirem o reconhecimento externo das mais diferentes instituições.

Faço um agradecimento especial ao Professor Pedro Tiago Esteves, pela disponibilidade, empenho, competência, rigor e exigência, não só como meu orientador de estágio, mas também nas suas unidades curriculares como professor.

Agradeço a toda a turma de desporto pelas enormes histórias que irei recordar, quer em contexto formal, quer em contexto informal, serão muitas as saudades.

Por último, agradeço aos meus pais, sem eles, não conseguiria chegar até aqui, ficar-lhes-ei eternamente grato, e nunca conseguirei retribuir o quanto eles me fizeram bem.

**O meu muito obrigado a todos! Tiago Silva**



## Resumo

O estágio curricular enquadra-se no plano de estudos do 3º ano da licenciatura em Desporto no Instituto Politécnico da Guarda através dos vários protocolos estabelecidos com as mais diversas entidades desportivas. Considera-se assim, o estágio como sendo profissionalizante, objetivando a nossa preparação para o futuro mercado de trabalho. O estágio curricular no menor treino desportivo decorreu num período total de 621 horas.

A minha função enquanto estagiário no Académico de Viseu Futebol Clube passou maioritariamente por ser treinador adjunto ao lado do treinador Rui Lage no campeonato distrital de Viseu no escalão de juniores. Consegui de uma forma regular planear e intervir no âmbito da ativação funcional, retorno à calma, bem como na parte fundamental da sessão de treino. Na verdade, o processo de estágio foi evolutivo dado que à medida que decorria no tempo, as minhas funções foram progredindo no sentido de uma maior autonomia.

Assim sendo, este relatório pretende detalhar todo o processo de estágio, tendo como referência seguinte estrutura: i) objetivos de estágio, ii) caracterização do local de estágio, iii) atividades desenvolvidas, iv) atividades complementares, v) reflexão final, v) bibliografia e vi) anexos.

A reciclagem do conhecimento, o diálogo, as conversas, as vivências, as interações, o saber ouvir, as reflexões diárias que fazemos junto da nossa equipa técnica são fundamentais para a nossa evolução. As dificuldades que nos colocam no caminho são uma mais-valia para nos superarmos. Com este estágio consegui desenvolver competências na comunicação oral e na operacionalização do processo de treino numa equipa de futebol (no treino desportivo).

**PALAVRAS-CHAVE:** Treino Desportivo; Futebol; Metodologia de Treino; Planeamento do Treino; Análise do Jogo.



## Índice Geral

Ficha de identificação .....	iv
Agradecimentos .....	v
Resumo .....	vi
Índice Geral .....	vii
Índice de Figuras .....	x
Índice de Tabelas .....	xi
Índice de Siglas.....	xii
1. Introdução.....	1
2. Contextualização do local de estágio.....	3
2.1 Contextualização histórica do Académico de Viseu Futebol Clube.....	3
2.2 Contextualização social, geográfica e económica do meio envolvente.....	4
2.3 Estrutura organizacional .....	5
2.4 Recursos Humanos .....	6
2.5 Recursos espaciais .....	8
2.6 Recursos materiais .....	10
2.7 Recursos Logísticos .....	11
2.8 Publicidade e canais de comunicação .....	11
3. Objetivos de estágio .....	12
3.1 Objetivos Gerais .....	12
3.2 Objetivos Específicos .....	12
4. Atividades Desenvolvidas .....	13
4.1 Fases do processo de estágio .....	13
4.2 Planeamento e Periodização do Treino .....	14





---

4.2.1 Planeamento do treino .....	14
4.2.2 Periodização de Treino .....	16
4.2.3 Microciclo .....	19
4.2.4 Unidade de Treino .....	21
4.2.5 Modelo de jogo .....	23
4.2.5.1 Organização ofensiva.....	24
4.2.5.2 Organização defensiva .....	25
4.2.5.3 Transição defensiva-ofensiva .....	25
4.2.5.4 Transição ofensiva-defensiva .....	26
4.2.5.5 Esquemas táticos defensivos.....	26
4.2.5.6 Esquemas táticos ofensivos .....	27
4.3 Avaliação e controlo de treino.....	28
4.3.1 Ficha de Scouting.....	28
4.3.2 Testes Físicos-Técnicos .....	30
4.4 Projeto de Promoção – Tertúlia Academista .....	32
5. Atividades Complementares.....	33
5.1 Congressos/formações .....	33
6. Reflexão Final .....	40
7. Bibliografia.....	42
ANEXO I - Convenção de Estágio .....	41
ANEXO II - Calendários competitivos .....	43
ANEXO III - Modelo de jogo.....	45
ANEXO IV – Unidade de Treino .....	48
ANEXO V – Ficha de Scouting.....	49
ANEXOS VI – Testes de Coordenação .....	50
ANEXOS VII – Análise Fase Regular .....	51

---



ANEXOS VIII – Tertúlia Academista.....	53
ANEXO IX – Congressos/Formações .....	56



## Índice de Figuras

Figura 1 - Distrito de Viseu segundo tipologia de inclusão e exclusão.....	4
Figura 2 – Órgãos sociais da estrutura do Académico de Viseu Futebol Clube .....	5
Figura 3 - Estádio 1º de Maio vista contrária .....	9
Figura 4 - Estádio 1º de Maio Académico de Viseu (juniores A) vs.....	9
Figura 5 - Complexo Desportivo de St. Eufémia (bancada) .....	10
Figura 6 - Complexo Desportivo de St. Eufémia (campo).....	10
Figura 7 - LTAD Stafford (2005).....	15
Figura 8-Periodização tática vs convencional Mourinho (2001) .....	17
Figura 9 - Plano de atividades fase final.....	18
Figura 10 – Raposo (2006) - distribuição das cargas de treino .....	20
Figura 11 - Dinâmica da curva fisiológica durante a sessão de treino (Castelo 2009)...	22



## Índice de Tabelas

Tabela 1 – Júniores do Académico de Viseu Futebol Clube – 2014/2015.....	7
Tabela 2 - Material de treino .....	10
Tabela 3 - Área de intervenção e Plano de Atividades.....	13
Tabela 4 - Legendas área de intervenção.....	13
Tabela 5 – Microciclo Padrão.....	19
Tabela 6 – Avaliação e controle de treino – Testes físicos-técnicos .....	30
Tabela 7 – Legenda testes físicos-técnicos.....	30



## Índice de Siglas

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

CAF – Clube Académico de Futebol

AP – Anos de Prática

AC – Anos de Clube

CA – Clube Anterior

PD – Pé Dominante

PDN – Pé Não Dominante

OMP – Outras Modalidades Praticadas

GR – Guarda-Redes

DC – Defesa Central

DD – Defesa Direito

DE – Defesa Esquerdo

MC – Médio Centro

MDF – Médio Defensivo

MD – Médio Direito

ME – Médio Esquerdo

PL – Ponta de Lança

FCR – Futebol Clube Ranhados

SVB – Sport Viseu e Benfica



## 1. Introdução

O presente documento serve para enquadrar o processo de estágio bem como detalhar minuciosamente todos as atividades desenvolvidas, competências adquiridas e principais dificuldades vividas.

Iniciei a minha caminhada desportiva quando tinha apenas cinco anos de idade, na altura na natação pura. No entanto, optei por seguir pelo futebol federado, modalidade que me acompanhou até aos juniores (sub 19). Durante esse período pratiquei os mais variadíssimos desportos coletivos e individuais em contexto informal. Um dos aspectos mais fascinantes dos desportos colectivos com bola é observar a forma criativa e sempre surpreendente como os jogadores resolvem as situações que se deparam em jogo (Araújo, Davids, & Hristovski, 2006). Essa paixão pelos JDC teve um peso determinante no meu percurso académico e escolha pela área desportiva, primeiramente no ensino secundário (Animação e Gestão Desportiva) e mais tarde na licenciatura em Desporto no Instituto Politécnico da Guarda.

O presente documento faz parte de uma caminhada de três longos anos, ao qual tenho de referir que me deixará saudades evidentes, por um lado, pela fonte de conhecimento, e por outro, pelas grandes amizades e conquistas que certamente irei recordar com um sorriso na cara. O terceiro ano da licenciatura em Desporto – Menor Treino Desportivo, teve como foco primordial, o desenvolvimento de competências técnico-científicas em contexto real. Neste sentido, o estágio curricular faz parte da espinha dorsal deste último ano, sendo particularmente essencial para uma melhor preparação para o nosso mercado de trabalho. Este estágio encontra-se enquadrado pela convenção de estágio que apresentamos em anexo (anexo I).

O estágio curricular desenvolveu-se ao longo do ano letivo tendo como referência o acompanhando de uma equipa durante uma época desportiva. A entidade acolhedora do meu estágio foi o Académico de Viseu Futebol Clube, instituição situada na cidade de Viseu, um dos clubes com mais historial na região. O meu primeiro contacto com esta entidade foi com o Coordenador da Formação e Mestre Carlos Ferreira, que viria ser meu Tutor de estágio. Foi a pessoa responsável pela ligação do



meu estágio curricular ao clube, e ao treinador principal da equipa de juniores Rui Lage. O último interveniente, e quando digo último, refiro em termos temporais, tendo sido já em período de aulas que tive esse conhecimento, foi o Professor Doutor Pedro Tiago Esteves orientador do meu estágio curricular. A minha escolha na modalidade de estágio recaiu sobre o futebol por ter sido a mais prazerosa para mim enquanto praticante. Foi-me dada a oportunidade e o desafio de trabalhar com o escalão de sub-19 no campeonato distrital de Viseu. Este processo foi oficializado através da convenção de estágio (anexo I), assinada por todos intervenientes.

Na construção do relatório devem constar os elementos mais relevantes deste processo. Assim sendo, organizei o relatório de acordo com a seguinte estrutura: i) objetivos de estágio, ii) caracterização do local de estágio, iii) atividades desenvolvidas, iv) atividades complementares, v) reflexão final, v) bibliografia e vi) anexos.

O relatório de estágio tem como intuito expor as experiências vivenciadas ao longo deste processo.



## 2. Contextualização do local de estágio

### 2.1 Contextualização histórica do Académico de Viseu Futebol Clube

**Modalidade:** Futebol

**Clube:** Académico de Viseu Futebol Clube

**Escalão:** sub 19

No entanto, o Académico tem ainda outras modalidades de algum êxito desportivo, tais como, natação, andebol, atletismo, ténis de mesa e pesca desportiva

*“O primeiro eco de existência do CAF referenciado na imprensa local data de 7 de Junho de 1914, e diz respeito a um encontro de futebol realizado no campo de viriato. O CAF foi fundado no início do século XX por um grupo de alunos da Escola Secundária Alves Martins e do colégio Via Sacra, o que justificou o seu nome Académico e a predominância da cor negra.”( retirado do site oficial, <http://www.academicodeviseufc.com>)*

Assim, o Académico tornou-se ao longo do tempo um dos clubes mais emblemáticos da região, através da sua massa associativa e do palmarés conquistado até aos dias de hoje. *“Infelizmente, quase ao fim de um século de história, o CAF, por uma série de vicissitudes de gestão viria no ano de 2005 a chegar ao fim. 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, clube que nasce para preservar e divulgar a memória do CAF.”* (retirado do site oficial, <http://www.academicodeviseufc.com>)

Atualmente o AVFC, conta com diversas seções desportivas, no entanto é no futebol que se centram quase todas as atenções, quer por parte da massa adepta, quer pelos órgãos administrativos. Na época desportiva 2014/2015 a equipa principal do AVFC competiu na 2º liga profissional de futebol. No que diz respeito aos escalões de formação o Académico de Viseu Futebol Clube, está dividido segundo os padrões



competitivos estabelecidos pela Associação de Futebol de Viseu e os quadros competitivos proporcionados. São assim divididos em pré-competitivo, sub10, sub11, sub12, sub13, iniciados A/B, juvenis A/B e juniores A. No total contabilizam-se cerca de 300 atletas e 16 treinadores.

## 2.2 Contextualização social, geográfica e económica do meio envolvente

O Distrito de Viseu tem como marca alguma heterogeneidade entre os diversos concelhos existentes, resultante da diversidade territorial presente (Fig. 1). Sendo o distrito de Viseu um território com vários concelhos, desertificados, desqualificados industrialmente, envelhecidos e economicamente deprimidos, o recrutamento de novos talentos para o Académico de Viseu Futebol Clube, passa claramente pelas zonas que estão a verde na figura (moderadamente inclusivos). São eles Viseu, Mortágua, Oliveira de Frades, Santa Comba Dão e Tondela, estes concelhos têm também a particularidade de registarem um aumento populacional mais ou menos acentuado.

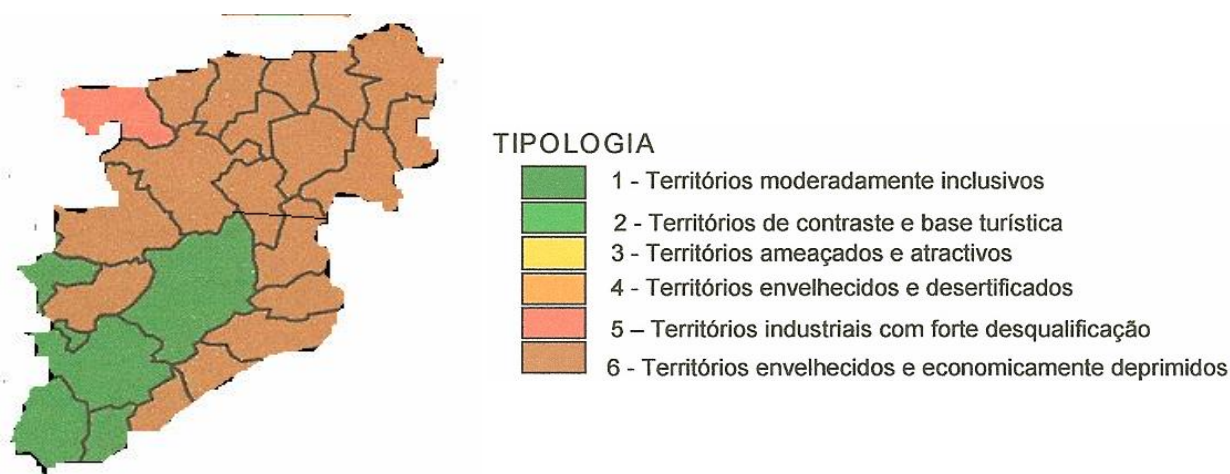


Figura 1 - Distrito de Viseu segundo tipologia de inclusão e exclusão

As modalidades mais praticadas em Viseu são sem dúvida o futebol e o futsal, sendo talvez um dos distritos do interior do país com mais rivalidades ao nível dos escalões de formação. Torna-se essencial uma atenção redobrada para o aparecimento de jovens promessas, sendo crucial para a captação dos “melhores” para o AVFC.

Em termos de política desportiva a Autarquia de Viseu tem na minha opinião de melhorar os espaços físicos para a prática do futebol. As instalações do Parque Desportivo do Fontelo têm sido apontadas como insuficientes por vários agentes desportivos. Outros clubes, como o Tondela Futebol Clube, estão a melhorar a sua oferta formativa, bem como as suas instalações desportivas, podendo ser futuramente uma “ameaça” para o nosso clube.

### 2.3 Estrutura organizacional

Apresentamos de seguida a estrutura organizacional do clube, que tem um modelo predominantemente horizontal (Fig. 2).

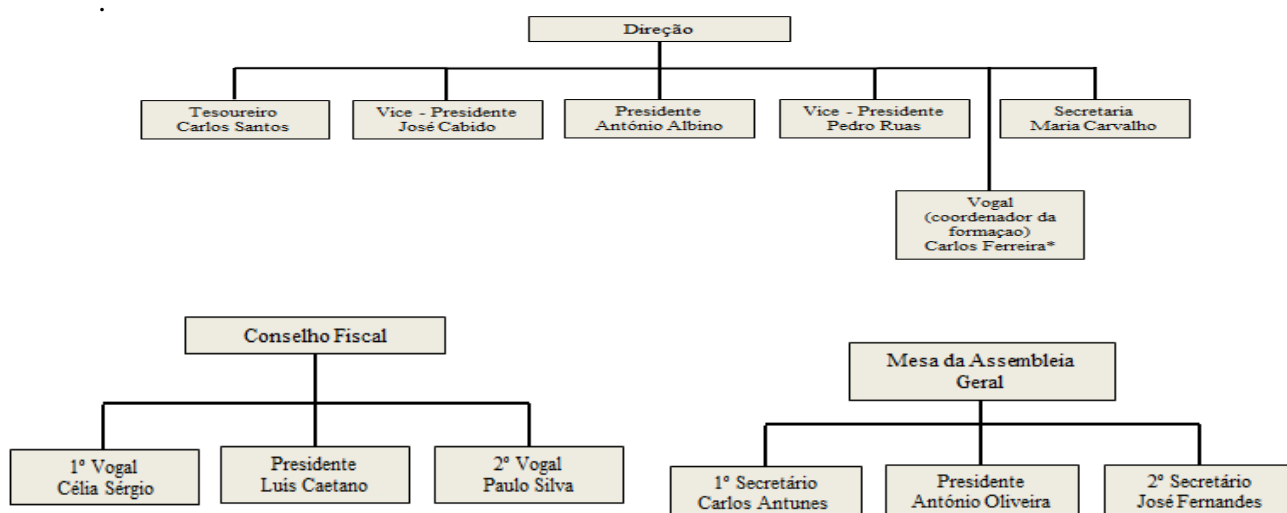


Figura 2 – Órgãos sociais da estrutura do Académico de Viseu Futebol Clube

Realçamos o papel do Professor Carlos Ferreira (tutor de estágio) enquanto coordenador da formação.



## 2.4 Recursos Humanos

O plantel de Juniores A do Académico de Viseu Futebol Clube sofreu bastantes alterações ao longo da época desportiva 2014/2015. Na tabela exposta em baixo (Tabela 1) encontram-se representados 19 atletas que pertenceram a esta equipa, embora tenha ocorrido a necessidade de solicitar a participação pontual nos treinos/competição de alguns atletas dos Juvenis A ou por lesão, ou por necessidades técnico-táticas (preencher lacunas). Este quadro de jogadores apresentava uma faixa etária compreendida entre os 17-18 anos de idade ( $M=17,6$  ;  $DP = 0,47$  ) que correspondia a uma média de idade relativa de 1,73 (quartil). O efeito da idade relativa implica que a maturação física determine que jogadores vão ter acesso a melhores processos de treino, tanto ao nível de equipamentos, como de treinadores, levando ainda a um aumento do tempo de prática da modalidade, essencial para atingir um alto nível de rendimento. No entanto, com o aparecimento das equipas B nos escalões de formação, existe uma possibilidade que este efeito seja dissipado, havendo padrões equitativos de desenvolvimento maturacional. O acesso as oportunidades é assim igualado, apenas nos escalões de juniores o Académico apresenta apenas uma equipa, sendo o escalão de clara especialização faz sentido seleccionar aqueles que terão condições (rendimento) para continuar para o próximo patamar.

De um ponto de vista antropométrico obtivemos uma média de altura de 1,78 ( $DP = 0,08$ ) e de peso 70,47 kg ( $DP = 7,53$ ). Aproximadamente metade jogadores apresentava uma experiência consistente no futebol federado (i.e., igual ou superior a 10 anos) embora existissem alguns atletas com experiência mais reduzida (i.e., 3 anos). O recrutamento de jovens talentos na zona do distrito de Viseu torna-se de certa forma facilitado devido ao prestígio do clube e à envolvimento de apoiantes na zona. Neste âmbito é importante destacar o efeito relativo à participação da equipa sénior do clube na 2ª liga profissional de futebol, o que permite ganhar alguma vantagem em termos de visibilidade em relação a outras equipas da região.

	Informações sobre os jogadores									
	Nomes	Posição	Peso	Altura	DN	Quartil	AP	AC	CA	PD
Fábio Farias	GR	80	1,8	21/03/1996	1	9	8	ABC de Nelas	Direito	
Carlos Santos	DC/MDf	75	1,87	27/01/1997	1	9	6	Nelas	Direito	
Eduardo Figueiredo	DC	73	1,79	12/07/1996	2	11	11		Direito	
Pedro Formoso	DC	85	1,92	31/07/1996	2	3	1º	Penalva do Castelo	Direito	
Fábio Mendes	DC/MDf	70	1,78	12/05/1996	2	12	2	Viseu e Benfica	Direito	
Pedro Pereira	DD	78	1,83	11/07/1996	2	8	8		Direito	
Rafel Silva	DE	76	1,92	10/01/1996	1	12	12		Esquerdo	
Rafel Marques	MC/ME/DE	68	1,79	08/12/1996	3	11	2	Viriatos	Esquerdo	
Rodrigo Martins	MC	73	1,78	30/07/1996	2	13	1º	Aguelva (Lisboa)	Direito	
Hugo Mota	MC	72	1,86	11/01/1996	1	12	1º	Tondela	Direito	Andebol&Basq./2
Rafael Barreiros	MDf/MC	67	1,8	03/05/1997	2	11	11		Direito	Karaté/10
Bruno Matos	MC	60	1,65	23/06/1997	2	10	1	Lusitano	Direito	
Daniel Costa	MD/ME/PL	65	1,74	19/04/1996	1	8	2	S.Romão/Lusitano	Direito	Voleibol/4
Benjamim Martins	MD/ME/MC/MO	60	1,75	23/01/1997	1	9	5	Aguiar da Beira	Direito	
João Soares	MD/ME/PL	70	1,8	24/10/1996	3	6	3	Moimenta da Beira	Direito	Andebol/2
Rui Fonseca	MD/ME/MO	54	1,56	11/06/1997	2	4	1º	São Romão	Esquerdo	
Ricardo Silva	MD	75	1,73	15/07/1996	2	3	3	Viseu e Benfica	Direito	
Vasco Henriques	PL	65	1,74	19/03/1997	1	9	4	Nelas/V.Guimarães	Direito	Andebo&Futsal/5
Luís Lopes	PL	73	1,85	20/05/1997	2	10	2	Viriatos	Direito	BTT

Tabela 1 – Júniores do Académico de Viseu Futebol Clube – 2014/2015

Destes 19 elementos subdividi-los em três grupos diferentes, em função do tipo de acompanhamento efetuado por parte da equipa técnica:

- i) atletas que estavam pela primeira vez no clube ( n= 5) exigindo uma especial atenção à sua fase de integração;
- ii) atletas que constituíram a equipa de juniores o ano passado (n= 8) e apresentavam rotinas perdedoras, obrigando a uma mudança de mentalidades;
- iii) atletas que subiram de escalão (n= 6) e que se adaptavam a uma nova realidade competitiva, ainda que não muito distante da que vivenciaram o escalão de juvenis.

## 2.5 Recursos espaciais

Os Juniores do Académico de Viseu Futebol Clube treinaram semanalmente em duas instalações desportivas diferentes: dois treinos no piso sintético (relva artificial) e um treino no pelado/terra batida. No primeiro caso utilizaram-se as instalações desportivas do Estádio 1º de Maio no Parque Desportivo do Fontelo e nas segundas as instalações desportivas do Futebol Clube de Ranhados no Complexo Desportivo de St. Eufémia.

O Estádio 1º de Maio (Fig.3,4) é uma instalação desportiva de ar livre, que foi inaugurada em 1970, e que se situa no Parque Desportivo do Fontelo. A requalificação efetuada em 2006 permitiu a instalação de um relvado sintético e uma otimização geral das condições de treino. Em termos mais concretos este espaço possui as seguintes características:

- Campo relvado artificial com 99x64 metros para a prática de futebol de 11
- Iluminação artificial;
- Bancadas com 271 lugares sentados (em cadeira), 124 lugares cobertos e 7 lugares para indivíduos com mobilidade condicionada;
- Dois camarotes com 6 lugares cada;
- Quatro balneários para praticantes, sendo 2 aptos para pessoas com mobilidade condicionada e 2 balneários para técnicos e árbitros;
- Posto Médico;
- Serviço bar/cafetaria;
- Parque de estacionamento (exterior).



**Figura 3 - Estádio 1º de Maio Académico de Viseu (juniores A) vs Penalva do Castelo Futebol Clube**



**Figura 4 - Estádio 1º de Maio vista contrária**

No que respeita ao Complexo Desportivo de St. Eufémia (Fig. 5,6) trata-se de uma instalação desportiva de ar livre constituída por três campos de terra batida (campo de 11, 9 e 7), inaugurada em meados da década de 70. Estas instalações desportivas situam-se na avenida Professor António Lemos, em Ranhados (Viseu), e apresentam as seguintes características:

- Campo de 11 terra batida com as dimensões de 100,50x65 metros;
- Iluminação artificial;
- Bancadas com 500 lugares sentados, ilimitados lugares de pé e sem acessos a pessoas com mobilidade condicionada;
- Concebido com 4 balneários para praticantes e 2 balneários para técnicos e árbitros;
- Posto médico;
- Serviço bar/cafetaria;
- Parque de estacionamento exterior;
- Preparado e equipado para prática de futebol de 11 e 7



Figura 5 - Complexo Desportivo de St. Eufémia (bancada)



Figura 6 - Complexo Desportivo de St. Eufémia (campo)

## 2.6 Recursos materiais

A equipa de juniores A do Académico de Viseu Futebol Clube possuía o seguinte material (Tabela 2) disponível para a realização das sessões de treino, 12 bolas de futebol (tamanho 5), 12 cones, 26 sinalizadores, 23 coletes (várias cores) e 12 bidões de água.


 Recursos Materiais		
Material	Número	Estado de conservação
Bolas	12	Razoável
Cones	13	Bom
Sinalizadores	26	Razoável
Coletes	23	Razoável
Bidões de água	12	Muito Bom

Tabela 2 - Material de treino



Sempre que solicitado com antecedência era possível utilizar 2 escadas de agilidade, propriedade do treinador principal. Tendo em conta as condições do material disponível aquele que precisava de uma renovação mais urgente eram as bolas pois, devido a sua utilização massiva, já denotavam algum desgaste. Em termos gerais parece-nos que este material era suficiente para desenvolver com competências as unidades de treino.

## **2.7 Recursos Logísticos**

O clube disponibilizou como meio de transporte para época 2014/2015 uma carrinha (9 lugares) e um autocarro (20 lugares), sendo que a primeira foi utilizada para transporte de jogadores, treino e jogo, e a segunda somente utilizada para jogos.

## **2.8 Publicidade e canais de comunicação**

O principal canal de comunicação do Académico de Viseu Futebol clube é o seu sítio oficial (<http://www.academicodeviseufc.com/>) onde se podem encontrar várias informações relevantes como história do clube, palmarés, órgãos sociais, mensagens da direcção/presidente, futebol profissional e futebol formação, outras modalidades desportivas e contactos do clube. Possui, ainda, duas páginas na rede social *facebook*, uma de cariz mais profissional e outra dedicada exclusivamente à academia de futebol de formação. Embora exista uma outra rede social ativa, *twitter*, a sua utilização não é muito frequente.

Como principais patrocinadores o Académico de Viseu contou com a marca “macron”, marca oficial do clube, e algumas empresas relevantes da região como é o caso da Visabeira.





### **3. Objetivos de estágio**

Apresento de seguida os objetivos gerais e específicos que nortearam o processo de estágio.

#### **3.1 Objetivos Gerais**

- a) Desenvolver competências no que diz respeito à intervenção através da comunicação oral;
- b) Assumir um papel de responsabilidade, assiduidade e pontualidade no decorrer das atividades;
- c) Desenvolver competências em relação à gestão dos recursos de uma organização desportiva nas suas diversas valências;
- d) Adquirir conhecimentos nos domínios da investigação científico;

#### **3.2 Objetivos Específicos**

- a) Diagnosticar e avaliar o clube nas suas diferentes dimensões (recursos humanos, materiais, espaciais, logísticos, publicidade e canais comunicação);
- b) Planear e intervir no domínio específico do futebol em particular em exercícios de ativação funcional e retorno à calma;
- c) Analisar e observar o desempenho competitivo da equipa/adversário ao longo da época desportiva;
- d) Adquirir conhecimentos relativos à operacionalização de um modelo de jogo de uma equipa de futebol;
- e) Refletir sobre o meu desempenho pedagógico em contexto de treino e competição;
- f) Avaliar o desempenho da equipa nas quatro componentes de treino (técnica, tática, física e psicológica);
- g) Desenvolver um projeto de promoção no âmbito da entidade acolhedora;

## 4. Atividades Desenvolvidas

### 4.1 Fases do processo de estágio

O processo de estágio na entidade acolhedora foi constituído por diversos períodos: i) observação; ii) coadjuvação; iii) intervenção; iv) supervisionada e v) intervenção autónoma (Tabela 3).

F A S E R E G U L A R	Agosto	1º Micro																																				
		25	26	27	28	29	30	31																														
		T		T	JA			JA																														
	Setembro	2º Micro						3º Micro						4º Micro						5º Micro																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							
		T		T	T				T			EM	T		JA		T		T	T			TN		JA	T		JC		TN								
	Outubro	6º Micro				7º Micro				8º Micro						9º Micro						10º Micro																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
		T	T		JC		TN		T	T		JC		TN		T	T		JC		TN		TN	T	T		JC		TN	T	T							
	Novembro	11º Micro						12º Micro						13º Micro						14º Micro																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30								
		JC	TN		TN	JÁ		JC	TN		T	T	CO	CO		TN		T	T		JC		TN		T	T		JC		T	T							
Dezembro	15º Micro						16º Micro						17º Micro						18º Micro																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
	TN		T	T		JG				T	T				TN		T	T		JC		T	T				T	JC		T	T							
Janeiro	19º Micro				20º Micro				21º Micro				22º Micro				23º Micro																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
		T	JC		TN		T	T		JC		TN		T	T		JC		TN		T	T				JC	TN		TN	T		JC						
Fevereiro	24º Micro						25º Micro						26º Micro						27º Micro																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28										
		TN			TN	T	JC		TN		T	TN		JC		TN		TN						TN		TN	TN		JC									
Março	1																																					

Tabela 3 - Área de intervenção e Plano de Atividades

Legendas:	
Amarelo	Observação
Laranja	Coadjuvação
Verde	Intervenção supervisionada
Verde Escuro	Intervenção autónoma
T	Treino
TN	Treino não presente
JA	Jogo Amigável
JC	Jogo Campeonato
EM	Exames Médicos
JG	Jantar de Gala
JP	Jogo Convívio com os Pais
JFE	Jantar Final de época

Tabela 4 - Legendas área de intervenção e plano de atividades

O período observacional foi um momento importante de observação da realidade, adaptação ao clube, e do clube a mim. Procurei conhecer a realidade do clube, nomeadamente as condições de trabalho e os recursos materiais utilizados.

A fase de coadjuvação, veio logo após a fase de observação, aliás acabaram na realidade de decorrer em simultâneo (duas primeiras semanas). Este período caracterizou-se por a minha intervenção ser feita totalmente na “sombra” do treinador,



auxiliando-o, percebendo a sua forma de comunicar e de desenvolver o seu trabalho. Durante estas duas fases (observação/coadjuvação) realizei um conjunto de tarefas que incidiram sobre 5 treinos e 2 jogos amigáveis.

Na fase de intervenção supervisionada (4 semanas) realizei a planeamento e intervenção em exercícios de ativação funcional e retorno à calma. Esta fase revelou-se fundamental na transição do momento pré-competitivo para o competitivo. A minha intervenção incidiu sobre 10 treinos, 2 jogos amigáveis e 1 jogo competitivo.

O último momento de integração nos trabalhos (8 meses), distinguiu-se pelo facto de sentir que o treinador principal confiava totalmente nas minhas competências, libertando a minha intervenção também para exercícios de teor técnico-tático de uma forma mais autónoma. Ao longo deste período registaram-se 99 treinos, 19 jogos competitivos na fase regular e 10 jogos competitivos na fase final. De assinalar também a análise por mim elaborada após a fase regular servindo de preparação para a fase final

## **4.2 Planeamento e Periodização do Treino**

### **4.2.1 Planeamento do treino**

A operacionalização do processo de treino assume uma importância fulcral no quadro de atividades do treinador. Na sua base deverá existir uma sistemática preocupação em planear as diversas intervenções. Oliveira (2005) define planificação ou planeamento desportivo como um processo que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento dos praticantes ou das equipas. Por outro lado, essas operações deverão ser organizadas em função das finalidades, objectivos e previsões (a curta, média ou longa distância), que permitam obter o máximo de eficiência e funcionalidade. A estruturação da formação desportiva em diversos escalões de prática, em função da idade cronológica, aponta para um entendimento faseado do contínuo e prolongado processo de desenvolvimento a que os jovens vão sendo sujeitos. A existência de um conjunto de etapas devidamente identificadas, é unanimemente aceite por todos os treinadores, ressaltando daí a

importância que se oferece à preparação a longo prazo como um factor determinante no quadro do processo de formação de jovens praticantes em desporto (Ferreira, 2000).

No que respeita ao planeamento da nossa equipa tivemos como referência o modelo LTAD (Stafford, 2005). Sendo o escalão de juniores (17-19 anos), o último processo de formação antes do escalão máximo (seniores) é obrigatoriamente um processo de preparação e consolidação para a especialização do futebol e daquilo que é o jogar. Ferreira (2000), diz que é uma idade de desenvolvimento das competências técnico-táticas e desenvolvimento dos aspectos físicos e psicológicos necessários para a prática da modalidade ao mais alto nível. Balyi (2003), remete para uma etapa final do processo de preparação desportiva. Neste caso, o escalão de juniores está localizado na etapa “4. Treinar para competir” e “5. Treinar para ganhar” (Fig. 7).



Figura 7 - LTAD Stafford (2005)

Estas duas etapas desportivas do modelo *Long Term Athlete Development*, caracterizam-se por fornecer aos potenciais atletas oportunidades de se preparem convenientemente para a situação de competição, monitorização os efeitos agudos e crónicos do treino e da competição.



No que diz respeito às etapas essenciais no processo de planeamento do treino, Oliveira, (2005) propõe:

1. Análise da situação - Diagnóstico e Prognóstico;
2. Organização do processo de treino – Programação;
3. Execução do programa –Treino;
4. Avaliação e controlo do plano -Análise do produto.

Nesta linha de ideias, o planeamento é fundamental ao longo de uma época desportiva, garantido que os conteúdos fundamentais do treino sejam abordados de forma periódica e ordenada. A rentabilização e o conhecimento dos recursos disponíveis tornam-se fundamentais para um bom funcionamento de toda as estruturas.

#### **4.2.2 Periodização de Treino**

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

Atualmente, são aceites duas grandes vertentes da periodização, são elas: periodização convencional e tática (Fig. 8). A periodização tática (maioritariamente adotada no nosso processo de treino) criada em Portugal pela mão do professor Vítor Frade, diz que a componente táctica surge como o núcleo central de preparação. O Modelo de Jogo Adotado impõe uma coordenação muito própria, estando subjugada à dimensão táctica as restantes dimensões, técnica, física e psicológica.



Figura 8-Periodização tática vs convencional Mourinho (2001)

O Macroциclo é o conjunto de meses (mesociclos) e semanas (microциclos) que, constituindo a base estrutural dos ciclos de longa duração, se sucedem em respeito às regras do processo de treino a longo prazo (Raposo, 2002). O Académico de Viseu Futebol Clube, nomeadamente o escalão de juniores, não elabora um planeamento anual (macroциclo) nem mensal (mesociclo), os conteúdos de treino são leccionados semanalmente.

A época teve início a 25 de Agosto tendo sido composta por duas fases distintas, a fase regular (calendário em anexo II), composta por 20 jornadas, e fase final (calendário em anexo II), composta por 10 jornadas.

A fase regular, dividimos em duas partes, preparatória e competitiva. A parte preparatória foi constituída por cinco microциclos de treino, onde realizamos quatro jogos amigáveis de forma a preparar da melhor forma a competição. Demos prioridade a preparação física em detrimento das outras componentes de treino (técnico-tático e psicológica). Após este processo, passamos para um período de transição, onde gradualmente reduzimos a carga do treino e aumentamos a intensidade, recorrendo a periodização tática, todos os exercícios deveriam “ter bola” e estar ligados a nossa ideia de jogo e a sua operacionalização.

Em suma na fase regular, a nossa equipa terminou como campeã de série, oscilando sempre nos três lugares cimeiros. Na fase final (Fig 9), demos prioridade a periodização tática, desenvolvemos exercícios que combatassem as dificuldades, sobretudo defensivas, como o nosso sistema zona, com os princípios de




contenção/coertura. Para isto, conjugamos dentro dos microciclos dois jogos amigáveis com duas equipas seniores que nos permitissem manter e/ou elevar o nosso ritmo competitivo. Foi também neste momento, que chamamos cinco jogadores juvenis que competiam no campeonato nacional, para se juntarem a nossa equipa até ao final da época, sendo para nós uma mais valia.No final da fase final, na última jornada do campeonato jogando no Campo Municipal do Fontelo, sagramo-nos campeões distritais.

F a s e	Março	28º Micro							29º Micro							30º Micro							31º Micro												
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	T			
		TN		TN	TN			TN		TN	JÁ				TN		T	JÁ				TN		T	T										
F i n a l	Abril	32º Micro					33º Micro						34º Micro					35º Micro					36º Micro												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
		T	T	JC			T		T	T		JC		TN		T	T		JC		TN		T	T			TN		T	T					
F i n a l	Maio	36º Micro			37º Micro						38º Micro						39º Micro						40º Micro												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
			JC		TN		T	T		JC		TN		T	T		JC		TN		T	T		JC		TN		T	T		JC				
F i n a l	Junho	41º Micro							42º Micro																										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																			
		TN		T	T		JC				JP																				JFE				

Figura 9 - Plano de atividades fase final

### 4.2.3 Microciclo

Raposo (2002), afirma que o microciclo (Tabela 5) é o conjunto de sessões de treino que repetem uma parcela relativamente completa do processo de treino, com uma duração, em média, de uma semana, que engloba um mínimo de duas sessões de tipo diferente. Durante este processo a ideia passou por refletir diariamente sobre os comportamentos adotados dos jogadores, bem como, a informação que a competição nos transmite, corrigindo as debilidades e explorando as virtudes. Por outro lado, a linha orientadora do trabalho regeu-se por um modelo jogo concebido em conjunto pela equipa técnica de forma a seleccionar os conteúdos de treino apropriados para a semana.



<b>Microciclo nº6</b>		<b>Ciclo semanal de 29 de Setembro a 5 de Outubro</b>			<b>Período Competitivo</b>		
	<b>2º Feira</b>	<b>3º Feira</b>	<b>4º Feira</b>	<b>5º Feira</b>	<b>6º Feira</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
<b>Hora</b>	20:15		20:00	20:15		15:00	
<b>Local</b>	Complexo Desportivo do Fontelo		Complexo Desportivo do Fontelo	Ranhados (pelado)		Estádio Vale de Pata	
<b>Conteúdos de Treino</b>	Treino nº14 Recuperação ativa	Folga	Treino nº15 Força e Velocidade Organização ofensiva coletiva	Treino nº16 Princípios e sub princípios ofensivos e defensivos	Folga	2ªJornada Clube Atletico Molelos vs Académico	Folga

Tabela 5 – Microciclo Padrão

Raposo (2000), refere que as cargas de treino constituem o conjunto de estímulos aplicados durante os treinos com vista a garantir as adaptações necessárias à elevação do rendimento competitivo. O exemplo do microciclo padrão construído é composto por três sessões de treino semanais, tendo como objetivo preparar da melhor forma o jogo competitivo ao final de semana. As diferentes componentes, física, técnico-tática e psicológica



devem ser distribuídas pelas unidades de treino.

No que respeita às capacidades físico-motoras o microciclo padrão previa que o primeiro treino da semana, fosse de recuperação, com muitos exercícios com bola, e com um tempo de recuperação entre exercícios muito elevado. O primeiro treino, era também aquele em que fazíamos uma reflexão junto dos jogadores sobre o jogo de sábado. O treino de quarta-feira (2º treino), era aquele em que a intensidade deveria obrigatoriamente chegar ao pico, conjugando resistências aeróbias/anaeróbias com pouco tempo de descanso. O último treino antes da competição deveria conjugar exercícios reduzidos, onde desenvolvíamos a força e a velocidade, adotando comportamentos das nossas ideias/estratégias para o próximo adversário. Por exemplo seria neste treino, onde revíamos alguns pormenores como esquemas táticos e métodos de jogos defensivo (bloco alto/baixo).

Perante o quadro das distintas cargas de treino (Fig. 10) e de acordo com Raposo (2006) podem-se agrupar os meios de recuperação mais favoráveis para os diferentes tipos de esforço, para de este modo facilitar e acelerar a recuperação dos atletas.

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

Figura 10 – Raposo (2006) - distribuição das cargas de treino

O treinador deverá evitar os excessos já que o recurso sistemático aos mesmos processos, ao longo de prolongados períodos de tempo, acaba por não produzir os resultados práticos esperados, (Raposo, 2000). Juntamente com estas capacidades condicionais trabalhávamos também a flexibilidade e a coordenação motora ao longo do nosso microciclo. A flexibilidade é importante ao nível da prevenção de lesões de várias estruturas, tal como a qualidade de execução do gesto motor depende de uma boa ou má flexibilidade e coordenação motora. Regra geral, esta carga foi definida em tempo (15'-



20') diário de trabalho, antes e depois das sessões de treino (Raposo, 2000). Este tipo de exercitação era realizado no início ou no fim de cada sessão de treino ao longo do microciclo, acompanhado sempre de uma recuperação ativa. Quanto à intensidade e volume devem ter uma relação proporcional, visto que o aumento de um deles significa a redução do outro. Carvalhal (2003), impõe-se uma inversão no binómio volume-intensidade, a intensidade é quem "comanda", e o volume, é o somatório de fracções de máxima intensidade (volume da qualidade) de acordo com o Modelo de Jogo Adotado.

O nosso microciclo assentou nestes pressupostos: procuramos que a intensidade fosse sempre ou quase sempre elevada durante todas as unidades de treino, pois o volume das sessões foi sempre reduzido, devido a problemas de logística.

As dimensões técnico-táticas (os grandes princípios de jogo) foram quase sempre conjugadas com as componentes de ordem física. A preparação de equipa centrou-se no jogar e naquilo que seria as ideias primordiais do treinador principal. Assim sendo, os últimos dois treinos da semana eram centrados nestas componentes, no microciclo apresentado, desenvolvemos a organização ofensiva, bem como princípios ofensivos (ex :mobilidade e penetração) e defensivos ( ex: cobertura e contenção).

#### **4.2.4 Unidade de Treino**

Sessão de treino é o elemento de ligação de todo o sistema de preparação do atleta. Constitui o factor unificador de um conjunto de estímulos que irão resultar numa adaptação positiva (ou negativa), com expressão em determinado momento (Raposo, 2002). Castelo (2009) defende que uma sessão de treino é constituída por um conjunto de exercícios, devidamente sistematizados e coordenados, por forma, a constituírem um processo metodológico unitário e global.

A unidade de treino padrão utilizada (anexo IV) assentou em três partes relativamente a sua estrutura: parte inicial, fundamental e final. A parte inicial diz respeito a ativação funcional de todo o organismo, predispondo-o para a prática. A sua função passa muita das vezes por prevenir lesões de origem crónica, bem como ter um transfere importante a nível técnico-tático da atividade para a parte fundamental do

treino. Para Castelo (2009), esta parte representa entre 15 a 20% do volume total de treino (entre 20 a 30 minutos), e tem por objectivo aumentar a actividade dos diferentes sistemas funcionais por forma a preparar o organismo para a parte seguinte do treino. O mesmo autor caracteriza a parte fundamental do treino, como sendo aquela de maior volume, isto é, entre 60 a 80 minutos, e tem por objetivo, tal como o nome indica, que os praticantes ou a equipa acedam, ou mantenham, níveis de rendimento previamente programados e definidos. A parte final, representa entre 10 a 15% do volume total do treino, isto é, entre os 10 e os 15 minutos, e tem por objetivo assegurar a redução do trabalho por forma a levar o organismo a um estado o mais próximo possível do seu estado inicial, criando-se assim as condições propícias ao desenvolvimento do processo de recuperação (Fig. 11).

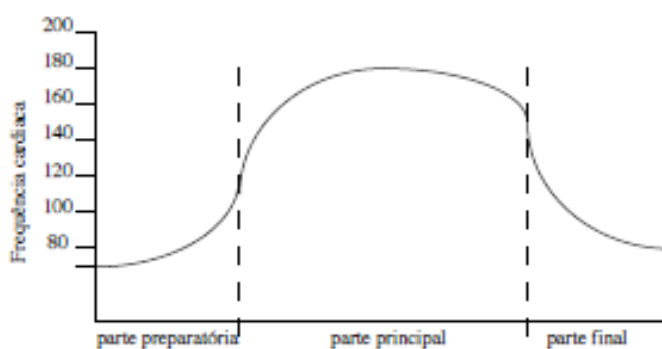


Figura 11 - Dinâmica da curva fisiológica durante a sessão de treino (Castelo 2009)



#### 4.2.5 Modelo de jogo

O nosso modelo de jogo representa a filosofia do treinador, isto é aquilo que se pretende que a equipa desenvolva durante a época desportiva. Os jogadores devem claramente perceber o que é que o treinador pretende nas 5 fases de jogo, jogando coletivamente e racionalmente. Diferenciamos assim organização ofensiva – defensiva, transições defensivas-ofensivas e esquemas táticos (ilustrações em anexo III). Pretendemos que a equipa tenha um pensar coletivo, conseguindo antecipar comportamentos e ações dos colegas de equipa. Para que isto aconteça é fundamental que em contexto treino sejam criados estímulos e situações correspondentes ao que a competição solicita, obrigando assim resolução de problemas (treino após treino/jogo após jogo).

O Modelo de jogo no nosso entender passa por uma base de orientação/trabalho para uma operacionalização de uma equipa de futebol. Não pretendemos limitar a criatividade e a procura constante de novas soluções para resolver os problemas que o jogo oferece. Garganta cit. por Barbosa (2014), afirma *“os modelos, à partida, quando são conceptualizados e nós tentamos, depois operacionalizá-los através do treino, através da competição, não passam de mapas de referência, mas que vão sendo alterados, até pela própria intervenção dos jogadores e das equipas, ou seja, o processo é tanto mais rico quanto mais jogadores e as equipas acrescentarem algo ao modelo e ajudam a transformá-lo, no sentido ascendente, para conseguirmos chegar cada vez mais além.”*



Características gerais do nosso modelo de jogo:

- 1.Privilégia o domínio da posse de bola;
- 2.Circulação da posse de bola pelos três corredores;
- 3.Criar situações de finalização com ligações intersectoriais (Defesas – Médio – Atacantes);
- 4.Constante procura de linhas de passe, através da mobilidade e permutas posicionais;
- 5.Progressão no terreno de jogo (sempre que for possível);

#### *4.2.5.1 Organização ofensiva*

O processo ofensivo representa uma das fases fundamentais do jogo de futebol. Este processo é objetivamente determinado, "pela equipa que se encontra de posse de bola, com vista à obtenção do golo, sem cometer infracções às leis do jogo" (Teodorescu, 1984).

No nosso processo ofensivo ("campo grande"), a equipa inicia o processo de construção sempre em largura e profundidade. Pretendemos que os centrais estejam bem abertos e os laterais em profundidade e encostados a linha lateral. O médio defensivo é um elemento fulcral no processo de construção, queremos que seja um elemento preponderante na ligação entre a linha defensiva e a linha médio/atacante. Os dois restantes médios, são responsáveis por dar outra linha de passe para esta ligação, no entanto queremos haja variedade entre os dois, conseguindo confundir a defesa adversária (trocas posicionais). Os médios alas, dependendo da posição dos laterais, devem criar linhas de passe interiores, dando oportunidade de os laterais subirem pelo corredor criando assim desequilíbrio. O avançado é a referência na frente de ataque, aparecendo em zonas de clara finalização para golo.



#### *4.2.5.2 Organização defensiva*

Para Castelo (1996) o objetivo básico da defesa é de restringir o tempo e o espaço disponível dos atacantes, mantendo-os sob pressão e negando-lhes a possibilidade de poder progredir no terreno de jogo. Todos os jogadores independentemente da sua posição deverão pressionar o mais rapidamente possível o(s) adversário(s). Mantendo a concentração no jogo e a pressão sobre os atacantes, os defesas estabelecem assim, o primeiro passo para a recuperação da posse da bola.

No nosso processo defensivo, a nossa equipa procura encurtar espaços entre linhas, havendo assim uma constante contenção/pressing ao portador da bola e coberturas defensivas. Procuramos sempre ter três linhas de pressão, com um médio defensivo entre a linha da defesa e a linha média. A nossa primeira linha de pressão é o avançado, a sua posição é fundamental para que a equipa adversária tenha dificuldade no processo ofensivo, é o responsável por limitar as primeiras linhas de passe. O resto da equipa deve acompanhar a pressão, basculando consoante a posição da bola. Uma das nossas grandes preocupações é fazer perceber os jogadores, nomeadamente os laterais e os médios alas, quando a bola se encontra do lado direito, o lateral esquerdo e médio esquerdo devem “fechar” por dentro (vice-versa).

#### *4.2.5.3 Transição defensiva-ofensiva*

Para Castelo (1996), esta fase caracteriza-se pela rápida transição das atitudes e comportamentos técnico-táticos individuais e coletivos, da fase defensiva para a fase ofensiva do jogo, logo após a recuperação da posse da bola. Diminuindo assim, o tempo da fase de construção/elaboração do processo ofensivo; elevada cadência-ritmo de circulação da bola e dos jogadores; simplicidade do processo ofensivo, implicando um reduzido número de jogadores que intervêm diretamente sobre a bola, executando comportamentos técnico-táticos fundamentalmente pelo lado do risco; as respostas



táticas em função das situações momentâneas de jogo, são executadas essencialmente em condições favoráveis em termos de tempo e espaço.

Assim que recuperamos a bola, a nossa atitude deve automaticamente mudar (largura e profundidade) e devemos perceber até que ponto os jogadores já mecanizaram esta ideia. Os jogadores devem autonomamente conseguir interpretar e perceber a zona em que a bola foi recuperada, e assim, decidir se é possível lançar o contra-ataque, mediante os médios alas e o avançado, ou por outro lado, guardar a posse de bola e recomeçar novo processo ofensivo.

#### *4.2.5.4 Transição ofensiva-defensiva*

Este momento é definido por Castelo (1996) como uma organização defensiva rudimentar e temporária em função da situação de jogo, procurando ganhar o tempo suficiente até que todos os companheiros se enquadrem no dispositivo defensivo da equipa. Neste contexto, desde que os objectivos táticos da equipa e as situações momentâneas de jogo assim o exijam é necessário que os defesas sem qualquer tipo de reserva utilizem a infracção à lei do jogo a favor da equipa

Num primeiro momento, os jogadores mais próximos tentam reagir a perda de bola, pressionando de imediato o portador. A equipa procura juntar, dando sempre prioridade que a equipa adversária circule a bola ou progrida com a bola pelas nossas laterais. Acreditamos que assim estamos menos sujeitos a sofrer golo, visto que a bola se encontra fora do enquadramento da nossa baliza.

#### *4.2.5.5 Esquemas táticos defensivos*

Nos pontapés de canto, utilizamos o sistema de marcação à zona. Dentro da grande área colocamos três fileiras, dois jogadores ao lados dos postes. Uma segunda linha constituída por 4 jogadores que devem ter a linha da pequena área como referência dando entre eles 1/2 metros de distância. A última fila de jogadores é preenchida por dois jogadores que se colocam um pouco mais a frente que a fila de 4 jogadores,



trançado uma linha imaginária na zona de grande penalidade, entres eles devem ter uma distância entre 3/4 metros. Colocamos ainda 1 jogador fora da área, evitando possíveis esquemas táticos das equipas adversárias, tendo como objetivo principal de ganhar as segundas bolas, interrompendo assim o domínio da posse de bola adversária. O último jogador situa-se na linha do meio-campo para dar seguimento a uma possível jogada de contra-ataque.

Nos pontapés de livre, utilizamos o sistema de marcação individual, este sistema caracteriza-se por cada jogador preocupar-se apenas com o jogador seguindo os seus movimentos desde o início até ao término da marcação do livre. Acreditamos assim, que pelo menos em livres frontais estamos menos sujeitos a sofrer golos, apelando para os jogadores colocarem os seus apoios (pès) em profundidade.

#### *4.2.5.6 Esquemas táticos ofensivos*

Nos pontapés de canto, colocamos dois jogadores na linha do meio-campo, dando o equilíbrio defensivo e evitando o sucesso do contra-ataque. Existe ainda um jogador que se coloca na entrada da área, com o objetivo de ganhar as segundas bolas e/ou condicionar a ação de transição da equipa adversária. Quase sempre colocamos 4 jogadores com o claro objetivo de finalizar, fazendo um movimento de trás para frente e na diagonal. Temos dois jogadores que se colocam em posições mais interiores da grande área, saindo alternadamente, o primeiro simula querer receber a bola de canto curto, mas acaba por se colocar a entrada da área para um possível passe do marcador do pontapé de canto. Enquanto o segundo jogador, sai após o primeiro para poder receber a bola em canto curto. Caso estes dois jogadores tragam adversário, a bola deve ser colocada na área, nomeadamente na zona do primeiro poste.

Nos pontapés de livre, existe uma liberdade por parte da equipa técnica para serem os jogadores a decidir quem marca os livre(s). No sentido de haver alguém que a dado momento de jogo assume a marcação do livre, aquele que se sentir com mais confiança e capaz de o concretizar com sucesso. No entanto, apelamos aos jogadores que haja sempre 2/3 jogadores que estejam prontos para marcar o livre, na tentativa de confundir toda a equipa adversária mas sobretudo o guarda-redes.



### 4.3 Avaliação e controlo de treino

Neste tópico irei abordar todos os métodos utilizados para avaliar a performance em termos coletivos e individuais da equipa do Académico de Viseu Futebol Clube, ao longo da época desportiva 2014/2015 nas diferentes componentes de treino.

MacDougall et.al (1991) citado por Aroso (2003) afirma que os processos de avaliação e controlo do treino têm assumido, ao longo dos anos, uma importância crescente no processo de treino em diversas modalidades desportivas, reformulando-o e aperfeiçoando-o sucessivamente, tendo em vista a obtenção do máximo rendimento desportivo. Testar atletas tem sido uma preocupação constante da comunidade desportiva, sendo utilizados, cada vez com mais frequência, testes e medições específicos.

#### 4.3.1 Ficha de Scouting

A ficha de *scouting* (anexo V), foi um método de avaliação construído durante a unidade curricular de Planificação de Treino que integrou os planos de estudos do 3º ano da licenciatura. Esta ficha, resumidamente, consiste em fazer uma avaliação em contexto competitivo da própria equipa ou das equipas adversárias, na organização coletiva (6 fases de jogo), organização individual (jogadores-chave) e ainda de comportamentos relevantes de treinadores e árbitros. Assim foram observados, 6 jogos através da observação direta, num plano elevado, ângulo aberto, situado perto do centro de jogo. Existem várias desvantagens quando fazemos apenas a observação direta, torna-se de certa forma difícil conseguir observar todos os detalhes e fazer uma caracterização de todas as fases de jogo. Em alguns jogos optei por me centrar apenas em algumas fases do jogo (por exemplo: na primeira parte observava os esquemas táticos e org.defensiva e na segunda parte apenas a org. ofensiva). Outra solução, mas que por motivos temporais não utilizei, seria a observação mista, analisava em tempo



real e poderia a posteriori observar indiretamente, tendo uma análise mais completa. Esta análise (observação direta) foi várias vezes utilizada para dar informações pertinentes ao treinador principal ao intervalo. Garganta (2008) diz que análise de jogo, na sua vertente tática, pode ser extremamente útil para os treinadores de modo a identificarem regularidades e padrões de jogo, procurando depois que esta informação possa ser utilizada para a melhoria da performance. Na atualidade, o *Scouting* assume uma importância determinante no processo de preparação das equipas em alta competição (Ventura, 2013).

Após o término da fase regular, fizemos uma análise detalhada, onde compilamos todos os vídeos até a data registados (7 jogos e uma 2ª parte) em informação útil para a equipa técnica e jogadores. Juntamente com o treinador principal, elaborei uma apresentação para os jogadores com dados importantes sobre a fase regular, analisamos pontos fortes da equipa, bem como pontos débeis (ilustrações em anexo VI). Obviamente, fizeram parte da nossa análise os diferentes momentos de jogo, equilibrando a balança entre aspetos positivos/negativos.

*"Estamos a dar demasiados toques na bola e por isso o nosso tipo de jogo ficou mais lento e com mais dificuldades em fazer combinações, sobretudo no tempo de passe"*

Ancelloti, 9 de Março de 2015

### 4.3.2 Testes Físicos-Técnicos

	Coordenação motora e técnica individual					Velocidade - Regimes anaeróbios
	Escadas de Coordenação			Toques máx. 30 seg		25m velocidade linha reta
	Aval. (4-12-2014)			Aval. (4-12-2014)		Aval. (4-12-2014)
	1º Ex.	2º Ex.	3º Ex.	PD	PND	
Nomes	T.	T.	T.			
Eduardo	2,32	3,35	6,15	54	16	4,32
Formoso	2,25	2,63	3,87	53	14	3,97
Mendes	2,19	3,18	5,31	33	27	4,28
Pedro	2,44	2,81	5,44	58	20	4,21
Rafael S.	1,94	2,91	4,47	53	21	3,95
Rafael M.	2,25	2,90	4,18	66	52	4,03
Rodrigo	2,12	3,09	5,15	79	27	4,19
Vasco	2,56	2,94	4,06	33	5	4,23
Lopes	2,25	3,00	5,37	53	14	4,18
Tiago	2,40	2,50	5,18	57	16	4,33

Tabela 6 – Avaliação e controle de treino – Testes físicos-técnicos

Aval.	Avaliação
Ex.	Exercícios
PD	Pé Dominante
PND	Pé Não Dominante

Tabela 7 – Legenda testes físicos-técnicos

Nesta componente de avaliação (Tabela 6), avaliei sobretudo dimensões físicas e técnicas. A ideia inicial seria realizar a avaliação em dois momentos distintos ao longo da época desportiva, de forma a poder comparar eficazmente a evolução ou regressão dos jogadores. No entanto, devido aos quadros competitivos exigidos pela Associação de Futebol de Viseu, condições e aproveitamento de treino, foi impossível a realização de uma segunda fase de testes. Assim sendo, tive de adaptar esta ideia inicial, fazendo uma análise mais abrangente e coletiva.

Nos testes de coordenação (ilustração em anexo VII), subdividi os exercícios por grau de complexidade, do menos complexo para o mais complexo,



avalei apenas em termos quantitativos, visto que em termos qualitativos, apesar das filmagens efetuadas, não encontrei bibliografia que suportasse todos os gestos biomecânicos dos exercícios propostos:

1º ex. - *Normal Skipping*, um apoio por quadrado;

2º ex. - *Double Skipping*, dois apoios por quadrado;

3º ex. - *In and out Skipping*, apoios dentro e fora do quadro alternadamente. (direito in -> esquerdo in -> direito out -> esquerdo out).

No seguimento da análise dos resultados obtidos os resultados são claros, o tempo de execução aumenta em relação proporcional a complexidade do exercício de coordenação.

O teste de velocidade (regime anaeróbio), consistiu em correr em velocidade máxima numa distância de 25 metros com o objetivo de fazer o menor tempo possível. A média dos 10 jogadores que realizaram os testes foi de 4,169 com um desvio padrão de 0,139.

Por último, o teste de dimensão técnica, consistiu em realizar em 30 segundos o maior número de toques com o pé dominante/não dominante. Apenas eram consideradas as tentativas em que havia consecutivamente toques na bola, todas as outras eram excluídas. Por exemplo, se um jogador desse 10 toques na bola, e de seguida fosse ao solo, a contagem reiniciava do 0, num período máximo de 30 segundos. Todos os jogadores realizaram um número de toques superior com o seu pé preferencial sendo já à partida expectável que isto se sucedesse. Estes resultados, alertaram-nos para a importância de desenvolver a lateralidade no futebol, algo que dificilmente se adquiri numa etapa tão avançada como é a de júnior, sendo fulcral o desenvolvimento numa fase mais precoce do percurso dos jovens jogadores.



#### 4.4 Projeto de Promoção – Tertúlia Academista

O evento Tertúlia Academista, inseriu-se no âmbito do protocolo entre a instituição Académico de Viseu Futebol Clube e o Instituto Politécnico da Guarda dentro da promoção de estágios curriculares no curso de Desporto na Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto. O projeto enquadrou-se dentro de um dos objetivos do meu estágio, “Realização de um projeto de formação ou promoção desportiva envolvendo a entidade acolhedora, se possível em interação com a comunidade”

Os objetivos destes foram:

- i. Envolver a comunidade academista num evento formativo que aborde temas relevantes do desporto e do futebol em particular;
- ii. Proporcionar formação específica aos elementos da estrutura desportiva Académico de Viseu Futebol Clube;
- iii. Proporcionar formação específica a treinadores e docentes e educação física e responsáveis por equipas de desporto escolar da região.

Para a divulgação do evento estabelecemos parcerias com a Estação Diária e com a Associação de Futebol de Viseu, utilizamos ainda um cartaz de divulgação para promoção do evento (anexo VIII).

Neste sentido, foi solicitado o apoio da Associação de Futebol de Viseu para a realização da Tertúlia, requisitando assim, o auditório da AFViseu para espaço do evento. No que diz respeito a participação da Estação Diária, assumiu um papel fundamental na divulgação, fazendo referência ao evento nas secções desportivas e culturais através dos seus canais de comunicação (anexo VIII).

A “Tertúlia Academista”, foi ainda notícia no Diário de Viseu (anexo VIII), na secção de Palestras de Desporto.



Painel de preletores:

- i) Rui Lage, “A carreira de um jogador de futebol” –
- ii) “A ciência como suporte na análise da performance desportiva” – Pedro Esteves
- iii) “Clubes Desportivos - Missão e estratégias ao nível dos escalões de formação” – Carlos Ferreira
- iv) “ A influência dos pais na prática desportiva” – Vitor Santos
- v) “Detecção de jovens talentos” - Hugo Sarmiento (não compareceu por motivos pessoais)

A tertúlia decorreu no dia 9 de junho realizou-se, no auditório da Associação de Futebol de Viseu. O conjunto de prelecções, geraram um interessante debate junto da numerosa assistência (30 participantes). A interacção estabelecida entre profissionais de diferentes valências (treinadores, docentes de educação física, pais, dirigentes e técnicos de desporto) constituiu indubitavelmente como uma mais-valia para a construção de um enquadramento desportivo para crianças e jovens, no Futebol, assente em princípios de excelência. O impacto junto da comunidade Académista, foi também assinalável, tendo contado com alguns treinadores da própria estrutura.

Relativamente a programação e planeamento do evento, foi algo que me deu algum gozo, conseguir pôr em prática uma ideia em contexto real e em simultâneo cumprir um dos objetivos do estágio curricular.

O único imprevisto associado na realização do evento foi o facto do Professor Hugo Sarmiento não poder ter estado presente por motivos pessoais, algo que foi ultrapassado de forma natural.

## 5. Atividades Complementares

### 5.1 Congressos/formações

#### 4º CONGRESSO

#### SOCIEDADE CIENTÍFICA DE PEDAGOGIA DO DESPORTO

Guarda, 24 e 25 de outubro 2014

O 4º Congresso da SCPD (anexo IX) realizou-se nos dias 24 e 25 de outubro de 2014 no Instituto Politécnico da Guarda. Neste evento, foram apresentadas seis conferências e 42 comunicações livres (33 orais e 9 posters). Concretamente, os diversos contextos do desporto abordados são um claro indicador da diversidade de estudos nesta área científica e demonstram o seu potencial para o desenvolvimento do desporto e dos seus principais atores.

Durante este congresso, houve inúmeras comunicações que despoletaram a minha atenção, no entanto tenho de destacar a apresentação do Professor Rui Resende – “Desporto Juvenil: Formação e Competências do treinador desportivo”

A conferência do professor Rui Resende, chamou-me atenção, pelo facto de ser um tema interessantíssimo e atual, indo de encontro ao meu caminho precoce de treinador estagiário. Acho preponderante refletir sobre alguns pontos cruciais que o professor explicitou durante a sua apresentação. Sobretudo no que diz respeito ao treinador, desde a formação do treinador jovem à performance dos treinadores de formação. Devemos dar ênfase a formação do jogador e a fidelização pela modalidade/desporto em vez de pensar exclusivamente no seu rendimento.



*“Considerando o treinador como uma pedra angular no processo de formação desportiva reclama-se a sua efetiva formação para liderar um processo de treino. Identifica-se, conseqüentemente, os conhecimentos e competências do treinador necessários para enfrentar com dignidade esta função, com ênfase no treinador de jovens. “*

Resende, R. (2014)

O treinador deve ser um exemplo para os seus jogadores/atletas, ser um líder dentro e fora dos complexos desportivos, ser capaz de manter uma relação humana de igual forma com todos os jogadores. O treinador deve ser comparado, embora que inconscientemente pelos os jogadores como um professor, respeitando-o ao máximo. Deve ser capaz de moldar comportamentos e atitudes dos seus “discípulos”, reciclando o seu conhecimento diariamente. Considero alguns pontos fulcrais para se atingir um treinador de excelência, seja jovem ou com experiência.

#### INTERNATIONAL CONGRESS OF EXERCISE AND SPORTS PERFORMANCE

Guarda, 14 e 15 Novembro 2014

O 3º congresso Cidesd (anexo IX) teve lugar na cidade mais alta do país, um marco para a para o Instituto Politécnico da Guarda. Neste congresso, estiveram presentes vários investigadores, académicos e agentes desportivos de reconhecido mérito na área do exercício físico e da performance desportiva. A organização do mesmo, ficou a cabo dos professores adjuntos Carolina Vila-Châ, Mário Costa e Pedro Esteves, todos eles docentes no IPG e na escola ESECD.

A Comunicação do professor Nuno Leite, foi na minha opinião a mais entusiasta e empolgante, suscitando na plateia presente muitas dúvidas e questões – *“Talent development: key considerations to boost the potential of young”*.

Existem aspetos nos jogos desportivos coletivos muito interessantes e pouco estudados, como é o caso da correlação do treino e do talento. Como é que





gerimos estas duas vertentes? Sem por em causa o talento? Sem o manipular, constrangir ou formatar? Quando se fala em chegar ao alto rendimento, e ao nível de “expertise” numa modalidade específica, falamos claramente em dois caminhos a seguir, especialização precoce vs especialização oportuna. No entanto, acredita-se que a especialização oportuna, acrescenta mais vantagens do que a especialização precoce (nos JDC).

Especialização multilateral:

- Prática de várias modalidades desenvolve competências para chegar ao nível expertise;
- As características transversais a todas as modalidades facilitam o processo ensino-aprendizagem, havendo uma transferência de habilidades motoras;
- Desenvolvimento do atleta/jogador através das vivências desportivas e principalmente do “jogo”, sem qualquer tipo de manipulação ou constrangimentos;

Em resumo, o professor Nuno Leite, defende que uma especialização precoce limita o talento, enquanto que uma especialização oportuna quando bem orientada desenvolve o talento. Para isso, é necessário criar tarefas que não limitem a criatividade, a imagem daquilo que é o futebol de rua (eles é que são responsáveis por criar as regras, equipas, espaço, tempo, etc). Tomar também atenção a quantidade exacerbada de feedbacks, perceber que os estímulos (cargas) não são lineares em termos qualitativos para todos os jogadores, cada caso é um caso.

Outra comunicação que gerou algum debate foi a do professor José Soares – *“Physical exercise and oncological disease”*.

O exercício físico além de ter um papel de prevenção a diferentes níveis no corpo humano, recentemente pelo Cuf porto instituto, o exercício clínico é utilizado como meio terapêutico ou coadjuvante de patologias, como é o cancro da mama.

O aparecimento do cancro é sem dúvida um choque emocional para qualquer pessoa, sendo que as consequências e tudo o que lhe esta subjacente requer ajuda e



acompanhamento diário de profissionais.

Alguns dos sintomas do cancro, consequentes do seu tratamento, tais como, fadiga, perda de massa muscular, ritmo cardíaco (diminui), circulação sanguínea, auto-estima, náuseas depressões e alteração da própria vida, são amenizados com a atividade física. Através da atividade diária, as pessoas com doenças oncológicas, conseguem diminuir as consequências de um tratamento rigoroso, partilham a mesma doença com outras pessoas em contexto “out hospital”, numa sala de exercícios, o que em minha opinião é extraordinário.

*“The rest is not best”* Soares (2014)

Neste congresso participei ainda num Whorkshop –“ Application of Matlab sports performance analysis” – Luís Vilar

O workshop sobre o software Matlab administrado pelo Professor Luís Vilar demonstrou-nos como podemos aplicar a programação ao serviço da ciência e da investigação. Este software é importante sobretudo na análise do rendimento desportivo e na rentabilização de tempo na sua análise.

O Matlab consegue calcular a distância entre todos defesas e avançados tendo em conta o posicionamento da bola.

Exemplo GR+5vs5+GR - Atacante 1 – Distância - Defesa 1; Defesa 2; Defesa 3; Defesa 4;



## II CONGRESSO DE FUTEBOL

### NED-UTAD

O segundo congresso de futebol (anexo IX) realizou-se no dia 2 de março de 2015, organizado pelo núcleo de estudantes de desporto da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Contou com um painel de preletores diferenciado onde abordaram várias temáticas, desde “Ser Treinador”, “Instrumentos no Controlo do Treino” e “Promover o jogo e o jogador”. Pelo que a minha presença neste congresso se tornou relevante e enriquecedor, podendo tirar várias ilações para o meu estágio curricular.

A apresentação do treinador Fernando Valente foi aquela que despertou a minha atenção, pelo facto de ser uma pessoa com muitos anos de terreno e com um conhecimento prático muito abrangente. O treinador diz-nos que no futebol profissional (em escalões secundários), existem poucas referências ao “jogar bem”, aquilo que é a promoção do jogo e conseqüentemente a dos jogadores. A maioria dos treinadores coloca sempre os resultados a frente daquilo que é o jogo de futebol, porque, quer queiramos quer não, todas equipas técnicas, jogadores e adeptos vivem dos resultados.

*“ Se não obténs resultados, mas a tua equipa joga bem, és despedido!”*

(Valente, 2015)

A ideia de jogo, começa na bola e como tratamos dela, deve ser ajustada as características de cada jogador e deverá ter esta sequência lógica nas perspetiva de Fernando Valente, simples -> prática -> colectiva. Não devemos formatar os jogadores criativos, são eles que dão alegria ao jogo, é por causa destes jogadores que temos estádios cheios e que nos permitem dizer que o jogo é imprevisível.



## 6. Reflexão Final

Nesta reflexão de final de estágio no Académico de Viseu Futebol Clube posso retirar várias conclusões enriquecedoras e reais daquilo que é o treino desportivo e das realidades vividas num clube desportivo. Gostaria de afirmar que como estudante este estágio representou um passo em frente em busca dos meus objetivos pessoais/profissionais. A possibilidade de desenvolver algumas atividades em contexto real foi sem dúvida enriquecedora e muito empolgante a nível pessoal. A aplicação do conhecimento adquirido durante os três anos da licenciatura foi uma mais-valia. No entanto, tenho de referir que, devido ao carácter específico do estágio, tive que inúmeras vezes procurar algumas fontes de informação adicionais. Fontes essas que me permitiram de forma mais segura planear tarefas de treino, bem como aumentar o meu conhecimento de forma clara sobre os principais princípios de jogo.

Este relatório de estágio demonstra o trabalho desenvolvido por mim enquanto estagiário, onde se incluem as principais aprendizagens/dificuldades que decorreram ao longo do processo. Consegui com o estágio curricular pôr em prática muitas das minhas ideias, evoluindo com os meus próprios erros. Considero que evoluí em termos do processo de planeamento de treino pela criação de exercícios de treino que suscitassem maior repercussão prática (representativos).

Ao longo deste estágio apresentei várias dificuldades que contribuíram para que eu obrigatoriamente me superasse dia após dia. Como referi ao longo deste trabalho, uma das principais contrariedades na minha intervenção foi a diferença de idades muito reduzida entre treinador e jogadores. Assim, tentei sempre que as relações interpessoais se situassem numa dimensão mais formal, sobretudo em contexto de treino, e numa dimensão mais informal em situações extra-treino e competição (jantares convívio, etc). A superação desta dificuldade ajudou-me a melhorar a minha auto-estima e motivação intrínseca. Desenvolvi ainda competências relativas à comunicação oral, em especial na colocação de voz, tal como me propus no objetivo inicial correspondente. Penso que consegui com algum êxito manter o meu papel de treinador adjunto, sem nunca revelar



fragilidade excessiva decorrente da minha inexperiência e domínio de conhecimento específico. Consegui intervir de forma bastante regular e positiva em exercícios de treino, recebendo feedback positivo da minha prestação tanto da parte dos jogadores como do treinador, o que me permitiu cumprir o objetivo específico inicialmente delineado. Melhorei as minhas competências no que diz respeito à observação, tanto em treino, como em jogo, através de algumas ferramentas (fichas de *scouting*) desenvolvidas durante este período, ou mesmo como resultado das interações com o treinador principal. Utilizei metodologias de observação direta e indireta para que o processo de análise fosse mais rico, cumprindo assim os objetivos a que me propus. Elaborei ainda um projeto de promoção que criou um forte impacto na comunidade desportiva local/regional, ao qual tenho de obrigatoriamente referir que me deu imenso prazer em organizar, cumprindo o objetivo de estágio respectivo.

Em suma, esta experiência foi bastante rica tanto a nível social, educacional, emocional e desportivo. Considero que estabeleci uma esfera de relações interpessoais bastante positiva, conseguindo conquistar a confiança de todos aqueles que privaram comigo.



## 7. Bibliografia

- Ancelloti, C. (2015). Jornal DN Desporto em 9 de Março de 2015.
- Antão, N. & Seabra, A. (2005). A formação em Portugal – Treinadores e Coordenadores técnicos de futebol. *Revista Treino Desportivo VII (28)* 32-36.
- Araújo, D., Davids, K., & Hristovski, R. (2006). The ecological dynamics of decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*.
- Aroso, J. (2003): Avaliação e controlo do treino no Futebol - Estudo do impacto fisiológico de exercícios sob forma jogada. Tese de Mestrado. FCDEF - UP. Por
- Balyi, I., (2003). O desenvolvimento do praticante a longo prazo – sistema e soluções. *Revista Treino Desportivo (23)*. Instituto do Desporto Português.
- Barbosa, A (2014). Os Jogos Por Trás do Jogo. Primebooks.
- Brito, J. (2003) " Metodologia e didáctica específica I, o jogo de futebol", documento de apoio à disciplina de Opção I - Futebol, série didáctica UTAD, Vila Real.
- Carvalhal, C. (2003), "Periodização táctica. A coerência entre o exercício de treino e o modelo de jogo adoptado" Documento de apoio das II Jornadas técnicas de futebol da U.T.A.D.
- Castelo, J. (1996): Futebol - A Organização do Jogo, Ed. do Autor.
- Castelo, J. (2009). Futebol. Organização dinâmica do jogo. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Ferreira, A., (2000). Da iniciação ao alto nível: um percurso para (re)pensar. *Revista Treino Desportivo (9)*. Centro de Estudos e Formação Desportiva.



- Garganta, J. (2008). New trends of performance analysis in team sports. Bridging the gap between research, training and competition. Conference presented to the Satellite Symposia of the European College of Sports Sciences: Sports Game Coaching and Performance. Lisboa.
- Hernandez Moreno, J. (2000). La Iniciación a los Deportes desde su Estructura y Dinámica. Barcelona: INDE.
- Mourinho, J. (2001), "Programação e periodização do treino em futebol" em palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina de POAEF.
- Mourinho, J. (2015). Apresentação do curso de Pós-Graduação em High Performance Football Coaching na Faculdade de Motricidade Humana.
- Oliveira, R. (2005). A planificação, programação, e periodização do treino em futebol. Um olhar sobre a especificidade do jogo de futebol. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 89 - Outubro de 2005
- Raposo, A. V. (2000) . *A Carga no Treino Desportivo*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Raposo, A.V.(2002). *O Planeamento do Treino Desportivo*. Editorial Caminho, Edição 2002;
- Resende, R.(2014). 4º Congresso Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto. Guarda.
- Soares, J. (2014). International Congress of Exercise and Sports Performance. Cidadesd. Guarda.
-




- Stafford, I. (2005). *Coaching for long-term athlete development: To improve participation and performance in sport*. Leeds: Spor Coach UK.
- Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar*. Prime Books
- Teodorescu, L. (1984): Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos , Livros Horizonte.
- Site oficial Académico de Viseu Futebol Clube, <http://www.academicodeviseufc.com/index.asp>.









Anexos

ANEXO I - Convenção de Estágio

 <b>Politécnico da Guarda</b> <small>Instituto Politécnico da Guarda</small>	<b>CONVENÇÃO DE ESTÁGIO</b> <b>Cursos de Especialização Tecnológica (CET)</b> <b>Licenciaturas</b> <b>Mestrados</b>	<b>MODELO</b> GESP 003.02 112
<p>O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 - 6300-559 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios por parte de estudantes de Cursos de Especialização Tecnológica (CET), Licenciaturas e Mestrados.</p> <p>Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento.</p> <p>Amboos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saldas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.</p> <p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD    <input type="checkbox"/> ESS    <input type="checkbox"/> ESTG    <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia do Estágio:  <input checked="" type="checkbox"/> Curricular    <input type="checkbox"/> Extracurricular    <input type="checkbox"/> Outros: _____</p> <p>Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____  <small>(preencher o ANEXO correspondente)</small></p>		
<b>1. INTERVENIENTES</b>		
<b>ESTUDANTE:</b>		
Nome: <u>Tiago Maximiano da Silva</u> <input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado    N.º de estudante: <u>5007206</u> Curso: <u>Desporto</u> Tel: <u>916151016/9161519</u> E-Mail: <u>tiago.m.silva@hotmail.com</u>		
<b>No IPG, sob orientação de:</b>		
Docente orientador: <u>Isabel Tiago Maria Feres</u> N.º func.: <u>4045</u> Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG Docente coorientador: _____    N.º func.: _____ Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG		
<b>ENTIDADE:</b>		
Denominação: <u>Academia de Viseu Futebol Clube</u> NIF: <u>503954306</u> E-mail: <u>academiaviseu@academiaviseu.com</u> Morada: <u>Pavilhão do Futebol</u> Código postal: _____    Localidade: <u>Viseu</u> Telefone: _____    Telemóvel: _____    Fax: _____ Supervisor: <u>Carlos Manuel Francisco Rodrigues Faria</u> Habilitações académicas: <u>Mestre</u> Cargo/função: <u>Coordenador</u> Tel. direto: <u>91317112/91317149</u> E-mail: <u>carmfaria@qviseu.com</u>		
<b>2. PERÍODO:</b>		
Estágio a realizar entre: <u>12/10/18</u> a <u>12/01/19</u> • <u>13/01/19</u> a <u>13/01/19</u> Duração: <u>600</u>		



 <b>IPG</b> Politécnico da Guarda Instituto Politécnico da Guarda	<b>CONVENÇÃO DE ESTÁGIO</b> <b>ANEXO E</b> <b>Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)</b>	<b>MODELO</b> GESP.003.02 Anexo E
<p>O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio, 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).</p>		
<b>1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO</b>		
<input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: <u>Futebol - juniores masculinas sub 14</u>		
<input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de Intervenção: _____		
Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Tiago António da Silva</u> N.º: <u>507706</u>		
Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Paulo Carlos Tiago Esteves</u>		
Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Comissão Municipal Francisco Rodrigues Ferreira</u>		
<b>2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS</b>		
<b>1) Os acima identificados DECLARAM:</b>		
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) Conter 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).		
<b>3. ASSINATURAS</b>		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento
<u>11/11/2014</u> Data	<u>12/11/2014</u> Data	<u>11/11/2014</u> Data
 (assinatura)	 (assinatura)	 (assinatura e carimbo)





## Fase Final

## CAMPEONATO DISTRITAL JUNIORES "A" MASC.- F11

## FASE FINAL

CLUBES CONCORRENTES	CAMPOS
1 - A DESP SATÃO (95.0)	0036 - ESTÁDIO MUNICIPAL FREMOREIRA (RELVADO SINTÉTICO) - SATÃO - VISEU
2 - UNIAO DESP SAMPEDRENSE (1154.0)	0859 - CAMPO MUNICIPAL PEDREIRA (RELVADO SINTÉTICO) - S. PEDRO DO SUL
3 - ACADEMICO VISEU FUT C (646.0)	0913 - CAMPO 1º MAIO (RELVADO SINTÉTICO) - VISEU
4 - G DESP OLIVEIRA FRADES (693.0)	4083 - PARQUE DESPORTIVO OLIVEIRA FRADES Nº1 (RELVADO SINTÉTICO) - OLIVEIRA DE FRADES
5 - LUSITANO FUT C VILDEMOINHOS (838.0)	0913 - CAMPO 1º MAIO (RELVADO SINTÉTICO) - VISEU
6 - C ATLETICO MOLELOS (223.0)	0879 - CAMPO VALE PATA (RELVADO SINTÉTICO) - MOLELOS

1ª Jornada	03/04/2015		Hora	1ª Volta
330.04.001.0	UNIAO DESP SAMPEDRENSE	A DESP SATAO	15:00	/
330.04.002.0	ACADEMICO VISEU FUT C	LUSITANO FUT C VILDEMOINHOS	15:00	/
330.04.003.0	G DESP OLIVEIRA FRADES	C ATLETICO MOLELOS	15:00	/

2ª Jornada	11/04/2015		Hora	1ª Volta
330.04.004.0	A DESP SATAO	ACADEMICO VISEU FUT C	15:00	/
330.04.005.0	C ATLETICO MOLELOS	UNIAO DESP SAMPEDRENSE	15:00	/
330.04.006.0	LUSITANO FUT C VILDEMOINHOS	G DESP OLIVEIRA FRADES	15:00	/

3ª Jornada	18/04/2015		Hora	1ª Volta
330.04.007.0	G DESP OLIVEIRA FRADES	A DESP SATAO	16:00	/
330.04.008.0	ACADEMICO VISEU FUT C	UNIAO DESP SAMPEDRENSE	16:00	/
330.04.009.0	C ATLETICO MOLELOS	LUSITANO FUT C VILDEMOINHOS	16:00	/

4ª Jornada	25/04/2015		Hora	1ª Volta
330.04.010.0	A DESP SATAO	LUSITANO FUT C VILDEMOINHOS	16:00	/
330.04.011.0	UNIAO DESP SAMPEDRENSE	G DESP OLIVEIRA FRADES	16:00	/
330.04.012.0	ACADEMICO VISEU FUT C	C ATLETICO MOLELOS	16:00	/

5ª Jornada	02/05/2015		Hora	1ª Volta
330.04.013.0	C ATLETICO MOLELOS	A DESP SATAO	16:00	/
330.04.014.0	LUSITANO FUT C VILDEMOINHOS	UNIAO DESP SAMPEDRENSE	16:00	/
330.04.015.0	G DESP OLIVEIRA FRADES	ACADEMICO VISEU FUT C	16:00	/

6ª Jornada	09/05/2015		Hora	2ª Volta
330.04.016.0	A DESP SATAO	UNIAO DESP SAMPEDRENSE	16:00	/
330.04.017.0	LUSITANO FUT C VILDEMOINHOS	ACADEMICO VISEU FUT C	16:00	/
330.04.018.0	C ATLETICO MOLELOS	G DESP OLIVEIRA FRADES	16:00	/

7ª Jornada	16/05/2015		Hora	2ª Volta
330.04.019.0	ACADEMICO VISEU FUT C	A DESP SATAO	17:00	/
330.04.020.0	UNIAO DESP SAMPEDRENSE	C ATLETICO MOLELOS	17:00	/
330.04.021.0	G DESP OLIVEIRA FRADES	LUSITANO FUT C VILDEMOINHOS	17:00	/

8ª Jornada	23/05/2015		Hora	2ª Volta
330.04.022.0	A DESP SATAO	G DESP OLIVEIRA FRADES	17:00	/
330.04.023.0	UNIAO DESP SAMPEDRENSE	ACADEMICO VISEU FUT C	17:00	/
330.04.024.0	LUSITANO FUT C VILDEMOINHOS	C ATLETICO MOLELOS	17:00	/

9ª Jornada	30/05/2015		Hora	2ª Volta
330.04.025.0	LUSITANO FUT C VILDEMOINHOS	A DESP SATAO	17:00	/
330.04.026.0	G DESP OLIVEIRA FRADES	UNIAO DESP SAMPEDRENSE	17:00	/
330.04.027.0	C ATLETICO MOLELOS	ACADEMICO VISEU FUT C	17:00	/

10ª Jornada	06/06/2015		Hora	2ª Volta
330.04.028.0	A DESP SATAO	C ATLETICO MOLELOS	17:00	/
330.04.029.0	UNIAO DESP SAMPEDRENSE	LUSITANO FUT C VILDEMOINHOS	17:00	/
330.04.030.0	ACADEMICO VISEU FUT C	G DESP OLIVEIRA FRADES	17:00	/

## ANEXO III - Modelo de jogo




Modelo de Jogo  
Formação Escalão Sub.19  
2014/2015



Equipa Técnica  
Rui Lage - Treinador Principal  
Tiago Silva - Treinador Estagiário  
2014/2015



Académico de Viseu Futebol Clube – Escalão Sub. 19 – Época Desportiva 2014/2015


 



*“Não há nem nunca haverá verdades absolutas na operacionalização de uma equipa de futebol. Dizer que uma é melhor que outra também não é a nossa intenção.  
O que sabemos é que só poderemos evoluir e ter êxito se acreditarmos nas nossas ideias e que estas estejam de acordo com as exigências e calendário do futebol dos nossos dias.”*  
(Carvalho et al. 2014)

Académico de Viseu Futebol Clube – Escalão Sub. 19 – Época Desportiva 2014/2015






Modelo de Jogo

O nosso modelo de jogo, representa a nossa filosofia, o que são as nossas ideias do nosso jogar, aquilo que queremos que a equipa desenvolva durante a época. Os jogadores devem claramente perceber o que é que o treinador pretende nas diferentes 4 fases de jogo, jogando coletivamente e racionalmente. Pretendemos que a equipa tenha um pensar coletivo, conseguindo antecipar comportamentos e ações dos colegas de equipa.

Sendo que em contexto treino deverão ser criados estímulos e situações correspondentes ao que é a competição, obrigando assim a resolução de problemas (treino após jogo).

Académico de Viseu Futebol Clube – Escalão Sub. 19 – Época Desportiva 2014/2015






Sistema Tático

Adotamos como sistema tático 1-4-3-3 e Secundário 1-4-4-2

O nosso sistema tático é apenas uma pré-definição de comportamentos, é uma forma de tornarmos a ocupação e racionalização dos espaços mais eficiente. Através do sistema tático, não pretendemos por em causa a irreverência de cada jogador, a criação de equilíbrios e desequilíbrios são fundamentais no jogo de futebol.

Académico de Viseu Futebol Clube – Escalão Sub. 19 – Época Desportiva 2014/2015



 



Características Gerais – Modelo de Jogo

1. Privilégia o domínio da posse de bola;
2. Circulação da posse de bola pelos três corredores;
3. Criar situações de finalização com ligações intersectoriais (Defesas – Médio – Atacantes);
4. Constante procura de linhas de passe, através da mobilidade e permutas posicionais;
5. Progressão no terreno de jogo (sempre que for possível);

Académico de Viseu Futebol Clube – Escalão Sub. 19 – Época Desportiva 2014/2015



Modelo de Jogo

- Organização Ofensiva;
- Organização Defensiva;
- Transição Defesa-Ataque;
- Transição Ataque-Defesa;

Académico de Viseu Futebol Clube – Escalão Sub. 19 – Época Desportiva 2014/2015



**Modelo de Jogo**

➤ Organização Ofensiva:

No nosso processo ofensivo ("campo grande"), a equipa inicia o processo de construção sempre em largura e profundidade. Pretendemos que os centrais estejam bem abertos e os laterais em profundidade e encostados a linha lateral. O médio defensivo é um elemento fulcral no processo de construção, queremos que seja um elemento preponderante na ligação entre a linha defensiva e a linha médio/atacante. Os dois restantes médios, são responsáveis por dar outra linha de passe para este ligação, no entanto queremos haja variedade entre os dois, conseguindo confundir a defesa adversária (trocas posicionais). Os médios alas, dependendo da posição dos laterais, devem criar linhas de passe interiores, dando oportunidade de os laterais subirem pelo corredor criando assim desequilíbrio. O avançado é a referência na frente de ataque, aparecendo em zonas de clara finalização para golo.

Académico de Viseu Futebol Clube – Escalão Sub. 19 – Época Desportiva 2014/2015

LanXeirão macron

**Modelo de Jogo**

➤ Organização Defensiva:

No nosso processo defensivo, a equipa procura encurtar espaços entre linhas, havendo assim uma constante contenção/pressing ao portador da bola e coberturas defensivas. Procuramos sempre ter três linhas de pressão, com um médio defensivo entre a linha da defesa e a linha média. A nossa primeira linha de pressão é o avançado, a sua posição é fundamental para que a equipa adversária tenha dificuldade no processo ofensivo e responsável por limitar as primeiras linhas de passe. O resto da equipa deve acompanhar a pressão, basculando consoante a posição da bola.

Uma das nossas grandes preocupações é fazer perceber os jogadores, nomeadamente os laterais e os médios alas, quando a bola se encontra do lado direito, o lateral esquerdo e médio esquerdo devem "fechar" por dentro (vice-versa).

Académico de Viseu Futebol Clube – Escalão Sub. 19 – Época Desportiva 2014/2015

LanXeirão macron

**Modelo de Jogo**

➤ Transição defesa-ataque:

Assim que recuperamos a bola, a nossa atitude deve automaticamente mudar (largura e profundidade) e devemos perceber até que ponto os jogadores já mecanizaram esta ideia. Os jogadores devem autonomamente conseguir interpretar e perceber a zona em que a bola foi recuperada, e assim, decidir se é possível lançar o contra-ataque, mediante os médios alas e o avançado, ou por outro lado, guardar a posse de bola e recomençar novo processo ofensivo.

Académico de Viseu Futebol Clube – Escalão Sub. 19 – Época Desportiva 2014/2015

LanXeirão macron

**Modelo de Jogo**

➤ Transição ataque-defesa:

Num primeiro momento, os jogadores mais próximos tentam reagir a perda de bola, pressionando de imediato o portador.

A equipa procura juntar, dando sempre prioridade que a equipa adversária circule a bola ou progrida com a bola pelas nossas laterais. Acreditamos que assim estamos menos sujeitos a sofrer golo, visto que a bola se encontra fora do enquadramento da nossa baliza.

Académico de Viseu Futebol Clube – Escalão Sub. 19 – Época Desportiva 2014/2015

LanXeirão macron

**Modelo de Jogo**

➤ Esquemas Táticos Defensivos

Nos pontapés de canto, utilizamos o sistema de marcação à zona. Dentro da grande área colocamos três fileiras, dois jogadores ao lado dos postes. Uma segunda linha constituída por 4 jogadores que devem ter a linha da pequena área como referência dando entre eles 1/2 metros de distância. A última fila de jogadores é preenchida por dois jogadores que se colocam um pouco mais a frente que a fila de 4 jogadores, traçando uma linha imaginária na zona de grande penalidade, entres eles devem ter uma distância entre 3/4 metros. Colocamos ainda 1 jogador fora da área, evitando possíveis esquemas táticos das equipas adversárias, tendo como objetivo principal de ganhar as segundas bolas, interrompendo assim o domínio da posse de bola adversária. O último jogador situa-se na linha do meio-campo para dar seguimento a uma possível jogada de contra-ataque.

Académico de Viseu Futebol Clube – Escalão Sub. 19 – Época Desportiva 2014/2015

LanXeirão macron

**Modelo de Jogo**

➤ Esquemas Táticos Defensivos

Nos pontapés de livre, utilizamos o sistema de marcação individual, este sistema caracteriza-se por cada jogador preocupar-se apenas com o jogador seguindo os seus movimentos desde o início até ao término da marcação do livre. Acreditamos assim, que pelo menos em livres frontais estamos menos sujeitos a sofrer golo, apelando para os jogadores colocarem os seus apoios (pés) em profundidade.

Académico de Viseu Futebol Clube – Escalão Sub. 19 – Época Desportiva 2014/2015

LanXeirão macron



### Modelo de Jogo

> Esquemas Táticos Ofensivos

Nos pontapés de canto, colocamos dois jogadores na linha do meio-campo, dando o equilíbrio defensivo e evitando o sucesso do contra-ataque. Existe ainda um jogador que se coloca na entrada da área, com o objetivo de ganhar as segundas bolas e/ou condicionar a ação de transição da equipa adversária. Quase sempre colocamos 4 jogadores com o claro objetivo de finalizar, fazendo um movimento de trás para frente e na diagonal. Temos dois jogadores que se colocam em posições mais interiores da grande área, saindo alternadamente, o primeiro simula querer receber a bola de canto curto, mas acaba por se colocar a entrada da área para um possível passe do marcador do pontapé de canto. Enquanto que o segundo jogador, sai após o primeiro para poder receber a bola em canto curto. Caso estes dois jogadores tragam adversário, a bola deve ser colocada na área, nomeadamente na zona do primeiro poste.



Académico de Viseu Futebol Clube – Escalão Sub. 19 – Época Desportiva 2014/2015

LariXeirão macron

### Modelo de Jogo

> Esquemas Táticos Ofensivos

Nos pontapés de livre, existe uma liberdade por parte da equipa técnica para serem os jogadores a decidir quem marca os livre(s). No sentido de haver alguém que a dado momento de jogo assume a marcação do livre, aquele que se sentir com mais confiança e capaz de o concretizar com sucesso. No entanto, apelamos aos jogadores que haja sempre 2/3 jogadores que estejam prontos para marcar o livre, na tentativa de confundir toda a equipa adversária mas sobretudo o guarda-redes.

Académico de Viseu Futebol Clube – Escalão Sub. 19 – Época Desportiva 2014/2015

LariXeirão macron

### Modelo de Jogo

O Modelo de jogo no nosso entender passa por uma base de orientação/trabalho para uma operacionalização de uma equipa de futebol. Não pretendemos limitar a criatividade e a procura constante de novas soluções para resolver os problemas que o jogo oferece.

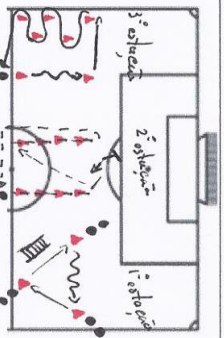
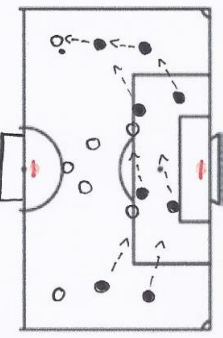
*“Os modelos, à partida, quando são conceptualizados e nós tentamos, depois operacionalizá-los através do treino, através da competição, não passam de mapas de referência, mas que vão sendo alterados, até pela própria intervenção dos jogadores e das equipas, ou seja, o processo é tanto mais rico quanto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


Júlio Garganta

Académico de Viseu Futebol Clube – Escalão Sub. 19 – Época Desportiva 2014/2015

LariXeirão macron

## ANEXO IV – Unidade de Treino

T	Fase	Objetivo	Organização e Descrição Metodológica	Esquema	
10 + 15' (20:45)	Inicial	Primeiros 10 minutos de palestra sobre alguns aspetos da equipa e explicação dos conteúdos do treino. Momento de descontração antes do treino "propriadamente dito"; Predisposição do organismo em termos cardiorrespiratórios para prática desportiva;	Os jogadores autonomamente criam um circuito, onde no meio se encontra um jogador a tentar interceptar os passes feitos pelos jogadores que se encontram no exterior ("treinho"). Variantes de progressão: nº de toques dos jogadores que estão no exterior do círculo; nº de jogadores ao meio, espaço; contabilização do nº de passes seguidos;		Princípios de Ação "Passe junto ao chão" "Atenção à cobertura e a condução"
6x3' c/ 30" desc. 20' (20:50)	Fundamental	Estações - desenvolvimento da resistência e da força c/bola condução – passe – recepção;  Princípios defensivos, marcação a zona (basculação/contenção), Organização ofensiva.	O treinador distribui os jogadores pelas estações previamente criadas em três grupos de 6. A 1ª estação consiste em passe, recepção e condução de bola com trabalho de coordenação entre um dos passes. A 2ª estação consiste em deslocamento em multi-saltos, passe c/ou cabeceamento c/ o treinador, deslocamento de costas e lateral a posteriori (o ciclo repete-se). A 3ª estação consistiu em condução a máxima velocidade no primeiros 10 metros, uma fase de recuperação, e de seguida contornar os cones em ziz-zag. G+8 vs G+GR o treinador forma equipas de 8 jogadores, uma das equipas tem um cariz mais defensivo, preocupando-se com as marcações à zona, basculando e fazendo contenção no portador da bola. O posicionamento dos defesas depende sempre da posição da bola. Outra equipa de cariz mais ofensivo, preocupando-se em dar largura e profundidade, após 15" trocam de funções.	 	"Recebe orientado" "Coordena os m.s. nas escadas" "Joelhos ao peito" "Levantar a cabeça na condução"  "Roda equipa" "Fecha dentro lateral e extremo" "Largura atacar!"
30' (21:30)	Fundamental	Princípios defensivos, marcação a zona (basculação/contenção), Organização ofensiva.	G+8 vs G+GR o treinador forma equipas de 8 jogadores, uma das equipas tem um cariz mais defensivo, preocupando-se com as marcações à zona, basculando e fazendo contenção no portador da bola. O posicionamento dos defesas depende sempre da posição da bola. Outra equipa de cariz mais ofensivo, preocupando-se em dar largura e profundidade, após 15" trocam de funções.		Material: <ul style="list-style-type: none"> <li>• cones, coletes, bolas; escadas de coordenação;</li> </ul> Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• organização do jogo defensivo;</li> <li>• desenvolvimento de força e resistências mistas;</li> <li>• princípios defensivos (contenção/basculação);</li> </ul>

	Treino nº6 Nº de jogadores: 18 Equipa: Sub. 19 Académico de Viseu FC Mesociclo: 1 - Microciclo: 3 Época Desportiva 2014/2015 Período: Pré – competitivo	Data: 08/09/2014 Dia da Semana: Segunda-Feira Volume: 75 min Local: Complexo Desportivo do Fontelo Hora: 20:15 até 21:30	Material: <ul style="list-style-type: none"> <li>• cones, coletes, bolas; escadas de coordenação;</li> </ul> Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• organização do jogo defensivo;</li> <li>• desenvolvimento de força e resistências mistas;</li> <li>• princípios defensivos (contenção/basculação);</li> </ul>
---	---	--	--





### ANEXO V – Ficha de Scouting

**Académico de Viseu - Ficha de Observação Futebol**

Ornada: <i>AVFC Viseu 20017</i>	Competição: <i>CD1 Jovens A, 2017</i>	Escalão: <i>V. Jovens</i>	Mesociclo: <i>3</i>
Data: <i>9/11/2017</i>	Hora: <i>19:15</i>	Local: <i>Estádio de Viseu</i>	Observador: <i>Tiago Silva</i>
Contexto do jogo: <i>Dragão Verde</i>			

**ORGANIZAÇÃO COLETIVA** *ataque - defesa*

Fase Ofensiva	Fase Defensiva	Transições defesa - ataque	Transições ataque - defesa																																																																																																																														
<p>- propensão ao tipo de construção mais ou menos vertical;</p> <p>- boa circulação, passadas 3/4 de campo;</p> <p>- <del>Ataque por</del></p>	<p>- Defesa sólida, impedem a bola quase todo gol.</p> <p>- sem paciência para avançar;</p> <p>- Defesa de pressão com a bola no meio;</p> <p>- Não se dá lateral no jogo, (60% 2x)</p>	<p>- Transições muito rápidas na defesa (2x)</p> <p>- Bom jogo de ataque;</p> <p>- Sem muita criatividade;</p> <p>- 2º ataque = 0 Bolas;</p>	<p>- Muitas transições rápidas e precisas de defesa para ataque;</p> <p>- Bom jogo no meio de campo e ataque;</p> <p>- Bom jogo de ataque imediato, não dá tempo ao adversário de se organizar;</p> <p>- Bom jogo de ataque;</p>																																																																																																																														
Esquemas táticos defensivos	Esquemas táticos ofensivos	ORGANIZAÇÃO INDIVIDUAL																																																																																																																															
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Nome/número</th> <th>Idade</th> <th>Carimbo</th> <th>Anos</th> <th>Golfe</th> <th>Posição</th> <th>Notas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td><i>Luís Vile</i></td><td><i>17</i></td><td></td><td></td><td></td><td><i>DA</i></td><td></td></tr> <tr><td><i>Carlos Santos</i></td><td><i>17</i></td><td></td><td></td><td></td><td><i>DC</i></td><td></td></tr> <tr><td><i>Alvaro Pinheiro</i></td><td><i>17</i></td><td></td><td></td><td></td><td><i>DC</i></td><td></td></tr> <tr><td><i>André Lopes</i></td><td><i>17</i></td><td></td><td></td><td></td><td><i>DE</i></td><td></td></tr> <tr><td><i>Diogo Mendes</i></td><td><i>17</i></td><td></td><td></td><td></td><td><i>DD</i></td><td></td></tr> <tr><td><i>João M.</i></td><td><i>17</i></td><td></td><td></td><td><i>8x</i></td><td><i>AL</i></td><td></td></tr> <tr><td><i>Roberto Mendes</i></td><td><i>17</i></td><td></td><td></td><td></td><td><i>MC</i></td><td></td></tr> <tr><td><i>David Mendes</i></td><td><i>17</i></td><td></td><td><i>22</i></td><td><i>37</i></td><td><i>MC</i></td><td></td></tr> <tr><td><i>Luís M.</i></td><td><i>17</i></td><td></td><td></td><td><i>77</i></td><td><i>MD</i></td><td></td></tr> <tr><td><i>André Silva</i></td><td><i>17</i></td><td></td><td><i>37</i></td><td><i>11/18/20</i></td><td><i>ME</i></td><td></td></tr> <tr><td><i>Luís</i></td><td><i>17</i></td><td></td><td></td><td><i>34/30/11</i></td><td><i>PL</i></td><td></td></tr> <tr><td><i>Diogo Mendes</i></td><td><i>17</i></td><td></td><td></td><td><i>90/11</i></td><td></td><td></td></tr> <tr><td><i>João</i></td><td><i>17</i></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td><i>Diogo</i></td><td><i>17</i></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td><i>João S.</i></td><td><i>17</i></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td><i>Luís</i></td><td><i>17</i></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td><i>Luís</i></td><td><i>17</i></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>		Nome/número	Idade	Carimbo	Anos	Golfe	Posição	Notas	<i>Luís Vile</i>	<i>17</i>				<i>DA</i>		<i>Carlos Santos</i>	<i>17</i>				<i>DC</i>		<i>Alvaro Pinheiro</i>	<i>17</i>				<i>DC</i>		<i>André Lopes</i>	<i>17</i>				<i>DE</i>		<i>Diogo Mendes</i>	<i>17</i>				<i>DD</i>		<i>João M.</i>	<i>17</i>			<i>8x</i>	<i>AL</i>		<i>Roberto Mendes</i>	<i>17</i>				<i>MC</i>		<i>David Mendes</i>	<i>17</i>		<i>22</i>	<i>37</i>	<i>MC</i>		<i>Luís M.</i>	<i>17</i>			<i>77</i>	<i>MD</i>		<i>André Silva</i>	<i>17</i>		<i>37</i>	<i>11/18/20</i>	<i>ME</i>		<i>Luís</i>	<i>17</i>			<i>34/30/11</i>	<i>PL</i>		<i>Diogo Mendes</i>	<i>17</i>			<i>90/11</i>			<i>João</i>	<i>17</i>						<i>Diogo</i>	<i>17</i>						<i>João S.</i>	<i>17</i>						<i>Luís</i>	<i>17</i>						<i>Luís</i>	<i>17</i>					
Nome/número	Idade	Carimbo	Anos	Golfe	Posição	Notas																																																																																																																											
<i>Luís Vile</i>	<i>17</i>				<i>DA</i>																																																																																																																												
<i>Carlos Santos</i>	<i>17</i>				<i>DC</i>																																																																																																																												
<i>Alvaro Pinheiro</i>	<i>17</i>				<i>DC</i>																																																																																																																												
<i>André Lopes</i>	<i>17</i>				<i>DE</i>																																																																																																																												
<i>Diogo Mendes</i>	<i>17</i>				<i>DD</i>																																																																																																																												
<i>João M.</i>	<i>17</i>			<i>8x</i>	<i>AL</i>																																																																																																																												
<i>Roberto Mendes</i>	<i>17</i>				<i>MC</i>																																																																																																																												
<i>David Mendes</i>	<i>17</i>		<i>22</i>	<i>37</i>	<i>MC</i>																																																																																																																												
<i>Luís M.</i>	<i>17</i>			<i>77</i>	<i>MD</i>																																																																																																																												
<i>André Silva</i>	<i>17</i>		<i>37</i>	<i>11/18/20</i>	<i>ME</i>																																																																																																																												
<i>Luís</i>	<i>17</i>			<i>34/30/11</i>	<i>PL</i>																																																																																																																												
<i>Diogo Mendes</i>	<i>17</i>			<i>90/11</i>																																																																																																																													
<i>João</i>	<i>17</i>																																																																																																																																
<i>Diogo</i>	<i>17</i>																																																																																																																																
<i>João S.</i>	<i>17</i>																																																																																																																																
<i>Luís</i>	<i>17</i>																																																																																																																																
<i>Luís</i>	<i>17</i>																																																																																																																																
<p>- Bom jogo de ataque no meio;</p> <p>- Bom jogo de ataque;</p>	<p>- Exigência de jogo para ganhar a bola;</p>	<p><b>Defeitos/aspectos negativos:</b> <i>Comer todo gol!</i></p> <p><i>2º Viseu;</i> - <i>Ataque apertado e pouco criativo.</i></p> <p><i>3º Viseu;</i> - <i>Bom jogo de ataque;</i></p> <p><i>Ataque muito rápido e preciso.</i></p>																																																																																																																															

## ANEXOS VI – Testes de Coordenação






# ANEXOS VII – Análise Fase Regular

Académico de Viseu Futebol Clube  
Juniões A

Análise e observação do desempenho coletivo e individual na fase regular do campeonato distrital de juniores



Equipa Técnica  
Rui Lage - Treinador Principal  
Tiago Silva - Treinador Estagiário  
2014/2015

Académico de Viseu Futebol Clube – Escalão Sub. 19 – Época Desportiva 2014/2015

LanXêiro macrOn

Classificação fase regular

Cl.	Equipa	Total					Casa					Fora					Jogos			
		P	V	E	D	G	J	V	E	D	G	J	V	E	D	G				
1	AVFC	50	20	14	2	3	10	9	1	0	53	11	10	7	1	2	34	12		
2	Molelos	45	20	14	3	3	10	7	1	2	33	13	10	7	2	1	34	8		
3	Lusitano FCV	43	20	14	1	5	78	17	10	6	0	4	36	11	10	8	1	42	6	
4	Viseu e Benfica	39	20	12	3	5	55	24	10	6	2	2	30	12	10	6	1	3	25	12
5	Mortágua	35	20	10	5	5	35	18	10	6	2	2	18	5	10	4	3	17	13	
6	Penha Castelo	33	20	10	3	7	44	20	10	5	1	4	19	14	10	5	2	3	25	16
7	Ranhados	26	20	7	5	8	29	32	10	4	3	3	15	15	10	3	2	5	13	17
8	Canas Senhorim	18	20	5	3	12	20	66	10	2	2	6	9	32	10	3	1	6	11	34
9	Mangualde	16	20	5	1	14	27	51	10	2	1	7	15	27	10	3	0	7	12	24
10	Viseu 2001	11	20	3	2	15	22	62	10	2	1	7	13	31	10	1	1	8	9	31
11	Cabanas de Viriato	0	20	0	0	20	8	127	10	0	0	10	3	56	10	0	0	10	5	71


Média de golos marcados: 4,4/por jogo  
Média de golos sofridos: 1,2/por jogo

Académico de Viseu Futebol Clube – Escalão Sub. 19 – Época Desportiva 2014/2015

LanXêiro macrOn

Amostra:

- AVFC vs Lusitano
- Molelos vs AVFC
- AVFC vs Penalva
- AVFC vs Cabanas
- AVFC vs Mangualde
- AVFC vs Ranhados (2ª parte)
- AVFC vs Molelos
- AVFC vs Viseu e Benfica

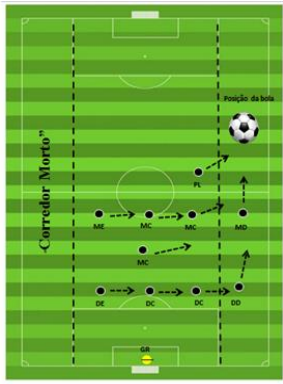


Académico de Viseu Futebol Clube – Escalão Sub. 19 – Época Desportiva 2014/2015

LanXêiro macrOn

Organização Defensiva

- Contenção;
- Cobertura.



Académico de Viseu Futebol Clube – Escalão Sub. 19 – Época Desportiva 2014/2015

LanXêiro macrOn

Organização Defensiva

- Erros Defensivos.



Académico de Viseu Futebol Clube – Escalão Sub. 19 – Época Desportiva 2014/2015

LanXêiro macrOn

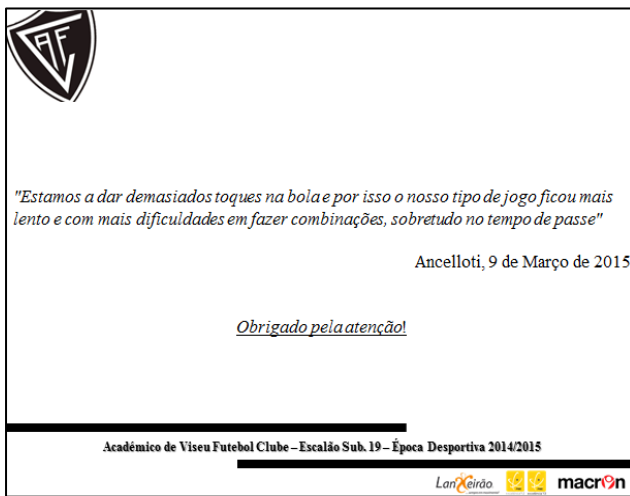
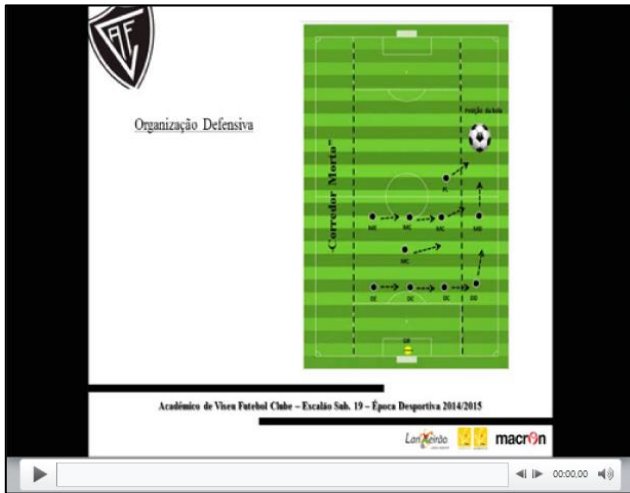
Organização Ofensiva;

- Privilegiar o domínio da posse de bola;
- Circulação da posse de bola pelos três corredores;
- Criar situações de finalização com ligações intersectoriais (Defesas – Médios – Atacantes);
- Constante procura de linhas de passe, através da mobilidade e permutas posicionais;
- Progressão no terreno de jogo.



Académico de Viseu Futebol Clube – Escalão Sub. 19 – Época Desportiva 2014/2015

LanXêiro macrOn





## ANEXOS VIII – Tertúlia Academista

*Cartaz Tertúlia Academista*



# Tertúlia Academista

dia **9 DE JUNHO**  
início **20.30H**  
local **AUDITÓRIO DA AF VISEU**

*“A CARREIRA DE UM JOGADOR DE FUTEBOL”*  
**RUI LAGE**  
20:40H

*“A CIÊNCIA COMO SUPORTE À ANÁLISE DA PERFORMANCE DESPORTIVA”*  
**PEDRO ESTEVES**  
21:15H

*“CLUBES DESPORTIVOS DE VISEU - MISSÃO E ESTRATÉGIAS AO NÍVEL DOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO”*  
**CARLOS FERREIRA**  
21:50H

*“A INFLUÊNCIA DA PARTICIPAÇÃO DOS PAIS NA PRÁTICA DESPORTIVA”*  
**VITOR SANTOS**  
22:25H

*“DETECÇÃO DE JOVENS TALENTOS”*  
**HUGO SARMENTO**  
23:00H

**INSCRIÇÕES LIMITADAS!**  
**ENVIAR:**  
=> Nome completo;  
=> N° BI/Cartão de cidadão.

**PARA:**

- [tertuliacademista@hotmail.com](mailto:tertuliacademista@hotmail.com)
- Ou ligar 965067659.



**APOIOS:**







## Divulgação Estação Diária



## Diário de Viseu

# Académico de Viseu realiza tertúlia sobre desporto

**PALESTRAS** O Académico de Viseu irá realizar a Tertúlia Académista, no próximo dia 9 deste mês, a partir das 20h30, no auditório da Associação de Futebol de Viseu, no Parque do Fontelo.

De acordo com a organização, o programa consiste em cinco palestras relacionadas com o futebol e os seus mais diversos tópicos.

Às 20h40, Rui Lage apresentará uma palestra sobre o tema “A carreira de um jogador de futebol”.

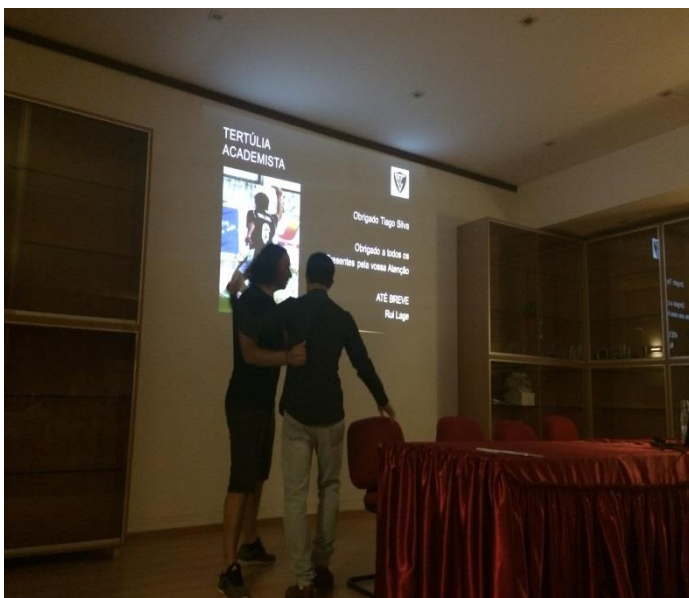
Pelas 21h15, Pedro Esteves conduzirá a sessão “A ciência como suporte à análise da performance desportiva”.

Às 21h50, decorrerá a palestra “Clubes desportivos de Viseu – missão e estratégias ao nível dos escalões de forma-

ção”, conduzida por Carlos Ferreira.

Às 22h25, Vítor Santos refletirá sobre a influência da participação dos pais na prática desportiva e, pelas 23h00, Hugo Sarmento falará sobre a detecção de jovens talentos. As inscrições podem ser feitas através do e-mail [tertuliacademista@hotmail.com](mailto:tertuliacademista@hotmail.com) ou pelo telemóvel 965 067 659. ◀

## Registo Fotográfico



## ANEXO IX – Congressos/Formações

### 4º Congresso Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto







*Cidesd – International Congresso of Exercicise and Sports Performance*





*II Congresso de Futebol NED - UTAD*

## **Certificado de Participação**

**Certifica-se que Tiago Moreira da Silva, esteve presente no “II Congresso de Futebol”, realizado na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, no dia 2 de Março de 2015, promovida pelo Núcleo de Estudantes de Desporto da Associação Académica da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.**

O Presidente do NED

(Carlos Fernandes)





## Anexo X – Fotografias

