



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Ruben André Rebelo Sarmiento

julho | 2016

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



Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto – Treino Desportivo

Ruben Sarmento

2015/2016

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



Relatório de Estágio

Ruben André Rebelo Sarmento

Este relatório surge no âmbito do 3º ano do Curso de Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto e é submetido ao instituto Politécnico da Guarda como requisito para a obtenção do grau de Licenciatura em Desporto

Guarda, 2016

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: Rúben André Rebelo Sarmento

Curso: Desporto – Menor em Treino Desportivo

Período de Estágio: 1 de Setembro de 2015 até 31 de Maio de 2016

Nome do Orientador: Pedro Tiago Esteves

Grau académico: Doutor pela Faculdade de Motricidade Humana

Nome do Tutor: Carlos Manuel Francisco Rodrigues Ferreira

Grua Treinador: Nível 2 de treinador

Grau académico: Mestre pela Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro

Treinador: António Couto

Agradecimentos

Esta na hora da despedida, o meu trajeto está na fase final nomeadamente pela conclusão da licenciatura em Desporto, em menor de treino desportivo mas antes disso passemos ao agradecimento aqueles que me ajudaram a proporcionar que isto acontecesse, pois foram muitos aqueles que se cruzaram neste meu caminho.

Antes de mais agradecer ao Instituto Politécnico da Guarda pela qualidade formativa.

À Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, pelas condições que me proporcionou pelo acolhimento ao longo destes 3 anos de formação.

Agradecer à entidade de acolhimento, Académico de Viseu Futebol Clube, onde realizei o meu estágio e onde conheci excelentes pessoas que me proporcionaram vários momentos positivos. Agradecer ao Professor Carlos Ferreira, por me ter acolhido e inserido no grupo de juniores ‘D’ Sub 12, ao Sr. António Couto por estes nove meses de convivência, transmissão de conhecimentos mas também na formação da minha pessoa. Agradeço ainda ao Mister Tiago Silva, Mister Fábio, Mister Coelho e o director do meu escalão o Sr. Salomão.

Agradecer a todo o grupo de docentes do curso de desporto pela ligação que estabelecem com os alunos, o vasto leque de conhecimento e informação que foram capazes de transmitir-me.

Agradecer individualmente ao Professor Pedro pela disponibilidade, empenho, rigor exigência enquanto docente nas suas unidades curriculares onde nos oferecia uma vasta informação importante para com potencial para ser colocada em prática no processo de estágio, mas também como orientador de estágio tendo-se mostrado disponível sempre que foi solicitado.

Agradecer à minha turma de Desporto, àqueles que iniciaram e foram fazendo parte da mesma, não podendo deixar de agradecer ao Gonçalo, ao Fragoso e ao João por todas as histórias e vivências, quer em contextos formais como informais que irei recordar e irei ter imensas saudades.

E por último aos meus entes queridos, à minha FAMILIA, que sem a ajuda deles nunca poderia ter sido possível concretizar este trajeto.

Um muito obrigado a todos!

Resumo

Este relatório surge no âmbito do estágio curricular de Licenciatura, menor de Treino desportivo, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda. Este estágio decorreu no Académico de Viseu Futebol Clube, no escalão de Juniores "D".

Enquanto estagiário a minha função foi a de cooperar com o treinador no campeonato distrital de juniores "D" de Viseu, escalão de Sub 12. Quanto à minha intervenção no processo de estágio assinalo a minha intervenção direta em tarefas de planeamento da sessão de treino bem como no desenvolvimento da própria sessão (activação funcional, parte fundamental e retorno à calma). O meu processo de estágio evoluiu muito rapidamente pois tinha a confiança total do treinador para intervir no treino de forma efetiva. Gostaria de assinalar que na 4ª semana de treino já orientava praticamente o treino de forma autónoma.

Com este estágio desenvolvi competências sobretudo no planeamento do processo de treino, comunicação oral e intervenção pedagógica. Devo ainda realçar toda a riqueza de interações ocorridas com diversas pessoas ao longo do processo que me permitiram ouvir, aprender importante e assim superar dificuldades que foram aparecendo no decorrer do processo.

PALAVRAS-CHAVE: Treino Desportivo, Treino de Jovens, Futebol de Formação, Planeamento de Treino.

Índice Geral

Agradecimentos	IV
Resumo	V
1. Introdução	1
2. Contextualização do local de estágio.....	3
2.1 Contextualização social, geográfica e desportiva do meio envolvente	3
2.2 Caracterização geral do Académico de Viseu Futebol Clube.....	3
2.3 Estrutura organizacional	4
2.4 Estrutura desportiva – futebol.....	5
2.5 Recursos Humanos	6
2.5 Recursos espaciais	7
2.6 Recursos materiais	8
2.7 Recursos Logísticos	8
2.8 Publicidade e canais de comunicação	8
3. Objectivos de estágio.....	9
3.1 Objectivos Gerais.....	9
3.2 Objectivos Específicos.....	9
-Avaliar o desempenho da equipa nas quatro componentes de treino (técnica, tática, física e psicológica).	9
3.3 Fases do processo de estágio	10
4. Atividades desenvolvidas	11
4.1 Planeamento do treino	11
4.2 Periodização de Treino	12
4.2.1 Microciclo	14
4.2.2 Unidade de Treino	15

4.3.1 Testes Físicos-Técnicos	16
4.3.2 Avaliação Antropométrica	18
4.3.3 Testes técnicos – táticos.....	19
4.3.4 Modelo de jogo.	22
4.3.5 Sistema e esquema tático	22
4.3.6 Observação e análise de jogo	28
4.3.7 Ficha de observação treinador	29
4.4 Intervenção no processo de treino	30
4.5 Atividade de Promoção – Comunicação “O treino do jovem Futebolista”	32
4.6 Actividades Formativas	34
6. Reflexão Final	37
7. Bibliografia.....	39
8. Anexos.....	43

Índice de Figuras

Figura 1. Órgãos Sociais.....	4
Figura 2. Campo futebol 7 do Fontelo.....	7
Figura 3. LTAD Stafford (2005)	12
Figura 4. Microciclo	14
Figura 5. Dinâmica da curva fisiológica numa sessão de treino (Castelo 2009).....	16

Índice de Tabelas

Tabela 1. Organização das equipas técnicas.....	5
Tabela 2. Caracterização dos atletas.....	6
Tabela 3. Recursos materiais.....	8
Tabela 4. Cronograma 1º fase, campeonato regular.....	10
Tabela 5. Legenda.....	10
Tabela 6. Cronograma 2º fase, fase de encerramento.....	11
Tabela 7. Testes de avaliação técnica e física.....	17
Tabela 8. 1º Avaliações antropométricas dos atletas.....	19
Tabela 9. 2º Avaliações antropométricas dos atletas.....	19
Tabela 10- 1º Avaliação técnico- tático GR.....	20
Tabela 11. 2º Avaliação técnico- tático GR.....	20
Tabela 12. 1º Avaliação técnico- tático dos atletas.....	21
Tabela 13. 2º Avaliação técnico- tático dos atletas.....	22
Tabela 14. Sistema tático.....	23
Tabela 15. Esquemas táticos defensivos e ofensivos.....	28

Índice de Siglas

CAF – Académico de Viseu Futebol Clube

CA- Clube anterior

AC- Anos de clube

AP- Anos de prática

PD- Pé dominante

PND- Pé não dominante

Gr- Guarda-redes

D- Defesa

M-Médio

MAD- Médio ala direito

MAE- Médio ala esquerdo

PL- Ponta de lança

IMC- Índice de massa corporal

OMP – Outras modalidades praticadas

TP- Treinador principal

TA- Treinador adjunto

TG – Treinador guarda- redes

PF- Preparador físico

1. Introdução

O presente documento foi realizado no âmbito do estágio curricular do 3º ano do curso de desporto tendo em vista obtenção do grau de licenciado em menor de treino desportivo.

Escolhi fazer o estágio em treino desportivo como término de uma etapa de início de uma futura especialização teórico- prática.

As minhas vivências desportivas na infância reportam-se ao futsal e ao vólei em contexto de desporto escolar. Participei ainda na equipa de basquetebol “ Os Gigantes” dos 9 aos 12 anos, mas foi pelo Futebol que eu me apaixonei. Iniciei a prática sistemática desta modalidade aos meus 11/12 anos e desde então é o futebol que me tem acompanhado em toda a minha carreira desportiva.

O meu fascínio pelos jogos desportivos coletivos deriva essencialmente pela forma como os jogadores tomam decisões em situações bastante complexas e imprevisas. Posso dizer que o meu percurso académico foi influenciado por esta vivência tida nos jogos desportivos e coletivos, daí ter escolhido enveredar pela área do treino desportivo e do futebol em particular, no Instituto Politécnico da Guarda.

Tendo em conta o que foi atrás descrito decidi realizar o meu estágio na modalidade de futebol pois foi a modalidade que mais me marcou desde criança e que moldou a minha personalidade e valores até aos dias de hoje. A entidade acolhedora do meu estágio foi o Académico de Viseu Futebol Clube que localiza-se na cidade de Viseu. O meu estágio desenvolveu-se na equipa de juniores “D”, escalão de Sub 12.

Este relatório tem como objetivo expor todas as vivências e atividades desenvolvidas ao longo do processo de estágio. Para atingir este objetivo o documento está organizado em torno das seguintes secções: i) caracterização dos recursos do clube (humanos, espaciais, logísticos, publicidade, canais de comunicação, entre outros), objetivos gerais e específicos, atividades desenvolvidas, atividades de promoção, reflexão final, bibliografia e anexo.

2. Contextualização do local de estágio

2.1 Contextualização social, geográfica e desportiva do meio envolvente

Segundo um estudo feito em 2007 e 2011 pela DECO (defesa do consumidor) Viseu é a melhor cidade Portuguesa para se viver, sendo eleita pela segunda vez consecutivamente. Tem o melhor sistema viário, passeios mais limpos e é a melhor servida de espaços verdes e ciclo vias.

Viseu é uma cidade em que o maior número de população é a da idade média, entre os 14 e os 65 anos, verificando-se que a população com mais de 65 anos, é a maior que a população de menos de 14 anos, sendo 18 mil habitantes com mais de 65 anos e 16 mil para jovens com menos de 14 anos, isto numa população total perto de 100 mil habitantes (INE, Pordata 2015).

Quanto à área de treino no futebol pode-se dizer que Viseu tem evoluído muito contando em todo o distrito com cerca de 44 equipas com escalões de formação. Na cidade de Viseu contabilizou-se 10 equipas com escalão de formação: Académico de Viseu. Os Repesenses, Lusitano, Viseu 2001, Viseu e Benfica, Ranhados, Dínamo da Estação, Os Viriatos, Casa Benfica e Viseu United.

2.2 Caracterização geral do Académico de Viseu Futebol Clube

O Académico de Viseu é um histórico clube da cidade de Viseu que participou em 4 campeonatos da I Divisão Nacional. Na época 2012/2013 obteve o direito a participar na Segunda Liga de Futebol Profissional, o que deu ainda mais visibilidade ao clube.

O Académico de Viseu é o clube mais prestigiado na zona de Viseu, não só por a grandeza do clube em si mas também os inúmeros apoiantes que tem na zona.

Para o recrutamento de jovens atletas, a vida foi-lhe facilitada, pois com a visibilidade que a segunda liga profissional dá ao clube, o vasto número de apoiantes ao clube facilita de certa forma o recrutamento de jovens talentos no distrito.

Para além da modalidade de futebol, a Instituição/ Clube Académico de Viseu também possui outras modalidades, tais como, a Natação, o Andebol, o Atletismo, Ténis de

mesa e Pesca desportiva, podendo mesmo dizer-se com um bom desempenho desportivo.

2.3 Estrutura organizacional

Em seguida (fig.1) mostramos a estrutura organizacional do clube, em que aparece realçado o papel do Professor Carlos Ferreira (tutor de estagio) sendo ele o coordenador de toda a formação.

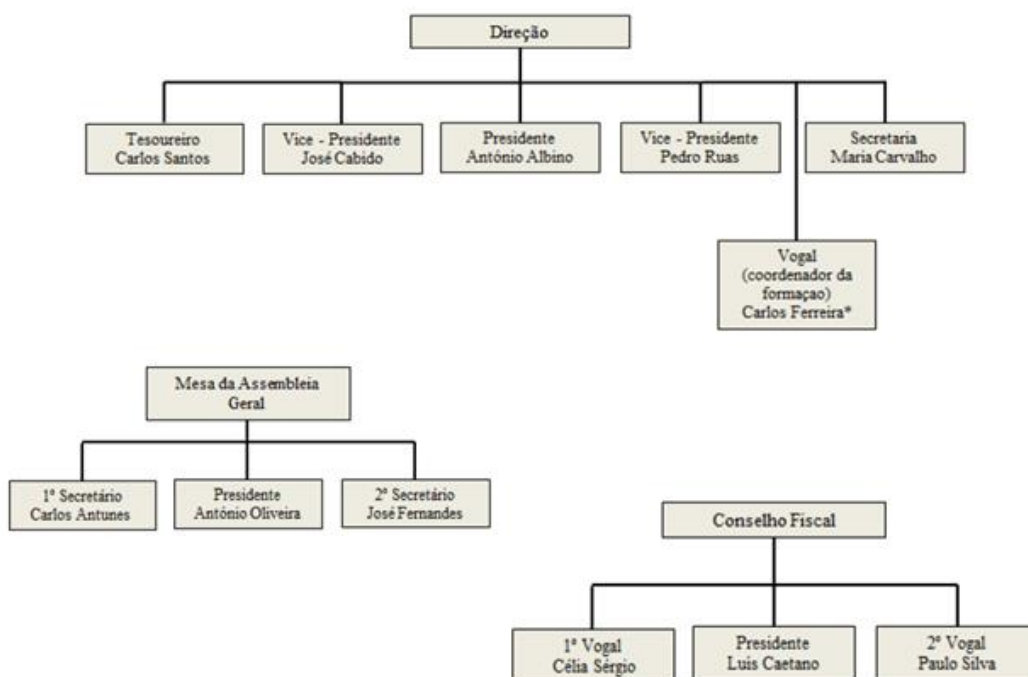


Figura 1. Órgãos Sociais

2.4 Estrutura desportiva – futebol

As equipas técnicas do Académico de Viseu Futebol Clube foram constituídas ao durante esta época por os seguintes elementos (tabela 1)

Escalões	Equipas técnicas
Seniores	TP- Ricardo Chéu TA- Tony TG- Tiago Castro Enfermeiro- Rui Mendes/ Pedro Simões
Juniores “A” (sub 19)	TP- Rui Lage TA- Tiago Silva Massagista- Jorge
Juniores “B” (Sub 17)	TP- Roger Almeida TA- Pedro Almeida Massagista – António
Juniores “C” (Sub 15)	TP- Carlos Santos TA- António
Juniores “D” (Sub 13)	TP- Fábio Mendes TA- David Teixeira Massagista- Janine Rodrigues
Juniores “D” (Sub 12)	TP- António Couto TA- Rúben Sarmiento
Juniores “E” (Sub 11)	TP- António Coelho TA- João Almas
Juniores “E” (Sub 10)	TP- Tiago Silva TA- João Almas

Tabela 1. Organização das equipas técnicas

No total de 8 escalões em competição, 7 treinadores principais, 6 treinadores adjuntos, 3 massagistas e 2 enfermeiros.

Existe também um escalão de pré competição também da responsabilidade da orientação do coordenador Carlos Ferreira, mas não tendo sido inserido por não ter competição e os treinadores não estarem totalmente definidos.

2.5 Recursos Humanos

A seguinte tabela (tabela 2) é referente ao plantel de Sub 12 do Académico de Viseu Futebol Clube época 2015/2016 e inclui 12 atletas neste escalão, podendo sempre recorrer à equipa de Sub 11 caso fosse necessário preencher o lugar de algum atleta que estivesse lesionado ou não pudesse comparecer por qualquer outra razão.


 Academico de Viseu - Juniores "D" Sub 12											
Nr.	Nome	Idade	Posição	Data de Nascimento	Clube anterior	Anos de prática	Anos no clube	Pé Dominante	Massa Corporal (KG)	Altura (m)	IMC
15	Gustavo	11	G. R	20.07.2004	CAF	2	2	Direito	40	1,5	17,777778
8	Tiago	11	Defesa	16.09.2004	CAF	6	6	Direito	42,8	1,47	19,806562
17	Miguel	11	Defesa	20.06.2004	CAF	2	2	Direito	43	1,38	22,57929
7	Coelho	11	Defesa/ Medio	05.06.2004	CAF	6	6	Direito	40	1,46	18,765247
10	Videira	11	Defesa/ extremo	17.03.2004	CAF	1	1	Direito	36	1,46	16,888722
11	Gonçalo	11	Medio	12.02.2004	CAF	1	1	Direito	35	1,39	18,115004
6	Bernardo	11	Extremo	06.04.2004	Dinamo	5	1	Direito	40	1,58	16,023073
14	Pedro	11	Extremo	07.09.2004	CAF	1	1	Direito	36	1,47	16,659725
24	Gaspar	11	Avançado	24.12.2004	Repeses	3	1	Direito	40	1,56	16,436555
9	Gonçalo Sousa	11	Avançado	02.11.2004	Lusitano	6	1	Direito	50	1,5	22,222222
5	José (zé)	11	Avançado	24.12.2004	CAF	2	1	Direito	28	1,4	14,285714

Tabela 2. Caracterização dos atletas

Nesta época desportiva 2015/2016, os Sub 12 do Académico contaram com 11 jogadores, sendo quase todos da época passada. Podemos ver que muitos deles, praticam a modalidade de Futebol há cerca de 1 ou 2 anos, havendo apenas 2 elementos que praticam Futebol no Clube Académico de Viseu há 6 anos. Existe um elemento que apareceu no final da época passada e que anteriormente não tinha praticado a modalidade em nenhum clube, tendo os outros jogadores já alguma afinidade com a modalidade.

Relativamente a estes atletas saliento a importância de este se adaptarem às características do futebol de 7 do escalão de sub 12 que se distinguem as experiências tidas no passado, como é o caso da regra de fora-de-jogo.

2.5 Recursos espaciais

Os Escalão de Sub 12 do Académico de Viseu Futebol Clube treinavam em duas instalações desportivas diferentes durante a semana, dois treinos num campo de relva sintética e um treino em pelado (campo de terra).

O campo de relva sintética em cima referido foi inaugurado em 26 de Setembro de 2005 e tem a designação de Campo Futebol 7. Está preparado para a prática da modalidade de Futebol de 7. É utilizado segundas-feiras às 18.30h até 20.00h e quartas-feiras às 17.30h até 19.15 e apresenta as seguintes características:

- a) Campo em relva sintética com 57,4 x 40 metros;
- b) Bancada com 801 lugares sentados + 5 lugares para pessoas com mobilidade reduzida;
- c) Iluminação artificial com potência de 500 lux (2 fases);

Quatro balneários para praticantes, havendo 2 preparados para pessoas com mobilidade condicionada;

- d) Dois balneários para técnicos/árbitros;
- e) Posto medico;



Figura 2. Campo futebol 7 do Fontelo

Fonte: <http://www.cm-viseu.pt/index.php/campo-futebol7>

Outro campo utilizado pela equipa de Sub 12 do académico de Viseu designa-se de Campo de Terra do Fontelo. Trata-se de um campo pelado/terra, situado no parque do Fontelo.

2.6 Recursos materiais

A equipa de Futebol de 7 do Académico de Viseu tem à sua disposição 12 bolas de futebol, 5 cones, 26 sinalizadores, 18 coletes (11 amarelos e 7 laranjas) e 6 boiões de água. Sempre que necessário era utilizada uma escada de agilidade da minha propriedade (tabela2).

 Académico de Viseu futebol Clube		
Sub 12		
Material	Número	Estado
Bolas	12	Razoável
Coletes	18	Degradados
Sinalizadores	26	Bom
Botelhas	6	Bom
Cones	5	Bom

Tabela 3. Recursos materiais

Em função desta caracterização podemos afirmar que o material que necessitava de uma renovação eram os coletes, pois alguns estavam resgados.

2.7 Recursos Logísticos

A instituição/Clube Académico de Viseu dispõe de um autocarro usado apenas para situações de transporte para realização de jogos por parte das equipas que o representam, e de uma carrinha que serve de transporte de jogadores que representam o clube para treinos e jogos.

2.8 Publicidade e canais de comunicação

O canal de comunicação principal do Académico de Viseu Futebol clube, é seu site oficial (<http://www.academicodeviseufc.com/>) onde podemos encontrar várias informações, entre elas, história do clube, palmarés, órgãos sociais do clube, mensagens da direção e presidente, futebol profissional/formação, outras modalidades desportivas, estação oficial de Viseu e contactos do clube. Possui, ainda, três páginas na rede social facebook, uma de cariz mais profissional, outra dedicada exclusivamente a academia de futebol de formação e uma dedicada exclusivamente à equipa de sub 12.

Como patrocinadores o Académico de Viseu conta com alguns patrocinadores da região exemplo disso a Visabeira e um principal não sendo da região a marca "Macron", sendo este a marca oficial do Clube.

3. Objectivos de estágio

3.1 Objectivos Gerais

- Aprofundar o conhecimento quanto ao Treino Desportivo;
- Experimentar um possível contexto profissional futuro;
- Consolidar a capacidade organizativa bem como a responsabilidade;
- Demonstrar assiduidade e pontualidade irrepreensíveis;

3.2 Objectivos Específicos

- Planear o processo de treino
- Intervir pedagogicamente na tarefa;
- Observar e analisar a performance no treino e na competição;
- Organizar uma actividade de promoção da entidade de acolhimento;
- Reflectir sobre o meu desempenho pedagógico em contexto de treino e competição;
- Avaliar o desempenho da equipa nas quatro componentes de treino (técnica, tática, física e psicológica).

E n c e r r a m e n t o	Fevereiro																												28º Microciclo					
																								22	23	24	25	26	27	28	29			
			29º Microciclo						30º Microciclo						31º Microciclo						32º Microciclo				33º Microciclo									
	Março	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			T		T		T		JC	T		T		T	JC		T		T		T	JT		T		T			
	Abril	34º Microciclo						35º Microciclo						36º Microciclo						37º Microciclo														
		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	JC		T		T		T		JT		T		T	JC		T		T		T		JC		T		T		T			
	Maio	38º Microciclo						39º Microciclo						40º Microciclo						41º Microciclo														
		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	T		T		JC		T		T		T		JC	T		T		T	JT		T		T		T		JT	T			

Tabela 6. Cronograma 2º fase, fase de encerramento

Esta tabela mostra os treinos e os jogos programados e realizados durante a época. No total realizaram-se 114 treinos sendo que estive presente em 94. Realizaram-se ainda 14 jogos do campeonato distrital juniores “D” – sub 12, 8 jogos na fase de encerramento e 7 jogos amigáveis (treino) no decorrer da época desportiva.

4. Atividades desenvolvidas

4.1 Planeamento do treino

Planeamento encontra-se no centro de uma organização englobando praticantes, equipa técnica, dirigentes e diversos agentes, sendo um processo contínuo.

Segundo Castelo (1996) planeamento é um “processo que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento dos praticantes ou das equipas. Organiza-as em função das finalidades e previsões (a curto, médio, ou longo distancia), escolhendo-se as decisões que visem o máximo de eficácia e funcionalidade da mesma”

Ou seja, o planeamento é um importante processo de operacionalização da actividade do treinador que antecipa imprevistos de forma a criar estabilidade quanto às interferências ou possíveis interferências que possam aparecer no processo, criando uma visão futurista.

Quanto ao planeamento da equipa de Sub. 12 do Académico de Viseu Futebol Clube, a referência que tivemos de plano a longo prazo das etapas de formação desportiva foi o modelo de Balyi LTAD (long term athlete development) adaptado por Stafford, 2005). Sendo um escalão de atletas de 11 anos (infantis 1º ano) tomamos como referencia a etapa 2 “aprender a treinar”, onde devem aprender todas as habilidades desportivas fundamentais, introduzindo também, já alguma fase de transição para a etapa 3 “Treinar

para treinar”, onde devem desenvolver condição física e consolidar habilidades desportivas fundamentais.



Figura 3. LTAD Stafford (2005)

Fonte:<http://linhadepasse.blogspot.pt/2011/02/o-modelo-ltad-com-especial-referencia.html>

Assim podemos dizer que o planeamento desportivo é fundamental para garantir uma ordenação lógica dos conteúdos indispensáveis, garantindo um bom funcionamento de todo o processo de treino.

4.2 Periodização de Treino

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

O período preparatório aconteceu durante as 4 primeiras semanas da época, tendo como objetivo desenvolver a forma desportiva individual e colectiva dos atletas visto que vinham de um período de férias em que a actividade é pouca ou nenhuma. Assim os objetivos passavam por aumentar os índices de resistência e força para poderem entrar na época desportiva preparados para a exigência dos jogos. Tendo em conta este objetivo realizaram-se exercícios de duração longa e intervalos curtos, para que não existisse recuperação total.

Neste período demos especial atenção ao trabalho de prevenção de lesões. Visto que, tal como referido anteriormente, os atletas vinham de um período de férias e o seu corpo não estaria totalmente preparado para suportar as cargas dos treinos. Durante este período o volume de treino foi diminuindo e a intensidade do mesmo aumentado.

Ainda neste período, nas 3 semanas finais, demos importância a um trabalho mais direccionado e específico à tipologia de esforço da modalidade. Direccionámos ainda o treino para o desenvolvimento táctico e técnico de acordo com o modelo de jogo adoptado pelo treinador. Isto é, movimentações pretendidas, posições que cada um ocupava no terreno de jogo e a introdução de algumas regras diferentes face à da época desportiva anterior (existência de fora de jogo neste escalão onde anteriormente no Sub 11 não tinham tido um vivência da mesma)

O período competitivo teve uma duração de 7 meses. Identificaram-se dois períodos competitivos tendo como referencia a estrutura da competição: i) campeonato distrital de juniores ‘D’ Sub 12 e ii) 2º fase- encerramento ou fase final. Dado que o campeonato teve uma paragem de 4 semanas entre as duas fases do campeonato, pareceu-nos correto nesse período alterar as cargas de treino prescritas no período competitivo. A estruturação da periodização deu-se de maneira a serem alcançados dois picos de forma. Procurámos assim reduzir o volume da carga e aumentar a intensidade de cargas específicas. Durante este período ajustámos a carga de treino às necessidades da nossa equipa, isto é, em semanas em que íamos disputar jogos com maior grau de dificuldade baixávamos a carga e em semanas em que íamos disputar jogos com um grau de dificuldade baixo aumentávamos a mesma. Nesta fase, os conteúdos de treino abordados eram seleccionados em função dos erros e necessidades detetadas nos jogos. Demos maior prevalência a técnica para nós era fundamental promover uma evolução nos nossos atletas ao nível do, passe, recessão, condução de bola, drible e remate. Também continuámos a dar destaque aos princípios específicos de jogo mas achámos que a relação do jogador com a bola era prioritária.

O período transitório é o período onde os jogadores realizaram uma recuperação ativa, com a duração de 4 semanas. Para estarem preparados para a época seguinte, pois irá haver, necessariamente uma perda de forma desportiva temporária. Este foi um período para a reabilitação das estruturas fisiológicas, musculares e psicológicas.

4.2.1 Microciclo

O microciclo de treino assumiu-se como o nível de programação semanal mais determinante do nosso processo de treino. Desta forma foi possível Desenvolver os nossos atletas semana a semana mediante a identificação semanal das debilidades que iam demonstrando durante a competição e durante os treinos.

Segundo Mourinho (2001) “programar é definir e determinar um conjunto de conteúdos e estratégias de acção que prespetivem e estruturam todo um processo de trabalho, que vise o treino nas suas diversas dimensões e a competição”

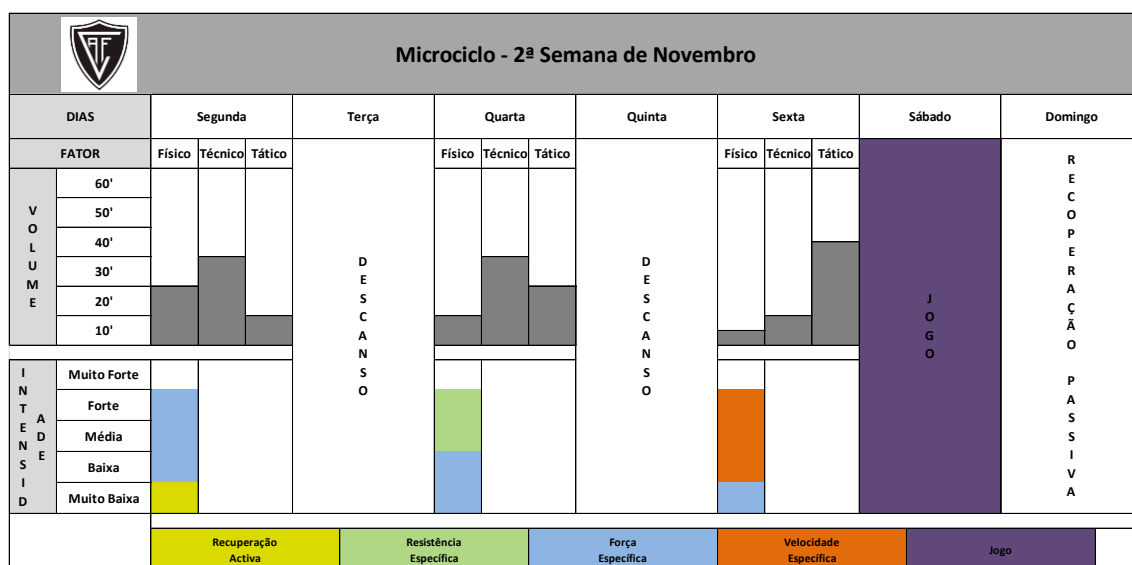


Figura 4. Microciclo

O exemplo do microciclo padrão aqui exposto foi elaborado para 3 sessões de treino semanais, com a finalidade de melhorar o desempenho dos atletas nas diferentes componentes (físico, técnico-tático e psicológico).

Segundo Oliveira, citado por Silva (2008), o padrão semanal é basilar para a organização do processo porém, após o jogo, deve ser feita uma análise e elaborado um conjunto de objetivos a atingir na semana seguinte (dinâmica aquisitiva do “jogar”), pelo que os conteúdos e os meios de treino podem ser muito diversificados. Assim a competição desempenhou um papel fundamental na estruturação do plano semanal (microciclo), podendo assim avaliar e qualificar se o pretendido por o treinador está a ser assimilado pelos atletas.

De acordo com o nosso microciclo o 1º treino (segunda feira) era um treino em que falávamos com os jogadores fazendo uma reflexão sobre o jogo. Após isso, o treino era

um treino mais apontado para a recuperação onde fazíamos exercícios de pouca intensidade, muitos exercícios com bola e em que tinham muito tempo de repouso entre os exercícios. O 2º treino (quarta- feira) era um treino em que dávamos maior ênfase a coordenação e a exercitação de diversos gestos técnicos, sendo um treino de maior volume e intensidade, com pouco tempo de paragens entre exercícios. O 3º treino (Sexta- feira) era um treino que nem sempre incidia com os mesmo objetivos, pois os jogos nem sempre eram no mesmo dia, podendo ser ao sábado e ao domingo. Normalmente era um treino em que o objetivo era de velocidade, treino de situações de jogo, treino de bolas paradas, jogos de posse de bola e Finalização.

4.2.2 Unidade de Treino

Castelo (2009) define como conjunto de exercícios, devidamente sistematizados e coordenados, por forma, a constituírem um processo metodológico unitário e global. Podemos dizer que é a unidade mais pequena da periodização de treino, integrando exercícios focados no desenvolvimento do atleta.

A unidade de treino utilizada (anexo IV) está dividida em três partes de acordo com a sua estrutura: Parte preparatória (aquecimento), parte fundamental e parte final (retorno a calma)

Na parte preparatória (aquecimento), assentou por ativação dos músculos para a prática da modalidade, executando exercícios para os membros superiores e inferiores para a prevenção de lesões.

Na Parte fundamental, foram realizados exercícios de acordo com os objetivos do treino, sendo compostos muitas vezes por treino técnico, resistência, força, velocidade coordenação, finalização e tático, podendo combinar exercícios onde estejam simultaneamente.

Na Parte final (retorno á calma), era utilizado como um momento de relaxamento dos músculos, retirando assim alguma sobrecarga reproduzida por o treino. Era aqui que fazíamos a reflexão do treino, dando feedbacks sobre o comportamento dos atletas no treino e sobre a prespetiva para a competição.

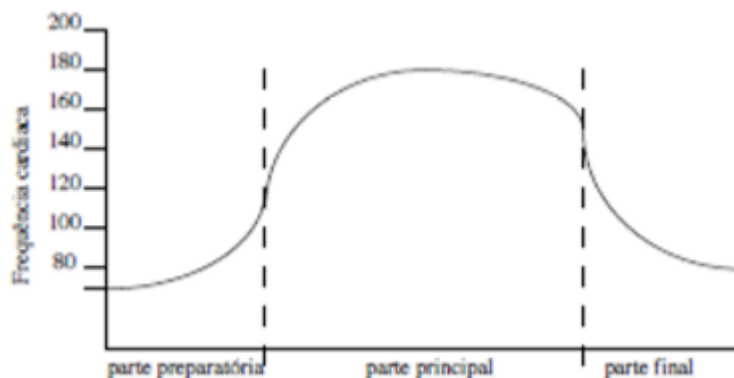


Figura 5. Dinâmica da curva fisiológica numa sessão de treino (Castelo 2009)

4.3 Observações realizadas

Neste tópico irei abordar os testes utilizados para avaliação da performance individual e coletiva da minha equipa do Académico de Viseu Futebol Clube no decorrer da época 2015/2016 nos diferentes elementos de treino.

Segundo Macdougall et.al (1991) citado por Aroso (2003) diz que os processos de avaliação e controlo do treino têm ganho uma grande importância no processo de treino aperfeiçoando e reformulando sucessivamente, com vista a obtenção o melhor rendimento desportivo. A avaliação dos atletas tem ganho grande influência na comunidade desportiva, utilizando testes e medições.

4.3.1 Testes Físicos-Técnicos

No meu contexto a equipa encontra-se ainda numa etapa de formação de iniciação, então procuramos nas sessões de treino incutir-lhes capacidades coordenativas com e sem bola aplicadas em contextos básicos do jogo. Os modelos tácticos ainda não são a principal preocupação, mas já vão sendo inseridos alguns princípios do jogo. Pensamos que o processo de formação deve proporcionar ao jovem jogador a aquisição de uma vasta cultura técnica e tática para que este possa adaptar-se aos vários contextos.

Para esta observação e avaliação da equipa foi aplicada um conjunto de testes iniciais que nos permitiu ver o nível em que se encontravam os nossos atletas a nível físico e técnico.


 1º Testes de Avaliação Técnica e Física							
Nomes	Drible	Passe	Flexibilidade	Velocidade	Impulsão horizontal	Flexões	Abdominais
Gustavo	1,23min	6	32cm	1,82 s	1,59m/1,70m /1,67m	10	30
Zé	1,30min	5	-	2,10 s	-	-	-
P. Fernandes	1,03 min	6	26cm	1,98 s	1,22m/1,24m /1,23m	11	26
Bernardo	55s	7	24cm	1,95 s	1,08m/1,14m /1,22m	9	32
Miguel	58s	6	30cm	1,83 s	1,32m/1,38m /1,31m	10	20
R. Coelho	47s	10	31cm	1,87 s	1,07m/1,12m /1,12m	12	30
Gonçalo C.	44s	10	26cm	1,80 s	1,65m/1,61 m/1,68m	16	50
R. Gaspar	58s	5	28cm	2 s	1,30m/1,22m /1,48m	11	16
R. Videira	53s	5	30cm	1,77 s	1,30m/1,29m /1,31m	10	14

Tabela 7. Testes de avaliação técnica e física

Os testes realizados foram o drible e o passe, no âmbito do factor técnico; no fator físico flexibilidade, velocidade, impulsão horizontal, flexões e abdominais. Realizou-se apenas uma avaliação durante a época.

O teste de drible consiste em avaliar a capacidade de condução da bola no futebol. A linha de onde o atleta sai já é previamente estabelecida e consiste em conduzir a bola ao redor de um percurso circular, correndo a volta dos cones até voltar á linha de início, tentando completar o mais rápido possível o percurso. São dadas três tentativas aos atletas percorrer o percurso, no ponteiro de relógios em sentido contrário do mesmo e na direção preferencial do atleta. O resultado é a média dos três resultados retirados.

O teste de passe foi realizado com o pé preferido dos atletas e com a bola parada para o interior de uma baliza a partir de 3 ângulos diferentes dando 4 tentativas para cada ângulo consecutivamente sendo um resultado total de 12 tentativas para cada atleta.

O teste de flexibilidade consiste na medição da flexibilidade da perna direita. Os braços devem estar bem estendidos estando uma mão por cima da outra na caixa de medição e

tentar alcançar a maior distância com a flexão do corpo. O atleta teve de manter a posição pelo menos durante 1 segundo.

O teste de velocidade teve o objetivo de avaliar o tempo que o atleta demora num sprint de 8 metros marcados por cones.

O teste de impulsão horizontal consiste em saltar a pés juntos, sem corrida de balanço a maior distância possível. O ponto de medida é entre a linha de salto e a parte até a parte mais recuada do calcanhar.

O teste de flexões é a flexão e extensão dos membros superiores até que o cotovelo atinja um ângulo de 90 graus. Este teste acaba quando executar 2 execuções incorretas ou se o atleta sentir desconforto ou dor.

O teste de resistência abdominal é realizado com os joelhos em 90 graus, os braços e mão mantidas em extensão ao lado do corpo em contacto com o solo. O executante teve de fazer o maior número de abdominais que conseguir.

4.3.2 Avaliação Antropométrica

As avaliações antropométricas durante a época, foram retiradas em 2 momentos, um no decorrer do início da época e o 2 momento foi na paragem entre as fases do campeonato (2 fase/ fase de encerramento). Tínhamos programado avaliar 3 momentos sendo o 3º momento na fase de transição mas tal não foi possível pois na altura planeada para executar as medições indicadas não tivemos treinos devido à ocupação do campo de terreno de treino, pela realização da feira do desporto.

As medições antropométricas consideradas foram a massa corporal, altura, , envergadura, perímetro geminal e perímetro femoral.

Academico de Viseu Sub 12 Época 2015/2016												
Numero	Nome	Posição	Data de Nascimento	Quartil	AP \ PC	Clube anterior	Massa Corporal (KG)	Altura (m)	IMC	envergadura (m)	P. Geminal	P. Femural
15	Gustavo	GR	20/07/2004	2º	2	CAF	40	1,5	17,78	1,45	32	43,4
17	Miguel	Defesa	26/06/2004	2º	2	CAf	42,8	1,47	19,81	1,43	32,8	42,8
8	Tiago	Defesa	16/09/2004	3º	6	CAf	43	1,38	22,58	1,37	33,5	46,5
7	Coelho	Def/Med.	05/06/2014	2º	6	CAf	40	1,46	18,77	1,45	32	42
10	Videira	Def/Med.	17/03/2004	1º	1	CAf	36	1,46	16,89	1,54	31	41
11	Gonçalo	Medio	12/02/2004	1º	1	CAf	35	1,39	18,12	1,41	28,2	38,2
6	Bernardo	Extremo	06/04/2004	1º	5\1	Dinamo	40	1,58	16,02	1,64	30	40,7
	Ricardo	Extremo	15/01/2004	1º	2	CAf	38	1,56	15,61	1,53	33	43
14	Pedro	Extremo	07/09/2004	3º	1	CAf	36	1,47	16,66	1,54	31,5	41,5
9	Gonçalo S.	Avançado	02/11/2004	3º	6\1	Lusitano	50	1,5	22,22	1,43	32,5	42,5
5	Zé	Avançado	24/12/2004	3º	2\1	CAf	28	1,4	14,29	1,39	27	31,8
24	Gaspar	Avançado	20/05/2004	2º	3\1	Repeses	40	1,56	16,44	1,54	31,5	41,5
Média				2º	2,625		39,06666667	1,4775	17,931	1,476666667	31,25	41,24166667
Maximo				3º	6		50	1,58	22,579	1,64	33,5	46,5
Minimo				1º	1		28	1,38	14,286	1,37	27	31,8

Tabela 8. 1º Avaliações antropométricas dos atletas

Na tabela acima exposta (tabela 8) podemos observar os resultados dos 12 atletas. Com esta tabela recolhemos os máximos os mínimos e as médias da equipa. Observamos que altura máxima é 1,58 m e a mínima é 1,38m. A média de altura da equipa é 1,47, a massa corporal máxima 50 kg, a massa corporal mínima 28kg e a média da massa corporal da equipa é de 39 kg. O IMC médio da equipa é 17,9 o mínimo 14,3 e o máximo 22,6. Quanto ao perímetro geminal 33,5 cm máximo, 27 cm mínimo e 31,3 cm o médio. A envergadura 1,64 de máximo, 1,37 m mínimo e 1,47 m de média. O perímetro femoral máximo foi de 46,5 cm o mínimo de 31,8 cm e médio 41,2 cm.

Academico de Viseu Sub 12 Época 2015/2016												
Numero	Nome	Posição	Data de Nascimento	Quartil	AP \ PC	Clube anterior	Massa Corporal (KG)	Altura (m)	IMC	envergadura (m)	P. Geminal	P. Femural
15	Gustavo	GR	20/07/2004	2º	2	CAF	44,2	1,52	19,13	1,5	32	43
17	Miguel	Defesa	26/06/2004	2º	2	CAf	44,7	1,49	20,13	1,47	34	44
8	Tiago	Defesa	16/09/2004	3º	6	CAf	45,5	1,42	22,56	1,41	34,5	49
7	Coelho	Def/Med.	05/06/2014	2º	6	CAf	42	1,48	19,17	1,44	33,7	43,5
10	Videira	Def/Med.	17/03/2004	1º	1	CAf	36,7	1,52	15,88	1,53	30	41,5
11	Gonçalo	Medio	12/02/2004	1º	1	CAf	36,9	1,43	18,04	1,44	30,5	44
6	Bernardo	Extremo	06/04/2004	1º	5\1	Dinamo	43,4	1,63	16,33	1,65	31,7	44,6
14	Pedro	Extremo	07/09/2004	3º	1	CAf	36,8	1,54	15,52	1,5	30,5	42
9	Gonçalo S.	Avançado	02/11/2004	3º	6\1	Lusitano	54,8	1,53	23,41	1,48	36	50,3
5	Zé	Avançado	24/12/2004	3º	2\1	CAf	29,1	1,44	14,03	1,42	27	34
24	Gaspar	Avançado	20/05/2004	2º	3\1	Repeses	42	1,6	16,41	1,58	32,5	42,5
Média				2º	2,71429		41,46363636	1,509091	18,24	1,492727273	32,0363636	43,490909
Maximo				3º	6		54,8	1,63	23,41	1,65	36	50,3
Minimo				1º	1		29,1	1,42	14,034	1,41	27	34

Tabela 9. 2º Avaliações antropométricas dos atletas

Na tabela a cima (tabela 9) referente ao 2º momento de avaliação podemos observar que foram realizadas 11 medições pois houve a desistência por parte de um atleta durante a época não fazendo parte da equipa à data.

4.3.3 Testes técnicos – táticos

Nos testes técnico- táticos que retiramos foi uma avaliação subjectiva, sendo elaborada em 2 momentos, a primeira sendo retirada no início de Outubro e a segundo retirada no final de Fevereiro. Diferenciamos os aspetos observados para o guarda-redes e para os restantes atletas pois não seria correto avaliar o mesmo para ambos.


 1 ° Avaliação Subjectiva (GR)												
Nome	Saidas	Receções (média/baixas /altas)	Jogo de pés	Quedas Laterais	Reposição bola em Jogo	Agilidade	Velocidade reacção	Coragem	Atitude competitiva	Capacidade de execução	Tomada de decisão	Liderança
Gustavo	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Avaliação												
1- Com esta ficha pretende-se monitorizar a evolução do atleta entre 2 ou 3 momentos de avaliação (início, meio e fim do ano)												
2- Não existe nenhum protocolo de avaliação, nem qualquer exercício/critério definido												
3- O treinador (conhece melhor do que ninguém) avaliará o atleta através da observação direta em todas as situações de jogo no treino (reduzido ou formal);												
4- Avaliação feita da seguinte forma: 1- fraco; 2- Razoável; 3 - Bom 4 - Muito bom; 5 - Excelente.												

Tabela 10- 1º Avaliação técnico- tático GR

Quanto a avaliação de guarda-redes foram observadas em situações de jogo no treino, observando capacidades técnico tático que nos pareceu mais adequado. Pretendemos com esta tabela a cima (Tabela 10) monitorizar a evolução do mesmo em três momentos, mas como referido anteriormente, tal não foi possível, sendo feita a observação em 2 momentos.


 2 ° Avaliação Subjectiva (GR)												
	Saidas	Receções (média/baixas/altas)	Jogo de pés	Quedas Laterais	Reposição bola em Jogo	Agilidade	Velocidade reacção	Coragem	Atitude competitiva	Capacidade de execução	Tomada de decisão	Liderança
Gustavo	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3
Avaliação												
1- Com esta ficha pretende-se monitorizar a evolução do atleta entre 2 ou 3 momentos de avaliação (início, meio e fim do ano)												
2- Não existe nenhum protocolo de avaliação, nem qualquer exercício/critério definido												
3- O treinador (conhece melhor do que ninguém) avaliará o atleta através da observação direta em todas as situações de jogo no treino (reduzido ou formal);												
4- Avaliação feita da seguinte forma: 1- fraco; 2- Razoável; 3 - Bom 4 - Muito bom; 5 - Excelente.												

Tabela 11. 2º Avaliação técnico- tático GR

Com as 2 avaliações podemos concluir que houve evolução do guarda-redes nas receções de bolas com as mãos, o seu jogo de pés melhorou fruto de muitas das vezes integrar o treino dos restantes atletas, quanto as quedas laterais podemos dizer que melhorou muito quanto ao cair para o seu lado esquerdo fruto disso a avaliação ter melhorado na tabela, o facto de sermos uma equipa em que tentava sair a jogar do guarda-redes para a defesa o fez evoluir na reposição da bola em jogo. Posso mesmo dizer que é um dos melhores guarda-redes deste campeonato, sendo chamado pelo escalão superior várias vezes e até ter ido num contexto de reforço do seu trabalho fazer um treino com os guarda-redes da equipa sénior.

Para esta avaliação (tabela 12) dos atletas foi necessário a observação nos treinos em contexto de jogo que nos permitiu ver o nível em que se encontravam os nossos atletas a nível técnico e tático individualmente. Dentro do processo ofensivo e defensivo escolhemos aqueles que achamos mais indicados. Foram feitos dois momentos de observação não tendo sido possível fazer o 3º momento. Realizaram-se as observações durante o mês de Outubro e início do mês de Março.


		Academico de Viseu Sub 12										
		1º Avaliação Subjetiva										
		Miguel	Tiago	Coelho	Videira	Gonçalo	Bernardo	Pedro	Gonçalo S.	Zé	Gaspar	
Ações técnico- Táticas individuais	Defensivas	Antecipação	2	1	2	2	3	2	1	2	1	2
		Desarme Frontal	3	2	2	3	3	2	1	2	1	2
		Desarme Lateral	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2
		interceção	2	2	3	3	3	2	1	2	1	2
		Marcação	3	2	2	3	2	2	1	2	1	1
		Jogo Aereo	3	1	2	3	1	2	1	2	1	2
	Ofensivas	Passé curta distancia (drt)	2	2	3	3	2	2	2	3	1	3
		Passé curta distancia (esq)	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2
		Passé Longa Distancia (drt)	2	2	3	3	3	2	2	2	1	3
		Passé Longa Distancia (esq)	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1
		Receção orientada	2	3	3	3	3	2	1	3	1	2
		Remate (drt)	3	2	3	3	3	2	2	3	1	3
		Remate (esq)	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2
		Condução bola	3	2	3	2	3	2	1	3	1	2
		Jogo aereo	3	1	2	2	1	2	3	2	1	2
		Drible	3	3	3	2	3	2	1	2	1	2
Avaliação												
1- Com esta ficha pretende-se monitorizar a evolução do atleta entre 2 ou 3 momentos de avaliação (início, meio e fim do ano)												
2- Não existe nenhum protocolo de avaliação, nem qualquer exercício/critério definido												
3- O treinador (conhece melhor do que ninguém) avaliará o atleta através da observação direta em todas as situações de jogo no treino (reduzido ou formal);												
4- Avaliação feita da seguinte forma: 1- fraco; 2- Razoável; 3 - Bom 4 - Muito bom; 5 - Excelente.												

Tabela 12. 1º Avaliação técnico- tático dos atletas

Entre o primeiro e o segundo momento de avaliação, podemos observar na tabela (tabela 13) que os atletas melhoraram nas categorias. Podemos observar que nem todos melhoraram nos mesmos aspetos nem de forma igual. Quanto às melhorias observadas pode-se dizer que também vai de encontro com as presenças aos treinos pois observa-se que os atletas que mais melhoraram foram aqueles que mais presenças aos treinos têm.


		Académico de Viseu Sub 12										
		2ª Avaliação Subjetiva										
		Miguel	Tiago	Coelho	Videira	Gonçalo	Bernardo	Pedro	Gonçalo S.	Zé	Gaspar	
Ações técnico- Táticas Individuais	Defensivas	Antecipação	3	2	2	3	3	2	2	2	1	3
		Desarme Frontal	3	3	2	3	3	2	2	3	1	3
		Desarme Lateral	2	2	2	3	3	2	2	3	1	3
		interceção	3	2	3	3	3	2	2	3	1	3
		Marcação	3	3	2	3	2	2	2	2	1	3
	Jogo Aereo	4	1	3	4	2	2	2	2	1	4	
	Ofensivas	Passe curta distancia (drt)	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3
		Passe curta distancia (esq)	2	2	3	3	3	2	2	3	1	3
		Passe Longa Distancia (drt)	3	2	4	4	4	3	2	3	1	3
		Passe Longa Distancia (esq)	1	2	2	2	3	2	1	2	1	2
		Receção orientada	3	3	4	3	4	3	2	4	2	3
		Remate (drt)	4	3	4	4	4	3	2	3	1	4
		Remate (esq)	2	3	2	3	3	2	1	2	1	3
		Condução bola	3	3	4	3	4	3	2	4	1	3
		Jogo aereo	3	1	2	3	2	2	3	3	1	4
		Drible	4	3	4	3	4	3	3	3	1	3
		Avaliação										
1- Com esta ficha pretende-se monitorizar a evolução do atleta entre 2 ou 3 momentos de avaliação (início, meio e fim do ano)												
2- Não existe nenhum protocolo de avaliação, nem qualquer exercício/critério definido												
3- O treinador (conhece melhor do que ninguém) avaliará o atleta através da observação direta em todas as situações de jogo no treino (reduzido ou formal);												
4- Avaliação feita da seguinte forma: 1- fraco; 2- Razoável; 3 - Bom 4 - Muito bom; 5 - Excelente.												

Tabela 13. 2ª Avaliação técnico- tático dos atletas

4.3.4 Modelo de jogo.

O modelo de jogo utilizado durante a época foi segundo um documento introduzido pelo coordenador na formação, estando disponível em anexo (anexo VII). Lá é indicado a organização estrutural da equipa, a forma de manifestação do modelo de jogo articulando os princípios e sub princípios, como deve ser a organização defensiva colectiva, transição defesa- ataque, organização ofensiva colectiva e transição ataque defesa.

4.3.5 Sistema e esquema tático


De seguida apresento o sistema tático utilizado durante o decorrer da época, mostrando assim a disposição da equipa em jogo. Identifico também o 7 inicial que mais vezes foi utilizado no decorrer da época contando a guarda-redes com o Gustavo, os defesas centrais Videira e Tiago, o médio centro o Miguel, nas alas o Coelho e o Gonçalo e a ponta de lança o Gonçalo S., tendo como opções no banco o Zé, o Bernardo, o Pedro, e o Gaspar.

<p>Formação inicial: GR- Gustavo; DC- Videira; DC- Tiago; MC- Miguel; MAD- Coelho; MAE- Gonçalo C; PL- Gonçalo S; Suplentes: Zé; Bernardo; Pedro; Gaspar</p>	
---	--

Tabela 14. Sistema tático

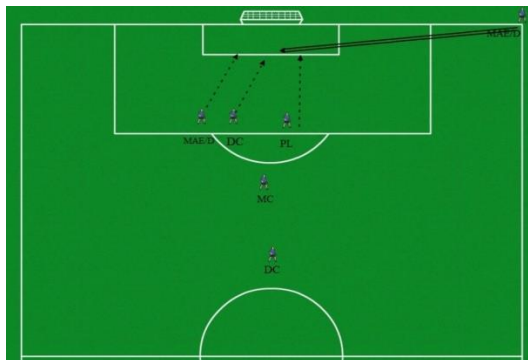
Na tabela a baixo (tabela 13) mostramos os esquemas táticos utilizados durante o jogo. Na tabela identificamos os esquemas táticos utilizados tanto ofensivamente como defensivamente e a posição que cada um ocupa. A escolha de cada ocupação de zona por parte dos jogadores foi escolhida através da posição que ocupam e da estrutura de cada jogador, achando que a posição que ocupa no sistema tático a mais relevante pois não é por ter um defesa central baixo que o deveria retirar das suas funções e retirando assim hipóteses de desenvolvimento e experiencia das acções destinadas.

A implementação dos esquemas táticos não foram todas de uma só vez, implementando os diversos esquemas táticos ao longo da época, tendo alterado algumas vezes o já definido. A marcação de livres e cantos por estar previamente assinalada não havia repreensão da nossa parte se outro fosse marcar.

<p>Cantos Defensivos:</p> <p>A marcação é feita à zona; Forma-se uma 1ª linha de 3 jogadores (DC na linha do 1º poste, DC entre o 1º e 2º poste, MAE/D na linha do 2º poste) e a 2ª linha com 2 (MAD/E entre os dois DC mas na zona no penákti e o MC atrás deste), o PL fica na zona do meio campo, só desce caso necessário. Ex: canto batido do lado direito do esquema.</p>	
--	--

Cantos Ofensivos:

1ª Variante: o canto é batido longo para dentro da área adversária sem qualquer referência de zona ou jogador. Os jogadores que disputam a bola dentro de área são o PL, DC, MAD/E. O MC fica à entrada da área para o ressalto e o outro DC fica no meio-campo.



2ª Variante: o canto é batido curto. O PL sai do 1º poste em direção ao jogador que bate o canto, realizam uma combinação direta e a bola é cruzada/remate em direção à baliza, com referência do 2º poste. Na área vai aparecer o DC e o MAD/E. O MC fica à entrada da área e o outro DC na zona do meio-campo.



Executante: de preferência, se for do lado esquerdo MAD do lado direito MAE. Ou então quem estiver mais à vontade, ajustando-se depois as posições.

Livres Ofensivos (indirectos ou longe da área):

1ª Variante: cruzar para a área.

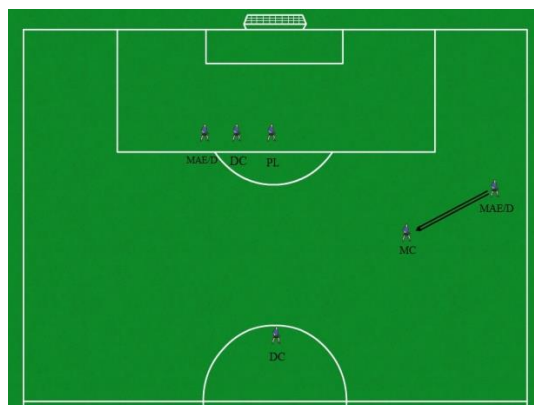
Sem qualquer referência de jogador ou zona. O DC, PL, MAE/D aparecem na área espera do cruzamento. O MC fica a entrada da área e o outro DC na zona de meio-campo.

2ª Variante: sair a jogar de forma curta. O MC aproxima do executante do livre e pede bola para sair a jogar de forma mais segura.

Executante: de preferência, MAE ou MAD dependendo da zona onde é o livre (lado direito ou esquerdo). Se for no corredor central pode assumir o MC. Ou então o jogador que se sentir mais á vontade.

Livre Ofensivo (directo ou perto da área):

Executa quem estiver mais á vontade e confiante. De preferência um destro do lado esquerdo e um canhoto do lado direito. (sem esquema)



Livre Defensivo (lateral ou longe da área):

Barreira: é organizada e orientada pelo GR; de preferência 2 jogadores (PL e MAD se for do lado direito, MAE se for do lado esquerdo).

Na área: posicionam-se os 2 DC, o MC e o MAD/E. Marcação na área é feita ao homem, de preferência os jogadores mais altos marcam os jogadores mais altos e os mais baixos os mais baixos.

Livre Defensivo (frontal ou perto da área):

Barreira: é organizada e orientada pelo GR; de preferência 3 jogadores (PL, DC e MAD/E).

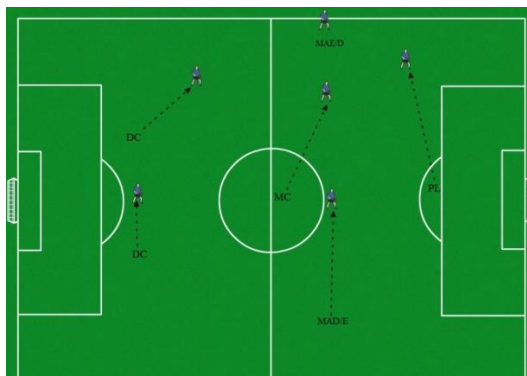
Na área: posicionam-se os restantes jogadores realizando marcação ao homem de preferência os jogadores mais altos marcam os jogadores mais altos e os mais baixos os mais baixos.



Lançamento Lateral:

Executantes: lado direito executa o MAD, lado esquerdo executa o MAE.

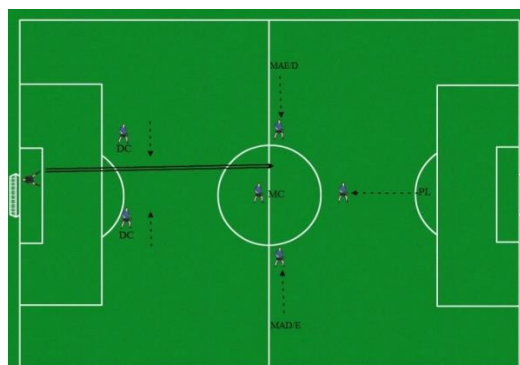
O lançamento é realizado de forma curta, isto é, para os jogadores que estão mais próximos. O MC e o PL serão as principais referências, estes devem aproximar de quem lança.



Pontapé de Baliza:

1ª Variante: sair a jogar de forma curta e segura num dos DC. Os dois DC abrem até à entrada nos corredores laterais dando largura e os Médios Alas realizam a mesma movimentação mas ficando mais abertos e próximos da linha lateral para dar linha de passe ao DC.

2ª Variante: se não se conseguir sair a jogar nos centrais os jogadores fecham no corredor central e a bola é colocada direta na zona do meio campo, sem referência de jogador.



<p>A defender: quando a outra equipa realiza o pontapé de baliza curto ou longo o PL e o MC são os 1º homens a defender fazendo marcação individual nos 2 centrais adversários. O MAD marca o MAE adversário, o MAE marca o MAD adversário, um dos DC sobe ao meio campo e marca o MC adversário e o outro DC marca o PL adversário.</p>	
--	--

Tabela 15. Esquemas táticos defensivos e ofensivos

4.3.6 Observação e análise de jogo

A ficha de observação e análise de jogo colocada em anexo (anexo V) foi uma ficha realizada na unidade curricular de observação e análise de treino, onde retirei algumas ideias de outras fichas. Optei por não dar grande ênfase a observação do adversário pois estamos numa etapa de formação onde devemos olhar mais para os aspectos da nossa equipa. Foram observados 7 jogos através de observação direta e indirecta, fase de observação que decorreu durante as duas fases de competição. Através da observação directa tive algumas dificuldades, pois era um elemento interventivo durante o jogo com o consenso do treinador. A observação indirecta foi feita depois do jogo, tendo acesso a algumas gravações dos jogos que pedia para filmar. O facto de ter observado 7 jogos apenas deveu-se ao não ter câmara de filmar e estar dependente sempre de alguém que me pudesse emprestar.

Foi um método importante para a preparação dos atletas e resolução de algumas falhas que a olho eram pouco previsíveis, podendo assim alterar alguns erros que executavam dentro de campo, tal como posicionamento defensivo, ofensivo.

Com a utilização da ficha de observação de jogos, os pontos que demos ênfase para observar foi a distribuição posicional da equipa na fase ofensiva e defensiva, as transições de ataque defesa e de defesa para ataque, as zonas de perda de bola da equipa, o tempo de jogo de cada jogador e a prestação do jogador no jogo.

Na fase ofensiva observamos se havia a criação de campo grande, com os médios alas a dar a largura, a defesa a profundidade defensiva e o atacante a profundidade ofensiva. Na fase defensiva se havia a preocupação de criação de campo pequeno com o intuito de fechar o meio da nossa estrutura tornando a equipa fechada e coesa. Na transição ataque defesa se havia a preocupação da mudança de atitude a perda da bola e qual era a atitude de cada atleta na posição, tal como na transição defesa ataque se a mudança de atitude se observava ao ganho da bola por parte da nossa equipa e se havia possibilidades de iniciar uma transição rápida e se os jogadores estavam predispostos a executar. Observamos as zonas de perda de bola para identificar zonas onde não poderia acontecer ou se poderia acontecer, isto é na nossa zona defensiva não poderíamos ter perdas pois estávamos perto da nossa zona de baliza o que estávamos mais predispostos a sofrer golo. O tempo de jogo e a prestação do jogador era apenas de carácter informal, para podermos ficar com uma avaliação e uma contagem de tempo dos atletas.

4.3.7 Ficha de observação treinador

Ao longo do estágio realizou-se várias observações de treinador. Como previsto no GFUC foram realizadas 8 observações iniciais e uma mensalmente, nos restantes meses do estágio, contabilizando assim 15 observações de treinador inseridas no dossier de estágio.

Em anexo está um exemplo real referente a uma observação de treinador realizado no dia 29 de Janeiro de 2016, feita ao treinador principal António Couto.

A ficha era direccionada ao comportamento do treinador de acordo como atuava nas diferentes dimensões do treino, parte preparatória, parte principal e parte final do treino, dividindo estas dimensões em diferentes categorias como se pode ver em anexo (anexo VI).

4.4 Intervenção no processo de treino

Como foi referido anteriormente, a intervenção deste estágio foi em treino desportivo na modalidade de futebol no escalão de formação de juniores D- Sub 12.

Durante o presente ano de estágio consegui realizar diversas tarefas. Intervenção pedagógica na tarefa, observação do treinador, observação e análise da equipa em competição, avaliações individuais (antropométricas, tático, técnica física e sociológica) dos atletas em diferentes momentos, realização da atividade de promoção do clube.

Os objetivos de estágio específicos e gerais a que me propôs foram cumpridos.

Começando pelo objetivos gerais e pelo ponto a, posso dizer que foi cumprido pois deparei-me no meu processo de estagio com um treinador que não tinha qualquer grau de treinador, não querendo dizer com isto que não tinha qualidade mas faltava algum conhecimento tendo sido necessário pesquisar e aprofundar o meu conhecimento. O ponto b foi um ponto mais fácil de cumprir, já que cumprindo o ponto d em que demonstrei sempre assiduidade e pontualidade irrepreensíveis, pois estive presente em todos os treinos e jogos a que me propôs comparecer, 2 treinos semanais, havendo alturas em que estive presente aos 3 treinos semanais e a todos os jogos realizados pela equipa, vivenciando assim um possível contexto profissional futuro. O ponto c talvez tenha sido o ponto mais difícil de concretizar mas que me fez evoluir muito, pois tive de criar forma de me organizar pois além de ter a responsabilidade do estágio, havia momentos por força de problemas profissionais do treinador que acompanhava ele não poder estar presente e era da minha responsabilidade ter que sair das aulas na cidade da Guarda e ir para Viseu, para os treinos dar os treinos aos atletas.

Quanto aos objetivos específicos o ponto a foi cumprido, planei o processo de treino, a escolher o melhor exercício de acordo com o tema da sessão, sendo a partir do final de mês de Setembro de minha responsabilidade o planeamento dos treinos de quarta-feira. O ponto c foi realizado ao longo do ano, tendo realizado 15 fichas de observação de treinador e 7 observações e análise na equipa em competição. O ponto d foi concretizado pois organizei e planeei totalmente um momento de promoção com o tema “ O treino do jovem Futebolista”. Relativamente ao último ponto, o único ponto que não foi concretizado foi a avaliação do desempenho da equipa psicologicamente, tendo avaliado a equipa taticamente, fisicamente e tecnicamente em 2 (Inicio de Outubro e

final de Fevereiro) momentos há exceção da avaliação física que apenas foi avaliada uma vez, realizando também além do proposto no ultimo ponto, um teste sociométrico estando inserido no dossier de estágio.

O meu período de estágio foi marcado por três fases i) observação; ii) intervenção supervisionada; iii) intervenção autónoma.

O primeiro período, o de observação, foi um momento importante para mim. Foi um momento em que comecei a perceber e adaptar-me a realidade que me envolvia. Procurei saber um pouco mais a cerca do clube, a forma de trabalhar, as condições de trabalho, o recursos disponibilizados por o clube, acima de tudo foi uma fase de conhecimento por “dentro” do clube.

Rapidamente o periodo de observação passou e comecei a aumentar a minha intervenção no treino, sempre apoiado por o treinador e alertando-me para algumas lacunas. Comecei por dar o aquecimento depois por explicação/demonstração de exercicios em que se pretendia a melhoria da tecnica individual do atleta até que por ultimo neste periodo explicava e intervia em exercicios de cariz mais tatico, isto porque sentia que o treinador confiava em mim e me libertou para poder intervir quase autonomamente.

O periodo de Intervenção autonoma chegou rápidamente pois foi quase como imposto para que o treino fosse eu a dar, pois a partir da terceira semana o Treinador tinha uma formação às quartas feiras há hora do treino o que me obrigou a planear o treino e a uma intervenção total e autonoma no treino, sendo que ele ia lá no inicio sempre orientar-me.

Ficou definido a partir daí que o treino da Quarta- Feira seria então da minha responsabilidade e assim se manteve até ao final do meu periodo de estagio

4.5 Atividade de Promoção – Comunicação “O treino do jovem Futebolista”

A organização deste evento intitulado de “o treino do jovem futebolista” surgiu como um momento de promoção da entidade de acolhimento, Académico de Viseu Futebol Clube, enquadrada pelo processo de estágio curricular.

A realização desta comunicação surgiu por ter observado alguns comportamentos de pais nas bancadas nos jogos para com os filhos e alguns treinadores, a importância que alguns dos meus atletas davam quando fazíamos exercícios de aquecimento e de alongamento no início, durante e no fim do treino. Ao mesmo tempo, este evento de promoção enquadrou-se num dos meus objetivos de estágio “ Organizar uma atividade de promoção da entidade de acolhimento”

Os objetivos deste evento foram:

- Realçar a importância do aquecimento e alongamentos em diversos momentos de treino para o rendimento na sessão bem como para a prevenção de lesões;
- Reafirmar a importância da participação e acompanhamento dos filhos pelos pais e familiares nas atividades desportivas;
- Discutir a atitude dos pais nas competições.

Inicialmente este evento foi pensado como uma formação interna para o clube, envolvendo as equipas técnicas dos escalões de formação do Académico de Viseu Futebol Clube, envolvendo as equipas técnicas dos escalões de formação do Académico de Viseu Futebol Clube, bem como os atletas nelas inseridos e os pais dos atletas. Contudo este objetivo não foi possível dado que a maior parte das equipas do Académico de Viseu Futebol Clube ainda se encontravam em competição ou estavam envolvidas em torneios e não poderiam estar presentes. Optamos assim por reformular o evento e abrimos o mesmo à participação de todos os interessados.

Em termos de divulgação procuramos apoio junto da Associação de Futebol de Viseu. Criámos um cartaz e flyers que foram afixados e distribuídos pela cidade de Viseu. Foi também divulgado através de redes sociais (facebook).

Em termos espaciais foi solicitado o apoio da Associação de Futebol de Viseu por intermédio da disponibilização do seu auditório para a realização do evento. Gostaria que o evento tivesse sido nas instalações do académico para uma maior familiarização com o clube mas por força de falta de condições das instalações em acolher os ouvintes tivemos de optar por uma alternativa

Os preletores deste evento foram:

Marina Sousa, “ A Preparação Física – Aquecimento e Alongamento- Visão Terapêutica”

Vítor Santos, “Acompanhamento Parental”

Este evento realizou-se no dia 18 de Junho, no Auditório da Associação de Futebol de Viseu, pelas 10 horas e 30 minutos e terminou às 12 horas e 15 min. Apesar de os elementos que assistiram a comunicação não terem sido um elevado numero (18 ouvintes), foi gerado um interessante debate pelos ouvintes no decorrer das comunicações tendo decorrido uma interessante conversa no final de cada comunicação entre ouvintes e comunicador.

No início fiquei algo receoso quanto à criação de um evento, mas começando a por em prática uma ideia foi fluindo e posso dizer que a experiencia foi gratificante para o meu processo, planeando e periodizando toda a comunicação.

4.6 Actividades Formativas

XVI Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia e do Desporto

Guarda, 6 e 7 de Novembro de 2015

As XVI jornadas da sociedade portuguesa de psicologia e do desporto (anexo....) realizaram-se nos dias 6 e 7 de Novembro de 2015 no instituto politécnico da guarda. Neste evento apresentaram-se 2 conferências, 2 simpósios e 37 comunicações livres (27 posters e 10 orais).

Durante o evento houve imensas comunicações que captaram a minha atenção, no entanto uma das que mais me chamou a atenção foi a comunicação do professor Juan Garcia Herrero – ‘‘Liderazgo transformacional y entrenamiento desportivo, una buena pareja?’’

Apesar da Conferencia do professor Juan Garcia Herrero ter sido de andebol, chamou-me a atenção pelo facto de ele ter transmitido como se aumenta a intensidade de um jogador num treino. Devemos ‘‘ameaçar’’ o jogador, ‘‘intimida-lo’’, por exemplo perguntar aos jogadores que em 5 ataques quantos conseguem parar. Devemos arranjar forma de os espicaçar para aumentar-lhes as suas intensidades.

3º Congresso de Futebol Realizado na UTAD

Vila- Real, 11 de Abril de 2016

O 3º congresso de futebol (anexo...) teve lugar na cidade de Vila Real, na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Neste congresso estiveram presentes vários Treinadores de reconhecido mérito.

Dentro das diversas comunicações a que assisti, a que dar maior enfase não foi a que mais me chamou a atenção mas é uma em que acho que deve caber a evolução do futebol notando também algumas dificuldades na altura da minha formação desportiva, enquanto jogador e que acho que hoje em dia ainda se note essa diferença. A comunicação foi a de Carlos Sousa em que nos apresenta ‘‘ O calendário desportivo como meio da melhoria da modalidade’’. Nesta comunicação Carlos Soares fala na transição do futebol de 7 para futebol de 11 para os jogadores, evidenciando que há vários problemas nessa transição. Carlos Soares ao apresentar estes problemas de

transição vem apresentar o futebol de 9 e que já estão a tentar implementar na Associação de Futebol de Vila Real, em que este encaixava entre a fase de transição de futebol de 7 e futebol de 11.

Posso dizer que por vivências anteriores a implementação do futebol de 9 irá resolver algumas situações de adaptação dos atletas do futebol de 7 para futebol de 11, não havendo assim uma transição tão grande.

1º Congresso de Futebol na Guarda

“O treino do futebolista, um espaço de confluência entre a ciência e a pratica”

Este congresso realizou-se no dia 26 de Maio de 2016, nas instalações do Instituto Politécnico da Guarda. Neste congresso realizaram-se 9 comunicações e 1 sessão pratica.

De realçar a comunicação do Francisco Neto, treinador da Selecção A Feminina onde nós veio mostrar o seu trabalho na selecção e quais os problemas que muitas das vezes se depara, por exemplo o facto de nem todas as jogadoras jogarem em grandes clubes e nem todas se podem deslocar com as mesmas possibilidades, a preparação para os jogos muitas das vezes é 2 ou 3 dias antes do jogo, o facto de nem todas jogarem na mesma altura e os campeonatos estarem em momentos diferentes o que quer dizer que por exemplo uma atleta já acabou o campeonato a 1 mês e a outra ainda está em competição.

De realçar que o futebol feminino como se nota ainda não está tão evoluído como o futebol masculino, mas o facto de exprimir estas vivências é um bom momento para quem está em processo de formação. Ele próprio nunca pensou em treinar um escalão feminino e apareceu, agarrou a oportunidade e tem gostado imenso, pois acho que devemos estar alertados para todas situações e ao vir mostrar a realidade que vive é uma forma de nos trazer novos conhecimentos.

5. Reflexão Final

Como reflexão final de estágio no Académico de Viseu Futebol Clube posso retirar diversas conclusões enriquecedoras do que é o treino desportivo e a realidade vivenciada num clube desportivo. Este estágio representou para mim como estudante um importante passo para o meu futuro quanto aos objetivos pessoais e profissionais que pretendo alcançar. Foi definitivamente enriquecedor e excitante o desenvolvimento em contexto real de algumas atividades.

Ao longo do deste trabalho uma das principais contrariedades foi o facto do treinador que acompanhei não ter qualquer grau de treinador, vindo a acrescentar o facto de não fazer planos de treino, o que me fez evoluir em termos do processo de planeamento de treino.

Um dos factores que me fez evoluir foi a boa intrusão entre mim e o treinador tendo a total confiança, podendo assim por em prática muitas das minhas ideias e evoluir com os meus próprios erros.

Inicialmente quando explicava um exercício os atletas por vezes não percebiam, tendo com o tempo arranjado estratégias para a ultrapassagem desses obstáculos.

A liberdade da intervenção autónoma que tive foi excelente para o desenvolvimento das competências da comunicação oral, evoluí na colocação da voz fazendo com que a minha prestação melhorasse e fosse cada vez mais regular e positiva em exercícios de treino. Rapidamente notei com o passar do tempo que a minha instrução era mais rapidamente compreendida e assimilada por os atletas.

Quanto as competências de observação melhoraram tanto em processo de treino como em processo de jogo, podendo assim trocar algumas ideias com o treinador principal. Utilizei metodologias de observação direta e indireta, cumprindo os objetivos a que me propus e tornando-os mais fiáveis.

Elaborei um projecto de promoção não tendo o impacto que desejava, sabendo também que e já anteriormente referido, as equipas do Académico de Viseu encontravam-se em competição e não puderam estar presentes.

Em suma, posso dizer que foi uma excelente experiencia e bastante rica, desenvolvi em todos os aspetos, quer a nível social, desportivo, emocional e educativo tendo conseguido concluir os objetivos e sentindo ter-me melhorado/tornado uma pessoa melhor e preparado para um futuro profissional.

6. Bibliografia

- Almeida, C. H. (4 de Abril de 2013). *Linha de passe*. Obtido em 20 de junho de 2016, de Linha de passe: <http://linhadepasse.blogspot.pt/2013/04/o-microciclo-padroao-no-escalao-de.html>
- Alves, F. (2010). Modelos de periodização. [http://efdeportes.com- Revista Digital- Buenos Aires- anõ 15- Nº148- Septiembre de 2010](http://efdeportes.com-Revista-Digital-Buenos-Aires-anõ-15-Nº148-Septiembre-de-2010) (<http://www.efdeportes.com/efd148/modelos-de-periodizacao.htm>)
- Aroso, J (2003). Avaliação e controlo do treino no Futebol- Estudo do impacto fisiológico de exercícios sob forma jogada. Tese de Mestrado. FCDEF- UP. Porto
- Castelo, J. (2009). Futebol. Organização dinâmica do jogo. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
- Castelo, J. (1996). Metodologia do treino desportivo, Lisboa: Edições FMH
- INE, Pordata. População residente segundo os Censos: total e por grandes grupos etários – Municípios, estudo actualizado em Abril de 2015, (<http://www.pordata.pt/Municipios/Popula%C3%A7%C3%A3o+residente+segundo+os+Censos+total+e+por+grandes+grupos+et%C3%A1rios-22>)
- Mourinho, J (2001), ‘Programação e periodização do treino em futebol’ em palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina de POAEF
- 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 - Nº 89 - Octubre de 2005 (<http://www.efdeportes.com/efd89/futeb.htm>)

- Oliveira, J. G. (10 de Fevereiro de 2014). *Slideshare*. Obtido em 23 de Junho de 2016, de Slideshare: <http://pt.slideshare.net/PedMenCoach/programao-periodizao-e-planig>
- Oliveira, J. G. (13 de Outubro de 2014). *Slideshare*. Obtido em 27 de Junho de 2016, de Slideshare: <http://pt.slideshare.net/PedMenCoach/programao-periodizao-e-planificao-do-treino-de-futebol-40224097>
- Santos, L. (2004), Caracterização Sócio Económica dos Concelhos – Concelho de Viseu; Direcção Geral do Ordenamento do Território e Desenvolvimento Urbano. (<http://especial.imgs.sapo.pt/multimedia/pdf/local/Viseu.pdf>)
- Silva, D. (2008) Testes específicos para avaliação no futebol. <http://ww.efdeportes.com/> Revista Digital – Buenos Aires – año 13- Nº 89 – Julio de 2008 (<http://www.efdeportes.com/efd122/testes-especificos-para-avaliacao-no-futebol.htm>)
- Silva, M (2008). O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização tática. Pontevedra: MCSports.
- Site oficial académico de Viseu futebol Clube, <http://www.academicodeviseufc.com/index.asp>.
- Site Município de Viseu <http://www.cm-viseu.pt/index.php/campo-futebol7>
- Soares, M. (27 de Junho de 2012). Deco elege Viseu pela segunda vez como a melhor cidade para se viver. Maia, Porto, Portugal/ Norte.
- Tavares, F. (2013). *Jogos desportivos colectivos*. edição universidade do porto

- Sousa, W. (2013) Os modelos de periodização propostos por Matveev, Verkhoshanski e Antonio Carlos Gomes <http://EFDeportes.com>, Revista Digital- Buenos Aires- Año 17, - N° 177, Febrero de 2013 (<http://www.efdeportes.com/efd177/periodizacao-por-matveev-verkhoshanski-e-gomes.htm>)

7. Anexos

ANEXO I - Convenção de Estágio

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.02 1/2
<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 – 8300-558 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>Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Setores 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"/> ESECO <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"/> Outro: _____</p> <p>Ac abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim, Qual? _____ <small>(preencher o ANEXO correspondente)</small></p>		
1 INTERVENIENTES		
ESTUDANTE:		
Nome: <u>Ruben Andre' Ribeiro Sacramento</u> <input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado N.º de estudante: <u>509110</u> Curso: <u>Desporto</u> Telf: <u>916161917741016</u> E-Mail: <u>Ruben_sacramento@hotmail.com</u>		
No IPG, sob orientação de:		
Docente orientador: <u>Prof. João Maria C. Silva</u> N.º func.: <u>1045</u> Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECO <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG		
Docente coorientador: _____ N.º func.: _____ (quando aplicável) Escola: <input type="checkbox"/> ESECO <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG		
ENTIDADE:		
Denominação: <u>Academia de Viseu Futebol Clube</u> NIF: _____ E-mail: <u>gvf@academiadeviseu.com</u> Morada: <u>Colégio Municipal do Futebol Apêlido 2024</u> Código postal: <u>3501-1909</u> Localidade: <u>Viseu</u> Telefone: <u>232423268</u> Telexível: _____ Fax: <u>232458333</u> Supervisor: <u>Carlos Manuel Francisco Rodrigues Fernandes</u> Habilitações académicas: <u>Alto em gestão de clubes</u> ^{licença} <u>coordenador</u> <u>formação</u> Telf. direto: <u>9161713156141816</u> E-mail: <u>academiaviseu@formacao@gmail.com</u>		
2 PERÍODO		
Estágio a realizar entre: <u>31/10/821015</u> + <u>31/10/2016</u> Duração: <u>500 horas</u>		

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).

1 DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO

- Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: Futebol de 7
 Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Ribeira André Rebelo Simenta N.º 15008110

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

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

2 CLÁUSULAS ESPECÍFICAS

1) Os acima identificados DECLARAM:

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

3 ASSINATURAS

O(A) Estudante /
 Treinador(a) Estagiário(a)
13/09/2015
Data

(Assinatura)

O(A) Docente Orientador(a) /
 Coordenador(a) de Estágio
13/09/2015
Data

(Assinatura)

O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na
 Entidade de Acolhimento
13/09/2015
Data

(Assinatura)



ANEXO II - Calendários competitivos



ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE VISEU

Época de 2015 / 16

CALENDÁRIO DE JOGOS

CAMPEONATO DISTRITAL JUNIORES "D" SUB12 - F7

ZONA CENTRO

Jornada: 1 - 24/10/2015			Jornada: 8 - 19/12/2015			Jornada: 4 - 14/11/2015			Jornada: 11 - 23/01/2016				
JOGO	HORA	CLUBES	JOGO	HORA	CLUBES	JOGO	HORA	CLUBES	JOGO	HORA	CLUBES	JOGO	HORA
710.98.001	10:30	4789 - CASA BENFICA VISEU	710.98.029	10:30	0646 - ACADEMICO VISEU FUT C	710.98.013	10:30	0646 - ACADEMICO VISEU FUT C	0361 - C FUTEBOL OS REPESENSES "B"	710.98.041	10:30	0361 - C FUTEBOL OS REPESENSES "B"	710.98.041
710.98.002	10:30	1042 - SPORT VISEU BENFICA	710.98.030	10:30	4990 - DINAMO CLUBE ESTACAO	710.98.014	10:30	4789 - CASA BENFICA VISEU	0638 - LUSITANO FUT C VILDEMOINHOS	710.98.042	10:30	0638 - LUSITANO FUT C VILDEMOINHOS	710.98.042
710.98.003	10:30	0838 - LUSITANO FUT C VILDEMOINHOS	710.98.031	10:30	0996 - SPORT C PENALVA CASTELO	710.98.015	10:30	1042 - SPORT VISEU BENFICA	4504 - VISEU 2001-ADSC	710.98.043	10:30	4504 - VISEU 2001-ADSC	710.98.043
710.98.004	10:30	0361 - C FUTEBOL OS REPESENSES "B"	710.98.032	10:30	4504 - VISEU 2001-ADSC	710.98.016	10:30	4990 - DINAMO CLUBE ESTACAO	0996 - SPORT C PENALVA CASTELO	710.98.044	10:30	0996 - SPORT C PENALVA CASTELO	710.98.044
Jornada: 2 - 31/10/2015			Jornada: 9 - 09/01/2016			Jornada: 5 - 21/11/2015			Jornada: 12 - 30/01/2016				
JOGO	HORA	CLUBES	JOGO	HORA	CLUBES	JOGO	HORA	CLUBES	JOGO	HORA	CLUBES	JOGO	HORA
710.98.005	10:30	0646 - ACADEMICO VISEU FUT C	710.98.033	10:30	1042 - SPORT VISEU BENFICA	710.98.017	10:30	0996 - SPORT C PENALVA CASTELO	0646 - ACADEMICO VISEU FUT C	710.98.045	10:30	0646 - ACADEMICO VISEU FUT C	710.98.045
710.98.006	10:30	4504 - VISEU 2001-ADSC	710.98.034	10:30	4789 - CASA BENFICA VISEU	710.98.018	10:30	0361 - C FUTEBOL OS REPESENSES "B"	4789 - CASA BENFICA VISEU	710.98.046	10:30	4789 - CASA BENFICA VISEU	710.98.046
710.98.007	10:30	4990 - DINAMO CLUBE ESTACAO	710.98.035	10:30	0838 - LUSITANO FUT C VILDEMOINHOS	710.98.019	10:30	0838 - LUSITANO FUT C VILDEMOINHOS	1042 - SPORT VISEU BENFICA	710.98.047	10:30	1042 - SPORT VISEU BENFICA	710.98.047
710.98.008	10:30	0996 - SPORT C PENALVA CASTELO	710.98.036	10:30	0361 - C FUTEBOL OS REPESENSES "B"	710.98.020	10:30	4990 - VISEU 2001-ADSC	4990 - DINAMO CLUBE ESTACAO	710.98.048	10:30	4990 - DINAMO CLUBE ESTACAO	710.98.048
Jornada: 3 - 07/11/2015			Jornada: 10 - 16/01/2016			Jornada: 6 - 28/11/2015			Jornada: 13 - 13/02/2016				
JOGO	HORA	CLUBES	JOGO	HORA	CLUBES	JOGO	HORA	CLUBES	JOGO	HORA	CLUBES	JOGO	HORA
710.98.009	10:30	0838 - LUSITANO FUT C VILDEMOINHOS	710.98.037	10:30	0646 - ACADEMICO VISEU FUT C	710.98.021	10:30	0646 - ACADEMICO VISEU FUT C	4990 - DINAMO CLUBE ESTACAO	710.98.049	10:30	4990 - DINAMO CLUBE ESTACAO	710.98.049
710.98.010	10:30	1042 - SPORT VISEU BENFICA	710.98.038	10:30	4789 - CASA BENFICA VISEU	710.98.022	10:30	4789 - CASA BENFICA VISEU	0996 - SPORT C PENALVA CASTELO	710.98.050	10:30	0996 - SPORT C PENALVA CASTELO	710.98.050
710.98.011	10:30	0361 - C FUTEBOL OS REPESENSES "B"	710.98.039	10:30	4990 - DINAMO CLUBE ESTACAO	710.98.023	10:30	1042 - SPORT VISEU BENFICA	0361 - C FUTEBOL OS REPESENSES "B"	710.98.051	10:30	0361 - C FUTEBOL OS REPESENSES "B"	710.98.051
710.98.012	10:30	4504 - VISEU 2001-ADSC	710.98.040	10:30	0996 - SPORT C PENALVA CASTELO	710.98.024	10:30	0838 - LUSITANO FUT C VILDEMOINHOS	4504 - VISEU 2001-ADSC	710.98.052	10:30	4504 - VISEU 2001-ADSC	710.98.052
Jornada: 7 - 05/12/2015			Jornada: 14 - 20/02/2016										
JOGO	HORA	CLUBES	JOGO	HORA	CLUBES								
710.98.025	10:30	4504 - VISEU 2001-ADSC	710.98.053	10:30	0646 - ACADEMICO VISEU FUT C								
710.98.026	10:30	4990 - DINAMO CLUBE ESTACAO	710.98.054	10:30	4789 - CASA BENFICA VISEU								
710.98.027	10:30	0996 - SPORT C PENALVA CASTELO	710.98.055	10:30	1042 - SPORT VISEU BENFICA								
710.98.028	10:30	0361 - C FUTEBOL OS REPESENSES "B"	710.98.056	10:30	0838 - LUSITANO FUT C VILDEMOINHOS								

CALENDRÁRIO DE JOGOS

TORNEIO JUNIORES "D"

SUB 12 SERIE "A"

01 JORNADA - 12/03/2016

JOGO	CLUBES	DATA	HORA
840.20.001	4504 - VISEU 2001-ADSC	0675 - GRUPO DESP MANGUALDE	12/03/2016 10:30
840.20.002	0646 - ACADEMICO VISEU FUT C	1042 - SPORT VISEU BENFICA 'B'	12/03/2016 10:30
840.20.003	4990 - DINAMO CLUBE ESTACAO	5203 - C.FUTEBOL OS VIRIATOS	12/03/2016 10:30
840.20.004	5081 - A ESCOLA FUT OS PESTINHAS	4667 - A REC DESP VILA CHA SA	12/03/2016 10:30

02 JORNADA - 19/03/2016

JOGO	CLUBES	DATA	HORA
840.20.005	0675 - GRUPO DESP MANGUALDE	0346 - ACADEMICO VISEU FUT C	19/03/2016 10:00
840.20.006	1042 - SPORT VISEU BENFICA 'B'	4990 - DINAMO CLUBE ESTACAO	19/03/2016 10:30
840.20.007	5203 - C.FUTEBOL OS VIRIATOS	5081 - A ESCOLA FUT OS PESTINHAS	19/03/2016 10:30
840.20.008	4667 - A REC DESP VILA CHA SA	5431 - ASDDREEQ-QUINTELA ORGENS	19/03/2016 10:30

03 JORNADA - 02/04/2016

JOGO	CLUBES	DATA	HORA
840.20.009	4990 - DINAMO CLUBE ESTACAO	0675 - GRUPO DESP MANGUALDE	02/04/2016 10:30
840.20.010	0646 - ACADEMICO VISEU FUT C	4504 - VISEU 2001-ADSC	02/04/2016 10:00
840.20.011	5081 - A ESCOLA FUT OS PESTINHAS	1042 - SPORT VISEU BENFICA 'B'	02/04/2016 10:30
840.20.012	5431 - ASDDREEQ-QUINTELA ORGENS	5203 - C.FUTEBOL OS VIRIATOS	02/04/2016 10:30

04 JORNADA - 09/04/2016

JOGO	CLUBES	DATA	HORA
840.20.013	0675 - GRUPO DESP MANGUALDE	5081 - A ESCOLA FUT OS PESTINHAS	09/04/2016 10:30
840.20.014	4504 - VISEU 2001-ADSC	4990 - DINAMO CLUBE ESTACAO	09/04/2016 10:30
840.20.015	1042 - SPORT VISEU BENFICA 'B'	5431 - ASDDREEQ-QUINTELA ORGENS	09/04/2016 10:30
840.20.016	5203 - C.FUTEBOL OS VIRIATOS	4667 - A REC DESP VILA CHA SA	09/04/2016 10:30

05 JORNADA - 16/04/2016

JOGO	CLUBES	DATA	HORA
840.20.017	5431 - ASDDREEQ-QUINTELA ORGENS	0675 - GRUPO DESP MANGUALDE	16/04/2016 10:30
840.20.018	5081 - A ESCOLA FUT OS PESTINHAS	4504 - VISEU 2001-ADSC	16/04/2016 10:30
840.20.019	4990 - DINAMO CLUBE ESTACAO	0646 - ACADEMICO VISEU FUT C	16/04/2016 10:30
840.20.020	4667 - A REC DESP VILA CHA SA	1042 - SPORT VISEU BENFICA 'B'	16/04/2016 10:30

06 JORNADA - 23/04/2016

JOGO	CLUBES	DATA	HORA
840.20.021	0675 - GRUPO DESP MANGUALDE	4667 - A REC DESP VILA CHA SA	23/04/2016 10:30
840.20.022	4504 - VISEU 2001-ADSC	5431 - ASDDREEQ-QUINTELA ORGENS	23/04/2016 10:30
840.20.023	0646 - ACADEMICO VISEU FUT C	5081 - A ESCOLA FUT OS PESTINHAS	23/04/2016 10:30
840.20.024	1042 - SPORT VISEU BENFICA 'B'	5203 - C.FUTEBOL OS VIRIATOS	23/04/2016 10:30

CALENDÁRIO DE JOGOS

TORNEIO JUNIORES "D"

SUB 12 SÉRIE "A"

07 JORNADA - 30/04/2016

JOGO	CLUBES	DATA	HORA
840.20.025	5203 - C.FUTEBOL OS VIRIATOS	0878 - GRUPO DESP MANGUALDE	30/04/2016 10:30
840.20.026	4667 - A REC DESP VILA CHA SA	4504 - VISEU 2001-ADSC	30/04/2016 10:30
840.20.027	5431 - ASDDREEC-QUINTELA ORGENS	0548 - ACADEMICO VISEU FUT C	30/04/2016 10:30
840.20.028	5081 - A ESCOLA FUT OS RESTINHAS	4280 - DINAMO CLUBE ESTACAO	30/04/2016 10:30

08 JORNADA - 07/05/2016

JOGO	CLUBES	DATA	HORA
840.20.029	0878 - GRUPO DESP MANGUALDE	1042 - SPORT VISEU BENFICA "B"	07/05/2016 10:30
840.20.030	4504 - VISEU 2001-ADSC	0203 - C.FUTEBOL OS VIRIATOS	07/05/2016 10:30
840.20.031	0548 - ACADEMICO VISEU FUT C	4667 - A REC DESP VILA CHA SA	07/05/2016 10:30
840.20.032	4620 - DINAMO CLUBE ESTACAO	5401 - ASDDREEC-QUINTELA ORGENS	07/05/2016 10:30

09 JORNADA - 14/05/2016

JOGO	CLUBES	DATA	HORA
840.20.033	1042 - SPORT VISEU BENFICA "B"	4504 - VISEU 2001-ADSC	14/05/2016 10:30
840.20.034	5203 - C.FUTEBOL OS VIRIATOS	0548 - ACADEMICO VISEU FUT C	14/05/2016 10:30
840.20.035	4667 - A REC DESP VILA CHA SA	4280 - DINAMO CLUBE ESTACAO	14/05/2016 10:30
840.20.036	5431 - ASDDREEC-QUINTELA ORGENS	5081 - A ESCOLA FUT OS RESTINHAS	14/05/2016 10:30



ACADÉMICO DE VISEU FUTEBOL CLUBE – DEPARTAMENTO DA FORMAÇÃO

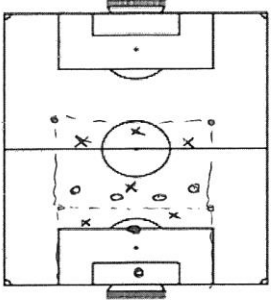
DISTRIBUIÇÃO DE ESPAÇOS DE TREINO PARA A ÉPOCA DESPORTIVA - 2015 / 2016

FUTEBOL PRÉ-COMPETIÇÃO									
HORÁRIO	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira				
19:00 / 20:00			Campo de futebol 1 Sub08 Sub09		Campo de futebol 1 Sub08				
			Campo de futebol 2 Sub06 Sub07		Campo de futebol 2 Sub06 Sub07				
FUTEBOL 7									
HORÁRIO	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira				
17:30 / 19:15			Campo de futebol de 7 Sub13 Sub12						
18:15 / 19:15		Estádio 1º de Maio Sub10 Sub11			Estádio 1º de Maio Sub09 Sub13				
18:30 / 20:00	Campo de futebol terra Sub13			Campo de futebol terra Sub10	Campo de futebol terra Sub12				
19:15 / 20:15	Campo de futebol de 7 Sub12 Sub11				Campo de futebol de 7 Sub11 Sub10				
FUTEBOL 11									
HORÁRIO	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira				
18:30 / 20:00		Campo de futebol terra Juniores C							
19:15 / 20:30			Estádio 1º de Maio Juniores B Juniores A		Estádio 1º de Maio Juniores C Juniores B				
20:30 / 21:45	Estádio 1º de Maio Juniores B Juniores A			Estádio 1º de Maio Juniores C Juniores A					

O Coordenador: Carlos Ferreira



Académico de Viseu
Juniões "D" Sub 12 - 2015/2016

	<p>Nome Exercício <i>Passa de bola e finalização</i></p> <p>Objectivo <i>Lançar golo.</i></p> <p>Descrição: <i>4x4 dentro de o quadrado e 2x1+67 da entrada da Area. Ao fim de os elementos que estão no 4x4 fazem um das equipas 5 passes T2 de servir o elemento que está a entrada do Area de forma a que estes possam fazer golo.</i></p> <p>Intervenção:</p> <p>Variantes <i>Troca os elementos.</i></p>
Retorno á Calma	
<i>Alongamentos.</i>	10'

Observações/Reflexões: *Observação na Técnica individual de cada atleta, aquecimento do guarda-redes, orientações do exercício e da parte fundamental, exercícios de Retorno à calma - exercício 3 pontos fundamental teve pouca intervenção ativa e no exercício 2 tive uma intervenção ativa na conexão do quem defende por causa da colocação do apoio.*

ANEXO V – Ficha de Observação Jogos



Instituto Politécnico da Guarda
Académico de Viseu - Ficha de Observação Futebol

Prova: CAMPIONATO Distrital Juniores "D" - Sub 12 zona centro.

Contexto do jogo: CAMPIONATO Distrital De Viseu.

Nº de jornada: 07

Escalação: Juniores "D" - Sub 12.

Minha equipa: Académico de Viseu.

Equipa Adversaria: V. ou 2007.

Historial da presente época: 7 - classificado

Historial da presente época: 5 - classificado

Vitórias: 4

Vitórias: 2

Derrotas: 4

Derrotas: 4

Golos Marcados: 17

Golos Marcados 14

Golos Sofridos: 31

Golos Sofridos 32.

Média de golos marcados: 2,83

Média de Golos Sofridos: 2,3

Média de golos sofridos: 5,17.

Média de Golos Marcados 5,3.

Últimos Resultados: D; D; D; V; E; D;

Últimos Resultados: V; D; V; D; D; D



Academico de Viseu Futebol Clube - Folha de Observação
Sub 12 - Infantis "D"



Idade: 6.ª jornada	Competição: Campeonato de Futebol Infantis "D"	Escalão: Sub 12	Associação:	Atletas:
Tel: 05 2 215	Local: Campo de Futebol de Viseu	Observador: Carlos Almeida	Contexto do jogo: (A) vs (B) - 2ª J. 15/11/11	



ORGANIZAÇÃO COLETIVA

Fase Ofensiva	Fase Defensiva	Transições defesa - ataque	Transições ataque - defesa
<p>Ataque organizado, através da recepção de alas, a defesa e ofensiva pelo meio de campo e finalização de finalização.</p>	<p>Equipa fechada e compacta, com o objetivo de evitar a perda de posse de bola.</p>	<p>Equipa ao perder a bola procura jogar para o meio de campo através de passes rápidos e precisos para o ataque.</p>	

Esquemas Táticos defensivos	Esquemas Táticos Ofensivos	Comportamento Treinador:
		<p>Viseu 2011 - 3 x 3 - Académico de Viseu</p>

Zonas de Perda de Bola	Organização Individual																																																																								
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Nome/Posição</th> <th>Idade</th> <th>Altura</th> <th>Peso</th> <th>Velocidade</th> <th>Força</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Guilherme</td> <td>60'</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>6.4</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Leandro</td> <td>45'</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>5.8</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Carlos</td> <td>40'</td> <td>-</td> <td>1</td> <td>5.9</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Ricardo Sousa</td> <td>60'</td> <td>-</td> <td>1</td> <td>6.0</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Francisco Carvalho</td> <td>60'</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>6.1</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Ricardo Pereira</td> <td>50'</td> <td>-</td> <td>11</td> <td>6.2</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Francisco Silva</td> <td>40'</td> <td>-</td> <td>1</td> <td>6.3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>João</td> <td>25'</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>6.4</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>João</td> <td>5'</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>6.5</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Ricardo</td> <td>15'</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>6.6</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Ricardo</td> <td>10'</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>6.7</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Nome/Posição	Idade	Altura	Peso	Velocidade	Força	Guilherme	60'	-	-	6.4	4	Leandro	45'	-	-	5.8	3	Carlos	40'	-	1	5.9	3	Ricardo Sousa	60'	-	1	6.0	4	Francisco Carvalho	60'	-	-	6.1	4	Ricardo Pereira	50'	-	11	6.2	4	Francisco Silva	40'	-	1	6.3	4	João	25'	-	-	6.4	3	João	5'	-	-	6.5	4	Ricardo	15'	-	-	6.6	3	Ricardo	10'	-	-	6.7	2
Nome/Posição	Idade	Altura	Peso	Velocidade	Força																																																																				
Guilherme	60'	-	-	6.4	4																																																																				
Leandro	45'	-	-	5.8	3																																																																				
Carlos	40'	-	1	5.9	3																																																																				
Ricardo Sousa	60'	-	1	6.0	4																																																																				
Francisco Carvalho	60'	-	-	6.1	4																																																																				
Ricardo Pereira	50'	-	11	6.2	4																																																																				
Francisco Silva	40'	-	1	6.3	4																																																																				
João	25'	-	-	6.4	3																																																																				
João	5'	-	-	6.5	4																																																																				
Ricardo	15'	-	-	6.6	3																																																																				
Ricardo	10'	-	-	6.7	2																																																																				

ANEXO VI – Ficha de Observação Treinador

Instituto Politécnico da Guarda – Académico de Viseu

Folha de observação

Sistema de Apreciação do Valor das Actividades Propostas

Sessão: 1.ª Sessão - Jogo Data: 29/09/2016

Treinador/ Grupo: António Couto / Académico de Viseu - Sub 18 Jovens "D"

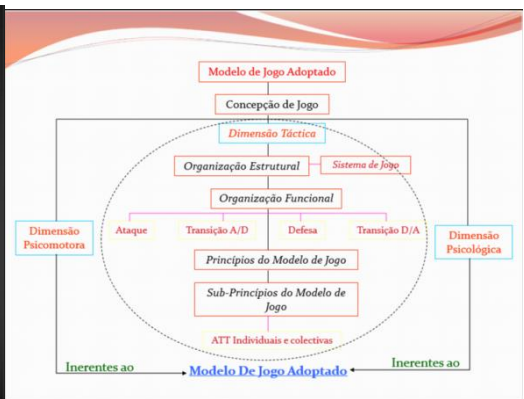
Dimensões	Categorias	1	2	3	4	5	Notas
Parte Preparatória (Aquecimento)	Duração			X			15 minutos tempo de jogo
	Progressão da intensidade				X		Progressão adequada para o nível de jogo e a capacidade
	Adequação Parte principal			X			
	Diversidade				X		Vários exercícios com 25 minutos
	Organização				X		
	Mobilização Orgânica				X		Mobilização do corpo em pontos de jogo
	Seqüência Exerc.				X		Boa organização para os diferentes tipos de jogos
	Formas Lúdicas	X					Ativ. de jogo
Risco e Segurança				X			
Parte Principal	Objectivos/Conteúdos/Meios						
	Volume/Intensidade				X		Boa volume e intensidade
	Progressão da intensidade			X			Progressão adequada
	Alternância de Esforço				X		Alternação entre os pontos de jogo
	Concentração/Variabilidade Ex.				X		Boa concentração e variedade de jogos
	Duração exercício				X		
	Duração das Pausas				X		As pausas são proporcionais
	Natureza das Pausas				X		Atividades e exercícios
	Dificuldade dos Exercícios				X		
	Progressão			X			
	Relevância dos exercícios				X		
	Lúdico/ Analítico			X			Exercícios Analíticos
	Seq. Capacidades físicas			X			
	Seq. Aprend/ Desenvolvimento				X		Com boa organização e desenvolvimento
	Exerc. Nível Prática				X		Boa prática e nível de jogo
Adequação nível desenvolvim.				X			
Reajustamentos				X		Troca de jogadores	
Risco e segurança				X			
Parte Final	Adequação da duração				X		
	Adequação dos exercícios				X		

ANEXO VII – Modelo de jogo

Académico de Viseu Futebol Clube



Modelo de Jogo/Treino Futebol de 7



Modelo Jogo Adoptado

Organização Defensiva Colectiva - Zona Pressionante Intermédio (Defesa à zona com elevada pressão no centro do jogo - a intensidade da pressão alterna com a zona do centro de jogo, pois a equipa vai articular-se de preferência num Bloco Zonal Médio)

- > **Organização Estrutural** - Disposições dos jogadores em campo
- > **Organização Funcional** - Forma de manifestação do modelo de jogo, articulação dos princípios com os sub-princípios do modelo de jogo
- > **Princípios de Jogo** - Características que uma equipa evidencia nos diferentes momentos de jogo, isto é, são padrões de comportamento tático-técnico que podem assumir várias formas

Sistema Tático:

“O sistema de jogo ou dispositivo tático, representa o modo de colocação dos jogadores sobre o terreno de jogo. Esta colocação de base fundamental, restabelece a ordem e os equilíbrios nas várias zonas do campo, servindo de ponto de partida para os deslocamentos relativos dos jogadores, e para a coordenação das acções individuais e colectivas” (Teissie, 1970; Teodoro, 1984; Wrzoz, 1980).

Gr: 2:3:1

FORMAÇÃO DO MAIOR NÚMERO POSSÍVEL DE LINHAS DE PASSE

Organização Defensiva Colectiva - Zona Pressionante Intermédio

Sub-Princípios

- Formas “tempo perdido” sem bola - fechar eixo central através da diminuição da largura das linhas defensivas quanto mais perto da nossa baliza;
- Aproximar linhas defensivas em processo defensivo;
- Contenção agressiva ao portador da bola quando da entrada do mesmo no sector intermédio - elevada pressão no centro do jogo - orientar portador da bola para zonas ocupadas por colegas de equipa;
- Basculações Defensivas (movimentos pendulares de adaptação ao posicionamento da bola e dos adversários);
- Ataques defensivos ao jogador da contenção - existência de coberturas defensivas - cobertura defensiva e intercepção de linhas de passe próximas da bola;

Nota: Defesa em contenção direccionar / condicionar o jogo do adversário para o lado da cobertura.

Organização Defensiva Colectiva - Zona Pressionante Intermédio

Serão sempre formadas três linhas defensivas em diagonal organizada destas linhas defensivas exprime-se pela já referida pressão ao adversário sem bola (inteligência de pressão), a partir do qual todos os restantes elementos se articulam estabelecendo uma distinta e ligada cobertura dando assim cobertura a acção dos companheiros, e privilegiando sempre os caminhos mais directos para a nossa baliza.

- À saída de bola pelo defesa adversário sem correr lateral, a equipa deverá manter no sentido dessa corrente, como se pode verificar nos diagramas, formação da organização da pressão ao portador da bola no corredor lateral, condicionando assim a sua acção;
- Funções: Qd equipa adversária vai «jogar» Extremo pressiona e central da linha de bola;
- Qd central recorre e tá em segurança e o AV q pressiona;
- Qd o central pressiona com bola para fora tal e extremo na pressão, qd progride para dentro tal e MC;

Transição Defesa - Ataque - Havendo condições favoráveis procurar finalizar rapidamente

Sub-Princípios

- Procurar a profundidade, jogar para a frente (jogador com ou sem bola);
- Tirar a bola da zona de pressão (utilizar as coberturas ofensivas);
- Sem hipóteses de dar profundidade, passa para Organização Ofensiva;
- Equilíbrio posicional conferido pelas coberturas ofensivas, de modo a se conseguir tirar a bola da zona de pressão e de se conseguir passar para Organização Ofensiva se não houver condições para jogar na Profundidade;
- Demarcações de Ruptura dos jogadores sem bola (5º o Avançado e os Alas q podem realizar roturas);

Organização Ofensiva Colectiva - Ataque Posicional - Circulação complexa de bola, utilizando a mesma para explorar o ritmo de jogo que mais convém à equipa nos diferentes momentos do jogo;

Sub-Princípios

- Formar 'campo grande' na posse de bola;
- Procurar a profundidade e largura;
- Ter a posse de bola o maior tempo possível;
- Ter um bom jogo posicional e qualidade no primeiro toque para a equipa ter velocidade na circulação da bola;
- Quando conseguimos dar profundidade devemos subir em bloco compacto até estarmos em posse de bola segura e procurarmos a largura;
- Elevado número de coberturas ofensivas e linhas de passe válidas;



A organização ofensiva da equipa tem como base a formação de um losango para procurar três linhas de passe directas - duas coberturas dadas pelo G e o central M.º.

Organização Ofensiva Colectiva - Ataque Posicional



Exatidão: M.º M em posição de cruzamento, M.º G faz cobertura ofensiva, M.º Z faz segunda cobertura ofensiva, M.º D aparece ao primeiro poste, M.º Z aparece ao segundo poste em diagonal com o M.º D e o M.º G aparece na marca de penalti formando entre 3 um triângulo na área.



Quando o MC possui a posse de bola tem sempre linhas de passe perpendiculares fronteais ou coberturas ofensivas dadas pelos centrais.

Transição Ataque - Defesa - Reacção rápida à perda da bola - mudança imediata de comportamentos

Sub-Princípios

- Impedir a profundidade do adversário;
- Ganhar a bola imediatamente;
- Pressão elevada ao portador da bola e às linhas de passe mais próximas do mesmo, ou para ganhar a bola, ou para impedir a transição do adversário e dar-nos tempo para entrarmos em Organização Defensiva;
- A equipa adversária é boa, consegue entrar em Organização Ofensiva, passamos para a nossa Organização Defensiva;
- Contenções agressivas (logo no momento de perda de bola) e intercepções de linhas de passe mais próximas (agrupamento e junção de linhas - encurtar o campo imediatamente) - agressividade positiva;



Modelo de treino Futebol de 7

" Todo o processo de treino deve contemplar exercícios específicos do modelo de jogo adoptado pelo treinador. O modelo de jogo e os seus respectivos princípios devem ser alvo de uma periodização e planeamento dinâmicos, o que faz com que a dimensão física surja arrastada pela dimensão táctica, mas sempre em paralelo ". (Guilherme Oliveira, 1991 cit. por Freitas, 2004)

Ao verificarmos a evolução constante que existe num jogo de futebol e se reflectir-mos podemos constatar que esta modalidade tem vindo a evoluir em aspectos como a velocidade e acção de jogo, e, principalmente na forma de pensar e executar os gestos técnicos do mesmo, etc.

Necessitamos por isso introduzir nos nossos exercícios velocidade com e sem bola quando treinamos as capacidades coordenativas e a relação que existe com as de ordem técnica (passe, recepção, condução, remate e drible).

Não devemos esquecer os exercícios de ordem táctica (princípios gerais e específicos do jogo ofensivo e defensivo), a capacidade criativa, a componente cognitiva, a capacidade de análise/percepção e antecipação do jogo.

Obrigado pela Atenção!


ANEXOS VIII – Comunicação Treino de jovens Futebolistas



18 de Junho às 10:30

Auditório da Associação de Futebol de Viseu

Treino de Jovens Futebolistas



Factores relevantes para uma formação com sucesso

Conscientes da importância da prática desportiva de crianças e jovens, esta palestra pretende alertar o impacto de alguns momentos do treino para a prevenção de lesões.

Importante também é a presença dos pais para os jovens no seu crescimento desportivo, mas mais importante ainda é o facto não só o acompanhamento mas também o saber estar e lidar nas diversas situações.

Para quem?

Pais, atletas, treinadores.

Objectivos:

- A importância do aquecimento e alongamentos em diversos momentos de treino para a prevenção de lesões, uma visão mais terapêutica, O efeito dos mesmos no organismo do atleta;
- Reafirmar a importância da participação e acompanhamento dos filhos nas actividades desportivas, o papel dos pais nos treinos nos jogos em casa e nas idas para casa após os jogos.

Não falta sua presença é importante!!

Rúben Sacramento

Registo Fotográfico





UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO
Gabinete de Formação – Certificação de Eventos

Certificado de Participação

Certifica-se que:

Rúben André Rebelo Sarmento, portador do Documento de Identificação Civil n.º 14183026, participou no **“III Congresso de Futebol”**, que decorreu no dia 11 de abril de 2016, na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Promovido pelo Departamento de Desporto da UTAD, Instituto Português do Desporto e Juventude, Talentódromo da UTAD e o Núcleo de Estudantes de Desporto da UTAD (NED).

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, 11 de abril de 2016



Comissão organizadora

Professora Doutora Isabel Maria R. Gomes