



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

João Francisco Saúde Coelho

julho | 2018

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

**ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E
DESPORTO**



Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto – menor Treino Desportivo

João Francisco Saúde Coelho

Guarda

2017/2018

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO



Relatório de Estágio

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

João Francisco Saúde Coelho

Guarda

2017/2018

Ficha de Identificação

Instituição Formadora:

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

Morada: Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, 50, 6300-559, Guarda

Contato: 271220135/ 271220111 Fax: 271222325

Diretor da ESECD: Prof. Doutor Pedro Tadeu

Diretor do Curso de Licenciatura em Desporto: Prof. Doutor Pedro Esteves

Coordenadora de Estágio: Prof^a Doutora Teresa Fonseca

Entidade Acolhedora:

Anadia Futebol Clube - Secção de Futebol

Morada: R. António Feliciano Castilho 11, 3780-112, Anadia

E-mail: anadiafutebolclube@gmail.com

Contato: 231 512 947

Tutor na Entidade de Acolhimento: Dr. Nuno Miguel Bogalho Amieiro

Nacionalidade: Português

Habilitações académicas: Licenciado em Desporto e Educação Física pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Grau técnico: Uefa A (grau III) 100549

Experiência profissional:

- Época 2014/2015 treinador adjunto da equipa sénior do Penafiel;
- Época 2015/2016 Treinador Adjunto da equipa sénior do Penafiel e do Freamunde;
- Época 2016/2017 Treinador da equipa sub-17 da AD Taboeira e da equipa de sub-16 do FC Anadia

Estagiário: João Francisco Saúde Coelho

Curso: Desporto – Menor Treino Desportivo

Nº Aluno: 5008345

Início do Estágio: 10/07/2017 e **Fim do Estágio:** 24/03/2018

Agradecimentos

Os meus profundos agradecimentos à minha coordenadora de estágio, Prof.^a Doutora Teresa Fonseca pelo apoio constante e imensurável ajuda que me ofereceu na realização deste estágio, assim como por toda a disponibilidade e diligências prontas que efetuou quando dela tive necessidade.

Ao meu tutor de estágio, Mestre Nuno Amieiro, pelo acompanhamento contínuo durante este período, mas sobretudo por se ter mostrado sempre disponível e presente.

Ao Coordenador de futebol de 11 do Anadia Futebol Clube, David Dias, ao qual estarei eternamente grato por me ter proporcionado a oportunidade de integrar a equipa técnica dos Juvenis A.

À diretora Gena Queiroz, que demonstrou ser bastante atenciosa, simpática e amável.

Ao Miguel Fernandes, treinador adjunto, por todo o seu apoio. Aos atletas do Anadia Futebol Clube, porque sem eles este trabalho não era possível e a quem desejo deixar aqui expresso o meu obrigado por todo o afeto demonstrado. Assim como a todos os treinadores, dirigentes e funcionários do clube com quem tive o prazer de me cruzar e que me trataram e receberam sempre muito bem.

Ao Gonçalo Pinheiro, meu amigo e coordenador do futebol de formação do Recreio Desportivo de Águeda, pelo facto de me ter apoiado e proporcionado a minha atividade de promoção.

Agradeço ao Instituto Politécnico da Guarda e à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto pelo acolhimento institucional ao longo do meu percurso na academia da Guarda. Agradeço também a todos os professores da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, que enriqueceram a minha formação ao longo destes anos, mostrando disponibilidade para me ajudar em tudo o que foi necessário.

Os meus agradecimentos, muito especiais, aos meus pais, pelo amor incondicional, pelo apoio ao longo desta viagem e pela extraordinária virtude de acreditarem em mim. Agradecer ainda, ao resto da minha família por todo o apoio e motivação que sempre me deram.

Também agradeço à Sara Dias, por toda a paciência, motivação e ajuda, e por estar presente em todos os momentos, todos os dias.

Aos meus amigos de sempre, pela amizade e companheirismo. E aos que conheci durante a minha licenciatura na cidade da Guarda, sem dúvida que levo daqui amigos para vida, obrigado pela partilha de conhecimentos e pela lealdade demonstrada. Estamos Juntos!

A todos o meu muito Obrigado!

Resumo

O presente relatório surge no âmbito da Unidade Curricular de Estágio do 3º ano da Licenciatura de Desporto do menor em Treino Desportivo, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Enquanto estagiário no Anadia Futebol Clube, assumi funções de Treinador Adjunto, no escalão de Juvenis, que disputou o Campeonato Nacional Sub-17. Todo este processo possibilitou a minha evolução tanto a nível pessoal como profissional. Ao longo do Estágio, realizei algumas atividades, nomeadamente no que diz respeito à observação e análise do jogo e do treinador e à intervenção no processo de treino e de competição.

Este documento encontra-se organizado em quatro partes: i) contextualização do local de estágio, ii) objetivos de estágio e fases de intervenção, iii) atividades desenvolvidas e iv) formação académica complementar.

Palavras-chave: Futebol; Treinador; Treino Desportivo; Observação.

Índice

Agradecimentos	iv
Resumo	vi
Índice de Figuras	x
Índice de Tabelas	xi
Lista de abreviaturas	xii
Introdução	1
1. Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora	1
1.1. Contextualização histórica do clube	2
1.2. Organigrama do Anadia	3
1.3. Recursos Humanos	3
1.4. Recursos Materiais	7
1.5. Recursos Espaciais	7
2. Fases de Intervenção, Objetivos e Calendarização do Estágio	8
2.1. Introdução	8
2.2. Fases de Intervenção	9
2.2.1. Fase de Integração e Planeamento	9
2.2.2. Fase de Intervenção	9
2.2.3. Fase de Conclusão e Avaliação	9
2.3. Objetivos	10
2.3.1. Objetivos Gerais	10
2.3.2. Objetivos Específicos	10
2.3.3. Objetivo dos Juvenis A	11
2.4. Calendarização/Planeamento do Estágio	11
2.5. Horário de Estágio	14

3. Quadro Competitivo.....	15
4. Atividades Desenvolvidas.....	17
4.1. Introdução	17
4.2. Futebol	18
4.3. Formação Desportiva	18
4.3.1. Long Term Athlete Development (LTAD)	19
4.4. Planeamento	19
4.5. Periodização do Treino.....	20
4.6. Modelo de Jogo.....	21
4.6.1. Organização Ofensiva	23
4.6.2. Organização Defensiva.....	24
4.6.3. Transição Defesa-Ataque.....	25
4.6.4. Transição Ataque-Defesa.....	25
4.7. Observações.....	26
4.7.1. Observações do treinador	26
4.7.2. Observações e análises de jogo	27
4.8. Intervenção no treino.....	28
4.8.1. Ativação Funcional.....	29
4.8.2. Parte fundamental	30
4.8.3. Parte final	31
4.9. Intervenção na competição.....	31
4.9.1. Ativação funcional	32
5. Assiduidade dos Atletas	33
6. Registo da performance dos atletas	34
7. Síntese da época desportiva do Anadia Futebol Clube	35
8. Projeto de Estágio.....	36

9. Atividades Complementares	37
10. Reflexão Final	38
Bibliografia	41
Anexos	43

Índice de Figuras

Figura 1 – Organigrama da instituição.	3
Figura 2 – Campo dos Olivais.	8
Figura 3 - Complexo Desportivo Municipal de Anadia.	8
Figura 4 – Classificação da 1ª fase - série B da 1ª divisão do campeonato nacional Sub-17.	16
Figura 5 – Classificação da 2ª fase – zona norte da 1ª divisão do campeonato nacional Sub-17.	16
Figura 6 – Resultados dos Juvenis do Anadia Futebol Clube na época 2017/2018.	17
Figura 7 – Long Term Athlete Development (Fonte: Balyi, Cardinal, Higgs, Norris e Way, 2005)	19
Figura 8 - Periodização Convencional vs periodização tática (Fonte: Mourinho, 2001).	20
Figura 9 - Formação Tática dos Juvenis A (1-4-3-3).	22
Figura 10 - Formação Tática dos Juvenis A (1-3-4-3).	22
Figura 11 - Formação Tática dos Juvenis A (1-4-1-4-1).	23
Figura 12 – Ideia de jogo dos juvenis A do Anadia Futebol Clube.	23
Figura 13 - Registo da performance dos atletas.	35
Figura 14 – Factos da época desportiva do Anadia Futebol Clube, época 2017/18.	36
Figura 15 - Atividade de Promoção.	37

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Constituição do plantel dos Juvenis A.....	6
Tabela 2 – Lista dos recursos materiais do Anadia Futebol Clube.....	7
Tabela 3 – Planeamento dos treinos/jogos da pré-época.	11
Tabela 4 - Planeamento dos treinos/jogos do período competitivo – 1ª fase.	12
Tabela 5 - Planeamento dos treinos/jogos do período competitivo – 1ª fase.	12
Tabela 6 - Planeamento dos treinos/jogos do período competitivo – 2ª fase.	13
Tabela 7 - Planeamento dos treinos/jogos do período competitivo – 2ª fase.	13
Tabela 8 – Horário de estágio.	15
Tabela 9 - Relação entre a quantidade de treinos e as presenças dos atletas.....	33

Lista de abreviaturas

AFC – Anadia Futebol Clube

GR – Guarda Redes

DD- Defesa Direito

DC- Defesa Central

DE- Defesa Esquerdo

MD- Médio Defensivo

MC- Médio Centro

MC- Médio Centro

MO- Médio Ofensivo

ED- Extremo Direito

EE- Extremo Esquerdo

PL- Ponta de lança

Introdução

O presente Relatório de Estágio está inserido no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, no menor de Treino Desportivo. Durante este período de Estágio pude aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da minha licenciatura.

Iniciei o meu estágio no dia 10 de julho de 2017, na área de Treino Desportivo, na modalidade de Futebol, onde integrei a equipa técnica do escalão de Juvenis (sub-17) do Anadia Futebol Clube, assumindo funções de treinador adjunto, num total de 51 horas.

O objetivo do estágio passa por aplicar vários conhecimentos, praticamente, adquiridos durante a licenciatura em unidades curriculares, tais como Observação e Análise do Treino, Planificação do Treino, Didática dos Desportos, Teoria e Metodologia do Treino, Psicologia do Desporto e do Exercício Físico, Fisiologia do Exercício e Pedagogia, entre outras.

Tendo em conta que o estágio reflete uma transição do papel de aluno para profissional, com intuito de absorver qualidades para atingir o sucesso no mercado de trabalho, é fundamental errar para melhorar, de forma a aperfeiçoar a aptidão e desenvolver competências, tais como responsabilidade, integridade, solidariedade, autonomia e astúcia.

O meu tutor, Mestre Nuno Amieiro, e a minha coordenadora, Professora Doutora Teresa Fonseca, facilitaram esta transição, no sentido de orientar-me e corrigir-me sempre que necessário, de modo a potenciar o meu desenvolvimento tanto a nível profissional como a nível pessoal.

1. Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora

1.1.Contextualização histórica do clube

De acordo com a informação disponibilizada pelo clube, podemos referir que o Anadia Futebol Clube (AFC) foi fundado no dia 19 de novembro de 1926.

A equipa é conhecida por “Trevos da Bairrada “, uma vez que o símbolo do clube é um trevo verde de quatro folhas.

Inicialmente, os jogos eram disputados no Campo Dr. Pequito Rebelo, também conhecido como Campo dos Olivais, visto que a localização deste campo era situada numa rua famosa da cidade, denominada por Rua dos Olivais.

O AFC obteve trinta e quatro presenças na IIIª divisão, doze presenças na 2ªB e duas presenças na IIª Liga Portuguesa, tendo saído vencedor da Série C da IIIª divisão por cinco vezes, nas épocas 1981/1982, 1989/1990, 1991/1992, 2006/2007 e 2009/2010. Para além da história de sucesso que a equipa obteve ao longo da IIIª divisão, os seniores do Anadia converteram-se campeões distritais da IIª divisão de Coimbra e na Iª divisão de Aveiro, nas épocas de 1939/1940 e 1969/1970, respetivamente. Relativamente aos escalões de formação, o Anadia tem revelado grandes promessas e inúmeras conquistas.

Os juniores foram campeões distritais nas épocas de 1966/1967, 1978/1979 e 1995/1996. Os juvenis foram campeões distritais na época de 2012/2013, todavia a época de 2017/2018, foi considerada a melhor época de sempre deste escalão. Os iniciados foram campeões distritais nas épocas de 2005/2006 e 2009/2010. Os infantis “A” foram campeões distritais nas épocas 2004/2005 e 2011/2012. Os benjamins “B” foram campeões na época de 2011/2012 e por fim, os escolas “A” foram campeões na época de 1997/1998.

É também importante referir que na última época (2016/2017) os iniciados do Anadia apuraram-se para a 3ª fase do Campeonato Nacional, conseguindo atingir o 3º lugar, atrás do Benfica e do Sporting e à frente de equipas como o Porto, a Académica de Coimbra e o Paços de Ferreira.

Termino esta referência ao Futebol, destacando o momento mais alto do Anadia nesta modalidade, foi na época de 2011/2012, a equipa de Iniciados, venceu o Campeonato Nacional da “Danone Nations Cup”, derrotando equipas como o Sport Lisboa e Benfica nas meias-finais e na final o 1º Contacto. De seguida, o Anadia foi representar Portugal no campeonato mundial de Sub-12 desta competição (único

campeonato mundial que se realiza neste escalão), que se realizou em Madrid, alcançando o 25º lugar entre 40 representantes de todo o mundo.

1.2. Organigrama do Anadia

Tendo em conta a estrutura organizacional do clube (ver Figura 1), é de salientar a existência de dois coordenadores para o Futebol 7 e de um coordenador para o Futebol 11. No Futebol 7, existem escalões com mais do que uma equipa, de forma a garantir a distribuição equitativa dos atletas, com ênfase nos infantis que chegam mesmo a constituir quatro equipas, demonstrando assim o que este clube é capaz de fornecer para o Futebol 11. Por sua vez, nos escalões de formação acima deste último escalão, anteriormente referido, todos têm duas equipas, exceto o de Juniores – devido ao facto de este ser o escalão de clara especialização, no qual só faz sentido estarem presentes os atletas que apresentarem potencial para seguir para o próximo patamar.

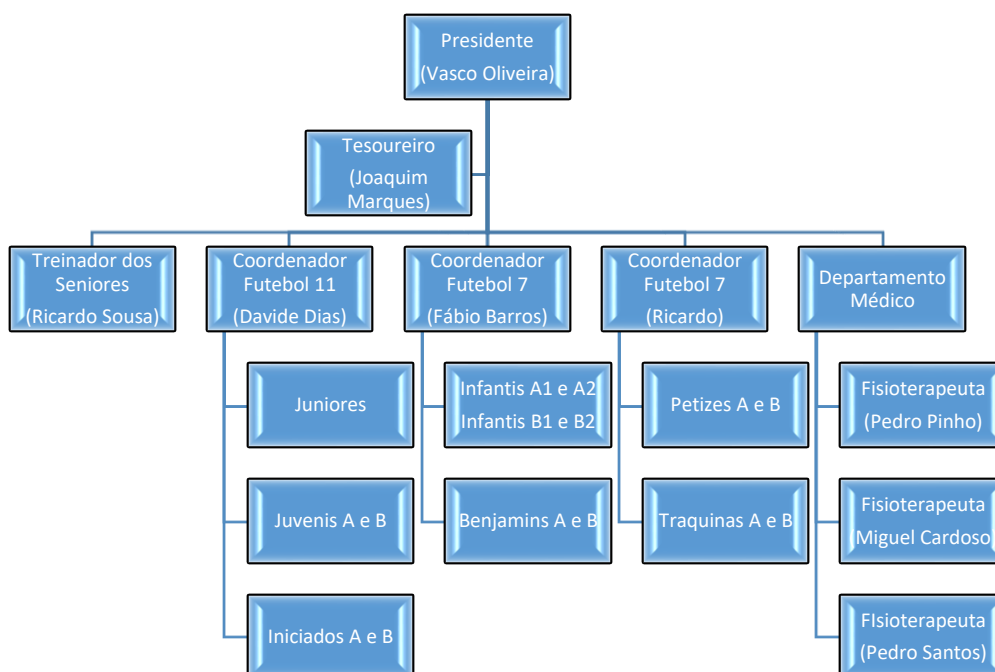


Figura 1 – Organigrama da instituição.

1.3. Recursos Humanos

O estágio teve início com a minha inclusão na equipa técnica dos Juvenis A, sendo esta composta por: Nuno Amieiro (treinador principal); João Coelho (treinador adjunto estagiário), Vítor Soares (treinador adjunto) e Gena Queiroz (diretora). No 1º mês da pré-época era esta a nossa equipa técnica, no entanto, Vítor Soares seguiu rumo à Tailândia para trabalhar como treinador no Cruzeiro Soccer School Vientian. No início do mês de agosto surgiu um novo treinador, Miguel Fernandes, também treinador dos traquinas A, que acompanhou os Juvenis “A”, como adjunto e treinador dos guarda-redes.

Relativamente ao plantel, tal como em relação à equipa técnica, este teve reformulações, no 1º mês da pré-época treinaram 29 jogadores, numa altura em que o nosso plantel ainda estava em construção, existiram jogadores que foram abandonando o clube, pois perceberam que não seriam solução. Mais tarde, de forma a gerir o plantel, sugeriu-se aos jogadores não convocados que pudessem jogar pela Equipa B dos Juvenis, de forma a ganharem ritmo de jogo. Ainda no mês de julho, chegaram dois reforços provenientes do Gafanha. No mês de agosto, o guarda-redes T.F, o central G.O e o avançado J.S, juvenis de 1º ano, foram dispensados para a equipa B, podendo a qualquer momento ser chamados à equipa A. No dia 10 de agosto, o extremo conhecido por “Pipe” decidiu abandonar o clube, tendo ido para o Taboeira, clube que se encontrava mais próximo do local da sua residência. Ainda durante este mês, um dos nossos avançados de segundo ano, desagrado com o fato de não ser convocado para a equipa A e após ter falhado os jogos da equipa B decidiu abandonar o clube, dando deste modo outra oportunidade ao avançado J.S., que por momentos treinou com a equipa B, numa altura em que o plantel estava praticamente fechado. Após o segundo jogo oficial, no dia 28 de agosto, um dos nossos médios, que tinha sido titular nos primeiros dois jogos decidiu abandonar o clube, por motivos de estudo segundo informação prestada pelo próprio. Esta foi uma situação que deixou a equipa técnica num estado de reflexão, que foi concluída com uma mensagem transmitida por parte do treinador aos jogadores, em relação à falta de compromisso dos jogadores que abandonaram a equipa num momento em que a época já tinha começado. No dia 27 do mês de setembro, um dos nossos defesas que atuava como central e lateral, decidiu abandonar a equipa, embora tenha sido sempre convocado nos 5 jogos oficiais até à data e tenha sido titular sem ter sido substituído no primeiro destes, o jogador, que efetuava viagens de Albergaria para Anadia, referiu que não compensava treinar para não jogar. O último ajuste no plantel foi feito com a inclusão do defesa central e lateral, Z.P,

proveniente dos juvenis do Taboeira, que realizou o seu primeiro treino no dia 10 de outubro.

O facto de termos na nossa equipa jogadores que apresentavam diferenças de idades de 2 anos e tendo em conta, a idade relativa, podemos concluir que os juvenis de 2º ano (2001) apresentam vantagens a nível maturacional comparativamente aos juvenis de 1º ano (2002). Partindo deste pressuposto, os mais velhos ao apresentarem mais um ano de contacto com a modalidade, serão mais experientes e estarão melhor preparados cognitivamente para se adaptarem ao contexto do jogo. Para além dos termos cognitivos, os juvenis do 2ºano, sobretudo os que nascem nos primeiros meses do ano, também apresentam vantagens no desenvolvimento, quanto à antropometria e características como a velocidade, força e resistência, o que nos permite concluir que estes hipoteticamente estarão mais aptos fisicamente que os mais novos, sendo que quanto melhor é a condição do atleta, maior é a probabilidade de ser seleccionado ao invés de outro (Carli Gc, 2009).

Como podemos visualizar na Tabela 1, adiante apresentada, o plantel dos Juvenis A é constituído por 24 jogadores, dos quais 3 são guarda-redes, 8 são defesas, 7 são médios e 6 são avançados.

Relativamente às medidas antropométricas, este escalão caracteriza-se por ter futebolistas com uma média de altura de 1,79 metros e peso de 61 quilogramas. No que toca aos anos de prática da modalidade, os atletas apresentavam uma média de 10,6 anos.

De um ponto de vista biográfico, 17 jogadores nasceram no ano de 2001 e, portanto, era o segundo ano neste escalão. Por outro lado, os outros 7 jogadores que nasceram no ano de 2002, estavam a ser integrados pela primeira vez no mesmo. Assim sendo, a equipa apresentava uma média de idade relativa de 2,00 (quartil).

Na Tabela 1, apresentam-se os dados dos elementos da equipa de juvenis A, para uma análise mais concreta.

Tabela 1 – Constituição do plantel dos Juvenis A.


Juvenis A							
Nome	Posição	Peso	Altura	Idade	D.N	Quartil	A.P
G.R	GR	84	1,94	16	04/01/2001	1°	11
P.A	GR	65	1,87	16	21/02/2001	1°	10
T.F	GR	62	1,77	15	18/01/2002	1°	11
N.O	DC/DL	80	1,89	16	03/02/2001	1°	8
T.A	DD/ED	64	1,77	16	28/08/2001	3°	10
D.L	DD	60	1,74	15	30/10/2002	4°	7
R.V	DC	70	1,80	16	12/01/2001	1°	6
G.O	DC	58	1,69	15	11/05/2002	2°	9
Z.P	DC/DL	70	1,85	16	14/07/2001	3°	11
T.A	DC	68	1,91	16	28/04/2001	2°	9
B.Q	DC/DL	65	1,80	16	12/11/2001	3°	12
E.O	DC/MD	64	1,77	16	28/08/2001	3°	8
P.S	MD/MC	55	1,70	15	13/01/2002	1°	10
F.S	MC	64	1,83	15	09/12/2001	4°	8
A.C	MC/MO	60	1,74	16	05/09/2001	3°	5
H.M	MC/MO	50	1,70	15	14/03/2002	1°	10
P.M	MC/MO	53	1,70	15	12/07/2002	3°	11
S.R	MC/MO	58	1,77	16	18/12/2001	4°	9
P.R	EE	70	1,78	16	25/01/2001	1°	11
R.S	ED	57	1,73	16	26/03/2001	1°	9
P.G	ED/EE	64	1,72	16	11/05/2001	2°	8
P.L	PL/ED/EE	55	1,65	16	09/01/2001	1°	9
J.S	PL	62	1,78	15	05/01/2002	1°	8
F.A	PL	77	1,78	16	29/03/2001	1°	6

1.4. Recursos Materiais

Para a realização das sessões de treino, a equipa possui os seguintes recursos materiais: 20 bolas (tamanho 5), 55 coletes de diversas cores, 63 sinalizadores (15 destes são específicos para meínhos), 6 balizas, 1 quadro tático, 16 estacas de *slalom* e 22 bases.

Na Tabela 2 apresenta-se uma lista relativa à quantidade e qualidade dos mesmos.

Tabela 2 – Lista dos recursos materiais do Anadia Futebol Clube.

	Recursos Materiais	
Material	Quantidade	Estado
Bolas	20	Muito Bom
Sinalizadores	63	Muito Bom
Balizas de Futebol 11	2	Muito Bom
Balizas de Futebol 7	4	Muito Bom
Quadro tático	1	Muito Bom
Coletes	55	Bom
Estacas de <i>slalom</i>	16	Bom
Bases	22	Bom

1.5. Recursos Espaciais

A equipa de Juvenis do Anadia Futebol Clube utiliza duas instalações para a realização tanto dos seus jogos como dos seus treinos. A primeira, é o Estádio Municipal dos Olivais (ver Figura 2), situado na rua dos olivais, em Anadia. O segundo, é o Complexo Desportivo de Anadia (ver Figura 3), composto pelo Estádio Municipal Engenheiro Sílvio Henriques Cerveira, onde joga a equipa principal (seniores). Este complexo tem sido uma mais-valia na promoção e prática desportiva, visto que é um espaço dinâmico que recebe equipas nacionais e internacionais, nas modalidades de futebol e basquetebol nas várias categorias femininas e masculinas.

Ambos os campos onde atuamos têm relva sintética, a maioria dos nossos treinos são no Campo dos Olivais, no entanto os jogos são divididos entre os dois locais acima referidos.



Figura 2 – Campo dos Olivais.



Figura 3 - Complexo Desportivo Municipal de Anadia.

2. Fases de Intervenção, Objetivos e Calendarização do Estágio

2.1.Introdução

Este ponto é constituído pelas fases de intervenção, os objetivos e a calendarização.

A Fase de Intervenção é constituído por três fases, nomeadamente, a fase de integração e planeamento (1ªfase), a fase de intervenção (2ªfase) e por último a fase de conclusão e avaliação (3ªfase).

Relativamente aos objetivos, menciono os objetivos gerais, os objetivos específicos e os objetivos do clube.

2.2.Fases de Intervenção

Segundo o GFUC previsto da unidade curricular estágio em treino desportivo este relatório está organizado em três fases de intervenção: fase de integração e planeamento; fase de intervenção e fase de conclusão e avaliação.

2.2.1. Fase de Integração e Planeamento

A primeira fase, de integração e planeamento, começou com a minha integração no primeiro treino da época, dia 10 de julho de 2017. Nesta fase foram definidos os seguintes objetivos:

- Fazer a Caracterização do clube em termos da sua cultura, estrutura, recursos, funcionamento e canais de comunicação;
- Definir os objetivos de estágio;
- Efetuar a Integração na organização partilhando ideias com a equipa técnica;
- Realizar a observação do Treinador e dos jogadores;
- Perceber quais os feedbacks mais utilizados pelo Treinador;
- Elaborar o plano de estágio.

2.2.2. Fase de Intervenção

A segunda fase é a fase de intervenção que teve início no dia 24 de Setembro. Nesta fase tive a oportunidade de intervir na ativação funcional, sempre acompanhado pela supervisão do treinador principal. Para além disto, apresentei o meu Plano de Estágio e progressivamente desenvolvi e implementei as atividades definidas pelo mesmo, segundo estes objetivos:

- Efetuar a apresentação do plano de estágio;
- Realizar as observações de sessões de treino;
- Realizar as observações de jogos;
- Intervir nos exercícios do treino;
- Dirigir e orientar a atividade funcional da equipa;
- Elaborar o planeamento e periodização do treino (meios, métodos e conteúdos).

2.2.3. Fase de Conclusão e Avaliação

Sendo esta caracterizada como a última fase, foram definidos os seguintes objetivos:

- Efetuar a avaliação da congruência entre os objetivos definidos e os atingidos;

- Elaborar o relatório final de estágio e finalização do dossier.

2.3. Objetivos

2.3.1. Objetivos Gerais

Foram definidos os seguintes objetivos gerais:

- a) Mobilizar competências que correspondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção na dimensão moral, ética, legal e deontológica;
- b) Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- c) Atualizar o nível de conhecimento nos domínios da investigação, do conhecimento científico, técnico, pedagógico e no domínio da utilização das novas tecnologias;
- d) Intervir de forma qualificada em contexto profissional;
- e) Promover a reflexão, quer na perspetiva da observação, quer na da intervenção, no contexto de estágio.

2.3.2. Objetivos Específicos

- a) Caracterizar a estrutura, recursos e funcionamento da equipa de juvenis do Anadia;
- b) Avaliar espaços e domínios potenciais de intervenção no treino e/ou competição;
- c) Aperfeiçoar aptidões técnicas e obter experiência nas relações interpessoais;
- d) Ajudar nas tarefas da logística da equipa;
- e) Definir objetivos desportivos da equipa/organização;
- f) Estruturar um plano de intervenção considerando objetivos comportamentais bem como conteúdos, meios e métodos de treino em diferentes escalas temporais;
- g) Consolidar metodologias de treino e de ensino das diversas capacidades inerentes aos fatores de treino com base na intervenção e observação de secções de treino;
- h) Avaliar o desempenho da equipa/organização;
- i) Elaborar fichas de volume de jogo que incluam o tempo jogado dos atletas na competição;

- j) Manter o dossier de estágio atualizado (formato digital), compilando toda a documentação gerada no âmbito de estágio bem como outra documentação pertinente.

2.3.3. Objetivo dos Juvenis A

O objetivo principal da equipa de juvenis era a manutenção, tentando manter a equipa no campeonato nacional de forma a potenciar os nossos atletas da formação, pensando sempre primeiro nos interesses dos jogadores (a sua formação e desenvolvimento) e depois no clube, formando assim possíveis jogadores de qualidade para representar o escalão sénior com o nível de competência que se deseja.

2.4. Calendarização/Planeamento do Estágio

Nas Tabelas 3 a 7 apresentam-se os planeamentos dos jogos da pré-época, o planeamento dos treinos/jogos do período competitivo – 1ª fase e o planeamento dos treinos/jogos do período competitivo – 2ª fase.

Quanto à calendarização dos treinos dos juvenis A do Anadia Futebol Clube, podemos verificar que foi feito um planeamento através de mesociclos. O primeiro mesociclo corresponde à pré-época e os restantes correspondem aos momentos de competição, 1ª e 2ª fase do campeonato nacional.

Tabela 3 – Planeamento dos treinos/jogos da pré-época.

ANADIA FC
Sub-17 // Época 2017/2018
Período Pré-Competitivo

10 Julho Segunda Treino 1	11 Julho Terça Treino 2	12 Julho Quarta Treino 3	13 Julho Quinta Treino 4	14 Julho Sexta Treino 5	15 Julho Sábado Jogo de preparação Paços de Ferreira (f)	16 Julho Domingo
17 Julho Segunda Treino 6	18 Julho Terça Treino 7	19 Julho Quarta Treino 8	20 Julho Quinta Treino 9	21 Julho Sexta Treino 10	22 Julho Sábado Jogo de preparação Sub-19 Anadia (c)	23 Julho Domingo
24 Julho Segunda Treino 11	25 Julho Terça Treino 12	26 Julho Quarta Treino 13	27 Julho Quinta Treino 14	28 Julho Sexta Treino 15	29 Julho Sábado Jogo de preparação V. Guimarães (f)	30 Julho Domingo
31 Julho Segunda Treino 16	1 Agosto Terça Treino 17	2 Agosto Quarta Treino 18	3 Agosto Quinta Treino 19	4 Agosto Sexta Treino 20	5 Agosto Sábado Jogo de preparação Rio Ave (f)	6 Agosto Domingo
7 Agosto Segunda Treino 21	8 Agosto Terça Treino 22	9 Agosto Quarta Treino 23	10 Agosto Quinta Treino 24	11 Agosto Sexta Treino 25	12 Agosto Sábado Jogo de preparação Naval	13 Agosto Domingo
14 Agosto Segunda	15 Agosto Terça Treino 26	16 Agosto Quarta Treino 27	17 Agosto Quinta Treino 28	18 Agosto Sexta Treino 29	19 Agosto Sábado Treino 30	20 Agosto Domingo 1ª Jornada

Tabela 4 - Planeamento dos treinos/jogos do período competitivo – 1ª fase.

ANADIA FC
Sub-17 // Época 2017/2018
Período Competitivo - 1ª Fase

14 Agosto Segunda	15 Agosto Terça Treino 22	16 Agosto Quarta Treino 23	17 Agosto Quinta Jogo de preparação Sub-16 Anadia	18 Agosto Sexta Treino 24	19 Agosto Sábado	20 Agosto Domingo 1ª jornada Leixões (c)
21 Agosto Segunda	22 Agosto Terça Treino	23 Agosto Quarta Treino	24 Agosto Quinta Treino	25 Agosto Sexta	26 Agosto Sábado 2ª jornada Feirense (f)	27 Agosto Domingo
28 Agosto Segunda	29 Agosto Terça Treino	30 Agosto Quarta Jogo de preparação Beira-mar (c)	31 Agosto Quinta Treino	1 Setembro Sexta	2 Setembro Sábado Jogo de preparação Naval (f)	3 Setembro Domingo
4 Setembro Segunda	5 Setembro Terça Treino	6 Setembro Quarta Jogo de preparação Sub-19 Mealhada (f)	7 Setembro Quinta Treino	8 Setembro Sexta	9 Setembro Sábado 3ª jornada Académica (c)	10 Setembro Domingo
11 Setembro Segunda	12 Setembro Terça Treino	13 Setembro Quarta Treino	14 Setembro Quinta Treino	15 Setembro Sexta Treino	16 Setembro Sábado	17 Setembro Domingo 4ª jornada Padroense (f)
18 Setembro Segunda	19 Setembro Terça Treino	20 Setembro Quarta Treino	21 Setembro Quinta Treino	22 Setembro Sexta Treino	23 Setembro Sábado	24 Setembro Domingo 5ª jornada Taboeira (c)

Tabela 5 - Planeamento dos treinos/jogos do período competitivo – 1ª fase.

25 Setembro Segunda	26 Setembro Terça Treino	27 Setembro Quarta Treino	28 Setembro Quinta Treino	29 Setembro Sexta	30 Setembro Sábado 6ª jornada Académica SF (f)	1 Outubro Domingo
2 Outubro Segunda	3 Outubro Terça Treino	4 Outubro Quarta Treino	5 Outubro Quinta Treino	6 Outubro Sexta Treino	7 Outubro Sábado	8 Outubro Domingo 7ª jornada Cracks Lamego (c)
9 Outubro Segunda	10 Outubro Terça Treino	11 Outubro Quarta Treino	12 Outubro Quinta Treino	13 Outubro Sexta Treino	14 Outubro Sábado	15 Outubro Domingo 8ª jornada Boavista (f)
16 Outubro Segunda	17 Outubro Terça Treino	18 Outubro Quarta	19 Outubro Quinta Treino	20 Outubro Sexta Treino	21 Outubro Sábado	22 Outubro Domingo 9ª jornada Tondela (c)
23 Outubro Segunda	24 Outubro Terça Treino	25 Outubro Quarta	26 Outubro Quinta Treino	27 Outubro Sexta Treino	28 Outubro Sábado	29 Outubro Domingo 10ª jornada Seia (c)
30 Outubro Segunda Treino	31 Outubro Terça	1 Novembro Quarta Treino	2 Novembro Quinta Treino	3 Novembro Sexta	4 Novembro Sábado 11ª jornada Porto (f)	5 Novembro Domingo

Tabela 6 - Planeamento dos treinos/jogos do período competitivo – 2ª fase.

ANADIA FC
Sub-17 // Época 2017/2018
Período Competitivo - 2ª Fase

6 Novembro Segunda	7 Novembro Terça Treino	8 Novembro Quarta Jogo de preparação Sub-19	9 Novembro Quinta Treino	10 Novembro Sexta Jogo de preparação Sub-19	11 Novembro Sábado	12 Novembro Domingo
13 Novembro Segunda	14 Novembro Terça Treino	15 Novembro Quarta Treino	16 Novembro Quinta Treino	17 Novembro Sexta	18 Novembro Sábado Jogo de preparação Leiria (f)	19 Novembro Domingo
20 Novembro Segunda	21 Novembro Terça Treino	22 Novembro Quarta Treino	23 Novembro Quinta Treino	24 Novembro Sexta	25 Novembro Sábado	26 Novembro Domingo 1ª jornada Porto (f)
27 Novembro Segunda	28 Novembro Terça Treino	29 Novembro Quarta Treino	30 Novembro Quinta Treino	1 Dezembro Sexta	2 Dezembro Sábado	3 Dezembro Domingo 2ª jornada Académica (c)
4 Dezembro Segunda	5 Dezembro Terça Treino	6 Dezembro Quarta Treino	7 Dezembro Quinta Treino	8 Dezembro Sexta	9 Dezembro Sábado	10 Dezembro Domingo 3ª jornada Paços Ferreira (c)
11 Dezembro Segunda	12 Dezembro Terça Treino	13 Dezembro Quarta Treino	14 Dezembro Quinta Treino	15 Dezembro Sexta	16 Dezembro Sábado 4ª jornada Boavista (f)	17 Dezembro Domingo

Tabela 7 - Planeamento dos treinos/jogos do período competitivo – 2ª fase.

18 Dezembro Segunda	19 Dezembro Terça Treino	20 Dezembro Quarta Treino	21 Dezembro Quinta Treino	22 Dezembro Sexta	23 Dezembro Sábado 5ª jornada Guimarães (c)	24 Dezembro Domingo
25 Dezembro Segunda	26 Dezembro Terça Jogo de preparação Sub-16	27 Dezembro Quarta	28 Dezembro Quinta Jogo de preparação Sub-19 Águeda	29 Dezembro Sexta	30 Dezembro Sábado	31 Dezembro Domingo
1 Janeiro Segunda	2 Janeiro Terça Treino	3 Janeiro Quarta Treino	4 Janeiro Quinta Treino	5 Janeiro Sexta Treino	6 Janeiro Sábado	7 Janeiro Domingo 6ª jornada Rio Ave (f)
8 Janeiro Segunda	9 Janeiro Terça Treino	10 Janeiro Quarta Jogo de preparação Sub-19	11 Janeiro Quinta Treino	12 Janeiro Sexta Treino	13 Janeiro Sábado	14 Janeiro Domingo 7ª jornada Braga (c)
15 Janeiro Segunda	16 Janeiro Terça Treino	17 Janeiro Quarta Treino	18 Janeiro Quinta Treino	19 Janeiro Sexta Treino	20 Janeiro Sábado	21 Janeiro Domingo 8ª jornada Porto (c)

A diferente tonalidade de cor apresentada ao longo deste planeamento significa a diferença de intensidades tanto em treino, como no jogo. Organizando a intensidade de forma crescente, a cor branca significa “descanso”, o amarelo significa “baixa intensidade”, verde-claro significa “intensidade média”, verde “intensidade de jogo”, verde-escuro “alta intensidade” e o azul significa “intensidade máxima”.

O planeamento deixou de ser realizado, na 2ª fase, a partir do dia 21 de Janeiro, por vários motivos, tais como:

- O objetivo dos Juvenis A tinha sido alcançado (assegurar a manutenção) e como tal o nosso plantel, semana após semana, foi ficando irregular, devido ao fato de termos que partilhar atletas, de forma a suportar as necessidades dos outros escalões do clube.
- Os juvenis B que se encontravam a disputar o campeonato distrital, estavam mal classificados, tendo levado a que deixássemos de poder contar com os atletas habituais, pois era importante para o clube garantir melhores resultados e uma posição mais confortável no campeonato distrital.
- Os juniores cediam jogadores aos seniores, e como tal, os atletas dos juvenis compensavam as ausências dos atletas dos juniores.

Visto que o planeamento dos treinos é feito a pensar não só no próximo jogo, mas também no número de jogadores disponíveis, este deixou de ser feito de forma consistente, pois o número de atletas que se apresentavam no treino variava consoante as necessidades da equipa dos juvenis B e dos juniores.


Entre estas e outras adversidades, a equipa técnica sempre tentou garantir que continuassem a existir condições para a execução de 3 treinos semanais, no mínimo, sendo que preferencialmente, contudo era fundamental garantir 4 treinos por semana, como aconteceu maioritariamente.

2.5.Horário de Estágio

A equipa realizou 4 treinos por semana, nomeadamente às terças, quartas, quintas e sextas-feiras. Todos os treinos iniciavam pelas 19h30 e terminavam às 21h30 (ver Tabela 8). No entanto, nós treinadores, comparecíamos sempre mais cedo no local de treino para debatermos algumas questões, para eu tomar conhecimento do que iria ser realizado no treino e darmos as boas vindas aos atletas.

A maioria dos nossos treinos foram realizados no relvado sintético do Campo dos Olivais, no entanto também treinámos no sintético do Complexo Desportivo Municipal. Aos Domingos, os jogos em nossa casa, tanto foram disputados nos Olivais como no Complexo, tendo em conta a articulação feita pela equipa técnica.

Tabela 8 – Horário de estágio.

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Hora	FOLGA	19h-21h30	19h-21h30	19h-21h30	19h-21h30	FOLGA	JOGO
Local		Campo dos Olivais	Campo dos Olivais	Campo dos Olivais	Campo dos Olivais		Campo dos Olivais / Complexo Desportivo Municipal

3. Quadro Competitivo

A equipa de Juvenis A disputou a série B da 1ª divisão do campeonato nacional, como podemos visualizar na Figura 4.

Inicialmente, na 1ª fase, foram disputados onze jogos, numa série que foi constituída por um total de doze equipas. O Anadia classificou-se na 4ª posição, assegurando deste modo o seu objetivo principal, a manutenção e a participação na IIª fase do campeonato nacional. A IIª fase foi constituída por 16 participantes e dividida consoante a localização, zona norte e zona sul, onde apenas as primeiras 4 equipas de cada zona teriam a possibilidade de disputar o apuramento do campeão. Este foi constituído por um total de 6 participantes, com um total de 10 jogos, onde o primeiro classificado se converteu campeão nacional. Infelizmente, não conseguimos ir mais além do que a segunda fase, pois terminámos na 7ª posição (figura 5), no entanto obtivemos o melhor desempenho até ao momento no escalão dos Juvenis. Por outro lado, os últimos oito classificados da Iª fase competiram pela manutenção no campeonato nacional, que é constituída por um total de quatro séries, com oito participantes em cada, dos quais os primeiros três classificados e os dois quartos classificados com mais pontuação, asseguraram a manutenção e os restantes desceram de divisão.

Na Figura 6 podemos observar o desempenho competitivo da equipa ao longo da época.

CAMPEONATO

CLASSIFICAÇÃO

	P	J	V	E	D	GM	GS	DG	JC	VC	EC	DC	GMC	GSC	JF	VF	EF	DF	GMF	GSF		
1	FC Porto	33	11	11	0	0	53	1	+52	6	6	0	0	39	0	5	5	0	0	14	1	+
2	Boavista	25	11	8	1	2	26	7	+19	6	4	0	2	10	5	5	4	1	0	16	2	+
3	Académica	24	11	7	3	1	21	10	+11	5	4	1	0	11	3	6	3	2	1	10	7	+
4	Anadia	22	11	7	1	3	18	15	+3	6	5	1	0	13	2	5	2	0	3	5	13	+
5	Feirense	20	11	6	2	3	13	8	+5	6	4	1	1	7	3	5	2	1	2	6	5	+
6	Tondela	19	11	6	1	4	21	15	+6	5	3	0	2	8	6	6	3	1	2	13	9	+
7	Leixões	13	11	4	1	6	14	17	-3	5	2	1	2	7	6	6	2	0	4	7	11	+
8	Padroense	12	11	4	0	7	13	17	-4	6	3	0	3	12	11	5	1	0	4	1	6	+
9	Taboeira	12	11	4	0	7	13	17	-4	5	2	0	3	4	9	6	2	0	4	9	8	+
10	Seia FC	8	11	2	2	7	10	27	-17	5	1	2	2	4	8	6	1	0	5	6	19	+
11	Académica-SF	2	11	0	2	9	9	33	-24	6	0	0	6	4	20	5	0	2	3	5	13	+
12	Cracks Lamego	1	11	0	1	10	4	48	-44	5	0	1	4	2	21	6	0	0	6	2	27	+

Apuramento - 2ª Fase (Zona Norte)

Play-off Despromoção

Figura 4 – Classificação da 1ª fase - série B da 1ª divisão do campeonato nacional Sub-17.

CAMPEONATO

CLASSIFICAÇÃO

	P	J	V	E	D	GM	GS	DG	JC	VC	EC	DC	GMC	GSC	JF	VF	EF	DF	GMF	GSF		
1	FC Porto	34	14	10	4	0	32	9	+23	7	6	1	0	23	5	7	4	3	0	9	4	+
2	Braga	30	14	9	3	2	27	11	+16	7	5	1	1	17	5	7	4	2	1	10	6	+
3	V. Guimarães	24	14	7	3	4	22	15	+7	7	5	1	1	13	5	7	2	2	3	9	10	+
4	Rio Ave	23	14	7	2	5	15	19	-4	7	5	0	2	9	5	7	2	2	3	6	14	+
5	Boavista	16	14	5	1	8	17	25	-8	7	2	1	4	8	12	7	3	0	4	9	13	+
6	Académica	14	14	4	2	8	16	21	-5	7	1	1	5	7	11	7	3	1	3	9	10	+
7	Anadia	11	14	3	2	9	12	28	-16	7	2	2	3	6	6	7	1	0	6	6	22	+
8	Paços Ferreira	6	14	1	3	10	8	21	-13	7	1	3	3	7	10	7	0	0	7	1	11	+

Apuramento 3.ª Fase (Campeão Nacional)

Play-Off Apuramento 3.ª Fase (Campeão Nacional)

Figura 5 – Classificação da 2ª fase – zona norte da 1ª divisão do campeonato nacional Sub-17.

RESULTADOS

D	2018-03-24	11:00	(F)	Braga	6-0	 Jun.B 2ª Fase S.Norte 17/18	J14
V	2018-03-04	11:00	(C)	Rio Ave	2-0	 Jun.B 2ª Fase S.Norte 17/18	J13
D	2018-02-25	11:00	(F)	V. Guimarães	2-0	 Jun.B 2ª Fase S.Norte 17/18	J12
D	2018-02-18	11:00	(C)	Boavista	0-1	 Jun.B 2ª Fase S.Norte 17/18	J11
E	2018-02-13	09:00	(C)	Lusitânia Lourosa	1-1	 AF Aveiro Taça Jun.B SM 17/18	J3
D	2018-02-03	11:00	(F)	Paços Ferreira	2-0	 Jun.B 2ª Fase S.Norte 17/18	J10
V	2018-01-28	11:00	(F)	Académica	2-4	 Jun.B 2ª Fase S.Norte 17/18	J9
E	2018-01-21	11:00	(C)	FC Porto	0-0	 Jun.B 2ª Fase S.Norte 17/18	J8
D	2018-01-14	11:00	(C)	Braga	1-2	 Jun.B 2ª Fase S.Norte 17/18	J7
D	2018-01-07	11:00	(F)	Rio Ave	2-1	 Jun.B 2ª Fase S.Norte 17/18	J6
E	2017-12-22	15:00	(C)	V. Guimarães	1-1	 Jun.B 2ª Fase S.Norte 17/18	J5
D	2017-12-16	09:00	(F)	Boavista	2-1	 Jun.B 2ª Fase S.Norte 17/18	J4
V	2017-12-10	11:00	(C)	Paços Ferreira	1-0	 Jun.B 2ª Fase S.Norte 17/18	J3
D	2017-12-03	11:00	(C)	Académica	1-2	 Jun.B 2ª Fase S.Norte 17/18	J2
D	2017-11-26	11:00	(F)	FC Porto	6-0	 Jun.B 2ª Fase S.Norte 17/18	J1
V	2017-11-05		(C)	Oiã	2-1	 AF Aveiro Taça Jun.B SM 17/18	J2
D	2017-11-04	11:00	(F)	FC Porto	7-0	 Jun.B SB 17/18	J11
V	2017-10-29	11:00	(C)	Seia FC	2-0	 Jun.B SB 17/18	J10
V	2017-10-22	11:00	(C)	Tondela	3-1	 Jun.B SB 17/18	J9
D	2017-10-15	11:00	(F)	Boavista	4-1	 Jun.B SB 17/18	J8
V	2017-10-08	11:00	(C)	Cracks Lamego	1-0	 Jun.B SB 17/18	J7
V	2017-10-05		(F)	Ovarense	1-7	 AF Aveiro Taça Jun.B SM 17/18	J1
V	2017-09-30	11:00	(F)	Académica-SF	0-2	 Jun.B SB 17/18	J6
V	2017-09-24	11:00	(C)	Taboeira	1-0	 Jun.B SB 17/18	J5
V	2017-09-17	11:00	(F)	Padroense	1-2	 Jun.B SB 17/18	J4
E	2017-09-09	11:00	(C)	Académica	1-1	 Jun.B SB 17/18	J3
D	2017-08-26	11:00	(F)	Feirense	1-0	 Jun.B SB 17/18	J2
V	2017-08-20	11:00	(C)	Leixões	5-0	 Jun.B SB 17/18	J1

Figura 6 – Resultados dos Juvenis do Anadia Futebol Clube na época 2017/2018.

4. Atividades Desenvolvidas

4.1.Introdução

A introdução a este ponto, das atividades desenvolvidas, começa com uma contextualização a alguns conceitos essenciais no âmbito deste estágio acerca do futebol (porque as mesmas me permitiram enquadrar melhor a modalidade e o processo de treino), sobre a formação desportiva, o planeamento do treino, a ideia de jogo/modelo de jogo, onde abordo também os momentos ofensivos e defensivos, os métodos de intervenção e observação que utilizei. Apresenta-se também o registo de presenças dos jogadores nos treinos, o registo da performance dos atletas ao longo da época.

Finalmente é feita uma breve síntese da época realizada e apresenta-se o meu projeto de estágio e a minha atividade complementar, que realizei na empresa Running Ball.

4.2.Futebol

O futebol é o desporto mais praticado no mundo. Alguns dados revelam que à pouco mais de uma década existiam cerca de 1,2 bilhões de praticantes (Leães, 2003), o que torna o desporto eclético e de massa, permitindo várias influências quanto à sua organização, treino, prática e suas manifestações. A própria definição de futebol já é diferente. Segundo os dicionários mais usados na língua portuguesa, futebol é definido como um jogo desportivo disputado por duas equipas de 11 jogadores cada uma, com uma bola, num campo com um guarda-redes em cada uma das extremidades, e cujo objetivo é fazer entrar a bola na baliza defendida pelo adversário (Ferreira, 2008).

Atualmente, o Futebol é um desporto cada vez mais complexo. O jogo aumentou a sua rapidez, as equipas apresentam melhores organizações e os treinadores estão a evoluir progressivamente, sobretudo quanto à preparação estratégica realizada para um jogo. Claramente, não conseguimos controlar todas as *nuances* de um jogo, contudo temos que conseguir reduzir a imprevisibilidade, através de um conjunto de análises e observações, que nos permitam aproximarmo-nos do sucesso (Moita, 2017).

4.3.Formação Desportiva

O conceito de Formação surgiu no século XIX, pelo filósofo Humboldt, que entendia a formação como aptidão do indivíduo para levar uma vida ponderada e como processo ou caminho que levava à aquisição dessa competência (Bento, 2006). Assim, observamos que o conceito de formação é percebido não só como processo, mas também como resultado.

Segundo Antunes (2005), nas idades correspondentes às crianças e aos adolescentes, o processo de formação desportiva não deve incidir exclusivamente no alto rendimento, visto que nestas faixas etárias, correspondentes aos escalões de formação, o desenvolvimento da pessoa/atleta deve ter em conta o processo pedagógico de ensino-aprendizagem.

Partindo deste pressuposto e com base na faixa etária dos atletas, o planeamento realizado durante a época desportiva foi feito de modo a potenciar o desenvolvimento do atleta, tendo em conta o Long Term Athlete Development (LTAD).

4.3.1. Long Term Athlete Development (LTAD)

Foi proposto por Balyi et al. (2005) o modelo LTAD, pensado para os mais novos. Este modelo visa um planeamento a longo prazo, composto por 6 etapas, divididas consoante o género e a idade em questão, como é indicado através da Figura 7.

O nosso plantel era constituído por 24 atletas com idades entre os 15 e os 17 anos, 7 dos quais nascidos no ano 2002 e os restantes 17 nascidos no ano 2001. Ao realizar a associação com o LTAD, podemos verificar que a correspondência é feita com a 3ª e com a 4ª etapa, predominando esta última, pois engloba mais atletas, a qual é definida pela melhoria da condição física, da habilidade desportiva e da performance, onde se “Treina para competir”.



Figura 7 – Long Term Athlete Development (Fonte: Balyi, Cardinal, Higgs, Norris e Way, 2005).

4.4. Planeamento

O processo de planificação é um processo metódico e científico com o objetivo de suportar as necessidades dos desportistas, de modo a alcançar níveis elevados de desempenho. É uma das principais ferramentas que um treinador tem à sua disposição, o que lhe permite usufruir de uma coordenação auxiliar que visa atingir uma programação concisa e bem estruturada. A competência de um treinador reflete-se na sua capacidade de organização e planificação (Bompa, 2007).

A realização das sessões de treino foi executada através da folha fornecida pelo treinador principal, Nuno Amieiro (anexo II).

4.5. Periodização do Treino

A periodização é um dos conceitos mais importantes no treino e na planificação. O conceito de periodização não é novo, mas nem todo o mundo está familiarizado com a sua história. A periodização existia numa forma pouco completa desde tempos imemoráveis. Ao longo dos séculos, muitos autores e praticantes aperfeiçoaram o processo e foram melhorando os seus conhecimentos até ao seu estado atual (Bompa, 2007).

Mourinho (2001) define periodização como um

aspecto particular da programação, que se relaciona com uma distribuição no tempo, de forma regular, dos comportamentos táticos do jogo, individuais e coletivos, assim como, a subjacente e progressiva adaptação do jogador e da equipa a nível técnico, físico, cognitivo e psicológico .

Nos dias de hoje, são consideradas válidas duas opções de periodização (ver Figura 8): a periodização convencional e a periodização tática.



Figura 8 - Periodização Convencional vs periodização tática (Fonte: Mourinho, 2001).

A periodização tática é caracterizada pela ideia de jogo estipulada pelo treinador, pelo facto de ser preparada consoante a componente tática e de ser constituída por um conjunto de exercícios que apresentam uma elevada incidência relativa ao modelo de jogo (Carvalho, 2003, cit. por Oliveira, 2005).

Segundo Oliveira (2005), o tipo tradicional de periodização, também denominado por periodização convencional, não sustenta a convicção da constância da forma na totalidade temporal da época, o que leva ao encontro de “picos de forma”.

Afonso e Pinheiro (2011) dizem que a periodização convencional é realizada preferencialmente em desportos individuais, com intuito do desenvolvimento da capacidade física.

Tendo então diferenciado estes dois tipos de periodização, é importante referir que a periodização tática de Vítor Frade surgiu através das mudanças do calendário da competição e das necessidades de realizar uma nova periodização (Junior, 2012).

A equipa de Juvenis A do AFC adotou a periodização tática, definindo dois períodos: o período preparatório e o período competitivo. O período preparatório foi constituído por seis microciclos, caracterizados por um maior volume comparativamente com a intensidade. No entanto, desde o primeiro treino sempre foram trabalhados princípios relativos ao modelo de jogo. Por outro lado, o planeamento efetuado nos momentos de competição foi vincado pelo domínio da intensidade em relação ao volume do treino, sendo que esta intensidade foi direcionada para o nosso modelo de jogo, de modo a combater os nossos pontos fracos e sedimentar os nossos pontos fortes.

4.6. Modelo de Jogo

Segundo Carvalhal (2014)

o modelo de jogo não é conjuntural, é essencialmente estrutural. Um treinador, ao ser contratado, está a transportar as suas ideias para uma estrutura existente – e ela existe mesmo, por muito fraca que seja. Um imperativo nesta profissão é ter a capacidade de analisar muito bem o contexto onde se vai inserir, isto é, o clube, as relações entre pessoas, os adeptos, o meio social, político, local, regional, nacional, os costumes, as crenças, a história do clube e as suas melhores épocas, o sistema predominante nos anos de sucesso, as últimas equipas e jogadores, os jogadores que tem ao dispor, os que pode contratar, entre outras... Só depois poderá definir um modelo de jogo”.

O Modelo de jogo adotado para a equipa dos juvenis A (ver Figura 12) foi definido pelo treinador principal, Nuno Amieiro. Nos jogos contra adversários que tinham apenas um avançado (AC), a equipa organizava-se (ver Figura 9) num 1-4-3-3, com um guarda-redes, quatro defesas (2 DL e 2 DC), três médios (1 MD e 2 MC) e três avançados (2 EX e 1AC). Por outro lado, contra adversários que tinham dois avançados (2AC), a equipa organizava-se ofensivamente num 1-3-4-3 (ver Figura 10), com a descida do médio defensivo entre os centrais e a subida dos laterais passariam a desempenhar funções de médio-ala, outrora defensivamente a equipa procurava pressionar num 1-4-3-3 e caso não conseguíssemos recuperar a bola nos primeiros 6 segundos, os extremos desciam no terreno para a linha dos interiores, baixando o bloco e assumindo uma formação 1-4-1-4-1 (ver Figura 11).

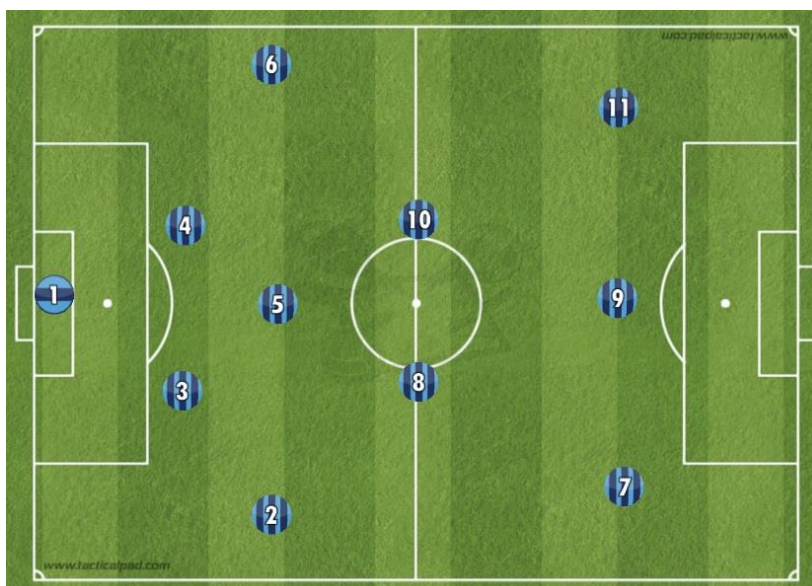


Figura 9 - Formação Tática dos Juvenis A (1-4-3-3).



Figura 10 - Formação Tática dos Juvenis A (1-3-4-3).



Figura 11- Formação Tática dos Juvenis A (1-4-1-4-1).

Ideia de Jogo – Juvenis A do Anadia Futebol Clube			
Princípios Defensivos <ul style="list-style-type: none"> • Domínio do 1x1 – ação de contenção; • Agressividade na disputa dos lances; • Capacidade para defender o espaço; • Capacidade/decisão de pressionar para ganhar; • Orientação da linha defensiva (fora de jogo). 	Organização Defensiva <ul style="list-style-type: none"> • Defesa do espaço interior/marcação do espaço entre colegas em detrimento da marcação ao adversário; • Organizados (1º) para pressionar depois; • Zonas de pressão (corredores laterais); • Reação à bola/subida da defesa; • O central do lado da bola é que define a linha do fora do jogo; • Em situações de cruzamentos, o nosso médio defensivo deve estar entre o central e o lateral do lado da bola. • Garantir equilíbrio defensivo, através da proximidade dos defesas. 	Organização Ofensiva <ul style="list-style-type: none"> • Recurso e uso da posse de bola/ataque organizado; • 1ª Fase de construção com laterais altos, centrais abertos a atacar o espaço e rotação do meio campo para ligação intersectorial; • Recurso ao “passe e rutura” com forma de provocar desequilíbrios e vencer linhas de pressão; • Avançado como falso 9, de forma a garantir superioridade numérica no jogo interior; • Quando um extremo vem dentro o outro deve garantir lateralidade; • Combinações de jogo interior e exterior. 	Princípios Ofensivos <ul style="list-style-type: none"> • Bola segue em movimento no pé dos jogadores; • “Sou sempre solução”; • Privilegiar a bola no pé ao invés da bola no espaço; • Perceber os momentos em que os extremos solicitam a bola no espaço; • Velocidade na circulação da bola; • Responsabilidade na manutenção da posse de bola (noção da perca); • Receber a bola de perfil, sempre que possível. • Quando o central do lado direito ataca o espaço, o médio interior esquerdo baixa posição e o médio interior direito dá profundidade, criando diagonais entre ambos de forma a arrastar adversários e criar mais linhas de passe • Quando o lateral ataca por dentro, o extremo do mesmo lado abre na linha e vice-versa. • Falso 9
	Transição defesa/ataque <ul style="list-style-type: none"> • Garantir a posse de bola de forma estável; • Privilegiar o avançado como falso 9, de forma a garantir superioridade numérica do jogo interior; • Procurar o espaço vazio; • Em momentos de pressão, passar a bola de modo a mudar de corredor e/ou setor acompanhado de uma mudança de atitude de jogadores. 	Transição ataque/defesa <ul style="list-style-type: none"> • Mudança das atitudes dos jogadores acompanhada da pressão (regra dos 6 segundos); • Recuperação/enquadramento defensivo para a zona definida para a “defesa organizada”; • Depois, se tivermos capacidade, pressionar o portador da bola para ganhar. 	

Figura 12 – Ideia de jogo dos juvenis A do Anadia Futebol Clube.

4.6.1. Organização Ofensiva

- Desdobramento do sistema 1-4-3-3 para 1-3-4-3;
- Posse de bola;
- Ataque organizado.

Ofensivamente, sempre demonstrámos que a nossa identidade passava por manter a bola controlada de pé para pé, realizando o ataque de forma organizada.

1ª fase de construção: Nos momentos de construção ofensiva, a equipa procurava sair a jogar a partir dos defesas centrais, que abriam para receber de perfil, com o médio defensivo a cair para o meio de ambos e os laterais a desempenharem funções de médio ala, garantindo largura de circulação. Preferencialmente procurávamos combinações de jogo interior. Por exemplo, o central esquerdo atacava o espaço e o médio interior esquerdo, afastava-se de modo a criar profundidade, enquanto que o médio interior direito aproximava-se de forma a criar uma linha de passe na diagonal; o nosso ponta de lança vinha buscar jogo ao meio-campo, atuando como um falso 9, garantindo assim superioridade e uma maior variabilidade de soluções.

2ª fase de construção: Os médios assim que tiverem a possibilidade de receber orientados para a frente, devem-no fazer para criar ligações intersectoriais, de modo a avançar no terreno. Procurar criar diversidade nos corredores do jogo, variando entre combinações exteriores e interiores. Sempre que um extremo sai do corredor lateral para participar em jogadas interiores, o extremo do lado contrário devia-se manter aberto, de forma a que a bola possa chegar até ele em condições favoráveis e aumentar assim, o espaço entre os adversários. Quando a bola entrava no falso 9, este podia arrastar um defesa, havendo no entanto liberdade para um dos interiores ou extremos poder ter a iniciativa de atacar o espaço nas costas do defesa.

3ª fase de construção: Esta é uma fase de infiltração, caracterizada, por jogos com tabelas perto ou até mesmo dentro da área adversária, por situações de 1x1, sobretudo com os nossos extremos, que procuravam entrar na área e efetuar cruzamentos atrasados para o movimento de um jogador que irá finalizar.

4.6.2. Organização Defensiva

- Defesa à zona;
- Zonas de pressão;
- 1-4-1-4-1.

Defensivamente, o equilíbrio é a palavra-chave. Quero com isto dizer, que o equilíbrio defensivo conseguia-se através de uma superioridade numérica e do controlo da proximidade entre os nossos jogadores, de modo a encurtar os espaços sobre a bola e

dificultar a circulação do adversário. O defesa central do lado da bola orientava a linha do fora de jogo. A equipa defendia o espaço de forma organizada e rigorosa e só depois pressionava de forma intensa, sendo nas zonas laterais, o local onde a nossa pressão era mais forte. Os extremos baixavam no terreno, criando uma linha de 4 jogadores juntamente com os 2 médios interiores. Contra equipas que realizavam muitos cruzamentos, o nosso médio defensivo, colocava-se entre o central e o lateral do lado da bola. Quando a equipa adversária efetuava um passe atrasado, o nosso bloco subia no terreno.

4.6.3. Transição Defesa-Ataque

Barbosa (2014) define este momento de jogo como os segundos após a recuperação da posse de bola, a partir do qual a equipa que a recuperou deverá selecionar o método de jogo ofensivo a utilizar.

Quando a nossa equipa recuperava a bola tinha necessariamente uma decisão a tomar, pelo que ou tentava contra-atacar ou mantinha a posse de bola para si. Em caso de recuperação, os jogadores eram obrigados a olhar para o jogo e interpretá-lo, decidindo o que fazer. Se vissem que a equipa estava pronta para atacar (três corredores ocupados dando largura e profundidade e possibilidade em progredir com a bola) tinham total autonomia para o fazer, aproveitando a desorganização do adversário e a velocidade de alguns dos nossos jogadores. Se por outro lado não reunissem estas condições, os defesas centrais e o guarda-redes davam imediatamente linhas de passe recuadas, permitindo rodar a bola por trás e gerir o ritmo de jogo.

4.6.4. Transição Ataque-Defesa

Este momento é caracterizado pela perda da posse de bola e suas consequências.

Quando a equipa perdia a bola, o jogador que a perdia reagia de imediato. A partir deste momento, a equipa tinha 6 segundos, denominados por “inferno”, para reagir agressivamente sobre a perda da bola e tentar recuperá-la, tentando impedir que o adversário conseguisse sair com a bola controlada do meio da nossa pressão.

Caso o adversário se soltasse da pressão, era fundamental impedir que eles jogassem em profundidade e se necessário cometermos uma falta para atrasar o ritmo de jogo, de modo a retomar a nossa organização defensiva, procurando melhorar o posicionamento dos nossos jogadores e, assim garantir segurança e equilíbrio defensivo.

4.7. Observações

Nos dias que correm, a capacidade de perceção de informação de um treino ou de um jogo, é um fator que diferencia os melhores treinadores. Apesar da observação do comportamento dos jogadores e da equipa ser uma tarefa árdua tanto para o observador como para o treinador, esta acarreta inúmeras vantagens (Contreras & Ortega, 2000; Ribeiro, 2008).

É de relevante importância realizar a análise do jogo, sobretudo na parte tática, por parte dos treinadores, uma vez que esta facilita a identificação de regularidades e de padrões de jogo (Garganta, 2008; Batista, 2016).

Segundo Garganta (1997), a análise do jogo permite interpretar a organização das equipas e das ações que suportam a qualidade do jogo, bem como, planificar, organizar e regular o treino. Para além disto, permite estabelecer formações táticas, de modo a superar o adversário e fornecer informação relativa à prestação dos atletas e da equipa.

Ao longo de todo o estágio fui realizando várias atividades de observação. Algumas delas, como a observação do treinador, eram tarefas obrigatórias no processo de estágio, outras como a observação de treinos e de jogos, de modo a melhorar o trabalho da nossa equipa técnica, fornecendo informação útil para o treinador principal, que podia ser utilizado tanto na transição do treino para o jogo, como do jogo para o treino.

Estatisticamente, elaborei um documento caracterizado pelo desempenho dos jogadores na primeira fase, quanto aos minutos realizados e outro quanto às estatísticas individuais (anexo V).

4.7.1. Observações do treinador

Uma das actividades que tive de realizar durante o meu estágio foi a observação do treinador (anexo IV).

As observações que realizei permitiram-me assimilar quais os feedbacks usados pelo treinador e que tipo de postura adotava consoante a performance evidenciada pela equipa, bem como durante as diferentes partes do treino (parte inicial, fundamental e final). De certo modo, estas observações contribuíram para que eu construísse uma opinião clara quanto ao perfil do treinador e ao contexto dos treinos.

Num conjunto de observações que realizei quanto ao perfil do treinador e à sua qualidade de gestão do treino, verifiquei que este era bastante regular, sempre presente e

pontual, para além de um bom treinador, um bom amigo (nos momentos certos), bastante justo com os jogadores, exigente, ambicioso e apaixonado pelo seu próprio trabalho.

Quanto à coerência da relação entre o plano do treino e a execução do mesmo, foi sempre muito perfeccionista.

4.7.2. Observações e análises de jogo

O nível do trabalho realizado nos clubes e a competitividade é cada vez mais alta, logo por inúmeras vezes, momentos de sucesso e insucesso podem ser diferenciados através de pequenos detalhes. Importante salientar que a observação e a análise do jogo desempenham uma função crucial (Relvas, 2017).

Segundo Moutinho (1991), a análise do jogo é imprescindível para a otimização da performance competitiva.

Tendo em consideração o acima referido, ao longo do estágio para além de efetuar um conjunto vasto de observações de jogo, também fui efetuando filmagens dos jogos, sempre que me foi solicitado pelo meu tutor, pois para além de esta ser uma fonte de informação que cativa os jogadores, permitiu-nos uma posterior análise mais objetiva e precisa por parte do observador, com o intuito de indicar o erro ao jogador associando-o ao exato momento no jogo.

Eu realizei análise visual, considerada a mais antiga e básica no Futebol, que se baseia exclusivamente na habilidade, experiência e memória da pessoa que a realiza. Esta análise é influenciada pelos preconceitos e perceções do observador. No entanto, creio que esta análise apresentava pouca fiabilidade.

Neste sentido, de forma a complementar e a consolidar as minhas observações, também efetuei várias observações, consoante o preenchimento de uma ficha de observação, a qual indica o 11 titular, as substituições e as condições do encontro.

Também recorri à realização da análise notacional. Esta análise representa uma evolução do procedimento que eu referi anteriormente (análise visual) e não depende da capacidade de memória do observador. Está associada a um conjunto de registos do jogo em tempo real, através de uma caneta e de papel, com posterior objetivo de analisar e rever os detalhes num momento pós-jogo. Esta análise foi composta pela quantidade de remates, faltas, livres, cantos, entre outros momentos do jogo, sendo que para a fortificar também realizei um conjunto de ilações que ia observando ao longo da

primeira e da segunda parte, de modo a partilhar com o treinador, no intervalo e no final do jogo, com o intuito de melhorar o nosso rendimento coletivo.

4.8. Intervenção no treino

Segundo Garganta (1997), a análise de jogo é um auxílio do treinador, esta deve conter um conjunto de informações que ao serem constatadas devem ser aplicadas no treino, de modo a objetivar a performance dos jogadores e da equipa.

Ao longo dos treinos, fui realizando várias tarefas, associadas com a logística, com o grau de intensidade do treino, com o controlo dos exercícios e sobretudo com o planeamento da ativação funcional.

Como eu chegava meia hora antes do treino começar, juntamente com o treinador principal, para além de constantemente irmos retirando ilações ao longo da época, sobre o plantel e o momento em que este se encontrava, também com o apoio dele realizava a marcação dos treinos, de modo a perceber quais as medidas utilizadas nos exercícios e a localização preferencial destes, no terreno, o que me permitiu absorver os conteúdos de várias sessões de treino, de forma a poder realizar os meus planos.

Em termos logísticos, competia-me a mim bem como ao outro adjunto, assumir a gestão da organização do material, no entanto de forma a criar alguma responsabilidade por parte dos jovens atletas, atribuíamos aleatoriamente esta função a alguns deles.

Quanto ao controlo do exercício, à medida que os exercícios foram ganhando consistência em termos quantitativos, eu já sabia qual a minha função perante eles, visto que previamente assimilei vários feedbacks usados pelo treinador principal, de modo a motivar e a potenciar o desempenho dos atletas no treino. Através deste controlo, fui progressivamente melhorando a minha capacidade de improviso, passando assim a dominar, cada vez mais naturalmente, os vários exercícios realizados no treino.

À medida que o tempo foi passando, eu fui percebendo qual a sequência de treinos semanais e o grau de intensidade, devidamente proporcional. Deste modo, podemos concluir que os planos de treino realizados eram em função dos dias, antes e depois do jogo.

Quanto à organização dos treinos, respeitando o nosso método (periodização tática), folgávamos à segunda-feira, visto que jogávamos ao domingo e como tal tornava-se fulcral proporcionar este dia de descanso. O treino de terça-feira era fundamentado através da necessidade de um desgaste semelhante a um jogo, quanto ao nível das vias metabólicas. Para além disto, os exercícios realizados em termos técnicos, táticos e

físicos eram executados de forma descontínua, de modo a respeitar a recuperação do jogador. A intensidade de quarta-feira era definida pela melhoria dos comportamentos intersectoriais e setoriais, de tal forma que não se justificava a utilização de jogos com muitos jogadores, apelando portanto à realização de exercícios intensos, de pouca duração, num espaço reduzido e com poucos jogadores, como por exemplo situações de 4x4, de forma a potenciar as performances individuais. O terceiro treino da semana realizava-se à quinta-feira, era marcado pela intensidade de jogo, ou seja, neste treino por norma tínhamos o campo de 11 ao nosso dispor. Este facto permitia-nos realizar exercícios relativos ao modelo de jogo, em espaços grandes e com grande duração, em comparação aos outros treinos, de modo a observar os erros ao longo do exercício e a corrigir os mesmos. O último treino da semana realizava-se à sexta-feira, focado na velocidade, constituído por exercícios que agilizavam a tomada de decisão do jogador. Salienta-se que a duração dos exercícios era reduzida, minimizando também a sobrecarga emocional.

4.8.1. Ativação Funcional

A realização da ativação funcional, parte inicial do treino, foi sem dúvida a parte onde eu consegui intervir mais vezes ao longo do estágio, quer em termos de planeamento, quer em termos de gestão e controlo dos exercícios. Deste modo procurava criar uma ativação variada consoante os dias do treino. Todos os dias em que era solicitada a minha intervenção procurava intervalar a ativação funcional em dois momentos, primeiramente sem bola e posteriormente um momento com bola. O primeiro momento era caracterizado essencialmente por mobilidade segmentar, articular, intercalada com membros superiores e inferiores e acelerações, já no segundo momento (com bola), dada a periodização tática e o nosso modelo de jogo estar associado à posse de bola, eu procurava realizar meINHOS, quadrados técnicos, introduzindo alguma variabilidade nos exercícios de forma a estimular os atletas.

Os treinos de quinta e de sexta-feira, foram aqueles que eu fui intervindo mais vezes. No treino de quinta-feira dada a forte intensidade, eu procurava realizar exercícios de força, tais como “ombro-a-ombro”, “agarrar e puxar”, “deita abaixo”, por outro lado, o treino de sexta-feira, como era um treino de intensidade reduzida, procurava realizar exercícios de coordenação e velocidade de reação, através de estímulos e posteriores acelerações, de forma a agilizar a tomada de decisão dos jogadores.

4.8.2. Parte fundamental

Na parte fundamental, a maioria dos nossos exercícios eram voltados para o nosso modelo de jogo, sendo estes caracterizados por meinhos, com muita diversidade, com transições de forma a aumentar a intensidade, reduzindo as quebras de tempo. Os meinhos, sem transições, realizavam-se habitualmente num espaço de 8x8 metros, com jogadores a jogar por dentro do meinho e dois no meio a tentar roubar a bola, procurando criar situações 2x1. Estes exercícios eram muito frequentes, no início da parte fundamental, bem como jogos de posse bola, de forma a criar superioridade numérica e rápida mudança de atitude no momento da perca.

Para além destes, também realizámos vários exercícios que promoviam ligações intersectoriais, de forma a criar progressão com a bola controlada, atacando organizadamente. Também efetuámos exercícios de posse posicional, em espaços reduzidos, de modo a potenciar combinações de jogo interior. Realizámos jogos onde o objetivo era ultrapassar a linha com a bola controlada ou através da bola colocada no espaço, sobretudo para os extremos, de modo a criar profundidade e algumas combinações exteriores, garantindo deste modo variabilidade no nosso jogo.

É importante salientar que por variadas vezes os treinos tinham duas ou três equipas, que ao longo do treino se encontravam em permanente competição, seja em exercícios de jogo (por exemplo torneio 3x3 dentro da área), ou até mesmo em exercícios de velocidade (tais como saídas reativas).

A maioria dos treinos, tinha três exercícios correspondentes à parte fundamental, sendo dois deles mais importantes. Estes eram intercalados em termos sequenciais, por exemplo: realizava-se finalização no regime de explosão durante 12 minutos e depois realizava-se jogo durante 15 minutos, voltando de novo à finalização e posteriormente ao jogo, ambos com a mesma duração anterior.

Ao longo da época eu fui intervindo na parte fundamental em todos os momentos, observando, através de uma análise visual de forma a controlar o exercício, emitindo feedbacks segundo os nossos princípios de jogo.

As incidências dos treinos passavam pela máxima tensão individualizante, máxima velocidade de contração, dinâmica coletiva, introdução à competição e recuperação ativa.

Podemos então concluir que os exercícios realizados foram de encontro ao nosso modelo de jogo, promovendo maioritariamente o aumento da qualidade da dinâmica

coletiva, através de exercícios fundamentais que garantiram melhorias ao nível do entrosamento entre os jogadores.

4.8.3. Parte final

A parte final do treino era controlada maioritariamente pelo treinador principal, contudo, tanto eu como o outro adjunto também fomos solicitados para a realizar por diversas vezes. Quando a realizei, procurei escolher alongamentos em função da noção dos músculos que haviam sido trabalhados na sessão de treino em questão, de forma rigorosa e concentrada. Também apelava sempre à correcção, por parte dos atletas, da execução correta do alongamento. No final dos alongamentos, se o treino tivesse sido composto por uma intensidade baixa, contribuía para o reforço muscular, realizando juntamente com os atletas um conjunto de abdominais, dorsais e flexões.

4.9. Intervenção na competição

Segundo Joyce (2002), a análise estatística não é suficiente para caraterizar os momentos que definem o jogo, sendo esta caracterizada por ser uma análise limitada, visto que apenas revela o que os jogadores fazem no jogo e, não explica o que eles não fazem nem como deveriam ter feito.

Como tal, é necessário conciliar as ações técnicas dos jogadores como sejam os aspetos quantitativos e qualitativos do jogo, associando-os às táticas do treinador (Garganta, 1997).

Nos momentos de competição, fui intervindo de várias maneiras, através da realização de filmagens de vários jogos e através da análise visual e notacional. Ao longo da realização destas análises, procurei colocar-me estrategicamente na bancada de forma a poder obter a melhor visão possível sobre o jogo, começando por reportar o jogo (ao minuto) através de apontamentos, visando o teor quantitativo, ou seja, dando ênfase ao número de cruzamentos, remates, ao desenvolvimento do resultado e caraterizando algumas ações técnicas. Por outro lado, de forma a visar o teor qualitativo, procurei sempre observar o que estava a correr bem ou mal durante o jogo, de modo a partilhar com o treinador informações relativas à organização, por exemplo, quanto ao posicionamento, à análise de sequências, à performance dos atletas e procurando pontos fracos do adversário, convertendo-os em vantagens a nosso favor.

Contudo, a ativação funcional foi a atividade que mais realizei durante a competição ao longo do estágio.

4.9.1. Ativação funcional

A minha intervenção no processo competitivo começou no dia 24 de setembro de 2017, pois foi quando fui solicitado para orientar a atividade funcional da equipa num momento pré-jogo. Importante salientar que fui realizando observações ao longo dos jogos da pré-época, de modo a constatar quais eram os exercícios realizados pelo treinador principal neste momento, o que me facilitou bastante quando chegou o meu momento.

A partir da altura em que me foi proporcionada a oportunidade de orientar a ativação funcional da equipa, passei a assumir o controlo da totalidade destas situações nos jogos e nos treinos.

Para tal, após pequenos ajustes, elaborei um plano de ativação funcional para o dia de jogo, usando-o durante todo o estágio, o qual se encontra no dossier de estágio.

No decorrer da segunda parte do estágio fui solicitado frequentemente para gerir a atividade funcional dos atletas, tanto no início do treino, como no aquecimento pré-jogo.

Na ativação funcional antes do jogo, primeiramente fazíamos uma “garagem” (14 metros), onde todos os atletas se dividiam em duas filas e começavam a correr para se ajustarem. Em segundo lugar, os atletas executavam um aquecimento dinâmico. Em terceiro lugar realizavam um conjunto de alongamentos estáticos e também dinâmicos de forma a preparar os atletas para um conjunto de acelerações, este já com um ritmo mais forte e por último existia um reforço dos alongamentos estáticos.

Após esta ativação funcional, os guarda-redes íam terminar o seu aquecimento junto do Miguel Fernandes (Treinador Adjunto/ Treinador dos G.R), os suplentes disputavam um meinho de 8 por 8 metros, já os titulares ficavam sobre a minha responsabilidade.

Nesta fase, executavam 2 meinhos de 5 por 5 metros. Cada meinho com um total de 5 jogadores, encontrando-se 1 destes no meio, durante 7 segundos. Finalizado este tempo, ía outro atleta para o meio e assim sucessivamente. É importante referir que exercício era composto por duas fases, a primeira tinha dois toques máximos e a segunda dois toques obrigatórios. Refira-se que se joga por dentro do espaço, tendo cada jogador que passar duas vezes pelo meio, uma vez em cada fase. Este exercício tinha como objetivo a circulação da bola de forma dinâmica e com qualidade de passe, promovendo o ajustamento de posições para procurar a bola de forma a facilitar a decisão do portador da mesma.

Seguidamente, executo um exercício de posse de bola, com 16 metros de largura e 20 metros de comprimento, onde a bola é disputada 4 contra 4 e ainda com 2 apoios na largura, que jogam por ambas as equipas, na parte de fora da largura. O objetivo deste exercício é assegurar a posse de bola e reagir de forma agressiva à perda da mesma para a garantir o mais rápido possível, é fundamental haver jogadores perto e longe da bola para equilibrar distâncias e garantir a posse com qualidade quando a recuperamos. Este exercício é condicionado através do tempo, pois após 1 minuto, existe outra quebra de 1 minuto e após a quebra existe outro minuto do mesmo exercício.

Por último, faço um conjunto de acelerações que impliquem reações a um estímulo e progressiva mudança de velocidade.

5. Assiduidade dos Atletas

Na Tabela 9 podemos observar a quantidade de treinos que os atletas efetuaram pelos Juvenis A do Anadia Futebol Clube.

Tabela 9 - Relação entre a quantidade de treinos e as presenças dos atletas.

ASSIDUIDADE DOS ATLETAS	
Nº TOTAL DE TREINOS: 128	
Nome	Presenças
G.R	119
P.A	116
T.F	29
N.O	71
T.A	114
D.L	51
R.V	126
G.O	56
Z.P	80
T.A	127
B.Q	111
E.O	125
P.S	104
F.S	110
A.C	122
H.M	100
P.M	64

S.R	120
P.R	115
R.S	108
P.G	68
P.L	122
J.S	73
F.A	18

A disparidade do número de presenças referenciado na Tabela 9 está relacionada com o fato de alguns atletas treinarem pelos Juvenis B, outros com os Juniores, outros pelo fato de terem desistido da modalidade e ainda, devido ao fato de haver momentos em que alguns elementos foram dispensados do treino devido à elevada incidência de momentos de avaliação no ensino escolar.

6. Registo da performance dos atletas

Na Figura 13, podemos verificar os registos do desempenho/rendimento individual dos jogadores do AFC, com dados que indicam os jogos realizados (J), tanto como titulares (T), como suplentes utilizados (SU), os golos marcados (G), a relação entre os minutos jogados e golos marcados (MG), o volume de jogo, através da totalidade de minutos ao longo da época (M) e por fim pode-se ainda observar os parâmetros relativos à disciplina do jogador dentro do campo, através do cartão amarelo (A), dois amarelos num jogo (AA) e o cartão vermelho (V).
























			J	GM	MG	T	SU	M	A	AA	V
1.	 Tiago Melo	Avançado	25	2	0.08	25	-	2105	2	-	-
2.	 Pedro Lourenço	Médio	25	14	0.56	25	-	2095	3	-	-
3.	 Renato Vieira	Defesa	25	0	0.00	25	-	2057	3	-	-
4.	 André Custódio	Médio	25	3	0.12	19	6	1390	-	-	-
5.	 Bernardo Queirós	Defesa	23	0	0.00	22	1	1857	1	-	-
6.	 Hugo Miranda	Médio	22	0	0.00	17	5	1363	-	-	-
7.	 Pedro Sancho	Médio	21	0	0.00	21	-	1693	3	-	-
8.	 Rui Silva	Avançado	21	3	0.14	14	7	1150	-	-	-
9.	 Tiago Almeida	Defesa	20	0	0.00	20	-	1628	4	-	1
10.	 Pedro Reis	Médio	20	4	0.20	16	4	1341	1	-	-
11.	 Eduardo Pinheiro	Médio	20	1	0.05	15	5	1311	4	1	-
12.	 Francisco Semedo	Defesa	19	1	0.05	5	14	589	1	-	-
13.	 Gonçalo Ribeiro	Guarda Redes	14	0	0.00	14	-	1200	2	-	-
14.	 Simão Ribeiro	Médio	14	0	0.00	10	4	606	-	-	-
15.	 Pedro Alves	Guarda Redes	11	0	0.00	11	-	910	-	-	-
16.	 Néelson Oliveira	Defesa	10	1	0.10	7	3	651	-	-	-
17.	 João Silva	Avançado	9	0	0.00	1	8	211	-	-	-
18.	 Pedro Almeida	Médio	7	1	0.14	3	4	294	2	-	-
19.	 Pedro Marques	Médio	6	0	0.00	-	6	124	-	-	-
20.	 José Pedro	Defesa	4	0	0.00	1	3	108	-	-	-
21.	 Guilherme Moreira	Avançado	3	0	0.00	-	3	81	-	-	-
22.	 Hugo Domingos	Defesa	2	0	0.00	2	-	165	1	-	-
23.	 Tomás Malaquias	Médio	2	0	0.00	2	-	142	-	-	-

Figura 13 - Registo da performance dos atletas.

7. Síntese da época desportiva do Anadia Futebol Clube

Na Figura 14, podemos verificar a quantidade de jogos realizados ao longo da época, bem como as percentagens relativas à quantidade de vitórias, empates e derrotas. Pode-se também verificar os golos marcados e sofridos, bem como a média de golos por jogo.

Por último, pode-se constatar não só o resumo da nossa forma recente, mas também da forma geral ao longo da época.

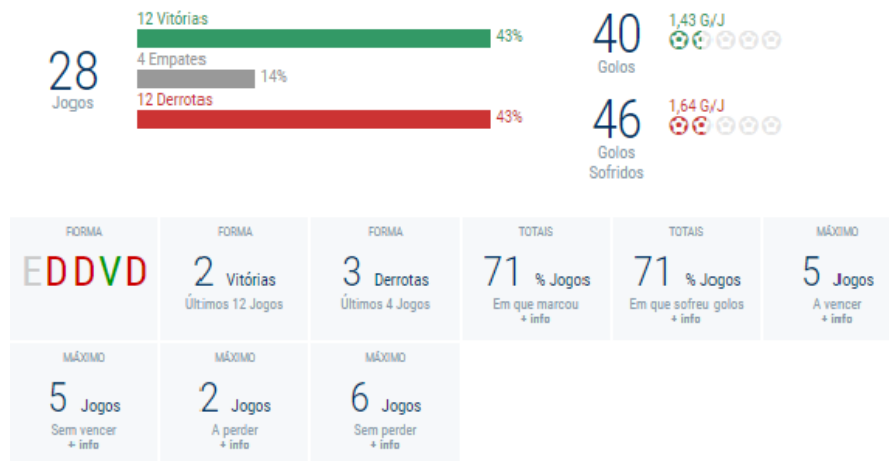


Figura 14 – Factos da época desportiva do Anadia Futebol Clube, época 2017/18.

8. Projeto de Estágio

Como projeto de estágio, decidi realizar um jogo amigável entre os juniores do Recreio Desportivo de Águeda e os juvenis do Anadia Futebol Clube (ver Figura 14). Dada a proximidade dos dois clubes e uma vez que eu fui atleta durante 11 anos no Águeda e agora como treinador no Anadia decidi propor esta sugestão, ao treinador principal, Nuno Amieiro, bem como ao Coordenador do clube de Águeda, Gonçalo Pinheiro e ambos aceitaram, tendo sido eu o elemento de conexão.

Decidi escolher os juniores do Águeda ao invés dos juvenis, pois comparando com a qualidade da nossa equipa, cheguei à conclusão que seria mais equilibrado e produtivo para ambos.

O jogo amigável realizou-se no dia 28 de Dezembro de 2017, às 19:30h, no campo Dr. Pequito Rebelo. Como já deu para perceber, este jogo de treino realizou-se numa altura em que houve uma “quebra” no campeonato, devido à época natalícia, com o objetivo de manter o nível competitivo de ambas as equipas.

Neste jogo, eu assumi a função de árbitro principal, no qual desempenhei uma arbitragem de recurso bem-sucedida.

O jogo teve duas partes de 45 minutos cada e terminou com a vitória do Anadia por 3-2, num duelo que correspondeu às expetativas, tornando-se assim um teste muito positivo para ambas as equipas.

JOGO AMIGÁVEL



**ANADIA FUTEBOL CLUBE
(JUVENIS A)**

VS

**RECREIO DESPORTIVO DE ÁGUEDA
(JUNIORES)**



DATA: 28/12/2017

HORA: 19:30 Horas

LOCAL: ANADIA, PORTUGAL

ESTÁDIO: CAMPO DR. PEQUITO REBELO,
RUA DOS OLIVAIS

Figura 15 - Atividade de Promoção.

9. Atividades Complementares

Esta atividade realizou-se na cidade de Aveiro, na empresa Running Ball, que pertence a um grupo mundial denominado por Performance Group.

A Running Ball é uma empresa cujo produto são as apostas desportivas. Os clientes aderem bastante à informação fornecida pela empresa, consta que os dados emitidos pelos observadores têm uma capacidade de precisão, velocidade e integridade imbatíveis, é também importante referir que esta empresa contém um sistema de proteção que foi construído contra a fraude, o que a torna uma escolha inestimável para muitos. Em 2017, foram cobertos mais de 100 mil jogos de 6 desportos (futebol, basquetebol, hóquei no gelo, voleibol, andebol e cricket) em 122 países (95% dos jogos de futebol, foram ao vivo, com um *delay* de apenas 1 segundo) com mínima latência e com os mais altos padrões de precisão, com o intuito de proteger os seus parceiros, maximizar os seus lucros e criar as melhores experiências de apostas desportivas ao vivo.

Eu iniciei a minha atividade de formação no dia 18 de Outubro de 2017 e terminei no dia 13 de Dezembro do mesmo ano.

O meu horário foi das 10h até as 14h, em todos os dias considerados úteis.

O meu objetivo com esta formação foi realizar uma das atividades complementares do estágio, com ela aprendi vários procedimentos na função de TV Scout, na área de

Basquetebol, que foi a área para que eu fui selecionado através de uma entrevista em Inglês feita previamente à data de início.

Nesta função, eu tinha como foco o domínio da aplicação denominada por PDA, onde eu tinha a caracterização em inglês de todos os momentos do jogo de basquetebol, tais como *free throws, fouls, 2points, 3 points, possession, offensive rebound*, entre outros.

A importância atribuída ao registo de cada momento do jogo era dividida em categorias, categoria 1 (muito importante) e categoria 2 (importância relativa). A categoria 1, correspondia ao timing em que eu inseria via PDA, os pontos que aconteciam com o decorrer do jogo e também os momentos em que eu terminava e começava os períodos. Se eu demorasse mais de 3 segundos a inserir um ponto seria penalizado com avaliação negativa no scout do jogo em questão. Ainda pertencente à categoria 1, o fecho dos períodos também era crucial para a minha avaliação, visto que tinha até 15 segundos para fechar o período, com a pontuação devidamente correta. A categoria 2, correspondia ao registo de faltas e à caracterização das mesmas, correspondia também aos momentos em que tinha de seleccionar qual era a equipa que tinha a posse de bola, aos *throw ins* (lançamentos laterais) e à seleção das cores corretas dos equipamentos de cada equipa, bem como a seleção da equipa que joga em casa e fora.

Com esta formação também obtive a oportunidade de aprender claramente a distinção entre FIBA e NBA.

10. Reflexão Final

Após uma longa época desportiva, posso afirmar que as experiências, os ensinamentos, os erros, as falhas foram todos pontos de crescimento tanto a nível pessoal como a nível profissional. É de extrema importância que falhemos, ainda mais importante é errar quando estamos em estágio, pois o tutor e coordenador poderão ter uma opinião crítica e irão direcionar-nos no caminho mais correto, erradicando as nossas lacunas e desenvolvendo os nossos pontos fortes. Sabendo também que conforme iremos avançando na nossa carreira mais e maiores são os problemas com que somos confrontados.

Revisando o ponto anterior sinto-me na obrigação de prestar aqui os meus mais sinceros agradecimentos a todos os docentes pelos ensinamentos transmitidos durante a

minha licenciatura, sendo que todas as áreas são de extrema importância, no entanto é importante referir que unidades curriculares como Observação e Análise do Treino, Planificação do Treino, Didática dos Desportos, Teoria e Metodologia do Treino, Psicologia do Desporto e do Exercício Físico, Fisiologia do Exercício (I e II) e Pedagogia do Desporto, entre tantas outras, foram fundamentais para qualquer intervenção que tenha realizado enquanto estagiário.

No decorrer do estágio, sempre prezei pela pontualidade, assiduidade e responsabilidade, capacidade de trabalho, empenho, disciplina e paixão. Estas foram facetas minhas, desenvolvidas durante este ano no estágio.

É chegado o momento de refletir sobre todo o ano de estágio e focar os pontos positivos, embora tenham havido pontos menos conseguidos. Definitivamente existem mais pontos positivos do que o contrário, isto porque foi a minha primeira experiência como técnico de desporto e no cômputo geral existiu uma grande evolução das minhas capacidades em todos os aspetos do papel desempenhado ao longo da época.

Chegou a altura em que devo abordar as dificuldades sentidas. A faixa etária específica com quem trabalhei foram os juvenis, e existe uma proximidade de idades, que complicava o meu trabalho porque no início, os atletas olhavam para mim como apenas mais um deles, ou seja, eu era quase como que um atleta da equipa, mais um amigo que treinador.

As relações entre seres humanos são muito complicadas e daí ter encontrado imensa dificuldade para melhorar a nossa relação dentro do treino e para aumentar a moral da equipa.

Sem sombra de dúvida que o maior desafio e problema que encontrei no clube foi a falta de compromisso por parte de alguns jogadores que abandonaram o plantel. Surgiram várias questões, tais como, que jovens são estes para o futuro? Se desistem do futebol às primeiras dificuldades, como será na sua vida? Como chegarão longe na sua vida? Será que vão desistir de tudo isso? Como irão fazer esforços para trabalhar? Numa altura que se fala do abandono desportivo penso que a falta de trabalho e a falta de persistência dos atletas são os grandes fatores do seu abandono. Os insucessos fazem parte da vida, aprender com eles é fundamental para o crescimento e desenvolvimento humano. Grande parte dos atletas apenas se vê num contexto de sucesso pessoal, que neste caso é o de ser convocado e jogar de início. Preferem estar num clube onde perdem consecutivamente, mas jogam, do que inseridos num contexto de sucesso onde vão aprender e evoluir, mas onde têm concorrência nas suas posições do campo e onde

por vezes apenas veem jogar. Muitas vezes são os próprios treinadores, em escalões como juvenis e juniores, que têm de estimular os atletas a não desistirem e mostrarem que confiam na sua evolução e nas suas capacidades, de forma a potenciar o rendimento destes em campo. Mais estranho ainda são aqueles jovens atletas que logo no início da pré-época fazem a leitura sobre a sua utilidade ao longo da época, quando nem o próprio treinador conhece o grupo e provavelmente nem sabe o sistema tático a utilizar, em função desse grupo.

Uma das sensações mais positivas na competição interna é o jogador perceber que ganhou o seu espaço com o seu trabalho e o seu empenho. Tomar como garantido o seu lugar na equipa, porque não há concorrente a disputar a posição, parece-me de mentalidades pouco ambiciosas e redutoras. Deste modo é fundamental trabalhar sempre no máximo, tendo ou não concorrência na posição, para que haja evolução, pois se queremos ser alguém naquilo que gostamos, por vezes é mais importante superar-nos a nós mesmos do que superar os outros.

Para ultrapassar estas adversidades, a minha principal motivação foi a paixão que tenho pelo futebol, a minha vontade de ser e crer mais levou-me a derrubar estas barreiras que encontrei.

Como aspetos positivos posso desde logo destacar a capacidade de improvisação que ganhei, esta capacidade desenvolveu-se durante a sessão de treino quando os exercícios de treino estavam a ser menos conseguidos.

Ao longo do tempo, fui adquirindo experiência de uma forma gradual, o que me permitiu naturalmente realizar uma intervenção autónoma no processo de treino e no processo competitivo. Desta forma, frequentemente orientava a ativação funcional da equipa, sendo que em contexto competitivo era sempre eu que procedia à ativação funcional dos atletas.

Concluindo, estou eternamente grato à Professora Doutora Teresa Fonseca e ao Mestre Nuno Amieiro, pelo apoio de ambos que foram pessoas essenciais e sem dúvida que contribuíram para o equilíbrio do meu estágio. Quanto ao meu tutor, Nuno Amieiro, é de salientar que me transmitiu muito conhecimento, especialmente ao nível da periodização tática, a qual eu fui percebendo e admirando, porque realmente a transposição do que se passava nos treinos para o jogo, era inédita, quero com isto dizer, que com tantos treinos de posse de bola, nós acabámos por dominar a maioria dos jogos, o qual me deixou extremamente orgulhoso, pois eu sou apologista deste estilo de jogo e tive a oportunidade de aprender mais sobre o mesmo.

Bibliografia

- Abrantes, J. (2006). *Quem corre por gosto...*, 1ª Edição, Revista 25 anos Atletismo. Lisboa: Xistarca, Promoção e Publicações Desportivas, Lda.
- Afonso, R., & Pinheiro, V. (2011). Modelo de Periodização Convencionais e Contemporâneos. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires, 16.
- Antunes, A. (2005). Formação esportiva: privilégio de alguns ou oportunidade para todos. *Revista Digital Efdeportes*, (83).
- Balyi, I., Way, R., Norris, S., Cardinal, C., & Higgs, C. (2005). Canadian sport for life: Long-term athlete development resource paper. Vancouver, BC: Canadian Sport Centres
- Barbosa, A. (2014). *Os Jogos por Trás do Jogo*. Lisboa: Prime Books.
- Bento, J. (2006). *Formação e desporto*. In Go Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. pp. 41-57
- Bompa, T. (2007). *Periodización*. Barcelona: Hispano Europea.
- Carli Gc, L. (2009). Efeito da Idade Relativa no Futebol. *Ciência e Movimento*, p. 7.
- Carvalho, C. (2014). *Entre Linhas*. Lisboa: Prime Books.
- Contreras, M., & Ortega, J. (2000). La observación en los deportes de equipo. *EFDeportes.com. Revista Digital*, 5, 18, 1-3.
- Ferreira, A. (2008). *Dicionário Aurélio Ilustrado*. Brasil: Positivo Editora.
- Folgado, H., Caixinha, P., Sampaio, J., & Maças, V. (2006). Efeito da idade cronológica na distribuição dos futebolistas por escalões de formação e pelas diferentes posições específicas. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, p. 6.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Tese de Doutoramento. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto (FADEUP), Porto.
- Garganta, J. (2008). *Modelação táctica em jogos desportivos: A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição*. In Tavares, F., Graça, A., Garganta, J., & Mesquita, I. (Eds.). *Olhares e Contextos da performance nos jogos desportivos* (pp. 109-119). Porto: Faculdade de Desporto, Universidade do Porto (FADEUP).

Junior, N. (2012). Modelos de periodização para os esportes. *RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 5(26).

Leães, C. (2003). Futebol: treinamento em espaço reduzido. S. Paulo: Movimento.

Moita, M. (2017). *Novos Métodos para Observar e Analisar o Jogo de Futebol*. Lisboa: Prime Books.

Mourinho, J. (2001). *Programação e periodização do treino em futebol*. 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. *Revista Digital de Educación Física y Deportes*, 10(89), 1-1.


Relvas, H. (2017). Em J. Gama, G. Dias, M. Couceiro, & V. Vaz, *Novos Métodos para Observar e Analisar o Jogo de Futebol* (p. 129). Lisboa: Prime Books.

Ribeiro, P. (2008). *Do modelo e concepção de jogo à análise da performance no futebol: o treino enquanto indutor da operacionalização de um modo de jogar específico: estudo de caso na equipa de sub-19 do Futebol Clube do Porto*. Dissertação de Licenciatura. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), Porto.

Silva, T., Garganta, J., Brito, J., Cardoso, F., & Teoldo, I. (2015). Influência do efeito da idade relativa sobre o desempenho tático de jogadores de futebol da categoria sub13. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*.

Anexos

Anexo I – Convenção de estágio

 IPG Politécnico da Guarda <small>Politechnic of Guarda</small>	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 – 6300-559 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios por parte de estudantes de Cursos de Especialização Tecnológica (CET), Licenciaturas e Mestrados.</p> <p>Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento. Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.</p>		
<p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia do Estágio: <input type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ <small>(preencher o ANEXO correspondente)</small></p>		
1. INTERVENIENTES		
ESTUDANTE: Nome: <u>João Francisco Sousa Coelho</u> <input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado N.º de estudante: XXXXXXXXXX Curso: <u>Desporto</u> Telf.: XXXXXXXXXX E-Mail: XXXXXXXXXX		
No IPG, sob orientação de: Docente orientador: <u>Prof. Doutora Teresa Feresca</u> N.º func.: <u>438</u> Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG Docente coorientador: _____ N.º func.: _____ <small>(quando aplicável)</small> Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG		
ENTIDADE: Denominação: <u>Amora Futebol Clube</u> NIF: XXXXXXXXXX E-mail: XXXXXXXXXX Morada: <u>Rua António Feliciano de Castilho</u> Código postal: <u>3780</u> - <u>232</u> Localidade: <u>Amora</u> Telefone: _____ Telemóvel: XXXXXXXXXX Fax: _____ Supervisor: <u>NUNO MIGUEL BOGALHO AMEIAO</u> Habilitações académicas: <u>LICENCIADO</u> Cargo/Função: <u>TREINADOR PRINCIPAL</u> Telf. direto: XXXXXXXXXX E-mail: XXXXXXXXXX		
2. PERÍODO		
Estágio a realizar entre: <u>11/01/2017</u> e <u>11/01/2018</u> Duração: _____		

3. CLÁUSULAS GERAIS

1ª O estágio decorrerá segundo um plano previamente elaborado entre a Entidade e o Estagiário o qual será posteriormente analisado pelo Docente Orientador e, quando aplicável, pelo Coordenador no IPG;

2ª Qualquer pedido de esclarecimento que seja solicitado pela Entidade deverá ser colocado diretamente ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP);

3ª O Estagiário mantém a qualidade de estudante do IPG durante o período de permanência na Entidade. As condições de acompanhamento do Estagiário serão definidas conjuntamente pelo representante da Entidade e pelo Docente Orientador e Coordenador (quando aplicável);

4ª Durante o período de estágio, o Estagiário fica sujeito à disciplina e regras da Entidade, nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde e regulamento interno;

5ª Em caso de incumprimento do estipulado no artigo anterior, reserva-se à Entidade o direito de rescindir esta Convenção de Estágio após notificação ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP);

6ª A condição de estudante do IPG garante ao Estagiário os direitos que assistem a qualquer estudante do Ensino Superior, inclusive durante o período de estágio. Assim, até ao momento da conclusão do estágio, o Estagiário beneficia de garantias idênticas às existentes durante o período escolar encontrando-se abrangido pelo **seguro escolar obrigatório** em caso de acidente ocorrido no local de estágio, ou no trajeto de e para o referido local;

7ª No caso dos Cursos de Especialização Tecnológica :
 - O estagiário deverá entregar uma primeira versão do relatório para apreciação do Docente Orientador na Escola, no final do período de estágio curricular;
 - O relatório deverá permitir uma avaliação correta do trabalho desenvolvido na Entidade, efetuar a ligação entre a prática e os conhecimentos adquiridos e relacionar os objetivos, meios e ações da atividade desenvolvida com os resultados obtidos;
 - O Supervisor na Entidade deverá emitir uma avaliação no final do estágio, em formulário próprio, relativamente à forma como o mesmo decorreu.

No caso dos cursos de Licenciatura :
 - De acordo com o Regulamento de Estágios e Projetos do IPG (RI.04), ficará ao critério do Docente Orientador a obrigatoriedade do estagiário apresentar, durante o período de estágio, os seguintes elementos: resumos mensais da atividade desenvolvida pelo estagiário, com o máximo de duas páginas; partes do relatório de estágio para apreciação;
 - O Estagiário deverá elaborar uma primeira versão do relatório final de estágio e remetê-lo ao Docente Orientador após terminar o período de estágio. O prazo máximo para entrega da versão final do relatório é de três meses contados a partir da data de conclusão do estágio. Este relatório será depois sujeito à apreciação de um júri, constituído para o efeito, a quem caberá definir a nota final de estágio;
 - No final do estágio, o Supervisor na Entidade deverá emitir uma avaliação relativamente à forma como o mesmo decorreu em formulário próprio e, quando aplicável, no anexo correspondente ao protocolo ou especificidade formativa.

No caso dos cursos de Mestrado :
 - Conforme previsto no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, a realização do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado ou Dissertação implica o rigoroso cumprimento do plano de trabalho definido com o orientador e aprovado pelo Conselho Técnico-científico sob proposta da Comissão de Coordenação do mestrado.
 - O professor orientador estabelecerá, com o estudante, a modalidade de apoio e acompanhamento às atividades (calendário/horário) inerentes à realização do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado ou Dissertação. O não cumprimento dos prazos estipulados determina a reprovação do estudante.

8ª O estágio não é obrigatoriamente remunerado. No entanto, reserva-se à Entidade o direito de atribuir uma gratificação ao Estagiário pelo trabalho desenvolvido.


4. ASSINATURAS

O Estudante

A Entidade

11/07/2017
Data

19/07/2017


(assinatura)


(assinatura e carimbo)

5. DIREÇÃO DA ESCOLA

Anexo II – Folha de Planeamento do Treino

Sub-17 Anzola FC Espaço Olímpico Nuno Amato Miguel Fernandes João Costa

TREINO: _____ DIA: _____ INCIDÊNCIA: _____ ELEMENTOS: _____



Anexo III – Ficha de Observação de Jogo

Ficha de Observação de Jogo

Equipa Observada:	
Competição:	
Treinador:	
Jornada:	Data / Hora:
Local de jogo: Estádio:	Último resultado:

Equipa Inicial					
Nº	Nome Jogador	C.A.	C.V.	Substituições	Golos

Suplentes					
Nº	Nome Jogador	C.A.	C.V.	Substituições	Golos

--	--	--	--	--	--

Anexo IV – Ficha de Observação Do Treinador

Folha de Observação de Estagiários

Nome do treinador _____

Data da Observação ____ / ____ / ____ N.º de treinador _____

Nome do Coordenador no local de estágio _____

Legenda	Não observado	NO
	Acontece	Sim
	Não acontece	Não
	Não satisfaz	1
	Satisfaz pouco	2
	Satisfaz	3
	Bom	4
Muito bom	5	

A. PERFIL DO TREINADOR

Pontualidade e assiduidade - O Coordenador é assíduo e pontual, chegando

1. às instalações com a antecedência necessária para se assegurar que todas as condições para a realização das sessões de treino estão reunidas.
- | | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

Pro-atividade - O treinador mostra iniciativa, antecipa problemas e oportunidades, apresentando propostas concretas para a constante evolução e adaptação ao projeto.

2. **Autoconfiança** - O treinador apresenta uma postura positiva em relação às próprias capacidades e desempenho estando consciente da responsabilidade imposta pelo projeto mas sentindo-se capaz de alcançar os objetivos.
- | | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

3. **Capacidade para Assimilar Conhecimentos** - O treinador é capaz de assimilar a informação que lhe é dada em função de avaliações ou processos de observação contínua, aplicando no terreno as correções indicadas.
- | | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

4. **Capacidade de adaptação a vários contextos e Ambientes** - O treinador demonstra capacidade de adaptação a diferentes contextos e imprevistos, controlando sempre a situação, tomando as decisões corretas e passando sentimentos de segurança.
- | | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

5. **Dedicação** - O treinador está envolvido no projeto, dando o melhor de si, empregando o tempo necessário para que todas as atividades decorram normalmente e o projeto sejam sempre dignificados.
- | | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

6. **Responsabilidade** - O treinador responde pelas suas decisões de forma justificada e dentro dos preceitos inerentes ao seu cargo e ao projeto.
- | | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

7. **Capacidade de organização** - É organizado, demonstrando potencial e capacidade para planejar de forma eficaz e eficiente, os recursos humanos e materiais de que dispõe no treino.
- | | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

8. **Ética profissional** - Apresenta conhecimentos condizentes com o cargo e sigilo profissional. Respeita e valoriza colegas, atletas com educação.
- | | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

OBSERVAÇÃO DO TREINO

A. Gestão e Organização Inicial

Planejamento - O treinador responsável tem o treino devidamente planeado.

1. em folha própria para o efeito. O planeamento é partilhado com os outros elementos da equipa técnica antes do início da sessão.

N/D	Sim	Não	1	2	3	4	5
-----	-----	-----	---	---	---	---	---

Pontualidade - O treino começa à hora pré-determinada sendo pontuais

2. treinadores e atletas. O treino começa logo que os atletas entram sem demoras desnecessárias.

N/D	Sim	Não	1	2	3	4	5
-----	-----	-----	---	---	---	---	---

3. Local de treino - Os locais de treino são estrategicamente bem escolhidos, ajustados às tarefas iniciais e são adequados aos atletas.

N/D	Sim	Não	1	2	3	4	5
-----	-----	-----	---	---	---	---	---

4. Adequabilidade e Disponibilidade dos Materiais - Os materiais e as estções estão montadas ou são facilmente acessíveis.

N/D	Sim	Não	1	2	3	4	5
-----	-----	-----	---	---	---	---	---

5. Controlo ativo da prática dos alunos - O treinador acompanha a prática potenciando um clima de segurança emocional compreendendo elogiando, potenciando a auto-estima e motivando para a tarefa.

N/D	Sim	Não	1	2	3	4	5
-----	-----	-----	---	---	---	---	---

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

N/D	Sim	Não	1	2	3	4	5
-----	-----	-----	---	---	---	---	---

7. Relacionamento e Orientação Estagiário / Assistente - Os estagiários/assistentes têm um papel ativo no treino. O treinador acompanha e corrige o trabalho dos seus assistentes/colaboradores.

N/D	Sim	Não	1	2	3	4	5
-----	-----	-----	---	---	---	---	---

B. Parte Inicial (Aquecimento)

1. Adequação da duração e intensidade - a duração é adequada aos objetivos e respeita a teoria metodológica do treino.

N/D	Sim	Não	1	2	3	4	5
-----	-----	-----	---	---	---	---	---

2. Adequação aos objetivos do treino - existe relação entre os objetivos dos exercícios utilizados e os objetivos da sessão garantindo não só uma mobilização funcional mas principalmente emocional e intelectual para os

N/D	Sim	Não	1	2	3	4	5
-----	-----	-----	---	---	---	---	---

3. Utilização do espaço de treino - existe uma gestão e um aproveitamento correto do espaço de treino em função dos objetivos dos exercícios e respeita a teoria metodológica do treino.

N/D	Sim	Não	1	2	3	4	5
-----	-----	-----	---	---	---	---	---

4. Planeamento - existe um planeamento que permita enquadrar todos os atletas de uma forma lógica e de acordo com os objetivos; São articuladas as situações de atletas que chegam atrasados ou de um aquilardado no treino.

N/D	Sim	Não	1	2	3	4	5
-----	-----	-----	---	---	---	---	---

5. Controlo ativo da prática dos alunos - O treinador acompanha a prática potenciando um clima de segurança emocional compreendendo elogiando, potenciando a auto-estima e motivando para a tarefa.

N/D	Sim	Não	1	2	3	4	5
-----	-----	-----	---	---	---	---	---

C. Parte Principal

- Adequação da duração e intensidade - a duração é adequada aos objetivos e respeita a nossa metodologia de treino.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---
- Adequação aos objetivos de treino - existe relação entre os objetivos dos exercícios utilizados e os objetivos da sessão respeitando a nossa metodologia e assim garantindo o processo de aprendizagem.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---
- Utilização do espaço de treino - existe uma grade e um aproveitamento correcto do espaço de treino em função dos objetivos dos exercícios e respeito a nossa metodologia de treino.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---
- Planeamento - existe um planeamento que permita enquadrar todos os aspetos de uma forma lógica e de acordo com os objetivos; são aproveitadas as situações decorrentes mesmo havendo grandes momentos de paragem de treino.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---
- Controlo activo da prática dos alunos - O treinador acompanha a prática utilizando de forma correcta as diversas estratégias de intervenção pedagógica (Demonstração, questionamento, etc), sendo especialmente os aspectos relacionados com a criação de um clima de segurança emocional: compensando o egoísmo, potenciando a auto-estima e motivando para a sessão.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---
- Princípios de jogo - os exercícios propostos levam à construção de uma "Grade de Hierarquização de Princípios" e consequentemente a uma aplicação dinâmica dos princípios de jogo segundo a nossa metodologia de treino.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---
- Metodologia de Treino - os exercícios apresentados ocorrem principalmente em forma jogada com a presença dos vários tipos de força de jogo e em função do objetivo (tática).

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---
- Tomada de decisão - os exercícios apresentados e a intervenção do treinador criam ambientes de modo a que os alunos possam por em contacto as situações "abertas" que potenciam o correcto desenvolvimento do processo de tomada de decisão.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---
- Multiversalidade - os exercícios apresentados têm em conta a necessidade de uma aprendizagem multilateral, recorrendo uma especialização pessoal de atletas.

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


D. Parte Final


- Informação Final - o treinador "fecha o treino" cumprindo os procedimentos administrativos (presença, etc) e lançando já o próximo treino.


NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---
- Retorno à calma - quando realizados exercícios de renovação à calma estes são feitos de forma metodologicamente correcta.

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

Anexo V – Estatísticas Individuais dos Atletas

 Juvenis A Estatísticas Individuais 1ª fase									
Nome	Convoc.	N/Convoc.	Titular	S.U	S.N.U	Golos	Assis.	Cartões	Minutos
Gonçalo	11	0	8	0	3	-8	0	1A	640
P.Alves	11	0	3	0	8	-7	0	0	220
Titolas	11	0	11	0	0	0	3	0	880
Duarte	1	10	0	0	1	0	0	0	0
Tiago A.	9	2	9	0	0	0	0	1A;1V	668
Renato	11	0	11	0	0	0	0	2A	880
Nélson	10	1	4	3	2	1	0	0	361
José P.	3	1	0	0	3	0	0	0	0
Queiroz	11	0	9	1	1	0	0	0	725
Edu	10	1	2	5	3	0	3	0	285
Sancho	11	0	10	0	1	0	1	0	846
Semedo	10	1	3	5	2	1	2	0	241
Custódio	11	0	10	1	0	2	1	0	705
Hugo M	10	1	5	5	0	0	0	0	404
Pedro M	4	7	0	1	3	0	0	0	22
P. Reis	10	1	9	0	1	3	0	1A	695
Rui P.	11	0	8	3	0	3	1	0	642
Pedro G.	11	0	2	4	5	1	0	1A	179
Lourenço	11	0	11	0	0	7	3	0	880
João S.	8	3	1	5	2	0	1	0	157

 JUVENIS A Minutos jogados na 1ª fase							TOTAL
Nome	Leixões	Feirense	Académica	Padroense	Taboeira	Académica Sf	6Jogos
Gonçalo	80	80	80	80	80	80	480
P.Alves	0	0	0	0	0	0	0
Titolas	80	80	80	80	80	80	480
Duarte	0	0	0	0	0	0	0
Tiago A.	80	80	80	80	80	80	480
Renato	80	80	80	80	80	40	440
Nélson	0	0	55	0	17	40	112
José P.	0	0	0	0	0	0	0
Queiroz	5	0	80	80	80	80	325
Edu	0	0	0	13	7	0	20
Sancho	80	80	80	67	80	80	467
Semedo	0	10	49	40	31	0	130
Custódio	80	70	80	80	73	80	463
Hugo M	0	28	31	40	49	58	206
Pedro M	0	0	0	0	0	22	22
P. Reis	72	80	63	80	80	80	455
Rui P.	23	40	25	74	63	52	277
Pedro G.	57	40	17	6	0	28	148
Lourenço	80	80	80	80	80	80	480
João S.	8	0	0	0	0	0	8

 JUVENIS A Minutos jogados na 1ª fase						
Nome	Lamego	Boavista	Tondela	Seia	Porto	5Jogos
Gonçalo	0	80	80	0	0	160
P.Alves	80	0	0	80	80	220
Titolas	80	80	80	80	80	400
Duarte	0	0	0	0	0	0
Tiago A.	80	80	28	0	0	188
Renato	80	80	80	80	80	400
Nélson	40	0	49	80	80	249
José P.	0	0	0	0	0	0
Queiroz	80	80	80	80	80	400
Edu	80	28	40	37	80	265
Sancho	80	80	80	80	59	379
Semedo	40	10	0	40	21	111
Custódio	40	70	40	40	52	242
Hugo M	40	52	31	47	28	198
Pedro M	0	0	0	0	0	0
P. Reis	0	80	80	80	0	240
Rui P.	80	62	74	69	80	365
Pedro G.	0	0	0	6	25	31
Lourenço	80	80	80	80	80	400
João S.	40	12	6	11	80	149