Pedro Miguel Ribeiro Henriques Da Silva

Nº: 28711

Associação Atlética de Avanca

Época desportiva 2017/2018

Relatório de Estágio Curricular com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, nos termos do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei nº 63/2016, de 13 de setembro.

Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto

– Especialização em Treino Desportivo

Orientador Institucional: Professor Doutor José Carneiro Oliveira Neto

Orientador Cooperante: Bruno Dias

Maia, setembro 2018

Agradecimentos

Quero agradecer em primeiro plano aos meus queridos pais, por todos os esforços feitos para que conseguisse concluir esta caminhada longa e difícil. Também deixo uma palavra de importância a minha irmã e aos meus padrinhos por toda ajuda prestada.

Agradecer ao Professor Doutor José Neto, por toda ajuda prestada durante este período de estagio para que o sucesso fosse atingido, nos diversos fatores, sociais, desportivos e psicológicos.

A equipa técnica com quem trabalhei uma palavra de agradecimento por todo o conhecimento transmitido no decorrer desta época desportiva, para que pudesse aprender e evoluir no que ao capitulo do treino diz respeito. Uma palavra de apreço, ao treinador principal Luís Lopes e ao treinador adjunto Gilberto Silva pela fácil integração na equipa técnica.

Um agradecimento especial ao professor Jorge Baptista e ao professor Eduardo Abade, pela forma como conduziram todo este processo formativo e pela ajuda prestada no decorrer destes dois anos de Mestrado.

Um agradecimento ao coordenador da Associação Atlética de Avanca Bruno Dias e ao presidente Doutor Paulo Duarte Dias, pela oportunidade de exercer a função de treinador estagiário.

Por último e de igual importância, agradecer a todos os meus amigos e aos familiares por todo acompanhamento durante a minha vida académica, tornando-a mais completa e significativa.

Resumo

Neste capitulo final do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo do Instituto Universitário da Maia, a realização do relatório de estágio tem como objetivo principal dar a conhecer a minha participação na equipa técnica da Associação Atlética de Avanca no escalão de iniciados sub-15 durante a época desportiva 2017/2018.

A oportunidade de trabalhar num dos maiores clubes do distrito de Aveiro, surgiu através de um acompanhamento constante do trabalho realizado da sua formação e após uma reunião com o coordenador técnico da instituição, Bruno Dias, chegamos à conclusão que partilhávamos alguns ideais e as condições de trabalho estavam de acordo ás minhas espectativas.

Após confirmação deste estágio, realizou-se a apresentação da equipa técnica onde foram debatidos todos os assuntos inerentes ao treino e a conduta geral. Nesta primeira reunião foram atribuídas tarefas individuais aos treinadores. Ficando eu responsável por tarefas de preparação física dos sub-15 e funções de treinador adjunto no restante tempo de treino.

No decorrer da época desportiva deparei-me com algumas dificuldades nas tarefas que tive de desenvolver, sendo obrigado a colmata-las através de pesquisas e presença em algumas formações e congressos consultando também com alguns treinadores da estrutura e com a equipa técnica em que estava envolvido. Visto que a autonomia dada pelo treinador principal era total, fez com que evoluísse nos mais diversos aspetos adjacentes ao processo de treino.

O relatório vai servir para expor aquilo que foi a base do nosso trabalho no decorrer de toda a época, perante as dificuldades que foram aparecendo, perante aquilo que fomos atingindo e tendo como base o sucesso coletivo e individual dos atletas na sua formação.

Palavras-Chave: Associação Atlética de Avanca, preparação física, futebol formação, Sub-15, treino desportivo.

Abstract

In this final chapter of the Master's Degree in Physical Education and Sport Sciences - Specialization in Sports Training of the Instituto Universitário da Maia , the accomplishment of the internship report has as main objective to make known my participation in the technical team of the Associação Atlética de Avanca in under-15 during the 2017/2018 sports season.

The opportunity to work in one of the largest clubs in the district of Aveiro came through a constant monitoring of the work done in their training and after a meeting with the technical coordinator of the institution, Bruno Dias, we came to the conclusion that we shared some ideals and the conditions of according to my expectations.

After confirmation of this stage, the presentation of the manger and coaching staff where all the subjects inherent to the training and general conduct were discussed. In this first meeting, individual tasks were assigned to the coaches. I am responsible for the physical preparation tasks of the under-15 and assistant coach functions in the rest of the training time.

In the course of the sporting season, i encountered some difficulties in the tasks I had to develop, being forced to fill them through research and presence in some formations and congresses exchanging ideas with some coaches of the structure and the coaching staff in which I was involved. Since the autonomy given by the head coach was total, it has evolved in the most diverse aspects adjacent to the training process

The report will serve to explain what has been the basis of our work throughout the season, given the difficulties that have appeared, what we have achieved and based on the collective and individual success of the athletes in their training.

Key words: Associação Atlética de Avanca, physical preparation, soccer training, under-15, sports training.

ÍNDICE

Agradecimentos 2

Resumo 3

Índice de figuras 6

Índice de tabelas 7

Introdução 8

2. Descrição Do Contexto/Clube 9

2.1. História da Associação Atlética de Avanca 9

2.2. Caracterização das Infraestruturas 13

2.3. Caracterização dos Recursos Matérias e Recursos Humanos 15

2.4. Caracterização da População Alvo 16

2.5. Enquadramento competitivo 19

3. Objetivos Do Estágio 21

3.1. Fase de Integração e Planeamento 21

3.2. Fase de operacionalização 21

3.3. Fase de Avaliação 22

4. Intervenção profissional 23

4.1. Funções e responsabilidades estudante estagiário 23

4.2. Descrição das principais tarefas desenvolvidas 24

4.3. Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos com as respetivas análises e reflexões diárias. 26

4.4. Desenvolvimento profissional 35

Bibliografia 37

Anexos 38

Índice de figuras

Figura 1 - Atual símbolo da Associação Atlética de Avanca 13
Figura 2 - Estádio da Associação Atlética de Avanca 13
Figura 3 - Imagem aérea do complexo desportivo da Associação Atlética de Avanca 14
Figura 4 - Classificação final da serie C. 19
Figura 5 - Equipas adversárias na 1ªfase, e no apuramento de campeão 20
Figura 7 - Mesociclo de Novembro 2017 27
Figura 6 - Estatística do jogo A.D.O. vs. A.A.A. 27
Figura 8 - Plano de treino de segunda feira 28
Figura 9 - Plano de treino de terça-feira 29
Figura 10 - Plano de treino de sexta feira 31
Figura 11 - Convocatória Jornada 6 33
Figura 12 - Registo estatístico do jogo A.A.Avanca vs. A.R.C.S. Vicente Pereira 34
Figura 13 - Fotografia Com todos os intervenientes do plantel de iniciados "B" da época desportiva 2017/2018 35

Índice de tabelas

Tabela 1 - Recursos Materiais de campo 15
Tabela 2 - Plantel Associação Atlética de Avanca – Sub-15 17
Tabela 3 - Calendarização da época desportiva 2017/2018 22
Tabela 4 - Plano semanal do estagiário 23

Introdução

O presente relatório de estágio surge no âmbito do segundo ano do Mestrado de Especialização em Treino Desportivo, do curso de Ciências da Educação Física e Desporto, pelo Instituto Universitário da Maia.

A oportunidade de realizar um estágio promove a aquisição de conhecimentos e competências cisto que o ser humano é genuinamente motivado, curioso e com uma sincera e espontânea vontade de aprender.

Este estágio foi realizado no Associação Atlética de Avanca, Distrito Aveiro, na época desportiva 2017/2018, cooperando como preparador físico e treinador adjunto no plantel dos iniciados B (sub-15 e sub-14), no campeonato distrital da 2ª divisão de iniciados da Associação de Futebol de Aveiro.

"Diz-me como jogas e te direi como deves treinar, olha para o treino e ele te dirá como deves jogar."

José Maria Pedroto

Com a realização deste relatório pretendo salientar todas as atividades desenvolvidas ao longo do período de estágio, mas também pormenorizar o percurso efetuado, tendo em conta os objetivos definidos pela faculdade, pela equipa técnica e pelas as motivações pessoais.

Este é o produto final de um trabalho desenvolvido com motivação, responsabilidade e ambição para atingir os objetivos pessoais e coletivos propostos, tendo em vista o desenvolvimento profissional.

2. Descrição Do Contexto/Clube

2.1.História da Associação Atlética de Avanca

Em 1915, os três irmãos Abreu Freire, Alfredo, Aníbal e António, estudantes no Porto, vêm de férias de Verão para a sua terra natal, Avanca, trazendo na sacola a primeira bola de couro para junto dos conterrâneos amigos praticarem o jogo, que oriundo de Inglaterra arrastava multidões – o Futebol.

Com "paus de feijões" a fazerem as "balizas de nove passos", nos terrenos da Quinta d´Aldeia enquanto aguardavam a sementeira do milho, lá se ia praticando futebol.
Em 1925 os irmãos Nogueira, o António e o José renovam o espírito deste grupo e criam melhores condições desportivas, criam o campo da Valada ou Agra, sem vedações e ligeiramente inclinado, mas já com carater de permanente. Aqui tornam-se frequentes jogos de futebol entre amigos, jogos não oficiais.

Sempre com o sentido de melhorar as condições, conseguiu-se um campo melhor, embora sem balneários - o campo da Bandeira, com balizas fixas e sem vedação.
Aqui nasce a alma da Atlética. Após um jogo entre o Avanca e o Grupo Desportivo "Os Faíscas", catorze carolas, sentados como habitualmente nos degraus do "Cruzeiro" de Avanca, dia 1 de julho de 1937 decidem oficializar o clube. Neste dia nasceu a Associação Atlética de Avanca. O Júlio Teixeira desenhou o emblema, a bandeira e os equipamentos, o António Freire inscreveu o clube na Associação de Futebol de Aveiro (AF Aveiro), o Sr. Camelo elabora os estatutos que virão a ser aprovados pelo Governo Civil de Aveiro em 12 de dezembro de 1939 e o Sr. Joahn Adolf Beck, primeiro diretor da fábrica Nestlé em Avanca preside à primeira direção.

No campo do Outeiro, tendo como balneários um anexo da casa do Outeiro e a fábrica Nestlé em Avanca, participou-se no campeonato da Promoção em 1937/8, ficando em 2º lugar. Continuou nesta competição até 1940, ano em que teve que suspender atividades devido á incorporação dos seus atletas no serviço militar nos Açores no contexto da 2ª Grande Guerra. Mesmo sem jogar, o clube sempre se inscreveu oficialmente na AF Aveiro.

Em 1945 regressa grande parte dos atletas, captando a simpatia e bairrismo de industriais locais, Sr. João Dias Nunes, Custodio e António Rodrigues que junto às suas indústrias de serração e lacticínios construíram um dos melhores campos de futebol, na época e no distrito de Aveiro: O Campo de Fontela. Foi este campo o palco de grandes tristezas e alegrias, nomeadamente quando campeões distritais da Promoção em 1946/7, da 2ª divisão sénior em 1947/8, da 1ª divisão sénior em 1977/8, taça distrital de Aveiro em 1989/90, 1ª divisão júnior em 1981/2 e 1ª divisão juvenis em 1967/8 e 1969/70.

Em 1950 o clube foi impedido de homenagear o seu conterrâneo e amigo, Dr. Egas Moniz, após ter sido galardoado com o Prémio Nobel da Medicina de 1949. Organizou um jogo entre o SL Benfica e o FC Porto para disputar o trofeu com o nome do sábio e como recusou mudar o nome do trofeu, a F.P.F. inviabilizou o encontro, antecipando o inicio do Campeonato Nacional da 1ª Divisão. Venceram os políticos da ditadura da época.... Correspondendo ao desejo do Dr. Egas Moniz para um dia o clube editar o trofeu, o clube anualmente no período pascal realiza o torneio de futebol jovem, Torneio Dr. Egas Moniz.

Em 1954, dificuldades económicas impossibilitam a continuidade de atividades oficiais. É com grande tristeza que os Avancanses vêm a inatividade regressar. Um dos irmãos Abreu Freire, o António, não perde a esperança na vida do seu clube e suas, durante doze anos inscreveu o clube na AF Aveiro, mantendo assim a Associação Atlética de Avanca oficialmente viva. O campo de Fontela servia agora para os seus proprietários o usarem para secagem de madeiras e azevém.

Em 1966, um grupo de amigos, liderados pelo Sr. Carlos da Fonseca (Carlos do Celeiro) e Sr. Sebastião Baptista Vergas, recruta diversos atletas que em clubes vizinhos militavam e juntamente com atletas não federados decidiram retomar a atividade desportiva. De novo se solicitou aos amigos industriais o campo de Fontela que foi e será no futuro palco para rivalidades vizinhas e berço de jornadas ímpares nas histórias individuais dos atletas e da coletividade. Em 1970 um grupo de amigos liderados pelo Sr. Augusto Ferreira adquirem o campo de Fontela, para na década de 80 os irmãos Farinhas e irmãos Valente o renovarem. Neste período, foram brilhantes as conquistas desportivas das classes jovens, lideradas pelos treinadores, Vital, Correia Dias, Afonso, Semedo e Matias.

Em1977/8 a equipa sénior vence pela 1ª vez o Campeonato Distrital da 1ª divisão e ascende á 3ª divisão nacional permanecendo 2 anos. Regressa novamente a este escalão nacional em 1990

até 2003. Em 2003/4 vence de novo a 1ª Divisão Distrital, regressando á 3ª divisão em 2004/5 e, fruto do espírito ganhador destes jovens em 2005 subiram á 2ª Divisão nacional, patamar mais elevado conseguido pelo clube. Com dignidade e brio, disputaram a 2ª divisão nacional nas épocas 2005/6 e 2006/7, regressando até hoje á 3ª divisão nacional, somando assim na sua história de 75 anos, 21 presenças na 3ª e 2 presenças na 2ª divisão nacional. As presenças na Taça de Portugal são ténues, não conseguindo mais que as 2º ou 3ª eliminatórias. De realçar as passagens pelo clube de treinadores como o Justino, Rolando, Nóbrega, Miranda, Nazhi, Fernando Pereira, Jorge Neves, Nuno Resende, Luís Ferreira e presentemente Rui Valente. Neste período foram importantes e dignificantes as modalidades do atletismo e badminton, ficando para a história diversos títulos nacionais conseguidos no salão de festas que o clube tinha no lugar do Pinheiro. Também de realçar a comissão liderada pelo Sr. Aníbal Marques, Vítor Almeida e José Miguel, ter adquirido um miniautocarro para o clube.

Em 1996, pelas mãos de Jorge Guimarães, nasce o futebol feminino conseguindo em 2000/1 e 2001/2 o título de campeão distrital de Aveiro.

Na última década do seculo XX, o clube ganha de novo a simpatia de industriais amigos que, perante a impossibilidade de utilizar o Campo de Fontela em provas oficiais, por não ser relvado, embalam para a modernização de instalações: Srs. José Matos, José Balbino e Aníbal Teixeira desdobram-se em candidaturas, contactos e sensibilizações conseguindo apoios do Governo/DGOT-DU, da Camara Municipal de Estarreja e do IND para se construir o Parque de Jogos. Foi um êxito que mercê dos apoios que a Camara Municipal de Estarreja tem dado, são instalações que concorrem com instalações de clubes profissionais. Foi palco para treinos do Campeonato Europeu Sub-21 da seleção Nacional sub-21 e da seleção da Holanda, sendo um campo reconhecido pela UEFA.

O S.C. Beira-Mar utilizou-o como local de estágio pré-epoca, admitindo a Atlética como clube satélite.

Para permitir a angariação de fundos, por protocolo com a C.M. Estarreja o clube recupera um anexo da "Casa do Gama" e cria a "Casa da Eira", local simpático e agradável para convívio de sócios e amigos.

Para angariação de fundos, diretores e amigos durante a época natalícia andam de porta em porta cantando os "Reis" e pedindo uns "trocados". Também no último fim-de-semana de julho participa nas "Tasquinhas" de Avanca com dedicação gastronómica.

Em sessão Ordinária da Assembleia Geral de 7 de dezembro de 2009, a Associação de Futebol de Aveiro atribuiu á Associação Atlética de Avanca o Galardão de Sócio Honorário.

A Atlética foi e é uma escola de anónimos, que foram e são campeões na maneira correta de estar na sociedade... sendo estes os melhores trofeus do clube, para alem daqueles em exposição na "sala de Trofeus".

Por concurso de desenhos dos alunos da escola Dr. Egas Moniz, nasce a mascote do clube: "O Atlético" foi escolhido como mascote oficial.

A imprensa Nacional e Regional divulga o clube com respeito, a Junta de Freguesia reconheceu -o um dia dando o nome do clube a uma rua de Avanca e o Governo da Nação pelo DR II Série nº 261 de 8 de Novembro de 1993 considerou-o " Pessoa Coletiva de Utilidade Pública".

No dia 13 de Junho de 2012, Dia do Município de Estarreja, a Câmara Municipal de Estarreja considerando o exemplar trabalho efetuado pelo clube em prol da Juventude, e os 75 anos do clube, atribuiu a este a "Medalha de Mérito Desportivo".

Com 75 anos de idade, a Associação Atlética de Avanca foi e é um digno embaixador de Avanca e do Concelho de Estarreja. Comemorações exemplares foram vividas, ficando para a posteridade a medalha alusiva.

Na época 2012/13 a F.P.F. decidiu extinguir a 3ª Divisão Nacional e formar o Nacional de Séniores.

Para este nacional foram apurados os dois primeiros de cada série da 3ª divisão e clubes da segunda divisão. A Atlética embora fizesse uma época razoável, vencendo inclusivamente a série dos clubes da segunda metade apurada na primeira fase, não evitou a descida ao Distrital de Aveiro onde se mantem desde então.

Atualmente é presidida pelo Dr. Paulo Duarte Dias, tendo no seu palmarés da época 2017/2018, uma subida de divisão no escalão de iniciados sub-15 e ainda uma taça do distrito de Aveiro no escalão de Juniores sub-19 da Associação de Futebol de Aveiro.

Olhando para o futuro, encarar os novos desafios e objetivos com inegável força de vontade e bastante ambição é o seu maior objetivo.

Figura 1 - Atual símbolo da Associação Atlética de Avanca

2.2. Caracterização das Infraestruturas

A Associação Atlética de Avanca tem ao seu dispor um complexo desportivo situado nas imediações da vila de Avanca, mais precisamente na Rua da Quinta Nova,

Figura 2 - Estádio da Associação Atlética de Avanca

dispondo de 3 relvados, 1 de relva natural utilizado maioritariamente pelos Seniores, e 2 relvados de relva sintética utilizados pelos restantes escalões da formação.

Este complexo compõe ainda de 3 edifícios, 1 referente ao campo principal que engloba 5 balneários, um ginásio, um gabinete de enfermaria, um balneário para os árbitros, uma sala de banhos de gelo e sauna, um gabinete da direção, uma rouparia e um gabinete para todos os treinadores e dirigentes possibilitando reuniões entre os treinadores e com os atletas.

Adjacente ao campo sintético nº 1, existe um edifício que engloba mais 4 balneários, 1 balneário para os treinadores, 1 enfermaria e uma rouparia.

Nas instalações do complexo existe um café e ainda uma pista de radio modelismo pertencente ao circuito nacional da Federação Portuguesa de Rádio Modelismo Automóvel.

Em suma, as infraestruturas são boas e com uma grande capacidade de suportar as varias equipas pertencentes aos quadros da Atlética.

Além destas infraestruturas, a Associação Atlética de Avanca possui um miniautocarro que transporta os jogadores da equipa sénior, e a equipa de juniores nos jogos em campo do adversário.

Este ultimo torneio, Dr. Egas Moniz, organizado pela "Atlética" teve a finalidade de angariar fundos para a aquisição de um novo autocarro para o transporte das restantes equipas da formação, nos jogos na "casa" do adversário.

Figura 3 - Imagem aérea do complexo desportivo da Associação Atlética de Avanca

2.3.Caracterização dos Recursos Matérias e Recursos Humanos

Desta forma, dadas as infraestruturas oferecidas pelo clube é necessário algum material para trabalhar e inovar os nossos microciclos de treino, assim a Associação Atlética de Avanca, como clube oferece o material necessário para que cada escalão obtenha uma evolução constante. Ou seja, o material disponível era suficiente para que todos os escalões pudessem trabalhar com alguma qualidade e que a evolução dos atletas fosse notória. Pelo contrário, no ginásio o material era curto sendo difícil de trabalhar com qualquer atleta, dificultando o trabalho de recuperação de lesão e o de reforço muscular.

Melhorias foram avistadas, e para a época desportiva que se avizinha existira um investimento significativo neste capitulo, para assim podermos melhorar as capacidades físicas dos nossos atletas e que as lesões sejam melhor recuperadas.

Sendo o material partilhado para todos os escalões da formação da "Atlética", e ainda não existir um inventário, a tabela seguinte é uma média de material que cada escalão tem acesso para construir o seu plano de treino.

Recursos Materiais	Quantidade
Coletes	20(10+10)
Cones	15
Sinalizadores	1 conjunto com 30 de 2 cores diferentes
Escadas de coordenação	1
Arcos pequenos	8
Arcos grandes	5
Estacas	5
Bolas	12

Tabela 1 - Recursos Materiais de campo

No futebol todos têm a sua função e o seu grau de importância, desde o presidente ao roupeiro, sendo estes últimos de grande significado para o funcionamento correto de todo um clube durante os treinos e os jogos, são de grande importância para os atletas e para os treinadores.

Desta forma, destaco aqui neste relatório os três técnicos de equipamentos, tratadores da relva, motoristas e ainda conselheiros do clube, Sr. Daniel, Sr. "Zeca", e o "Pimo". Sobre os recursos humanos que nos acompanharam durante esta época desportiva, os diretores João Pereira e o Ilídio Nóbrega, e as massagistas Magda Fonseca e Joana Silva.

2.4. Caracterização da População Alvo

O plantel de iniciados "B" (sub-15) da Associação Atlética de Avanca é composto por atletas sub-14 nascidos em 2004, e de atletas sub-15 nascidos em 2003 que competiam pela equipa de iniciados "B", e caso fossem chamados podiam competir na equipa de iniciados "A", que compete na 1ª divisão nacional.

Durante a época, integramos todos os atletas do escalão de Infantis "A", nascidos em 2005, para que pudessem experienciar futebol de 11.

Na tabela que se segue estão descritos os atletas que iniciaram a época transata, fazendo parte do plantel da equipa de iniciados "B" da Associação Atlética de Avanca, e que orgulhosamente concluíram a época desportiva 2017/2018.

O plantel dos iniciados "B" é composto por 23 atletas, com idades compreendidas entre os 13 e 14 anos do sexo masculino, portugueses e todos do distrito de Aveiro maioritariamente da zona de Ovar, Avanca e Estarreja.

Nome	Posição	Ano de nascimento
Duarte Nóbrega	Guarda-Redes	2004
André Bandeira	Guarda-Redes	2004
Gabriel Ferreira	Defesa Direito	2004
Rodrigo Leite	Defesa Direito	2004
André Soares	Defesa Central	2004
Óscar Alves	Defesa Central	2004
Rui Costa	Defesa Central	2003
David Borges	Defesa Central	2003
Telmo Nunes	Defesa Esquerdo	2004
Bernardo Pereira	Defesa Esquerdo	2003
Tiago Duarte	Médio Defensivo	2004
Gabriel Ramos	Médio Defensivo	2003
Bernardo Bastos	Médio Defensivo	2004
Cesar Mateus	Médio Centro	2004
Emanuel Silva	Médio Centro	2004
Gonçalo Sanches	Médio Centro	2003
Rodrigo Malheiro	Extremo	2004
Alexandre Gomes	Extremo	2003
Joel Gomes	Extremo	2003
João Graça	Extremo	2004
Filipe Silva	Avançado	2004
Paulo Portela	Avançado	2004
Diogo Costa	Avançado	2004

Tabela 2 - Plantel Associação Atlética de Avanca – Sub-15

Numa segunda tabela estão dispostos todos os atletas, sub-13 e atletas da equipa dos iniciados "A", que participaram nos treinos e nos jogos disputados pela equipa de iniciados "B".

Nome	Posição	Ano de Nascimento
Leandro	Guarda-Redes	2003
Vasco	Guarda-Redes	2003
Luís Rodrigues	Defesa Central	2003
Morais	Defesa Central	2003
Pedro Gonçalo	Defesa Central	2003
Gonçalo Castro	Defesa Central	2004
Duarte Dias	Defesa Direito	2003
Cabral	Defesa Esquerdo	2003
Gonçalo	Defesa Direito	2003
Pedro Macedo	Médio	2003
Marques	Médio	2003
Simão	Médio	2003
Mateus	Médio	2003
Igor	Médio	2003
André Valente	Extremo	2003
Rochinha	Extremo	2003
"Didi"	Avançado	2005
André Godinho	Médio	2005
Marques	Médio	2005
Pedro Cunha	Guarda-Redes	2005
Gabriel	Médio	2005
"Gabi"	Defesa Esquerdo	2005
Diogo Pinto	Extremo	2005
Afonso	Médio	2005
Vieira	Extremo	2005
Miguel	Médio	2005
Luís figueiredo	Defesa Central	2005
Hugo	Médio	2005
Marques	Defesa Direito	2005

2.5. Enquadramento competitivo

Na época 2017/2018 a equipa de iniciados "B" da "Atlética", participou na 2ª divisão distrital da Associação de Futebol de Aveiro.

Este campeonato é disputado em 5 series diferentes com 13 equipas cada, sendo que só o 1º de cada serie assegura o lugar para a 1ª divisão distrital, e qualificasse para o apuramento de campeão num minicampeonato de 5 equipas.

Após o sorteio, a equipa de iniciados conheceu os seus rivais e competiu na Serie C com mais 12 equipas, foram elas, E.F. Rui Dolores, U.D. Oliveirense "B", Sever fintas, A.R.C.S. Vicente Pereira, S.C. Alba, G.D.R. Soutelo, C.D. Loureiro, C.D. Estarreja, A.D. Valecambrense, C.D.C.Mac. De Cambra, S. Marítimo Murtoense e A.D.Ovarense.

Após um campeonato longo de 24 jornadas, a "Atlética" arrecada o 1º lugar da serie com apenas 1 derrota, 2 empates e 21 vitorias obtendo no final 65 pontos. Nesta primeira fase, obtivemos 1 derrota em casa, 1 empate em casa e outro fora, 10 vitorias em casa e 11 vitorias fora de casa.

			P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1		Avanca B	**65**	24	21	2	1	143	14	+129
2		EF Rui Dolores	**57**	24	18	3	3	82	18	+64
3		UD Oliveirense B	**54**	24	17	3	4	105	17	+88
4		Sever Fintas	**43**	24	14	1	9	61	38	+23
5		S. Vicente Pereira	**43**	24	14	1	9	60	36	+24
6	▲	Alba	**37**	24	11	4	9	48	44	+4
7	▼	GDR Soutelo	**36**	24	11	3	10	51	41	+10
8		CD Loureiro	**33**	24	9	6	9	45	48	-3
9		Valecambrense	**32**	24	9	5	10	47	37	+10
10	▲	Macieira Cambra	**21**	24	6	3	15	30	50	-20
11	▼	Murtoense	**20**	24	6	2	16	28	109	-81
12		CB Estarreja B	**9**	24	2	3	19	13	88	-75
13		Ovarense	**0**	24	0	0	24	5	178	-173

Figura 4 - Classificação final da serie C.

Ao cabo dos 24 jogos, a equipa teve um balanço de 143 golos marcados (68 golos em casa e 75 golos fora), e 14 golos sofridos (8 golos em casa e 6 golos fora) resultando numa diferença positiva de 129 golos. Arrecadando os seguintes recordes entre as equipas da serie C, melhor ataque (143 golos marcados), melhor defesa (14 golos sofridos), mais vitórias (21), maior numero de jogos a vencer por mais de 3 golos de diferença (16), menos derrotas (1) e maior numero de jogos sem perder no campeonato (23).

Na fase de apuramento de campeão da 2ª divisão distrital da Associação de Futebol de Aveiro, a "Atlética" competiu com mais 4 equipas, C.D. Feirense "B", S.C.S. João de Ver, F.C. Vaguense e o S.C. Beira Mar.

Num minicampeonato a só uma mão, cada equipa disputava 4 jogos no total, a "Atlética" não conseguiu alcançar o tão desejado titulo com uma prestação abaixo das espectativas obtendo 3 derrotas e 1 vitória, com um score negativo de -9 golos (14 golos sofridos vs. 5 golos marcados), sendo este campeonato alcançado pela equipa do C.D. Feirense "B".

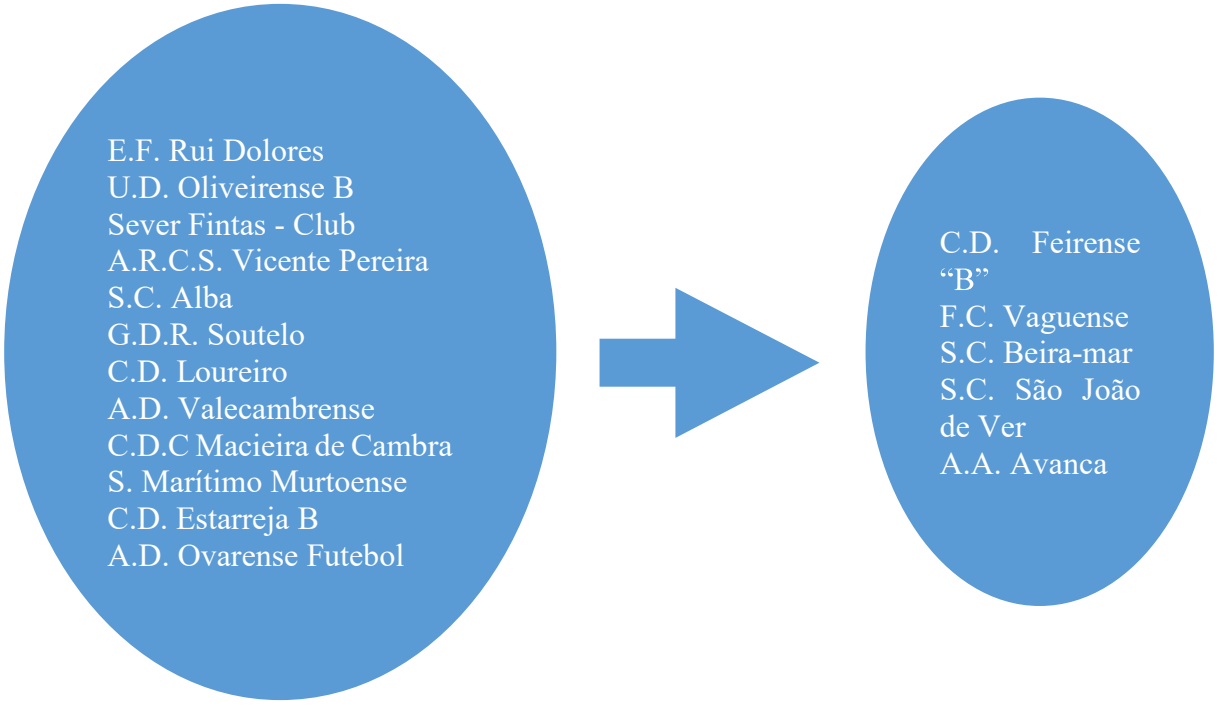


Figura 5 - Equipas adversárias na 1ºfase, e no apuramento de campeão

3. Objetivos Do Estágio

3.1.Fase de Integração e Planeamento

Nesta primeira fase, foi apresentada toda a equipa técnica e todo o staff referente á equipa de iniciados "B", sub-15, da Associação Atlética de Avanca. Por conseguinte, também foram apresentadas, de forma pormenorizada, todas as infraestruturas do complexo da "Atlética", desde a rouparia, balneários, sala de musculação, gabinetes de massagem e fisioterapia, os relvados artificiais e o estádio.

Esta foi também uma fase, que serviu para estruturar os mesociclos de treino durante a pré-época e definir algumas situações necessárias a curto prazo para o desenvolvimento da equipa, como jogos amigáveis e estratégias de coesão de grupo.

Tudo isto, em prol de diversos objetivos prontamente delineados pelo coordenador da formação e equipa técnica como por exemplo, formar atletas para que estes consigam atingir a equipa sénior do clube e como objetivo coletivo a subida á principal divisão do escalão distrital, para aproximar a realidade da equipa "B" á equipa "A".

3.2.Fase de operacionalização

Uma vez integrado com a equipa técnica liderada pelo treinador principal Luís Lopes, no primeiro treino da equipa, no dia 23 de agosto de 2017, realizamos uma reunião entre a equipa técnica para delinear as funções de cada treinador e organizar o primeiro meso ciclo de trabalho com a equipa.

Após a atribuição das tarefas de potenciação das capacidades físicas dos atletas, de controlo dos restantes exercícios para que estes fluam da forma a alcançar o objetivo pretendido para o treino e de forma esporádica realizei observação ás equipas adversárias.

É de grande importância salientar que apesar da pouca experiência na liderança de trabalho de campo, o treinador Luís Lopes, atribui-me total autonomia para a realização das minhas tarefas

de treino. Graças a isso e também ao diálogo constante com a equipa técnica, senti uma grande evolução pessoal no decorrer da época.

3.3.Fase de Avaliação

Este momento, deu-se de forma continua durante toda a época através de diversas reuniões e/ou diálogos entre a equipa técnica, onde falamos sobre a evolução geral e individual de todos os intervenientes neste projeto. Estas intervenções permitiam-nos perceber o que estávamos a fazer de errado, corrigi-las, e ao mesmo tempo pudéssemos evoluir sem perder o foco dos objetivos principais.

Desta forma, conseguimos manter a motivação e o foco de trabalho, da equipa técnica e do plantel, o mais alto possível durante todo o processo, o que permitiu atingir os objetivos propostos.

Início de Estágio	Fase de Integração e Planeamento	Fase de Operacionalização	Fase de Avaliação	Fim de Estágio
23 de Agosto	23 de Agosto	23 Agosto a 19 de Junho	23 de Agosto a 19 de Junho	19 de Junho

Tabela 3 - Calendarização da época desportiva 2017/2018

4. Intervenção profissional

4.1.Funções e responsabilidades estudante estagiário

Horas/Dias Local:	segunda-feira Complexo Avanca	terça-feira Complexo Avanca	quarta-feira Folga	quinta-feira Complexo Avanca	sexta-feira Folga	Sábado Complexo Avanca	Domingo Complexo Avanca
09:00 – 12:00	Elaboração relatório de estágio	Elaboração relatório de estágio	Elaboração relatório de estágio	Elaboração relatório de estágio	Elaboração Relatório de estágio	Observação de jogos	Jogo Inicia-dos "C"
14:00	Planeamento semanal	Elaboração relatório de estágio	Livre	Elaboração relatório de estágio	Reunião de convocató-ria	Jogo Inicia-dos "B"	Observação de Jogos
19:30 – 21:00	Treino	Treino	Livre	Livre	Treino	Livre	Livre

Tabela 4 - Plano semanal do estagiário

O microciclo semanal tinha inicio na segunda-feira, normalmente no balneário dos treinadores, onde fazíamos uma reunião para discutir os jogos do fim de semana, tentávamos perceber se a prestação geral e individual foi de acordo ás espectativas para podermos ajustar os treinos, combatendo os erros cometidos e as dificuldades sentidas durante a jornada.

Como mostra o plano semanal treinávamos 3 vezes por semana, sendo que quarta-feira e quinta-feira eram livre para os atletas. Em situações esporádicas alguns atletas jogavam ao sábado e ao domingo, isto porque, por certas vezes havia incapacidade de colocar duas convocatórias com o mesmo número de jogadores obrigando-os a fazerem um esforço extra.

O primeiro treino semanal, à segunda-feira era normalmente o mais curto da semana. Iniciávamos com uma palestra sobre o jogo, discutíamos os pontos fortes e os pontos fracos da jornada e falávamos da semana de trabalho que tínhamos pela frente incluindo breves palavras sobre o jogo do próximo fim de semana. Havia sempre possibilidade para os atletas darem o seu parecer sobre o jogo.

Era levado como um dia de treino normal, expeto quando jogávamos ao domingo, com exercícios de manutenção de posse de bola na fase fundamental do treino, das competências técnicas passe e receção de bola, trabalho de apoios defensivos e coordenação motora através de uma escada de coordenação motora, numa fase inicial e por norma acabava com um torneio de futevolei. Finalizava o treino com alguns alongamentos passivos.

No treino de terça-feira era realizado um aquecimento para treino na duração de 20 min, em regime de prevenção de lesão, tendo como base de trabalho o programa FIFA11+, revezando com alguns jogos reduzidos de forma a aumentar progressivamente as respostas musculares durante a sessão.

Na parte fundamental com exercícios que promoviam alguns comportamentos que pretendíamos para o nosso modelo de jogo. Incluía trabalho de resistência e de força durante o treino ou na parte final do mesmo.

No treino de sexta-feira, antecedente ao momento do jogo, os treinos eram compostos por alguns jogos reduzidos, exercícios de caracter técnico, passe e receção de bola e de alguns exercícios de velocidade de reação concluindo a parte inicial. Na parte fundamental, incidíamos sobre comportamentos que pretendíamos para o nosso modelo de jogo. Na parte final do treino, incluíamos exercícios de finalização e bolas paradas, ofensivas e defensivas.

4.2.Descrição das principais tarefas desenvolvidas

A minha intervenção no clube foi muito ativa, diária e constante, durante todo o meu tempo de estágio. Como ficou definido logo na reunião inicial ficaria responsável pela preparação física dos atletas, sendo que a preparação e controlo dos primeiros 20 min de treino eram da minha total responsabilidade. Integrava depois nos restantes exercícios com uma voz ativa, para que pudesse intervir em qualquer momento e corrigir os atletas segundo as ideias definidas pela

equipa técnica. Executava exercícios de força sempre que havia possibilidade para isso, nos e alongamentos sempre que o treinador solicitava no final dos treinos.

Nos jogos, tinha á minha responsabilidade o aquecimento e após a introdução do reaquecimento a execução do mesmo. Realizava o preenchimento da folha de estatísticas do jogo que depois era colocada numa plataforma online, onde colocava também as presenças dos treinos, as convocatórias e ainda os microciclos de treino.

O aquecimento era simples, mas procurando sempre incluir elementos trabalhados nos treinos, ou seja, adaptar o aquecimento as necessidades daquele jogo. Foram poucas as variações de exercícios devido ao facto do espaço e ao tempo disposto para esta ativação.

Os atletas familiarizam-se com o campo e ambiente de jogo, organizados em grupos de 2 com uma bola realizam exercícios de passe, receção e condução de bola com determinadas variantes. Após 4 minutos iniciava a mobilidade articular, incluindo ativação muscular, técnica de corrida, prevenção de lesão e pliometria com pequenas variantes, oferecendo ao atleta a possibilidade de se sentir com a maior disponibilidade para o jogo. Recorríamos á posse de bola (5vs5) num espaço de 30x30m, a possibilidade de os atletas manterem a posse de bola, e a capacidade de sucesso aumentasse gradualmente. Na fase final do aquecimento, incluímos a finalização com uma condução de bola entre os sinalizadores, com oposição passiva e ainda uma velocidade de reação com mudanças de velocidade.

Era também de minha responsabilidade a reabilitação no campo de lesões dos atletas, após o trabalho de fisioterapia, ficava a meu encargo o acompanhamento do atleta até ele estar 100% apto para a prática desportiva.

Em certas situações foi me proposto a possibilidade de observar certos jogos, que eram de interesse para o nosso campeonato. A observação era comunicada ao treinador principal, de forma verbal, em que retirava os aspetos relevantes do adversário a formação tática, jogadores chave, bolas paradas defensivas e ofensivas. Desta forma, ficávamos com uma ideia dos pontos fortes

e dos pontos fracos, adaptando o microciclo para combater esses pontos fortes e explorar as fraquezas da equipa adversária. Importa referir que no que corresponde á observação e qualificação de jogo, a historia indica-nos no inicio desta temática com a intervenção do meu coordenador no Vitória de Guimarães com o Sr. Pedroto, 1982 e de seguida no Futebol Clube do Porto. Como refere o autor em "Futebol de corpo inteiro" (Neto, Futebol de Corpo inteiro, 2012) e " Futebol-tecnociência para o sucesso" (Neto, Futebol-Tecnociência para o sucesso., 2008), respetivamente na observação de qualquer equipa é necessário distinguir do que é material e do que é acessório. Dai, a importância da seleção de alguns parâmetros que a qualidade do observador e o rigor com que a realiza não pode ficar indiferente.

4.3. Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos com as respetivas análises e reflexões diárias.

"Costumo dizer que se a repetição é a mãe da técnica, a repetição inteligente, contextualizada, é a mãe da tática." (J. Garganta, 2013)

No microciclo semanal, os exercícios variavam de acordo com a nossa perceção de necessidades imediatas para a equipa e atletas, de forma a poder rentabilizar ao máximo a semana de treinos. Na parte inicial dos treinos focava-me muito sobre alguns elementos técnicos básicos do futebol, o passe, a receção de bola e a condução de bola dado a dificuldade apresentada nestas ações pelos atletas.

Como o professor Júlio Garganta refere, "… a repetição é a mãe da técnica…", nestas idades praticar é a melhor forma de aprendizagem, devemos praticar o movimento da forma correta para que ele não fique compreendido erradamente e mais tarde a sua correção seja difícil. Depois devemos começar a dar estímulos diferentes para que esse movimento comece a ficar mais completo, mais preciso e consequentemente o movimento seja dominado.

A minha forma trabalhar foi em contra a este tópico, trabalho de formação de atletas jovens, procurei transmitir aos meus atletas estas ideias para que os consiga evoluir tecnicamente como mentalmente.

Dado a minha parte envolvente do treino ser a inicial incidia muito sobre os elementos técnicos básicos do futebol, por isso os meus exercícios iniciais eram batalhavam sobre este tópico. Dos microciclos que irei pormenorizar, incidirei sobre a parte inicial dos treinos pois era a minha área de intervenção.

5	6 TREINO 19:30 CAMPO 2	7 TREINO 19:30 CAMPO 2	8 FOLGA	9 FOLGA	10 TREINO 19:30 CAMPO 1	11 A.A.A;ADO14h(C) A.A.A -A.D.V (D)09:00H
12	13 TREINO 19:30 CAMPO 2	14 TREINO 19:30 CAMPO 2	15 FOLGA	16 FOLGA	17 TREINO 19:30 CAMPO 1	18
19 S.V.Pereira - A.A.A11H (C) Vista-Alegre - A.A.A 11H (D)	20 TREINO 19:30 CAMPO 2	21 TREINO 19:30 CAMPO 2	22 FOLGA	23 FOLGA	24 TREINO 19:30 CAMPO 1	25 A.A.A- G.D.R.S 14H (c) A.A.A – Fermentelos 09H(D)

Figura 7 - Mesociclo de Novembro 2017

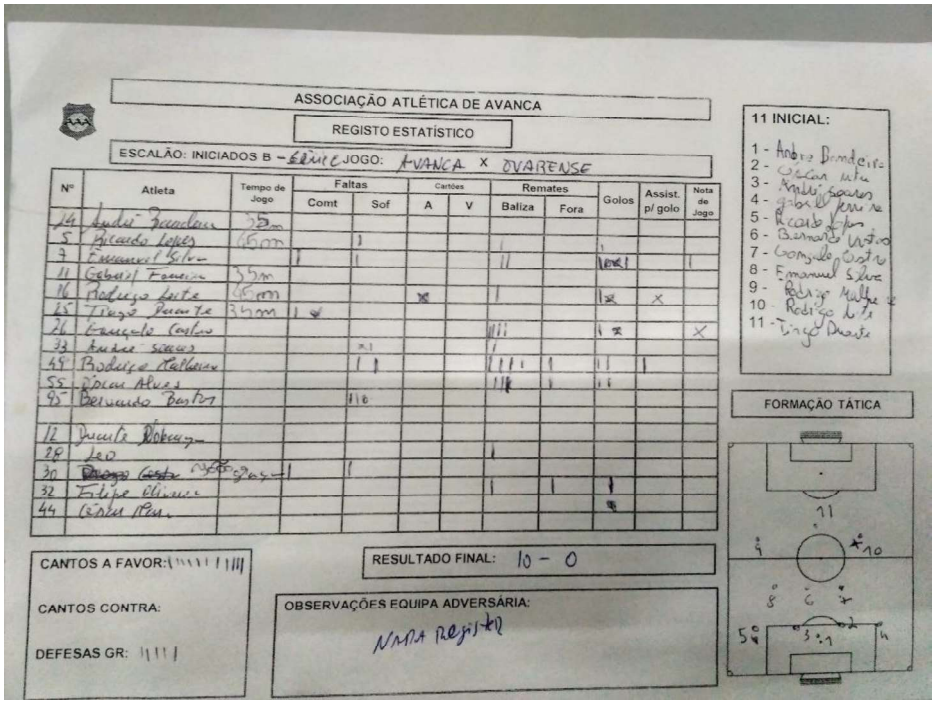


Figura 6 - Estatística do jogo A.D.O. vs. A.A.A.

A equipa de Iniciados “B” vinha de uma vitoria expressiva, em casa, sobre a equipa da A.D. Ovarense, 10-0 foi o resultado final. O jogo não teve muita historia, a equipa da “Atlética” manteve o controlo do jogo, mantiveram sempre o foco, a vontade de marcar mais, não deixando adormecer o jogo, mantendo o nível de exigência pedido e respeitando sempre o adversário. Seguia-se a A.R.C.S. Vicente Pereira no domingo do próximo fim de semana.

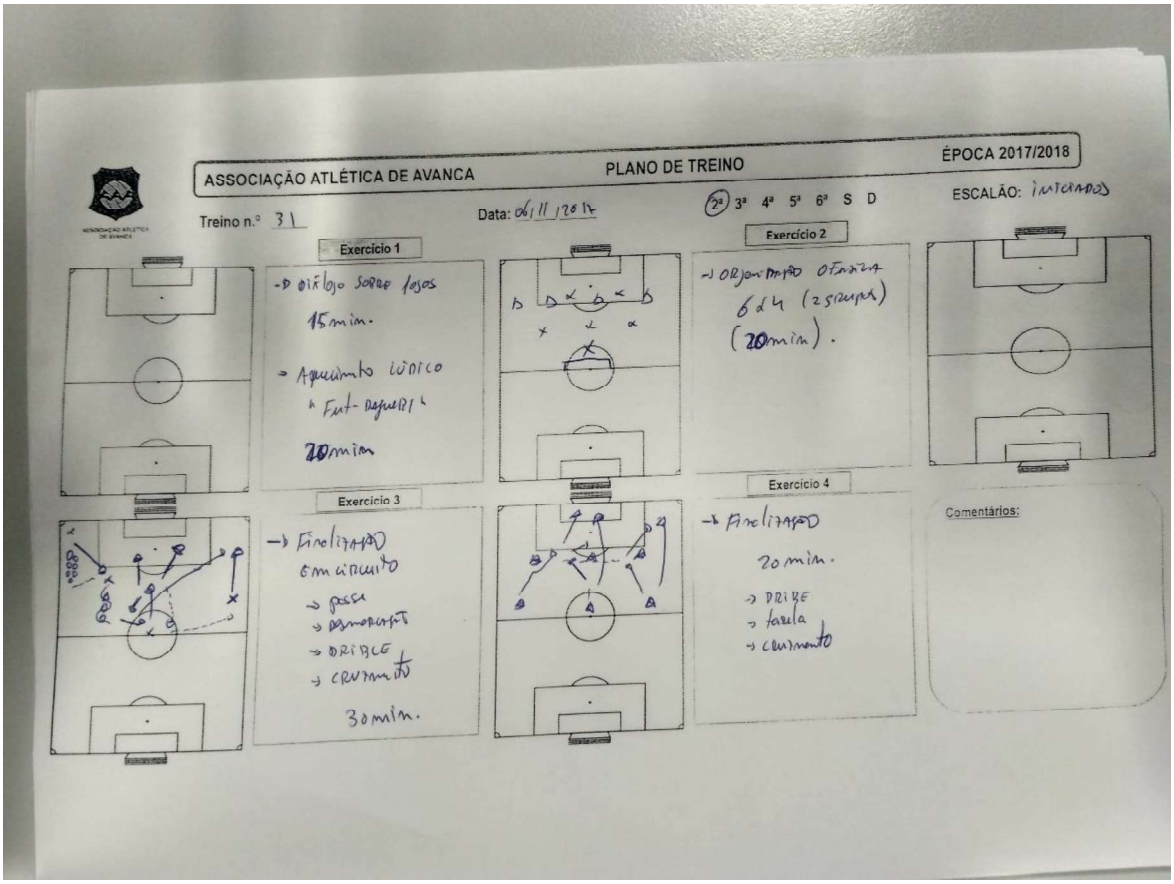


Figura 8 - Plano de treino de segunda feira

Referente ao treino 31, do dia 06/11/2017, como inicio de treinos após a jornada a preleção deu inicio ao treino ficando normalmente com um tempo útil de 60 min de treino. Apesar de a recuperação passiva levar mais de 48h, ao momento de inicio de treino, optei por iniciar o treino com um exercício lúdico-motor, que denominei de fut-râguebi, englobando algumas regras do futebol e do râguebi teve o objetivo de aumento da frequência cardíaca, o aumento da temperatura corporal assim como as valências de coordenação motora. A programação do treino foi ajustada devido á palestra que se prolongou, eliminando o exercício nº4 de finalização, dando lugar a reforço muscular do trem superior 2 series de 10 flexões, 15 lombares e 30 segundos de pranchas frontais e laterais.

Reflexão sobre a unidade de treino Nº: 31:

Apesar do ajuste feito á unidade de treino, fiquei com o parecer positivo em relação ao exercício proposto, os atletas conseguiram chegar ao objetivo que tinha proposto. Uma ressalva a nível de envolvência de todos os atletas, como eram divididos em 2 equipas de 10 atletas cada uma, alguns jogadores não intervirão tanto quanto eu programava.

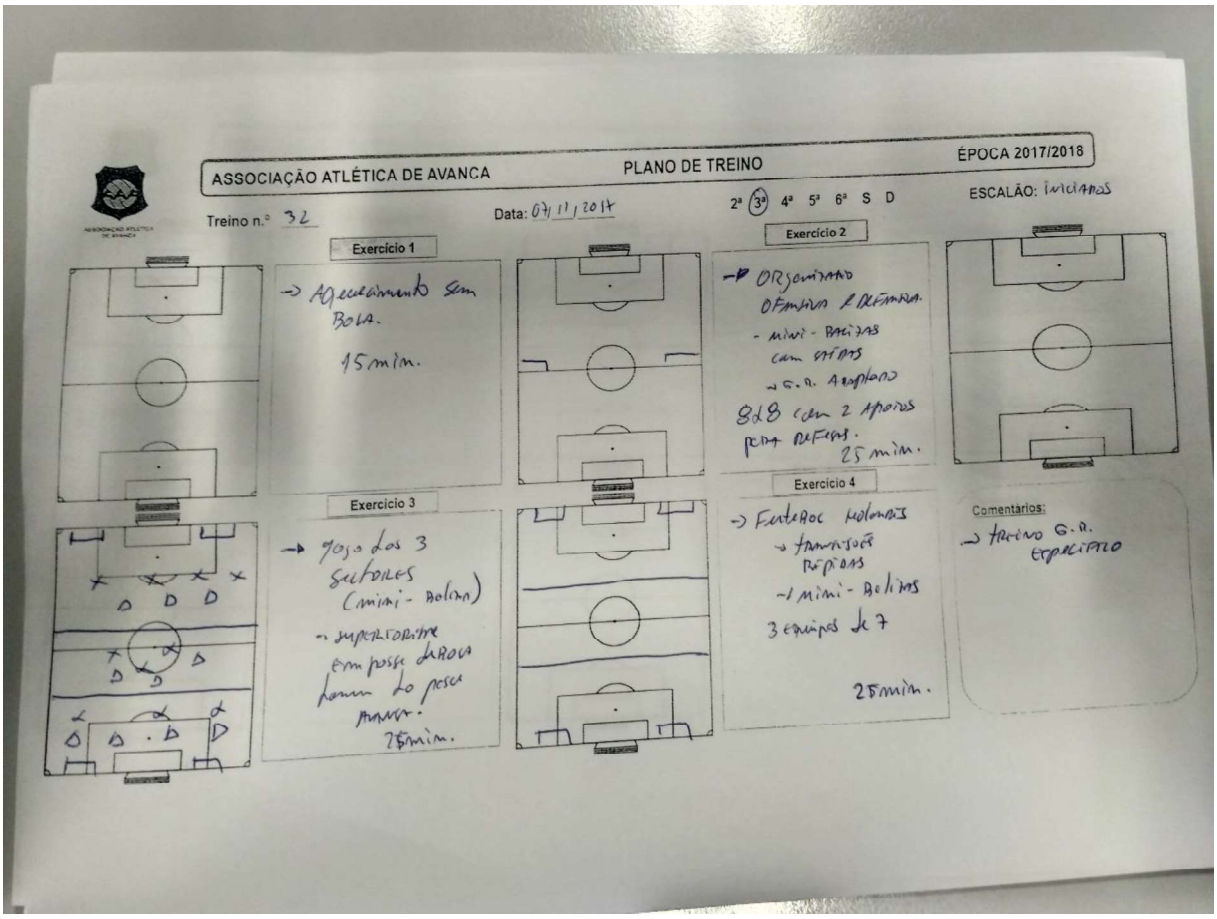


Figura 9 - Plano de treino de terça-feira

Na unidade de treino nº:32, iniciamos o treino com um aquecimento em regime de prevenção de lesão, com uma duração entre 10 a 15 minutos. Fizemos trabalho de mobilidade articular dividindo o grupo em duas filas com uma duração de 4 min de exercício, depois passavam para

um exercício de técnica de corrida, sobre uma escada de coordenação e ainda trabalho de prevenção de lesão com exercícios vários de forma a criar receções ao solo a 1 pé. No final deste treino os atletas executaram um circuito de força especifica do trem inferior, composto por 10 repetições de elevação pélvica a uma perna, 10 repetições afundo frontais para cada perna e 15 agachamentos. Repetiam este circuito 2 vezes.

Reflecção sobre a unidade de treino nº 32:

Num modo geral o treino decorreu conforme as espectativas, com a fluidez e compreensão expectável. Uma dificuldade na parte final do treino, no trabalho de força, ao ter ao encargo 23 atletas senti dificuldade em controlar todas as repetições, e corrigir todos os movimentos do circuito que estavam a desenvolver.

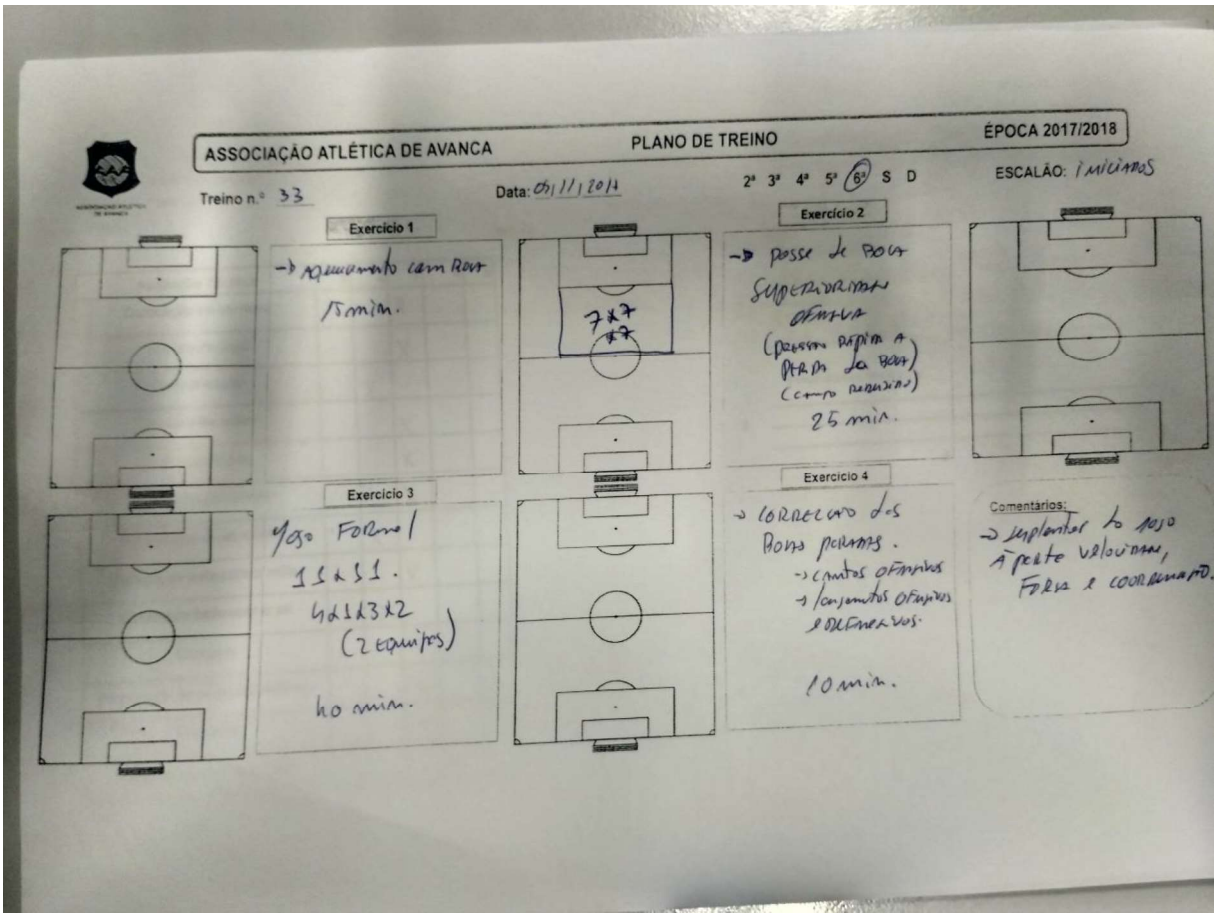


Figura 10 - Plano de treino de sexta feira

Nesta unidade de treino, nº 33, sexta-feira antecedente ao momento do jogo iniciei o microciclo com uma mobilidade articular e ativação muscular, executando um exercício simples com duas filas com 10 atletas cada, num espaço com uma distancia de 12 m de comprimento. Os atletas iam executando variados exercícios comandados por mim, durante um período de 4 min.

Passei depois para um exercício com bola, direcionado para o trabalho de alguns elementos técnicos do jogo de futebol. O exercício consistia num quadrado com atletas por fora com bola, os restantes dentro sem bola o objetivo principal era, para os jogadores que estavam dentro do quadrado, procurar um colega com bola para que este fizesse o passe rasteiro devolvendo-lhe a bola ao primeiro toque.

Ao longo do exercício inclui varias variantes, como o passe a meia altura, o cabeceamento, o passe com o pé não dominante e a receção de bola com o peito e entrega de bola a meia altura. Eram series de 35 segundos cada, com intensidade, porque após o passe tinham de obrigatoriamente passar pelo um quadrado e mudar de direção.

Após a reunião de convocatória presenciada por toda a equipa técnica, eram definidos os planteis para cada uma das series e os 11 iniciais para a jornada, salvo algum acontecimento no treino de sexta-feira a convocatória e o 11 não eram alterados.

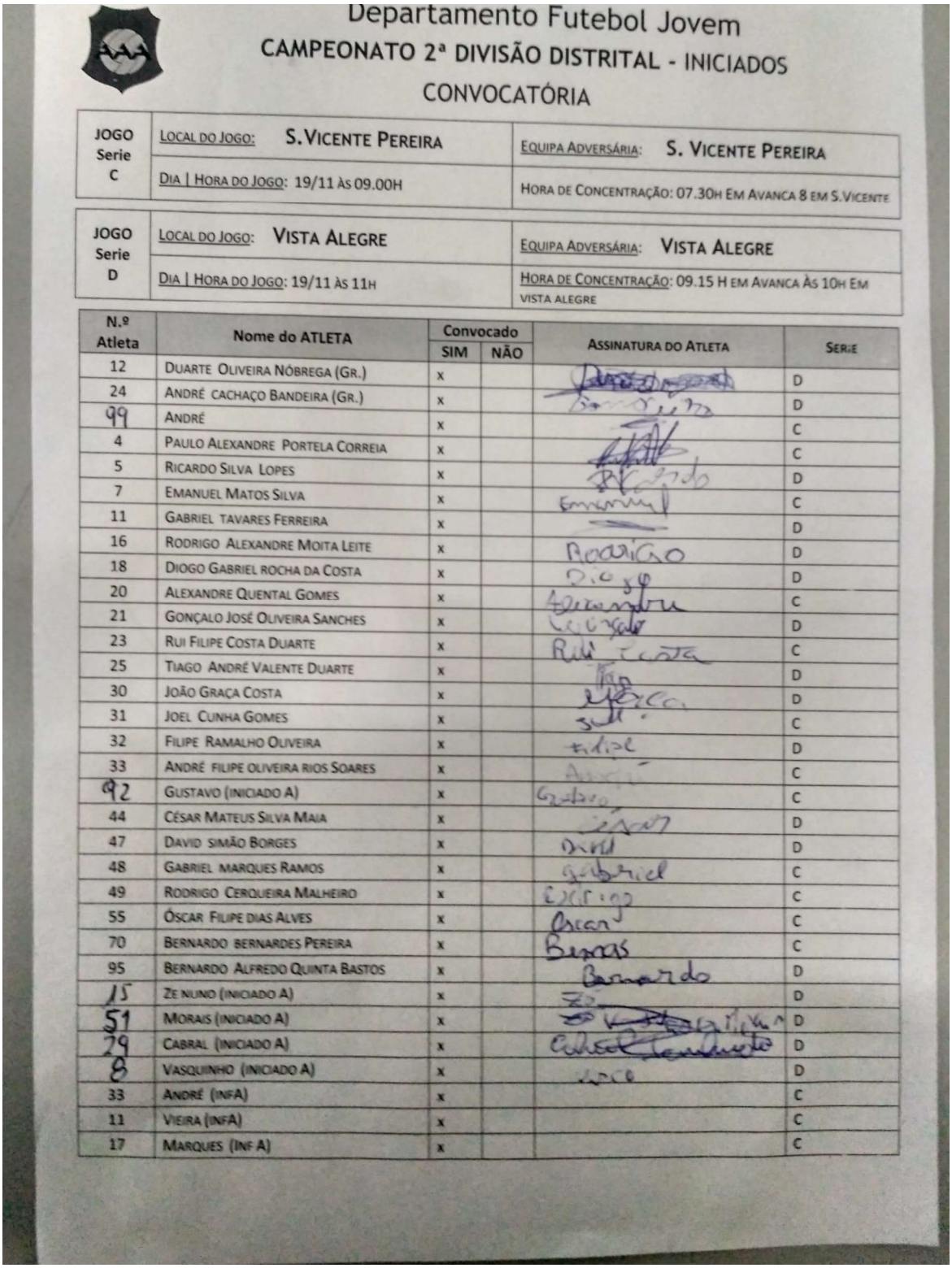
Dito isto, no microciclo de sexta-feira era usual fazermos jogo em campo inteiro, dado que era o único dia da semana que conseguíamos usufruir desse espaço. Como eram utilizados nesse exercício 22 atletas, eu trabalhava com os atletas que não começavam de inicio, à parte, exercício do foro velocidade de reação, sprints, exercícios de coordenação e até alguma técnica de corrida devido ao espaço curto que tinha para trabalhar. Normalmente eram series de 12 min de exercícios e depois substituíam atletas do jogo formal, integrando esses o meu exercício.

Quando obtinha um espaço maior para treinar, trabalha com eles exercícios de caracter ofensivo da fase da finalização.

Acabava o treino com alongamentos estáticos, de curta duração.

Reflecção sobre a unidade de treino nº 33:

Sobre esta unidade de treino senti dificuldades em adaptar certos exercícios ao curto espaço de treino que obtinha, conseguia executar o exercício, mas para certas variantes não tinha espaço para fazer mais. Sentia algum desconforto por parte dos atletas que iniciavam esse exercício, sentia menos motivação e disponibilidade deles, sendo que reforçávamos sempre essa posição pois semana a semana os 11 mudavam, devido ao facto de querermos sempre os melhores disponíveis para o jogo da Serie "C". Apesar de ser futebol formação, tínhamos um objetivo importante definido pelo clube, de subida de divisão.



Departamento Futebol Jovem

CAMPEONATO 2ª DIVISÃO DISTRITAL - INICIADOS

CONVOCATÓRIA

JOGO Serie C	LOCAL DO JOGO: S. VICENTE PEREIRA	EQUIPA ADVERSÁRIA: S. VICENTE PEREIRA
	DIA | HORA DO JOGO: 19/11 ÀS 09.00H	HORA DE CONCENTRAÇÃO: 07.30H EM AVANCA 8 EM S.VICENTE

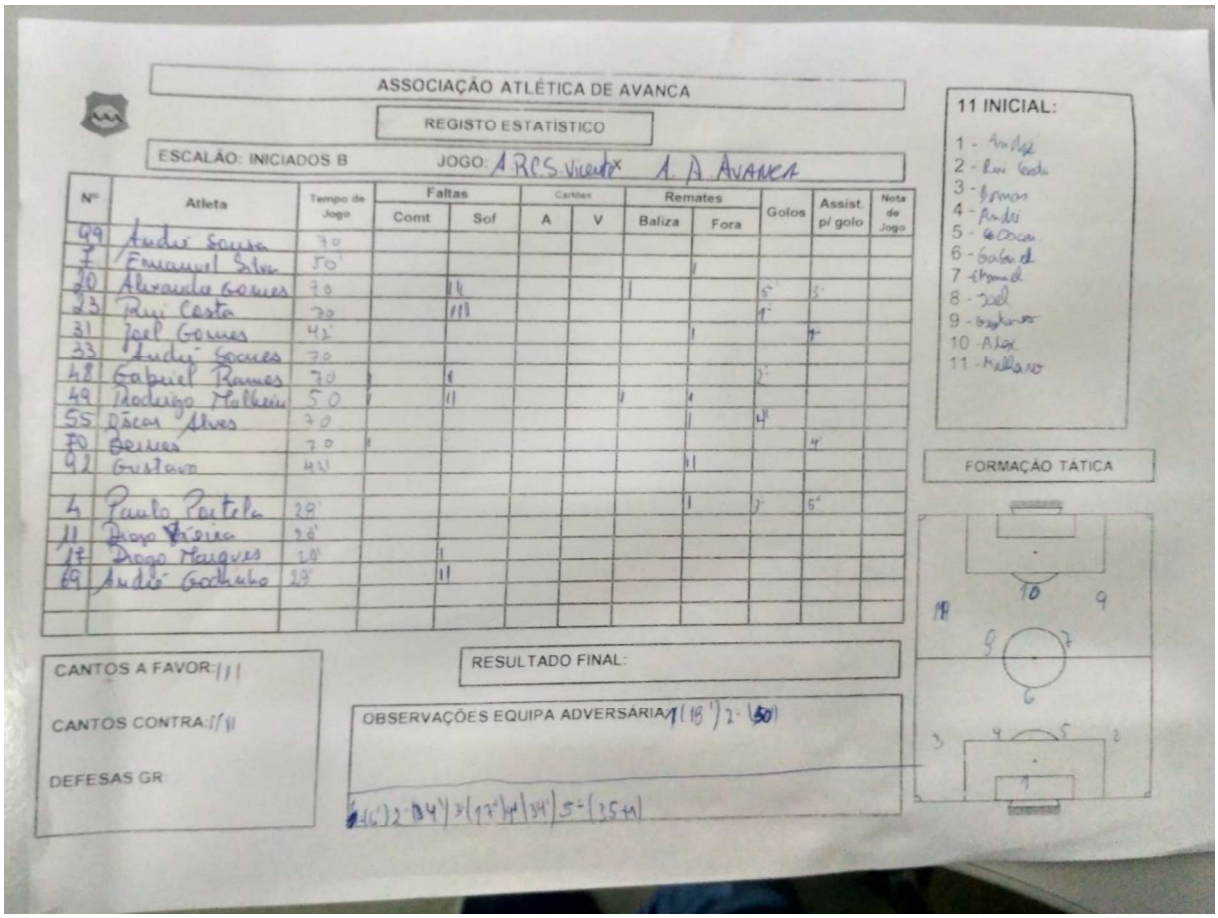
JOGO Serie D	LOCAL DO JOGO: VISTA ALEGRE	EQUIPA ADVERSÁRIA: VISTA ALEGRE
	DIA | HORA DO JOGO: 19/11 ÀS 11H	HORA DE CONCENTRAÇÃO: 09.15 H EM AVANCA ÀS 10H EM VISTA ALEGRE

N.º Atleta	Nome do ATLETA	Convocado SIM	Convocado NÃO	ASSINATURA DO ATLETA	SERIE
12	DUARTE OLIVEIRA NÓBREGA (GR.)	x			D
24	ANDRÉ CACHAÇO BANDEIRA (GR.)	x			D
99	ANDRÉ	x			C
4	PAULO ALEXANDRE PORTELA CORREIA	x			C
5	RICARDO SILVA LOPES	x			D
7	EMANUEL MATOS SILVA	x			C
11	GABRIEL TAVARES FERREIRA	x			D
16	RODRIGO ALEXANDRE MOITA LEITE	x			D
18	DIOGO GABRIEL ROCHA DA COSTA	x			D
20	ALEXANDRE QUENTAL GOMES	x			C
21	GONÇALO JOSÉ OLIVEIRA SANCHES	x			D
23	RUI FILIPE COSTA DUARTE	x			C
25	TIAGO ANDRÉ VALENTE DUARTE	x			D
30	JOÃO GRAÇA COSTA	x			D
31	JOEL CUNHA GOMES	x			C
32	FILIPE RAMALHO OLIVEIRA	x			D
33	ANDRÉ FILIPE OLIVEIRA RIOS SOARES	x			C
92	GUSTAVO (INICIADO A)	x			C
44	CÉSAR MATEUS SILVA MAIA	x			D
47	DAVID SIMÃO BORGES	x			D
48	GABRIEL MARQUES RAMOS	x			C
49	RODRIGO CERQUEIRA MALHEIRO	x			C
55	ÓSCAR FILIPE DIAS ALVES	x			C
70	BERNARDO BERNARDES PEREIRA	x			C
95	BERNARDO ALFREDO QUINTA BASTOS	x			D
15	ZE NUNO (INICIADO A)	x			D
51	MORAIS (INICIADO A)	x			D
29	CABRAL (INICIADO A)	x			D
8	VASQUINHO (INICIADO A)	x			D
33	ANDRÉ (INFA)	x			C
11	VIEIRA (INFA)	x			C
17	MARQUES (INF A)	x			C

Figura 11 - Convocatória Jornada 6

Aqui temos presente uma convocatória de 32 atletas, esta situação acontecia porque no inicio da temporada foram criadas 2 equipas "B" para que todos os atletas dos iniciados tivessem tempo de jogo considerável durante a época desportiva 2017/2018 e assim como a integração dos atletas do escalão de infantis "A", sub-13, para puderem experienciar o futebol de 11. Para isso a equipa de sub-15 "B" da "Atlética" dividia-se em duas e disputavam a mesma divisão, mas em series diferentes.

O objetivo continuava o mesmo a subida de divisão da equipa de Iniciados “B” da “Atlética”, apesar de existir duas equipas “B” ficou decidido na altura do sorteio que a equipa da serie “C” era aquela que podia subir.


ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA DE AVANCA

REGISTO ESTATÍSTICO

ESCALÃO: INICIADOS B JOGO: A.R.C.S. Vicente X A.A. Avanca

Nº	Atleta	Tempo de Jogo	Faltas Comt	Faltas Sof	Cartões A	Cartões V	Remates Baliza	Remates Fora	Golos	Assist. p/ golo	Nota de Jogo
99	Andre Sousa	70									
7	Emanuel Silva	50						1			
20	Alexandre Gomes	70		11			1		5'	5'	
23	Rui Costa	70		111					4'		
31	Joel Gomes	42						1		4'	
33	Andre Gomes	70									
42	Gabriel Ramos	70	1	1					2'		
49	Rodrigo Malheiro	50	1	11			1	1			
55	Oscar Alves	70						1	4'		
70	Gomes	70	1							4'	
92	Gustavo	42						1			
4	Paulo Pastelo	28'						1	3'	5'	
11	Diogo Pereira	28'									
17	Diogo Marques	28'		1							
69	André Gonçalves	28'		11							

11 INICIAL:

1 - Andre
2 - Rui Costa
3 - Ramos
4 - Paulo
5 - Rodrigo
6 - Gabriel
7 - Emanuel
8 - Joel
9 - Gustavo
10 - Alex
11 - Malheiro

FORMAÇÃO TÁTICA

CANTOS A FAVOR: III

CANTOS CONTRA: II

DEFESAS GR:

RESULTADO FINAL:

OBSERVAÇÕES EQUIPA ADVERSARIA: 1 (18') 2 - 50

Figura 12 - Registo estatístico do jogo A.A.Avanca vs. A.R.C.S. Vicente Pereira

Após a semana de treinos, seguia-se o jogo no domingo, contra a equipa do A.R.C.S. Vicente Pereira no seu reduto. Previámos um jogo difícil, alertamos durante a semana que após a vitoria alargada do fim de semana passado, teríamos a responsabilidade de manter os níveis exibicionais independentemente do local do jogo. O objetivo definido não dava lugar para facilitismos, visto que sabíamos da qualidade do nosso plantel e da competitividade da divisão.

O jogo começou de maneira normal, com algumas dificuldades de nossa parte em criarmos situações de golo. Alcançamos uma vantagem de 0-3 aos 17 minutos de jogo, reduzida logo pelo adversário no minuto seguinte, desta forma perdemos o controlo do jogo a concentração, os atletas muitos individualistas não estavam a conseguir cumprir com o plano de jogo montado pelos treinadores. Chegou o intervalo e voltamos a frisar a mensagem para que a nossa equipa

ganhe outra vez o controlo do jogo, pois com uma vantagem de 2 golos facilmente podíamos perder pontos naquela jornada.

A equipa voltou para segunda parte com a mesma atitude deixando o resultado ficar pela margem mínima após um golo da equipa adversária, a equipa técnica reagiu com 3 alterações acreditando que mudaria a situação voltando ao controlo do jogo. Os 3 atletas que entraram eram do escalão inferior, infantis "A" sub-13, num momento de dificuldade corresponderam em variados níveis deixando uma imagem de confiança para uma vinda futura dos atletas desse escalão. Nos minutos finais conseguimos aumentar o marcador por 2 vezes, obtendo um resultado 2-5, favorável aos atletas da "Atlética".

4.4.Desenvolvimento profissional

"*Precisa cair para se levantar, precisa errar para acertar, mas cometer o mesmo erro sempre é Ignorância!"*

Dr., Egas Moniz

Figura 13 - Fotografia Com todos os intervenientes do plantel de iniciados "B" da época desportiva 2017/2018

A época desportiva de 2017/2018, irá sempre ficar marcada na minha memória, tratando-se do primeiro momento em que estive inserido numa equipa técnica da modalidade de futebol. Foi um ano longo, difícil e de muita aprendizagem visto que toda a teoria apreendida nos 5 anos de faculdade começavam a ter local e fundamento de colocar todo esse conhecimento em prática.

Dai a importância de se fazer estágio, onde estamos em contacto com a realidade e que erramos para depois podermos melhorar. Onde encontramos dificuldade que temos de resolver na hora, faltando muitas vezes a experiência para que a capacidade de decisão seja melhor. Cresci muito com esta experiência, percebendo que estes 5 anos de faculdade fazem agora sentido num modo de perceber o que eu realmente quero para a minha vida profissional.

Tentei ao longo do estágio, adquirir mais competências para a execução da minha função de treinador, através da presença em formações, colóquios, congressos, da leitura de livros sobre vários temas.

Congressos: XIV Congresso Internacional de Futebol do ISMAI

Colóquios: Colóquio Futebol de Formação no ISMAI

Seminários: III Seminário de Treino Desportivo, Formar para a excelência.

Livros: Outliers (Malcom Gladdwell)

Bibliografia

garganta, J. (17 de 08 de 2013). (Z. hora, Entrevistador)

Gladdwell, M. (2008). *Outliers.* Estados Unidos: Litle, brown and company.

Moniz, D. E. (1930). *www.pensador.com*. Obtido de Pensador: https://www.pensador.com/colecao/egas2606/

Neto, J. (2008). *Futebol-Tecnociência para o sucesso.* Paços de Ferreira: Edição dos autores .

Neto, J. (2012). *Futebol de Corpo inteiro.* Lisboa: Primebooks.

Anexos

The 11+
PART 1 RUNNING EXERCISES · 8 MINUTES
1 RUNNING STRAIGHT AHEAD
2 RUNNING HIP OUT
3 RUNNING HIP IN
4 RUNNING CIRCLING PARTNER
5 RUNNING SHOULDER CONTACT
6 RUNNING QUICK FORWARDS & BACKWARDS
PART 2 STRENGTH · PLYOMETRICS · BALANCE · 10 MINUTES
LEVEL 1
LEVEL 2
LEVEL 3
7 THE BENCH STATIC
7 THE BENCH ALTERNATE LEGS
7 THE BENCH ONE LEG LIFT AND HOLD
8 SIDEWAYS BENCH STATIC
8 SIDEWAYS BENCH RAISE & LOWER HIP
8 SIDEWAYS BENCH WITH LEG LIFT
9 HAMSTRINGS BEGINNER
9 HAMSTRINGS INTERMEDIATE
9 HAMSTRINGS ADVANCED
10 SINGLE-LEG STANCE HOLD THE BALL
10 SINGLE-LEG STANCE THROWING BALL WITH PARTNER
10 SINGLE-LEG STANCE TEST YOUR PARTNER
11 SQUATS WITH TOE RAISE
11 SQUATS WALKING LUNGES
11 SQUATS ONE-LEG SQUATS
12 JUMPING VERTICAL JUMPS
12 JUMPING LATERAL JUMPS
12 JUMPING BOX JUMPS
PART 3 RUNNING EXERCISES · 2 MINUTES
13 RUNNING ACROSS THE PITCH
14 RUNNING BOUNDING
15 RUNNING PLANT & CUT
KNEE POSITION CORRECT
KNEE POSITION INCORRECT
MY GAME IS FAIR PLAY
FIFA
F-MARC FOOTBALL FOR HEALTH
FIFA