

Instituto Universitário da Maia – ISMAI

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório de Estágio

Amílcar Delfim Sousa Pinto

Mestrado em Ciências da Educação Física e
Desporto -Especialização em Treino Desportivo

Orientador Institucional

Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista

setembro 2021



Amílcar Delfim Sousa Pinto

N.32344

Relatório de Estágio na Equipa Sub-19 do Sporting Clube Ideal

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.

Trabalho realizado sob a orientação institucional do Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Batista do Instituto Universitário da Maia

setembro, 2021

“Um treinador deve saber exatamente o que quer para lidar com,
isto parece paradoxal, esta frase, mas para lidar com o imprevisível.”
(Paulo Cunha e Silva, 2003)

Agradecimentos

Em tudo na vida devemos ser gratos e saber reconhecer quando algo ou alguém foi importante e desempenhou um papel fundamental em qualquer aspeto da nossa vida. Ser grato é uma virtude, por isso segue um agradecimento que pode não englobar todos vocês que foram peças fulcrais na minha caminhada. Desde já o meu mais sincero obrigado.

Obrigado à minha **família**, obrigado por serem o meu pilar, por caminharem lado a lado comigo e por me apoiarem em todas as minhas decisões, que nem sempre foram as melhores, mas vocês mostraram-me sempre o caminho correto a seguir. Se eu sou quem sou, devo-o a vocês e sou eternamente grato por isso. Ao meu **pai**, que sem dúvida é a minha referência, por ser um exemplo a seguir por toda a resiliência e força que o acompanha desde sempre, e por me ajudar a construir o meu sonho. À minha **mãe**, que é uma verdadeira rainha, a minha maior crítica, mas aquela que está sempre lá para me proteger de tudo e todos. À minha **irmã**, que sem dúvida é o meu maior apoio, que está sempre lá quando eu preciso e nunca se recusa a ajudar, obrigado por todas as horas de sono perdidas por minha causa, e por me aturares quando sou chato e não o mereço. A todos os outros aqui não mencionados, um obrigado por tudo.

Para ti **Ana**, obrigado por seres quem tu és, a minha melhor amiga, namorada e confidente. Que continuemos a trilhar o nosso caminho como desde o dia em que nos conhecemos, lado a lado, juntos. Sou um privilegiado por te ter na minha vida.

Ao **Instituto Universitário da Maia – ISMAI e aos seus docentes**, um obrigado do fundo do meu coração, cada um de vocês teve impacto no meu caminho e eu sou grato por ter tido a oportunidade de trabalhar e partilhar experiências com todos. A ti, ISMAI, uma vez azul turquesa, para sempre azul turquesa, vais ser sempre uma segunda casa para mim, obrigado por me abrires portas para o futuro.

Ao **Sporting Clube Ideal**, as palavras são poucas para expressar tudo aquilo que sinto pelo clube e pelas pessoas que o representam. Ao presidente, aos diretores, equipa técnica, atletas e pessoas que trabalham no clube, obrigado. Ao mister João Agra, que me recebeu na ilha como se da casa fosse e me fez sentir um deles e parte integrante do processo, que me fez crescer como treinador e como pessoa, sou muito grato. Obrigado Ideal, obrigado Açores, foi uma experiência única.

Ao **Professor Doutor Jorge Baptista**, obrigado pelo profissionalismo e por estar sempre disponível para ajudar, sem dúvida que desempenhou um papel fundamental no meu percurso.

Por fim, aos **meus colegas de curso**, alguns os quais tenho o prazer de chamar de amigo e eles sabem quem são. Obrigado por todos os momentos, por todas as conversas, por todas as aventuras, por todas as discussões, por tudo o que vivemos ao longo destes 5 anos. Saio um homem e um profissional melhor devido a vocês.

Resumo

O presente relatório enquadra-se no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo, do Instituto Universitário da Maia, e engloba todo o trabalho realizado no terreno durante o segundo ano do mesmo, na equipa de sub-19 do Sporting Clube Ideal, sediado na ilha de São Miguel, Açores.

Este estágio teve como principal objetivo a aplicação prática de todo o conhecimento teórico adquirido e crescer como treinador, vivenciando e superando cada obstáculo enfrentado ao longo da época desportiva. É incontornável o impacto que o atual contexto pandémico teve em todo o planeamento e execução das ideias e princípios delineados, o que por si só, proporcionou um desafio acrescido, quer no plano desportivo, quer social.

No seio da equipa técnica, desempenhei o papel de treinador adjunto/preparador físico, ficando responsável pela parte inicial do treino, aquecimentos e algumas análises a jogos.

De seguida, no presente documento, será detalhada a informação relativa ao compêndio da época desportiva 2020/2021, bem como a apresentação de um estudo e de 2 microciclos detalhados com a devida reflexão.

Palavras-chave: futebol, treinador, treino desportivo, época desportiva, jovem atleta

Abstract

This report falls within the scope of the Master's Degree in Sports Training, from the Instituto Universitário da Maia, and encompasses all the work carried out in the field during the second year of the same, in the under-19 team of Sporting Clube Ideal, based on the island of São Miguel, Azores.

This internship had as a main objective the practical application of all the theoretical knowledge acquired and to grow as a coach, experiencing and overcoming each obstacle faced during the sporting season. The impact that the current pandemic context has had on the overall planing and execution of the ideas and principles outlined is unavoidable, which by itself led to an added challenge, both on a sports and social level.

Within the technical team, I played the role of assistant coach / physical trainer, always being responsible for the initial part of training, warm-ups and even some game analysis.

In this document you will find detailed information about the 2020/2021 sports season, as well as the presentation of a study and 2 detailed microcycles with due reflection.

Keywords: football, coach, sports training, sports season, young athlete

Índice	
Agradecimentos	v
Resumo	vii
Abstract.....	viii
Índice de Figuras	xi
Índice de Tabelas	xii
Índice de Gráficos	xiii
Lista de Abreviaturas	xiv
1.Introdução	15
2. Descrição do contexto	16
2.1 Caracterização da Organização	16
2.2 Caracterização das Infraestruturas	16
2.3 Caracterização dos Recursos Materiais.....	16
2.4 Caracterização do plantel.....	16
2.5 Caracterização da equipa técnica.....	16
2.6 Enquadramento Competitivo.....	17
3. Objetivos do Estágio	17
3.1 Operacionalização e calendarização	17
4. Intervenção profissional	18
4.1 Funções e responsabilidades.....	18
4.2 Principais tarefas desenvolvidas	19
5. Modelo de jogo do Sporting Clube Ideal sub-19.....	20
5.1 Modelos de jogo.....	20
5.2 Momentos do jogo	21
6. Microciclos	23
6.1 Microciclo Semanal 14: 1-7 março – jogo vs CD Os Oliveirenses	24
6.1.1 Segunda (1/03/2021).....	25
6.1.2 Quarta (3/03/2021).....	27
6.1.3 Quinta (4/03/2021).....	29
Reflexão microciclo 14:.....	30
Análise pós-jogo:	31
6.2 Microciclo Semanal 15: 8-14 março – jogo vs CU Micaelense	31
6.2.1 Segunda (8/03/2021).....	32
6.1.2 Quarta (10/03/2021).....	33
6.1.3 Quinta (11/03/2021).....	35
Reflexão microciclo 15:.....	36
Análise pós-jogo:	37
7. Desenvolvimento Profissional.....	37
8. Estudo Científico	39
Resumo	39
Abstract.....	39
Revisão de Literatura	40
Metodologia.....	41

Resultados e Discussão	42
Aplicações práticas.....	43
Bibliografia	43
Anexos	46

Índice de Figuras

Figura 1 - Enquadramento competitivo.....	17
Figura 2 - Sistema tático 1-4-3-3.....	20
Figura 3 - Sistema tático 1-3-4-3.....	20
Figura 4 - Exemplos de unidades de treino.....	23
Figura 5 - Microciclo semanal.....	24
Figura 6 - Exercício 1.....	25
Figura 7 - Exercício 2.....	26
Figura 8 - Exercício 3.....	26
Figura 9 - Exercício 4.....	27
Figura 10 - Exercício 5.....	28
Figura 11 - Exercício 6.....	28
Figura 12 - Exercício 7.....	29
Figura 13 - Resultado Semana 14.....	30
Figura 14 - Exercício 8.....	32
Figura 15 - Exercício 9.....	32
Figura 16 - Exercício 10.....	33
Figura 17 - Exercício 11.....	34
Figura 18 - Exercício 12.....	34
Figura 19 - Exercício 13.....	35
Figura 20 - Exercício 14.....	35
Figura 21 - Exercício 15.....	36
Figura 22 - Resultado semana 15.....	37
Figura 23 - Orientação de exercício no treino.....	46
Figura 24 - Orientação do aquecimento do jogo.....	46
Figura 25 - Medalha de vencedor do Campeonato Regional dos Açores.....	47
Figura 26 - Apresentação Profissional.....	48

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Calendarização.....	18
Tabela 2 - Microciclo Semanal.....	23
Tabela 3 - Microciclo Semanal 14.....	24
Tabela 4 - Microciclo semanal 15.....	31

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Número de atletas.....	42
Gráfico 2 - Percentagem de atletas que atingem os campeonatos profissionais.....	42

Lista de Abreviaturas

DC - Defesas Centrais
E's- Extremos
ED- Extremo Direito
EE- Extremo Esquerdo
GR - Guarda-Redes
LD- Lateral Direito
LE- Lateral Esquerdo
ISMAI - Instituto Universitário da Maia
M- Médio
MC- Médio Centro
MO - Médio Ofensivo
PL - Ponta de Lança

1.Introdução

O presente relatório pretende identificar as formas e métodos de conceção do treino desportivo, colocados em prática ao longo de uma época e enquadrada no estágio que o sustenta. O intuito é o de colocar em prática toda a aprendizagem teórica adquirida ao longo do percurso académico.

O estágio, realizado com a equipa do escalão de sub-19 do Sporting Clube Ideal, sediado na ilha de São Miguel, Açores, servirá de palco ao desempenho das funções de preparador físico, com o objetivo e foco apontados à melhoria da condição física dos atletas e a prevenção de lesões.

Para a realização do presente relatório foi essencial, em complemento do estágio, a observação e estudo de vários jogos de épocas anteriores em competições internas (açorianas). Esta observação teve igualmente, como objetivo, a identificação e estabelecimento dos requisitos e princípios para a chegada a patamares profissionais do Futebol Português na perspetiva dos clubes (de formação) nas Ilhas dos Açores.

O propósito maior deste estágio, transcrito no presente relatório é o de adquirir ferramentas e alicerces para o meu futuro enquanto treinador/preparador físico no mundo do futebol, com o intuito de cimentar as minhas bases e aprender o máximo possível com aqueles com os quais vou contatar e partilhar conhecimento.

2. Descrição do contexto

2.1 Caracterização da Organização

A nível de organização, o clube apresenta algumas lacunas, na minha opinião devido à falta de profissionais qualificados para o desempenho das mesmas, isto principalmente a nível de treinadores, pois pelo que conheci, só os sub-19 apresentam uma estrutura bem composta. Contudo, a vontade e o querer que as coisas aconteçam e funcionem levam o clube para a frente, com mais ou menos dificuldade, sendo uma referência na ilha.

2.2 Caracterização das Infraestruturas

O Sporting Clube Ideal é um clube humilde, pelo qual conta com o Estádio Municipal da Ribeira Grande e com o campo da escola secundária para a prática da modalidade, não tendo complemento de um ginásio ou espaço destinado a tal.

2.3 Caracterização dos Recursos Materiais

Em relação aos recursos materiais disponíveis, o treinador principal está encarregue dos mesmos, sendo ele que os transporta para todos os treinos e jogos. Dispunha de 12 bolas, 30 coletes (10 amarelos, 10 laranjas, 10 azuis), sinalizadores, cones e uma escada de coordenação.

2.4 Caracterização do plantel

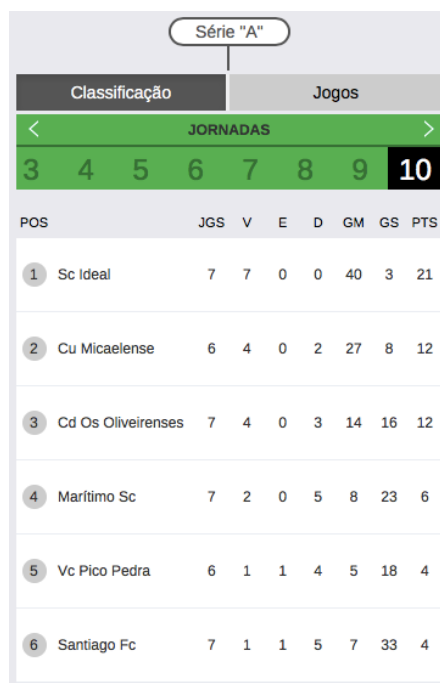
O grupo de trabalho conta com cerca de 22 jogadores, 2 deles Guarda-Redes, com a idade a rondar os 18 anos, sendo o elemento mais novo com 16, e o mais velho com 20 anos (nos açores permitem 3 sub-20 nas equipas de sub-19).

2.5 Caracterização da equipa técnica

A equipa técnica é liderada pelo treinador principal João Agra, seguindo eu e o treinador André Mendes como seus adjuntos. Como treinador de guarda-redes tínhamos o também jogador (GR) da equipa sénior, Nuno Pereira.

2.6 Enquadramento Competitivo

A nível competitivo, a equipa participa no campeonato de são Miguel, com o objetivo de vencer o mesmo e seguidamente disputar o título de campeão das Ilhas dos Açores. Segue-se o grupo em que se encontrou inserida:



Série "A"								
Classificação	Jogos							
JORNADAS								
3 4 5 6 7 8 9 10								
POS	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	
1	Sc Ideal	7	7	0	0	40	3	21
2	Cu Micaelense	6	4	0	2	27	8	12
3	Cd Os Oliveirenses	7	4	0	3	14	16	12
4	Marítimo Sc	7	2	0	5	8	23	6
5	Vc Pico Pedra	6	1	1	4	5	18	4
6	Santiago Fc	7	1	1	5	7	33	4

Figura 1-Enquadramento competitivo

3. Objetivos do Estágio

3.1 Operacionalização e calendarização

A ida para o Sporting Clube Ideal, foi uma decisão à última da hora, no entanto fui muito bem recebido por toda a equipa técnica, mostraram abertura para me deixar trabalhar e isso foi muito importante na minha adaptação. Em relação à minha intervenção, eu comecei a integrar os trabalhos da equipa a meio de setembro e o trabalho que queria realizar de pré-treino foi quase impossível e só nos finais de outubro, realizando apenas 2 treinos para familiarização dos atletas com o pretendido, sendo que no início de novembro e por causa da situação pandémica do Covid_19, o desporto não profissional na ilha foi parado e só retomou no final de janeiro aos treinos, o que dificultou a minha intervenção, bem como o planeamento a curto e longo prazo da mesma. Contudo, segue uma tabela explicativa daquilo que foi a calendarização da época:

Tabela 1-Calendarização

set	out	nov	dez	jan	fev	mar	abr	maio	jun
P R É É P O C A	Jogo vs CD os Oliveirenses-(F)-dia 10	PARAGEM DEVIDO À COVID-19				Jogo vs CD os Oliveirenses-(C)-dia 6			Jogo vs Cd Rabo Peixe-(C)-dia 5
	Jogo vs Camicaelense-(C)-dia 17					Jogo vs Camicaelense-(F)-dia 14			Jogo vs Cd Santa Clara-(N)-dia 12
	FOLGA					Jogo vs Santiago FC-(C)-dia 21			Jogo vs Sc Angrense-(N)-dia 19
	Jogo vs Vc Pico da Pedra-(C)-dia 31					Jogo vs Maritimo Sc-(F)-dia 28			Jogo vs Cd Rabo Peixe-(F)-dia 29

4. Intervenção profissional

4.1 Funções e responsabilidades

Como funções e responsabilidades de intervenção profissional, neste contexto o meu papel passou por ser treinador adjunto/preparador físico da equipa, ficando ao meu encargo o pré-treino e os 10/15 minutos de ativação, auxiliando no que for preciso no restante treino. Sendo o meu foco a melhoria da condição física e a prevenção de lesão nos atletas, o pré-treino ia ser a área onde iria trabalhar mais esse processo. Devido a todos os problemas causados pela situação atual que vivemos, pouco me foi possível trabalhar esse aspeto, portanto foquei-me mais nas outras questões a abordar.

4.2 Principais tarefas desenvolvidas

- Pré-treino e fase inicial

Nesta tarefa, o meu foco passou por trazer algo diferente e cativante para os atletas, visto que é uma parte que eles menos gostam no treino. Em relação à segunda-feira, como era um treino de recuperação para uns, mas de aquisição para os outros, tentava realizar um trabalho mais tranquilo e que proporcionasse boas sensações a todo o grupo. À quarta-feira, como é um dia aquisitivo e onde devemos trabalhar mais a força, a intensidade em espaços curtos, realizava um trabalho mais específico envolvendo circuitos e exercícios mais intensos. Já à quinta-feira, sendo o dia de trabalhar a velocidade e de começar a ativar para o jogo, procurava utilizar mais uns jogos lúdicos e umas brincadeiras em que eles nem se apercebessem que por trás daquilo estava a ser realizado esse trabalho.

- Aquecimento dos jogos

O aquecimento dos jogos era da minha responsabilidade, mas foi algo introduzido pela equipa técnica e não por mim, eu só executava o que me pediam pois era algo com que os jogadores já estavam familiarizados e então houve consenso para manter. Segue-se o aquecimento:

- 3' de mobilidade livre
- 5' exercício de passe 2 a 2: 1'30 passe curto(15m) -30'' passe ainda mais curto 1 toque (1m) -2' passe longo(30m)-30'' passe ainda mais curto 1 toque (1m)-30'' passe para o colega e sai em sprint para o lado contrário enquanto este conduz a bola para o lado contrário e vice-versa.
- 30'' para água
- 30'' mobilidade articular
- 2 x 2'30 posse de bola 4 x 4 + 2, sendo que os 2 médios jogam por quem tem a posse
- 5' situações de finalização 10 x 0
- 3 saídas em sprint

5. Modelo de jogo do Sporting Clube Ideal sub-19

O modelo de jogo de uma equipa de futebol indica as diretrizes que vamos seguir ao longo da época e a forma como vamos trabalhar os atletas a nível tático, técnico, físico e mental. É a base para o planeamento dos treinos, exercícios, e é determinada pelo tipo de características que os jogadores do plantel apresentam.

Alguns conceitos fundamentais:

- Mentalidade vencedora
- Trabalho, trabalho e mais trabalho
- Coletivo sempre à frente do individual
- Ideia de jogo que valoriza os pontos fortes dos atletas
- Equipa intensa com bola e muito forte na reação à perda da mesma
- Perceber os momentos e princípios do jogo
- Noção dos espaços

5.1 Modelos de jogo

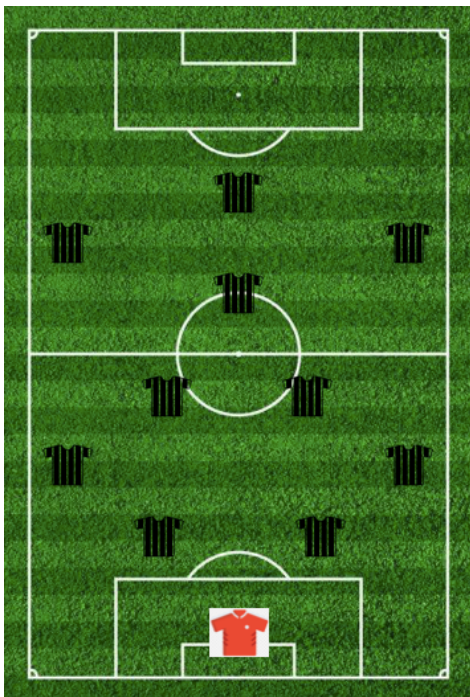


Figura 2-Sistema tático 1-4-3-3

1-4-3-3

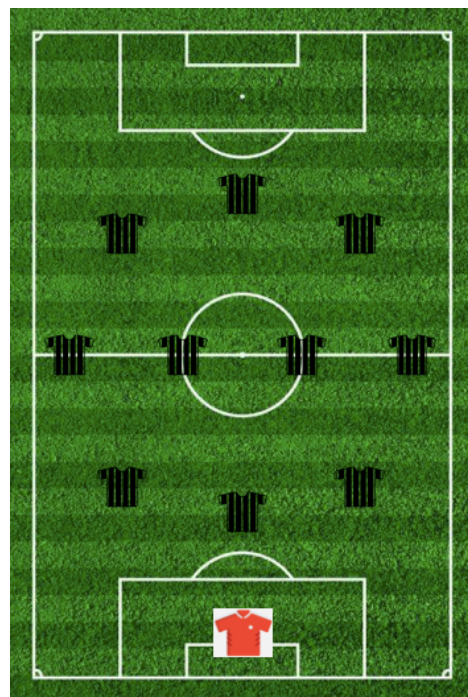


Figura 3-Sistema tático 1-3-4-3

1-3-4-3

5.2 Momentos do jogo

- Organização defensiva

Como equipa que assume o jogo e assume a responsabilidade de ser melhor que o adversário, sem bola a nossa equipa tem que ser muito forte e rigorosa a nível posicional. Para tal a nossa equipa assume alguns princípios que são fundamentais para ter sucesso:

Equilíbrio: a equipa apresenta-se com um bloco compacto e organizado, sempre oscilando tanto na largura como na profundidade para ocupar todos os espaços necessários

- Coberturas: jogador que sai a pressionar tem que ter sempre no mínimo um homem na sua cobertura ou na cobertura do espaço que este deixou de forma a manter a equipa equilibrada

- Contenção: numa fase de organização defensiva e como não estamos a pressionar ‘à maluca’, os jogadores devem ir realizando contenção até que a bola chegue a uma zona de pressão (zonas laterais) ou então caso haja um indicador de pressão, ou seja, má receção, uma bola no ar, etc., aí sim passam a pressionar com tudo

- Atitude e compromisso: de nada vale os pontos referidos anteriormente se a equipa não tiver alma e uma capacidade de entreajuda enorme de uns para com os outros, aliado a uma enorme disponibilidade física e mental para interpretar o jogo

-Organização ofensiva

Na nossa ótica a organização ofensiva é simples, se com 2 toques conseguirmos chegar à baliza adversária e fazer golo perfeito, caso contrário, baseamo-nos nos 3 seguintes princípios:

- Manutenção da posse de bola: quem tem a posse de bola está sempre mais próximo de marcar, e mais longe de não sofrer, segundo a teoria. Portanto, a nossa equipa quer ter bola o maior número possível de tempo.

- Progressão com bola: 1ª e 2ª fases de construção. Com simplicidade e sem correr demasiados riscos, mas a sair a jogar sempre curto (preferencialmente), colocar a equipa com possibilidades de finalizar.

- Finalização: após a equipa trabalhar tanto para criar uma oportunidade de finalização, não facilitar e colocar a bola no fundo das redes.

Estes são os 3 princípios gerais que fundamentam a nossa forma de jogar, depois temos os específicos:

- Amplitude
- Penetração
- Profundidade
- Mobilidade
- Apoio
- Coberturas ofensivas
- Dobras ofensivas

-Transição defensiva

Na nossa forma de jogar, há 2 formas de reagir a perdas da posse de bola:

-Quando a equipa perde a posse de bola, os 2/3 jogadores mais próximos da mesma pressionam em função da bola nos 10 segundos após a perda, caso a equipa não recupere, voltam a organizar, isto numa perda de bola no setor ofensivo.

-Quando a equipa perde a bola numa zona de risco e fica em inferioridade numérica, os jogadores não pressionam a bola, mas sim preocupam-se em retirar profundidade e esperar que chegue ajuda dos outros colegas, caso estes não cheguem, retiram profundidade até à entrada da área e aí têm que encurtar espaços ou provocar o remate de longe onde é menos provável que sofram golo.

-Transição ofensiva

Em relação à transição ofensiva, também se divide em 2 momentos:

-Caso a bola seja recuperada numa zona avançada do terreno ou então recuada, mas com hipótese de sair logo da zona de pressão e ir rápido para a baliza adversária com superioridade ou igualdade numérica, a equipa tem liberdade para tal;

-Caso a bola seja recuperada numa zona recuada ou então não seja possível avançar rápido no terreno devido à pressão ou boa organização da equipa adversária, a equipa mantém a posse de bola e constrói desde trás.

6. Microciclos

Nota: Devido à situação pandémica atual que se vive, foi complicado realizar um microciclo esperado e planeado, contudo, seguidamente apresento os mesmos:

Microciclo Semanal

Tabela 2-Microciclo Semanal

segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	JOGO	Folga

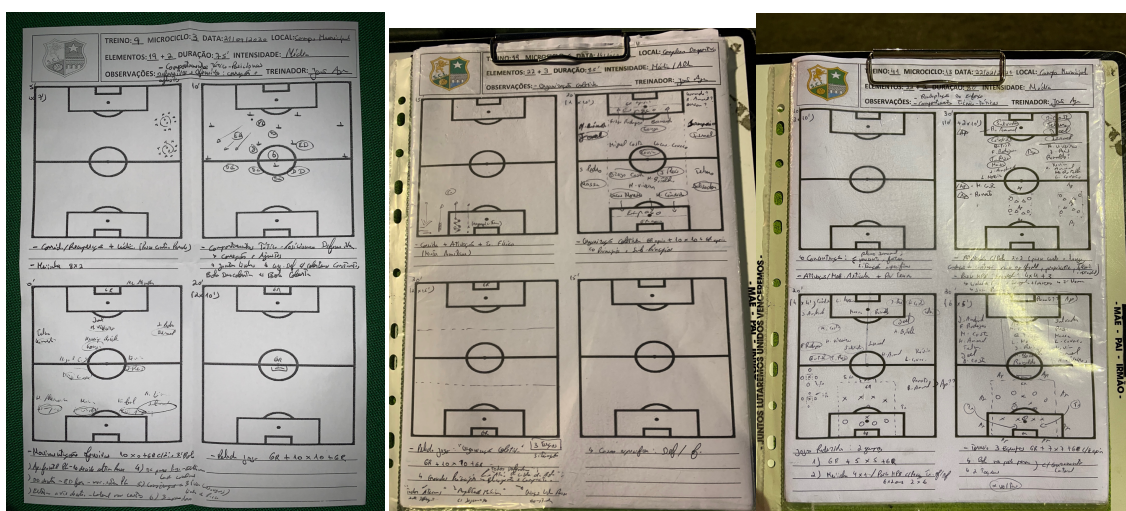


Figura 4-Exemplos de unidades de treino

Microciclo Semanal (segundo a periodização tática)

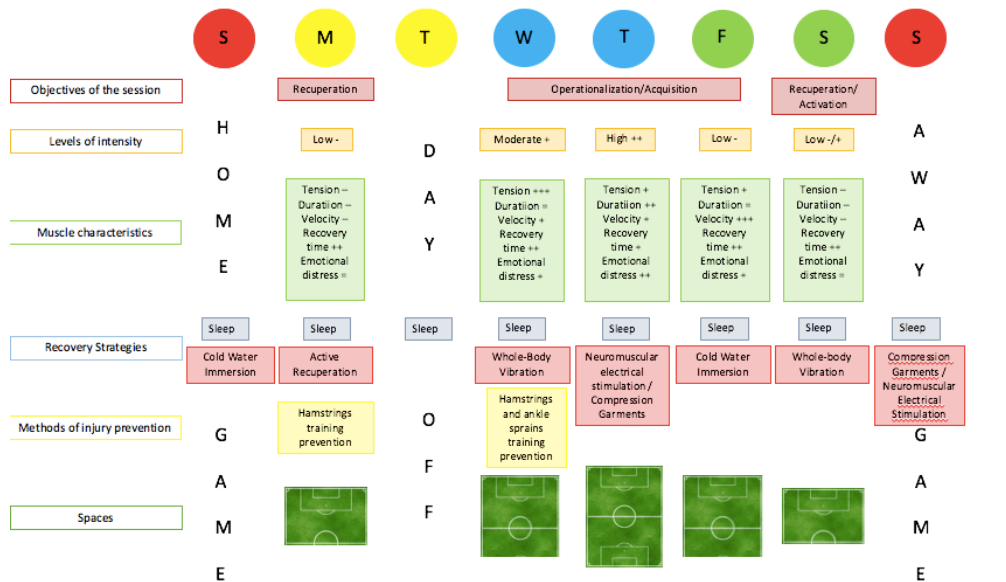


Figura 5-Microciclo semanal

6.1 Microciclo Semanal 14: 1-7 março – jogo vs CD Os Oliveirenses

Tabela 3-Microciclo Semanal 14

segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
Treino	F O L G A	Treino	Treino	F O L G A	J O G O	F O L G A
Média/Baixa		Média/Alta	Média/Alta			
Recuperação/ Aquisição		Aquisição	Aquisição			
-Corrida de recuperação -Meínhos -2 exercícios focados no trabalho intersetorial -jogo 4x4		-Ativação+ mobilidade articular -2 exercícios de organização coletiva -jogo	-Ativação+ velocidade -jogo -finalização -esquemas táticos			
						

6.1.1 Segunda (1/03/2021)

Local: Campo Municipal da Ribeira Grande

Elementos: 17+1

Duração: 70'

Intensidade: Média/Baixa

Observações: Análise do jogo + Recuperação ativa + Trabalho Intersectorial

Fase Inicial:

- 12': corrida de recuperação a baixa intensidade
- 8': 2 meínhos 7x2

Fase Fundamental:

- 15' (3x5') trabalho intersetorial: 1ª fase construção vs 1ª fase de pressão – 7x5

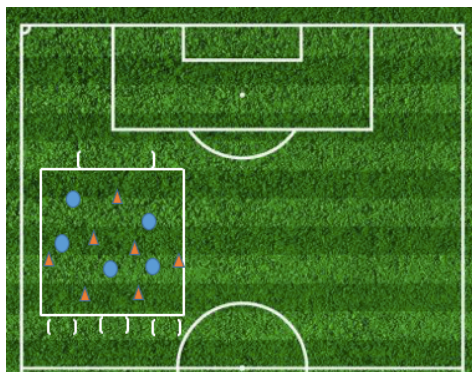


Figura 6-Exercício 1

-Objetivos: 1ª fase de construção-linha defensiva ligar com os 3 médios para promover o jogo interior da equipa, tendo estes os objetivos de entrar com passe ou bola controlada pelos sinalizadores. 1ª fase de pressão-condicionar a 1ª fase de construção adversária para os corredores e recuperar lá a bola e fazer ponto numa das 3 balizas com passe ou condução.

- 15' (3x5') trabalho intersetorial: 6+4 x 5+2+GR

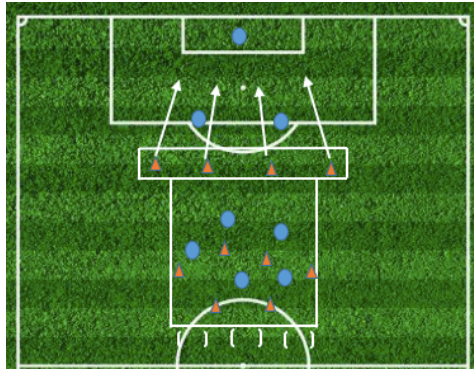


Figura 7-Exercício 2

-Objetivos: 5 passes entre os 6 jogadores, após isto ligar com apoio frontal ou passe na profundidade com o MO, PL ou E's que se encontram numa zona neutra e atacar a baliza num 4 x 2. Se os outros 5 recuperam a bola, passar com ela controlada ou passe numa das balizas.

- 15' (2x7') jogo 4 x 4 + joker

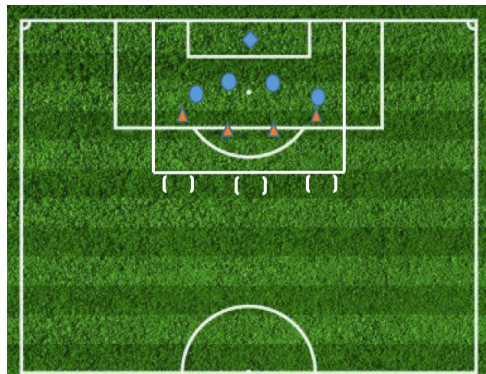


Figura 8-Exercício 3

-Objetivos: criar muitas situações de finalização, chutar à baliza ou passar com a bola controlada ou passe a menos de 10m de uma das balizas de cones

Fase final:

- 5' alongamentos/considerações sobre o treino

6.1.2 Quarta (3/03/2021)

Local: Complexo Desportivo da Escola Secundária da Ribeira Grande

Elementos: 20+1

Duração: 80'

Intensidade: Média/Alta

Observações: Organização Coletiva

Fase inicial:

- 15' Ativação + mobilização articular

Fase fundamental:

- 20' (3x6') organização coletiva: 7 x 7 x 6

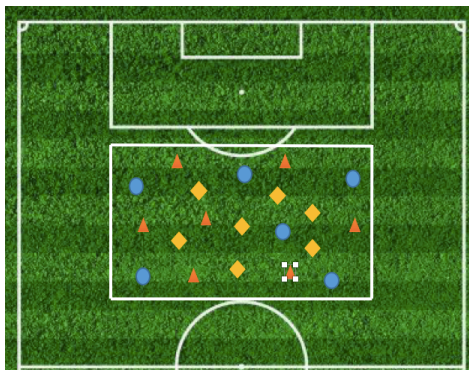


Figura 9-Exercício 4

-Objetivos: duas equipas em posse, uma a tentar recuperar. Objetivo de quem tem posse manter a mesma durante o maior tempo possível, criando dinâmicas (tabelas/triangulações/apoios frontais). Objetivo de quem não tem a posse é recuperar o mais rápido possível a mesma, sempre organizados na pressão e aquando da recuperação levantar a cabeça, ver a que equipa tem que ligar e abrir para campo grande.

- 20' organização coletiva com ligação intersetorial: 6 (+4) x 5 (+2)

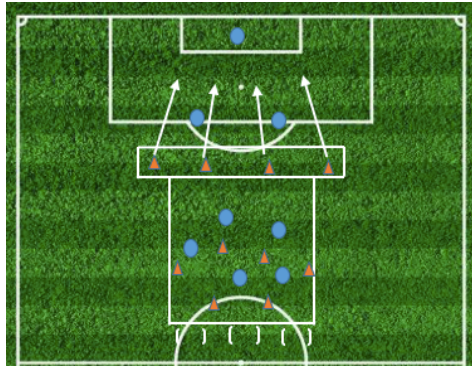


Figura 10-Exercício 5

-Objetivos: trabalhar a 1 fase de construção e a ligação entre a linha defensiva e o 6 e o 8, sendo estes pressionados por 5 jogadores, e após conseguirem criar ligações e a bola entrar no 10 ou num dos avançados através de um apoio frontal ou rotura, situação de finalização em superioridade de 4 contra 2.

- 20' jogo com cruzamentos

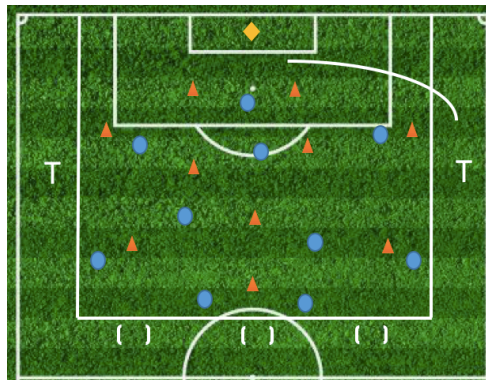


Figura 11-Exercício 6

-Objetivos: Jogo com o objetivo de pôr em prática o trabalhado durante a sessão de treino, ou seja, as ligações intersectoriais. Ao longo do jogo e ao apito do treinador, um dos treinadores colocados nas laterais realiza um cruzamento para obrigar as equipas a reagirem e a organizarem rápido para situação defensiva/ofensiva.

Fase final:

- 5' alongamentos + considerações sobre o treino

6.1.3 Quinta (4/03/2021)

Local: Complexo Desportivo da Escola Secundária da Ribeira Grande

Elementos: 17+1

Duração: 75'

Intensidade: Média/Alta

Observações: Velocidade + Estratégia de jogo

Fase inicial:

- 10' Ativação + velocidade

Fase fundamental:

- 15' (2x7') Organização coletiva: 11 x 0

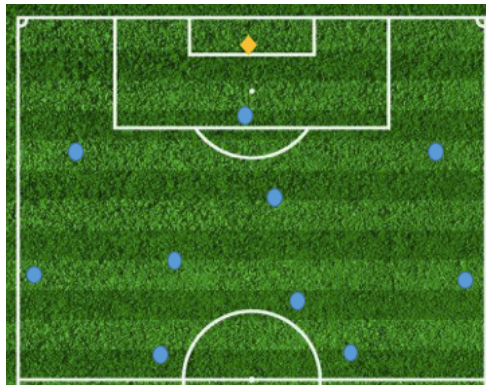


Figura 12-Exercício 7

Objetivos: trabalhar movimentações ofensivas padrão da equipa: 1- combinação simples corredor lateral com cruzamento do Lateral; 2- apoio frontal PL-MO com cruzamento do Extremo. 3-rotura MO para um dos corredores. 4- circulação rápida de um corredor para o outro, quando a bola chega ao central contrário, virada no extremo do corredor contrário que cruza. 5- MD encaixa entre centrais e equipa passa a jogar num 3-4-3, situação de finalização criada por eles. Entretanto e após cada jogada finalizada, 2 bolas são colocadas no PL/E/M para estes finalizarem de primeira.

- 50' (2x25') jogo contra juvenis

Objetivo: aproximar o máximo daquilo que queríamos no jogo de sábado, nomeadamente reduzir o jogo direto e aumentar as ligações entre a linha defensiva e os médios, trabalhar as tabelas/triangulações e os apoios frontais. Dosear o jogo curto com a procura da profundidade.

Fase final:

- 5' alongamentos + convocatória

Reflexão microciclo 14:

Após e apesar da goleada da nossa equipa por 2-10 ao Marítimo SC no jogo anterior, eu e a equipa técnica observámos que o jogo interior da nossa equipa estava fraco, pouca ligação com os 2 médios, muito jogo direto para os nossos avançados, que devido à sua qualidade acima da média resolvem os jogos, e então esta semana optámos por realizar exercícios que promovessem isso mesmo, ou seja, o jogo interior e as ligações intersectoriais. Penso que foi uma boa semana de trabalho e estou seguro que sábado no jogo os atletas vão aplicar o trabalhado e melhorar assim o nosso jogo.



The image shows a screenshot of a football league website for Série "A". At the top, there is a navigation bar with "Classificação" and "Jogos". Below this is a "JORNADAS" section with a green header and a row of numbers 3 through 10. The number 6 is highlighted in black, indicating the current round. Below the numbers, there are three match results listed:

Classificação	Jogos
< JORNADAS >	
3 4 5 6 7 8 9 10	
Sc Ideal	3 - 0 6 MAR Cd Os Oliveirenses
Estadio Municipal Ribeira Grande	
Santiago Fc	0 - 9 6 MAR Cu Micaelense
Campo Jogos Mestre Jose Leste	
Vc Pico Pedra	2 - 0 13 MAR Marítimo Sc
Campo José Silva Calisto	

Figura 13-Resultado Semana 14

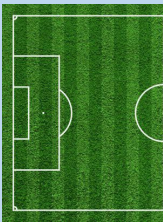
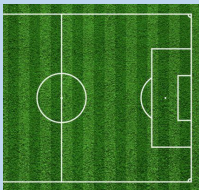
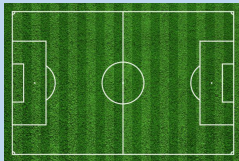
Análise pós-jogo:

Como mencionado anteriormente, os objetivos para este jogo passariam por, para além da vitória que está implementada no nosso ADN, por melhorar o jogo interior e as ligações intersectoriais da nossa equipa. Considero que os objetivos foram atingidos, mas com margem ainda para melhorar. No entanto considere que a equipa neste jogo apresentou um bloco um pouco disperso e que foi pouco intensa nas zonas de pressão e na bola, pecando também na finalização, aspeto a ser trabalhado.

Contudo, dar os parabéns pela vitória e pela qualidade de jogo que os jogadores apresentaram.

6.2 Microciclo Semanal 15: 8-14 março – jogo vs CU Micaelense

Tabela 4-Microciclo semanal 15

segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
Treino	F O L G A	Treino	Treino	F O L G A	J O G O	F O L G A
Média/Baixa		Média/Alta	Média/Alta			
Recuperação/ Aquisição		Aquisição	Aquisição			
-recuperação/ carga física (quem não jogou ou -45') -situações individuais/2vs2 -finalização específica -jogo		-Ativação+ mobilidade articular -2 exercícios de organização coletiva -jogo	-Ativação+ velocidade -meinho -organização ofensiva -jogo vs juvenis			
						

6.2.1 Segunda (8/03/2021)

Local: Campo Municipal da Ribeira Grande

Elementos: 16+2

Duração: 80'

Intensidade: Média/Baixa

Observações: Análise do jogo + Recuperação ativa + Capacidade Física

Fase inicial:

- 20':
 - 1 grupo (+45' jogo): recuperação ativa (corrida 15' + 5' alongamentos)
 - 1 grupo (-45' jogo): ativação + capacidade física (2x10' circuito)

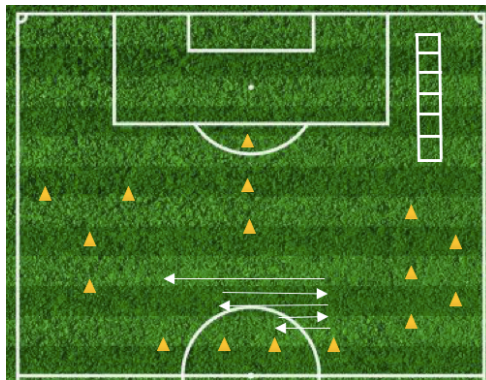


Figura 14-Exercício 8

Fase fundamental

- 10' (2x5') situações individuais/grupo (1vs1/2vs2)

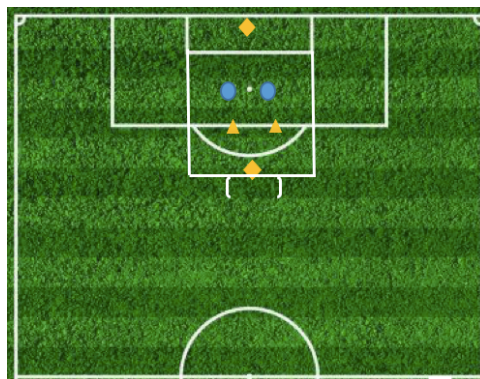


Figura 15-Exercício 9

Objetivos: marcar e não sofrer golo. Quem marca golo fica, quem sofre sai.

- 30' (4x7') jogo 8 x 8 + GR

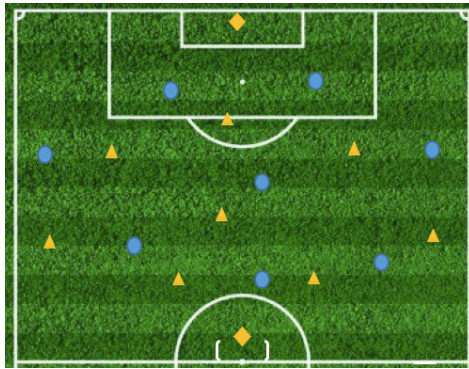


Figura 16-Exercício 10

6.1.2 Quarta (10/03/2021)

Local: Complexo Desportivo da Escola Secundária da Ribeira Grande

Elementos: 21+3

Duração: 80'

Intensidade: Média/Alta

Observações: Organização Coletiva

Fase inicial:

- 15' Ativação + Mobilidade articular

Fase Fundamental:

- 20' Situações de finalização: 2 x 1 (5') / 3 x 2 (5') / 6 x 4 (8')

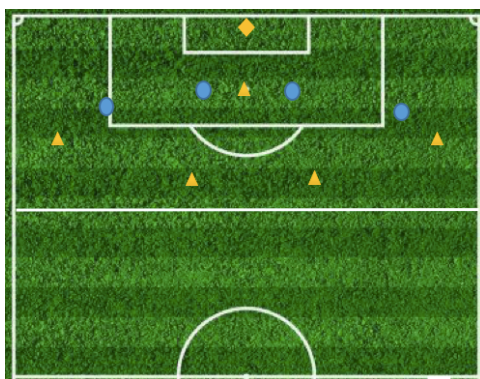


Figura 17-Exercício 11

Objetivos: 2 x 1 e 3 x 2 para estimular avançados e jogadores que chegam com mais frequência à área a fazer golo e a decidir melhor em último terço com vantagem numérica. 6 x 4 com objetivo de trabalhar princípios da linha defensiva como os apoios, o retirar a profundidade com bola descoberta, o reagir a fatores de pressão como bola no ar, má receção, etc.

- 20' (2x10') jogo 10 x 10 onde uma das equipas defende 3 balizas, uma em cada corredor

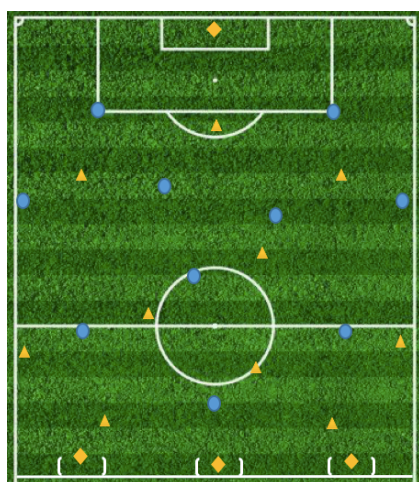


Figura 18-Exercício 12

Objetivos: a equipa que defende as 3 balizas é que está a trabalhar o pretendido, a equipa contrária joga livre apenas com o objetivo de fazer golo. Pretendido: a equipa baixa e compacta e a defender sempre em 2 corredores, ou seja, bola no corredor esquerdo contrário, não pode haver nenhum homem no nosso corredor esquerdo. Sempre que sofrer golo no corredor contrário vale 2 golos. Objetivo de obrigar a equipa a ser muito

forte na pressão e no corredor onde se encontra a bola, de forma a não deixar o adversário sair para o nosso corredor livre.

- 20' "Pelada" 10 x 10

6.1.3 Quinta (11/03/2021)

Local: Complexo Desportivo da Escola Secundária da Ribeira Grande

Elementos: 14+2

Duração: 80'

Intensidade: Média/Alta

Observações: Velocidade + Estratégia de jogo

Fase inicial:

- 20' (2 x 10') Mobilidade articular + velocidade + meíinho/exercício de passe

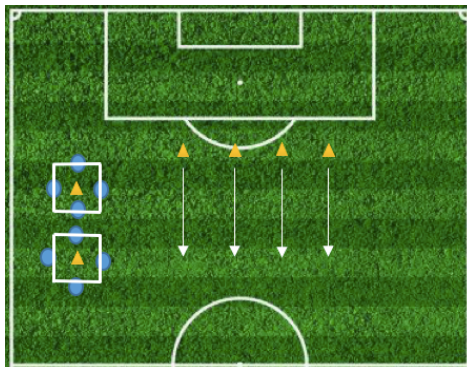


Figura 19-Exercício 13

Fase fundamental:

- 15' organização ofensiva 8 x 6

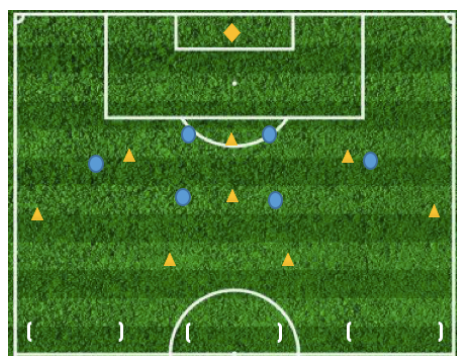


Figura 20-Exercício 14

Objetivos: trabalhar organização ofensiva aquando já no meio campo adversário. Médios a procurar tabelas/triangulações/apoios frontais com MO ou PL para haver roturas dos E's. Laterais a procurar profundidade e extremos a procurar jogo interior. Criatividade e liberdade neste processo, sempre com organização.

- 15' pelada GR + 7 x 7 + GR



Figura 21-Exercício 15

- 30' jogo vs juvenis: objetivo de treinar uma variação no sistema tático para um 3-4-3

Fase final:

- 5' alongamentos + convocatória

Reflexão microciclo 15:

Semana de jogo importante, jogadores ansiosos, foi necessário passar tranquilidade e confiança para os nossos atletas. Com a análise ao jogo anterior e reflexão sobre as questões a melhorar, esta semana optámos por trabalhar a organização coletiva visto que vamos enfrentar o adversário mais forte nesta jornada. Os atletas compreenderam o que foi trabalhado e o que lhes foi pedido, que foi simples, pressão intensa sobre o portador da bola quando esta entra num dos corredores, preferindo que façam uma falta e matem a jogada do que permitam ao adversário explorar rápido o lado contrário. Transmitimos confiança e trabalhamos a finalização que é algo no qual os nossos jogadores têm pecado.

Série "A"

Classificação		Jogos	
JORNADAS			
3	4	5	6
7	8	9	10
Marítimo Sc	2 - 1 9 MAR		Santiago Fc
Campo Marquês Jácome Correia			
Cu Micaelense	1 - 3 14 MAR		Sc Ideal
Campo Marquês Jácome Correia			
Cd Os Oliveirenses	3 - 1 21 MAR		Vc Pico Pedra
Campo Tibério António Moniz Ribeiro			

Figura 22-Resultado semana 15

Análise pós-jogo:

Jogo com história, com sentimento, com a bancada a vibrar (nos Açores eram permitidos adeptos em alguns jogos e zonas), jogo onde muitas vezes se joga mais com o coração do que com a cabeça. Grande vitória da nossa equipa onde demonstramos ser superiores ao adversário em todos os níveis. Não há muito mais a dizer ou a refletir, apenas parabenizar a nossa equipa pelo excelente jogo e vitória.

7. Desenvolvimento Profissional

Sendo a profissão de treinador/preparador físico, uma prática relativamente recente, com um mercado de trabalho muito competitivo e crescente, há cada vez mais a necessidade de instrução e busca pela aprendizagem constante, para melhoria das competências e formações enquanto profissional. A procura dos melhores métodos e das melhores estratégias, quer pessoais ou coletivas, tornam-se um desafio pessoal e oportunidade de melhoria no desenvolvimento profissional.

Com este intuito, a observação é um dos aspetos fundamentais, quer a nível de treinos como de jogos, assim como a sua posterior análise e reflexão.

Dito isto, e realizando uma retrospectiva àquilo que foi esta minha viagem por terras Açorianas, considero cada vez mais que sair da nossa zona de conforto e encarar desafios é a coisa mais importante e mais enriquecedora a nível pessoal e profissional. Vivi e tive que superar coisas que nunca antes tinha vivenciado, e isso tornou-me num melhor profissional de desporto, pois preparou-me e tornou-me capaz de enfrentar novas situações e novas adversidades com a certeza que possuo as ferramentas necessárias para as resolver, e por isso resta-me agradecer a todos aqueles que fizeram parte desta experiência e me proporcionaram novas visões, novas ideias e metodologias, novas maneiras de ver e fazer as coisas, obrigado.

8. Estudo Científico

A efetividade das formações dos clubes da Ilha dos Açores na promoção de atletas aos Campeonatos Profissionais-análise quantitativa e fatores que influenciam o desempenho e a potenciação dos atletas.

Resumo

Este estudo tem como objetivo verificar a qualidade e a efetividade das formações do futebol açoriano no que toca a promover jogadores aos campeonatos profissionais. Muito se fala que o jogador açoriano, apesar de possuir qualidades técnicas/táticas/físicas para chegar a patamares superiores, não consegue alcançar estes patamares devido à mentalidade que possui.

Para verificar este estudo, recorri às épocas de 2009/10, 2010/11, 2011/12, 2012/13, 2013/14, 2014/15, 2015/16, 2016/17, 2017/18 e 2018/19, onde verifiquei o número de atletas que participaram nos campeonatos de formação federados dos Açores, desde o escalão de infantis aos juniores, e seguidamente todos os planteis profissionais portugueses (1ª e 2ª liga) nas épocas 2015/16, 2016/17, 2017/18, 2018/19 e 2019/20, procurando encontrar um jogador que tivesse realizado a formação nos Açores numa das épocas referidas anteriormente, tentando procurar fatores que possam ter influência nessa mesma transição.

Palavras-chave: Futebol de formação, mentalidade, jogador açoriano, campeonatos profissionais.

Abstract

This study aims to verify the quality and effectiveness of Azorean football teams in terms of promoting players to professional championships. A lot is said that the Azorean player, despite having technical/tactical/physical qualities to reach higher levels, cannot reach these levels due to the mentality he has.

To verify this study, I used the seasons of de 2009/10, 2010/11, 2011/12, 2012/13, 2013/14, 2014/15, 2015/16, 2016/17, 2017/18 and 2018/19 where I verified the number of athletes who participated in the federated training championships of the Azores, from the children's class to the junior class, and then all the Portuguese professional squads (1st and 2nd league) in the 2015/16, 2016/17, 2017/18, 2018/19 and 2019/20 seasons,

looking to find a player who had trained in the Azores in one of the aforementioned seasons, trying to look for factors that may have an influence on this same transition.

Keywords: Training football, mentality, Azorean player, professional championships.

Revisão de Literatura

No futebol, e em tudo na vida, se queremos subir de patamar e transitar para equipas melhores, equipas de nível profissional, se queremos fazer a transição de júnior para sénior profissional, existem vários fatores aos quais temos que nos adaptar e mudar, porque na maioria das vezes não é só uma questão de qualidade, mas sim de mentalidade, de intensidade, de adaptação e predisposição para uma nova realidade.

Segundo Morris et al. (2015), 17% dos campeões nacionais de juniores se tornaram atletas seniores, 31% relataram que estagnaram no seu desenvolvimento e tornaram-se atletas recreativos, 28% tiveram um desempenho irregular e inconsistente e 24% desistiram da prática desportiva, o que mostra a dificuldade que esta transição implica, afirmando Stambulova, Alfermann, Statler, & Côté (2009) que a maioria dos atletas descreve esta transição como a experiência mais difícil na sua carreira desportiva.

Melhorias na capacidade física, na tomada de decisão, no perceber que para vencer muitas vezes o jogar bonito não é o mais importante, mas sim importa a vitória seja ela como for, o que contraria o que vem sendo implementado no futebol de formação em que vencer nem sempre é o mais importante (Swaiston et al., 2020), são aspetos fulcrais nesta nova etapa da carreira dos atletas.

De forma a finalizar, podemos incluir os fatores macrossociais, como a cultura, o sistema desportivo, a comunidade, como fatores que também podem influenciar a adaptação e a transição para o o futebol sénior e profissional (Stambulova, Stephan, & Jarpahg, 2007),

Metodologia

Participantes

Este estudo teve como participantes todos os jogadores que participaram nos campeonatos de formação federados dos Açores nos escalões de infantis, iniciados, juvenis e juniores, nas épocas de 2009/10, 2010/11, 2011/12, 2012/13, 2013/14, 2014/15, 2015/16, 2016/17, 2017/18 e 2018/19, num total de 24342 atletas.

Recolha de dados e Procedimentos

A recolha de dados dos atletas que participaram nos campeonatos de formação federados dos Açores foi efetuada através do site da Demografia Federada dos Açores e em relação aos campeonatos profissionais, nos sites dos respetivos clubes, no zerozero.pt e na federação portuguesa de futebol.

Análise Estatística

Para este caso de estudo foi realizado com recurso ao *Microsoft Excel 2013*. A estatística realizada foi a descritiva com a realização de percentagens inerentes aos objetivos do estudo. Com essas percentagens, elaborei gráficos para apresentação dos resultados obtidos.

Resultados e Discussão

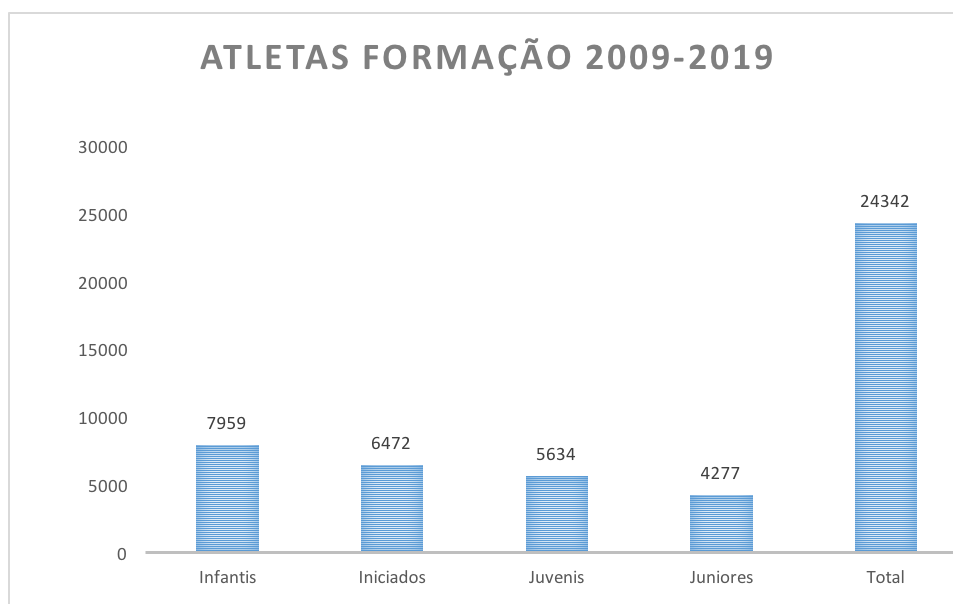


Gráfico 1- Número de atletas



Gráfico 2- Percentagem de atletas que atingem os campeonatos profissionais

Nos gráficos acima foram apresentados os dados relativos ao número de atletas que nos últimos 10 anos passaram pelas formações açorianas, e a percentagem dos mesmos que chegaram aos patamares do futebol profissional nos últimos 5. Os resultados obtidos são de 0,02%, o que é dececionante e muito pouco para a quantidade e qualidade dos

jogadores que passam pelas formações do mesmo, o que nos permite abordar a questão de duas perspectivas diferentes:

- A qualidade e a capacidade das formações açorianas são fracas e precisam de melhorar para potenciar mais os jogadores
- O jogador açoriano, apesar das suas qualidades físicas e motoras, não alcança tais patamares devido a questões do trato psicológico, como a mentalidade

Após um ano a trabalhar no contexto abordado, aponto a segunda opção como a mais lógica e provável, e justifico com as várias conversas que ia tendo com os atletas sobre o seu futuro e as suas ambições e as mesmas eram limitadas, o que me leva a querer que o suficiente é satisfatório para a maioria deles, apesar das qualidades individuais que possuem, daí haver tão poucos atletas a alcançarem patamares profissionais.

Aplicações práticas

Com a elaboração deste estudo, as formações açorianas podem ter uma ideia e noção da efetividade das mesmas no que toca ao promover atletas aos campeonatos profissionais, e com isto melhorar as suas técnicas/estratégias/metodologias de treino, formas de encarar e motivador os atletas e o futuro dos mesmos, e desta forma se tornarem referências a nível nacional, não só local.

Bibliografia

Borges, P. H. (2015). Periodização tática: fundamentos e perspectivas. Entrevista com Dr. Vitor Manuel da Costa Frade. *Conexões*, 13(1), 180-204.

Castelo, J. (2014). Futebol. Métodos específicos de treino.

Guilherme Oliveira, J., Frade, V., & Amieiro, N. (2008). Periodización táctica un modelo de entrenamiento. *Barcelona: FutbolEstudio, la Federació Catalana de Futbol y la Fundació delRCD Espanyol, no Centro de Alto Rendimento de Sant Cugat del Vallés. Comunicação apresentada no “Curso Superior de Especialización–El entrenamiento global en el Fútbol profesional: nuevas tendencias”, Barcelona.*

Marques, M. P., & Samulski, D. M. (2009). Análise da carreira esportiva de jovens atletas de futebol na transição da fase amadora para a fase profissional: escolaridade, iniciação, contexto sócio-familiar e planejamento da carreira. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 23(2), 103-119.

Martins, F. (2003). *A periodização tática segundo Vítor Frade: mais do que um conceito, uma forma de estar e de reflectir o futebol.*

Morris, R., Tod, D., & Oliver, E. (2015). An analysis of organizational structure and transition outcomes in the youth-to-senior professional soccer transition. *Journal of applied sport psychology*, 27(2), 216-234.

Pivetti, B. M. (2020). *Periodização tática: o futebol-arte alicerçado em critérios.* Phorte Editora.

Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & CôTé, J. E. A. N. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International journal of sport and exercise psychology*, 7(4), 395-412.

Stambulova, N., & Wylleman, P. (2014). Athletes' career development and transitions. In *Routledge companion to sport and exercise psychology* (pp. 629-644). Routledge.

Swainston, S. C., Wilson, M. R., & Jones, M. I. (2020). Player experience during the junior to senior transition in professional football: a longitudinal case study. *Frontiers in psychology, 11*, 1672.

Wylleman, P., Lavallee, D., & Alfermann, D. (1999). *Career transitions in competitive sports* (Vol. 1). Biel: FEPSAC.

Wylleman, P., Theeboom, M., & Lavallee, D. (2004). Successful athletic careers.

Anexos



Figura 23-Orientação de exercício no treino



Figura 24- Orientação do aquecimento do jogo



Figura 25-Medalha de vencedor do Campeonato Regional dos Açores



Amílcar Pinto

CURRICULUM VITAE

PERFIL

Amílcar Delfim Sousa Pinto
Género: Masculino
Data de Nascimento: 02-03-1998
Nacionalidade: Portuguesa

CONTACTO

914 922 223

Calçada do Areal n°25
4575-392 Portela, Penafiel

adsp_07@icloud.com

COMPETÊNCIAS

Boa capacidade de gestão, organização e coordenação.

EXPERIÊNCIA

JOGADOR DE FUTEBOL SÉNIOR

2021 - ATUALMENTE | SPORT CLUBE PRAIENSE
2020 - 2021 | SPORTING CLUBE IDEAL
2018 - 2020 | FUTEBOL CLUBE DE ALPENDORADA
2017 - 2018 | FUTEBOL DLUBE DE PENAFIEL B

HÓQUEI CLUBE PENAFIEL

ESCOLAS DO 1º CICLO DO CONCELHO DE PENAFIEL
AULAS DE PATINAGEM
2019

FORMAÇÃO

A FREQUENTAR

MESTRADO EM TREINO DESPORTIVO

ISMAL - INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DA MAIA
ESTÁGIO NA EQUIPA SUB-19 DO SPORTING CLUBE IDEAL
2019 - 2021

LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DO PINHEIRO
2016 - 2019

ENSINO SECUNDÁRIO - CURSO DE CIÊNCIAS E TECNOLOGIAS

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DO PINHEIRO
2013 - 2016

LINGUÍSTICA

PORTUGUÊS



INGLÊS



ESPAÑHOL



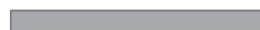
FRANCÊS



COMPREENSÃO | PRODUÇÃO

PRODUTIVIDADE

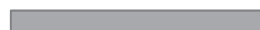
PREZI



MICROSOFT WORD



MICROSOFT POWERPOINT



MICROSOFT EXCEL



Figura 26- Apresentação Profissional