

# RELATÓRIO DE AÇÃO ÉPOCA DESPORTIVA 2015/2016



---

## INTRODUÇÃO

Compete-nos, como associação sem fins lucrativos de utilidade pública, prestar os mais variados serviços, desde a área social até à ambiental, salvaguardando sempre a igualdade de oportunidades.

O presente relatório demonstra o que a Associação de Moita doBoi realizou durante a época desportiva 2015/2016.

Com o trabalho de uma equipa de pessoas ativas e empreendedoras e a ajuda de associados e amigos da nossa Instituição, levamos a cabo a missão a que nos propusemos.

Cientes do caminho a seguir, o presente relatório revela ser o reflexo de um trabalho contínuo e conjunto, direcionado para a aproximação aos associados e para a consolidação e alargamento de um serviço de maior qualidade.

## ABRANGÊNCIA e PUBLICO-ALVO

O centro de treinos da APSDRC, Campo de Futebol da Guarita, está localizado na Rua do Campo de Futebol – Moita do Boi – Freguesia de Lourical – Concelho de Pombal.

Todos os atletas, masculinos/femininos interessados na prática da modalidade de futebol a partir dos 4 anos de idade.

O centro de treinos da APSDRC Moita do Boi encontra-se dividido em duas vertentes: a Escola de Futebol e a Equipa Sénior, que representa o culminar da formação desportiva uma vez que, a partir dos 18 anos, vão sendo integrados os atletas que frequentaram as diversas áreas de formação da região.

A valência desportiva continua a ser uma das maiores apostas da Associação, pois proporciona um forte veículo de comunicação com o exterior e um dinamismo diário de grande relevância. A época desportiva 2015/2016 trouxe novos atletas à modalidade do futebol, bem como grupos de pais que, semanalmente, fazem das instalações o seu ponto de encontro e de hábitos saudáveis.

---

## **Escola de Futebol**

A escola de futebol, destinada à faixa etária a partir dos 4 aos 18 anos, teve como linha estratégica principal garantir que as atividades socio desportivas correspondam ao propósito para o qual foi criada: incentivar e apoiar crianças, adolescentes e jovens na prática desportiva e no lazer, orientando-os a participar da cultura desportiva.

## **Equipa de Futebol Sénior**

A equipa sénior da Associação de Moita do Boi participou na época 2015/2016 no Campeonato Distrital da Divisão de Honra da Associação Futebol de Leiria, acabando o campeonato em 9º lugar, o que prova que a Associação de Moita do Boi tem vindo a reforçar a sua visibilidade em termos desportivos nestas últimas épocas desportivas.

Teve a defender as cores do clube 26 jogadores, nascidos entre 1979 e 1996.

## **Departamento Saúde e Bem Estar – Projeto “Formar para o Futuro”**

Durante a época desportiva 2015/2016 foi dado início ao Projeto de Formação “Formar para o Futuro” pelo Departamento de Saúde e Bem Estar.

Este departamento tem como principais funções identificar, construir e promover boas práticas no futebol, pretendo difundir um ambiente seguro e divertido no qual todos os atletas se sintam confortáveis para jogarem futebol.

O combate à obesidade infantil é um dos alvos prioritários do departamento e teve por ponto de partida o relatório elaborado por um dos coordenadores do departamento (ver anexo I).

Assim, as crianças em situação de risco foram referenciadas e acompanhadas por profissionais da área de nutrição e de atividade física e foi desenvolvido um plano de ação individual e específico a nível nutricional e de atividade física para iniciar um trabalho preventivo e de combate à obesidade, para cada atleta que apresentou resultados negativos na avaliação antropométrica.

Na globalidade 25% dos indivíduos em análise apresentavam excesso de peso sendo que desses aproximadamente 9% podem ser caracterizados como obesos.

---

Segundo o estudo 2013-2014 da APCOI (Associação Portuguesa Contra Obesidade Infantil) que contou com 18.374 crianças (uma das maiores amostras neste tipo de investigação): 33,3% das crianças entre os 2 e os 12 anos têm excesso de peso, das quais 16,8% são obesas. Assim, embora devam ser alvo de intervenção, os jogadores avaliados apresentam valores inferiores à média verificada em Portugal. (Ver em relatórios de avaliação antropométrica dos escalões da Escola de Futebol- Anexo II)

Por forma a sensibilizar os encarregados de educação para a problemática foi realizada uma palestra de forma educativa as seguintes temáticas ministrada pela equipa técnica do departamento:

- Estratégias nutricionais;
- Obesidade infantil – Causas, consequências e prevenção;
- O papel dos pais/encarregados de educação.

Este departamento também foi responsável pela ação de formação ministrada aos treinadores - **JORNADA DE FUTEBOL –“DO SABER... AO SABER FAZER”**, com o apoio de um treinador do **Sport Lisboa e Benfica**.

Estas jornadas, que culminaram na emissão de certificado de formação de 32h, tiveram como objetivos:

- Melhorar a qualidade da intervenção dos treinadores no processo de treino/formação de atletas;
- Munir o treinador com conhecimento para:
  - Preparar desportistas para a competição, através do planeamento, organização e condução e avaliação do programa e sessões de treino;
  - Planear, organizar, avaliar e conduzir a participação competitiva dos atletas;
  - Liderar, dirigir,e/ou controlar grupo de atletas;
  - Ao nível da educação/formação: Ensinar, instruir ou tutorar atletas.

As temáticas abordadas nestas jornadas foram:

- ❖ O treinador de futebol;
- ❖ O jogo de futebol;
- ❖ Preparação desportiva a longo prazo;

- ❖ Operacionalização/modelação do jogo pelo desenvolvimento dos princípios;
- ❖ Exercício de treino de futebol;
- ❖ O treino de guarda redes – Conceitos e metodologias;
- ❖ Conceção e operacionalização de métodos de treino.

### Atividades Realizadas

De seguida poder-se-á confirmar quais as atividades/encontros realizados ao longo da época desportiva 2015/2016.

Mês	ATIVIDADES	
De SETEMBRO a JUNHO	<b>Escola de Futebol da Guarita (Setembro a Junho)</b>  <b>De acordo com Calendário dos jogos oficiais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Treinos Petizes à terça e sexta feira – Futebol de rua</li> <li>• Treinos Traquinas à terça e sexta feira</li> <li>• Treinos Benjamins à terça e sexta feira</li> <li>• Treinos Juvenis à segunda, quinta e sexta feira.</li> </ul> <b>CAMPEONATO A.F.Leiria ao sábado</b>
	<b>Futebol Sénior (Setembro a Maio)</b>  <b>De acordo com o Calendário dos jogos oficiais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Treinos Séniores terça, quinta e sexta feira</li> </ul> <b>CAMPEONATO A.F.Leiria ao Domingo</b>
FEVEREIRO	<b>Torneio de Carnaval Marinhense ( 06-02-2016)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participação de petizes e traquinas</li> </ul>
	<b>Torneio de Carnaval Escola Geração Benfica da Mata Mourisca (07-02-2016)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participação de Petizes e Traquinas</li> </ul>
MARÇO	<b>Escola de Futebol – Dep. Saúde e Bem-estar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliações Corporais</li> </ul>
	<b>Torneio de Páscoa da Ilha (25 e 26-02-2016)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participação de petizes , traquinas B, traquinas A, benjamins B e benjamins A</li> </ul>
ABRIL	<b>Escola de Futebol – Dep. Saúde e Bem-estar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ação de Formação “Nutrição e Alimentação Saudável” para pais e Enc. De Educação</li> </ul>

MAIO	<b>III Gala de Futebol da Associação de Moita do Boi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizada no dia 28 com todos os atletas, famílias, dirigentes e outras entidades convidadas.</li> </ul>
JUNHO	<b>Torneio Escola de Futebol da Guarita (18 e 19-06-2016)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizado com todos os escalões</li> </ul>
	<b>Torneio de Carnide (11 e 12-06-2016)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participação de petizes, traquinas A e benjamins A</li> </ul>
	<b>Torneio “Lagoinha Park” – Marinha Grande (11-06-2016)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participação de traquinas B e Benjamins B</li> </ul>
	<b>Torneio Vieirense (Vieira de Leiria) (25-06-2016)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participação de traquinas B</li> </ul>
	<b>Torneio “Júlio Viegas” – Porto de Mós (26-06-2016)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participação de petizes e traquinas A</li> </ul>
JUNHO/JULHO	<b>Torneio de Verão Noturno de Futebol de 7 da Guarita (22-06 a 24-07-2016)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participação de 10 equipas do Concelho e Concelhos Circunvizinhos – Equipas mistas compostas por juniores, seniores e veteranos.</li> </ul>

**Para além dos jogos referidos no quadro acima foram realizados jogos amigáveis antes do início das provas oficiais e durante o campeonato nas folgas de calendário.**

