



IPG

**Politécnico
|da|Guarda**
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Sandra Isabel Rodrigues Rita

julho | 2016



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Discente: Sandra Isabel Rodrigues Rita N°5007784

Orientador de Estágio: Professor António Albino

Local de Estágio: Sporting Clube da Covilhã

Tutor de Estágio: João Manuel Salcedas da Costa

Guarda, Julho de 2016



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Licenciatura em Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Relatório elaborado no âmbito do estágio realizado no Sporting clube da Covilhã, contemplado no plano curricular referente ao terceiro ano da Licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Orientador de Estágio: Professor António Albino

Tutor de Estágio: João Manuel Salcedas da Costa

Aluna estagiaria: Sandra Isabel Rodrigues Rita

Guarda, Julho de 2016

Ficha de Identificação

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro Tadeu

Diretor de curso: Professora Doutora Carolina Vila-Chã

Morada: Av. Dr. Francisco Sá Carneiro nº50 6300-559 Guarda

Docente Orientador:

Professor António Albino Dias

Email: tobino@ipg.pt

Local de Estágio:

Clube Sporting da Covilhã

Email: geral@sportingdacovilha.com

Telefone: 275 322 157

Tutor do Local de Estágio:

João Manuel Salcedas da Costa

Coordenador Futebol de Formação

Célula Profissional: 37768

Email:Saccos666@gmail.com

Identificação aluna:

Sandra Isabel Rodrigues Rita

Número de aluno: 5007784

Email:sandrarita_17@hotmail.com

Agradecimentos

De uma forma geral, agradeço a todas as pessoas que contribuíram direta e indirectamente para o bom funcionamento do meu estágio.

Agradeço ao meu Coordenador, o professor António Dias, por toda a disponibilidade e ajuda ao longo do estágio. Gostaria, de agradecer ao Sporting Clube da Covilhã por me acolherem tão bem nos vários meses de estágio, a todos os colegas da instituição e ao meu orientador João Salcedas, por terem depositado em mim a confiança mais que necessária para a realização dos objectivos do meu estágio.

Gostaria de agradecer aos meus pais e irmã, por todo o apoio e paciência ao longo dos meses de estágio.

Resumo

O estágio curricular está integrado no plano de estudo no 3º ano da licenciatura em Desporto no menor de Treino Desportivo do Instituto Politécnico da Guarda.

O meu local de estágio foi no Sporting clube da Covilhã, onde integrei a equipa do escalão de iniciados.

Ao longo deste percurso desenvolvi objetivos gerais de estágio onde tive a possibilidade de adquirir conhecimentos, aplicá-los e colocá-los em prática com tudo o que aprendi ao longo destes 3 anos de licenciatura, para assim conseguir superar a mim mesma.

Desempenhei funções de auxílio ao treinador principal em diversos aspetos como planeamento do treino, intervenção do treino e competição. Ao nível da competição tinha a função de intervir no aquecimento e assim podia desenvolver e delinear alguns aspetos para melhorar.

Aproveitei esta experiência de estágio em contexto de treino para adquirir uma melhor preparação para o meu futuro profissional. Tenho ainda que realçar que neste clube existe uma grande coesão quer atletas, pais, treinadores, pois assim conseguimos desenvolver um bom trabalho em conjunto.

Palavras-chaves: estágio, futebol, treino desportivo, crianças; jovens

Índice

Ficha de Identificação	I
Agradecimentos	II
Resumo	II
Introdução	1
1.Caraterização da Entidade Acolhedora	
1.1. Caraterização do Local de Estágio	3
1.2. Caraterização dos recursos Humanos	4
1.3. Caraterização dos recursos Materiais	4
1.4. Caraterização da Equipa técnica	5
1.5. Caraterização da equipa	5
1.5.1 Caraterização dos jogadores	6
1.6. Modelo de jogo	8
1.7. Objetivos do clube	9
2. Objetivo e Planeamento do Estágio	
2. Objetivos do estágio	11
2.1. Objetivos Gerais	11
2.2. Objetivos específicos	11
2.3. Objetivos pessoais.....	12
2.4. Definição das áreas de Intervenção:	12
2.5. Calendarização Anual	13
2.6. Horário de Estágio	15
3. Atividades Desenvolvidas	
3. Sessões de Treino.....	16
3.1. Sessões de Treino Observadas	16

4. Observação e análise dos jogos	17
5. Atividades Complementares	
5.1. Contexto Competitivo.....	18
5.2. Avaliações.....	20
5.2.1. Testes Físicos	20
5.2.2. Testes Técnicos.....	22
5.3. Questionário de Motivação de prática de atividade física (QMAD)	25
5.3.1. Resultados do questionário	27
5.4. Assiduidade aos Treinos	28
5.5. Assiduidade aos jogos.....	28
6. Sessões de treino após o fim da época.....	29
7. Projeto: Convívio de encerramento do campeonato distrital de iniciados	30
Reflexão Final	31
Referências Bibliográficas	34

Anexos

Anexo 1- Convenção de Estágio

Anexo 2 – Planos de Treino observados

Anexo 3 – Relatório da Observação do treino

Anexo 4 - Ficha de Observação e análise de Jogo

Anexo 5 – Relatório Observação do jogo

Anexo 6 - Testes físicos e técnicos

Anexo 7 – Questionário de motivação para prática de atividade física

Índice de Ilustração

Ilustração 1- Símbolo do Sporting Clube da Covilhã.....	3
Ilustração 2- Organograma dos escalões de formação	4
Ilustração 3- Municipal José dos Santos Pinto	5
Ilustração 4- Complexo Desportivo da Covilhã	5
Ilustração 5- Equipa SCC de iniciados época 2015/2016.....	6
Ilustração 6- Sistema de jogo 4:3:3	8
Ilustração 7- Sistema de jogo 4:2:3:1.....	8

Índice de Tabelas

Tabela 1- Caracterização dos jogadores	7
Tabela 2- Número de treinos, jogos, exercícios, aquecimento e alongamento ao longo do estágio.....	13
Tabela 3- Calendarização anual.....	14
Tabela 4- Horário de estágio	15
Tabela 5- Classificação final do campeonato distrital de iniciados da época 2015/2016	19
Tabela 6- Primeira avaliação dos testes físicos	20
Tabela 7- Segunda avaliação dos testes físicos.....	21
Tabela 8- Primeira avaliação da técnica.....	23
Tabela 9- Segunda avaliação da técnica.....	24
Tabela 10- Dimensões do QMAD e itens correspondentes.....	26
Tabela 11- Cinco motivos mais importantes invocados pelos atletas.....	27
Tabela 12- Cinco motivos menos importantes invocados pelos atletas.....	27

Índice de Gráficos

Gráfico 1- Faltas dos jogadores aos treinos.....	28
Gráfico 2- Número de vezes que os atletas jogaram no campeonato distrital de iniciados da época 2015/2016.....	29

Lista de Siglas

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

SCC- Sporting Clube da Covilhã

AFCB – Associação de Futebol de Castelo Branco

QMAD – Questionário de motivação de prática de atividade física

DL- Defesa Lateral

EXT - Extremo

MO – Médio Ofensivo

PL – Ponta de Lança

Introdução

O presente relatório é o resultado do estágio curricular da licenciatura do Curso de Desporto e tem como principal finalidade dar a conhecer a entidade onde se realizou o estágio e todas as atividades nela desenvolvidas enquanto estagiária, onde tive a oportunidade de aplicar conhecimentos e onde desenvolvi muitas experiências enriquecedoras.

A minha escolha do local de estágio foi o Sporting clube da Covilhã, onde integrei a equipa de iniciados em futebol de 11.

Os meus principais objetivos ao longo deste estágio foram aplicar, consolidar e melhorar os conhecimentos teórico-práticos adquiridos nas diferentes unidades curriculares do curso de Desporto, desenvolver competências de relacionamento interpessoal, e ser capaz de desenvolver o espírito crítico, sendo capaz de me auto avaliar depois de dar um exercício ou um treino. Posto isto, os motivos que me levaram a escolher o Sporting Clube da Covilhã (SCC) foi o facto de ser uma área que me agrada trabalhar, o gosto por trabalhar com jovens, o facto de praticar futebol e de ter alguma experiência em escalões mais jovens.

Desempenhei funções de auxílio ao treinador principal em diversos aspetos como planeamento do treino, intervenção do treino e competição. Ao nível da competição tinha a função de intervir no aquecimento e assim podia desenvolver e delinear alguns aspetos para melhorar.

Segundo (Oliveira 2003, cit in Ferreira, 2014) devem ser claras as ideias de como queremos que a “nossa” equipa jogue, tanto nos aspetos mais gerais como nos aspetos mais particulares. Se o treinador souber claramente como quer que a equipa jogue e quais os comportamentos que deseja dos seus jogadores, o processo de treino e de jogo será mais facilmente estruturado, organizado, realizado e controlado. Contudo é importante referir que são os jogadores que operacionalizam as ideias do treinador.

Segundo alguns autores, o treino e o exercício servem para criar soluções e assim aumentar a velocidade dos acontecimentos fazendo-os depender de algo já previamente definido. (Cit in Ferreira 2014).

Para (Ferreira 1996, cit in Por Cunha 2007, p.4) acredita que a formação é o primeiro passo para o alto rendimento e o nível de treino surge como o centro de todo o processo. Desta forma a relação ensino/aprendizagem, a conexão entre

jogador/treinador onde a partilha de conhecimentos e informação deve possuir qualidade, deve assumir um papel predominante na formação do jogador.

O referido relatório teve a duração de 500 horas distribuídas por diferentes horários consoante as atividades a realizar (no mínimo de 10 horas por semana), como está referido no anexo 1, a convenção de estágio.

Este relatório é constituído por sete capítulos: a introdução, a cateterização do local de estágio, os objetivos e planeamento do estágio, as atividades desenvolvidas, a reflexão final, as referências bibliografias e os anexos.

Parte I

Caraterização da Entidade Acolhedora



1.1. Caracterização do Local de Estágio

Ilustração 1 - Símbolo do Sporting Clube da Covilhã

O Sporting Clube da Covilhã (SCC) é um clube de futebol de Portugal com sede na cidade da Covilhã, tendo sido fundado em 2 de Junho de 1923. Onde são chamados pela alcunha Leões da Serra.

No concelho da Covilhã, o futebol teve o seu alvorecer a partir de 1920/22 quando se começaram a organizar os primeiros grupos. Clubes como o “*Montes Hermínios*”, “*Victória Luso Sporting*”, “*União Desportiva da Covilhã*”, “*Estrela Football Club*” e o “*Grupo Desportivo Escola Industrial*”, todos da Covilhã.

Não era fácil porque não havia grande organização e os meios de que dispunham eram escassos. As dificuldades acumulavam-se devido há falta de recursos financeiros e instalações próprias para se poderem reunir.

As primeiras reuniões realizavam-se, por falta de sede própria, nos pátios das casas, decorrendo com mais frequência no extinto *Hotel Castela*, no Pelourinho, unidade hoteleira que existiu ao lado da *Farmácia Pedroso*.

Os jogadores não recebiam nada em troca, depois de saírem dos seus trabalhos, geralmente nas fábricas, iam treinar principalmente para o Calvário e treinavam toda a semana incluindo sábados.

Em 23/06/1923, tornava-se oficial a confirmação da filiação do S.C.Covilhã no S.C.Portugal, como 8ª filial. (retirado em www.sportingdacovilha.com)

1.2. Caraterização dos recursos Humanos

As equipas técnicas dos diferentes escalões do SCC são constituídas pelos seguintes elementos, em baixo ilustradas. (Ilustração 2).

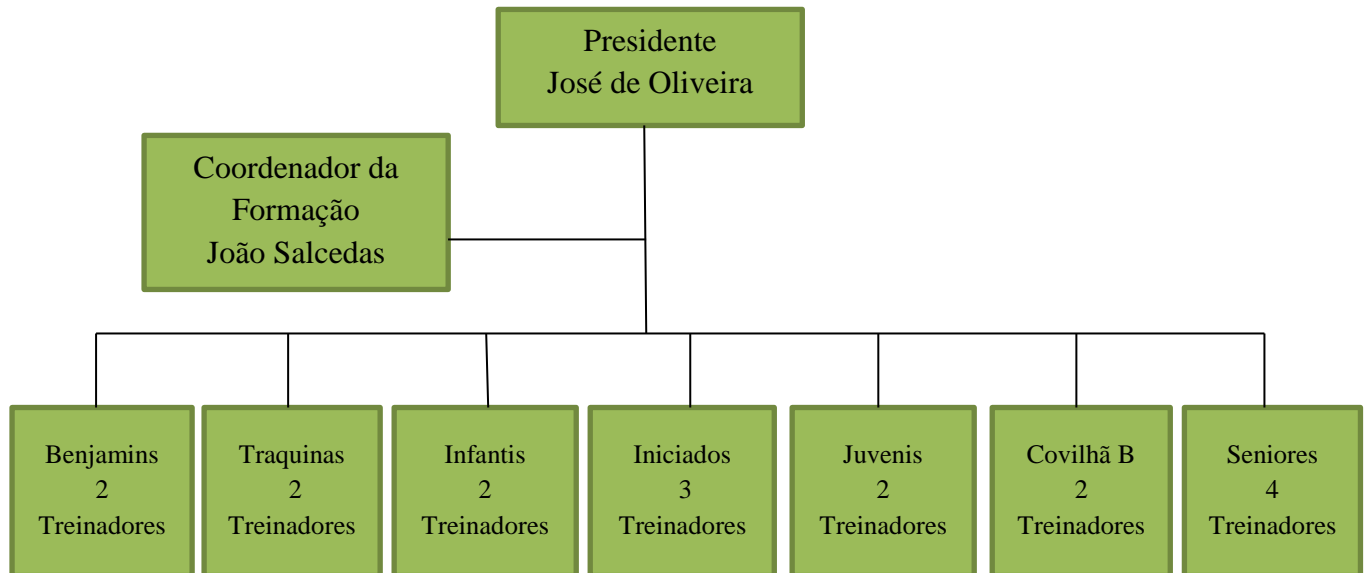


Ilustração 2 - Organograma dos escalões de formação

As equipas técnicas do SCC são constituídas por 16 treinadores (7 treinadores principais, 7 treinadores adjuntos, 1 treinador estagiário, 1 treinador de guarda-redes e 1 que trata do scouting, observa e analisa os jogos)

1.3. Recursos Materiais

O clube Sporting da Covilhã (SCC) é constituído por diferentes espaços, focados no desenvolvimento e no rendimento de todas as atletas que integram o clube, tem uma sede, o complexo desportivo e o estádio Santos Pinto.

O escalão onde estive inserida treina e joga no complexo desportivo. Normalmente às terças-feiras quando jogávamos em casa treinávamos no campo de relva e às sextas dividíamos o campo de terra com os juvenis.

Para treinar têm como material, bolas, coletes, cones grandes, sinalizadores, estacas e cantis.

Além do material para as sessões de treino, o clube possui duas carrinhas para a deslocação dos jogadores e treinadores para os jogos fora do complexo desportivo da Covilhã. Nas ilustrações 3 e 4 estão representadas os campos de jogo e de treino.



Ilustração 3 - Municipal José dos Santos Pinto



Ilustração 4 - Complexo Desportivo da Covilhã

1.4. Caraterização da Equipa Técnica

A equipa técnica foi constituída por três treinadores. Um treinador principal, um treinador adjunto, um treinador estagiário. Apesar da especificação da função de cada um, a transversalidade e interligação de todos os comportamentos no processo de organização e treino levou a que todos os elementos da equipa técnica colaborassem no planeamento, operacionalização e reflexão de todas as tarefas inerentes à construção organização da época desportiva promovendo assim uma evolução quer individual, quer coletiva.

1.5. Caraterização da Equipa

O plantel dos Iniciados A (ilustração 5), no qual fui integrada tem no total de 20 jogadores na atual época 2015/2016. É constituído por atletas que jogam pela primeira vez neste escalão (9 do primeiro ano), onde estão menos familiarizados em questão às dinâmicas do jogo em si e outros pelo segundo ano consecutivo (11 elementos), onde estão mais habituados e que criaram dinâmicas já trabalhadas na época anterior e assim podem ajudar os que vão pela primeira vez. No grupo de trabalho verificava-se que alguns elementos da equipa no início da época, tinham a sua maneira de lidar com o futebol, cada vitória, cada derrota, ansiedade antes da entrada em campo,

cada emoção durante o jogo. Ao longo da época vi alguns jogadores a crescerem gradualmente e tornarem bons jogadores, a aproveitarem cada treino para aprender cada vez mais e assim conseguirem atingir os seus objetivos.

Em relação aos testes físicos e técnicos que realizei num primeiro momento (no início) e um outro momento (no fim), verifiquei que houve bastantes melhorias maioritariamente a nível tático e técnico nos jogadores (Anexo 6).



Ilustração 5 - Equipa do SCC de Iniciados época 2015/2016

1.5.1. Caracterização dos Jogadores

Para obter mais informação acerca de cada jogador e como se encontravam a nível físico, durante dois treinos, recolhi a massa corporal e a altura de todos os jogadores em dois momentos (um no início da época e outra no fim) com o objetivo de verificar se houve melhorias de um momento para o outro para assim poder solucionar alguns aspetos menos bons que poderia encontrar.

Na tabela 1, apresento os dados adquiridos do 1º e 2º momento.

Tabela 1 - Caraterização dos jogadores

Nome	Posição	Data de Nascimento	1º Momento		2º Momento	
			Massa Corporal	Altura	Massa Corporal	Altura
Henrique	Guarda Redes	19/01/2001	47 Kg	1,65	47 Kg	1,65
Vasco	Lateral Direito	09/01/2002	45 Kg	1,60	46 Kg	1,60
Pedro	Lateral Esquerdo/ extremo	04/11/2001	50 Kg	1,71	51 Kg	1,72
Pedro	Lateral Direito	18/08/2002	40 Kg	1,50	40 Kg	1,50
Vasco	Defesa Central	12/01/2002	60 Kg	1,62	60 Kg	1,62
Guilherme	Defesa Central	03/08/2002	54 Kg	1,65	54 Kg	1,65
Miguel	Defesa Central	04/04/2002	60 Kg	1,75	60 Kg	1,75
Tomás	Médio defensivo	07/03/2002	44 Kg	1,63	44 Kg	1,63
Pedro	Médio Centro	15/12/2002	40 Kg	1,48	40 Kg	1,50
Manuel	Médio Centro/ Médio Ofensivo	30/03/2002	56 Kg	1,67	58 Kg	1,68
Tiago	Médio Centro	06/04/2001	60 Kg	1,77	60 Kg	1,77
Bernardo	Extremo Direito	04/06/2002	37,2 Kg	1,56	38 Kg	1,56
Rodrigo	Médio Centro/ Médio defensivo	11/03/2002	35 Kg	1,41	37 Kg	1,45
Cláudio	Extremo	18/04/2002	40,3 Kg	1,50	40 Kg	1,51
Rafael	Extremo Esquerdo	03/04/2002	40 Kg	1,65	42 Kg	1,65
João	Avançado	11/10/2003	54 Kg	1,62	54 Kg	1,62
Sandro	Avançado	10/02/2003	46 Kg	1,57	46 Kg	1,57
Marco	Extremo esquerdo	27/10/2001	45 Kg	1,58	45 Kg	1,58
Francisco	Avançado	21/03/2001	41 Kg	1,57	41 Kg	1,57
Gonçalo	Extremo direito	16/05/2002	37 Kg	1,48	37 Kg	1,51

Este plantel conta com cerca de 20 jogadores, como podemos observar na tabela 1, existe 1 guarda-redes, 6 defesas (2 defesas direitos, 1 defesa esquerdo e 3 defesas

centrais), 5 médios (4 médios centro/ ofensivos e 1 médio defensivo), 4 extremos (2 extremos direitos e 2 extremos esquerdos) e 2 avançados.

Podemos verificar na tabela que na maioria dos atletas mantiveram a sua massa corporal ou aumentaram um ou dois centímetros em relação à altura, ao longo de toda a época. Mas é de realçar que os atletas mais baixos, no início da época conseguiram crescer ligeiramente, onde nestas idades é importante a sua fase de crescimento.

1.6. Modelo de Jogo

O modelo de jogo permite que se determinem problemas que possam depois surgir durante o jogo ou treino, para depois se determinar qual a aprendizagem e construir e seleccionar exercícios. Este modelo permite organizar os processos ofensivos e defensivos. (Castelo,1996 cit in Almeida R, 2014)

Desta forma, o Modelo de Jogo deve indicar ideias de como se pretende jogar e definir a tática e técnica dos jogadores. (Queiroz 1986, cit in Almeida R, 2014).

a) Sistema de jogo principal: GRx4x3x3



Ilustração 6 - Sistema de jogo 4:3:3

b) Sistema de jogo alternativo: GRx4x2x3x1 com um médio ofensivo

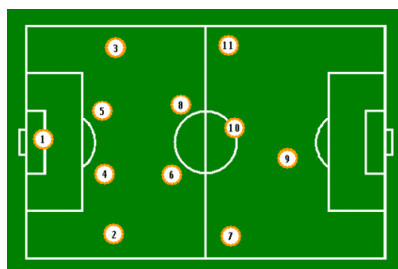


Ilustração 7 - Sistema de jogo 4:2:3:1

1.6.1. Na organização ofensiva

- Proteção da bola: tendo a posse. Não perder a bola, mas quando acontecer não perder posições em campo, fazendo uma ocupação racional do espaço.

- Circulação segura da bola procurando jogo exterior numa 1ª fase, procurando movimentações sem bola que libertem espaço interior na estrutura do adversário;

- Entrando a bola num dos corredores onde se relacionam fundamentalmente 3 jogadores (DL, EXT; MO); fazendo constantemente triângulos ofensivos para combinações diretas ou indiretas, quer em profundidade.

- Criação de situações de finalização:

- Aumento da velocidade, mobilidade e agressividade ofensiva no momento de criação de desequilíbrio;

- Finalização

- Explorar a qualidade, criatividade e velocidade dos jogadores, potenciando a sua capacidade, quer em ações individuais (1x1 interior para remate ou 1x1 exterior para cruzamento) quer em combinações a 2 ou 3 jogadores (triângulo DL-EXT-MO/PL), mantendo sempre os princípios da equipa;

Alternância da zona e tipo de cruzamentos; cruzamentos de 1ª linha (mais perto da linha de fundo) que alternem a trajetória pelo solo e aérea;

1.6.2. Na organização defensiva:

- Ter uma recuperação defensiva e equilíbrio defensivo, ou seja, recuperar rapidamente as posições depois de uma perda de bola;

- Defesa homem a homem, com o objetivo de marcar o avançado para que este não consiga receber a bola

1.7. Objetivos do clube (retirado em www.sportingdacovilha.com)

- Os primeiros trabalharão convictos de que o objectivo a atingir é o merecimento é alcançar aos seniores;
- Ter a ambição de ter nas suas fileiras os melhores da região. Só assim conseguirá devolver a paixão e a mística que o clube tinha há alguns anos atrás;
- Acreditar que o Clube poderá efetuar um excelente trabalho, baseando a sua filosofia na filtragem, “efeito de funil”, de modo a que com o subir de escalão permaneçam no clube aqueles que realmente possuam qualidades e mostrem motivação e paixão necessárias para o objetivo a atingir; ser jogador profissional de futebol deste clube;
- Trabalhar para trazer para o seio do clube, treinadores competentes, se possível com ligação afectiva ao clube, por forma a que os jovens possam usufruir de melhores ensinamentos. Pretender valorizar e rentabilizar melhor o trabalho efetuado por este departamento;
- Promover a educação física e a prática do desporto, tanto na vertente da recreação como na do rendimento e competição desportiva;
- Promover atividades culturais e proporcionar aos seus associados e adeptos condições de convívio, de prática desportiva e de manutenção física.

Parte II

Objetivo e Planeamento do Estágio

2. Objetivos do estágio

Apresento os objetivos retirados do guia de funcionamento da Unidade curricular estágio de 2015/16

2.1. Objetivos Gerais:

- Mobilizar competências que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção na dimensão moral, ética, legal e deontológica;
- Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- Adquirir conhecimentos na planificação e periodização do treino e colaborar no processo de treino e acompanhamento da equipa no contexto competição;
- Adquirir competências de análise crítica na minha participação no processo de treino e ter capacidade de reflexão para me auto avaliar no meu desempenho.

2.2. Objetivos específicos:

- Diagnosticar e caracterizar o clube/organização em termos da sua cultura, estrutura, recursos, tecnologias, funcionamento e canais de comunicação internos/externos;
- Avaliar espaços e domínios potenciais de intervenção no treino e/ou competição;
- Estruturar um plano de intervenção considerando objetivos comportamentais, bem como conteúdos, meios e métodos de treino em diferentes escalas temporais;
- Avaliar a intervenção no treino e/ou competição e reajustar procedimentos, se necessário objectivando uma maior qualificação da mesma;

- Observar e analisar as metodologias utilizadas nas sessões treino desenvolvidas por profissionais da entidade acolhedora, promovendo a aquisição de competências praticas;
- Avaliar o desempenho da equipa/organização;
- Organizar ou colaborar na organização de atividades promotoras da prática das modalidades desportivas e da captação de novos praticantes;

2.3. Objetivos pessoais:

- Aplicar, consolidar e melhorar os conhecimentos teórico-práticos adquiridos nas diferentes unidades curriculares do curso de Desporto;
- Desenvolver competências de relacionamento interpessoal;
- Elaborar planos de treino e aplicar em contexto prático;
- Ser capaz de desenvolver o espirito critico, sendo capaz de me auto avaliar depois de dar um exercício ou um treino, tento como objetivo saber quais os aspetos positivos e negativos para depois os poder melhorar;
- Promover a educação física e a prática do desporto, tanto na vertente da recreação como na do rendimento e competição desportiva.
- Promover atividades culturais e proporcionar aos seus associados e adeptos condições de convívio, de prática desportiva e de manutenção física.

2.4. Definição das áreas de Intervenção:

O estágio está organizado em três fases de desenvolvimento:

1- Fase de Integração e planeamento

Nesta fase inicial, comecei por observar as 8 sessões de treino, técnico, tático e físico dado pelos dois treinadores, a forma como eram leccionados e o modo como eles lidavam com os atletas e com qualquer situação que pudesse aparecer. Observei como funcionava a instituição, como se organizava para o treino, para a competição, para a deslocação dos jogadores, como se interagiam entre eles. E também nesta fase era determinante fazer um planeamento prévio de que se iria realizar ao longo da época para ser mais fácil de me organizar.

2- Fase de Intervenção

Nesta fase, realizei o que estava previsto, pois a minha intervenção consistiu em incluir-me em todas as fases do treino e começar a desenvolver e conceber exercícios, mas sempre supervisionadas pelo treinador. Esta fase foi importante, pois através de toda orientação, quer da parte do orientador, treinadores, ajudaram-me bastante a lidar com todas as situações que iam surgindo de maneira a aprender para depois ter autonomia para as realizar.

3- Fase de conclusão e avaliação

Nesta última fase no qual serve para avaliar se os objetivos definidos foram atingidos e elaborar um relatório final de estágio, com as normas definidas no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular.

Em relação aos meus objetivos pessoais, consegui melhorar e aplicar todo o conhecimento adquirido, desenvolvi as competências de relacionamento interpessoal, apesar de no início ter algumas dificuldades devido a ser um local novo e atletas novos, promovi a prática do desporto em competição e rendimento, por último após os exercícios que eu dava fazia uma reflexão onde pensava nos aspectos que podia melhorar. O objetivo que não consegui concretizar foi elaborar planos de treinos e aplicá-los em contexto prático porque a minha autonomia era reduzida, pois só dava um ou dois exercícios durante o treino e dava o aquecimento e alongamentos.

2.5. Calendarização Anual

Na tabela 2, apresento o número de treinos e jogos assistidos, os exercícios realizados e o número de sessões onde dei o aquecimento e alongamentos e logo a seguir na tabela 3 a calendarização anual com a respectiva legenda, destacando os dias de estágio e projeto.

Treinos	Jogos	Exercícios	Aquecimento e alongamento
65	23	4	78

Tabela 2- Número de treinos, jogos, exercícios, aquecimento e alongamentos ao longo do estágio

2015/2016																				
Setembro							Outubro							Novembro						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
	1	2	3	4	5	6				1	2	3	4							1
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29
														30						
Dezembro							Janeiro							Fevereiro						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
	1	2	3	4	5	6					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31	29						
Março							Abril							Maio						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
	1	2	3	4	5	6					1	2	3							1
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
														30	31					
Junho																				
S	T	Q	Q	S	S	D														
		1	2	3	4	5														
6	7	8	9	10	11	12														
13	14	15	16	17	18	19														
20	21	22	23	24	25	26														
27	28	29	30																	

Tabela 3 - calendarização anual

Legenda:

	Treinos
	Jogos da Taça Distrital de Iniciados
	Campeonato Distrital de Iniciados
	Treinos Infantis/Iniciados
	Projeto

2.6. Horário de Estágio

Na tabela abaixo (tabela 4), apresento o horário e os respectivos dias estabelecidos ao longo de todo o estágio, onde este foi instituído em conjunto com o orientador de estágio. Durante o estágio pode ter sofrido algumas alterações.

O horário de treino semanal implicava 1 a 2 treinos (terça e quarta feira) por semana e o jogo ao fim de semana (sábado ou domingo).

Horário estabelecido
Terça- Feira 18h30-21h00
Sexta- Feira 18h30-21h00

Tabela 4 - Horário de estágio

Parte III

Atividades Desenvolvidas

3. Sessões de Treino

Pode-se definir o planeamento como um processo através do qual se pretende organizar o futuro, estabelecendo objetivos e implementando as estratégias necessárias para os alcançar, tendo em conta o ambiente externo e interno da organização (Pires, 2005 cit Simões, 2014)

O termo planeamento corresponde à ação de projetar, programar, prever, elaborar planos, antecipar acontecimentos, providências e resultados, traçar programas e etapas com vista a objetivos e metas pré-definidas (Silva, 1998 *cit in* Simões, C 2014).

Segundo (Ramirez 2002, *cit in* Simões C, 2014), o treino é um processo psicopedagógico que visa desenvolver as capacidades da equipa e dos jogadores no quadro específico das situações competitivas, através da prática sistemática e planificada do exercício, orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico.

De acordo com (Vingada 1989, *cit in* Simões C, 2014) é através do treino que as equipas e os jogadores criam a sua própria identidade e nenhum jogador será completamente eficaz se não aprender os fundamentos tático-técnicos inerentes à modalidade.

3.1. Sessões de Treino Observadas

Ao longo deste estágio realizei 8 observações de treino, tal como previsto no GFUC de 2015/2016

Realizavam-se dois tipos de microciclos, um trabalhava-se a parte mais física e técnica e no outro dava-se mais ênfase à parte tática.

Apresento em anexo (anexo 2) um plano de sessão observada, sendo no dia 13 de Outubro de 2015. Neste dia o objetivo da sessão era trabalhar a técnica, comunicação entre si no campo e finalização.

O exercício deve identificar-se o mais possível com o tipo de jogo pretendido pelo treinador a nível técnico e tático, muitas vezes definido no Modelo de Jogo, e contemplando as capacidades físicas específicas do futebol (velocidade, força, resistência e flexibilidade).

Apresento também em anexo (anexo 2) a sessão de treino do final de semana sendo no dia 22 de Janeiro de 2016 que tinha como objetivo transições ofensivas e a finalização. Realizava-se exercícios fundamentais que trabalhavam a parte tática, como por exemplo, os sistemas de jogo, as bolas paradas, o posicionamento no ataque e na defesa e também trabalhar muito a finalização.

(Silva 2008, *cit in* Ferreira J, 2014), refere que a realização dos princípios de ação faz com que os jogadores criem uma familiaridade com a lógica de funcionamento que os leva a antecipar com maior eficácia e menor esforço os efeitos dos comportamentos. Este autor vai de encontro ao treino de sexta porque para conseguir um alto transferênc entre o exercício e a competição é importante manter as condições dos exercícios semelhantes às da competição para que os jogadores possam agir de forma adaptativa e assim no jogo ser mais fácil para que eles possam usufruir de tudo o que aprenderam ao longo da semana.

Em todas as sessões de treino observadas foi ainda elaborado um relatório dessa mesma sessão (anexo 3). Nesse relatório está detalhado o que foi realizado nessa mesma sessão, como o dia, hora, quantos jogadores foram ao treino, objetivo, e os exercícios delineados.

4. Observação e análise dos jogos

Ao longo deste estágio realizei observações de jogo, tal como previsto no GFUC de 2015/2016.

É através dos processos de observação e análise do jogo que os treinadores têm acesso a todo um rol de informações que lhes permite a caracterização dos aspetos táticos, técnicos e físicos, quer das suas equipas quer dos seus adversários.

(Vásquez, 2012 *cit in* Simões, 2014) refere que na atualidade, conhecer as características do jogo da equipa adversária, através da identificação dos pontos fortes e

fracos que apresenta na sua maneira de jogar, constitui uma preocupação constante dos treinadores. A utilização de vídeo permite também reaver informações que podem ter escapado a quem observa o jogo e possibilita reproduzir ações do jogo repetidamente para demonstrar erros e/ou identificar as áreas que podem ser melhoradas (Carling & Williams, 2006).

De forma a realizar a observação dos jogos recorri a um conjunto de etapas, cuja descrição é apresentada de seguida:

Etapa 1: Construção da ficha de observação. (anexo 4). Escolha das variáveis, categorias a observar e o jogo que se iria gravar.

Etapa 2: Observação e recolha de dados.

Etapa 3: Análise e tratamento de dados.

A ficha de observação (anexo 4) contempla diversos pontos, começando pela equipa inicial, as substituições, o sistema tático utilizado pela equipa no início do jogo. Apresenta também variáveis a partir do processo ofensivo e do processo defensivo. Esta ficha (anexo 4) foi concebida através de ideias retiradas de livros e internet.

A observação tinha como objetivo verificar se a equipa melhorava taticamente e tecnicamente como equipa para que no jogo seguinte os aspetos negativos não voltassem a acontecer e os aspetos bons se pudesse melhorar, onde utilizei observação direta, onde filmei o jogo, depois tratei os dados em casa, onde tinha a oportunidade de rever as vezes que quisesse para que nada falhasse. Segundo Caixinha (2004) *cit in* Batista, M (s/d) este tipo de observação possibilita uma enorme facilidade no controlo de toda a informação. Em relação à observação direta, os dados foram retirados ao longo do jogo, onde visualizei onde consegui uma análise do jogo com as vantagens inerentes à presença do observador no local da competição.

5. Atividades Complementares

5.1. Contexto Competitivo

A equipa do Sporting Clube da Covilhã (SCC) disputou na época 2015/2016 a taça distrital e a supertaça distrital e o campeonato distrital da associação de futebol de Castelo Branco (AFCB). O campeonato foi disputado por 11 equipas realizando cada uma 22 jogos.

O clube também se apurou para a final da taça distrital de iniciados perdendo só na final com A.D. Proença-A-Nova e assim como na supertaça distrital que voltou a perder com a mesma equipa, que na minha opinião devido ao processo ofensivo e defensivo de jogo, o estado de ansiedade e nervosismo que os atletas sentiam antes e durante o jogo.

Na tabela 5 encontram-se as equipas que estiveram em competição no campeonato e a sua classificação final.

POS.	EQUIPA	PTS	J	V	E	D	GM	GS
1	A.D.Proença-A-Nova	36	20	16	4	0	101	12
2	Ass R.C. Bairro Valongo	36	20	17	3	0	114	15
3	CD Alcains	35	20	15	2	3	80	18
4	Desp Castelo Branco	21	20	10	1	9	44	44
5	SPG C Covilhã	18	20	8	0	12	52	50
6	UD Belmonte	12	20	4	1	15	18	70
7	Penamacorense	12	20	4	0	16	19	93
8	A.C. Atalaia Campo	0	20	1	0	19	6	122
9	Clube Acad.Fundão B	0	20	12	2	6	52	33
10	Sport Benf C Branco B	0	20	9	2	9	32	28
11	Ass. Desp. Estação B	0	20	6	1	13	28	61

Tabela 5 - Classificação final do campeonato distrital de iniciados da época 2015/2016

5.2. Avaliações

5.2.1. Testes Físicos

Construí uma checklist (anexo 6) com o intuito de recolher o maior número de informações dos jogadores para assim ter a percepção da maneira que se encontravam. Com o objetivo de verificar se havia ou não melhorias do início da época para o fim da época. Os testes foram divididos em parte física nomeadamente a resistência, velocidade, força, flexibilidade e agilidade e a parte técnica que consistia em condução, passe e recepção.

Tabela6 - Primeira avaliação dos testes físicos

Jogadores	Testes físicos				Flexibilidade			
	Resistência (voltas)	Velocidade (1/2 campo)	Força Impulsão horizontal	Destreza-agilidade	Ombro direito e esquerdo Sim Não	Tronco	Senta e alcança sentado	
Henrique	9 voltas e 1/2	8s	3m45cm	10s	X		45cm	71cm
Vasco	9 voltas	7s	2m25cm	8s	X		30cm	66cm
Pedro	9 voltas e meia	6s	1m95cm	7s	X		25cm	58cm
Miguel	8 voltas	7s	2m18cm	8s	X		36cm	76cm
Vasco	8 voltas	7s	1m90cm	9s	X		22cm	67cm
Tomas	8 voltas	7s	2m	8s	X		45cm	70cm
Guilherme	7 voltas	7s	1m75cm	7s	X		40cm	65cm
Pedro	8 voltas	8s	1m73cm	9s	X		35cm	55cm
Pedro	7 voltas	9s	1m70cm	8s	X		45cm	55cm
Manuel	9 voltas e meia	7s	2m19cm	8s	X		34cm	62cm
Tiago	8 voltas	7s	2m20cm	7s	X		35cm	78cm
Bernardo	9 voltas e meia	7s	1m80cm	7s	X	x	35cm	58cm
Rodrigo	8 voltas	8s	1m70cm	8s	X		29cm	49cm
Marco	7 voltas	7s	1m94cm	8s	X	x	36cm	50cm
Rafael	6 voltas	7s	1m80cm	8s	X		25cm	39cm
Cláudio	8 voltas	8s	1m75cm	12s	X		40cm	58cm
Gonçalo	7 voltas	7s	1m38cm	9s	X		35cm	55cm
João	8 voltas	7s	1m65cm	10s	X	x	40cm	60cm
Sandro	9 voltas	6s	2m10cm	7s		X	30cm	50cm
Francisco	9 voltas	7s	1m69cm	8s	x		25cm	58cm

. Na tabela 6 demonstra os testes físicos realizados pelos iniciados em Outubro de 2015 Os testes físicos realizados, a resistência, velocidade, força, agilidade e a flexibilidade. Foram avaliados 20 jogadores.

Na tabela 7, demonstra os testes físicos realizados pelos iniciados em Maio.

Tabela 7 - Segunda avaliação dos testes físicos

Jogadores	Testes físicos				Flexibilidade			
	Resistência (voltas)	Velocidade (1/2 campo)	Força Impulsão horizontal	Destreza-agilidade	Ombro direito e esquerdo Sim Não		Tronco	Senta e alcança sentado
Henrique	10 voltas	8s	3m55cm	9s	X		47cm	71cm
Vasco	9 voltas e meia	6s	2m45cm	8s	X		32cm	70cm
Pedro	10 voltas	7s	2m15cm	7s	X		27cm	59cm
Miguel	8 voltas	7s	2m18cm	8s	X		38cm	77cm
Vasco	8 voltas	7s	1m90cm	9s	X		22cm	67cm
Tomas	8 voltas	7s	2m10cm	8s	X		45cm	71cm
Guilherme	7 voltas	7s	1m80cm	7s	X		40cm	65cm
Pedro	8 voltas	8s	1m73cm	9s	X		35cm	55cm
Pedro	7 voltas	10s	1m80cm	10s	X		45cm	55cm
Manuel	9 voltas e meia	7s	2m30cm	8s	X		34cm	62cm
Tiago	9 voltas	7s	2m20cm	7s	X		35cm	78cm
Bernardo	9 voltas e meia	7s	1m95cm	7s	X	x	35cm	58cm
Rodrigo	8 voltas	8s	1m70cm	8s	X		30cm	49cm
Marco	7 voltas	7s	1m94cm	8s	X	x	37cm	50cm
Rafael	7 voltas	7s	1m80cm	8s	X		27cm	40cm
Cláudio	8 voltas	8s	1m75cm	12s	X		40cm	58cm
Gonçalo	7 voltas	7s	1m45cm	9s	X		35cm	55cm
João	8 voltas	7s	1m65cm	10s	X	x	40cm	60cm
Sandro	9 voltas e meia	6s	2m50cm	7s		X	30cm	50cm
Francisco	9 voltas	7s	1m70cm	12s	x		28cm	58cm

Como podemos observar na tabela 6 e 7, os testes físicos, na resistência, na força e na agilidade houve melhorias em alguns atletas, onde entra a importância do tipo de treino e da forma em que o atleta trabalha para se superar a si mesmo. Onde também é de alguma relevância a altura e o peso pois assim também pode ajudar na melhoria da sua condição física.

Relativamente á força, nestas idades há sempre uma superação em relação a si próprio, ou seja estão em fase de crescimento, eles vão ganhando força onde este resultado vai de acordo com (Stratton 2004, *cit in* Ferreira, F. 2013) que refere que existe um aumento ao nível da força desde a infância até á puberdade de seguida de uma aceleração até á idade adulta.

No teste de flexibilidade, não houve grandes resultados quer no primeiro momento quer no segundo momento, pois os atletas não têm o hábito de trabalhar a flexibilidade. Mas para contrariar estes resultados longo dos treinos havia sempre uma parte onde trabalhávamos a flexibilidade para que assim eles possam perceber que é essencial. (Stratton 2004, *cit in* Ferreira F, 2013) a flexibilidade deve ser trabalhada por volta dos 11 anos, altura em que a criança atinge o ponto mais baixo. Ainda defende que é fundamental que haja distinção entre flexibilidade e o alongamento. A flexibilidade deve ser reforçada com os jogadores em repouso, enquanto que os alongamentos devem ser na parte final do treino, de forma a evitar o encurtamento e a rigidez muscular.

5.2.2. Testes Técnicos

Na tabela 8, demonstra os testes técnicos realizados pelos iniciados em Maio de 2016. Os testes físicos realizados, condução, passe e recepção. Foram avaliados 20 jogadores.

Tabela 8 - Primeira avaliação da técnica

Jogadores	Testes técnicos							
	Condução de bola		Passe			Recepção		
	Má	Boa	Exc.	Bom	Mau	Má	Boa	Exc
Henrique		x	x					x
Vasco		x	x					x
Pedro		x	x					x
Miguel		x		x			x	
Vasco		x		x			x	
Tomás		x		x			x	
Guilherme		x		x			x	
Pedro		x		x			x	
Pedro		x	x				x	
Manuel		x	x					x
Tiago		x	x				x	
Bernardo		x		x				x
Rodrigo		x	x				x	
Marco		x		x			x	
Rafael		x		x				x
Cláudio		x		x				x
Gonçalo		x		x				x
João		x		x			x	
Sandro		x		x				x
Francisco		x		x				x

Tabela 9 - Segunda avaliação da técnica

Jogadores	Testes técnicos							
	Condução de bola		Passe			Recepção		
	Má	Boa	Exc.	Bom	Mau	Má	Boa	Exc
Henrique		x	x					x
Vasco		x	x					x
Pedro		x	x					x
Miguel		x		x			x	
Vasco		x		x			x	
Tomás		x		x			x	
Guilherme		x		x			x	
Pedro		x		x			x	
Pedro		x	x				x	
Manuel		x	x					x
Tiago		x	x				x	
Bernardo		x		x				x
Rodrigo		x	x				x	
Marco		x		x			x	
Rafael		x		x				x
Cláudio		x		x				x
Gonçalo		x		x				x
João		x		x			x	
Sandro		x		x				x
Francisco		x		x				x

Na tabela 9, demonstra os testes técnicos realizados pelos iniciados em Maio de 2016. Foram avaliados 20 jogadores.

No que diz respeito aos testes técnicos, houve uma grande evolução no início da época para o fim da época. Cada atleta superou as suas dificuldades em relação ao passe, condução de bola e á receção. No final da época apercebi-me que esta equipa já estava a jogar muito melhor que individualmente, quer colectivamente assim consegui perceber a grande evolução da equipa. Na minha opinião estes objetivos concretizados vão ajudar os atletas que vão subir de escalão e aos que continuam no mesmo escalão, a facilidade para se integrarem numa nova equipa com colegas novos.

(Sratton 2004, *cit in* Ferreira, F. 2013) defende que a coordenação deve ser trabalhada nesta faixa etária, onde o treinador deve dar mais importância às habilidades motoras (fintas, passe, remate, deslocamentos, mudanças de direcção e encadeamento das acções), nunca deixando de lado a coordenação geral.

5.3. Questionário de Motivação de prática de atividade física (QMAD)

Segundo (Samulski e Noce 2002, *cit in* Veigas. J; Catalão, F *et all* 2009) a motivação “ é caracterizada por um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta o qual depende da intereção de factores pessoais e ambientais.

Para rebelo (2009) a motivação é o meio para se alcançar um objetivo.

O fator psicológico é importante nestas idades, assim achei pertinente realizar um pequeno estudo das motivações dos atletas. Assim propus um questionário, para perceber a motivação que esta equipa tinha para praticar futebol.

O instrumento utilizado para a recolha de dados foi o questionário. Apliquei o questionário da Motivação para Atividades Desportivas (QMAD), traduzido e adaptado por Serpa e Frias (1991).

O QMAD é um instrumento com 30 itens avaliados numa escala de 1= Nada Importante a 5= Totalmente Importante.

Os 30 itens podem ser agrupados em 8 dimensões: Estatuto, Emoções, Prazer, Competição, Forma Física, Desenvolvimento Técnico, Afiliação Geral e Afiliação Específica.

Dimensão	Itens
Estatuto	5 - Viajar; 14 - Receber prémios; 19 - Pretexto para sair de casa; 21 - Ter a sensação de ser importante; 28 - Ser conhecido e ter prestígio
Emoções	4 - Descarregar energias; 7 - Ter emoções fortes; 13 - Libertar tensão.
Desenvolvimento Técnico	1 - Melhorar as capacidades técnicas; 10 - Aprender novas técnicas; 23 - Atingir um nível desportivo mais elevado.
Afiliação Geral	2 - Estar com os amigos; 11 - Fazer novas amizades; 22 - Pertencer a um grupo.
Afiliação Específica	8 - Trabalhar em equipa; 9 - Influência da família ou de outros amigos; 18 - Espírito de equipa; 27 - Influência dos treinadores.
Prazer	16 - Ter alguma coisa para fazer; 29 - Divertimento; 30 - Prazer na utilização das instalações e material desportivo.
Competição	3 - Ganhar; 12 - Fazer alguma coisa em que se é bom; 20 - Entrar em competição; 26 - Ultrapassar desafios.
Forma Física	6 - Manter a forma; 15 - Fazer exercício; 17 - Ter ação; 24 - Estar em boa condição física.
Prazer	16 - Ter alguma coisa para fazer; 29 - Divertimento; 30 - Prazer na utilização das instalações e material desportivo.
Competição	3 - Ganhar; 12 - Fazer alguma coisa em que se é bom; 20 - Entrar em competição; 26 - Ultrapassar desafios.
Forma Física	6 - Manter a forma; 15 - Fazer exercício; 17 - Ter ação; 24 - Estar em boa condição física.

Tabela 10 - Dimensões do QMAD e itens correspondentes

5.3.1. Resultados do questionário

Após a recolha dos questionários e o estudo dos questionários, obtive os seguintes resultados.

Tabela 2 - Cinco motivos mais importantes invocados pelos atletas

Modalidade	Itens	Média	Desvio Padrão
Futebol (N=20)	17 – Ter ação	4,70	1,02
	24 – Estar em boa condição física	4,45	0,69
	6- Manter a forma	4,40	0,88
	1 – Melhorar as capacidades técnicas	4,20	1,06
	11 – Fazer novas amizades	4,00	0,97

Podemos verificar que neste escalão de iniciados foi maioritariamente a dimensão forma física. Onde nestas idades é importante a melhoria das capacidades técnicas porque é relevante a manutenção das suas capacidades para quando subirem de escalão possam ter uma melhor capacidade de adaptação.

Tabela 12 - Cinco motivos menos importantes invocados pelos atletas

Modalidade	Itens	Média	Desvio Padrão
Futebol (N=20)	13 – Libertar tensão	2,95	1,32
	14 – Receber prémios	2,75	1,12
	28- Ser conhecido e ter prestígio	2,75	1,21
	21 – Ter a sensação de ser importante	2,60	1,27
	4 – Descarregar energias	2,45	1,23

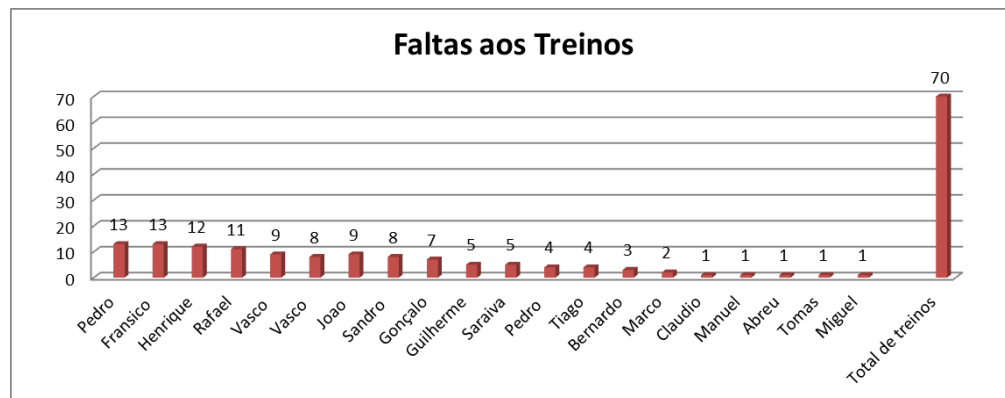
Relativamente aos motivos menos importantes podemos concluir que os atletas dão menos importância aos motivos da dimensão estatuto.

5.4. Assiduidade aos Treinos

A ida aos treinos nestas idades são relativamente importantes, devido á sua facilidade na aprendizagem e melhoria das suas competências.

No gráfico 1, podemos ver as faltas totais que os atletas deram ao longo da época nos 70 treinos.

Gráfico 1 - Faltas dos jogadores aos treinos



Em relação ao gráfico, pode verificar-se que quem faltou mais aos treinos foi os atletas Pedro Matos e o Francisco com o total de 13 faltas. Nesta equipa os jogadores não são muito de faltar e quando o fazem avisam antecipadamente o treinador, dizendo o motivo, onde por exemplo alguns deles faltaram devido a castigos do pais relativo ao desempenho deles na escola, por terem testes e terem que estudar, mas maioritariamente muitos conseguem conciliar tudo e como o gráfico mostra que muitos faltaram só apenas uma vez em 70 treinos.

(Pacheco 2001, *cit in* Ferreira F, 2013) refere que “ no futebol infantil, o jovem constitui o centro de toda a atividade, devendo o jogo ser adaptado ás suas características.”

5.5. Assiduidade aos jogos

Em relação á assiduidade nos jogos, os treinadores tinham sempre em consideração o desempenho deles nos dois treinos da semana e se cumpriam tudo o que lhes eram proposto nos treinos. Fazia-se sempre ao fim do treino de sexta-feira, uma convocatória, tendo sempre definido quem ia jogar no Domingo. Tinha-se como objetivo desde o

início da época que quem ia menos aos treinos, quem não ia a um treino ao longo da semana que não jogava nesse jogo, tendo sempre a noção que não se podia repetir os jogadores em dois jogos seguidos. Porque todos têm a mesma oportunidade de mostrar o que valem nos jogos e aprender a sentir aquele nervosismo e ansiedade antes da entrada em campo.

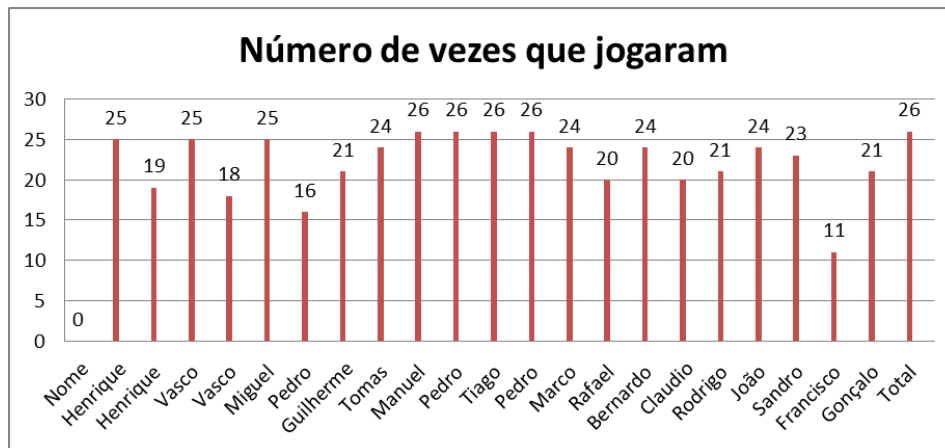


Gráfico 2 - Número de vezes que os atletas jogaram no campeonato distrital de iniciados da época 2015/2016

A partir da visualização do gráfico 2 podemos verificar aqueles que jogaram menos foram aqueles que faltaram mais aos treinos (gráfico 1).

6. Sessões de treino após o fim da época

(Pacheco 2001, *cit in* Ferreira F, 2013) refere que “ no futebol infantil, o jovem constitui o centro de toda a atividade, devendo o jogo ser adaptado às suas características..”

Segundo (Garganta e Pinto 1995, *cit in* Ferreira F, 2013) numa fase inicial de aprendizagem, os jogadores normalmente junta-se no local onde está a bola, encontrando dificuldades na resolução das situações de jogo.

Para que na próxima época não demorem a integrar todos os aspetos do futebol 11, o coordenador da formação propôs ao treinador dos infantis, no qual muitos vão subir de escalão, fizesse ao longo de todo o mês de Junho treinos para ensinar todos os aspetos que achasse pertinente para que na época seguinte já todos conseguissem jogar entre si.

Foi-me proposto auxiliar o treinador ao longo de todos os treinos. Nestes treinos eu ajudava a recolher o material, a dar o aquecimento e os alongamentos, a ajudá-lo a coordenar a equipa e também dava a minha opinião sobre alguns aspetos dos exercícios ou mesmo dos jogadores. Nestas semanas de treinos deu para aprender novas teorias, novas técnicas, novas motivações de outro treinador.

Estes treinos consistiam no início uma pequena palestra com o objetivo de informar o que íamos fazer no treino, de seguida um breve aquecimento e depois durante a fase fundamental do treino, exercícios táticos com finalização, por último faziam jogo e terminávamos sempre com os alongamentos.

7. Projeto: Convívio de encerramento do campeonato distrital de iniciados

Este convívio realizou-se no dia 11 de Junho a partir das 10 horas da manhã que se prolongou dia a fora até às 20 horas no parque da Boidobra na Covilhã. Teve a participação de 21 pessoas (treinadores, massagistas, pais e atletas). Este convívio tinha como objetivo despedir-nos da época, mas sempre com atividades direcionadas para o futebol. Foram realizados jogos de pais contra filhos e jogos de futvolei.

Houve uma pessoa que se responsabilizou para comprar a comida e a bebida para toda a gente, porque estava mais habituada a realizar essa tarefa. Ao final dividiu-se a despesa por todos para ser mais fácil de contabilizar e de fazer o pagamento de tudo e cada família estava encarregue de levar uma sobremesa. Esta solução de pagarmos todos foi discutida por toda a gente onde houve uma decisão unânime.

Na parte da manhã, enquanto esperávamos pela hora do almoço realizou-se um jogo de pais/treinadores contra os filhos. Desfrutou-se de muita diversão entre todos, era o culminar de todo o percurso desenvolvido ao longo da época. Realizou-se de seguida o almoço com churrascada incluída.

Na parte da tarde, os atletas jogavam futvolei entre si enquanto os pais conviviam entre eles. Nesta equipa sempre houve este tipo de convívio ao longo de toda a época, entre os pais, porque se dão todos bens devido aos filhos jogarem juntos ou mesmo estarem a estudar todos juntos. Houve ainda tempo para realizar a segunda parte do jogo da manhã, mas neste jogo as mães já participaram.

Por fim lanchámos todos.

Reflexão Final

Esta reflexão diz respeito a todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano, onde uma das minhas funções principais era ajudar o treinador a planear os treinos e a auxiliá-lo em tudo o que ele precisasse.

A realização deste estágio Sporting Clube da Covilhã e a concretização do devido relatório proporcionaram de uma forma inquestionável, momentos de enorme valor no meu desenvolvimento pessoal e profissional. Este estágio permitiu-me perceber a enorme complexidade que é o mundo do treino desportivo. A organização/preparação de uma época desportiva envolve sem dúvida um amplo conjunto de ações e comportamentos e cabe ao treinador pensar, preparar, organizar, gerir e adaptar um conjunto enorme de fatores no sentido de atingir o sucesso desportivo.

No início tive algumas dificuldades devido a ser a local novo e com novas pessoas, mas tentei sempre evoluir e integrar-me, este processo foi concretizado devido ao ambiente nos treinos, a relação dos pais/treinadores e os atletas depois de me conhecerem já me respeitavam e aceitavam todas as críticas que lhes dava. Em relação à assiduidade e pontualidade, cheguei sempre a horas e das vezes que não fui ao estágio, perguntava antecipadamente ao orientador se me poderia dispensar e justificava.

Em relação aos objetivos gerais tentei sempre cumpri-los e aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada e adquirir muitos mais conhecimentos na planificação, periodização do treino e colaborar no processo de treino e acompanhamento da equipa no contexto competição.

No acompanhamento da equipa aos jogos posso realçar o aspeto de espírito de equipa com ajuda do clube, pais e treinadores. Tudo se fazia para que tudo corresse bem na ida e volta a casa. Nos jogos a minha função desde o início foi dar um aquecimento articular, exercícios à minha escolha mas sempre observados pelo treinador. Foi a parte que mais gostei mais ao longo da época e que me trás experiências novas, porque ir jogar por uma equipa é uma responsabilidade diferente do que ir com uma equipa, tens mais responsabilidades e tens que transmitir sempre serenidade em alguns aspetos que possam aparecer.

Em relação aos meus objetivos pessoais tentei sempre cumpri-los da melhor maneira para que me trouxesse um bom profissionalismo. Consegui melhorar e aplicar todo o conhecimento adquirido, desenvolvi as competências de relacionamento

interpessoal, apesar de no início ter algumas dificuldades devido a ser um local novo e atletas novos, promovi a prática do desporto em competição e rendimento, por último após os exercícios que eu dava fazia uma reflexão onde pensava nos aspectos que podia melhorar. O objetivo que não consegui concretizar foi elaborar planos de treinos e aplicá-los em contexto prático porque a minha autonomia era reduzida, pois só dava um ou dois exercícios durante o treino e dava o aquecimento e alongamentos.

Deste estágio tirei boas experiências, consegui aplicar e melhorar os meus conhecimentos que adquiri ao longo dos 3 anos de licenciatura e com a ajuda do clube consegui integrar-me da melhor maneira e consegui ter um bom relacionamento interpessoal com pais, atletas, treinadores, direcção.

Sempre me mostrei empenhada e com vontade de aprender e planeava sempre antecipadamente as minhas intervenções de modo a organizar adequadamente os meus exercícios e sabendo sempre reagir a qualquer contratempo.

Este estágio revelou uma oportunidade importante para adquirir um conjunto de conhecimentos e experiências para o meu futuro profissional e pessoal. Abordando agora os objetivos delineados por mim no início do estágio, cumpri devidamente todos os pontos, dando ênfase ao relacionamento interpessoal, pois senti dificuldades desde o início, mas após conhece-los melhor, superei todas as minhas angústias, os meus medos, etc., e ser capaz de desenvolver o espírito crítico, sendo capaz de me auto avaliar depois de dar um exercício ou um treino. Durante o estágio não tive uma autonomia completa, pois só dava um pouco do treino e este local de estágio não foi de encontro às minhas expectativas pela falta de autonomia.

As unidades curriculares com mais relevância para a realização do meu estágio foram a planificação do treino, teoria e metodologia de treino, desporto colectivo Futebol, entre outras.

Já tinha tido oportunidade de trabalhar com treino em crianças, mas não neste escalão, foi uma experiencia nova, um novo clube, com as suas regras, com a sua maneira de ver o mundo do desporto e a sua própria filosofia. Penso que o trabalho que realizei juntamente com os treinadores e orientador foram importantes para a minha formação, para aprender a trabalhar neste escalão e relação interpessoal com eles.

De início evidenciou-se como aspecto menos positivo o de não me obedecerem devido ser uma pessoa nova nos seus treinos, tinham mais respeito pelo treinador devido à sua relação interpessoal com eles há mais tempo e tive dificuldades às vezes

em motivá-los em diversos exercícios em alguns dias pois alguns tinham muitas atividades na escola, sem paciência para o treino ou mesmo só quererem “brincar”. Contudo, com o decorrer da experiência, após ouvir opiniões e conselhos, tentei aperfeiçoar todos os aspectos que são tão importantes para um profissional de desporto, comecei a sentir-me mais à vontade, a ter uma melhor relação com cada um e de facto já me sentia respeitada.

Considero que, ao longo deste processo, cresci muito como pessoa e como profissional e vivenciei novas experiências, aprendi muito e levo no meu coração um bocadinho de cada um.

Referências Bibliográficas

Almeida, Rui (2014). *Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado*. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Faculdade de Educação Física e Desporto. Lisboa

Batista, M (s/d). *Fundamento de Aplicação do Scouting para a análise da dinâmica competitiva em futebol com recurso a software qualitativo*. Escola Superior de Educação de Torres Novas – Centro de Estudos e Formação Contínua

Ferreira, F. (2013). *A transição do Futebol de 7 para o Futebol de 11 de acordo com princípios de jogo comuns. Estudo comparativo com equipas de infantis e iniciados*. Dissertação para obtenção do 2º ciclo de estudos em treino de alto rendimento desportivo. Universidade do Porto

Ferreira, J (2014). *Organização do Jogo e do Treino de uma equipa de Futebol*. Universidade de Lisboa Faculdade de Motricidade Humana. Lisboa

Rebello, (2009). *Motivação: um estudo realizado com uma equipa de futebol masculino*. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre

Sapata, A (2013). *Competências do treinador de Jovens – Estudo de treinadores das equipas futebol formação do concelho de Viseu*. Dissertação de Mestrado. Escola Superior de Educação de Viseu

Simões, C (2014). *Relatório final de estágio na equipa profissional do académico de Viseu clube na época desportiva 2013/2014*. Faculdade de Educação Física e Desporto. Lisboa

Anexos

Anexo 1- Convenção de Estágio

Anexo 2 – Sessões de Treino Observados

Anexo 3 – Relatório da Observação do treino

Anexo 4 – Ficha de observação e análise de jogo

Anexo 5 – Relatório Observação do Jogo

Anexo 6 – Testes físicos e técnicos

Anexo 7 – Questionário de Motivação para a Prática de atividade Física (QMAD)

