



IPG Politécnico
da Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Diogo Filipe Moreira João

julho | 2017





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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE
LICENCIADO EM DESPORTO – MENOR EM TREINO
DESPORTIVO

Diogo Filipe Moreira João

Julho, 2017

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E
DESPORTO



Relatório de Estágio

Este relatório surge no âmbito do 3º ano do Curso de Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto e é submetido ao Instituto Politécnico da Guarda como requisito para a obtenção do grau de Licenciado em Desporto.

Diogo Filipe Moreira João

Orientador: Prof. Doutor Pedro Tiago Matos Esteves

Tutor: Telmo Miguel Machado Sousa

Guarda, 2017

Agradecimentos

Em primeiro lugar à minha família, aos meus pais que sempre acreditaram em mim e nunca deram esta guerra por perdida, com eles estarei sempre em dívida, ao meu irmão por todas as conversas e ajudas que deu e por servir como modelo a seguir.

À Associação Desportiva de Machico, pela oportunidade dada em nome do Sr. Presidente Raul Miranda, ao meu tutor Telmo Santos e a todos os treinadores daquela casa, que muitos ensinamentos me transmitiram nos momentos de diálogo, não podia deixar de referenciar o grande motorista e pessoa carismática que é o Aníbal Freitas.

Aos meus amigos e colegas de casa Carlos Silva e João Carvalho, por terem partilhado comigo todos os meus melhores momentos experienciados nesta cidade, a Guarda.

Ao Marco Cabo e ao Fábio Ribeiro, pela experiência incrível que foi o nosso Erasmus, ao António Loureiro, João Ferreira, Miguel Monteiro, David Gomes, Rui Monteiro, pelos momentos de estudo, amizade, e pelas noites de diversão que proporcionaram.

A todo o corpo docente do curso de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, por conseguirem colocar o nosso curso com reconhecimento externo.

Um enorme obrigado ao Professor Pedro Tiago Esteves, por toda a sua dedicação, rigor, competência e exigência como meu orientador de estágio.

Agradecer aos meus colegas de turma, com eles criei bons e fortes laços, boas histórias temos para contar.

Por fim agradecer do fundo do meu coração aos meus amigos de infância, por mais que os anos passem continuamos com uma amizade forte, longas foram as viagens para fins de semanas de reencontros e visitas a novas cidades.

Ficha de Identificação

Nome do estudante/estagiário: Diogo Filipe Moreira João

Número de Aluno: 5007939

Curso: Desporto – Menor Treino Desportivo

Período do estágio: 1 de Setembro de 2016 a 1 de Junho 2017

Instituição formadora: Instituto Politécnico da Guarda

Escola: Escola Superior de Comunicação, Educação e Desporto

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

Telefone: 271220135; **Fax:** 271220111

Diretor da ESECD: Prof. Doutor Pedro Tadeu

Diretor de Curso: Prof. Doutora Carolina Vila-Chã

Orientador de Estágio: Prof. Doutor Pedro Tiago Esteves

Entidade acolhedora: Associação Desportiva de Machico

Morada: Rua da estacada N° 9, 9200-109 Machico

Telefone: 936 544 860

Correio eletrónico: geral@admachico.com

Web: <http://admachico.com/>

Tutor: Telmo Miguel Machado Sousa

Grau Académico: Licenciado em Desporto e Atividade Física

Instituição: Instituto Politécnico de Viseu

Grau de Treinador: II

N° Cédula de treinador: 92563

Resumo

O presente documento retrata o estágio curricular em treino desportivo na modalidade de futebol, que se insere no 1º e 2º semestre do 3º ano da Licenciatura em Desporto do IPG. Este estágio foi desenvolvido na Associação Desportiva de Machico e teve 546 horas de intervenção.

Durante este processo desempenhei diversas funções: treinador adjunto dos iniciados, treinador principal dos iniciados equipa B durante a taça da Madeira e treinador de Guarda-redes dos juvenis. De uma forma geral as minhas competências centraram-se no planeamento e intervenção na sessão de treino, maioritariamente na fase de ativação funcional e retorno à calma, mas também durante a fase fundamental. Durante o período competitivo executei tarefas de observação e análise do desempenho da equipa. Já na função de treinador de guarda-redes planeava e orientava as sessões em total autonomia. No que respeita à função de treinador principal da equipa. Intervi de forma autónoma na parte final da época, planeando e orientando a sessão de trabalho. Assumi ainda a responsabilidade de realizar convocatórias para a competição.

Este estágio constitui-se como uma experiência muito rica pelas diversas funções assumidas que me possibilitaram o aprofundamento das competências assimiladas ao longo dos 3 anos de licenciatura, mas também a aquisição de novos conhecimentos pelas interações com os meus colegas treinadores. Em síntese, tratouse de de uma experiencia que me possibilitou crescer como profissional mas também como cidadão.

Palavras-chave: Treino desportivo; Treino de crianças e jovens; Futebol; Observação e análise do treino

Índice Geral

Agradecimentos	iii
Ficha de Identificação.....	iv
Resumo	v
Índice de Figuras	viii
Índice de Quadros.....	ix
Lista de Abreviaturas.....	x
1. Introdução.....	1
2. Caracterização e análise da entidade acolhedora	3
2.1 - Contextualização geográfica e económica do meio envolvente.....	3
2.2 - Caracterização desportiva	4
2.3 - Organograma.....	5
2.4 - Recursos Humanos.....	6
2.5 - Recursos espaciais.....	7
2.6 - Recursos materiais.....	8
2.7 - Caracterização do Plantel	9
2.8 - Caracterização do Quadro Competitivo	10
3. Objetivos e planeamento do estágio	12
3.1 - Objetivos Gerais.....	12
3.2 - Objetivos Específicos.....	12
3.3 - Fases de Estágio.	13
3.3.1- Fase de integração	13
3.3.2- Fase de intervenção	13
3.3.3- Fase de conclusão e avaliação.....	14
3.4 - Horário de Estágio.....	15
4. Atividades Desenvolvidas	17

4.2 - Escalão Iniciados (sub15).....	18
4.2.1- Planeamento e Periodização do Treino	18
4.2.1.1 - Planeamento do treino	18
4.2.1.2 - Periodização de Treino.....	19
4.2.1.3 - Microciclo	21
4.2.1.4 - Unidade de Treino	23
4.2.2 - Observação e Análise	25
4.2.2.1 - Treinos.....	25
4.2.2.2 - Jogos.....	26
4.2.3 - Avaliação e controlo do treino	27
4.2.3.1 -Avaliação antropométrica	27
4.2.3.2 -Testes físicos	28
4.2.3.3 - Testes técnicos.....	29
4.2.4 - Questionário psicológico.....	29
4.3 – Benjamins (Sub-6).....	36
4.4 – Benjamins (Sub-9).....	38
4.5 -Treino de Guarda-redes.....	39
4.6 - Projeto de Promoção	40
4.6.1 - Modelo de jogo	40
5. Reflexão.....	42
6. Bibliografia.....	46
Anexos.....	47

Índice de Figuras

Figura 1 - Brasão Cidade de Machico	3
Figura 2 - Estrutura Organizativa da ADM	5
Figura 3 - Recursos Humanos	6
Figura 5 - Estádio de Machico.....	7
Figura 4 - Campo Tristão Vaz Teixeira.....	7
Figura 6 - - LTAD Stafford (2005).....	19
Figura 7- Médias das respostas às 5 dimensões o questionário ICPD, por atleta	30

Índice de Quadros

Tabela 1 - Recursos Materiais	8
Tabela 2 - Caracterização dos Atletas Iniciados.....	9
Tabela 3 - Quadro Competitivo	11
Tabela 4 - Calendarização Anua.....	14
Tabela 5 - Legenda da Calendarização Anual	15
Tabela 6 - Horário Semanal de Treinos.....	16
Tabela 7 - Legenda do Horário Semanal	16
Tabela 8 - Exemplo de Microciclo	22
Tabela 9 - Exemplo Unidade de Treino.....	25
Tabela 10 - Relações Positivas e Negativas	32
Tabela 11 - Líder do Balneário.....	33
Tabela 12 - Valores atribuídos	34

Lista de Abreviaturas

IPG- Instituto Politécnico da Guarda

TP- Treinador Principal

TA – Treinador Adjunto

ADM – Associação Desportiva de Machico

LTAD - Long-Term Athlete Development

ICPD - Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto

1. Introdução

No desporto não existem receitas, e partindo desta afirmação podemos desmitificar o postulado de Erickson, que afirma serem necessárias 10000h de prática desportiva para alcançar o alto rendimento. Não existe um único caminho para o sucesso, existem vários que terão de ser seguidos de acordo com o seu contexto e os seus intervenientes.

O estágio surge como o culminar de três anos de formação, permitindo a consolidação de um conjunto de conhecimentos e competências assimilados ao longo do tempo. Ao mesmo tempo implica que estes saberes sejam colocados na prática em cada sessão de treino, em cada exercício e em cada planificação realizada. Assume assim uma importância extrema para o futuro profissional porque nos desafia a resolver os problemas que decorrem do exercício da profissão de treinador.

O presente relatório enquadra-se na disciplina de estágio, menor treino desportivo, do 3º ano da licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda no ano letivo 2016/2017 e encontra-se suportado pela convenção de estágio apresentada em anexo (Anexo 1). Este estágio realizou-se na Associação Desportiva de Machico (ADM) na modalidade de Futebol. A minha escolha recaiu sobre esta instituição desde logo por ser o clube no qual fiz toda a minha formação desportiva, por ser o clube da minha cidade, pela excelente relação que tenho com todos os seus dirigentes e pelas boas instalações e materiais para a prática desportiva.

No decorrer do meu estágio a minha principal função foi a de Treinador Adjunto (TA) do escalão de Iniciados. Numa fase mais posterior da época desportiva o meu tutor de estágio incumbiu-me de novas funções, tendo assumido a função de treinador dos guarda-redes do escalão de Juvenis, e a treinador Adjunto dos sub-6. Numa fase terminal da época fui encarregue de orientar a equipa B do escalão de Iniciados para o torneio de encerramento Taça da Madeira.

Este documento está organizado nas secções: 1. Introdução; 2. Caracterização e análise da entidade acolhedora; 3. Objetivos e planeamento do estágio; 4. Atividades Desenvolvidas, 5. Reflexão, 6. Bibliografia. Ao longo do presente documento irei abordar com maior pormenor todas as fases do meu estágio, apresentar o plantel com o

qual trabalhei a época desportiva, as atividades desenvolvidas ao longo da época, expor as atividades desenvolvidas e os relatos e reflexões decorrentes da minha experiência enquanto estagiário.

2. Caraterização e análise da entidade acolhedora

2.1 - Contextualização geográfica e económica do meio envolvente

O concelho de Machico (fig. 1) situa-se na zona sudoeste da ilha da Madeira, com uma área territorial de 68,31 quilómetros quadrados e tem cerca de 22000 habitantes, esta encontra-se dividida em 5 freguesias, Machico, Santo António da Serra, Caniçal, Agua de Pena e Porto da Cruz.



Figura 1 - Brasão Cidade de Machico

Machico é um concelho com grande representatividade no desporto, no concelho existem 12 instituições desportivas, estando estas ligadas as mais variadas modalidades tanto individuais como coletivas, mas apenas 4 dessas instituições oferecem a modalidade de futebol, com a vertente formação mas também com equipa sénior. Não existem grandes problemas a nível da gestão espacial, visto que cada um dos 4 clubes possui instalações próprias.

Já no desporto não federado as escolas do concelho participam ativamente na festa do Desporto Escolar com um grande número de equipas, a Escola Básica e Secundaria de Machico é a escola com maior número de alunos e é também a escola que apresenta maior número de equipas, tendo conseguido no passado alcançar o feito de campeã nacional de voleibol no escalão de juvenis no ano de 2005.

No concelho predominam as atividades do setor terciário, ligadas às áreas do turismo, comércio, restauração e serviços de hotelaria. Com importância inferior surgem os setores secundário e primário, este último nas áreas da agropecuária e da pesca.

Devido ao baixo nível competitivo dos clubes deste concelho, não existem sponsors de relevo, sendo que os clubes subsistem maioritariamente dos apoios estatais e das receitas oriundas da sua massa adepta e da mensalidade paga pelos atletas da formação.

2.2 - Caracterização desportiva da entidade acolhedora

Fundado a 14 de abril de 1969 a Associação Desportiva de Machico resulta da fusão de dois clubes locais, o Sporting de Machico e o Belenenses de Machico, esta união surgiu no sentido de unir esforços para alcançar melhores resultados, nesse sentido as cores escolhidas foram: verde (cor do Sporting), azul (cor do Belenenses) e o branco (cor da paz, da harmonia e da pureza).

A Associação Desportiva de Machico conta com quatro modalidades, o futebol, o voleibol, a natação e por fim o karaté, de frisar que em todas as modalidades a competição é federada. Na modalidade de futebol contamos com todos os escalões desde escolinhas até seniores, nas escolinhas e infantis os atletas encontram-se agrupados por data de nascimento de modo a que os grupos de trabalho fiquem mais homogéneos e com número mais reduzido de atletas, enquanto nos escalões superiores os atletas são agrupados por sub-15, sub-17 e sub-19.

A Associação Desportiva de Machico, para integrar todos os jovens com idades compreendidas entre os 4 e 12 anos, criou um projeto em 2006 que foi “A Escolinha de Futebol meuXico”.

O projeto visa proporcionar a todos os jovens atletas um desenvolvimento desportivo e social através da rentabilização e aperfeiçoamento de todas as suas capacidades físicas, tático-técnicas e psicológicas. O seu conceito, transpõe a barreira meramente futebolística, procurando inculcar e fomentar nos praticantes, um conjunto de atitudes e valores que possibilite aos mesmos serem, não apenas atletas, mas também os Homens do futuro.

Na modalidade de voleibol apenas conta com os escalões de formação minis, infantis iniciados e juvenis, estes escalões apenas contam com praticantes do sexo feminino, os treinos são orientados por dois treinadores com formação superior na área do desporto.

Na modalidade de natação existem 6 escalões cadetes, infantis, iniciados, juvenis, juniores, masters e seniores, existindo ainda aulas lúdicas para as escolas que são orientadas pelos treinadores do clube que tem formação superior na área do desporto, estas equipas são compostas por elementos do género masculino e feminino.

Por fim o karaté apresenta 7 escalões cadetes, infantis, iniciados, juvenis, juniores, sub-21 e seniores, compostos por atletas dos géneros feminino e masculino, os treinadores possuem formação superior na área do desporto.

2.3 - Organograma

Os órgãos sociais do clube estão organizados de acordo com a (fig.2), seguindo a hierarquia e estatutos do clube.

O Presidente é a pessoa mais importante desta lista sendo a cara do clube, seguidamente temos o vice-presidente que é o braço direito do presidente e está sempre presente nas sessões de trabalho da equipa sénior e também é muito participativo nas sessões de trabalho das equipas de formação.

A restante direção está organizada de modo que cada posição tenha as suas funções e responsabilidades, o secretário-geral responsabiliza-se por todo o trabalho burocrático do clube, conta com a ajuda do secretário adjunto, o tesoureiro está encarregue de efetuar pagamentos e gestão de conta, o diretor contabilístico administra toda a situação financeira e impostos.

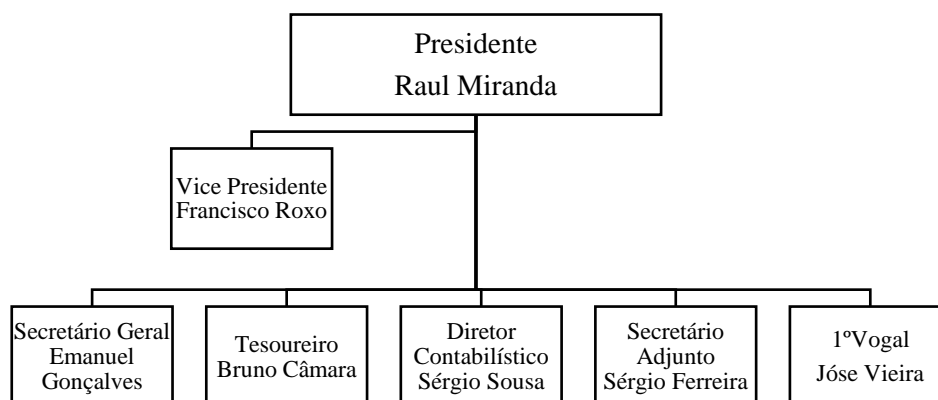


Figura 2 - Estrutura Organizativa da ADM

2.4 - Recursos Humanos

No que remete para recursos humanos na modalidade de futebol o clube está bem estruturado, sendo que conta com grande número de atletas em todos os escalões de formação. Todas as equipas são masculinas, existindo a possibilidade de incorporar elementos do sexo feminino até ao escalão de iniciados. Assim sendo, o clube tem 5 equipas de escolinhas desde os Sub-6 até aos Sub-9, seguindo-se 2 equipas de benjamins Sub-10 e Sub-11, duas equipas de Infantis Sub-12 e Sub-13, uma de Iniciados Sub-15, uma de Juvenis Sub-17, uma de Juniores Sub-19 e por fim o plantel Sénior.

Através da (fig.3) observamos que o clube possui treinadores para todas as equipas. De realçar o facto de três escalões contarem com treinadores adjuntos: os iniciados, os juniores e o plantel sénior. Durante a semana de trabalho existem dois treinos específicos para os guarda-redes, que ocorrem durante o treino da equipa.

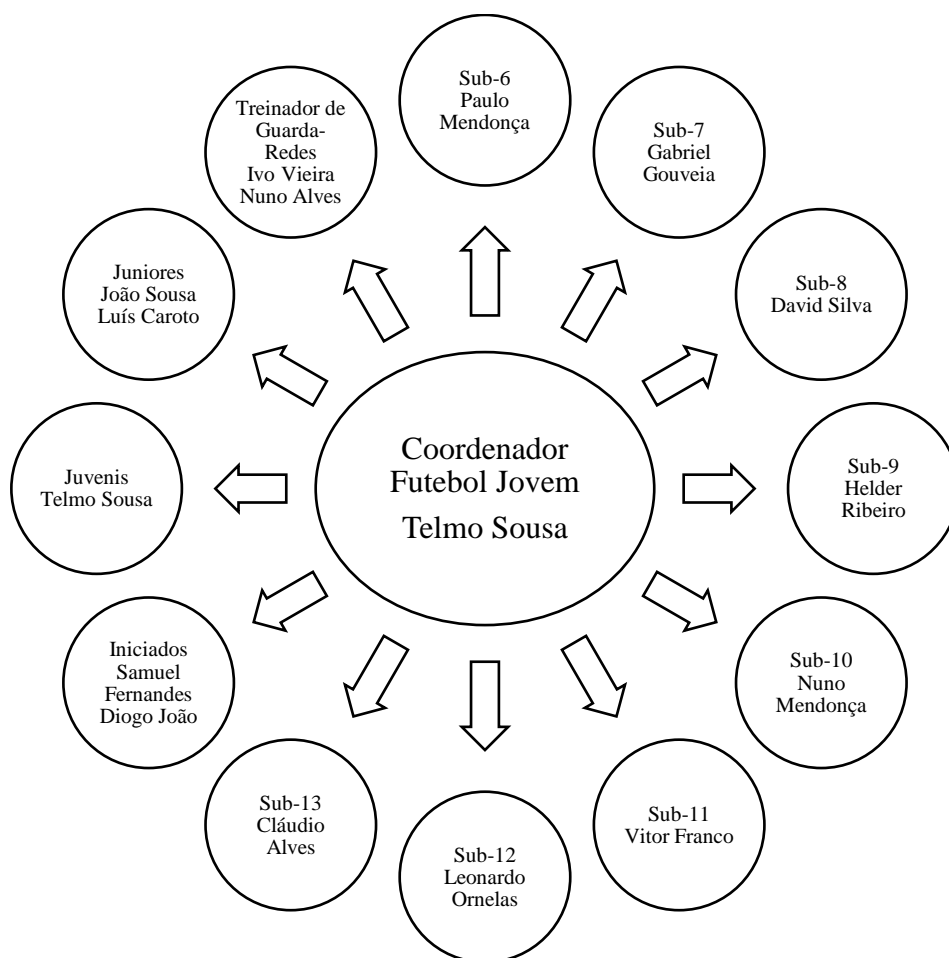


Figura 3 - Recursos Humanos

Seguindo um documento interno do clube (Lopes, 2012) criado aquando da formação da escola de futebol, os objetivos do clube ao nível da secção de futebol são:

- Ensinar o jogo de futebol aos mais jovens;
- Proporcionar aos mesmos uma prática organizada e federada, como ocupação dos tempos livres e como um hábito de vida saudável;
- Contribuir para um melhor conhecimento, quer ao nível das ações tático-técnicas individuais quer coletivas da modalidade;
- Formar novos valores individuais e suportar o processo de crescimento dos seus educandos.

2.5 - Recursos espaciais

Poucas equipas na região contam com tantas e boas infraestruturas desportivas para a pratica da modalidade como a ADM, o clube conta com dois estádios, o Estádio Tristão Vaz Teixeira (fig.4), destinado à formação com piso sintético e com as dimensões de 90x60 metros e o Estádio de Machico (fig.5), destinado à equipa sénior com piso relvado com lugar para 3000 pessoas sentadas e com as dimensões requeridas pela UEFA de 105x68 metros, este último serve também como campo de treinos do Clube Sport Marítimo, ambos os estádios contam com iluminação artificial e várias seções todas elas organizadas, a da enfermaria, a rouparia, a lavandaria, 4 balneários para jogadores e 2 balneários para os árbitros que estão sempre limpos e bem tratados, possui uma sala de reuniões e ainda tem à sua disposição um bar.



Figura 5 - Campo Tristão Vaz Teixeira



Figura 4 - Estádio de Machico

2.6 - Recursos materiais

Quanto ao material de trabalho o clube conta com um vasto leque disponível e está em vias de adquirir mais materiais de trabalho, todo este material está ao dispor de todos os escalões, apenas o caso das bolas e equipamentos de treino difere pois existe um número reservado por escalão, existindo a possibilidade de se utilizarem bolas de outros escalões, desde que seja pedido com antecedência e o escalão que ceda as bolas não treine em simultâneo.

O clube tem ao seu dispor cinco meios de transporte, dois autocarros (20 lugares), uma carrinha de (14 lugares) e duas carrinhas (9 lugares). As carrinhas de menor porte de passageiros são utilizadas para transporte de atletas para os treinos e também para alguns jogos quando as deslocações são curtas, enquanto os autocarros são utilizados para deslocações mais longas.

Tabela 1 Recursos Materiais

Materiais	Quantidade	Nível de conservação
Equipamentos de jogo	12 Conjuntos	Bom
Equipamentos de treino	1 Por atleta	Bom
Bolas oficiais de jogo	10	Bom
Bolas de Andebol	25	Bom
Bolas de Ténis	10	Bom
Bolas para treino	10 Por escalão	Bom
Balizas de futebol 11	2	Bom
Balizas de futebol 7	4	Bom
Balizas pequenas	8	Bom
Sinalizadores	4 Conjuntos	Razoável
Cones grandes	26	Razoável
Cones pequenos	20	Bom
Escadas	2	Bom
Cantis	20	Bom

Coletes	80	Razoável
Estacas	10	Razoável
Cordas	10	Bom
Transporte Próprio	5	Bom

2.7 - Caracterização do Plantel

O plantel de iniciados contou com um total de 38 atletas no início da presente época desportiva, notaram-se que ao longo do campeonato alguns atletas desistiram da prática desta modalidade, mas conseguimos sempre manter um número grande de atletas.

Tabela 2 - Caracterização dos Atletas Iniciados

Nome	Data atual	Data de Nascimento	Idade	Quartil	Pé forte	Massa corporal	Altura	IMC	Nacionalidade	Sexo	Posição
Artur Freitas	01-09-2016	17-10-2002	13,88	4	Direito	60	1,76	19,37	Portuguesa	Masculino	GK
Diogo Felgueiras	01-09-2016	02-11-2002	13,83	4	Esquerdo	69	1,81	21,06	Portuguesa	Masculino	GK
Henrique Abreu	01-09-2016	10-02-2003	13,56	1	Direito	62	1,76	20,02	Portuguesa	Masculino	GK
João Ribeiro	01-09-2016	22-04-2003	13,36	2	Direito	65	1,71	22,23	Portuguesa	Masculino	GK
Francisco Barreto	01-09-2016	22-06-2002	14,20	1	Direito	57	1,72	19,27	Portuguesa	Masculino	DC
Tito Viveiros	01-09-2016	09-02-2003	13,56	1	Direito	63	1,63	23,71	Portuguesa	Masculino	DC
Rodrigo Catanho	01-09-2016	02-02-2003	13,58	1	Direito	47	1,68	16,65	Portuguesa	Masculino	DC
Carlos Freitas II	01-09-2016	19-09-2003	12,95	4	Direito	66	1,56	27,12	Portuguesa	Masculino	DC
Gonçalo Vasconcelos	01-09-2016	17-08-2003	13,04	3	Direito	64	1,56	26,30	Portuguesa	Masculino	DC
Ricardo Machado	01-09-2016	27-05-2002	14,27	2	Esquerdo	71	1,62	27,05	Portuguesa	Masculino	DC
João Rodrigues	01-09-2016	16-08-2003	13,05	3	Direito	60	1,67	21,51	Portuguesa	Masculino	DC
Hélvio Nóbrega	01-09-2016	30-07-2002	14,09	3	Direito	54	1,65	19,83	Portuguesa	Masculino	LD
Bruno Pinto	01-09-2016	01-08-2002	14,09	3	Esquerdo	45	1,57	18,26	Portuguesa	Masculino	LE
Rodrigo Nunes	01-09-2016	06-12-2002	13,74	4	Direito	56	1,7	19,38	Portuguesa	Masculino	LD
André Caires	01-09-2016	27-07-2002	14,10	3	Esquerdo	54	1,66	19,60	Portuguesa	Masculino	LE
Maro Braz	01-09-2016	03-12-2002	13,75	4	Direito	70	1,73	23,39	Portuguesa	Masculino	MC
Afonso Moreira	01-09-2016	18-04-2003	13,37	2	Direito	44	1,41	22,13	Portuguesa	Masculino	MC
Carlos Fernandes	01-09-2016	29-07-2003	13,10	3	Direito	46	1,51	20,17	Portuguesa	Masculino	MC
Paulo Costa	01-09-2016	25-01-2003	13,60	1	Direito	57	1,6	22,27	Portuguesa	Masculino	MC
Michael Ribeiro	01-09-2016	23-04-2002	14,36	2	Direito	54	1,72	18,25	Portuguesa	Masculino	MC
Tiago Sousa	01-09-2016	29-01-2002	14,59	1	Direito	60	1,7	20,76	Portuguesa	Masculino	MAC
Carlos Freitas	01-09-2016	22-10-2003	12,86	4	Direito	35	1,51	15,35	Portuguesa	Masculino	Ext.
Rodrigo Alves	01-09-2016	10-03-2002	14,48	1	Direito	51	1,64	18,96	Portuguesa	Masculino	Ext.
Samuel Ribeiro	01-09-2016	16-07-2002	14,13	3	Direito	51	1,69	17,86	Portuguesa	Masculino	Ext.
Fábio Jesus	01-09-2016	28-06-2003	13,18	2	Direito	48	1,64	17,85	Portuguesa	Masculino	Ext.
Guilherme Sousa	01-09-2016	28-11-2003	12,76	4	Direito	36	1,52	15,58	Portuguesa	Masculino	Ext.
Guilherme Santos	01-09-2016	14-05-2002	14,30	2	Direito	51	1,59	20,17	Portuguesa	Masculino	Ext.
Óscar Neto	01-09-2016	19-04-2003	13,37	2	Direito	44	1,48	20,09	Portuguesa	Masculino	Ext.
Rui Catanho	01-09-2016	18-01-2002	14,62	1	Direito	57	1,7	19,72	Portuguesa	Masculino	Av.
Leonardo Costa	01-09-2016	03-03-2002	14,50	1	Direito	54	1,66	19,60	Portuguesa	Masculino	Av.
Gabriel Nascimento	01-09-2016	01-10-2003	12,92	4	Direito	57	1,63	21,45	Portuguesa	Masculino	Av.
Madalena Castro	01-09-2016	23-01-2003	13,61	1	Direito	41	1,56	16,85	Portuguesa	Feminino	Av.
Vasco Franco	01-09-2016	26-06-2002	14,27	2	Direito	56	1,66	20,32	Portuguesa	Masculino	Av.
Rodrigo Viveiros	01-09-2016	15-07-2002	14,13	3	Direito	61	1,74	20,15	Portuguesa	Masculino	PL
Letícia Fernandes	01-09-2016	20-11-2003	12,78	4	Direito	48	1,64	17,85	Portuguesa	Feminino	ND
Carolina Sousa	01-09-2016	16-01-2002	14,63	1	Direito	46	1,57	18,66	Portuguesa	Feminino	ND
Yânia Santos	01-09-2016	23-04-2002	14,36	2	Direito	45	1,62	17,15	Portuguesa	Feminino	ND
Érica Viveiros	01-09-2016	01-04-2003	13,42	2	Direito	51	1,67	18,29	Portuguesa	Feminino	ND
Média			13,7			54,11	1,64	20,11			
Desvio Padrão			0,575			8,86	0,08	2,73			
Moda				1							

O coletivo apresenta 4 guarda-redes, 11 defesas (7 defesas centrais e 4 defesas laterais), 6 médios (2 médios defensivos 3 médios centros e 1 médio ofensivo), 7 extremos, 6 avançados (2 avançados e 4 pontas de lança).

Olhando as restantes variáveis em estudo na tabela os atletas apresentam uma média de idades de 13.7 com um desvio padrão de 0.57, ainda sobre a idade dividi o ano em 4 quartis e estudei o que mais vezes se repetia, neste caso foi o 1º quartil.

Relativamente ao peso o valor médio é de 54.11 quilogramas com um desvio padrão de 8.86, a altura foi outra variável estudada e apresenta uma média de 1.64 metros com um desvio padrão de 0.08, por fim a ultima variável em estudo foi o IMC que apresentou uma média de 20.11, o plantel encontra-se dentro dos valores recomendados (18.5 e 24.9) do (Programa Nacional de Combate à Obesidade, 2005).

2.8 - Caracterização do Quadro Competitivo

Ao longo da época desportiva a AFM organiza 2 competições. A primeira é o Campeonato Regional de futebol e na fase final da época organiza a Taça da Madeira de futebol.

Esta primeira competição iniciou-se no final do mês de Setembro e teve o seu término no mês de Fevereiro, o que contempla 6 meses. Ao contrário de uma liga onde todos clubes se defrontam este campeonato é organizado na forma de grupos, o acesso à fase seguinte depende da classificação, sendo que os dois primeiros classificados seguem para a fase de apuramento de campeão, o terceiro e quarto classificado disputam a permanência na Divisão de Honra.

A última competição a disputar é a Taça da Madeira, teve o seu arranque no início de Março e término em Junho, nova competição com duas fases, primeira fase, onde transitam para a segunda fase os dois primeiros classificados. Apos esta fase de grupos no mês de Maio inicia-se a fase a eliminar.

Tabela 3 - Quadro Competitivo

1ª Fase

- 4 Séries de 4 equipas cada. Prova por pontos a duas voltas. Apuram-se para a fase de campeões os 2 primeiros classificados de cada série.

Apuramento do Campeão Regional

- 1 Grupo de 8 equipas. Prova por pontos a duas voltas.

Fase de Permanência

- 1 Grupo de 8 equipas. Prova por pontos a duas voltas.

Taça da Madeira - 1ª Fase

- 4 Séries de 7 equipas cada. Prova por pontos a uma volta. Apuram-se para a 2ª Fase os dois primeiros classificados de cada série.

Taça da Madeira - 2ª Fase

- Jogos a eliminar: 1/4, 1/2 Finais e Final

3. Objetivos e planeamento do estágio

Os objetivos que em seguida serão apresentados foram criados inicialmente por mim e reajustados através de mútuo acordo com o meu tutor e coordenador de estágio. Estes objetivos foram já criados e discutidos numa fase inicial da época. De realçar que os objetivos gerais como os específicos, seguem a linha dos objetivos presentes no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular.

3.1 - Objetivos Gerais

- Caracterizar a entidade acolhedora de estágio;
- Desenvolver competências na área do treino desportivo que permitam adquirir um grau de autonomia adequado para a orientação de jovens atletas;
- Assumir uma atitude de compromisso, assiduidade e pontualidade com o estágio e seus intervenientes;

3.2 - Objetivos Específicos

- Participar ativamente no processo de treino mediante intervenções ao nível da tarefa de treino direcionadas tanto para a dinâmica geral como para a dinâmica específica da equipa.
- Observar e analisar a performance desportiva da equipa durante a competição;
- Avaliar e controlar a carga de treino mediante baterias de testes físicos e técnicos;
- Participar no processo de planeamento do treino dos diferentes ciclos bem como da sessão de treino;
- Desenvolver competências de autonomia e responsabilidade na orientação da equipa durante o processo de treino e competição.

3.3 - Fases de Estágio.

O meu estágio foi organizado em três fases de desenvolvimento: Fase de integração e planeamento; Fase de intervenção; Fase de conclusão e avaliação.

3.3.1- Fase de integração

Na primeira fase, de integração e planeamento, foram definidos os seguintes objetivos:

- i. Definir dos objetivos de estágio;
- ii. Caracterizar do clube em termos da sua cultura, estrutura, recursos humanos, materiais e espaciais;
- iii. Elaborar e apresentação do Plano Individual de Estágio.

Neste período de integração enquadrava-se com a fase observação e coadjuvação, eu não possuía tarefas de responsabilidade, foi um período de adaptação à rotina do clube e de integração, assumi a montagem das estações de trabalho, ficava responsável pelo momento de ativação funcional e de retorno à calma, intervinha opinando sobre algum aspeto onde o treinador principal sentisse necessário.

3.3.2- Fase de intervenção

A segunda fase, de intervenção, corresponde ao desenvolvimento e implementação das atividades definidas no Plano Individual de Estágio os objetivos foram:

- i. Avaliar os atletas em termos antropométricos e físicos (no mínimo de 2 momentos temporais durante a época desportiva);
- ii. Planear e orientar de um ponto de vista pedagógico os exercícios de treino;
- iii. Observar e analisar da performance da equipa durante a competição.

Esta fase enquadra-se na etapa de intervenção supervisionada e autónoma, durante este período a minha intervenção foi aumentando com diferentes tarefas a me serem pedidas. Assumi o planeamento e orientação de alguns treinos dos escalões de

iniciados, arqueei as funções de treinador dos guarda-redes planeando e orientando todas as sessões de trabalho sozinho, assumi a função de treinador adjunto dos benjamins sub-6, onde ajudava o treinador principal na orientação e algumas vezes no planeamento do treino, por fim planeava e orientava um treino semanal para substituição do colega treinador dos benjamins sub-9.

3.3.3- Fase de conclusão e avaliação

A terceira e última fase, corresponde à conclusão e avaliação e implicou os seguintes objetivos.

- i) Avaliação da congruência entre os objetivos definidos e os atingidos;
- ii) Elaboração do relatório final de estágio e finalização do dossier.

3.4 - Calendarização do Estágio

A seguinte calendarização pretende representar todas as atividades relativas ao estágio de uma forma mais sucinta, além de representar todas as atividades desenvolvidas por mim apresento também os diferentes períodos do meu estágio: i) observação; ii) coadjuvação; iii) intervenção supervisionada e iv) intervenção autónoma.

Tabela 4 - Calendarização Anual

	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	31
set-16	A/T	T				T		T	T				T		T	JT		JT		T	JT	T	T	JC		T		T	T		
out-16		JC		T		T	T		JC		T		T	T				T		T	T		JC		T		T	T		JC	
nov-16	T		T	T		JC		T		T	T		JC		T		T	T		JC		T		T	T		JC		T		
dez-16		T		JC		T			T		JC		T		T	T		JC							F						
jan-17	F		T		T	T		JC		T		T	T		JC		T		T	T		JC		T		T	T		JC		T
fev-17		T	T		JC		T		T	T		JC		T		T	T		JC		T		T	T		JC		T			
mar-17		T	T		F		T		T	T		JTM		T		T	T		JTM		T		T	T		JTM		T		T	T
abr-17		JTM							F							F				T	T		JTM		T		T	T		JTM	
mai-17		T		T	T		JTM		T		T	T		JTM		T		T	T		JTM		T		T	T		JTM		T	
jun-17	T	T		JTM		T		T	T				TNP		TNP	TNP				TNP		TNP	TNP				TNP		TNP	TNP	

Tabela 5 - Legenda da Calendarização Anual

Legenda:	
A	Apresentação
T	Treino
TNP	Treino Não Presente
F	Folga
JT	Jogo Treino
JC	Jogo Campeonato
JTM	Jogo Taça da Madeira
	Observação
	Coadjuvação
	Intervenção Supervisionada
	Intervenção Autónoma
	Final de Semana

A tabela 4, referente à calendarização mostra de forma figurativa todas as sessões de treino e competições ao longo da época desportiva. Está época teve a duração de 10 meses, e contou com 159 dias de atividade, entre treinos e competição. Contabilizaram-se 106 sessões de treino nas quais estive presente e 9 das quais não compareci, 3 jogos de treino durante a pré-época, 20 jogos de Campeonato Regional de iniciados e 11 jogos da Taça da Madeira.

As diferentes fases do meu estágio estão identificados com diferentes cores para facilitar a sua identificação, assim a primeira fase, observação, decorreu durante o mês de Setembro, contando com 16 sessões de treino 3 dessas sessões foram jogos de treino e um jogo do campeonato. A segunda fase, a coadjuvação resumiu-se ao mês de Outubro e contou com 12 unidades de treino e 4 momentos de competição, a fase de intervenção supervisionada que decorreu no mês de Novembro, contabilizou 13 sessões de treino e 4 jogos do campeonato, por fim a fase mais vasta a intervenção autónoma que computou 7 meses, contabilizou 68 sessões de trabalho presenciais e 9 sessões não presenciais, 11 jogos do campeonato e 11 jogos da taça da Madeira.

3.4 - Horário de Estágio

O horário semanal de treinos implicava 7 treinos semanais, 3 treinos com os iniciados, 2 treinos com os sub-6, 1 com os sub-9 e 1 treino com os Guarda-Redes. Os treinos realizavam-se quase todos em dias diferentes da semana com exceção das terças-feiras onde orientava dois treinos, o horário de treino era por norma das 18h30m às 20h. A seguinte imagem exibe de forma simples o plano semanal de treinos.

Tabela 6 - Horário Semanal de Treinos

Hora/Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

Tabela 7 - Legenda do Horário Semanal

	Sub-9
	Iniciados
	Treino de Guarda Redes
	Sub-6

4. Atividades Desenvolvidas

4.1 - Descrição geral

As minhas áreas de intervenção no processo de treino foram várias e muito extensas.

No escalão de iniciados estive envolvido em quase todas as tarefas pedidas aos atletas, iniciando-se na ativação funcional dos jovens e seguintes alongamentos. Fiz durante longa parte da época um trabalho específico com os guarda-redes, e trabalhei à parte com os atletas que não estavam a treinar as organizações defensivas e ofensivas. Na fase de retorno à calma das sessões de trabalho fiz diferentes exercícios de resistência anaeróbia, força dinâmica e estática, onde terminava com alongamentos e feedbacks individuais.

Controlei o processo de treino através de avaliações físicas e técnicas através de baterias de testes. Intervim também sempre que necessário opinando sobre o desempenho de um atleta ou sobre a fluidez dos exercícios de treino.

Durante a competição até um certa altura da época realizei uma observação in loco e uma análise notacional, da qual transmitia as informações ao treinador no decorrer do intervalo caso fosse necessário corrigir um comportamento dos atletas. Posteriormente escrevia um relatório sobre o desempenho do coletivo, alertando o treinador para falhas da equipa durante o jogo, o qual finalizava com algumas recomendações para a semana de trabalho seguinte.

No decorrer da época desportiva fui incumbido de novas funções no clube, foram-me atribuídas as funções de treinador de guarda-redes no escalão de juvenis e de treinador adjunto do escalão de sub-6, por fim numa fase mais avançada fui convidado a substituir o treinador do escalão de sub-9 sempre que o mesmo não tivesse disponibilidade.

Passaremos em seguida a apresentar com maior detalhe as atividades desenvolvidas tendo como referência as funções nos i) iniciados (sub15); ii) benjamins (sub-6) iii) benjamins (sub-9) iv) Guarda-redes.

4.2 - Escalão Iniciados (sub15)

Este foi o escalão onde a minha intervenção foi mais vasta, acompanhei as sessões de treino e os momentos de competição desde o primeiro até ao último momento da época desportiva.

4.2.1- Planeamento e Periodização do Treino

4.2.1.1 - Planeamento do treino

Segundo Bompa, (2007) o processo de planificação é um processo metódico e científico para ajudar os desportistas a atingir níveis de performance elevados de treino e rendimento. É a ferramenta mais relevante que um treinador tem ao seu dispor para levar a cabo um programa bem estruturado. A competência de um treinador reflete-se na sua capacidade de organização e planificação.

Este planeamento deve ter sempre como premissa o contexto de ação do treinador, deveser organizada com finalidades objetivos e previsões (a curta, média ou longa distância), permitindo a obtenção de grandes níveis de performance e funcionalidade. Previsões a curto tempo envolve um planeamento anual ou de uma época desportiva, enquanto um planeamento de média duração tem um tempo de duração de 2/3 anos, por fim planeamentos de longa distância são planeamentos feitos a partir do momento que a criança inicia a sua formação escolar aproximadamente aos 6 anos até ao final da sua vida.

O modelo *LTAD, Long Term Athlete Development*, (fig. 6) é o maior exemplo de um desenvolvimento do atleta a longo prazo. E no início da época apresentei o modelo ao treinador principal para que pudéssemos tirar o máximo proveito dele aproveitando os períodos sensíveis do desenvolvimento do atleta. Estando nos a trabalhar com o escalão de iniciados que engloba jovens de 13 e 14 anos, eles encontram-se na terceira etapa do processo.

Uma etapa crítica pois a mudança a nível da maturação e desenvolvimento entre alguns jovens é acentuada, esta afirmação pode ser confirmada na caracterização do plantel, pelas diferenças de altura e peso dos atletas. Segundo este modelo na 3 etapa, devemos dar ênfase ao desenvolvimento da condição física dos atletas e consolidar o trabalho nos escalões de formação anteriores no que respeita às habilidades técnicas específicas da modalidade.

Ao início a receptividade das minhas ideias foi muito boa, porque eram novidade e tinham muito valor científico, na perspetiva da estrutura que me rodeava, sendo que foram utilizadas no decorrer das sessões de treino. Infelizmente passado algum tempo notei que as minhas ideias estavam sendo postas de parte em detrimento das ideias do treinador principal, que não eram tão enquadradas no modelo acima referido.



Figura 6 - - LTAD Stafford (2005)

4.2.1.2 - Periodização de Treino

Periodização é o planeamento geral e detalhado do tempo disponível para o treinamento, de acordo com os objetivos intermediários perfeitamente estabelecidos, respeitando-se os princípios científicos do exercício desportivo (Dantas, 2003). Já segundo Mourinho (2001) a periodização é um aspeto particular da programação, que se relaciona com uma distribuição no tempo, de forma regular, dos comportamentos táticos de jogo, individuais e coletivos, assim como, a subjacente e progressiva adaptação do jogador e da equipa a nível técnico, físico, cognitivo e psicológico.

As duas vertentes da periodização mais aceites atualmente são a periodização tática e a periodização convencional. Esta primeira desenvolvida em Portugal pelo professor Vítor Frade, afirma que é possível trabalhar todas os 5 fatores de treino, o físico o técnico o tático o psicológico e o social, sendo que a tática surge como ponto de partida para todo este trabalho.

No escalão de iniciados não foi criado nenhum macrociclo nem mesociclo de treinos, os conteúdos abordados eram planeados semanalmente através de microciclos. A nossa época desportiva foi dividida em 2 partes distintas, a fase preparatória e a fase competitiva. A fase preparatória como o nome indica foi composta por 3 microciclos de treino e teve como objetivo fulcral e prioridade o desenvolvimento das capacidades físicas dos atletas, este trabalho foi sempre feito com bola, devido às ideias da equipa técnica, já na parte final desta fase conseguimos agendar 3 jogos de treino de modo a que os atletas iniciassem o processo de adaptação à competição e para definir alguns aspetos.

Aquando do início da primeira competição, o campeonato regional, o foco de treino alterou-se para um trabalho mais global, que visava o desenvolvimento tática e a assimilação dos processos, princípios e subprincípios de jogo, para que os atletas fossem capazes de compreender e interpretar a nossa ideia de jogo. Por via de algumas circunstâncias não conseguimos a passagem à fase de apuramento para o campeão e tivemos de lutar pela permanência.

Chegada à fase da Taça da Madeira, última competição da época, devido ao elevado número de atletas e para que fosse possível a potencialização de novos desportistas, estes foram divididos em duas equipas A e B, numa ficaram os elementos datados de 2002 e na outra os de 2003. Desta forma conseguíamos numa semana de trabalho dar oportunidade a todos os atletas de competirem.

Como a equipa técnica era composta por duas pessoas, o treinador principal orientava as sessões de treinos dos mais velhos enquanto eu orientava os mais jovens. O trabalho produzido nesta fase foi separado até ao final da fase de grupos porque nessa altura a equipa B acabou por ser eliminada e voltou tudo à estaca 0, os atletas trabalhavam todos em conjunto.

O trabalho feito durante a primeira competição teve continuidade para a última competição da época a Taça da Madeira, fomos clarificando cada vez mais a nossa ideia

e transmitindo feedback mais objetivos sobre as situações de jogo. Felizmente nesta fase a equipa conseguimos alcançar bons resultados alcançando a final da competição.

4.2.1.3 - Microciclo

Raposo (2002), afirma que o microciclo é o conjunto de sessões de treino que repetem uma parcela relativamente completa do processo de treino, com uma duração, em média, de uma semana, que engloba um mínimo duas sessões de tipo diferente.

O microciclo de treinos (anexo II) era concebido pelo treinador principal, sendo que a minha intervenção na construção do mesmo foi aumentado com o decorrer da época, entrevia dando sugestões de exercícios ou aspetos a trabalhar durante a semana de trabalho, bolas paradas, organizações, trabalho sectorial e até planear integralmente a semana de trabalho. Uma das primeiras sugestões que dei e esta foi tomada em atenção e permaneceu em todos os microciclos foi a ativação funcional envolver contacto com bola.

Devido ao elevado número de atletas na equipa e à discrepância técnica entre alguns atletas, eu e o treinador principal decidimos que seria melhor trabalharmos separados, sendo que ele trabalhou com os atletas mais capazes e eu passei a planear e a orientar as sessões dos atletas menos capazes. Nessa fase da época o meu intuito passou por dotar os atletas de uma maior capacidade técnica para que pudessem entrar na equipa dos atletas mais aptos.

A semana de trabalho era sempre preparada e organizada com os mesmos conteúdos, mas sendo estes abordados de forma variada. O primeiro treino da semana tinha sempre algum ênfase de coordenação motora e trabalho técnico, enquanto na segunda e terceira sessão de trabalho era mais incisivo no trabalho de organização ofensiva e defensiva. Havendo sempre espaço para o incremento das capacidades físicas dos atletas e para algum trabalho de finalização.

O Microciclo é um processo de certa forma incerto, porque por um lado o treinador quer clarificar os comportamentos pretendidos pelo seu modelo de jogo mas ao mesmo tempo tem de libertar os seus atletas para a tomada de decisão, não os formatando. Este processo deve ir sempre de encontro com o modelo de jogo pretendido

do treinador, daí ter que existir uma seleção de exercícios de treino mais adequados e que se enquadrem mais à ideia conceptual do treinador.

Tabela 8 - Exemplo de Microciclo

2 ^a feira	3 ^a feira	4 ^a feira	5 ^a feira	6 ^a feira	Sábado	Domingo
Folga	Balanço do jogo/ Projeção do próximo Lúdico/recreativo Coordenação MPB Finalização Competitivos Gr +6x6+Gr -Intensidade	Folga	Descontextualizado MPB Sectorial Meta especializado Competitivo Gr +10x10+Gr + Intensidade	Descontextualizado MPB Sectorial Finalização Competitivo Gr +10x10+Gr -Intensidade	Folga	Jogo

Raposo (2000), refere que as cargas de treino constituem o conjunto de estímulos aplicados durante os treinos com vista a garantir as adaptações necessárias à elevação do rendimento competitivo.

O microciclo acima apresentado representa uma semana de trabalho da equipa de iniciados, composto por 3 sessões de trabalho que visam preparar a competição no final de semana. No decorrer deste microciclo devemos ter muita atenção com a distribuição das cargas.

O primeiro treino da semana previa sempre uma análise e reflexão ao jogo de domingo, tinha grande pendor de recuperação física e com jogos lúdicos a baixa intensidade, promovendo sempre grandes tempos de recuperação entre exercícios. A segunda sessão de trabalho já tinha como intuito principal um trabalho tático com muita ênfase mental para a tomada de decisão dos atletas, sendo que o pico de intensidade da semana de trabalho era atingida nesta sessão.

Por fim, a unidade de treino era uma continuação do trabalho de organização sectorial com muita finalização de modo a promover o êxito e elevar a autoconfiança dos nossos atletas. A intensidade pedida nesta unidade era média-baixa.

Para Raposo, (2000) o treinador deverá evitar os excessos já que o recurso sistemático aos mesmos processos, ao longo de prolongados períodos de tempo, acaba por não produzir os resultados práticos esperados. Ao longo dos nossos microciclos tentávamos inovar na fase fundamental da sessão das mais variadas maneiras, introduzindo novos exercícios de treino ou aumentando a complexidade de exercícios já adquiridos, com o intuito que os atletas fossem confrontados com novos constrangimentos e fossem capazes de os resolver.

No início do microciclo a fase de ativação funcional continha sempre um trabalho a nível da coordenação motora, devido à sua importância no bom padrão biomecânico do gesto técnico. Quanto ao retorno à calma era feito um trabalho de força ou flexibilidade que visava principalmente a prevenção de lesões musculares mas também para o incremento de força nos atletas.

4.2.1.4 - Unidade de Treino

Sessão de treino é o elemento de ligação de todo o sistema de preparação do atleta. Constitui o facto unificador de um conjunto de estímulos que irão resultar numa adaptação positiva (ou negativa), com expressão em determinado momento (Raposo, 2002). Castelo (2009) defende que uma sessão de treino é constituída por um conjunto de exercícios, devidamente sistematizados e coordenados, por forma, a constituírem um processo metodológico unitário e global.

O seguinte exemplo de unidade de treino está dividido em 3 fases principais ativação funcional, a fundamental e o retorno à calma. Dentro da ativação funcional tem como objetivo principal a preparação do organismo para a prática desportiva, os exercícios de treino escolhidos devem ir de encontro com o objetivo da fase fundamental do treino.

A fase fundamental contempla competências individuais e coletivas, é nesta fase que decorre o trabalho que visa o desenvolvimento das capacidades técnicas, táticas,

mentais e físicas em situação de jogo a nível individual, mas também os comportamentos coletivos sectoriais e intersectoriais.

Contempla ainda a vertente jogo que serve como ferramenta de observação do treinador para compreender se todos os comportamentos trabalhados anteriormente foram assimilados, no caso de alguns comportamentos não tenham sido assimilados com êxito pelos atletas, o treinador intervém de forma assertiva de modo a corrigi-los.

Na fase final da sessão de treino são desenvolvidas algumas capacidades condicionais dos atletas como a força a resistência anaeróbia e a flexibilidade, todas elas trabalhadas em diferentes momentos do microciclo.

No início da época, nas fases de observação e coadjuvação a minha intervenção na sessão de treino cingia-se apenas à orientação dos exercícios de ativação funcional e à fase de retorno à calma, enquanto o treinador principal orientava a fase fundamental por completo. Aquando da entrada na fase de intervenção supervisionada fui sendo chamado a intervir e a orientar alguns exercícios de treino, a fase de intervenção autónoma iniciou-se quando comecei os trabalhos com os atletas menos aptos.

No decorrer do mês de Novembro após a equipa falhar o apuramento para fase de campeão e em conversa com o treinador principal, chegamos ao acordo de trabalhar em separado, tornando os grupos mais curtos e mais homogéneos. O planeamento e a orientação das sessões de trabalho eram feitas em separado. Neste período tive total liberdade por parte do treinador principal para trabalhar. Esta fase decorreu até ao mês de Fevereiro, que corresponde ao final do campeonato.

O primeiro grande obstáculo encontrado nesta fase foi motivação dos atletas para a prática da modalidade, após terem sido postos de parte pelo treinador principal, isto levou-me a intervir tendo um conversa séria com eles explicando-lhes que poderiam voltar mais preparados e mais capazes ao grupo mais apto, após algum tempo de trabalho comigo.

Outro problema com que me deparei foi o planeamento, porque sabia que eles tinham um grande défice técnico e coordenativo, tive que planear os treinos com um nível de complexidade muito reduzido, e com muita enfase técnica, de ambiente fechado e mais tarde com ambiente aberto, e muitos circuitos de coordenação para colmatar esse défice coordenativo.

O desejo pelo jogo por parte dos atletas foi outro problema que enfrentei, mostrei-lhes que o jogo reduzido e condicionado em detrimento do jogo formal era mais benéfico, porque iriam ter mais contacto físico com a bola, e assim aumentar a sua qualidade técnica e o seu a vontade com a mesma. Como o espaço e o jogo eram condicionados iam também melhorar a sua tomada de decisão.

A tabela 9 representa o exemplo de uma sessão de trabalho, dividida em 3 fases de desenvolvimento, com competências individuais e coletivas e uma fase de análise, o jogo.

Tabela 9 - Exemplo Unidade de Treino

Ativação Funcional	Aquecimento – 15´	Aquisição de gestos técnicos e/ou capacidades coordenativas em jogos recreativos
Fundamental	Competências Individuais – 20´	Desenvolvimento de capacidades técnicas, mentais e físicas em situação de jogo. Desenvolvimento dos comportamentos táticos individuais do modelo de jogo
	Competência Coletivas – 20´	Desenvolvimento dos comportamentos coletivos setoriais e intersectoriais de jogo
	Jogo – 25´	Observação dos comportamentos e competências técnico-táticas dos atletas em ambiente de jogo formal, com multi-balizas ou condicionado
Retorno à calma	Competências Individuais – 10´	Desenvolvimento da flexibilidade, força ou resistência anaeróbia

4.2.2 - Observação e Análise

Para Brito, (1998) a observação passa pela simples ação de “*olha com atenção, examinar para estudo*”, contudo, para observar é preciso ser-se observador que o mesmo autor indica como aquele que presta atenção e observa o que o rodeia.

4.2.2.1 - Treinos

De acordo com o GFUC desta unidade curricular e seguindo os temas adquiridos na UC de Pedagogia, Realizei 3 observações de sessões de treino, tendo como ponto de referência uma grelha (anexo III). Estas observações eram baseadas na interação do treinador com os atletas na fase inicial e final da sessão, no plano de treino, instrução e comunicação, domínio e clima da sessão e tinham como objetivo principal o aperfeiçoamento da postura do treinador através de alguns feedbacks dados por mim após a sessão de treino, mas também fazer o transfere da aprendizagem visual para a minha conduta com os atletas.

Num cômputo geral conclui-se que o treinador cumpriu nas observações efetuadas os requisitos mínimos para pedidos da grelha para que a sessão de treino tenha muita qualidade, mas mais importante crie um bom clima de aprendizagem mas que também os motive para a continuidade da prática desportiva.

4.2.2.2 - Jogos

Segundo João, (2004) é durante a competição que a maioria das observações e análises são realizadas, é em competição que um número elevado de registos é feito e são retiradas as informações para mais tarde analisar. Quando falamos sobre observação entramos desde logo em um campo muito vasto, porque existem inúmeras variáveis que podemos seleccionar para serem alvo de análise, podemos querer uma observação da performance da nossa equipa ou da do adversária, da performance individual sectorial ou coletiva, tem de existir um consenso entre o observador e o treinador que irá receber a informação final para que seja não se perca informação vital para o incremento da performance da equipa e dos atletas.

As minhas observações dos jogos era realizadas mediante um instrumento de recolha de dados (anexo IV), por mim criado no início da época em conjunto com o treinador principal dos Iniciados. Inicialmente existiu algum desacordo entre ambos porque tínhamos maneiras de pensar relativamente à observação, digo isto porque achava que era mais importante observar os comportamentos da nossa equipa do que a equipa adversária. Observando os comportamentos da nossa equipa evitamos o fator surpresa de novos jogadores nas equipas adversárias na segunda volta, e tínhamos a vantagem de perceber como é que os nossos atletas interpretam o nosso modelo de jogo.

Ultrapassada esta barreira entramos noutra impasse, as variáveis a observar, por falta de material, não foi possível a gravação dos jogos e posterior análise recorrendo às imagens. Voltando às variáveis, optámos por variáveis de simples observação e que pudessem dar indicadores de performance tanto coletiva como individual, coletiva observando o lado preferencial para atacar e individual contabilizando o número de ações positivas e negativas no jogos (passes certos e passes falhados).

Estas variáveis permitiam que muitas vezes durante o intervalo eu interviesse e mudasse o comportamento de certos atletas em determinados momentos do jogo.

4.2.3 - Avaliação e controlo do treino

Após uma pesquisa em busca de suporte bibliográfico para a criação das baterias de testes, não encontrei nenhuma referencia que fosse possível utilizar na integrar. A partir das referências encontradas, desenvolvi as minhas baterias de testes, tendo em conta todos o material disponível pelo clube.

4.2.3.1 -Avaliação antropométrica

Antropometria pode ser definida como “um conjunto de procedimentos ou processos científicos que permitem a obtenção de medidas das dimensões anatómicas de superfície tais como comprimentos, perímetros e pregas adiposas do corpo humano, através de equipamento adequado e especializado” (Stewart, 2010).

Defini para esta avaliação apenas 4 variáveis para estudo, o perímetro da cintura, o perímetro da anca, o perímetro da coxa e o perímetro geminal. Estas medidas foram abordadas na Unidade curricular de Cineantropometria, e no meu entender são as mais específicas para a modalidade de futebol.

Existem alguns problemas subjacentes a estes testes, nos dias definidos para as medições nem sempre compareciam todos os atletas ao treino e devido ao elevado número de atletas não podia estar a ocupar mais sessões de treino com medições sendo que apenas era efetuado uma vez.

Em seguida apresento um excerto da tabela apresentado as variáveis em estudo, sendo que as tabelas completas encontram-se no dossier de estágio.

Tabela 10 - Excerto da tabela de avaliação antropométrica

Nome	Perímetros			
	Cintura	Anca	Coxa	Geminal
1	71	74,5	48	34
2	82	83	51	37,5
3	F	F	F	F
4	80	85	48	36
5	76,5	70,5	46,5	32
(...)	83	83	51	38

4.2.3.2 -Testes físicos

As baterias de testes físicos foram desenvolvidas por mim, com testes que se enquadram nas necessidades do jogo mas também tendo em conta as condicionantes a nível material do clube, a avaliação foi realizada em termos quantitativos.

Defini 4 exercícios na escada de coordenação, com um grau de dificuldade crescente, sendo o primeiro *normal skipping*, um apoio por quadrado, segundo *double skipping*, dois apoios por quadrado, terceiro *In and out skipping*, apoios laterais dentro e fora do quadro alternadamente, por fim o ultimo exercício é uma exercício de deslocamento diagonal ao longo da escada.

Seguidamente apresento um excerto da tabela apresentando as variáveis em estudo. Todos os resultados obtidos encontram-se no dossier de estágio.

Tabela 11 - Excerto da tabela de avaliação física

Nome	Escada de Coordenação				Sprint	Agilidade
	1º Exercício	2º Exercício	3º Exercício	4º Exercício		
1	1,57	2,03	4,14	2,97	3,23	7,36
2	1,6	2,43	5,05	4,45	3,43	7,57
3	Desistiu	Desistiu	Desistiu	Desistiu	Desistiu	Desistiu
4	1,88	2,4	5,67	5	3,54	7,71
5	1,54	2,11	4,47	3,75	3,16	6,9
(...)	2,09	3,23	4,92	4,9	3,82	7,92

4.2.3.3 - Testes técnicos

Nestes testes utilizei um método de observação direta como avaliação, criei um circuito de habilidades técnicas onde os atletas eram postos à prova enquanto eu observava e avaliava.

As variáveis em observação foram a condução de bola, o passe, a recepção e o remate. As variáveis de condução passe e recepção foram avaliada entre 1-10. Para a variável condução de bola construí em cima do círculo central de campo um percurso para contornar cones, para o passe e recepção utilizei o mesmo círculo central, onde tinha atletas dentro e fora do círculo, os que estavam fora do círculo tinham bola e os restantes iam até perto dos colegas para que recebessem a bola e passassem novamente, desta forma avaliava tanto passe como recepção simultaneamente. Para o remate utilizei uma baliza de futebol de 11 onde coloquei arcos nos ângulos superiores e inferiores, e foi dada pontuações aos arcos, os superiores valiam 10 pontos e os inferiores 5, os remates eram efetuados da marca do penalti.

Continuamente apresento um excerto da tabela apresentando as variáveis em observadas. Todos os resultados obtidos encontram-se no dossier de estágio.

Tabela 12 - Excerto da tabela de avaliação técnica

Nome	Passe	Condução de Bola	Remate	Recepção
1	8	8	10	7
2	7	9	5	7
3	7	7	15	8
4	8	8	10	6
5	6	7	15	8
(...)				

4.2.4 - Questionário psicológico

Recorri ao questionário Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto elaborado por Mahoney, (1987 e adaptado por Cruz e Viana, 1993) para avaliar o fator psicológico (Anexo V).

Este método de estudo foi aplicado na equipa de Iniciados da ADM, tem como constituição 39 questões fechadas, divididas em 5 diferentes temáticas (Motivação, Concentração, Confiança, Ansiedade, e Espírito de equipa). A resposta a cada uma das perguntas é feita através da escala de likert 1 a 5.

Os atletas responderam a este questionário fornecido em formato papel antes da sessão de treino, foi pedido que apenas dois atletas respondessem ao questionário ao mesmo tempo sempre vigiados por mim, de modo a impedir perguntas idênticas entre eles e de modo que fosse um processo mais célere sem conversas e alaridos.

O meu objetivo com esta avaliação foi desde logo entender os índices de motivação intrínseca dos atletas para poder adaptar-me ao contexto e perceber quais os atletas mais necessitam de um maior acompanhamento psicológico, ajustando o meu discurso aquando dos feedbacks durante a sessão de treino.

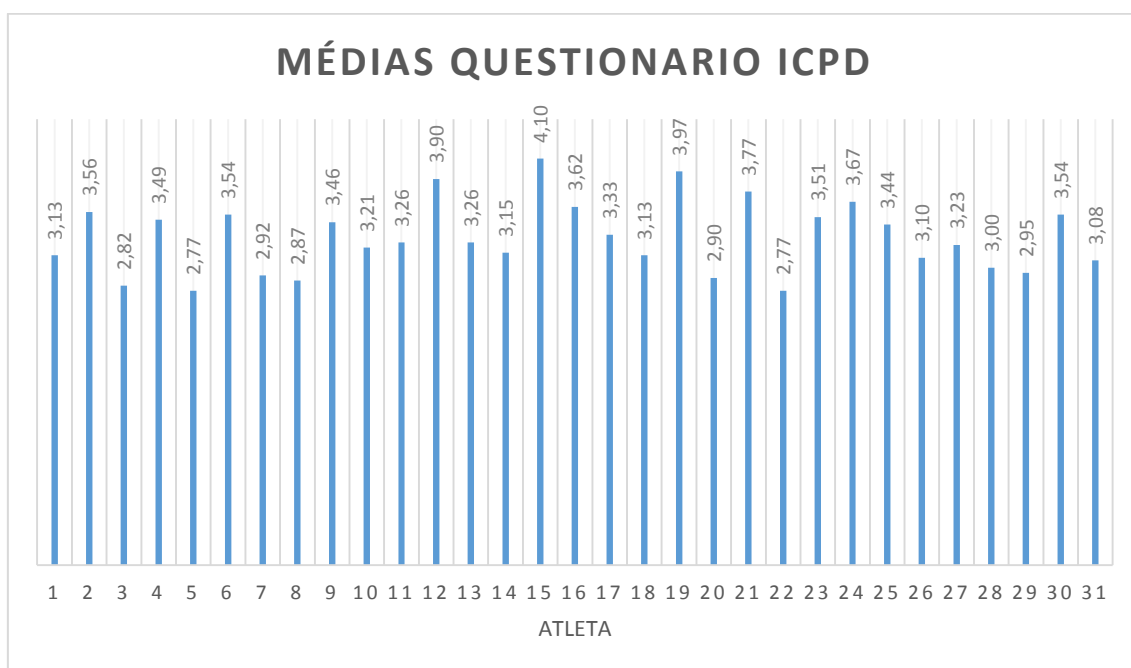


Figura 7- Médias das respostas às 5 dimensões do questionário ICPD, por atleta

Analisando o gráfico, os resultados obtidos variam entre 4,1 como valor mais alto e 2,77 como valor mais baixo, estes valores refletem que as respostas dos atletas são mais positivas do que negativas, estes concordam mais com as afirmações ao longo do questionário.

Os atletas que apresenta uma média de respostas mais favorável é o atleta 15 com (4.1) seguido do atleta 12 com (3.9), enquanto com uma média mais desfavorável encontramos os atletas 5 e 21 ambos com (2.77).

4.2.5 - Teste Sociométrico

Segundo (Alves, 1964) o teste sociométrico é um recurso que permite estudar as estruturas sociais num determinado momento, à luz das atrações, repulsas e sentimentos manifestados no interior do grupo. O autor afirma também que as principais preocupações desta técnica é medir a intensidade e a expansão das correntes psicológicas que se irradiam nos grupos sociais.

Este método de estudo surgiu com o principal objetivo de corroborar a escolha do capitão de equipa por parte dos colegas, e entender quem são os atletas mais e menos influentes, para conseguisse ter do meu lado os mais influentes e estes me ajudassem a controlar o balneário quando necessário e tentar integrar ao máximo os atletas menos influentes.

Este questionário (anexo VI) foi aplicado em conjunto com o questionário do foro psicológico, tendo os mesmos critérios de segurança, para preservar a validade das respostas e dos resultados.

A tabela 10 apresenta todas as relações positivas e negativas dentro da equipa sendo que as relações positivas estão marcadas de cor verde e as negativas de cor vermelha.

Tabela 14 - Relações Positivas e Negativas

	Artur	Felgueiras	João Ribeiro	Hélvio	Rodrigo Catanho	João Pedro	Barreto	André	Paulo	Braz	Tiago	Rodrigo Alves	Samuel	Leonardo	Guilherme Sousa	Afonso	Tito	Vasco	Rui	Guilherme Santos	Fábio	Gabriel	Daniel Brites	Oscar	Bruno	Gonçalo	Carlos Freitas	Rodrigo Viveiros	Madalena	Ricardo	Rodrigo Nunes		
Artur																																	
Felgueiras																																	
João Ribeiro																																	
Hélvio																																	
Rodrigo Catanho																																	
João Pedro																																	
Barreto																																	
André																																	
Paulo																																	
Braz																																	
Tiago																																	
Rodrigo Alves																																	
Samuel																																	
Leonardo																																	
Guilherme Sousa																																	
Afonso																																	
Tito																																	
Vasco																																	
Rui Catanho																																	
Guilherme Santos																																	
Fábio																																	
Gabriel																																	
Daniel Brites																																	
Oscar																																	
Bruno																																	
Gonçalo																																	
Carlos Freitas																																	
Rodrigo Viveiros																																	
Madalena																																	
Ricardo																																	
Rodrigo Nunes																																	
Relações Positiv	3	4	4	2	0	5	7	2	2	7	3	7	7	2	1	4	7	0	3	1	6	1	2	1	1	1	2	2	3	1	1		
Relações Negati	1	1	4	1	1	0	0	2	0	2	0	0	2	1	2	0	1	5	4	5	0	4	6	6	0	6	11	8	5	7	5		

Tabela 13 - Legenda da Tabela Relações Positivas e Negativas

Legenda	
Voto Favorável	
Voto Desfavorável	

Analisando a tabela podemos observar que existem atletas mais influentes do que outros no balneário por terem mais relações positivas, eles são maioritariamente do segundo ano de iniciados idade 14 anos, enquanto os atletas que recebem mais relações negativas são atletas recém-chegados a este escalão com idade de 13 anos.

A seguinte tabela apresenta os resultados de quem os atletas acham ser o líder do balneário.

Tabela 15 - Líder do Balneário

	Artur	Felgueiras	João Ribeiro	Hélio	Rodrigo Catanho	João Pedro	Barreto	André	Paulo	Braz	Tiago	Rodrigo Alves	Samuel	Leonardo	Guilherme Sousa	Afonso	Tito	Vasco	Rui	Guilherme Santo	Fábio	Gabriel	Daniel Brites	Oscar	Bruno	Gongalo	Carlos Freitas	Rodrigo Viveiros	Madalena	Ricardo	Rodrigo Nunes	
Artur	1						1																									
Felgueiras		1					1																									
João Ribeiro			1				1						1																			
Hélio				1			1						1																			
Rodrigo Catanho					1		1						1																			
João Pedro						1	1						1																			
Barreto							1			1			1																			
André								1				1																				
Paulo									1							1																
Braz										1							1															
Tiago											1																					
Rodrigo Alves												1																				
Samuel													1																			
Leonardo														1																		
Guilherme Sousa															1																	
Afonso																1																
Tito																	1															
Vasco																		1														
Rui Catanho																			1													
Guilherme Santo																				1												
Fábio																					1											
Gabriel																						1										
Daniel Brites																							1									
Oscar																								1								
Bruno																									1							
Gongalo																										1						
Carlos Freitas																											1					
Rodrigo Viveiros																												1				
Madalena																													1			
Ricardo																														1		
Rodrigo Nunes																															1	
Votos	0	0	0	0	0	0	16	0	0	3	0	2	8	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Percentagem	0%	0%	0%	0%	0%	0%	52%	0%	0%	10%	0%	7%	25%	0%	0%	3%	3%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	

Tabela 16 - Legenda da tabela Líder do Balneário

Legenda	
Voto	

O Francisco Barreto é considerado pela equipa, como o líder do balneário, alcançou esse estatuto com 52% dos votos, uma maioria absoluta, enquanto o Samuel Ribeiro apresenta 25%.

De salientar que ao longo da época embora o Francisco Barreto tenha sido totalista, nem sempre ostentou a braçadeira de capitão no braço esquerdo, esta foi sendo passada entre mais 3 atletas, o Samuel Ribeiro, Tiago Silva e o Marco Brás.

Existe ainda uma relação com a tabela anterior referente as relações onde os atletas mais votados como líderes do balneário obtém o máximo de relações positivas 7.

Por fim no que remete ao teste sociométrico foram avaliadas numericamente a opinião que os atletas têm dos colegas, tendo sido feito uma média para perceber quem recebeu a melhor opinião.

Tabela 17 - Valores atribuídos

	Artur	Felgueiras	João Ribeiro	Hélio	Rodrigo Catanho	João Pedro	Barreto	André	Paulo	Braz	Tiago	Rodrigo Alves	Samuel	Leonardo	Guilherme Sousa	Alfonso	Tito	Vasco	Rui	Guilherme Santos	Fábio	Gabriel	Daniel Brites	Oscar	Bruno	Gonçalo	Carlos Freitas	Rodrigo Viveiros	Madalena	Ricardo	Rodrigo Nunes	
Artur	5	3	4	3	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	3	3	3	3	3	5	
Felgueiras	3	5	4	2	3	4	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	5	
João Ribeiro	4	4	5	4	3	4	5	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	2	4	
Hélio	4	5	2	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	3	1	1	3	1	1	2	3	1	5	
Rodrigo Catanho	3	3	4	3	5	4	3	3	5	4	5	5	5	5	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	5	3	3	5	3	3	5	
João Pedro	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	5	
Barreto	4	4	3	4	3	4	5	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	2	1	3	3	1	1	3	1	1	2	3	1	2	4	
André	4	4	3	4	2	3	4	5	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	1	3	4	2	2	1	4	2	2	2	2	3	2	
Paulo	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	3	3	4	4	5	5	4	3	4	4	5	5	4	3	4	4	4	3	5	4	4	
Braz	4	5	3	5	4	5	4	3	5	4	3	3	5	5	4	3	5	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	
Tiago	4	3	3	4	1	4	5	2	2	5	5	5	4	4	4	3	3	1	5	3	4	1	2	2	1	1	1	3	1	2	2	
Rodrigo Alves	5	5	4	4	3	4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Samuel	5	5	3	5	3	5	3	3	3	3	5	5	4	3	4	3	5	5	3	5	3	5	3	3	5	3	3	3	3	3	3	
Leonardo	5	5	2	5	4	5	3	5	5	4	5	5	5	5	5	4	3	5	3	5	5	3	3	2	4	3	4	2	4	3	5	
Guilherme Sousa	4	4	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	4	2	2	3	5	3	2	4	3	2	4	3	2	2	2	4	
Alfonso	4	5	5	4	4	4	5	3	3	5	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4	2	3	3	5	2	4	
Tito	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
Vasco	4	5	3	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	1	4	5	4	4	5	1	4	3	4
Rui Catanho	5	5	2	5	3	5	5	3	2	4	5	5	5	4	3	4	3	2	5	4	2	4	3	4	3	4	1	2	2	4	2	2
Guilherme Santos	4	5	1	5	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	1	1	4	1	4	1	2	4	1	5	
Fábio	5	5	5	5	3	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	
Gabriel	3	4	4	1	5	2	3	1	5	2	4	4	1	4	2	4	4	5	5	3	4	5	1	3	5	3	3	3	1	4	3	
Daniel Brites	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	
Oscar	3	3	2	3	4	2	4	3	3	4	3	3	4	3	5	4	4	2	3	3	4	3	5	3	3	2	2	3	3	2	3	
Bruno	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	5	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4
Gonçalo	5	4	4	3	4	3	3	5	3	5	4	4	5	5	3	3	4	4	4	5	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	5	
Carlos Freitas	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	
Rodrigo Viveiros	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	3	
Madalena	4	4	3	3	3	3	5	3	3	3	3	5	3	3	3	5	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	2	
Ricardo	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	
Rodrigo Nunes	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	
Média	4,0	4,2	3,2	3,9	3,3	3,8	4,1	3,4	3,6	4,1	4,1	4,2	4,1	4,0	3,5	4,1	3,9	3,5	3,3	3,6	3,9	3,2	2,8	2,8	3,6	2,7	2,9	2,8	3,3	2,7	3,5	

Através da média dos valores atribuídos aos colegas conseguimos perceber quem são os atletas que melhor relação têm com os outros dentro do balneário.

Com 4,2 em 5 possíveis, Diogo Felgueiras e Rodrigo Alves apresentam a melhor média, enquanto por outro lado Gonçalo Sousa apresenta a media mais baixa com 2,7. A assiduidade aos treinos pode ser um ponto fundamental para estas médias, visto os atletas com maior média terem uma assiduidade regular, enquanto o atleta que apresenta menos média apresenta muita inconsistência relativamente a esses aspeto.

4.2.6 - Torneio de Futevoley

O torneio de Futevoley (anexo VII) surgiu durante a ativação funcional de uma das sessões de treino, pois esta era um atividade muito recorrente na fase inicial da sessão. Propôs a iniciativa ao treinador principal que achou uma boa iniciativa, então

durante o mês de Janeiro em cada sessão de treino decorria uma jornada da fase de grupos. Completa a fase de grupo e como só estavam inscritas 6 equipas criei um play-off, onde os 3 primeiros classificados jogavam entre si para apurar o campeão e os 3 últimos para completar a restante tabela.

O torneio foi repetido mais uma vez durante a época, porque os atletas participante insistiram bastante e era visto com bons olhos por parte da equipa técnica.

4.3 – Benjamins (Sub-6)

A experiencia de acompanhar os sub-6 surgiu pela mão do meu tutor de estágio e coordenador do clube, que sentiu necessidade de mais um treinador naquele escalão para fazer frente ao elevado número de atletas. A minha intervenção neste escalão foi grande, porque o planeamento semanal dos treinos (anexo VIII) era feito em conjunto com o treinador principal, a montagem dos exercícios de treino, acompanhamento durante a competição e ainda cheguei a orientar sessões de treino sozinho.

Neste escalão tínhamos sempre a preocupação de na fase inicial das sessões de treino trabalhar em estações, chegamos a um acordo logo no primeiro treino, desta forma os atletas encontravam-se permanentemente em atividade motora exponenciando as suas capacidades físicas e técnicas, reduzindo os tempos mortos derivados a brincadeiras e em transições de estações.

Com estes atletas trabalhamos muito a vertente coordenativa e técnica, sempre recorrendo a jogos lúdicos e a circuitos de coordenação, desta forma todos os atletas aprenderam a executar tarefas básicas que aumentaram o seu repertório motor e mais importante iniciaram a descoberta do seu corpo, as suas capacidades e os seus limites.

Estes atletas ainda possuem um nível cognitivo baixo, daí o planeamento do treino ser muito repetitivo, porque o período de assimilação dos novos exercícios apresentados na sessão de treino é longo.

As dificuldades sentidas neste escalão são dentro da mesma linha que nos restantes escalões, a constante brincadeira normal da idade, a recriação com as bolas durante a explicação dos exercícios, alguns confrontos de ideias mais acessos entre os atletas, mas a maior dificuldade de todo o meu estágio encontrei-a aqui neste escalão, uma enorme falta de interesse por parte de alguns atletas que apenas compareciam aos treinos porque eram de certa forma obrigados pelos pais.

Um caso em particular que aconteceu neste escalão foi o de um atleta que estava constantemente a empurrar, magoar e a discutir com os colegas, nesta situação, nós treinadores, entramos em cena abordando os encarregados de educação de modo a informar da situação, desde logo criamos um plano de combate a esta situação, passamos a controlá-lo a estar mais atentos às suas ações e a dar castigos cada vez mais

severos. Felizmente ao final de algum tempo o nosso plano resultou e o atleta voltou a ter comportamentos aceitáveis e a saber relacionar-se com os seus colegas, foi um caso de sucesso.

As técnicas utilizadas para combater as dificuldades que nos íamos deparando eram as mais variadas, utilizávamos sempre grupos pequenos para diminuir o tempo morto por atleta, pois só existe brincadeira quando o atleta não está em ativação, a obrigatoriedade de parar e colocar as bolas num local pré-designado no final de todos os exercícios, quando nenhuma destas solução era suficiente o atleta era convidado a sentar-se de castigo e no final do treino os treinadores tinham uma conversa com os encarregados de educação.

4.4 – Benjamins (Sub-9)

A minha intervenção no escalão de sub-9, representa apenas um treino semanal com os atletas, foi convidado novamente pelo meu tutor de estágio a suprimir esta lacuna neste escalão de formação.

Confesso que nas primeiras semanas foi notória uma grande estranheza parte a parte, da minha por serem atletas dos quais eu não tinha nenhuma informação nem os conhecia, e por parte deles por eu estar a introduzir os meus métodos de trabalho sendo estes novos. O planeamento dos treinos ficou sempre a meu encargo.

As dificuldades neste escalão ao invés do tempo de intervenção foram imensas. Este era um grupo enorme que contava com uma também enorme capacidade de brincadeira. Estar distraídos à conversa com os colegas aquando da explicação do exercício, ou o estar a brincar com as bolas no mesmo momento, discussões com os colegas e até mesmo picardias “guerras de escola” foram as maiores dificuldades que senti neste escalão. Tive de adotar uma postura mais rígida e não permitir grandes brincadeiras.

Foram-me transmitidos conselhos pelo treinador principal do Sub-9, para minimizar o tempo perdido. Esses conselhos foram utilizar pontos estratégicos da área de treino, para a explicação dos exercícios, divisão dos atletas por estação de trabalho e sempre utilizar números reduzidos de atletas por estação, sempre que possível separar os ditos amigos que costumam perturbar, e o colocar das bolas em uma área pré-designada quando acabavam o exercício.

Nestas fases o contributo do pai de um atleta que acompanha a equipa durante as sessões de treino foi de extrema importância, porque conseguíamos dividir pelas estações de trabalho controlando todas as situações mais anormais, permitindo um maior tempo de empenhamento motor dos atletas.

4.5 -Treino de Guarda-redes

A par da intervenção no sub-9 esta foi uma área onde a minha intervenção não foi tão extensa, o convite surgiu novamente por parte do tutor de estágio aquando da saída do atleta da equipa principal responsável pelo treino semanal dos guarda-redes.

As dificuldades sentidas foram imensas, desde logo porque eu nunca fui guarda-redes e os responsáveis pelo treino desta posição no futebol são sempre antigos guarda-redes salvo raras as exceções, até podemos fazer uma analogia com os negócios de família que passam de pai para filho depois para o neto e assim sucessivamente. Na baliza acontece a sucessão de acontecimentos é igual, o conhecimento é transmitido dos antigos guarda-redes para os mais novos.

Foi uma grande luta evoluir nesta área, tive que estar em constante pesquisa de exercícios de treino e adapta-los ao meu contexto, sempre tentando inovar com novos exercícios de treino para não perder o entusiasmo dos guarda-redes mas também para proporcionar um desenvolvimento contínuo dos atletas.

Ao longo da minha intervenção utilizei diferentes formas de trabalho, nas sessões de treino trabalhava a coordenação e força dos guarda-redes com circuitos, a coordenação oculo-manual com diferentes tamanhos de bolas “ténis, andebol, futebol” a reação como vários exercícios de reação a remates, um trabalho de passe era sempre efetuado na fase de ativação funcional, a reposição de bola em jogo, saídas a cruzamentos e penaltis.

4.6 - Projeto de Promoção

4.6.1 - Modelo de jogo

O meu projeto de promoção (Anexo VIII), surgiu de uma ideia minha no início deste estágio curricular, criar um modelo de jogo base para toda a formação, como forma de standardizar o trabalho desenvolvido pelos treinadores nos diferentes escalões da formação da Associação Desportiva de Machico.

Esta ideia trás uma series de vantagens para os jovens desde logo porque, criam rotinas e métodos de trabalho que iram perdurar no tempo, irão aprimorar as suas capacidades técnico e táticas, onde irão ter mais facilidade ao longo do tempo de alcançar grandes feitos competitivos, mas também para que na fase de transição da fase futebol de formação para o futebol sénior fosse mais proveitosa tanto para os atletas que iriam estar mais rotinados como para o clube que iria aproveitar mais e melhores jogadores.

Neste documento descrevo os objetivos da criação, como explico vários conceitos relativos à modalidade de futebol, o que é um modelo de jogo, os 5 momentos do jogo etc. Exponho os princípios e subprincípios de jogos pretendidos, de forma visual as apresento diferentes zonas do terrenos e a forma como a equipa deverá estar organizada durante a fase de ataque e defesa.

Como complemento a este documento criei um outro com diretrizes em conformidade com o modelo LTAD Canadiano, de modo que os treinadores sejam capazes de aproveitar ao máximo os períodos sensíveis e críticos do desenvolvimento e maturação, exponenciando as capacidades tanto físicas como técnicas do nosso atleta ao máximo.

O meu objetivo principal com a criação destes documentos é que os treinadores das épocas vindouras, tenham com base de algum do seu trabalho este modelo e diretrizes, mas que também complementem estes documentos, para que se tornem mais ricos, promovendo sempre os ativos jovens do clube.

Não foi possível fazer uma apresentação pública dos documentos redigidos por mim, mas em conversas de contexto informal com os treinadores recebi feedbacks positivos sobre a ideia, embora alguns treinadores tenham apresentado algumas dúvidas sobre a viabilidade do projeto. As dúvidas baseavam-se na abertura que cada treinador tem para aceitar as ideias e para as implementar no seu modelo de jogo e nas diferentes características que os atletas têm de modo a que possa ser cumprido o modelo de jogo pretendido.

Devido á extensão dos documentos, estes encontram-se no dossier de estágio e podem ser consultados na íntegra.

5. Reflexão

Chegou ao fim um ano de aprendizagem, com momentos muito bons e momentos não tão bons, vale um ano de experiências diversas e enriquecedoras para mim.

Tenho que fazer um enorme agradecimento a todos os professores que durante estes 3 últimos anos tantos conhecimentos transmitiram, mas também aos restantes treinadores da entidade acolhedora que me ensinaram a controlar e a orientar de forma prática as sessões de treino, tenho de agradecer a toda a estrutura técnica e ao meu tutor de estágio, a todos os meu grande obrigado.

Durante toda a época assumi desde o início uma postura de pontualidade, assiduidade e responsabilidade, capacidade de trabalho, empenho, disciplina, paixão e motivação intrínseca foram facetas minhas desenvolvidas durante este ano no estágio, nunca virando as costas a um desafio proposto pelo tutor de estágio.

Tenho a perfeita noção que cometi imensos erros, mas só quem reconhece o erro é capaz de corrigir e melhorar, foi um ano de imensas questões, dúvidas pautadas com algum desespero.

O erro tem uma importância enorme durante o estágio, este erro serve de lição e tem um valor enorme, portanto se existe lugar onde devemos errar é aqui, desde logo estamos em uma fase de preparação e avaliação para o mundo do treino desportivo todas opiniões vindas dos nossos superiores são de extrema importância para erradicar as nossas lacunas e desenvolver os nossos pontos fortes.

Esta foi a minha primeira experiência no terreno, sinto que existiu uma enorme evolução das minhas metodologias e dinâmicas de treino, capacidade de trabalho, interpretação dos sinais dos atletas, dos momentos e observação do jogo etc. Para primeira experiência tenho que fazer um balanço positivo deste ano, embora nem tudo tenha sido um mar de rosas. Consegui alcançar a grande maioria dos objetivos aos quais me propôs no início da época, apenas a observação e análise da performance da equipa em competição não foi alcançado na sua totalidade.

Apesar da inexperiência penso que consegui corresponder com êxito às expectativas do meu tutor de estágio, sem revelar fragilidades excessivas demonstrando

sempre domínio do conhecimento específico, tanto no papel de treinador adjunto como no de treinador de Guarda-redes e treinador principal. Consegui intervir de forma bastante regular e positiva em exercícios de treino, recebendo feedback positivo da minha prestação por parte do treinador.

Ao longo da época as minhas funções foram aumentando, o mesmo aconteceu com a responsabilidade cada vez mais foram-me delegadas tarefas de maior responsabilidade, passei de coadjuvar e opinar a planear, orientar, gerir e a tomar decisões.

A especialização do menor em treino desportivo, dotou-me de saberes teóricos e valências de extrema importância para o desempenhar da função de treinador. Todas as áreas abordadas durante a minha formação revelaram-se de grande importância, a pedagogia ajudou-me na forma como me dirigia aos atletas aquando de lhes dar feedback, teoria e metodologia do treino desportivo foi importante para a compreensão das cargas e a sua devida distribuição e do fator de treino técnico e tático. A planificação ajudou-me aquando do planeamento semanal das sessões de treino.

Apesar de ter adquirido muitos conhecimentos durante a minha formação, quando chegou à fase de intervenção autónoma senti uma enorme dificuldade de operacionalizar a sessão de treino, foi um arranque da estaca 0.

Começo por enumerar as dificuldades, a má distribuição dos atletas pelas estações tirando-lhes tempo de empenhamento motor, esta dificuldade ajudava a que surgisse a conversa e a brincadeira, a complexidade de alguns exercícios era demasiado alta e não tinham relação com o modelo de jogo, a intensidade e a duração do exercício também eram demasiados elevados, os tempos de transição entre exercícios eram muitos grandes e as constantes interrupções durante as palestras ou explicação dos exercícios.

Adotei algumas estratégias que me ajudaram a criar treinos com mais qualidade, aumentei o tempo de empenhamento motor dos atletas criando mais estações de treino, mantendo os atletas em constante ativação, como estes se encontravam empenhados a distração e brincadeira foi quase erradicada, aquando da explicação dos exercícios de treino alguns atletas recriavam-se com a bola, criei um espaço sinalizado junto ao banco de suplentes onde as bolas eram colocadas quando o exercício acabava e só voltavam a sair quando eu permitisse.

Quanto à complexidade, decidi desmontar os meus exercícios e trabalha-los de forma progressiva, aumentava a complexidade quando sentia que a equipa já tinha assimilado bem a dinâmica do mesmo, comecei a ajustar a intensidade pedida durante a sessão de treino tendo em conta o género de reino que estávamos a fazer, para reduzir o tempo morto entre transição de exercícios, adotei a técnica de montar todas as estações de trabalho que iria utilizar no decorrer da sessão, numa fase onde os atletas ainda se preparavam para entrar dentro de campo, assim os jogadores chegavam e já tinha o treino montado.

Como competências adquiridas, hoje posso afirmar que consigo compreender com maior facilidade o porquê de alguns erros durante o processo de treino e relacioná-los com a intensidade do exercício, desgaste físico ou desconcentração do atleta, aumentei a minha perceção sobre os atletas, e o meu sentido crítico está mais apurado relativamente à construção e dinâmica dos exercícios de trabalho, consigo entender melhor os momentos de jogo devido à observação e análise do jogo, uma competência não adquirida mas aperfeiçoada e que estará sempre em constante evolução foi o meu discurso.

Felizmente para mim e para a entidade acolhedora o meu horário não ficou sobre posto com nenhuma das funções que me foram atribuídas ao longo da época, não só foi muito bom para mim pois tive de adaptar a vários contextos durante a semana e serviu como uma boa escola, mas também pude ajudar um clube que muito me deu no passado.

Como projeto de promoção desenvolvi um modelo de jogo, cujo espero seja implementado em todos os escalões de formações e um documento do género LTAD com diretrizes para ser entregue aos treinadores no início da época, servirá de apoio para que consigam exponenciar ao máximo as capacidades, aproveitando os períodos sensíveis e críticos do desenvolvimento e maturação dos seus atletas.

Como forma de finalizar, esta etapa foi extremamente rica devido à minha vasta intervenção, que me fez crescer como pessoa nível social, emocional, educacional, e desportivo, consegui também ajudar os jovens a crescer e formá-los, para serem melhores cidadãos mas principalmente para serem melhores desportistas. Consegui criar


e fortalecer laços de amizade com todas as pessoas que privaram e com quem trabalhei este ano.


6. Bibliografia

- Alves, D. (1964); *O teste sociométrico*. Rio de Janeiro, FGV.
- Bompa, T. (2007). *Periodización*. Barcelona, Espanha: Hispano Europea;
- Brito, A. P. (1998). *Observação Direta e Sistemática do Comportamento*. Lisboa: FMH Edições;
- Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias;
- Dantas, M. (2003). *Periodização do Treinamento: A prática da preparação física*. P.63-71;
- João, P. (2004). *Efeito da qualidade da receção do serviço na efetividade do ataque. Estudo comparativo da prestação dos Jogadores Líberos e Recebedores Prioritários em equipas de elevado rendimento competitivo no voleibol*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto;
- Lopes, Paulo (2012); Documento interno do Clube. Não publicado
- Mourinho, J. (2001), "Programação e periodização do treino em futebol" em palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina de POAEF;
- Programa Nacional de Combate à obesidade. Direção Geral da Saúde. Divisão de Doenças Genéticas. Lisboa DGS 2005;pp 24
- Raposo, A. V. (2000). *A Carga no Treino Desportivo*. Lisboa: Editorial Caminho;
- Raposo, A.V. (2002). *O Planeamento do Treino Desportivo*. Editorial Caminho, Edição 2002;
- Stewart A. (2010) Kinanthropometry and body composition: A natural home for threedimensional photonic scanning. *Journal of Sport Science*; p. 455–457;

Anexos

Anexo I – Convenção de Estágio

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.03 1/2
<p>O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 – 5300-559 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios por parte de estudantes de Cursos de Especialização Tecnológica (CET), Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), Licenciaturas e Mestrados.</p> <p>Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento.</p> <p>Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) da IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.</p>		
Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH		
Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____		
Ao abrigo do protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim, Qual? _____ (preencher o ANEXO correspondente)		
1. INTERVENIENTES		
ESTUDANTE:		
Nome: <u>Diogo Filipe Mendes Gomes</u>		
<input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET) <input type="checkbox"/> Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado N.º de estudante: <u>15067930</u>		
Curso: <u>Desporto</u> Telf.: <u>91277127826</u>		
E-Mail: <u>dfmg1991@gmail.com</u>		
No IPG, sob orientação de:		
Docente orientador: <u>Pedro Tiago Ramos ESTEVES</u> N.º func.: _____		
Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG		
Docente coordenador: _____ N.º func.: _____		
Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG		
ENTIDADE:		
Denominação: <u>Associação Desportiva de Machico</u>		
NIF: _____ E-mail: <u>gestor@admachico.com</u>		
Morada: <u>Ava da Estacada, 9</u>		
Código postal: <u>9700</u> - <u>091</u> Localidade: <u>Machico</u>		
Telefone: <u>281965597</u> Telemóvel: _____ Fax: _____		
Supervisor: <u>Tiago Miguel Pacheco dos Santos</u>		
Habilitações académicas: <u>Licenciatura</u> Cargo/Função: <u>Coordenador Técnico</u>		
Telf. direto: <u>91121300211</u> E-mail: <u>TiagoMiguelPacheco@gmail.com</u>		

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)	MODELO GESP.003.03 Anexo E
<p>O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).</p>		
1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO		
<p><input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: <u>Futebol</u></p> <p><input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____</p> <p>Estudante/Treinador(a) estagiário(a) <u>Luís Filipe Marques, J.º</u> N.º <u>5007029</u></p> <p>Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio <u>Luís Filipe Marques, J.º</u></p> <p>Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento <u>Treino Filipe Marques, J.º</u></p>		
2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS		
<p>f) Os acima identificados DECLARAM:</p> <p>a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047).</p> <p>b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico.</p> <p>c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver); (ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e; (iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047). <p>d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;</p> <p>e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047); (ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027). 		
3. ASSINATURAS		
<p>O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p><u>18/10/2016</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p><u>24/10/2016</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p><u>18/10/2016</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura na entidade de acolhimento)</p>

Anexo III – Ficha de Observação da postura do treinador



Instituto Politécnico da Guarda
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO

Ficha Observação Pedagógica

Modalidade	N.º jogadores	Escalão	Clube	Dia e Hora	Treinador

ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS
INÍCIO				
Cumprimenta os jogadores no início do treino				
Apresentação do treinador aos novos jogadores e breve conhecimento acerca destes (se existirem) e enquadramento.				
Apresentação do conteúdo do treino (contexto e objetivos) no início				
Apresenta extensão dos conteúdos (para o treino seguinte) no final do treino				
PLANO E DOMÍNIO DO TREINO				
Treino preparado (existência de plano de treino/ microciclo)				
Capacidade de adequação a imprevistos (se houver)				
Confiança e segurança durante o processo de treino				
Capacidade de recuperação rápida após enganos (se houver)				



Instituto Politécnico da Guarda
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO

GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO TREINO				
Tempo de organização (jogadores e materiais) reduzido				
Utilização de pausas durante a prática para hidratação				
COMUNICAÇÃO				
Comunicação de forma clara e precisa				
Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspetos essenciais				
Utilização de volume da voz adequado ao espaço e sons existentes no espaço				
Ajuste da entoação da voz ao ênfase que pretende apresentar, utilizando inflexões de voz				
Utilização de tom de voz agradável e perceptível				
Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão dos jogadores				
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício				
Utilização específica de vocabulário				
Utilização de vários canais de comunicação (verbal e não-verbal)				
Contacto visual (olhar nos olhos) durante a comunicação com os jogadores				



Instituto Politécnico da Guarda
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO

DISPOSIÇÃO DOS JOGADORES E DO TREINADOR DE CONTROLO				
Colocação adequada dos jogadores em campo				
Disposição adequada do treinador em relação aos jogadores				
Ter todos os jogadores do campo de visão, variando o foco da atenção				
Utilização de comunicação gestual não-verbal				
INSTRUÇÃO				
Apresentação do exercício a realizar (nome do exercício)				
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas				
Apresentação de cuidados de segurança e higiene				
Apresentação do objetivo do exercício				
Demonstração sempre que necessária, com técnica correta, com planos de movimento virados para os jogadores				
Utilização adequada e atempada das ordens de comando descritivas, regressivas e antecipadas				
Correção da Postura Corporal				



Instituto Politécnico da Guarda
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO

Feedbacks positivos					
Questionamento aos jogadores (com o objetivo de controlar a aquisição do processo de treino)					
CLIMA					
Ri, sorri e apresenta bom humor					
Utiliza o nome dos jogadores					
Pressiona para empenhamento no esforço					
Está atento às intervenções dos jogadores					
Utiliza vocabulário positivo					
Demonstra dinamismo e energia					
Participa com os jogadores (exercitando-se com eles ou mostrando acompanhamento)					
Aceita e utiliza as ideias dos jogadores (se apresentadas)					
Está apresentável					



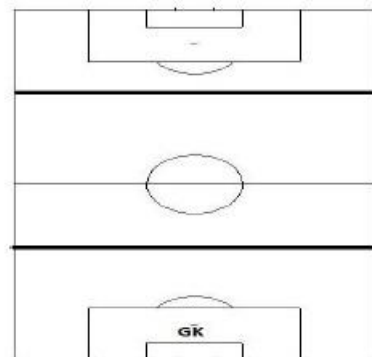
Instituto Politécnico da Guarda
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO

FIM DO TREINO					
Despedida/ cumprimento aos jogadores no final do treino					
Motivação no final do treino para o treino seguinte					
Promove o diálogo no final da sessão para retirar dúvidas.					

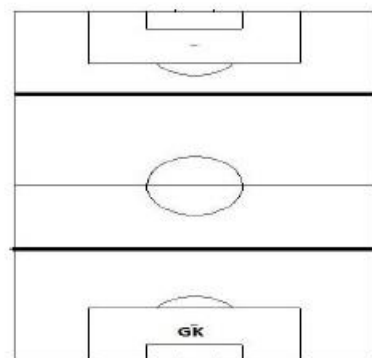
Disposição Tática

Remates	Favor	
	Contra	
Cantos	Favor	
	Contra	
Foras de Jogo	Favor	
	Contra	

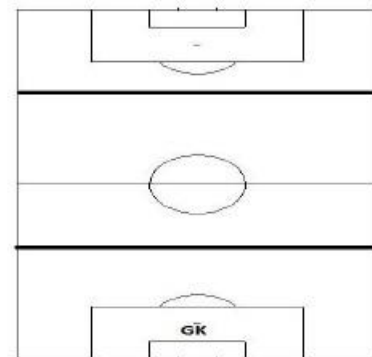
Perdas de Bola



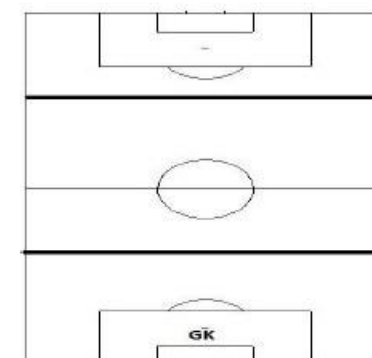
Faltas



Perdas de Bola



Ações Ofensivas



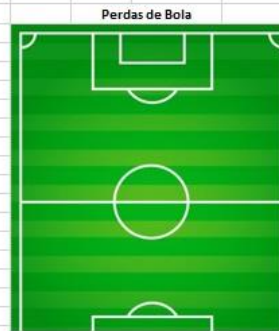
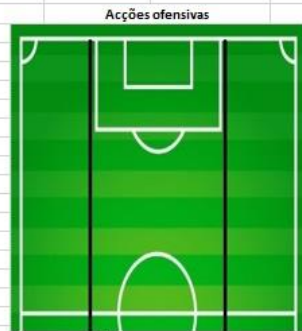
Planilha de observação notacional dos jogadores

Número	Jogador	Minutos	Perdas de Bola		Recuperações de Bola		Faltas		Cartões		Remates	Golos
			Interceção do Def	Interceção do At	Sofridas	Cometidas	Amarelo	Vermelho				
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												

Remates	Consedidos	
	A favor	

Cantos	Consedidos	
	A favor	

Horas de jog	Consedidos	
	A favor	



Anexo V – Questionário ICPD

Questionário ICPD

(Mahoney, 1987, adaptado de Cruz e Viana, 1993)

Nome: _____

AS seguintes afirmações dizem respeito a vários aspetos relacionados com a performance dos jogadores e a competição (jogos/eventos).

Indique a sua opinião relativamente a cada uma das afirmações, de acordo com a sua experiência. Assinale com um X, o quadrado que melhor indica o seu grau de concordância com cada frase (Ex: se discorda totalmente da afirmação o quadrado 1º, se discorda um pouco assinale o 2º, se concorda e discorda ao mesmo tempo assinale o 3º, se concordar mas não totalmente assinale o 4º, se concorda totalmente assinale o 5º.)

Afirmações		1º	2º	3º	4º	5º
1	Estou motivado para atingir bons rendimentos.					
2	Muitas vezes tenho dificuldade de concentração durante a competição.					
3	Estou muito confiante nas minhas capacidades atléticas.					
4	Fico muito frustrado ou aborrecido quando um companheiro tem um fraco rendimento.					
5	Estou mais tenso antes do jogo que durante o jogo.					
6	Frequentemente, tenho momentos em que o meu rendimento é excepcionalmente bom.					
7	Algumas vezes falta-me motivação para treinar.					
8	A minha relação com os membros da equipa é muito boa.					
9	Algumas vezes estou tão tenso que isso afeta o meu rendimento.					
10	Vencer é muito importante para mim.					
11	A maioria das vezes vou para os jogos confiante que terei um bom rendimento.					
12	Obtenho melhores resultados quando estou mais tenso, que ao contrário.					
13	Durante o jogo nem me apercebo do público no estádio.					
14	Quando estou a realizar uma má exibição tendo a perder a concentração.					
15	Não é preciso muito para abalar a minha autoconfiança.					
16	Concentro-me mais no meu rendimento do que no dos meus companheiros.					
17	Muitas vezes, quase entro em pânico antes da competição começar.					
18	Quando cometo um erro tenho dificuldade ou problemas em esquecer e concentrar-me outra vez.					
19	Gostava de me sentir mais motivado.					

20	Uma pequena lesão ou um mau treino abala a minha autoconfiança.						
21	Estabeleço objetivos pessoais e normalmente atinjo-os.						
22	Algumas vezes sinto-me muito ansioso durante o jogo.						
23	Durante o jogo a minha concentração para estar a saltar entre o que estou a fazer e outras coisas (publico, treinadores, média).						
24	Gosto de trabalhar com os meus colegas de equipa.						
25	Duvido frequentemente das minhas capacidades atléticas.						
26	Antes de um jogo, necessito de fazer um grande esforço para me manter calmo.						
27	Quando inicio mal um jogo a minha autoconfiança baixa rapidamente.						
28	Penso que o espirito de entre ajuda da equipa é muito importante.						
29	Preocupo-me bastante com a possibilidade de errar num jogo importante.						
30	Geralmente sou capaz de me manter confiante durante uma das minhas piores prestações.						
31	A minha autoconfiança varia muito de jogo para jogo.						
32	Quando a minha equipa realiza uma má exibição, eu sinto-me mal, independentemente da minha exibição como membro da equipa.						
33	Fico muito ansioso quando erro durante um jogo.						
34	Atualmente a coisa mais importante para a minha vida é ser um bom jogador.						
35	Sou bom a controlar os meus níveis de tensão e ansiedade.						
36	O meu nível de ansiedade decresce rapidamente quando começo a jogar.						
37	Ser jogador é o mais importante da minha vida.						
38	Sempre trabalhei bem com os meus treinadores.						
39	Eu tenho fé em mim próprio.						

Anexo VI – Teste Sociométrico

Teste Sociométrico

Nome do Atleta:

1- Indica quem são os colegas da tua equipa com os quais tens uma melhor relação, seleccionando-os por ordem de preferências?

1- _____

2- _____

3- _____

2- Indica quais são os atletas da tua equipa com que te relacionas menos bem ou de quem estás mais distante no relacionamento pessoal, seleccionando-os por ordem de distanciamento.

1- _____

2- _____

3- _____

3- Na tua opinião qual é o atleta que consideras ter mais competência e perfil para ser líder da equipa.

4- Avalia a tua relação com os teus colegas de equipa sendo que 1 – é muito má; 2 – má; 3 – normal; 4 – boa; 5 muito boa.

Artur Freitas	Rodrigo Nunes	Guilherme Santos
Diogo Felgueiras	André Caires	Óscar Neto
Henrique Abreu	Maro Braz	Rui Catanho
João Ribeiro	Afonso Moreira	Leonardo Costa
Francisco Barreto	Carlos Fernandes	Gabriel Nascimento
Tito Viveiros	Paulo Costa	Vasco Franco
Rodrigo Catanho	Michael Ribeiro	Madalena Castro
Carlos Freitas II	Tiago Sousa	Rodrigo Viveiros
Gonçalo Vasconcelos	Carlos Freitas	Carolina Sousa
Ricardo Machado	Rodrigo Alves	Vânia Santos
João Rodrigues	Samuel Ribeiro	Érica Viveiros
Hélvio Nóbrega	Fábio Jesus	
Bruno Pinto	Guilherme Sousa	

Anexo VII – Torneio Futvoley

	Duplas
1	Barreto & Afonso
2	Braz & Alves
3	Felgueiras & Fábio
4	Artur & Tiago
5	Rodrigo & Leonardo
6	Madalena & André

Torneio de Futvoley								
Jornada 1			Jornada 2			Jornada 3		
1	vs	2	1	vs	3	1	vs	4
3	vs	4	2	vs	6	2	vs	5
5	vs	6	5	vs	4	3	vs	6
Jornada 4			Jornada 5			Jornada 6		
1	vs	5	1	vs	6	1	vs	2
2	vs	3	2	vs	4	3	vs	4
4	vs	6	3	vs	5	5	vs	6
Jornada 7			Jornada 8			Jornada 9		
1	vs	3	1	vs	4	1	vs	5
2	vs	6	2	vs	5	2	vs	3
5	vs	4	3	vs	6	4	vs	6
Jornada 10								
1	vs	6						
2	vs	4						
3	vs	5						



MODELO DE JOGO ÉPOCA 2016/17

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DE MACHICO
INICIADOS

Estagiário:
Diogo João



Diretrizes
LTAD

Associação Desportiva de Machico

Estagiário:
Diogo João