



IPG

Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Ivo Alexandre Anjo Santos

julho | 2017





Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e
Desporto

Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto

Ivo Alexandre Anjo Santos

Julho|2017



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e

Desporto

Relatório de Estágio



Relatório para a obtenção do grau de licenciado
em desporto

Ivo Alexandre Anjo Santos

Julho|2017

Ficha de Identificação

Dados pessoais:

Nome: Ivo Alexandre Anjo Santos

Curso: Desporto

Número Aluno: 5008070

Período de Estágio: 12 de Setembro de 2016 a 17 de Junho de 2017

Número de Horas: 615 horas de estágio

Instituição formadora:

Nome: Instituto Politécnico da Guarda (IPG)

Pólo: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD)

Diretor ESECD: Professor Doutor Pedro Tadeu

Diretor Curso de Desporto: Professora Doutora Carolina Vila-chã

Identificação da entidade acolhedora:

Nome: Núcleo Desportivo e Social da Guarda (NDS)

E-mail: ndsfutebol@gmail.com

Data de fundação: 27 de Julho de 1982

Morada: Centro Cultural e Social de São Miguel- 2º Piso S/N, Av. Da Igreja 6300 Guarda

Identificação de tutor e coordenador de estágio:

Nome do Coordenador: Professor Jorge dos Santos Casanova

Grau Académico: Mestre

Nome do Tutor: Professor Francisco José Gomes Barros

Grau Académico: Licenciado em Ciências do Desporto / Treinador Nível II pela AF Coimbra

Agradecimentos

A realização deste percurso nunca seria possível sem a ajuda de um conjunto de pessoas, que de uma forma ou de outra, me deram suporte para eu poder alcançar as metas a que me propus.

Numa primeira fase agradecer à Professora Teresa Fonseca que me orientou numa primeira fase do estágio, mostrando sempre toda a disponibilidade do mundo para me ajudar. Com os seus conselhos, consegui que eu entendesse sempre o melhor modo de fazer as coisas. Agradecer também ao Professor Jorge Casanova que ocupando, depois, o cargo de coordenador do meu estágio mostrou-se também ele muito disponível a ajudar, tentando sempre entender a minha vida e tarefas, de modo a poder contribuir para o sucesso do meu estágio.

Um agradecimento, muito especial aos meus pais, à minha irmã e aos meus avós mas estendível a toda a minha família, que em certo momento nunca deixaram que me faltassem forças para continuar o meu percurso, tendo sempre palavras de carinho, amor e encorajamento.

Ao NDS, que me garantiu todas as condições para que o meu estágio fosse realizado. Do princípio ao fim tive pessoas com quem transmitir e receber ideias, a todas as pessoas que fazem parte da instituição, o meu agradecimento sentido.

Ao professor Francisco Barros por toda a paciência e suporte que me foi dando na instituição, nunca deixando que faltassem condições para que o trabalho fosse realizado da melhor maneira possível.

Ao professor Hugo Marques e ao treinador Joaquim Moreira, por terem sido meus companheiros durante todo o estágio, foram dois grandes pilares para mim durante todos os momentos de estágio, mostrando-me sempre a sua forma de trabalhar, sendo duas pessoas que me ensinaram muito ao longo do estágio.

Por último, a todos os atletas com quem tive a oportunidade de trabalhar e de contribuir para a sua formação, um muito obrigado a todos eles, sem eles seria impossível o estágio ser realizado e agradeço todos os momentos que tivemos, serão para sempre os meus “putos”.

Resumo

O estágio curricular teve início no dia 12 de Setembro de 2016, no Núcleo Desportivo e Social da Guarda (NDS), terminou no dia 17 de Junho de 2017, num total de aproximadamente 620 horas.

No dia 09 de Setembro de 2016 dirigi-me ao local de treino para me reunir com o tutor de estágio, professor Francisco Barros, que me explicou toda a formação e logística do clube e me possibilitou a escolha do escalão de formação em que eu me poderia inserir e aplicar os meus conhecimentos ao serviço da instituição.

Ficou planeado que eu iria intervir com os meus conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura em desporto e com as minhas vivências desportivas como atleta de várias equipas de futebol, como treinador de jovens no escalão de infantis, futebol de 7.

Mais concretamente assumindo o papel de treinador adjunto da equipa C que participaria no campeonato distrital de infantis da Associação de Futebol da Guarda.

Palavras-chave: Futebol de 7, Treinador de Jovens, Formação

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS.....	4
RESUMO.....	5
INTRODUÇÃO.....	11
PARTE I Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora.....	14
1. Caracterização da Cidade.....	15
2. Enquadramento do Clube.....	15
3. Caracterização dos recursos.....	17
3.1 Recursos Humanos.....	18
4.1.2 Plantel.....	20
4.2 Recursos Espaciais.....	21
4.3 Recursos Materiais.....	23
4.4 Recursos Logísticos e Financeiros.....	24
PARTE II Objetivos e Planeamento do Estágio (área e fases de intervenção)	26
1. Objetivos do Estágio.....	27
1.1 Objetivos Gerais.....	27
1.2 Objetivos Específicos.....	27
2. Definição da Área de Intervenção.....	28
2.1 Área de Intervenção.....	28
2.2 Fases de Intervenção.....	28
3. Planeamento e Calendarização.....	29
3.1 Planeamento Semanal.....	29
3.2 Calendarização Anual.....	30
3.3 Calendarização Semanal.....	31
3.4 Calendário Competitivo.....	33
PARTE III Atividades Desenvolvidas.....	35
1. Atividades Desenvolvidas.....	36
2. Futebol.....	36
3. Etapas de Formação Desportiva (LTAD).....	37

4. Treinador de Jovens Atletas.....	38
4.1 Perfil de Competências de um Treinador de Formação.....	39
5. Terreno de Jogo.....	40
6. Planificação e Periodização.....	41
6.1 Microciclo.....	42
7. Modelo de Jogo.....	44
7.1 Saída de Bola Curta por parte do GR.....	45
7.2 Transição Defesa-Ataque.....	46
7.3 Transição Ataque-Defesa.....	47
8. Sistemas de Jogo.....	48
9. Avaliação e Resultados.....	50
9.1 Avaliação Física.....	50
9.1.1 Massa Corporal e Altura.....	50
9.1.2 Bateria de Testes.....	51
9.2 Resultados.....	52
9.2.1 1ª Avaliação.....	52
9.2.2 2ª Avaliação.....	53
10. Resultados Desportivos.....	55
11. Dados Estatísticos.....	58
12. Observações de Jogos.....	59
12.1 Tratamento de Dados de Observação.....	60
13. Tarefas do Estagiário.....	61
13.1 Reuniões com Treinadores.....	61
13.2 Unidades de Treino.....	62
13.3 Jogos.....	63
14. Projeto de Estágio.....	63
15. Participação em Torneios.....	64
16. Participação em Outras Atividades.....	65
16.1 Seminário de Pedagogia do Desporto.....	65
16.2 II Congresso de Futebol.....	66
PARTE IV Reflexão Final.....	68
1. Reflexão Final.....	69
BIBLIOGRAFIA.....	73
ANEXOS.....	75

Índice de Tabelas

Tabela 1. Plantel Infantis “C”.....	21
Tabela 2. Infraestruturas Desportivas.....	22
Tabela 3. Material Disponível.....	23
Tabela 4. Calendarização Anual.....	30
Tabela 5. Calendarização Semanal.....	31
Tabela 6. 1ª Fase Competição.....	33
Tabela 7. 2ª Fase Competição.....	34
Tabela 8. Exemplo Jogada de Transição Defesa-Ataque.....	46
Tabela 9. Características Posicionais.....	50
Tabela 10. Resultados 1ª Avaliação Física.....	52
Tabela 11. Resultados 2ª Avaliação Física.....	53
Tabela 12. Estatística Geral dos Jogadores.....	58
Tabela 13. Tratamento de Dados NDS vs Foz Côa.....	60
Tabela 14. Reuniões com Treinadores.....	61
Tabela 15. Unidades de Treino durante o Estágio.....	62
Tabela 16. Informação sobre Jogos.....	63
Tabela 17. Participação em Torneios.....	65

Índice de Figuras

Figura 1. Emblema NDS.....	15
Figura 2. Estrutura Funcional do Futebol.....	18
Figura 3. Equipa Logística/Apoio.....	19
Figura 4. Equipa Técnico-Pedagógica.....	20
Figura 5. Patrocínios.....	25
Figura 6. Mapa Semanal de Treinos.....	32
Figura 7. LTAD (Balyi, Cardinal, Higgs, Norris & Way (2010)).....	38
Figura 8. Medidas do Terreno de Jogo.....	41
Figura 9. Exemplo Microciclo Infantis-NDS.....	43
Figura 10. Linhas de Passe do DC.....	45
Figura 11. Linhas de Passe do GR.....	45
Figura 12. Posicionamento Defensivo.....	46
Figura 13. Recuperação de Bola/Posicionamento.....	46
Figura 14. Jogada Transição Ofensiva.....	46
Figura 15. Opções Finalização da Jogada.....	47
Figura 16. Sistema tático Infantis-NDS.....	49
Figura 17. Resultados IMC- 1ª Avaliação.....	53
Figura 18. Gráfico de Barras Comparação de Dados.....	54
Figura 19. Resultados IMC- 2ª Avaliação.....	55
Figura 20. Resultados de Jogos da 1ª Fase.....	56
Figura 21. Classificação Geral 1ª Fase.....	56
Figura 22. Classificação Geral 2ª Fase.....	57
Figura 23. Resultados de Jogos da 2ª Fase.....	57
Figura 25. Certificado de Participação Seminário de Pedagogia do Desporto.....	66
Figura 26. Certificado de Participação II Congresso de Futebol.....	67

Lista de Siglas

AD- Ala Direito

AE- Ala Esquerdo

AFG- Associação de Futebol da Guarda

CMG- Câmara Municipal da Guarda

DC- Defesa central

ESECD- Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

ESDRM- Escola Superior de Desporto de Rio Maior

FPF- Federação Portuguesa de Futebol

GFUC- Guia Funcionamento da Unidade Curricular

GR- Guarda-Redes

IMC- Índice de Massa Corporal

IPG- Instituto Politécnico da Guarda

LTAD- Long-term Athlete Development

NDS- Núcleo Desportivo e Social da Guarda

PL- Ponta-de-Lança

UC- Unidade Curricular

Introdução

O relatório é um documento que descreve com detalhe um trabalho técnico realizado. No contexto da UC de Estágio em Treino Desportivo, o seu GFUC prevê a realização de um relatório escrito pelo aluno estagiário, sintetizando toda a sua atividade ao longo do período de participação na entidade acolhedora.

A minha escolha pelo curso de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, surgiu como uma alternativa válida tendo em conta as circunstâncias. Após ter sido colocado na 1ª Fase na Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM), na vertente de Psicologia Desportiva, foi-me informado pela instituição da ESDRM que o curso tinha deixado de ser creditado recentemente, sendo o último ano em que o mesmo iria abrir para novos alunos. Foi-me dada a oportunidade de frequentar o curso mesmo assim, ou então escolher outro curso lecionado na escola, onde teria entrada direta na lista de alunos colocados. Decidi que não valia a pena entrar num curso que tinha deixado de ser creditado, apesar de ser uma área que me fascinava. Após algum tempo para digerir a desilusão, os meus pais aconselharam-me a ver outras alternativas. E como alternativa encontrei o curso de Desporto do IPG. Sendo o desporto a “minha área”, e como ficaria a apenas 57 Km de casa, vi com bons olhos essa opção e acabei por concorrer e entrar facilmente na 3ª Fase, visto que a minha média era uma média alta.

O desporto sempre me motivou e foi sempre uma área que eu gostei, dentro do desporto o futebol era a área onde estaria mais especializado. Desde os meus 6 anos que praticava esta modalidade, tendo muitas vivências desportivas a esse nível. Tal como todos os miúdos, sonhava ser um dia jogador profissional de futebol, mas apesar de alguns mini estágios em grandes clubes do futebol português, quando mais novo, nunca consegui esse objetivo. Joguei sempre em equipas da região, tendo alternando o meu desempenho entre campeonatos nacionais e campeonatos distritais. Em todo o meu percurso desportivo fui aprendendo vários princípios e valores inerentes ao desporto, o que me fez apaixonar cada vez mais pela área. Devido a esta paixão futebolística, quando fui obrigado a escolher entre duas variantes do curso, não hesitei em escolher o menor de Treino Desportivo, onde sentia que a minha especialização seria-me mais útil para o futuro enquanto profissional ligado ao desporto.

Ao longo dos anos em que fiz parte do curso de Desporto do IPG, adquiri muitos conhecimentos, que contribuíram muito para a minha formação profissional e também para o meu desenvolvimento pessoal. O estágio surge como parte final deste trajeto escolar e é lá onde devemos colocar em prática todos os conhecimentos teóricos aprendidos ao longo da licenciatura, simulando assim uma realidade de emprego futuro.

Para realização do meu estágio, inicialmente a minha escolha seria o Clube Desportivo de Gouveia, sendo o clube do qual sou adepto, ex-jogador e por ser o clube da minha área de residência. Esta escolha tornou-se impossível devido a exigências colocadas sobre o tutor de estágio, onde no clube existiam elementos com o II nível de treinador de futebol mas nenhum elemento era licenciado na área. Posteriormente, a minha escolha seria entre o Viseu 2001 (devido á proximidade) ou NDS Guarda. Este ultimo acabou por ser a entidade que eu escolhi e que me acolheu ao longo do estágio.

Sobre a instituição, eu já sabia que era uma referência a nível do futebol distrital a nível de formação, e foi esse um dos motivos para que eu a elegesse como entidade acolhedora. Outro motivo foi ter recebido informações, por parte de ex-estagiários da instituição, muito positivas sobre toda a estrutura do clube e todos os seus elementos constituintes.

Ficou definido que o meu papel seria de treinador adjunto na equipa da equipa “C”. O treinador principal dessa equipa era o treinador Joaquim Pereira, com quem cooperei, sempre de forma muito positiva durante todo o estágio. Juntos pegámos numa equipa de miúdos, onde muitos estavam a praticar a modalidade de futebol, pela primeira vez, e conseguimos fazer com que eles melhorassem de treino para treino de forma muito positiva, acabando a época com um nível de evolução soberbo, comparando com o início da época. Essa evolução não foi só a nível desportivo, conseguimos que os atletas aprendessem os valores ligados ao desporto e ao trabalho em equipa, aí verificamos que eles começaram como perfeitos desconhecidos e acabaram como sendo uma família, essa foi uma das principais vitórias que tivemos durante esta época.

Numa fase inicial do estágio, tive como coordenadora de estágio a Professora Doutora Teresa Fonseca, que por motivos profissionais deixou de assumir essa função no mês de Janeiro. A partir deste mês, o Professor Mestre Jorge Casanova, passou a ser o meu coordenador de estágio.

Foi ainda com a Professora Teresa Fonseca que defini os objetivos iniciais para o meu estágio. Um dos objetivos gerais definidos que destaco é o objetivo de corresponder às exigências colocadas pela realidade da entidade acolhedora, a nível ético, legal, deontológica e também numa dimensão moral. Os objetivos estarão presentes numa parte mais avançada do relatório e também nos anexos (Anexo 1).

O presente relatório servirá para demonstrar todo o trabalho realizado durante o estágio. Está elaborado em quatro partes fundamentais, uma primeira parte de caracterização da entidade acolhedora, na segunda parte estarão os objetivos e a definição da área e fases de intervenção, na terceira parte fundamentarei e publicarei todas as tarefas realizadas durante o estágio e numa última parte realizarei uma reflexão final.

Para terminar, pretendo que o relatório seja um documento onde fique bem patente e aquilo que foi um ano cheio de profissionalismo, repleto de atividades, de novas experiências que certamente irão contribuir para o meu futuro enquanto profissional.

PARTE I- Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora

Introdução

Nesta parte do meu relatório, irei fazer uma caracterização e contextualização do clube que me acolheu, e o seu projeto desportivo, passando pelos vários recursos do clube.

1) Caracterização da Cidade

Segundo o Diário da República Portuguesa (1989), a cidade da Guarda fica situada na zona centro de Portugal, mais concretamente no flanco nordeste da Serra da Estrela. É considerada a cidade mais alta de Portugal, por ser a cidade que se encontra a uma maior altitude, 1056 metros.

Tem vindo a crescer a nível populacional, possuindo atualmente cerca de 26 mil habitantes. Considerada por muitos uma cidade em expansão, existem infraestruturas desportivas de bom nível mas em quantidade insuficiente, na minha opinião. Ainda assim essas infraestruturas permitem a prática desportiva de desde crianças até aos mais idosos. Na cidade existem 4 clubes de futebol (Mileu Guarda, Guarda 2000, Guarda Unida e NDS Guarda). Dos clubes citados, apenas o Mileu Guarda e a Guarda Unida possuem nas suas fileiras planteis seniores. Considerando o futebol o desporto mais popular na cidade, não é difícil o recrutamento de atletas para os escalões de formação.

Sente-se que a nível das infraestruturas existentes para a prática do futebol, apesar de serem de um bom nível, serem insuficientes para partilhar entre todas as equipas sediadas na cidade. Tornando-se essencial a construção de mais alguns campos que permitam melhores condições de treino e uma maior acessibilidade por parte dos clubes.

2) Enquadramento do Clube

O Núcleo Desportivo e Social (NDS), é uma instituição sediada na cidade da Guarda e foi fundado em 1982 pelo engenheiro Jorge Manuel Antunes.

O futebol de formação em sido “a cara” desta instituição ao longo dos anos. Com isso a instituição tem apostado no melhoramento das condições a todos os níveis para poder permitir aos atletas condições ótimas para a prática do futebol.



Figura 1. Emblema NDS

O NDS tem definido um projeto desportivo onde todos os agentes do clube (direção, delegados, treinadores e atletas) se devem identificar com o mesmo, definindo sempre os interesses do clube acima de qualquer interesse a nível pessoal, evidenciando elevado sentido de unidade.

Um dos objetivos principais deste projeto é garantir que o nome da instituição NDS seja uma referência a nível do futebol de formação do distrito da Guarda. Este reconhecimento deve ter de ser feito pelo poder político, pelos pais dos atletas, pelo movimento associativo e pela Associação de Futebol da Guarda.

São três as áreas de intervenção prioritárias durante a época desportiva:

a) Processo de treino da escola de futebol do NDS:

Melhorar o processo de treino, tornando-o coerente e com uma correta progressão pedagógica ao longo das várias etapas de formação desportiva.

b) Aumentar o número de atletas da escola de futebol do NDS:

Planificar, organizar e dinamizar o projeto nas escolas do 1º ciclo da cidade, com o objetivo de recrutar jovens atletas para os escalões de petizes, traquinas e benjamins;

Estabelecer uma rede de contatos entre o clube e os professores que lecionam aulas de Expressão Físico-Motora nas escolas do 1º ciclo, e os professores que lecionam Educação Física nas restantes escolas da cidade;

Aumentar o grau de satisfação dos atletas do NDS de forma a aprofundar e consolidar o elo de ligação destes para com o clube.

c) Marketing e imagem do clube:

O clube tem de ser falado na cidade e aparecer de forma constante nos meios de comunicação social locais;

A imagem do clube tem de estar presente na cidade (equipamentos, autocarros, etc.);

O clube deverá dinamizar atividades para a comunidade (ações de formação para treinadores; torneios; convívios; atividades de âmbito social).

(Documento Orientador, Época 2016-2017 NDS, 2016)

As metas/objetivos que o clube tenciona atingir, são já a pensar no futuro a médio longo prazo da instituição, tornando-a uma escola de futebol de referência:

- Tornar o processo de formação do NDS congruente e coerente em todos os escalões de formação;
- Aumentar o número de atletas no clube, sendo prioritário esse aumento nos escalões de petizes, benjamins e infantis;
- Criar e consolidar o hábito de compromisso e responsabilidade dos atletas;
- Aumentar o grau de satisfação de todos os Stakeholders;

(Documento Orientador, Época 2016-2017 NDS, 2016)

Os objetivos específicos que se pretendem alcançar com o projeto desportivo do clube são:

- Promover a participação/manutenção das equipas dos escalões de iniciados, juvenis e juniores nos campeonatos nacionais de forma consecutiva e sistemática;
- Promover nas crianças e jovens da cidade da Guarda o gosto pela atividade desportiva e dos valores inerentes a essa participação em conformidade com a moldura social atual;
- Desenvolver um processo de treino/jogo de excelência, contribuindo para desenvolvimento desportivo federado da região;
- Desenvolver um canal de comunicação interno e externo que promova a escola de futebol do NDS.

(Documento Orientador, Época 2016-2017 NDS, 2016)

3) Caracterização dos Recursos

Como já foi referido anteriormente, ao longo destes 34 anos de existência o desporto de formação tem sido a cara do NDS. O futebol assume nesse aspeto, um papel principal. A preocupação no desenvolvimento da modalidade levou o NDS a munir-se, ao longo dos anos, de cada vez mais e melhores condições, de forma a possibilitar um boa formação não só de jovens atletas mas acima de tudo de jovens cidadãos.

Sendo a competição parte fundamental da formação de jovens atletas, o NDS tem um plano estruturado que contempla a existência de todos os escalões no que ao futebol diz respeito, tendo inclusive escalões etários que são representados por mais de uma equipa.

O NDS, que não possui equipa de futebol sénior, conta nas suas fileiras com os seguintes escalões:

- Escolinhas (Petizes, Traquinas, benjamins);
- Infantis;
- Iniciados;
- Juvenis;
- Juniores.

3.1) Recursos Humanos

A estrutura do NDS está dividida em três importantes estruturas (Figura 2). Para o bom funcionamento do clube é sempre essencial que estas estruturas funcionem, não como uma estrutura única, mas sim como uma estrutura em constante coordenação e comunicação entre as várias divisões estruturais. A direção acredita que só com grande sentido de unidade entre estas três estruturas se pode levar o clube em diante, cumprindo assim todos os seus objetivos.

São estas as estruturas funcionais:

- A direção;
- A equipa Logística / Apoio (Figura 3);
- A equipa Técnico-Pedagógica (Figura 4);

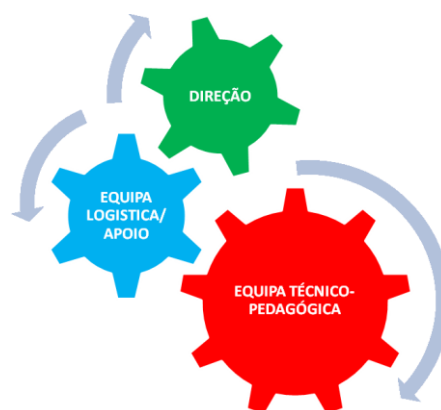


Figura 2. Estrutura Funcional do Futebol

No que diz respeito á estrutura funcional da instituição que está vocacionada para tratar de tudo que tenha relação com o futebol de formação, o NDS tem definido uma equipa logística/apoio que está apresentada num esquema presente no documento orientador, definindo os intervenientes nessa área funcional (Figura 3).

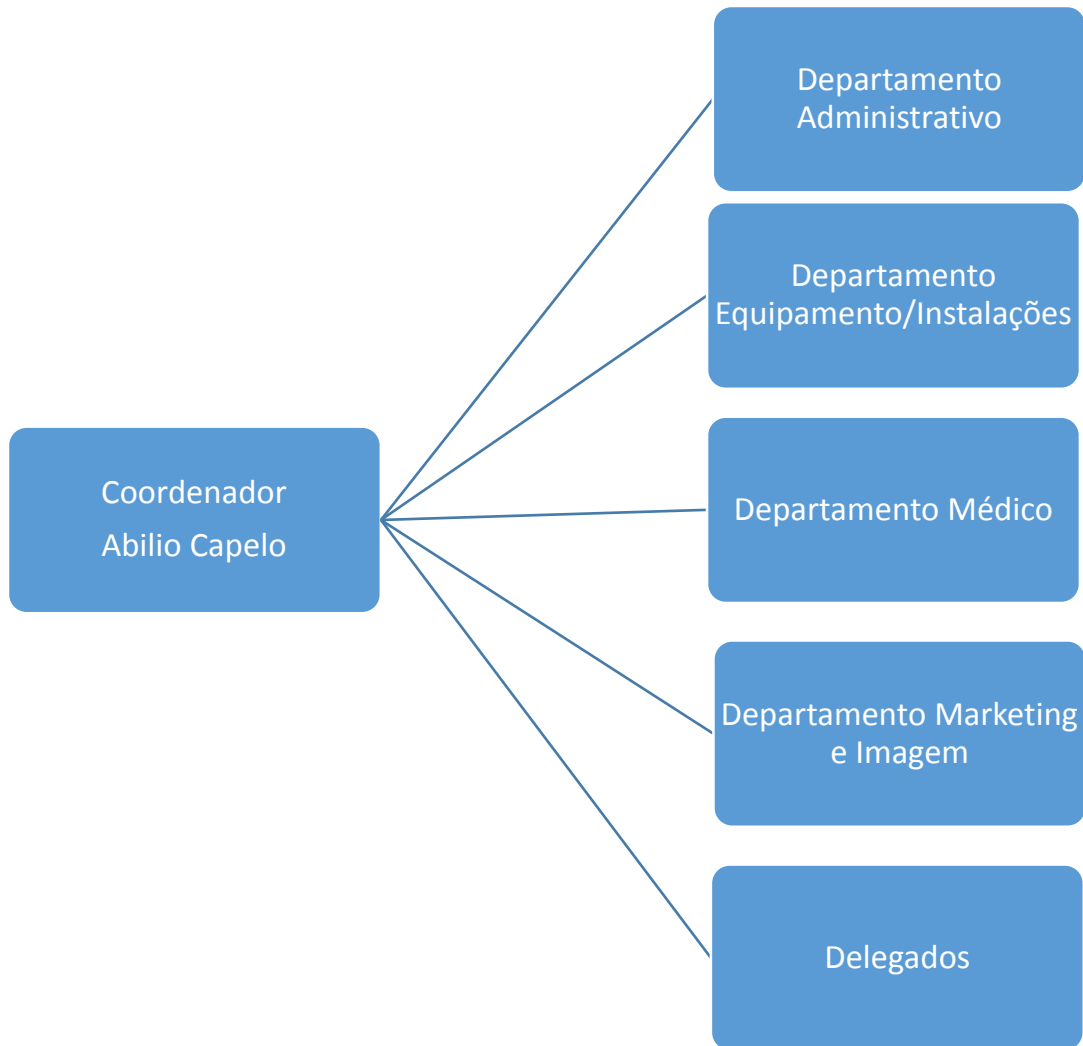


Figura 3. Equipa Logística / Apoio

(Documento Orientador, Época 2016-2017 NDS, 2016)

A equipa técnico-pedagógica é constituída por um total de 18 treinadores, distribuídos pelos vários escalões (Figura 4). Dentro desse grupo de treinadores, existem alguns estagiários que participam também de forma ativa no dia-a-dia do clube no que diz respeito ao processo desportivo.

Escolinhas	Infantis	Iniciados	Juvenis	Juniores
•Jorge Cunha	•Hugo Marques	•Jorge Carvalho	•José Carvalho	•Frederico Gonçalves
•Luís Santos	•Joaquim Pereira	•Tiago Reis	•Nuno Proença	•André Barra
•João Brito	•Igor Pereira	•Francisco Barros	•Vitor Dias	
•Hugo Marques	•Ivo Santos	•José Barros		

Figura 4. Equipa Técnico-Pedagógica

(Documento Orientador, Época 2016-2017 NDS, 2016)

3.1.2) Plantel

Devido ao número de atletas que o escalão de infantis dispunha, foi planeado a inscrição de 3 equipas dentro do mesmo escalão. Assim todos poderiam ter um tempo de jogo equilibrado, de modo a poderem evoluir as suas capacidades e sentir-se parte importante do grupo. Todas as equipas teriam entre 11 a 13 elementos, sendo que na ficha de jogo só poderão estar 12 jogadores, este seria o número ideal para a constituição do plantel.

O nosso plantel é então constituído por 11 atletas, sendo que às sextas-feiras podem ser chamados ao treino atletas dos benjamins, onde será selecionado o número de jogadores benjamins suficiente para preencher a ficha de jogo. Foi encontrada esta solução, junto do coordenador para poder complementar o plantel, dando a estes jovens a oportunidade de participarem no escalão acima. Desde o início da época que 3 jogadores benjamins, representados na tabela 1, treinam connosco à sexta-feira, por esse motivo são os únicos benjamins inseridos na tabela.

Com a possível convocatória para jogo destes elementos aumenta também o leque de opções, havendo assim margem para castigar, com a não convocatória, por exemplo, jogadores que falharam a nível de assiduidade aos treinos durante a semana.

Tabela 1: Plantel Infantis “C”

Atleta	Posição	Ano de Nascimento	Pé Dominante	
1	GR	2004	Direito	
2	GR	2004	Direito	
3	DC	2004	Direito	
4	DC/AD	2004	Direito	
5	DC/PL	2005	Direito	
6	MC/AE	2005	Direito	
7	DC/AE	2005	Direito	
8	AD/AE	2004	Direito	
9	AD	2006	Direito	BENJAMINS
10	DC/MC	2006	Direito	
11	AE	2006	Direito	

O nosso plantel é então constituído por 11 jogadores. 5 nascidos em 2004, 3 jogadores nascidos em 2005 e 3 jogadores nascidos em 2006.

Todos os jogadores do nosso plantel têm predominantemente o pé direito como o seu pé dominante e temos um grupo onde a maior parte dos jogadores são muito versáteis (podem atuar em várias posições).

3.2) Recursos Espaciais

No que diz respeito aos recursos espaciais, na vertente desportiva, o NDS é proprietário apenas de um campo, o campo do Carapito. Na tabela 2 estão representados todos os locais de treino ao longo do estágio. Todas as restantes infraestruturas são disponibilizadas pela Camara Municipal da Guarda, possibilitando a realização de treinos e de jogos.

As infraestruturas que são disponibilizadas pela CMG, são propriedades da mesma, assim sendo de forma a equiparar o número de horas de utilização pelas diferentes equipas da Guarda está definido o dia e a hora onde cada equipa poderá utilizar os recintos desportivos.

O escalão de infantis do NDS pode utilizar cerca de 3 horas por semana as infraestruturas da camara municipal. Sendo que na segunda-feira será utilizado o Campo do Zambito das 18h até às 19h15 e às sextas-feiras os infantis do NDS tem o direito de realizar o seu treino no Estádio Municipal igualmente das 18h até às 19h15. Ao fim-de-semana os jogos serão realizados no Campo do Zambito ou no Estádio Municipal da Guarda, tendo em conta o plano elaborado pela CMG no que diz respeito à utilização dos recintos desportivos.

Na seguinte tabela estão representados os espaços desportivos que iremos utilizar durante a época desportiva:

Tabela 2: Infraestruturas Desportivas

Recinto Desportivo	Imagem
<p>Campo de Jogos do Zambito</p> <p>Piso: Relvado Sintético</p> <p>Lotação: (Sem Bancada)</p>	
<p>Estádio Municipal da Guarda</p> <p>Piso: Relvado Natural</p> <p>Lotação: 10000 Lugares</p>	
<p>Campo do Carrapito</p> <p>Piso: Terra Batida</p> <p>Lotação: (Sem Bancada)</p>	

3.3) Recursos Materiais

Os recursos materiais (Tabela 3), existentes no clube destinado para os Infantis do NDS terá de ser dividido de forma igual pelas 3 equipas de infantis.

O estado do material foi identificado na tabela com diferentes cores tendo em conta o seu estado de conservação, numa escala de Muito Mau a Muito Bom.

Tabela 3: Material Disponível

Material:	Estado:
21 Bolas de treino	Médio
10 Bolas de jogo	Bom
28 Coletes	Bom
3x 12 cantis de água	Muito Bom
15 Arcos	Médio
5 Arcos	Mau
200 Sinalizadores	Médio
20 Cones	Muito Bom
7 Varas	Bom
2 Escadas de Coordenação	Bom
3 Bolas medicinais	Muito Bom

Podemos constatar que no geral o material que temos disponível é material em bom estado, visto que foi renovado recentemente. Existe também em número suficiente para que se possa aplicar nos treino sem qualquer problema.

O material disponível terá de ser dividido pelas 3 equipas, cabendo aos treinadores fazer a divisão deste material no início de cada treino.

3.4) Recursos Logísticos e Financeiros

O transporte dos atletas para o treino é realizado através de uma carrinha de 9 lugares e de um autocarro que também pertence ao NDS, tendo este 24 lugares.

Ambos os meios de transporte têm condições para transportar os jovens atletas. O transporte passa em lugares e horário pré-definido e são conduzidos pelo Tiago Reis, treinador dos iniciados e pelo Sr. Jorge Valente, que dá uma ajuda preciosa em toda a logística de funcionamento do NDS, sendo um homem que está sempre disposto a ajudar.

Durante toda a época, como forma de ajudar no transporte dos atletas, comprometi-me a transportar para jogos e para casa após os treinos dois atletas da equipa “C”, como a casa deles ficavam em caminho, não era incomodo nenhum fazer esse transporte, tendo-me oferecido de modo a facilitar a tarefa do clube.

A nível financeiro, tal como a maior parte dos clubes da região, o NDS é um clube com algumas limitações. Mesmo não tendo na sua estrutura apenas equipas de formação, às quais não é necessário o pagamento de salário, o NDS depende muito do apoio da CMG e dos seus patrocínios.

Tendo em conta os seus constrangimentos, são por vezes promovidas atividades com fins lucrativos para poder ajudar o financiamento das melhores condições aos atletas de todos os escalões do clube.

Os patrocínios (Figura 5), são então uma parte importante dos recursos financeiros do NDS, os patrocínios que neste momento apoiam o clube são:

- Egiquímica (Empresa Produtos Químicos);
- Gelgurte (Industria Alimentar);
- SPGlobal (Tecnologia);
- Mestre Pão- Gare (Pastelaria);
- Município da Guarda;

- Freguesia da Guarda;



Figura 5: Patrocinadores do Clube

PARTE II- Objetivos e Planeamento do Estágio (área e fases de Intervenção)

Introdução

Nesta parte estão representados os objetivos definidos numa parte inicial do estágio, bem como a definição de área e fases de intervenção e ainda o planeamento e calendarização da época desportiva

1) Objetivos do Estágio

No início do estágio, no plano individual de estágio, defini os meus próprios objetivos gerais e específicos, comprometendo-me a aplicar-me ao máximo para os poder concretizar.

1.1) Objetivos Gerais

- a) Aprofundar competências fundamentais, que a nível teórico, quer a nível prático que permitam uma intervenção profissional de qualidade;
- b) Apresentar altos níveis de assiduidade, bem como de pontualidade e responsabilidade;
- c) Realizar uma boa integração na entidade acolhedora que permita intervir de forma qualificada e reajustar procedimentos sempre que necessário;
- d) Corresponder às exigências colocadas pela realidade da entidade acolhedora, a nível ético, legal e deontológica e também na dimensão moral

1.2) Objetivos Específicos

- a) Intervir nas tarefas de treino, de um ponto de vista autónomo ou apoiando o treinador principal;
- b) Periodizar e elaborar planos de treino, tendo em conta as valências dos atletas e também sabendo das suas limitações, de forma a combater lacunas individuais ou da equipa;
- c) Oferecer a todos os jogadores que fazem parte do plantel, tempo de jogo equilibrado, garantindo que todos têm oportunidades de jogar o mesmo número de minutos durante a competição;
- d) Aumentar, através de tarefas de treino, o rendimento da equipa e jogadores;

- e) Realizar avaliações periódicas, a vários níveis de forma a controlar a concretização dos objetivos de treino, controlando assim os resultados ao longo da época desportiva;

2) Definição da Área e Fases de Intervenção

2.1 Área de Intervenção

A área de intervenção, durante o período de estágio, será em Treino Desportivo, mais concretamente na modalidade de futebol no escalão de formação Infantis, do NDS.

A escolha da modalidade de futebol sobrepõe conhecimentos na área da observação do treino (assume-se como uma capacidade essencial, sendo fulcral na análise e na avaliação da prestação dos atletas, Aranha 2007), na área da avaliação (verificação dos resultados obtidos com o treino, Gil 2001) e também na área do planeamento (corresponde a ação de projetar, programar, prever, elaborar planos, antecipar acontecimentos, providências e resultados, traçar programas e etapas com vista a objetivos e metas pré-definidas, Silva 1998).

2.2 Fases de Intervenção

Durante o estágio irão existir três distintas fases onde dentro de cada fase terão de ser cumpridos requisitos para que fique completamente concluída. As fases serão apresentadas de seguida, bem como a sua constituição:

1) Fase de integração e planeamento:

- Diagnóstico e caracterização de toda a estrutura da entidade acolhedora (vários tipos de recursos, atletas, treinadores, diretores, presidentes);
- Planeamento de atividades a serem desenvolvidas, periodização e planeamento dos treinos;
- Elaboração do Plano Individual de Estágio;
- Definição dos objetivos de estágio;

2) Fase de Intervenção:

- Observação de treinos e jogos elaborando relatórios;

- Avaliação dos atletas em termos antropométricos com posterior elaboração de relatório;
- Elaboração de planos de treino, aplicação do mesmo e posterior relatório do treino aplicado;
- Concretização de um projeto de formação ou promoção desportiva que envolva a entidade acolhedora junto da comunidade;
- Participação em ações de formação com elaboração do relatório sobre as mesmas;

3) Fase de Conclusão e Avaliação:

- Avaliação da congruência entre os objetivos definidos e os objetivos atingidos;
- Avaliação da pertinência das metodologias e recursos utilizados durante o estágio;
- Elaboração do relatório final e finalização do dossier;

3) Planeamento e Calendarização

3.1 Planeamento semanal

O escalão de infantis, está então dividido em três equipas. Todas treinam no mesmo local e a mesma hora (2ªFeira- Zambito; 4ª Feira- Carapito; 6º Feira- Estádio Municipal). Cada equipa de infantis tem um treinador principal, sendo a minha função de treinador-adjunto na equipa “C”, constituída por atletas de 2004, 2005 e 2006.

O plano de treinos é feito de forma semanal, sendo que se planeia logo a semana inteira de treinos, permitindo assim maior congruência entre os treinos.

O plano é elaborado de forma conjunta entre todos os treinadores do escalão (ao qual eu também me incluo). Com a troca de ideias e reflexão sobre o efeito que alguns exercícios poderiam trazer aos atletas, definimos exercícios que achamos que para aquela fase da época em concreto pode trazer melhorias (táticas, físicas, técnicas, psicológicas) na evolução dos atletas e por consequência da equipa.

3.2 Calendarização Anual

No início do estágio fiz uma calendarização anual dos momentos de estágio em que eu estaria presente ao longo do ano. Apresento essa mesma calendarização na tabela seguinte:

Tabela 4: Calendarização Anual

Mês:	Dias de Estágio																	
Setembro	12	14	16	19	21	23	24	26	28	30								
	T	T	T	T	T	T	JT	T	T	T								
Outubro	1	3	5	7	8	10	12	14	15	17	19	21	23	24	26	28	31	
	JT	T	T	T	JC	T	T	T	JC	T	T	T	JC	T	T	T	T	
Novembro	2	4	7	9	11	13	14	16	18	20	21	23	25	27	28	30		
	T	T	T	T	T	JC	T	T	T	JC	T	T	T	JC	T	T		
Dezembro	2	4	5	7	9	11	12	14	16	18	21	28						
	T	JC	T	T	T	JC	T	T	T	JC	T	T						
Janeiro	4	6	9	11	13	15	16	18	20	22	23	25	27	29	30			
	T	T	T	T	T	JC	T	T	T	JC	T	T	T	JC	T			
Fevereiro	1	3	6	8	10	13	15	17	18	20	22	24	26	27				
	T	T	T	T	T	T	T	T	JC	T	T	T	JC	T				
Março	1	3	4	6	8	10	11	13	15	17	20	22	24	26	27	29	31	
	T	T	JC	T	T	T	JC	T	T	T	T	T	T	JC	T	T	T	
Abril	3	5	7	9	10	12	14	17	19	21	23	24	26	28	30			
	T	T	T	JC	T	T	T	T	T	T	JC	T	T	T	JC			
Maio	1	3	5	8	10	12	15	17	19	22	24	26	29	31				
	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T				
Junho	2	4	5	7	12	14	17											
	T	JT	T	T	T	T	JT											

JT	Jogo de Treino
JC	Jogo do Campeonato
T	Unidade de Treino
1ª Fase	Fase de Integração e Planeamento- Setembro a Outubro
2ª Fase	Fase de Intervenção- Novembro a Abril
3ª Fase	Fase de Conclusão e Avaliação- Maio a Junho

Comecei o ano de estágio no dia 12 de Setembro, após me ter dirigido ao local de treino no dia 09 de Setembro para ter a oportunidade de ser apresentado ao plantel e seu corpo técnico.

Cumprindo as 3 fases de intervenção, acabei o estágio no dia 17 de Junho, dia em que participei com a equipa de infantis “B” (que se sagrou campeã distrital de infantis da AFG) no torneio Viseu Benfica Cup 17, torneio organizado pelo Sport Viseu e Benfica.

Ao longo do estágio estive presente nos 20 jogos do campeonato, estando também presente em três momentos de torneios amigáveis, 2 antes do campeonato e um depois do campeonato, que fez parte do meu projeto de estágio.

O número de treinos em que estive presente, sempre com algum tipo de intervenção direta da minha parte foram 115 treinos. Durante os meses de Janeiro e Fevereiro, devido a ausência do treinador principal da equipa “A”, estive mais ligado a esta mesma equipa durante os treinos, substituindo o treinador principal, sendo que sempre que necessitava tive o apoio dos outros treinadores principais da equipa “B” e “C”.

3.3 Calendarização Semanal

De acordo com o mapa semanal de treinos (Figura 6), realizado pelo coordenador Francisco Barros e tendo em conta os recintos desportivos disponíveis, este será o planeamento semanal de treinos da equipa de Infantis:

Tabela 5: Calendarização Semanal


Dia da Semana	Local	Horário
Segunda-Feira	Campo do Zambito	18h-19h15
Quarta-feira	Campo do Carapito	18h30-20h
Sexta-Feira	Estádio Municipal	18h-19h15

Nos treinos de segunda-feira, no campo do Zambito, o espaço que nos estava vocacionado era apenas meio-campo, devido á realização do treino de iniciados no outro meio-campo.

Esse meio-campo teria de ser dividido em 3 partes, para poder ser utilizado pelas 3 equipas do escalão de infantis.

Às quartas-feiras o treino seria no campo do Carrapito, um campo com piso pelado mas com espaço mais do que suficiente para poder ser aproveitado da melhor maneira.

Todos os treinos de sexta-feira eram realizados no Estádio Municipal da Guarda, sem dúvida alguma o local de treino onde existiam mais condições de treino.

MAPA SEMANAL DE TREINOS										
Mapa Semanal de Treinos										
- Equipas com quadro competitivo formal -										
2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira		Data
Escalão	Local Treino	Escalão	Local Treino	Escalão	Local Treino	Escalão	Local Treino	Escalão	Local Treino	Nascimento
Infantis	Zambito			Infantis	Carapito			Infantis	Estádio	2005
	18:00/ 19:15				18:30/ 20:00				18:00/ 19:15	2004
Iniciados	Zambito			Iniciados	Zambito			Iniciados	Zambito	2003
	18:00/ 19:15				18:00/ 19:15				18:00/ 19:15	2002
Juvenis	Zambito			Juvenis	Zambito			Juvenis	Zambito	2001
	19:15/ 20:45				19:15/ 20:45				19:15/ 20:45	2000
Juniões	Zambito			Juniões	Estádio	Juniões	Zambito			1999
	19:15/ 20:45				18:00/ 19:15		20:45/ 22:15			1998

NÚCLEO DESPORTIVO E SOCIAL

Figura 6. Mapa Semanal de Treinos

(Documento Orientador, Época 2016-2017 NDS, 2016)

3.4 Calendário Competitivo

A nível competitivo a nossa equipa está inserida na competição distrital de infantis, da AFG.

Na seguinte tabela está representada a 1ª Fase do campeonato, composta por 14 jornadas, sendo que cada equipa folgará 1 vez em cada volta, perfazendo um total de 2 folgas nesta fase.

Tabela 6: 1ª Fase Competição

Jornada	Data	Visitado	Visitante
1ª	08/10/2016	NDS “B”	NDS “C”
2ª	16/10/2016	NDS “C”	Guarda Unida “B”
3ª	23/10/2016	SC Sabugal	NDS “C”
4ª	30/10/2016	Folga	
5ª	13/11/2016	NDS “C”	Guarda Unida “C”
6ª	20/11/2016	G.C.R Casal Cinza	NDS “C”
7ª	27/11/2016	NDS “C”	Guarda 2000
8ª (2ª volta)	04/12/2016	NDS “C”	NDS “B”
9ª	11/12/2016	Guarda Unida “B”	NDS “C”
10ª	18/12/2016	NDS “C”	SC Sabugal
11ª	08/01/2017	Folga	
12ª	15/01/2017	Guarda Unida “C”	NDS “C”
13ª	22/01/2017	NDS “C”	G.C.R Casal Cinza
14ª	29/01/2017	Guarda 2000	NDS “C”

Após terminar esta fase foi definida uma nova calendarização para a segunda fase, onde ficámos inseridos na série E do campeonato, disputando assim todos os jogos com novas equipas, que ainda não tínhamos enfrentado na primeira fase (Tabela 7).

Tabela 7: 2ª Fase competição

Jornada	Data	Visitado	Visitante
1ª	18/02/2017	Seia FC	NDS “C”
2ª	26/02/2017	NDS “C”	Foz Côa
3ª	04/03/2017	ED Carlos Franco	NDS “C”
4ª	11/03/2017	NDS “C”	AD Fornos
5ª	19/03/2017	Folga	
6ª (2ª volta)	26/03/2017	NDS “C”	Seia FC
7ª	09/04/2017	Foz Côa	NDS “C”
8ª	23/04/2017	NDS “C”	ED Carlos Franco
9ª	30/04/2017	AD Fornos	NDS “C”
10ª	07/05/2017	Folga	

Nesta 2ª fase o número de jornadas foi mais reduzido em relação à 1ª fase, com apenas 10 jornadas, mantendo as 2 folgas durante a fase.

Parte III- Atividades Desenvolvidas

Introdução

Nesta parte do relatório, o meu objetivo é expor de forma clara e fundamentada, todas as atividades realizadas durante o estágio curricular realizado durante a época 2016/2017

1. Atividades Desenvolvidas

Durante a época, tive a oportunidade de trabalhar e orientar jovens atletas entre os 10 e os 13 anos, uma faixa etária da qual não me arrependo de ter escolhido para focar o meu trabalho como estagiário. Tive a oportunidade de crescer como treinador e como homem, foi e sempre será um prazer e um orgulho ter contribuído para a formação futebolística e humana dos miúdos com que trabalhei.

Foi um ano de estágio muito produtivo a nível pessoal, onde fiz todos os possíveis para cumprir os objetivos que tinha definido numa parte inicial, fazendo também esforços para cumprir os requisitos obrigatórios em cada fase de intervenção pré-definida.

Irei apresentar nesta parte do relatório de forma concisa e explícita todas as tarefas/atividades que realizei em prol do NDS na época 2016/2017, apresentando também alguns conceitos relacionados com a aprendizagem do futebol nesta faixa etária.

2. Futebol

O futebol é sem margem para dúvidas, o desporto mais praticado em todo o planeta, ganhando assim o título de “Desporto-rei”. É classificado como um desporto coletivo, onde uma perfeita sintonia entre os membros integrantes da equipa será um passo firme para o sucesso.

Fazendo uma ponte para o escalão etário da equipa em que estive inserido durante o estágio, recordo uma frase de Zlatan Ibrahimovic, futebolista sueco, que afirmou: “ O futebol tem que ser divertido. Se não é, não vale a pena jogar”. Esta é uma frase que me acompanhou ao longo do estágio e que fui tentando transmitir sempre aos atletas, ainda para mais na idade deles, o importante é divertirem-se enquanto evoluem.

“ O futebol é na sua essência um jogo simples. O objetivo é enfiar a bola na baliza do adversário, sem usar as mãos ou os braços. Independentemente do comportamento das equipas, aquela que marcar mais golos é a vencedora. Claro que há regras e regulamentos, mas foram estabelecidos para que o jogo seja justo e fluido. Seja qual for o seu grau de destreza, todos podem gozar o prazer do jogo, sem despende muito dinheiro em equipamento. Nem sequer é preciso um campo com os requisitos formais. O essencial resume-se a um espaço interior ou ao ar livre, uma bola, alguns jogadores e algo que faça de baliza para anotar os golos.”

(Clive Gifford, 2004)

3. Etapas de Formação Desportiva (LTAD)

Quando se trabalha com jovens atletas é essencial saber a nível científico em que nível de formação desportiva eles estão e ter em consideração esse nível para saber adaptar o treino da melhor forma, tendo em conta a faixa etária que eles apresentam. Um programa de desenvolvimento que me identifique é precisamente o Long-term Athlete development (LTAD), que é um programa de desenvolvimento a longo prazo de atletas, criado no Canadá.

O LTAD, centra-se no quadro geral do desenvolvimento do atleta tendo em conta o crescimento, maturação e desenvolvimento, tudo isto num sistema desportivo abrangente e integrado (Balyi, Cardinal, Higgs, Norris & Way, 2010). De acordo com estes autores, este modelo é um modelo de importância máxima, especialmente para treinadores, dirigentes desportivos e técnicos administrativos, sendo um modelo onde o conceito de treino assume um papel de grande relevo.

O modelo LTAD influencia, de modo positivo, a qualidade do treino e da competição, pois tem em consideração fatores como a idade biológica e os períodos críticos ideais de treino ótimo (Balyi et al. 2010).

Analisemos agora as características e os objetivos das diferentes etapas de formação, segundo Balyi et al. 2010.

1. FUNdamental; (6-9 anos)
2. Aprender a treinar; (9-12 anos)
3. Treinar para treinar; (12-16 anos)
4. Treinar para competir (16-18 anos)
5. Treinar para ganhar(+18 anos)
6. Retenção (+65 anos)



Figura 7 – LTAD (Balyi et al. (2010))

De acordo com a pirâmide de Balyi et al. (2010), os atletas da minha equipa estavam divididos. Alguns apresentam idade de Treinar para treinar e outros de Aprender a treinar. Mas na minha opinião própria, tendo em conta o nível maturacional dos atletas em relação á prática desportiva, mesmo a minoria de atletas que estão na fase de Treinar para Treinar encaixam perfeitamente na etapa de aprender a treinar.

Segundo os autores fundadores do LTAD, Balyi et al. 2010, a etapa de aprender a treinar é a principal etapa a nível de aprendizagem motora. As habilidades básicas devem ser colocadas no contexto específico do desporto. Um possível esquecimento desta etapa, teria como consequência a retirada de muitas bases aos jovens atletas, comprometendo todo o desenvolvimento a longo prazo dos jovens, enquanto atletas.

4. Treinador de Jovens Atletas

Desde logo se percebe a olho nu que trabalhar com crianças e adolescentes não é igual ao trabalho realizado com adultos nos escalões séniores. Na minha opinião, um treinador de escalões de formação tem que ser um treinador diferente, conseguindo ser ajustável de modo a conseguir evoluir de forma linear todos os diferentes atletas que têm em mãos.

Segundo Araújo (1994), o treinador deve assumir as seguintes qualidades:

- Saber/Ter Conhecimento;
- Habilidade para ensinar/competências técnicas;
- Saber ensinar/Comunicação (não basta ter conhecimento);
- Lealdade com o grupo de trabalho;
- Saber liderar o grupo e as sessões de treino;

- Qualidades próprias;
- Criar um clima de sucesso no grupo de trabalho.

No ponto de vista de Pacheco (2001), o maior erro de um treinador é ignorar os erros, o erro não deverá ser um inimigo do treinador, mas sim um elemento que o vai auxiliar a corrigir os seus próprios erros e os erros da sua equipa. Os bons treinadores são aqueles que procuram uma busca de atualizarem os seus conhecimentos, de saber sempre mais. O mesmo autor afirma que formar jovens no Desporto é um atividade pedagógica, atrativa e entusiasmante, exigindo uma qualificação adequada e um nível de sentido de responsabilidade elevado para com o praticante, o sistema desportivo e a própria sociedade. Segundo Marques (2002), a preparação desportiva da criança ou adolescente nunca pode estar condicionada por objetivos de rendimento desportivo, mas sim num conjunto de preocupações que levem á formação e educação do jovem enquanto atleta e pessoa.

4.1 Perfil de competências de um treinador de formação

Para Araújo (1994), ser treinador exige um conhecimento a nível multidisciplinar, defendendo serem essenciais os conhecimentos inerentes á tática, á técnica e á preparação condicional do jogo, bem como o domínio da metodologia e pedagogia de ensino.

Outro autor, Rosado (2000), refere que o treinador exerce, em primeiro lugar, influência sobre os atletas que provocam modificações nas estruturas psicomotoras, cognitivas e sócio afetivas, estas modificações visam a melhoria do rendimento desportivo dos atletas. Acrescenta ainda a influência que o treinador exerce sobre o jovem, não só sobre o nível da prática da modalidade enquanto atleta, mas também sobre o jovem enquanto pessoa. Tendo isto em conta, o objetivo de qualquer modelo de formação e de qualquer perfil de competências deverá orientar-se no sentido de otimizar as referidas influências do treinador sobre os jovens atletas. O mesmo autor esboça um perfil de competências que um treinador de formação deverá possuir.

Rosado (2000) define quatro grupos de competências que um treinador de formação deve adquirir:

1. Competências Científico-Pedagógicas divididas em três grandes dimensões: a dimensão científica (englobando os conhecimentos sobre os fundamentos da Motricidade

Humana e das Ciências do Desporto), a dimensão Técnico Metodológica (associada às questões do “saber” e do “saber fazer”) e a dimensão Relacional e Deontológica (envolvendo, a maneira de se relacionar com os atletas e outros agentes e as competências orientadas para o desenvolvimento de posturas profissionais fundamentais e críticas, o “saber estar”);

2.Competências Pessoais, agrupadas em duas dimensões: a dimensão de Formação Geral (associada a requisitos de cultura geral) e uma outra de Desenvolvimento Pessoal (envolve sobretudo competências orientadas para o próprio crescimento e desenvolvimento enquanto treinador e pessoa);

3.Competências de Gestão e Administração (conhecimentos sobre gestão das organizações desportivas, animação desportiva, de conceção, implementação e avaliação dos projetos de desenvolvimento desportivo);

4.Competências de Produção e Divulgação de Saberes Profissionais (cumprimento dos requisitos colocados pelas funções de participação na formação de treinadores e de investigação e criatividade).

5. Terreno de jogo

Como nestas idades, os jogadores ainda não têm capacidades físicas para poder jogar Futebol 11, a alternativa é o Futebol 7, onde o número de jogadores e o tamanho do campo é reduzido.

Operacionalmente, o jogo de futebol passa por várias fases de transição que vão desde o futebol de 7 ao futebol de 11. Contudo, apesar de o Futebol 7 ser encarado como uma estrutura de jogo que consegue respeitar as características motoras da criança e o seu nível de jogo, tem-se observado grandes dificuldades na adaptação aquando da passagem de Futebol 7 para Futebol 11 (Ferreira, 2013).

Com o intuito de evitar estas dificuldades, o quadro competitivo tem vindo a ser reformulado, tal como a estrutura, existindo um início do quadro competitivo logo no escalão de Benjamins com alguns jogos em Futebol 7, tal como os escalões de infantis.

De acordo com o Comunicado Oficial Nº101- Leis do Jogo de Futebol de Sete (02.10.2000), da FPF, o terreno de jogo deve ser retangular com comprimento entre 45 e 75 metros, sendo que a largura terá de medir entre 40 metros a 55 metros, mínimo e máximo respetivamente (Figura 8).

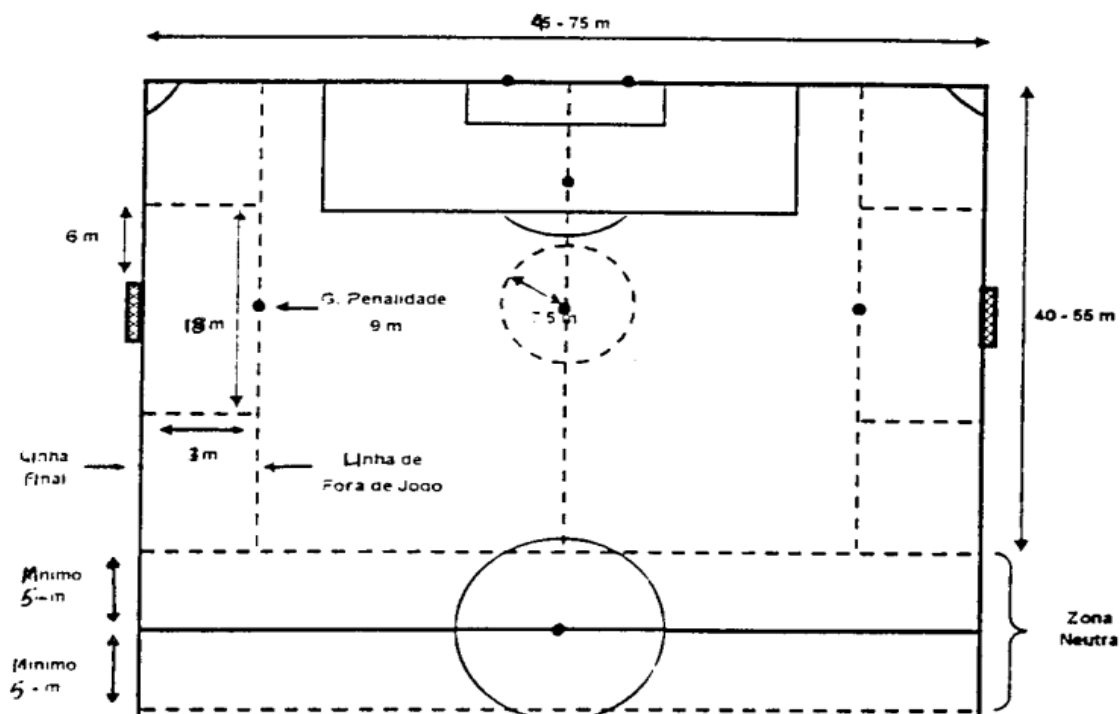


Figura 8: Medidas do Terreno de Jogo

6. Planificação e Periodização

De acordo com Garganta (1991), a planificação alicerça-se e fatores de vária ordem, onde destaca: (1) as informações gerais dos praticantes (dados antropométricos, dados pessoais, historial desportivo); (2) as informações gerais sobre as condições de treino (horários, locais, instalações e materiais de treino); (3) as informações específicas sobre os jogadores e o nível da equipa (nível de desenvolvimento das diferentes capacidades); (4) as informações sobre o calendário competitivo e a esquematização dos princípios de jogo que se pretende implementar (modelo de jogo). A nível da nossa planificação para a época, iríamos trabalhar o processo ofensivo numa fase inicial, sendo que o trabalho defensivo apareceria depois junto com o processo ofensivo e só numa última fase, a partir de Março surgiu o treino defensivo de forma isolada.

De acordo com Garganta (1993), o conceito de periodização refere-se à divisão da época em períodos, ou ciclos de treino, cada um dos quais com estrutura diferenciada, em função da duração das demais características do calendário competitivo, mas sobretudo com a natureza da adaptação do organismo do atleta aos estímulos a que é sujeito e os princípios de treino desportivo. Esta divisão ajuda a organizar o processo de treino, tornando mais efetivo o conteúdo da preparação, face aos objetivos e o tempo a gerir.

O mesmo autor, Garganta (1993), destaca a necessidade da periodização ser sempre a mais adequada, que consiga dedicar uma atenção constante à análise dos aspetos estruturais e funcionais do jogo formal, para depois, poder sistematizar os objetivos e a natureza dos efeitos e dos conteúdos dos exercícios a aplicar aos jogadores no processo de treino desportivo, em futebol.

Mourinho (2001), entende que a periodização no futebol está relacionada com a distribuição temporal, dos comportamentos táticos de jogo, individuais e coletivos, tal como a subjacente e progressiva adaptação do jogador e da equipa a nível técnico, físico, cognitivo e psicológico.

Na opinião de Mourinho (2001), o período preparatório é longo e considerado fundamental para o resto de toda a época desportiva, dado que cria pressupostos indispensáveis para a aquisição da forma desportiva. Para este autor, a fase de geral permite a criação de bases para a fase especial. Ou seja existe uma 1ª fase onde se procura criar pressupostos para alcançar a boa forma e numa 2ª fase procura-se desenvolver essa mesma forma. O período competitivo comporta pelo menos três momentos: (1) período de desenvolvimento e conservação da forma; (2) período de reconstrução da forma e, (3) período de conservação da forma, sendo esta entendida do ponto de vista físico.

6.1 Microciclo

A periodização do treino no escalão de infantis do NDS era realizado através de microciclos semanais. Com eles, pretendemos uma evolução coordenada dos atletas, a nível físico, técnico- tático e psicológico.

De acordo com Castelo (2002), o microciclo de treino refere-se a um conjunto de unidades de treino ou sessões de treino.

O microciclo era realizado de forma a ficar o mais congruente possível, de acordo com os objetivos desejados para a semana em questão.

2.ª Fase			4.ª Fase			6.ª Fase		
NDS - Espectre			Cópia de conteúdos - NDS - Espectre			NDS - Espectre		
Funções: Finalização; T.P.B; manuseio			T.P.B; manuseio; Espectre; Jogo; OTS; Espectre			T.P.B; manuseio; Espectre; Jogo; OTS; Espectre		
NDS - Espectre			NDS - Espectre			NDS - Espectre		
ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	T	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	T	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	T
A FUNC	<p>Atividade de finalização com setas e pontos.</p>	15'	<p>Atividade de finalização com setas e pontos.</p>	15'	<p>Atividade de finalização com setas e pontos.</p>	15'	<p>Atividade de finalização com setas e pontos.</p>	15'
1.ª	<p>Finalização</p> <p>→ 1x0 (atuação individual)</p> <p>→ 2x1 (para 2x1)</p>	20'	<p>Finalização</p> <p>→ 1x0 (atuação individual)</p> <p>→ 2x1 (para 2x1)</p>	20'	<p>Finalização</p> <p>→ 1x0 (atuação individual)</p> <p>→ 2x1 (para 2x1)</p>	20'	<p>Finalização</p> <p>→ 1x0 (atuação individual)</p> <p>→ 2x1 (para 2x1)</p>	20'
2.ª	<p>T.P.B. e chaves (manuseio e finalização)</p> <p>→ 3x3 (atuação individual)</p> <p>→ 3x3 (atuação individual)</p>	15'	<p>T.P.B. e chaves (manuseio e finalização)</p> <p>→ 3x3 (atuação individual)</p> <p>→ 3x3 (atuação individual)</p>	15'	<p>T.P.B. e chaves (manuseio e finalização)</p> <p>→ 3x3 (atuação individual)</p> <p>→ 3x3 (atuação individual)</p>	15'	<p>T.P.B. e chaves (manuseio e finalização)</p> <p>→ 3x3 (atuação individual)</p> <p>→ 3x3 (atuação individual)</p>	15'
3.ª	<p>Solo (atuação individual)</p> <p>→ 3x3 (atuação individual)</p> <p>→ 3x3 (atuação individual)</p>	20'	<p>Solo (atuação individual)</p> <p>→ 3x3 (atuação individual)</p> <p>→ 3x3 (atuação individual)</p>	20'	<p>Solo (atuação individual)</p> <p>→ 3x3 (atuação individual)</p> <p>→ 3x3 (atuação individual)</p>	20'	<p>Solo (atuação individual)</p> <p>→ 3x3 (atuação individual)</p> <p>→ 3x3 (atuação individual)</p>	20'
RET CALMA	<p>Relaxamento</p> <p>→ 5 minutos</p>	5'	<p>Relaxamento</p> <p>→ 5 minutos</p>	5'	<p>Relaxamento</p> <p>→ 5 minutos</p>	5'	<p>Relaxamento</p> <p>→ 5 minutos</p>	5'

Figura 9: Exemplo Microciclo Infantil-NDS

Este é um exemplo de um microciclo dos infantis do NDS. Os treinos teriam uma duração de aproximadamente 75 minutos, onde cerca de 10 minutos seriam para a ativação funcional e os últimos 5 minutos para o essencial retorno á calma, os restantes 60 minutos seriam a parte principal do treino onde com 3 exercícios por treino, através de variantes se tentava atingir os objetivos definidos previamente. Todos os treinos se centram numa ativação funcional sempre dinâmica, dispondo os atletas para a prática, utilizando sempre a bola como referência.

Numa primeira fase realizávamos trabalho de finalização às quartas-feiras, com o aproximar do inverno, devido a fracas condições de luminosidade e devido por vezes ao encharcamento e mau estado do piso pelado do campo do carrapito, decidimos mudar a finalização para o treino de segunda. Não seria o treino mais adequado para se trabalhar essa componente mas de forma a rentabilizar o pouco espaço que dispúnhamos na

segunda-feira optámos por essa opção, sendo que na segunda-feira o nosso trabalho era também muito focado em jogos reduzidos.

Nos treinos de quarta-feira, o condicionamento deixava de ser a nível espacial mas passava a ser a nível do terreno de jogo, sendo que os treinos eram realizados em campo pelado. Nestes treinos a meio da semana realizávamos sempre um circuito de capacidades coordenativas, trabalhando também velocidade e resistência. A organização defensiva era outro exercício muito utilizado para os treinos de quarta-feira, mantendo-se os jogos reduzidos, muito importantes no nosso processo de treino.

Os treinos de sexta-feira, seriam os treinos pré-competição e os treinos onde os condicionamentos eram menores, sendo que treinávamos no estádio municipal da Guarda sem qualquer condicionante a nível de espaço a ocupar. Nestes treinos o foco principal era o processo ofensivo da equipa, quer através de combinações ofensivas várias, quer através de exercícios de setores que promovessem a organização ofensiva da equipa, trabalhando indiretamente também a organização defensiva.

7. Modelo de Jogo

Segundo Carlos Queiroz (1986), o modelo de jogo consiste no mapeamento de um conjunto de referências necessárias para balizar a organização dos processos ofensivos e defensivos da equipa, nomeadamente no que respeita aos princípios, aos métodos e aos sistemas de jogo

O modelo de jogo deve preconizar, de forma metódica e sistemática, um corpo de ideias acerca de como se pretende que o jogo seja praticado, definindo de modo conciso as tarefas e os comportamentos tático-técnicos exigíveis aos jogadores (Queiroz, 1986). Um modelo de jogo será sempre mais rico quanto mais possibilitar aos jogadores acrescentar a sua criatividade, no entanto, sem adular as premissas do próprio modelo.

A experiência e a capacidade intelectual do treinador serão sempre fatores de máxima importância na construção do modelo de jogo. É fundamental que o treinador tenha uma ideia exata das tarefas e missões táticas de cada jogador dentro do terreno de jogo. O nível de coesão da equipa crescerá exponencialmente à medida que os jogadores tomem consciência das suas tarefas, responsabilidades e até direitos dentro do seio da equipa (Castelo, 2004).

Congregando os dois autores citados anteriormente, podemos distinguir dentro do modelo de jogo: Organização Ofensiva; Organização Defensiva; Transição Ataque-Defesa; Transição Defesa-Ataque e Esquemas Táticos (bolas paradas). Dentro destes conceitos existem várias sub-variáveis dentro de cada um.

No escalão de infantis do NDS o modelo de jogo acaba por na sua porção geral, ser um modelo de jogo o mais aproximado possível entre as 3 equipas, sendo que cada treinador tem a oportunidade de meter um cunho pessoal na sua própria equipa, consoante aquilo em que acredita ser o melhor para o desenvolvimento dos atletas.

7.1 Saída de bola curta por parte do GR

Objetivo de a saída a jogar por parte do GR seja sempre realizada de forma curta, para que a bola ande menos tempo no ar e mais tempo junto ao solo o que privilegia o modelo de jogo das nossas equipas.

Para esse efeito, os 2 centrais devem sempre procurar abrir o campo, dando duas linhas de passe seguras e preferenciais ao GR. O MC deverá recuar ligeiramente, procurando a bola, aproveitando o espaço no meio dos centrais, este será a 3ª opção de colocação de bola curta por parte do GR. Assim que os centrais recebem a bola, os laterais terão de estar sempre disponíveis para receber a bola e assim dar consequência á saída curta por parte do GR.



Figura 10: Linhas de Passe do GR

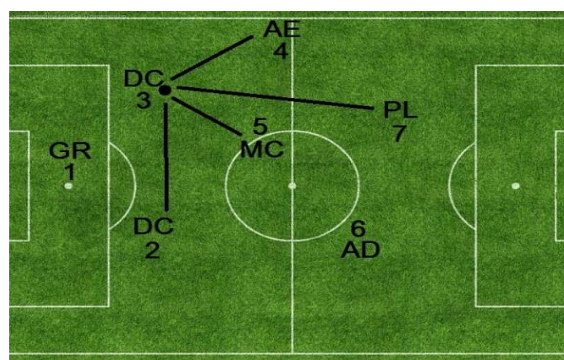


Figura 11: Linhas de Passe do DC

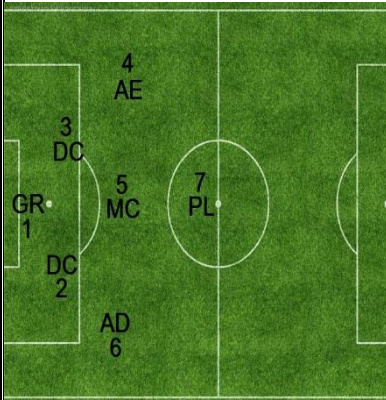

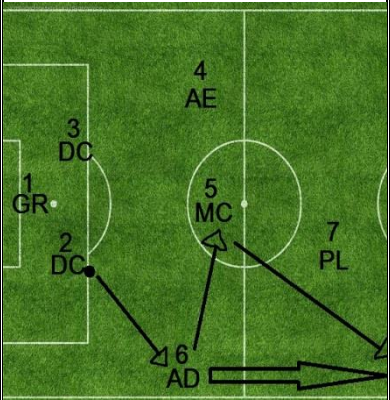
7.2 Transição defesa-ataque

A transição defesa-ataque é uma fase do jogo onde a equipa aproveita uma recuperação de bola na zona defensiva e tenta rapidamente chegar até à baliza adversária, privilegiando o passe e desmarcação.

Este momento do jogo é muito trabalhado durante os treinos, promovendo tabelas entre os jogadores até chegarem à zona de finalização. É essencial nesta fase garantir a superioridade numérica no setor médio e no setor avançado, aproveitando o possível mau posicionamento defensivo da equipa adversária que acabou de perder a bola.

Por exemplo uma jogada muito trabalhada nesta condição de transição defesa-ataque é a que está representada na sequência das figuras seguintes:

Tabela 8: Exemplo de jogada Transição Defesa-Ataque

Posicionamento Defensivo	Recuperação de Bola pelo DC (adoção de novos posicionamentos)	Jogada de Transição (DC-AD-MC-AD) ou (DC-AE-MC-AE)
		
<p><i>Figura 12: Posicionamento Defensivo</i></p>	<p><i>Figura 13: Recuperação de bola/Posicionamento</i></p>	<p><i>Figura 14: Jogada de Transição Ofensiva</i></p>



De acordo com o esquema anterior, existe então uma recuperação de bola pelo DC. De forma imediata os restantes jogadores adotam posições que permitam a transição, dando sempre linhas de passe avançadas ao DC.

Das várias jogadas possíveis que poderão ser efetuadas a mais trabalhada no treino (Figura 13) exige um passe do defesa central para o lateral (que deverá dar largura á jogada) mais próximo. Este fará uma tabela com o MC aparecendo depois numa zona mais avançada do terreno, com oportunidade de cruzar para o 1ª poste ou 2ª poste, onde aparecerão os AE e o PL respetivamente (Figura 15). O lateral poderá também fazer um passe rasteiro para o limite da área onde o MC procurará finalizar com um remate de primeira.

7.3 Transição ataque-defesa

Nesta fase existe uma perda de bola na zona ofensiva do terreno de jogo e o objetivo será adotar rapidamente posicionamentos defensivos que evitem que os adversários possam aproveitar a nossa descompensação a nível defensivo.

Para este efeito o jogador que perde a posse de bola deverá rapidamente fazer a pressão sobre o jogador adversário com bola, acompanhando sempre a mesma, evitando assim que sejam feitos passes verticais para a nossa zona defensiva. Enquanto o jogador que perdeu bola tenta de todas as maneiras evitar esse passe, os outros jogadores rapidamente voltam às suas posições, fechando sempre o espaço entre os adversários e a baliza.

Se for necessário o jogador que executa a pressão pode recorrer à falta, desde que esta falta nunca ponha em causa o bem-estar físico do adversário.

Se a equipa adversária recuperar bola na zona lateral da sua grande área, então aí existirá uma pressão imediata não só do jogador que perde bola mas sim de dois elementos sobre a bola, enquanto os restantes jogadores assumem a marcação de um adversário, colocando assim a equipa adversária em dificuldades, sem linhas de passe para conseguir a transição.

O NDS, no seu futebol de formação quer implementar, tal como está explícito nos objetivos do seu projeto desportivo, uma modelo de jogo que seja idêntico em todos os escalões. O objetivo será promover a continuação da mesma ideia de jogo ao longo de toda a sua formação desportiva.

É pretendido que os atletas adotem índices elevados de intensidade do princípio ao fim do jogo e ainda índices elevados de agressividade sobre a bola, os atletas devem agir sempre de forma coesa em todos os processos de jogo e deve ter a capacidade de gerir o ritmo do jogo através da manutenção de posse de bola.

No escalão de infantis é essencial que os atletas evoluam a nível tático, para que entendam que posição ocupam no terreno de jogo e que saibam ocupar de forma racional o terreno de jogo. Para contribuir para isso, no início da época os feedbacks são muito direcionados a nível tático. Assim faz-se perceber aos atletas princípios, que serão importantes ao longo da época e das épocas seguintes, tais como: fechar sempre dentro; campo largo a atacar; campo pequeno a defender;

8. Sistemas de jogo

Os sistemas e jogos, representam o modo de colocação dos jogadores no terreno e jogo. Esta colocação visa estabelecer equilíbrios nas várias zonas do campo, servindo como ponto de partida para os deslocamentos dos jogadores juntamente com a coordenação das suas ações individuais e coletivas (Teodorescu, 1984).

Segundo Castelo (1994), os sistemas de jogo cumprem três objetivos fundamentais:

- Asseguram a ocupação racional do espaço de jogo através da distribuição dos jogadores no terreno de jogo de forma coerente, consubstanciando, paralelamente, a constituição de setores (defensivo, médio, ofensivo).

- Asseguram a racionalização das potencialidades individuais dos jogadores através da atribuição de um conjunto de tarefas em função dos objetivos táticos da equipa.
- Estabelecem normas orientadoras dos comportamentos técnico-táticos individuais e coletivos tanto em processo defensivo como ofensivo.

As três equipas do escalão de infantis do NDS, utilizam o mesmo sistema de jogo que é o 1-2-3-1 (Figura 16). Este é um dos sistemas que podem ser utilizados no futebol de 7. Engloba um guarda-redes, dois defesas centrais, três médios e um avançado. O objetivo do uso deste sistema de jogo é permitir uma ocupação racional do espaço existente no terreno de jogo, mantendo sempre a equipa equilibrada, quer no momento ofensivo, quer no momento defensivo. É essencial que os atletas tenham a noção que dentro do sistema de jogo, cada posição tem uma função específica que deve respeitar para não comprometer a organização tática da estrutura. É também fulcral que a equipa se comporte como um “todo”, onde todos os jogadores atacam e todos os jogadores defendem, permitindo assim um bloco coeso que trará muitas vantagens neste sistema de jogo.



Figura 16. Sistema Tático Infantil-NDS

Em cada posição é essencial que os atletas cumpram certos requisitos para que se possam enquadrar no sistema, tal como está na tabela seguinte, onde apresento algumas características importantes para cada posição do sistema, considerando o 1-2-3-1 como esquema tático:

Tabela 9: Características Posicionais

<i>Posição:</i>	<i>Características Importantes:</i>
<i>Guarda-Redes</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Saber ler o jogo; • Velocidade e coragem nas saídas; • Qualidade e segurança no jogo com os pés; • Comunicação;
<i>Defesas Centrais</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Inteligência nas coberturas defensivas; • Posicionamento; • Segurança e simplicidade no passe; • Jogo de cabeça;
<i>Médio Centro</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Controlar ritmo de jogo; • Qualidade de passe curto e longo; • Posicionamento ofensivo/defensivo de equilíbrio; • Altos níveis de intensidade;
<i>Alas Direito ou Esquerdo</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Resistência e velocidade; • Atacar e defender; • Criatividade no 1 contra 1 ofensivo; • Cruzamentos; • Qualidade na combinação 1:2 ofensiva;
<i>Ponta-de-Lança</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Grande qualidade técnica; • Boa capacidade de pressão ofensiva; • Velocidade nas desmarcações; • Capacidade de segurar a bola, de costas para a baliza; • Eficácia no remate;

9. Avaliação e Resultados

9.1 Avaliação Física

Seria parte integrante do estágio, realizar uma avaliação física aos atletas em dois momentos distintos. Eu realizei a primeira avaliação física no dia 16 de Janeiro de 2017 e a segunda avaliação no dia 8 de maio de 2017.

9.1.1 Massa Corporal e altura

Num primeiro momento, antes do início do treino, á medida que os atletas se iam equipando, eu ia pedindo para que me acompanhassem á parte dos chuveiros, onde aí fazia a medição da massa corporal (através de balança) e da altura (através de fita métrica). Com os resultados que obtive consegui depois, através de cálculos chegar ao IMC de cada atleta.

9.1.2 Bateria de testes

Nesses mesmos dias, após tiragem da massa corporal e altura, os atletas realizaram uma bateria de testes que eu achei que seria indicada para poder mesurar as diferenças da 1ª para a 2ª realização. A bateria de testes que eu utilizei foi uma adaptação do FitnessGram, onde retirei três momentos dessa bateria: 1. extensões de braços (flexões); 2. Abdominais e 3. Extensão do Tronco. Tive em conta na escolha, o facto de não atrapalhar o treino nem os seus objetivos, por isso optei por escolher realizar estes testes logo após o aquecimento de uma forma breve para que depois o treino decorresse de forma normal. E como os membros inferiores, no futebol já são muito trabalhados, escolhi exercícios de membros superiores para poder analisar como os atletas estavam a esse nível.

➤ Flexões:

O atleta iria realizar o maior número possível de extensões de braços a um ritmo constante, sendo que á 2ª realização mal feita a contagem parava, registando-se o número onde parou a contagem.

➤ Abdominais:

Deitado de barriga para cima, com os joelhos a realizarem um ângulo de cerca de 70° e pés fixos no chão, o atleta iria realizar o máximo de abdominais que conseguisse a um ritmo constante, sendo que, tal como nas flexões, á 2ª realização mal realizada a contagem iria parar.

➤ Extensão do Tronco:

Deitado de barriga para o solo, completamente esticado, com os braços ao longo do corpo. O atleta teria de levantara cabeça e ombros o máximo que conseguisse, sem tirar qualquer outra parte do corpo do chão. Com uma fita eu mediria o valor mais alto que a testa do atleta conseguiria alcançar.

9.2 Resultados

9.2.1 1ª Avaliação

No dia 16 de Janeiro de 2017, os resultados obtidos foram os seguintes:

Tabela 10: Resultados 1ª Avaliação Física

Atleta	Flexões	Abdominais	Massa Corporal (Kg)	Altura (Cm)	IMC	Extensão do Tronco (Cm)
1	9	15	52	1,4	16,5	18
2	13	20	35	1,43	17,2	27
3	11	23	61	1,7	21,1	24
4	12	24	32	1,4	16,3	30
5	10	18	38	1,45	18,1	21
6.	7	15	33	1,45	15,7	27
7	16	22	28	1,37	14,9	30
8	9	14	35	1,41	24,4	20
9	14	20	32	1,4	16,3	28
10	18	34	42	1,52	18,2	30
11	10	14	38	1,39	19,7	24
Média	11,72727	19,90909091	38,7272727	1,44727273	18,0363636	25,36363636

Esta tabela dos resultados obtidos seria a base da avaliação física dos atletas, onde o objetivo seria cada atleta conseguir melhorar os seus valores na segunda avaliação, alcançando também assim uma média de equipa mais positiva. Notei, em termos de valores exatos, aquilo que eu já tinha notado, existia uma grande discrepância entre alguns atletas. Alguns atletas tinham resultados muito aceitáveis, já outros ficavam muito aquém do que aquilo que era expetável que conseguissem.

A nível de IMC, através da medição do peso e altura realizei um cálculo que me permitiu chegar a este dado. Reparo que existem alguns atletas, tendo em conta a tabela de IMC

para crianças, com algum excesso de peso. Isto preocupou-me porque nesta idade mais do que bons atletas, nós queremos é atletas saudáveis e que tenham parâmetros normais para a idade.

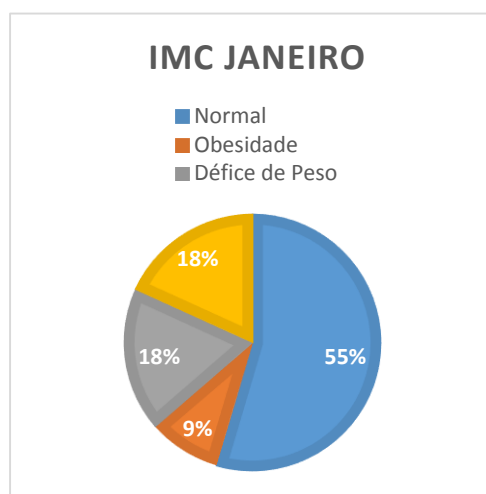


Figura 17. Resultados IMC- 1ª Avaliação

Após eu ter dado a conhecer estas observações ao treinador principal da equipa C, este mostrou-se pouco interessado nos resultados da bateria de testes, mas por outro lado o nível do IMC dos atletas chamou-o muito á atenção. A partir desse momento, todos os atletas que tinham excesso de peso, começaram a dar 4 voltas ao campo a correr, 2 antes do treino e 2 após o treino. O objetivo seria tentar reduzir o nível de excesso de peso que eles possuíam.

9.2.2 2ª Avaliação

Posteriormente, no dia 8 de Maio de 2017, aquando da realização da segunda avaliação, os resultados obtidos com a realização da bateria de testes foram os seguintes:

Tabela 11: Resultados 2ª Avaliação Física

Atleta	Flexões	Abdominais	Massa Corporal (Kg)	Altura (Cm)	IMC	Extensão do Tronco (Cm)
1	8	13	54	1,4	27,6	16
2	16	22	36	1,44	17,4	28
3	15	21	61	1,7	21,1	25
4.	16	27	30	1,4	15,3	30

5	17	22	37	1,46	17,4	23
6	9	13	32	1,46	15,1	26
7	14	22	30	1,37	16	30
8	11	17	33	1,42	16,4	20
9	14	23	31	1,4	15,8	30
10	23	36	40	1,52	17,3	30
11	14	19	35	1,4	17,9	25
Média	14,27273	21,36363636	38,0909091	1,45181818	17,9363636	25,72727273

Como forma de poder comparar os testes físicos, e as diferenças da performance dos atletas ao longo do período de tempo entre a aplicação da bateria de testes, realizei um gráfico de barras com as médias alcançadas em Janeiro e as médias alcançadas em Maio (Figura 18).

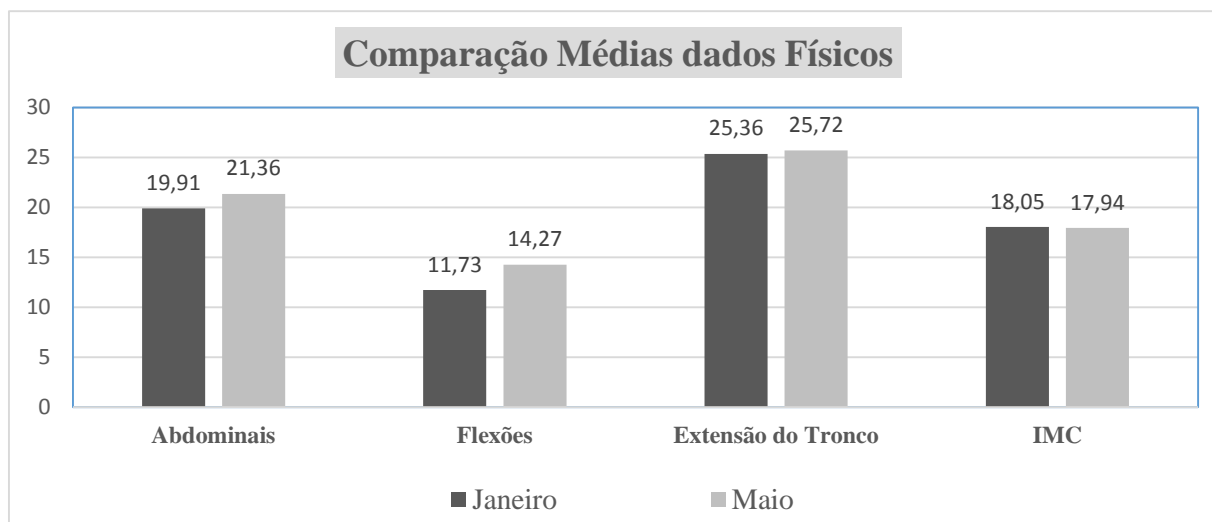


Figura 18. Gráfico de Barras Comparação Dados Físicos

Com esta comparação podemos afirmar que a maior diferença entre as duas datas foi a nível de flexões, onde em média os atletas conseguiram fazer mais 3 flexões em Maio comparando com o mês de Janeiro.

A nível de realização de abdominais, os atletas também aumentaram a sua capacidade, como é visível no gráfico, onde em média conseguiram fazer mais uma repetição do que em Janeiro.

Na extensão do tronco verificou-se, como eu já esperava, a diferença mais curta entre as médias. Mesmo assim, os atletas conseguiram aumentar a sua média, mas com uma diferença muito pouco significativa.

Ao nível do IMC, a média baixou, o que acabou por ser positivo, de acordo com os dados do gráfico... e do gráfico... de Janeiro para Maio, todos os atletas que estavam com algum excesso de peso conseguiram atingir o nível ideal, sendo que o atleta que estava catalogado com o nível de obesidade, manteve esse nível.

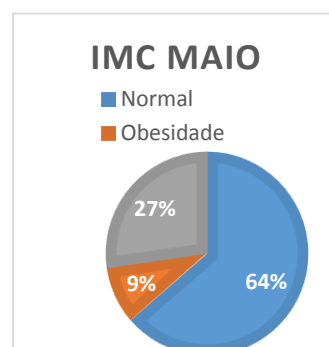


Figura 19: Resultados IMC- 2ª Avaliação

Após esta segunda observação o treinador principal mostrou-se satisfeito em relação ao IMC dos atletas, acreditando que definimos a estratégia certa para conseguir combater esse problema.

10. Resultados desportivos

O campeonato distrital de infantis da AF Guarda, divide-se em duas fases (1ª e 2ª). A primeira fase decorreu entre Outubro de 2016 e Janeiro de 2017 e a segunda fase entre Fevereiro e Maio de 2017.

1ª Fase

Na primeira fase a nossa equipa, sendo constituída por atletas com poucos ou nenhuns anos de prática, teve algumas dificuldades para conseguir bons resultados contra equipas superiores, acabando por somar por derrotas todos os jogos realizados (Figura 20). Como estagiário senti a frustração dos atletas mas ao mesmo tempo, senti que os atletas se foram unindo perante as adversidades, mostrando empenho nos treinos para poder melhorar. Nesta primeira fase em termos de classificação geral ocupámos o ultimo lugar da tabela (Figura 21), não somando qualquer ponto, marcando apenas 10 golos e sofrendo 113.

Por consequência desta fase pouco conseguida, na segunda fase ficámos inseridos na série dos últimos classificados.

Época 2016/2017					Jogos 1ª Fase — Série "C"			
Jornada	Data	Visitado	Visitante	Resultado	1ª Parte	2ª Parte	Golos NDS	Local
1ª	08/10/2016	NDS "B"	NDS "C"	11-0 D	8-0	3-0	Zambito
2ª	15/10/2016	NDS "C"	Guarda Unida "B"	0-5 D	0-3	0-2	Zambito
3ª	23/10/2016	SC Sabugal	NDS "C"	2-0 D	2-0	0-0	Sabugal
4ª	30/10/2016	Folga						
5ª	13/11/2016	NDS "C"	Guarda Unida "C"	1-16 D	0-10	1-6	Zé Chorão	Zambito
6ª	20/11/2016	G.C.R Casal Cinza	NDS "C"	11-1 D	5-0	6-1	Afonso	Casal de Cinza
7ª	27/11/2016	NDS "C"	Guarda 2000	1-5 D	0-0	1-5	Tomás	Zambito
8ª	03/12/2016	NDS "C"	NDS "B"	1-14 D	0-5	1-9	David	Zambito
9ª	10/12/2016	Guarda Unida "B"	NDS "C"	6-1 D	5-0	1-1	David	Zambito
10ª	18/12/2016	NDS "C"	SC Sabugal	1-9 D	0-6	1-3	Paulo	Carapito
11ª	08/01/2017	Folga						
12ª	15/01/2017	Guarda Unida "C"	NDS "C"	22-3 D	15-1	7-2	David; Paulo (2)	Zambito
13ª	22/01/2017	NDS "C"	G.C.R Casal Cinza	1-6 D	0-3	1-3	Guilherme M.	Carapito
14ª	28/01/2017	Guarda 2000	NDS "C"	6-0 D	4-0	2-0	Zambito
1ª Fase Campeonato Distrital Infantis				<u>Golos Marcados:</u>	10	1	9	NDS "C"
				<u>Golos Sofridos:</u>	113	66	47	

Figura 20. Resultados Jogos da 1ª Fase

Pos	Equipas	Pts							
			Jg	V	E	D	GM	GS	
1	Núcleo Desp. Social "B"	33	12	11	0	1	78	11	
2	GUARDA UNIDA DESPORTIVA "C"	31	12	10	1	1	101	16	
3	Guarda Unida Sport Clube "B"	20	12	6	2	4	34	26	
4	A.P.A.D.C.S. Guarda 2000	17	12	5	2	5	29	30	
5	G. C. R. Casal Cinza	16	12	5	1	6	33	48	
6	Sc Sabugal	6	12	2	0	10	19	58	
7	Núcleo Desp. Social "C"	0	12	0	0	12	10	115	

Figura 21. Classificação Geral 1ª Fase

(Fonte:www.afguarda.pt)

2ª Fase

Com esta distribuição, na segunda fase ficámos então colocados na série E, onde estariam os últimos classificados de todas as séries da 1ª Fase. Teoricamente seria uma série muito mais acessível, onde o objetivo seria ganhar alguns jogos e ficar entre os 3 primeiros, como forma de ajudar os atletas no seu desenvolvimento. Porque tanto eu como o treinador principal concordamos que, evoluir a ganhar é sempre mais proveitoso para o desenvolvimento.

Dito isto, conseguimos melhorar os nossos resultados e ser mais competitivos, conseguindo 4 vitórias, 1 empate e averbando apenas 3 derrotas (Figura 22). Triplicámos o número de golos marcados e conseguimos conceder apenas 25 golos, o que comparados com os 113 sofridos na primeira fase, já é um marco muito positivo. Nesta fase os atletas elevaram de forma exponencial o seu nível de confiança, conseguindo assim ter mais confiança para ter a posse de bola. Na classificativa geral alcançamos o objetivo, ficando em 3º lugar (Figura 23), onde chegamos a ter hipóteses de ficar em 1º lugar a 2 jornadas do fim mas infelizmente, não foi possível.

Época 2016/2017					Jogos 2ª Fase — Série “C”				
Jornada	Data	Visitado	Visitante	Resultado	1ª Parte	2ª Parte	Golos NDS	Local	
1ª	18/02/2017	Seia FC	NDS “C”	3-1 D	1-1	2-0	Diogo Gonçalves	Seia	
2ª	26/02/2017	NDS “C”	Foz Côa	12-2 V	4-1	8-1	Paulo (5); Diogo (2); Chorão (2); Tomás; Guilherme; Afonso	Zambito	
3ª	04/03/2017	ED Carlos Franco	NDS “C”	3-5 V	1-2	2-3	David Jesus (3); Zé Chorão (2)	Vila Verde	
4ª	11/03/2017	NDS “C”	AD Fornos	2-4 D	1-2	1-2	Zé Chorão; Afonso	Zambito	
5ª	19/03/2017	Folga							
6ª	26/03/2017	NDS “C”	Seia FC	3-2 V	2-1	1-1	Diogo (2); Auto-golo	Zambito	
7ª	09/04/2017	Foz Côa	NDS “C”	3-6 V	1-1	2-5	Zé Chorão(2); David(3); Tomás	Foz Côa	
8ª	23/04/2017	NDS “C”	ED Carlos Franco	3-3 E	1-1	2-2	Duarte; Zé Chorão; Tomás	Zambito	
9ª	30/04/2017	AD Fornos	NDS “C”	5-0 D	0-0	5-0	-----	Fornos de Algodres	
10ª	07/05/2017	Folga							
2ª Fase Campeonato Distrital Infantis		<u>Golos Marcados:</u>		32	12	20	NDS “C”		
		<u>Golos Sofridos:</u>		25	8	17			

Figura 22. Resultados de Jogos da 2ª Fase

Pos	Equipas	Pts	Jg	V	E	D	GM	GS
1	AD. Fornos Algodres	21	8	7	0	1	40	14
2	E.D. Carlos Franco - Ass.	16	8	5	1	2	25	19
3	Núcleo Desp. Social "C"	13	8	4	1	3	32	25
4	Seia Futebol Clube "A"	6	8	2	0	6	18	23
5	Gd Vila Nova Foz Coa	3	8	1	0	7	23	57

Figura 23. Classificação Geral 2ª Fase

(Fonte: www.afguarda.pt)

11. Dados estatísticos

Durante todo o campeonato, acompanhei a equipa em 20 jogos, todos os jogos oficiais realizados. Durante esses jogos retirava ilações a nível estatístico, tais como os minutos jogados pelos jogadores, os golos que marcavam e até as assistências para golo, agrupando depois tudo numa folha Excel criada, por mim, para o efeito. Com estas recolhas de dados, consegui no final da época realizar a seguinte tabela, onde constam alguns dados estatísticos dos atletas:

Tabela 12: Estatística Geral dos Jogadores

Logo		ESTATÍSTICAS JOGADORES							ÉPOCA 2016/2017
Logo									Infantis C
Nome Jogador	Nº	Ano	Posição	Jogos	Minutos	Golos M/S	Assistências	Min/jogo	
André Pinto	1	2004	GR	10	410'	X	X	41'	
José Tovar	12	2004	GR	10	445'	X	X	45'	
Guilherme Martins	4	2004	DC	18	930'	1	2	52'	
Miguel Falacho	3	2005	DC	16	495'	X	X	31'	
Guilherme Jesus	6	2006	DC	9	470'	X	1	52'	
Duarte Diogo	2	2004	DC	11	375'	X	X	34'	
José Chorão	7	2005	MC	19	1140'	8	16	60'	
Afonso Inácio	9	2004	AD	14	450'	2	1	32'	
Tomás Vitória	10	2006	AE	19	1020'	3	9	54'	
Diogo Gonçalves	13	2006	AD	17	460'	5	2	27'	
Paulo Morgado	5	2005	AE	16	645'	8	X	40'	
David Jesus	8	2004	PL	14	770'	9	2	55'	
Salvador	6	2006	ED	4	150'	X	X	38'	
João Almeida	3	2006	PL	2	45'	X	X	23'	
Tiago Rocha	1	2006	GR	3	30'	X	X	10'	
Guilherme Dias	8	2006	PL	6	130'	X	X	22'	

Após analisar esta tabela, reparamos logo que existem aqui atletas que não foram identificados como integrantes do plantel na primeira parte do relatório, esses atletas são

benjamins que foram chamados apenas quando o número de jogadores do escalão de infantis era insuficiente para garantir 12 jogadores na convocatória e que portanto acabaram por fazer parte dos jogos observados.

Reparando nos minutos jogador por jogo jogado, os atletas apresentam todos níveis de constância positiva, onde todos tiveram oportunidade de atuar de forma ativa durante os jogos, em todos os momentos. A nível de jogos em que cada atleta participou, verificamos uma grande discrepância entre alguns atletas, o que deve em grande parte á falta de assiduidade aos treinos ou até a lesões e castigos (por parte dos pais ou treinadores).

O jogador com mais golos marcados ao longo da época foi o atleta David, que alcançou a brilhante marca de 9 golos em apenas 14 jogos. No número de assistências a influência do nosso atleta José é visível, onde realizou, nada mais, nada menos do que 16 assistências nos 19 jogos onde participou. Este mesmo atleta foi o elemento do plantel com mais minutos jogados e com mais minutos jogados por jogo, sendo que durante a época toda não foi substituído uma única vez. Esta ultima estatística, não se deve só ao facto de ser o jogador mais evoluído da equipa, mas também ao facto de ser o jogador da equipa com a melhor assiduidade aos treinos e também o jogador com melhores notas escolares dentro do seio da equipa.

12. Observações dos jogos

Para a observação dos jogos da nossa equipa, eu realizei, após ver vários exemplos, uma ficha de observação de jogo (Anexo 6). Nessa ficha tencionava analisar ao máximo pormenor, visível a olho nu, o desempenho de cada jogador e conseqüentemente o desempenho da equipa. Previamente ao jogo realizava o preenchimento dessa ficha com os dados dos atletas e o respetivo número usado na camisola de jogo. Esse número servia como uma codificação, onde a partir daí todas as informações preenchidas na ficha anotava apenas o número do atleta. Durante o jogo, à medida que iam ocorrendo as diversas situações de jogo eu ia anotando e preenchendo a ficha. No final preenchia, com os dados retirados a última página com os dados todos dos jogadores e da equipa durante o jogo.

12.1 Tratamento de dados de observação

Após o preenchimento da ficha de observação, quando regressava a casa preenchia uma folha em Excel realizada, por mim para tratar os dados obtidos. Com esta ficha conseguia chegar a dados como a % de acerto nos passes dos jogadores e da equipa em geral, através da média da equipa (Tabela 13). Esta observação foi realizada no dia 26 de Fevereiro de 2017, dia em que recebíamos no Zambito o Foz coa. Foi um dos jogos mais bem conseguidos da nossa equipa, onde conseguimos golear o adversário por 12 a 2.

Tabela 13: Tratamento de dados NDS vs Foz Côa

Nome	Numero	Posição	Passes	% Acerto	Remates	Golos	Perdas de Bola	Recuperações	Assistências	Minutos
André P.	1	GR	12	83,33	x	x	x	x	x	60
Tiago R.	12	GR	x	x	x	x	x	x	x	x
Duarte D.	2	DC	17	76,47	x	x	2	15	x	45
Miguel F.	3	DC	7	71,43	x	x	1	3	x	40
Guilherme M.	4	DC	15	73,33	3	1	2	6	x	50
Guilherme J.	6	DC	x	x	x	x	x	x	x	x
José C.	7	MC	46	84,78	6	2	7	18	6	60
Afonso I.	9	ED	14	71,43	3	1	3	4	1	35
Tomás V.	10	EE	26	76,92	2	1	4	14	2	55
Diogo G.	11	ED	13	61,54	4	2	6	3	1	35
Paulo M.	5	PL	9	44,44	8	5	7	5	x	50
David J.	8	PL	x	x	x	x	x	0	x	x
Média	X	X	17,6667	71,5189	4,33333	X	X	7,555555556	X	X

Podemos constatar, com a análise dos resultados da observação efetuada que, em média a equipa acertou 72 % dos passes que efetuou, sendo que em média cada jogador da equipa realizou 17 passes e a equipa realizou 159 passes. A nível de remates a equipa realizou 26 remates, sendo que 12 deles tiveram êxito.

Neste momento competitivo, o jogador que mais se destacou pelo fator decisivo foi o atleta Paulo que conseguiu marcar 5 golos, mesmo não estando muitas vezes com a bola em seu poder. Se analisarmos em termos de passes realizados, % acerto, remates, recuperações, golos e assistências, então o jogador que mais se destacou neste jogo foi sem dúvida o atleta José, que impôs ritmo e dinâmica no jogo da equipa, como se pode reparar na tabela anteriormente apresentada.

13. Tarefas do estagiário

Como estagiário, prestaria o meu contributo ao serviço da instituição em vários momentos, seja em momentos competitivos, em momentos de treino ou em quaisquer outros momentos.

13.1 Reuniões com treinadores

Como parte fulcral do momento de estágio, as reuniões eram um espaço onde a troca de ideias e a proposição de exercícios reinavam. A troca de ideias permitiam que eu percebesse e conhecesse novas formas de trabalho, novos exercícios e novas formas de aplicação de exercícios.

Após os treinos de sexta-feira, o ultimo treino da semana, os treinadores do escalão reuniam-se no próprio balneário para treinadores do Estádio Municipal da Guarda. Os objetivos desta reunião era realizar uma reflexão sobre o que correu bem, ou não correu tão bem, durante a semana de treinos, tentando depois ajustar ou corrigir certos erros para a semana seguinte.

Os microciclos eram decididos neste espaço de troca de ideias e reflexão, todos os treinadores tinham total liberdade para intervir de modo a criar um bloco de exercícios a ser aplicado durante a semana que permitisse encontrar forma de os atletas estarem preparados para o jogo do próximo fim-de-semana, mas principalmente permitir a sua evolução a todos os níveis. As reuniões tinham em média a duração de 1 hora.

Tabela 14: Reuniões com Treinadores

Nº Reuniões	Duração	Local
30	Aprox. 1 Hora	Estádio Municipal
2		Campo do Zambito

13.2 Unidades de Treino

Após a definição do microciclo em papel, nos treinos era onde se planeava no terreno e se punha em prática tudo o que foi definido. Todos os treinos tinham: ativação funcional, parte principal e uma parte de retorno á calma

A minha chegada ao local do treino acontecia sempre com 30 a 45 min de antecedência para poder ajudar no planeamento do treino no terreno. A minha intervenção no treino, como treinador adjunto da equipa C, era uma intervenção sempre dinâmica. Possuía autorização, por parte do treinador principal, para poder intervir em todos os momentos do treino, com a intervenção por feedbacks ou até a mudança de variantes dos exercícios.

Desde o início de Janeiro até ao fim do mês de fevereiro, devido a ausência do treinador principal da equipa A, eu assumi a função de treinador principal dessa mesma equipa durante os treinos. Foi cerca de um mês e meio muito produtivo, a nível pessoal porque tive a hipótese de sentir como é estar, de forma autónoma, a gerir e a aplicar uma sessão de treino. Após o regresso de um novo treinador para a equipa, voltei ao meu papel inicial de treinador adjunto da equipa C. Finalizado o campeonato, os atletas de 2004 começaram a treinar com os iniciados, enquanto os atletas de 2005 continuaram a treinar, mas com apenas dois treinos semanais (Segunda-feira; Quarta-feira). Nesta ultima fase, os treinadores que ficaram a aplicar treino aos atletas nascidos em 2005 fui eu e o Professor Hugo Marques.

Todas as sextas-feiras, enquanto o treinador ficava durante cerca dos 20 minutos iniciais de treino, com os jogadores de campo, eu fazia treino específico com os Guarda-redes.

Tabela 15: Unidades de Treino durante o Estágio

Treinos	Treinos Observação	Treinos c/orientação	Treinos s/ orientação
115	7	88	20

13.3 Jogos

Nos dias de competição oficial, a concentração de todos os elementos para os jogos em casa era realizado 1 hora antes do início do jogo, permitindo aos jogadores equiparem com tempo e depois realizar 30 minutos de aquecimento específico para jogo. Para os jogos fora a concentração era marcada de forma a chegar, do mesmo modo 1 hora antes do início do jogo.

Juntamente com o delegado ao jogo, ou por vezes sozinho, preenchia a ficha de jogo que deveria ser entregue ao árbitro antes de cada jogo. Nessa ficha preenchia o cabeçalho com informações sobre o jogo e clube, colocando vinhetas de identificação e números da camisola dos atletas e dos elementos presentes no banco.

Na fase de aquecimento pré-jogo, eu e o treinador definimos que ele realizaria o aquecimento dos jogadores de campo e eu iria realizar em todos os jogos a ativação funcional dos guarda-redes.

Tabela 16: Informação sobre jogos

Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas
20	4	1	15
Golos Marcados	Golos Sofridos	Diferença de Golos	Maior Vitória
52	138	-86	12-2

14. Projeto de Estágio

Uma das indicações presentes no GFUC do estágio em treino desportivo, era a realização de um projeto que pudesse de alguma forma promover a instituição acolhedora, promovendo também a prática de atividade física.

Assim sendo, no mês de Maio tive o conhecimento, através de vislumbre do cartaz, de um torneio que se iria realizar em Viseu, no Parque Desportivo do Fontelo. Sendo este parque, uma referência em termos de infraestruturas desportivas na região centro pensei

que seria muito proveitoso e a todos os níveis interessantes, conseguir que os atletas participassem no torneio, de modo a terem contato com outra realidade.

Na altura da realização do projeto, os únicos atletas ainda em treino, no escalão, eram os jogadores de 1º ano, maioritariamente da equipa “B”. Falei então com o treinador principal desta mesma equipa e ele mostrou-se recetivo a poder participar no torneio, afirmando ainda que poderia ser o ultimo torneio da época. A partir desse momento ele realizou a inscrição da equipa junto da instituição organizadora, onde lhe deram várias informações que ele depois me transmitiu. O NDS disponibilizou-se a ceder a carrinha para transportar os atletas até á cidade de Viseu.

O torneio acabou por ser realizado no dia 17 de Junho, organizado pelo Sport Viseu e Benfica. Num dia de muito calor, os atletas sentiram isso mesmo na pele, o torneio começou às 9h e acabou por volta das 20h. A nossa equipa ficou em 3º lugar no Grupo B (constituído por: CF Repesesenses; SC Celoricense; GD “Os Ceireiros”), averbando duas derrotas e um empate. No jogo pós fase de grupos, jogámos contra o GD Trancoso, onde averbámos nova derrota, acabando assim o torneio no 6º lugar.

A nossa equipa acabou por sentir muito o calor e alguns jogadores foram acumulando algumas mazelas durante os jogos, o que os tirou do seu nível máximo das capacidades. Mas o resultado era o menos importante, a verdade é que os atletas se divertiram ao máximo durante todo o dia, aproveitando também para conhecer novas realidades.

15. Participação em torneios

A nível de torneios houve a participação em 3 torneios, 2 com a equipa C e um último torneio com a equipa B. Os dois primeiros torneios foram organizados pelo NDS e um ultimo foi organizado pelo Sport Viseu e Benfica e fez parte do meu projeto de estágio. O primeiro quadrangular, devido a ausência do treinador principal, fui eu que orientei de forma autónoma a equipa, gerindo todos os momentos do jogo. Nos restantes torneios o meu papel já foi mais secundário, como treinador-adjunto. Nestes torneios as classificações pouco interessavam, o interesse em realizar estes torneios era dar aos atletas momentos competitivos onde pudessem evoluir em contexto de jogo.

Os dois primeiros torneios foram realizados antes do início da época, o 1º no dia 24 de Setembro de 2016, o 2º no dia 1 de Outubro de 2016 e o torneio de final de época, que serviu de “rebuçado” para os atletas foi realizado, no dia 17 de Junho de 2017.

Tabela 17: Participação em Torneios

Torneios	Local	Classificação
Quadrangular Infantis- NDS	Campo do Zambito- Guarda	4º/4
Apresentação Infantis- NDS	Campo do Zambito- Guarda	6º/6
Viseu Benfica Cup	Municipal do Fontelo- Viseu	6º/8

16. Participação em outras atividades

Durante o ano de estágio, participei também em alguns congressos, como ponto de vista de enriquecer os meus conhecimentos para depois poder aplica-los no local de estágio.

Por vezes, existiram alguns destes momentos de aprendizagem em que infelizmente, devido a questões pessoais não consegui estar presente e gostaria de ter estado. Mesmo assim, todos os congressos em que participei proporcionaram-me um enriquecimento a nível técnico-científico.

16.1 Seminário de Pedagogia do Desporto

A primeira atividade, foi um seminário, organizado pela Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto, decorreu no dia 06 de Janeiro de 2017 no IPG, com a duração de 6 horas. O tema deste seminário seria “Profissões do Desporto e Formação”. O seminário contou com intervenções de Rui Resende, João Pimentel, João Costa, Nuno Pimenta e Válder Pinheiro com diversos sub temas relacionados com o tema do seminário. Acabou por ser um momento enriquecedor, onde todas as apresentações foram de muito interesse, mostrando exemplos de empreendedorismo que se tem de ter nesta área para que se possa viver através do Desporto.



Figura 24. Certificado Participação Seminário de Pedagogia do Desporto

16.2 II Congresso de Futebol

Outro momento em que participei foi o II Congresso de Futebol, decorreu no IPG durante o dia 25 de Abril de 2017. Este congresso foi organizado pela parceria estabelecida entre o Instituto Politécnico da Guarda, a Associação de Futebol da Guarda, a Federação Portuguesa de Futebol, a Câmara Municipal da Guarda e o Sindicato dos Jogadores Profissionais de Futebol. O tema do congresso este ano, era “Competências multidisciplinares para uma intervenção mais qualificada”, com variadas intervenções de pessoas ligadas ao futebol. O congresso contou com a presença e intervenção de Miguel Moita, Carolina Vila-chã, Francisco Chálo, Carlos Sacadura, João Carlos, Costinha, Carlos Xistra, Joaquim Evangelista, Fernando Guerra, Manuel Machado, Luís Vilar e Rui Lança. Com um cartaz deste interesse, era impossível o congresso não ser enriquecedor a vários níveis para mim enquanto treinador estagiário. Foi um congresso de grande sucesso, onde além das intervenções teóricas todas muito bem elaboradas e justificadas, tivemos também uma intervenção prática conjunta com os treinadores Francisco Chálo e Carlos Sacadura. Na minha opinião este congresso foi um autêntico enriquecedor de conhecimentos, com vários temas ligados ao futebol de extremo interesse.



Figura 25: Certificado de Participação II Congresso de Futebol

Parte IV- Reflexão Final

Introdução

O objetivo desta última parte é relatar tudo o que correu bem, o que correu mal, refletindo sobre a minha intervenção durante o estágio curricular. Abordarei vários temas importantes, presentes ao longo do mesmo.

1. Reflexão final

Numa parte final, cabe-me fazer um balanço global e final de todo o percurso realizado como aluno estagiário do curso de Desporto, lecionado no Instituto Politécnico da Guarda. Nesse sentido só posso estar grato a todos os docentes da instituição ao serviço do curso de desporto e também a todos os colegas com quem partilhei 3 anos cheios de aventuras, repletos de aquisições de conhecimentos.

Sobre o estágio curricular, desde o primeiro dia em que fiz parte da instituição que me senti acarinhado e apoiado por todos os elementos que fazem parte da mesma. Desde o primeiro treino que tanto o Professor Francisco Barros, coordenador do futebol de formação do NDS, como o Professor Hugo Marques, treinador principal da equipa “B” e coordenador do escalão de infantis do NDS, me mostraram as funções que cada um tem dentro do clube, mostrando-me também a forma de trabalhar a formação, por parte da instituição.

Numa fase posterior foi decidido que o meu papel seria um papel de treinador adjunto da equipa “C” do mesmo escalão. Como treinador principal dessa equipa estava o treinador Joaquim Pereira, a partir do momento em que começámos a trabalhar juntos que ele se mostrou sempre disponível para poder ajudar e para orientar a minha intervenção sempre que fosse necessário. Num primeiro momento de apresentação aos jogadores, senti que tinha ali atletas respeitadores e com vontade de evoluir. Os atletas reagiram bem á minha presença e durante o treino foi-se criando momentos de maior empatia entre eles e um treinador que não conheciam de lado nenhum, eu. Vendo os treinadores das outras equipas a falar com os pais no fim do treino, notei que os pais dos nossos atletas não se faziam muito presentes na vida enquanto atletas dos filhos, excetuando um ou dois atletas.

Para combater a falta de presença dos pais nos momentos desportivos dos atletas da nossa equipa optámos por deixar de efetuar transporte dos atletas para os jogos na Guarda, assim

os pais seriam “obrigados” a deslocar-se ao local de jogo e por consequência esperávamos que eles aproveitassem para assistir ao jogo do filho. Em conjunto com o treinador principal, definimos também uma série de estratégias e partilhámos ideias sobre o modelo de jogo a adotar. Neste período agimos sempre em conformidade mútua, com constante partilha de ideias e informações sobre os atletas, é caso para dizer que remámos os dois para o mesmo lado.

Durante o mês de Janeiro e Fevereiro, devido a ausência por questões profissionais do treinador principal da equipa A, assumi o papel de treinador principal durante esse período, excetuando os momentos de competição, onde por motivos temporais não conseguiria estar presente. Nestes meses senti que evolui de forma ainda mais positiva, evoluindo a minha intervenção autónoma no treino e a minha capacidade de tomar decisões.

Os microciclos e unidades de treino, como é hábito na formação do clube, eram planeados de semana em semana por todos os treinadores do escalão, durante reuniões semanais realizadas todas as sextas-feiras. Entre nós, tentávamos adotar os melhores exercícios para colocar no microciclo, tendo sempre em vista, o desenvolvimento coordenado dos atletas.

Tal como na vida, há sempre momentos onde sentimos maiores dificuldades e no estágio não foi exceção. Ao longo do estágio fui sentindo dificuldades em certos momentos, mas encarei sempre as adversidades com otimismo, percebendo que é nas adversidades que se alcançam as maiores evoluções. Uma das dificuldades que senti inicialmente foi a dificuldade em dar feedbacks corretivos, o que era uma grande lacuna visto que nunca se deve ignorar e deixar os atletas adquirirem padrões de movimento erráticos. Por vezes a falta de feedbacks nesse sentido da minha parte, tinha a ver com o medo de baixar a autoestima e o nível de felicidade do atleta, mas com o tempo fui percebendo e aprendendo que os feedbacks corretivos não são, necessariamente, uma crítica. Outra dificuldade que senti foi quando assumi durante dois meses, o papel de treinador principal da equipa A, passando a aplicar os planos de treino de forma autónoma aos atletas. Nesta fase senti dificuldade em controlar sozinho, um grupo de atletas que estavam desiludidos e revoltados por não terem alcançado os resultados esperados na 1ª fase do campeonato. Era um grupo que nos treinos gostava muito de brincadeiras, mas com o tempo consegui

impor-me no seio do grupo e arranjei estratégias para conseguir liderar o grupo de modo a que eles se focassem no trabalho a ser realizado. Senti que fui importante para este grupo e que a empatia que eles criaram comigo foi de um nível empático alto.

Falando também dos objetivos definidos na parte inicial do estágio, tenho a convicção plena de que fiz tudo para poder concretizá-los. Posso afirmar também, que no meu ponto de vista, cumpri todos os objetivos gerais que foram definidos: Penso que conseguir corresponder às exigências colocadas pela entidade acolhedora, a nível ético, moral, legal e deontológico; Aprofundei, certamente, competências fundamentais, quer a nível teórico e principalmente a nível prático; Consegui apresentar níveis altos de assiduidade e pontualidade e consegui também realizar uma boa integração na entidade o que me permitiu intervir de forma qualificada; A nível dos objetivos específicos penso que também consegui concretizar grande parte dos objetivos: Fiz parte integrante da intervenção nas tarefas de treino, de uma forma autónoma ou apoiando o treinador principal; Ajudei na periodização e elaboração de planos de treino, tendo em conta as valências dos atletas, de forma a combater lacunas a nível individual e coletando, evitando lesões; Auxiliei o treinador principal de modo a dar tempo de jogo equilibrado a todos os atletas constituintes da equipa; Realizei avaliações periódicas, principalmente físicas, de forma a controlar esses fatores dos atletas ao longo da época.

Para o sucesso do meu estágio curricular, contribuíram todas as unidades curriculares que frequentei durante a licenciatura em desporto. Todas as unidades curriculares foram importantes e todos os meus professores contribuíram de certa forma para que conseguisse realizar o meu estágio. Das unidades curriculares que tive durante o curso, destaco algumas que considero que tiveram maior importância na realização do estágio: 1. Pedagogia do Desporto (lecionada pelo professor Jorge Casanova) - na minha opinião esta UC foi de extrema importância durante todo o estágio, frequentando as aulas, aprendi vários estilos de liderança, vários tipos de feedback e a forma mais adequada de usá-los, a importância das inflexões de voz, colocação do professor em relação aos alunos e ainda questões éticas e de desenvolvimento de valores inerentes ao desporto; 2. Futebol (lecionada pelo professor Carlos Sacadura) - nesta unidade adquiri muitos conhecimentos práticos relacionados com a aplicação e forma de adequação dos exercícios de treino, adquirindo também muitos conhecimentos sobre o futebol de 7 e a disposição tática dos jogadores; 3. Planeamento do Treino (lecionada pelo professor Pedro Esteves) – uma UC

muito importante, não só pelas competências aprendidas mas também por causa do trabalho final realizado para a disciplina, onde o objetivo era simular um contexto de estágio o que deu muitas bases teóricas e práticas para a realização do estágio e do presente relatório; 4. Observação e Análise do Treino (lecionada pelo professor Pedro esteves) – esta foi outra UC extremamente útil durante o ano de estágio, foi nesta unidade curricular que adquiri bases sobre a observação de jogos e de treinos, dando-me um nível de conhecimentos sobre como analisar, o que analisar e quando analisar/avaliar. Estas unidades curriculares foram, na minha opinião as que mais me acompanharam ao longo do estágio, porém, como já foi referido, todas as unidades curriculares foram importantes e essenciais ao longo do mesmo.

Em suma, posso afirmar que o estágio foi de extrema importância para a minha vida pessoal e profissional. Adquiri ao longo do mesmo, diversas competências, algumas delas foram: melhoramento da minha capacidade de comunicação, aumento do nível de autonomia perante a aplicação das tarefas de treino e uma aquisição de conhecimento sobre como é fazer parte de uma instituição e aquisição de conhecimentos científicos, teóricos, técnicos e práticos.

Para finalizar, considero o meu ano de estágio muito rico em termos de experiências vivenciadas, podendo dizer que saio do estágio muito satisfeito com o meu desempenho e com a sensação de missão cumprida. Fiz tudo para poder contribuir para a evolução, a todos os níveis, dos atletas com que trabalhei e sei que eles nunca vão esquecer tudo aquilo que vivemos ao longo deste ano.



Bibliografia


- *Aranha, A. (2007). Observação de aulas de Educação física, Vila Real: Edições UTAD*
- *Araújo, J. (1994). Ser Treinador. Lisboa: Editorial Caminho*
- *Castelo, J. (1994). Futebol- modelo técnico-tático do jogo. Lisboa: Edições Autor*
- *ComunicadoOficialNº101FPF(2000).<http://www.acgonca.org/blog/wp-content/2007-2008/MaratonaFutebol7LeisFPF.pdf> (Acesso dia 22 de Junho de 2017)*
- *Documento Orientador NDS época 2016/2017 (2016)*
- *Gil, A. (2001). Gestão de pessoas: enfoque dos papéis profissionais; São Paulo: Atlas*
- *Marques, A. (2002). Conceito geral do treino de jovens- aspetos Fisiológicos e Doutrinários da Atividade do Treinador*
- *Núcleo Desportivo e Social da Guarda (2016). <http://nds-guarda.com> (Acesso a 22 de Junho de 2017)*
- *Pacheco, R. (2001). O ensino do Futebol de 7: um jogo de iniciação ao futebol de 11. Porto: Edições Grafiasa*
- *Queiroz, C. (1986). Estrutura e Organização dos exercícios de treino em Futebol. Lisboa: FPF*
- *Rosado, A (2000). Um perfil de competências do Treinador Desportivo- Formação de treinadores desportivos. Rio Maior: Edições ESDRM-IPS*
- *Silva, F. (1998). Planeamento e periodização do treinamento desportivo: mudanças e perspectivas, In F. Martins da Silva (Org.), Treinamento Desportivo- Reflexões e experiências. Editora Universitária João Pessoa*



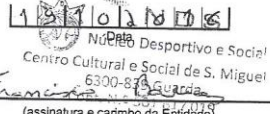
- *Teodorescu, L. (1984). Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos. Livros Horizonte*

ANEXOS

ANEXO 1 (Plano de Estágio e Convenção de Estágio)

 <p>Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda</p>	<h2>PLANO DE ESTÁGIO</h2> <p>Licenciatura em Desporto (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)</p>	<p>MODELO GESP.018.02</p>
<p>Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio. O Plano de Estágio é aplicável a estágios cuja finalidade é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: <u>Futebol</u> <input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____</p>		
<p>1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO</p>		
<p>Estudante / Treinador(a) Estagiário(a): Nome: <u>Msc Alexandre Anjo Santos</u> N.º de estudante: <u>5008070</u> Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio: Nome: <u>Prof.ª Doutora Teresa Fonseca</u> N.º de func.: <u>438</u> Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento: (Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou igual a partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo.) Nome: <u>Francisco José Gomes Barros</u> N.º de cédula profissional: <u>28527</u></p>		
<p>2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO</p>		
<p><i>Corresponder às exigências colocadas pela realidade da entidade acolhedora, a nível ético, moral, legal e a nível desportivo; Aprofundar conhecimentos fundamentais, quer a nível teórico, quer a nível prático; Apresentar altos níveis de assiduidade, responsabilidade e pontualidade; Realizar uma boa integração na entidade acolhedora, permitindo intervir de forma qualificada.</i></p>		
<p>3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO</p>		
<p><i>Manter nas tarefas de treino, de um ponto de vista autónomo ou apoiando o treinador principal; Periodizar e elaborar planos de treino, tendo em conta as valências dos atletas, de forma a combater lacunas a nível individual e coletivo, evitando lesões; Dar a todos os atletas, tempo de jogo equilibrado, garantindo que todos terão as mesmas oportunidades; Analisar, através de tarefas de treino, o rendimento dos jogadores e da equipa; Realizar avaliações periódicas, a vários níveis, de forma a controlar a concretização dos objetivos de treino, controlando assim os resultados ao longo da época desportiva;</i></p>		
<p>4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES</p>		
<p>1.ª fase: <u>Fase de integração e planeamento</u> Início: <u>12/09/2016</u> D D M M A A A A 2.ª fase: <u>Fase de intervenção</u> Início: <u>02/11/2016</u> D D M M A A A A 3.ª fase: <u>Fase de conclusão e avaliação</u> Início: <u>01/05/2017</u> D D M M A A A A</p>		
<p>5. ASSINATURAS</p>		
<p>O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) <u>28/10/2016</u> Data <u>Msc Santos</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio <u>26/10/2016</u> Data <u>[Assinatura]</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento  Data Centro Cultural e Social de S. Miguel 6300-339 Guarda <u>Francisco José Gomes Barros</u> (assinatura e carimbo da Entidade)</p>

 IPG Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda	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 – 6300-559 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) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.</p>		
<p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ (preencher o ANEXO correspondente)</p>		
1. INTERVENIENTES		
ESTUDANTE:		
<p>Nome: <u>Mo Alexandre Anjo Santos</u></p> <p><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>5008070</u></p> <p>Curso: <u>Desporto</u> Telf.: <u>91611627633</u></p> <p>E-Mail: <u>ivo-a-a-santos@hotmail.com</u></p>		
No IPG, sob orientação de:		
<p>Docente orientador: <u>Prof.ª Doutora Teresa Fonseca</u> N.º func.: <u>432</u></p> <p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG</p> <p>Docente coorientador: _____ N.º func.: _____ (quando aplicável)</p> <p>Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG</p>		
ENTIDADE:		
<p>Denominação: <u>Núcleo Desportivo e Social da Guarda</u></p> <p>NIF: <u>501618019</u> E-mail: <u>ndsguarda@gmail.com</u></p> <p>Morada: <u>Av. da Igreja - 2.º piso</u></p> <p>Código postal: <u>6300-1839</u> Localidade: <u>Guarda</u></p> <p>Telefone: <u>271230624</u> Telemóvel: <u>966212318</u> Fax: _____</p> <p>Supervisor: <u>Francisco José Gomes Barros</u></p> <p>Habilitações académicas: <u>Licenciado</u> Cargo/Função: <u>Coordenador / treinador</u></p> <p>Telf. direto: <u>9164789511</u> E-mail: <u>franciscobarros285@hotmail.com</u></p>		

 IPG Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)	MODELO GESP.003.02 Anexo E
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).		
1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO		
<input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: <u>Futebol</u> <input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____		
Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Mo Alexandre Anjo Santos</u> N.º: <u>5008070</u>		
Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Prof.ª Doutora Tereza Fonseca</u>		
Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Francisco José Gomes Barros</u>		
2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS		
1) Os acima identificados DECLARAM:		
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); 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; c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento: (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); 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; e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento: (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		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) <u>28/10/2016</u> Data <u>Ivo Santos</u> (assinatura)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio <u>26/10/2016</u> Data  (assinatura)	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento <u>18/10/2016</u> Data  <u>Francisco José Gomes Barros</u> (assinatura e carimbo da Entidade)

ANEXO 2 (Microciclo)

ANEXO 3 (Projeto de Estágio)

Participação em Torneio de Final de Época

Introdução:

Esta atividade, será realizada no âmbito do estágio curricular em Treino Desportivo, seria o aproveitar de uma oportunidade de ter um momento competitivo, ainda que amigável, para encerrar a época da melhor forma. Assim, os atletas teriam uma última oportunidade, durante a presente época, de estarem todos juntos a fazerem o que gostam, jogar futebol. O torneio foi organizado por um clube da AF Viseu, o Sport Viseu e Benfica e será disputado no campo sintético do Parque Desportivo do Fontelo, em Viseu.

Objetivos

Gerais:

- Promover a coesão do grupo;
- Promover a afirmação do NDS enquanto escola de futebol de referência;
- Dar a conhecer aos atletas outras realidades;

Específicos:

- Promover a aprendizagem dos atletas com novas experiências;
- Mostrar o estilo de jogo do NDS dentro de outras realidades;
- Manter os atletas animados e dispostos a trabalhar na época seguinte;

Local e Data:

Como já referido, o torneio irá realizar-se no campo 1º de Maio, piso sintético do Parque Desportivo do Fontelo, em Viseu. Terá calendário e data a definir pela organização.

O torneio irá ser realizado no dia 17 de Junho de 2017, estendendo-se durante todo o dia, onde na parte final haverá trofeus para todos os clubes participantes.

Inscrição da equipa:

A inscrição da equipa foi feita através de chamada telefónica, realizada pelo Prof Hugo Marques, treinador da equipa “B” e coordenador do escalão de infantis do NDS. Como não é limitado a nível de quantidade de jogadores, não existiu ficha de inscrição para cada equipa.

Almoço e lanche:

O almoço, atendendo a conselho da organização do torneio, decorreria no bar das piscinas municipais, no Parque Desportivo do Fontelo. Cada atleta deveria contribuir com 6,50 euros para pagar o seu próprio almoço.

A organização comprometeu-se a garantir lanche a todos os atletas, na parte final do torneio.

Regras do torneio:


O torneio será disputado em campo de futebol de 7, marcado de forma vertical, com vista à realização de dois jogos em simultâneo. No que diz respeito ao tempo de jogo, será realizado em formato de 25 minutos cada parte, sendo que no total contém duas partes.

Existirão dois grupos de quatro equipas cada. Após o fim da fase de grupos existirá cruzamento entre as equipas dos diferentes grupos (Ex. 1º Grupo A x 2º Grupo B; 3º Grupo A x 4º Grupo B).

Após estes jogos ficarão definidos os jogos desde a disputa do 7º e 8º lugar até à disputa pelo 1º lugar. Na fase de grupos em caso de empate pontual, o que contará é a diferença de golos entre as equipas e logo de seguida, o confronto direto entre equipas empatadas.

ANEXO 4 (Registos de Presença dos Atletas)

ANEXO 5 (Poster)




IPG
Instituto Politécnico
da Guarda

Estágio Curricular

Núcleo Desportivo e Social da Guarda

(Menor em Treino Desportivo)



Núcleo Desportivo e Social da Guarda

INTRODUÇÃO

O estágio curricular está a ser realizado na equipa de Infantis C (SUB 13) da equipa do NDS, clube localizado na cidade de Guarda.

Durante o ano de estágio procurarei aplicar todos os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura em Desporto, aproveitando o presente estágio para adquirir mais conhecimentos práticos.

GERAIS

- Apresentar altos níveis, de assiduidade e pontualidade;
- Aprofundar competências fundamentais, quer no plano teórico, quer no plano prático;
- Corresponder às exigências colocadas pela realidade da instituição acolhedora;

OBJETIVOS

ESPECÍFICOS

- Intervir nas tarefas de treino, de um ponto de vista autónomo;
- Perfezionar e elaborar planos de treino;
- Aumentar, através de tarefas de treino, o rendimento desportivo;

PROJETO DO CLUBE (NDS)

- Tornar o processo de formação do NDS congruente e coerente em todos os escalões de formação;
- Criar e consolidar o hábito de compromisso e responsabilidade nos atletas;
- Desenvolver um processo de trabalho de excelência, contribuindo para o desenvolvimento desportivo do clube e da própria região;

EQUIPA (INFANTIS C)

- Escalão sub-13;
- 14 jovens atletas integram a equipa;
- Jogadoras de 2004, 2005 e em situações pontuais atletas de 2006 (escalão sénior inferior);
- Intervir no campeonato distrital de Infantis de Associação de Futebol de Guarda, série "C";

Fases de Intervenção / Planificação

1ª Fase:

- Diagnóstico e caracterização de toda a estrutura da entidade acolhedora;
- Planeamento de atividades, periodização e planeamento dos treinos;
- Elaboração do Plano Individual de Estágio;
- Definição de Objetivos;

2ª Fase:

- Observação de treinos e jogos, com elaboração de relatórios;
- Avaliação dos atletas em termos antropométricos;
- Elaboração de planos de treino;
- Participação em ações de formação;

3ª Fase:

- Avaliação da congruência entre os objetivos definidos e os objetivos atingidos;
- Avaliação da pertinência das metodologias adotadas e recursos utilizados;
- Elaboração do relatório final e finalização do dossier;

Mês:	Dias de Estágio												Fase do Estágio											
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
Setembro	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	1ª Fase												
Outubro	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	1ª Fase												
Novembro	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	2ª Fase												
Dezembro	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	2ª Fase												
Janário	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	2ª Fase												
Fevereiro	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	2ª Fase												
Março	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	2ª Fase												
Abril	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	2ª Fase												
Mai	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	2ª Fase												

T: Treino
 JT: Jogos de Treino
 J: Jogos Competitivos

*Fases de treino não estão ainda planificadas no jogo de campeonato, sendo em geral que a 2ª Fase se dá em paralelo quanto ao tempo a 1ª Fase.

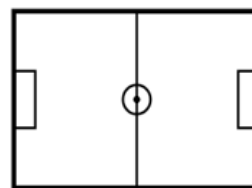
Coordenadora de Estágio: Prof.ª Doutora Teresa Fonseca
 Tutor de Estágio: Prof. Francisco José Gomes Barros

Ivo Santos
5008070

ANEXO 6 (Ficha de Observação)



COMPETIÇÃO: _____ **JOGO:** _____
RESULTADO 1ª PARTE: _____ **RESULTADO 2ª PARTE:** _____
RESULTADO FINAL: _____
 Data: _____ Local: _____ Hora: _____ Piso: _____



Esquema utilizado

Estatística NDS pré-jogo		Nº	Nome:	Posição:	Minutos:	Golos:	Assistências:	Nº	Passes Certos	Nº	Passes Errados
Golos marcados:											
Golos marcados Fora:											
Golos marcados Casa:											
Golos marcados 1ª parte:											
Golos marcados 2ª parte:											
Golos sofridos:											
Golos sofridos Fora:											
Golos sofridos Casa:											
Golos sofridos 1ª parte:											
Golos sofridos 2ª parte:											
Classificação Geral:											
V	E	D									

Recuperações de Bola (1ª Parte): 	Perdas de Bola (1ª Parte):
Remates (1ª Parte): 	Remates (2ª Parte):

ANEXO 7 (Ficha de Observação Treinadores)

Ficha de Observação do Treinador

Nome do Treinador: Maqui Pereira

Data: 27/03/2017

1	Não Satisfaz
2	Satisfaz Pouco
3	Satisfaz
4	Bom
5	Muito Bom
NO	Não Observado

		1	2	3	4	5	NO
1. Pontualidade e Assiduidade	1					X	
2. Pro-Atividade	2				X		
3. Autoconfiança	3				X		
4. Capacidade para assimilar conhecimentos	4				X		
5. Capacidade de adaptação	5				X		
6. Dedicção	6					X	
7. Responsabilidade	7					X	
8. Capacidade de organização	8				X		
9. Ética profissional	9					X	
10. Planeamento	10				X		
11. Acessibilidade	11					X	
12. Controla da prática dos atletas	12			X			
13. Utilização do espaço de treino	13			X			
14. Adequação da intensidade	14				X		
15. Adequação dos objetivos	15				X		
16. Adequação aos princípios de jogo	16				X		
17. Metodologia de treino	17				X		
18. Tomada de decisão	18				X		
19. Multilateralidade	19					X	
20. Informação final	20				X		
21. Retorno á calma	21				X		

Observações:

Treino no dia seguinte a jogo da 6ª jornada da 2ª fase.
Neste treino o espaço era muito limitado devido ao
treino dos iniciados no outro lado do campo. Houve
certa dificuldade para organizar o pouco espaço para
realizar o treino tendo em conta os objetivos.