



IPG Politécnico
da Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Vítor José Santos Dias

junho | 2017



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



Licenciatura em Desporto

Relatório de Estágio

Vítor José Santos Dias | 5008029

Guarda, junho de 2017

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



Licenciatura em Desporto

Relatório de Estágio

Relatório para a Obtenção do Grau de Licenciado em Desporto

Vítor José Santos Dias

Guarda, junho de 2017

Ficha de Identificação

Entidade Formadora

- **Nome:** Instituto Politécnico da Guarda
- **Diretor (a) da ESCD:** Professor Doutor Pedro Tadeu
- **Diretor (a) de Curso:** Professora Doutora Carolina Vila-chã
- **Morada:** Av. Dr. Francisco Sá Carneiro – Guarda (6300 – 559 – Guarda)

Coordenador (a) de Estágio

- **Nome:** Professor Jorge Casanova
- **Grau Académico:** Mestre
- **E-mail:** jcasanova@ipg.pt

Entidade Acolhedora

- **Nome:** Núcleo Desportivo e Social da Guarda (NDS)
- **Data de Fundação:** 27 de julho de 1982
- **Morada:** Centro Cultural e Social de São Miguel, Av. da Igreja, 2º Piso – Guarda (6300 – Guarda)
- **E-mail:** ndsfutebol@gmail.com

Tutor (a) de Estágio

- **Nome:** Francisco Barros
- **Grau Académico:** Licenciado em Ciências do Desporto e Educação Física / Portador de Cédula de Treinador Nível II

Discente:

- **Aluno Estagiário:** Vítor José Santos Dias
- **Número de Aluno:** 5008029
- **Escola:** Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda
- **Curso:** Licenciatura em Desporto

Período de Estágio

- **Início:** 19 de setembro de 2016
- **Fim:** 10 de junho de 2017
- **Duração do Estágio:** 483 horas

Agradecimentos

A realização de todo este trabalho só foi possível devido ao auxílio, seja de forma direta ou indireta, de um conjunto de pessoas que se tornaram essenciais para a conclusão do mesmo. Como tal a essas pessoas gostava de prestar o meu agradecimento.

Agradeço, inicialmente, ao Professor Mestre Jorge Casanova por toda a dedicação, apoio, interação e conhecimentos facultados e que permitiram enriquecer em grande parte este relatório de estágio.

Quero também agradecer à Instituição NDS pela oportunidade que me foi dada e também me acolherem da melhor forma e toda a sua estrutura tornar assim possível que este estágio fosse realizado.

A toda a minha família, em especial, aos meus pais por todo o apoio, toda a força, todo o acompanhamento e toda a dedicação que demonstraram ao longo de todos estes anos, permitindo assim que tudo isto fosse possível. Ao meu tio e ao meu primo por estarem sempre presentes, por toda a força e todo o acompanhamento dado.

Acho importante também agradecer ao Professor Francisco Barros, por toda a sua orientação, acompanhamento, simpatia e disponibilidade sendo que se tornou crucial para completar com êxito todo este percurso.

À minha namorada, por todo o companheirismo, carinho, força e cooperação que ajudaram bastante para que este percurso se tornasse mais facilitado. Sem ela, todo este percurso se tornava certamente mais dificultado.

Por fim, a todos os meus amigos, por todo o contributo dado ao longo da vida. Sem dúvida que se tornaram bastante importantes na conclusão de mais uma etapa.

A todos os mencionados anteriormente, o meu grande obrigado.

Resumo

O presente relatório de estágio surge no âmbito da unidade curricular de Estágio em Treino Desportivo (Futebol), correspondente ao 3º ano da Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Ao longo deste documento irão ser expostas todas as atividades por mim desenvolvidas enquanto estagiário na secção de futebol do Núcleo Desportivo e Social da Guarda (NDS), mais propriamente no escalão de Juvenis (Sub-17). As funções desempenhadas, em conjunto com a restante equipa técnica, implicaram planeamento, periodização, intervenção e colocação em prática de metodologias de treino que pudessem incrementar um desenvolvimento positivo nos atletas.

Este tipo de desenvolvimento apresenta-se através do ensino da técnica, da tática bem como na transmissão dos valores e princípios regidos pelo clube, de forma a melhorar as diferentes componentes na formação dos atletas, a futebolística e a social.

Todo este trabalho foi devidamente planeado, através de uma reunião com o Coordenador Geral do NDS, com vista a esclarecer pontos importantes do estágio, que equipa iria integrar e que funções iria desempenhar na mesma.

O estágio teve início no dia 19 de setembro de 2016 e teve o seu fim no dia 10 de junho de 2017, culminando num total de 483 horas.

Durante o mesmo acompanhei o percurso da equipa, integrada em dois campeonatos, o Campeonato Distrital da Associação de Futebol da Guarda (AFG) e o Campeonato Nacional de Juniores B.

Palavras-chave: futebol, treino de jovens, planeamento, intervenção, formação.

Índice Geral

Ficha de Identificação.....	III
Agradecimentos	IV
Resumo	V
Índice de Figuras.....	VIII
Índice de Tabelas	IX
Índice de Gráficos.....	X
Lista de Siglas.....	XI
Introdução	1
Parte I – Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora.....	5
1. Contextualização do Clube	6
1.1. Estrutura Organizacional do Clube.....	6
1.1.1. Estrutura do Futebol de Formação do NDS.....	7
1.2. Recursos Humanos.....	9
1.2.1. Constituição do Plantel do NDS (Época 2016/2017)	9
1.2.2. Quartis de Nascimento e o Efeito Idade Relativa	10
1.3. Recursos Espaciais.....	12
1.3.1. Campo de Jogos do Carapito	12
1.3.2. Campo de Jogos do Zambito.....	13
1.3.3. Estádio Municipal da Guarda.....	13
1.4. Canais de Comunicação do Clube	14
1.5. Recursos Logísticos	14
1.6. Recursos Materiais.....	15
Parte II – Objetivos e Planeamento de Estágio.....	16
2. Objetivos e Planeamento de Estágio.....	17
2.1. Objetivos.....	17
2.1.1. Objetivos Gerais.....	17
2.1.2. Específicos	17
2.2. Planeamento de Estágio	18
2.2.1. Fases de Intervenção	18

2.2.2.	Horário Semanal de Estágio.....	20
Parte III – Atividades Desenvolvidas no Estágio		21
3.	Atividades Desenvolvidas.....	22
3.1.	Realização dos Objetivos de Estágio	22
3.2.	Calendarização Anual	25
3.2.1.	Dados Estatísticos do Estágio	26
3.3.	Futebol: da teoria à prática.....	27
3.3.1.	Modelo de Jogo NDS.....	28
3.3.2.	Sistema de Jogo NDS.....	31
3.3.3.	Planeamento Semanal de treinos e competições.....	32
3.3.3.1.	Ficha de Planeamento NDS	33
3.3.3.2.	Processo de Intervenção em treinos e competições	34
3.4.	Processo Competitivo	36
3.4.1.	Campeonato Nacional de Juniores B (Série B).....	36
3.4.2.	Play-off de Despromoção de Juniores B (Série B)	37
3.4.3.	Campeonato Distrital de Juniores B da AFG.....	37
3.4.4.	Taça Distrital de Juniores B da AFG	38
3.5.	Observação e Análise.....	39
3.5.1.	Observação e Análise de Jogo	39
3.5.2.	Observação e Análise do Treino	41
3.5.3.	Observação Pedagógica do Treinador	42
3.5.4.	Fichas de Observação	42
3.6.	Atividades de Promoção	43
3.7.	Atividades / Formações Complementares	45
Parte IV – Reflexão Final e Conclusão.....		51
Referências Bibliográficas.....		58
ANEXOS		59

Índice de Figuras

Figura 1 - Emblema do NDS	6
Figura 2 - Órgãos Sociais, Direção	6
Figura 3 - Órgãos Sociais, Assembleia Geral	7
Figura 4 - Órgãos Sociais, Conselho Fiscal	7
Figura 5 - Coordenadores.....	7
Figura 6 - Equipas Técnicas.....	8
Figura 7 - Equipa Logística.....	8
Figura 8 - Campo de Jogos do Carapito.....	12
Figura 9 - Campo de Jogos do Zambito.....	13
Figura 10 - Estádio Municipal da Guarda.....	14
Figura 11 - Recursos Materiais.....	15
Figura 13 - Disposição Tática Juvenis (Opção A).....	31
Figura 12 - Disposição Tática Juvenis (Opção B).....	31

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Plantel NDS (Época 2016/2017)	9
Tabela 2 - Mapa de Treinos Semanal NDS	20
Tabela 3 - Objetivos Gerais	22
Tabela 4 - Objetivos Específicos	23
Tabela 5 - Mapa de Atividades Anual	25
Tabela 6 - Dados Estatísticos do Estágio.....	26
Tabela 7 - Classificação Campeonato Nacional Juniores B	36
Tabela 8 - Classificação Play-off de Despromoção Juniores B.....	37
Tabela 9 - Classificação Campeonato Distrital de Juniores B da AFG.....	38

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Distribuição dos Atletas por Quartil de Nascimento (NDS).....	11
---	----

Lista de Siglas

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

AFG – Associação de Futebol da Guarda

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

UC – Unidade Curricular

NDS – Núcleo Desportivo e Social da Guarda

SLN – Sport Lisboa e Nelas

EIR – Efeito Idade Relativa

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

GR – Guarda-Redes

MI – Membros Inferiores

Introdução

O presente relatório de estágio surge no âmbito da unidade curricular de Estágio em Treino Desportivo (Futebol), correspondente ao 3º ano da Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, que se encontra enquadrado pela Convenção de Estágio apresentada em anexo (Anexo I).

Um estágio curricular assume diferentes finalidades, são elas colocar os alunos num contexto real de intervenção e aí poderem desenvolver e aplicar na prática todas as competências que adquiriram ao longo do seu percurso académico, incluídos num contexto específico de trabalho.

Desde sempre que um dos meus objetivos passa por tornar um profissional na área do Desporto e foi aí que existiu a possibilidade de rumar à guarda para frequentar a Licenciatura em Desporto. Foi um período bastante produtivo e no qual aprendi bastante, tanto como profissional bem como pessoal. Numa fase intermédia deste percurso os alunos podem optar por duas vertentes, a de Academia e a de Treino Desportivo sendo que a minha opção recaiu sobre a segunda hipótese.

Já inserido no treino desportivo existem diferentes tipos de modalidades, sendo que eu elegi pelo futebol por ser uma modalidade pela qual acompanho desde criança, tenho curiosidade em saber como é idealizado e planeado todo o processo de treino, como se processa a preparação dos jogos e também perceber toda a sua envolvência. Esta modalidade sempre se assumiu como aquela que mais me cativou apesar do meu percurso desportivo até hoje não se basear apenas em desportos coletivos.

Torna-se então para mim importante, ao longo deste estágio, cumprir objetivos que se centram essencialmente em vivenciar uma realidade profissional futura, consolidar todas as competências que adquiri ao longo destes anos de licenciatura e poder também refletir acerca de situações quer de treino, quer de competição. De forma mais específica, é importante, auxiliar e acompanhar o corpo técnico em todas as tarefas inerentes ao treino e ao jogo bem como participar na realização dos seus microciclos, unidades de treino, intervindo e organizando de forma autónoma partes das mesmas. Por fim é de salientar que procuro um desenvolvimento ao nível das minhas aptidões técnicas e vivenciar uma experiência importante no que se refere às relações interpessoais.

De forma a que todos os objetivos sejam desenvolvidos torna-se importante dominar toda a teoria inerente à modalidade em causa, o Futebol.

Assim sendo todo o processo de treino abrange um conjunto de diversas áreas que visam potenciar, através de exercícios, um desenvolvimento específico numa determinada área que desejamos no nosso atleta, sendo que desta forma contribuímos para um incremento no rendimento coletivo da equipa e desta forma alcançar todos os objetivos que nos propomos inicialmente. Os atletas devem ser dotados de um bom repertório tático bem como dominar as ações técnicas, aliando a isso uma boa gestão emocional nos diversos momentos do jogo. São todas estas determinantes que procuram ser desenvolvidas no NDS como passo a descrever seguidamente.

O Núcleo Desportivo da Guarda foi logo a minha primeira escolha por diversas razões que passo de seguida a enumerar. Inicialmente é de salientar, toda a estrutura do clube e os princípios pela qual se rege. Digo isto porque o NDS assume a grande preocupação em ajustar todo o processo de treino de forma a respeitar uma correta progressão pedagógica dos atletas, respeitando todas as etapas de formação desportiva dos mesmos. É claro o elevado grau de qualidade no processo de treino que é oferecido aos seus atletas, fator este que faz com que o clube se destaque dos demais na cidade. Reforçando esta ideia, é importante salientar que a grande maioria dos seus treinadores e delegados são licenciados e possuem também cursos de treinador de futebol.

Todas estas características levam a uma melhor planificação, organização e relação entre as metodologias de treino e o desenvolvimento de todos os atletas, mantendo um clima de grande profissionalismo durante as sessões de trabalho, aumentando assim o grau de satisfação dos seus atletas, o que os liga ainda mais à estrutura do clube.

A juntar a todas estas razões segue-se uma mais pessoal, ou seja, como a minha residência ao longo da semana é na Cidade da Guarda, seria bastante facilitador para mim estagiar perto, isto porque torna mais fácil a presença em treinos e jogos e reduz o número de deslocações que teria que fazer caso integrasse uma equipa de fora da cidade.

Em suma, a estrutura do clube esta muito bem organizada, oferece as melhores condições para a prática da modalidade, os seus treinadores são de elevado nível e tudo isso contribui para também uma melhor aprendizagem da minha parte.

De seguida e, após ser aceite na entidade, foi marcada uma reunião como coordenador geral, Francisco Barros, e foi aí que foram delineadas quais seriam as minhas funções e que equipa iria integrar.

Ficou decidido que iria colaborar no escalão de Juniores B, este constituído por atletas com idades compreendidas entre os 15 e os 16 e a disputar o Campeonato Nacional de Juniores B e também o Campeonato Distrital de Juniores B.

Ao longo do ano desenvolvi um conjunto de atividades que se relacionaram com o processo de treino, seja na preparação de treinos ou mesmo intervindo no decorrer dos mesmos, ou seja, esta intervenção poderia ocorrer de forma autónoma e em qualquer uma das partes integrantes do treino (ativação funcional, parte fundamental e retorno à calma).

É importante referir que procedi também à realização de várias observações, divididas entre análise de treinos, análise de jogos, e também análise do treinador. Todas as semanas assumi funções de acompanhamento à equipa em momentos competitivos, ou seja, no decorrer da palestra inicial, no aquecimento para o respetivo jogo bem como durante o mesmo, ou seja, sempre que era pertinente dar um feedback ou realizar uma correção fazia-o com total liberdade. É necessário salientar que, por raras exceções, foi necessário que assumisse as funções de delegado da equipa e que durante este período de estágio procurei participar em formações complementares, seja em congressos ou seminários.

Este estágio curricular divide-se em três fases de desenvolvimento, inicialmente temos a fase de integração e planeamento. Esta fase centra-se na minha habituação à organização em que vou: avaliar os potenciais domínios de intervenção, realizar um diagnóstico da entidade (caracterização da estrutura organizacional, recursos humanos, espaciais, materiais, logísticos e canais de comunicação), de seguida definir os objetivos gerais e específicos de estágio bem como os seus domínios de intervenção e por fim a elaborar o Plano Individual de Estágio. A fase seguinte é a fase de intervenção, nesse parâmetro, vou observar sessões de treino e jogos bem como intervir, de forma supervisionada ou autónoma na equipa, preparando sessões de treino ou partes delas. Por fim, segue-se a fase de avaliação em que se procura relacionar o que estava proposto antes de iniciar o estágio e aquilo que realmente se cumpriu culminando com a elaboração do Relatório Final de Estágio.

Este relatório encontra-se estruturado em 4 partes principais, assim sendo, começo por caracterizar o local onde realizei o estágio, apresentando todos os espaços e recursos disponíveis à prática da modalidade. De seguida passo a contextualizar as diferentes fases de atuação durante o estágio, assim como os objetivos a atingir com a realização do mesmo. De seguida procuro descrever as atividades em que estive inserido relacionando com a temática do treino desportivo e do futebol.

Por fim apresento uma parte que se assume como a conclusão do relatório onde exponho uma reflexão acerca de todo o trabalho realizado ao longo deste ano.

Em resumo, espero que este relatório se assuma como um documento que contemple todo o trabalho realizado ao longo deste ano, no qual apliquei todo o conhecimento adquirido com profissionalismo e pude também vivenciar de forma muito direta a realidade que, espero eu, um dia seja o meu contexto de trabalho.

Parte I – Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora

1. Contextualização do Clube

O local pela qual optei para proceder à realização do meu estágio foi o Núcleo Desportivo e Social da Guarda (NDS). Este clube foi fundado no dia 27 de julho de 1982 e apresenta a sua sede no Centro Cultural e Social de São Miguel, Av. da Igreja, 2º Piso – Guarda (6300 – Guarda).

O NDS apresenta à comunidade duas vertentes, a social e a desportiva. A vertente social centra-se em garantir apoio a pessoas que se encontram em situação de dificuldade ou emergência social. A vertente desportiva, centrada na formação, tem sido a principal referência desta instituição ao longo destes anos. O clube tem como preocupação desenvolver a modalidade que, no fundo, levou à criação do mesmo. Assim sendo, tem vindo a existir uma preocupação ao nível de oferecer mais e melhores condições para formar melhores atletas, mas principalmente, melhores cidadãos tendo mais ferramentas para o seu futuro ao nível do desporto e ao nível pessoal.

Dentro desse contexto desportivo, existindo diversos escalões a disputar dois tipos de campeonatos, o nacional e a distrital, o meu estágio insere-se na equipa de Futebol de 11 no escalão Sub-17 na equipa de Juniores B. Todos os organogramas seguintes bem como o Emblema do NDS (Figura 1) foram ficheiros facultados pelo clube, sendo que eu adaptei de forma a utilizar no presente relatório.



Figura 1 - Emblema do NDS

1.1. Estrutura Organizacional do Clube

Nas figuras que se seguem, procuro sistematizar a estrutura organizacional do clube, esta divide-se em direção, assembleia geral e concelho fiscal.



Figura 2 - Órgãos Sociais, Direção



Figura 3 - Órgãos Sociais, Assembleia Geral



Figura 4 - Órgãos Sociais, Conselho Fiscal

1.1.1. Estrutura do Futebol de Formação do NDS

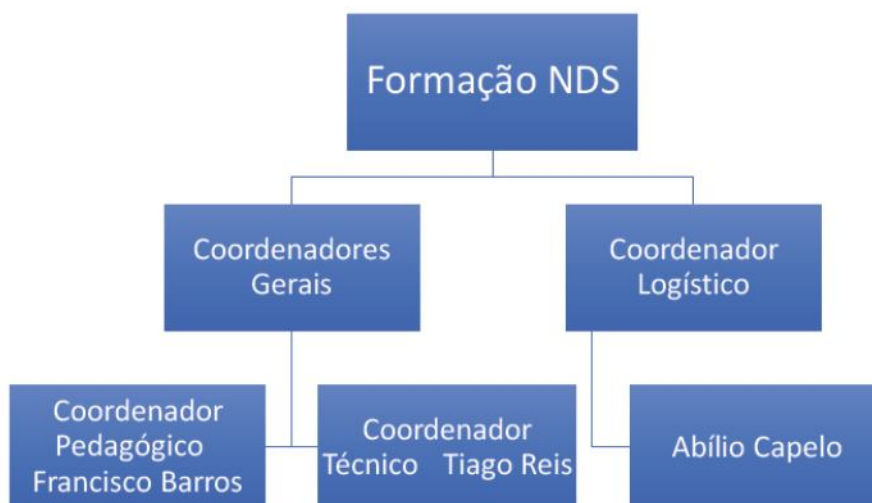


Figura 5 - Coordenadores

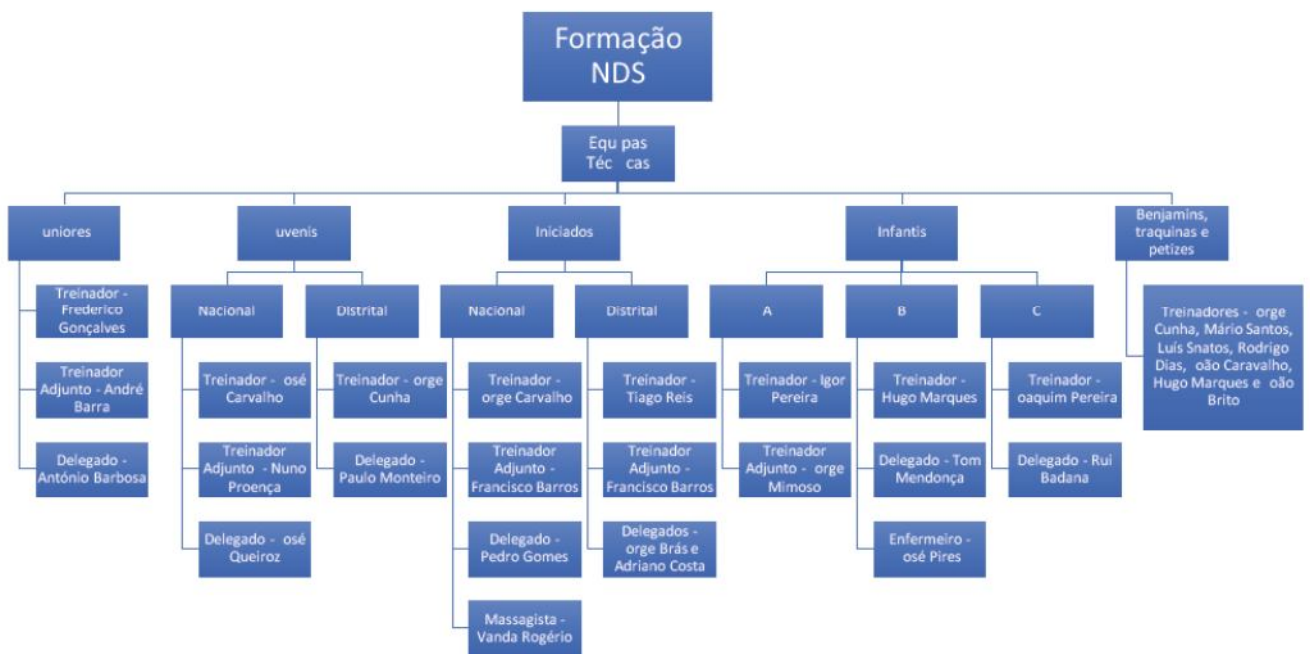


Figura 6 - Equipas Técnicas

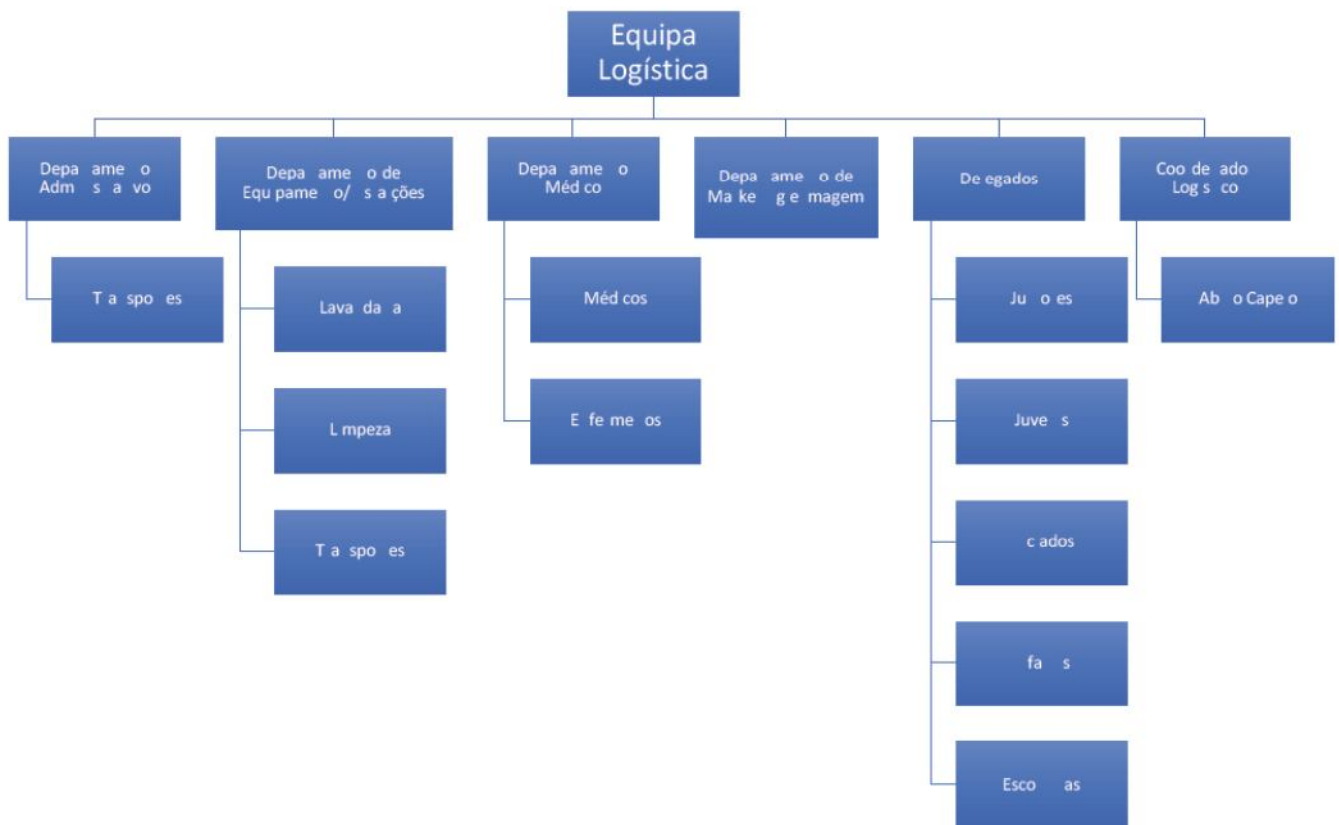


Figura 7 - Equipa Logística

1.2. Recursos Humanos

1.2.1. Constituição do Plantel do NDS (Época 2016/2017)

Apresento de seguida a equipa de Juniores B do Núcleo Desportivo e Social da Guarda, esta é composta por 31 atletas, com idades compreendidas entre os 15 e os 16 anos de idade. Durante esta época o plantel foi dividido de forma a disputar o Campeonato Nacional e Campeonato Distrital.

Posição	Nome	Data Nascimento	Quartil Nasc.
GR	Diogo Q.	18/02/00	1
GR	Rodrigo M.	21/01/01	1
GR	Afonso A.	07/01/00	1
D	Eduardo S.	29/03/00	1
D	João F.	06/04/00	2
D	André P.	01/03/01	1
D	Joaquim C.	11/07/01	3
D	Francisco G.	19/09/01	3
D	Bruno A.	22/06/01	2
D	Marcelo P.	30/06/01	2
D	João F.	27/10/01	4
M	André M.	25/07/00	3
M	Miguel J.	15/01/00	1
M	Francisco R.	04/05/00	2
M	José A.	14/04/00	2
M	Miguel G.	12/10/00	4
M	Hamse M.	11/03/01	1
M	Alexandre R.	14/09/01	3
M	Diogo P.	01/08/01	3
M	Paulo C.	08/12/00	4
A	Rafael R.	23/11/00	4
A	Telmo F.	22/12/00	4
A	Alexandre M.	23/04/00	2
A	Cristiano L.	14/10/00	4
A	André C.	10/03/01	1
A	José F.	03/09/01	3
A	João F.	22/07/01	3
A	Pedro P.	27/07/01	3
A	Miguel M.	09/10/01	4
A	Rui R.	23/06/01	2
A	Rodrigo	02/11/01	4
Total de Jogadores			31

Legenda	
1º Quartil	01/01 a 31/03 de 2000
2º Quartil	01/04 a 31/06 de 2000
3º Quartil	01/07 a 31/09 de 2000
4º Quartil	01/10 a 31/12 de 2000
1º Quartil	01/01 a 31/03 de 2001
2º Quartil	01/04 a 31/06 de 2001
3º Quartil	01/07 a 31/09 de 2001
4º Quartil	01/10 a 31/12 de 2001
GR	Guarda-redes
M	Médios
A	Avançados

1º Quartil	8
2º Quartil	7
3º Quartil	8
4º Quartil	8
Média	3,41

Tabela 1 - Plantel NDS (Época 2016/2017)

(Fonte: dados fornecidos pelo clube)

Este plantel divide-se entre atletas do ano de 2000 e do ano de 2001, sendo 14 de 2000 e 17 de 2001, dados que nos mostram, que existem mais jogadores de 2º ano comparativamente àqueles de 1º. É possível observar também na tabela uma divisão do plantel por quartis de nascimento e a respetiva análise encontra-se na página seguinte.

1.2.2. Quartis de Nascimento e o Efeito Idade Relativa

- **O Efeito Idade Relativa (EIR)**

Nas competições desportivas, as crianças e jovens são distribuídas por escalões, de acordo com a sua idade cronológica. Em 1997 a FIFA (Fédération Internationale de Football Association), impôs como regra que o dia 1 de janeiro se assumia como a data de início do ano para as competições internacionais. Assim sendo, o seu principal objetivo ao introduzir este critério de seleção foi o de garantir um desenvolvimento apropriado, uma competição justa e uma igual oportunidade de sucesso para todos (*idem*, 2005).

O facto de existir um agrupamento de crianças e jovens por idade cronológica, leva à criação de uma categoria etária que define as datas mínimas e máximas dentro dessa mesma categoria. Através dessas datas é que se define que no Futebol o escalão etário se encontra compreendido entre 1 de janeiro e 31 de dezembro. Assim, um atleta nascido em 1 de janeiro de 1994 é colocado na época 2008/09 no escalão de Iniciados, enquanto que um jovem nascido a 31 de dezembro de 1993 é colocado no escalão superior, Juvenis, apesar de ser um dia mais velho que o anterior. Esta separação por categorias de idade cronológica irá levar a que se evidenciem invariavelmente diferenças a diferentes níveis, cognitivos, físicos e emocionais entre os mais jovens e mais velhos da mesma categoria etária (Musch & Grondin, 2001).

A Idade Relativa (IR) refere-se às diferenças de idade entre jovens que foram agrupados juntos na mesma categoria etária (Barnsley & Thompson, 1988). O EIR no desporto está relacionado com a forma de agrupar jovens por categorias etárias e que poderá trazer vantagens para aqueles que são mais velhos (Thompson et al., 1991). Assim sendo é possível dizer que aqueles jovens que nascem no início do ano irão ter vantagem comparativamente aos colegas mais novos, mas que pertencem ao mesmo escalão, principalmente derivado ao seu maior desenvolvimento físico (Barnsley et al., 1992).

Concluindo os jovens que são mais velhos na sua categoria etária geralmente apresentam-se como os maiores, os mais fortes e com melhor coordenação, isto levando a um melhor desempenho. Este desempenho leva esses atletas mais velhos a alcançarem mais sucesso, receberem mais recompensas pelo seu empenho e é mais provável para eles permanecerem muitos anos no desporto que praticam (Barnsley e Thompson, 1998).

- **NDS: Quartis de Nascimento e EIR**

No plantel do NDS podemos encontrar atletas com datas de nascimento incluídas nos 4 quartis de nascimento. Como é possível observar no gráfico seguinte, existem 8 para o 1º Quartil, 7 para o 2º Quartil, 8 para o 3º Quartil e 8 para o 4º Quartil. A média destes quatro quartis apresenta-se nos 3,41.

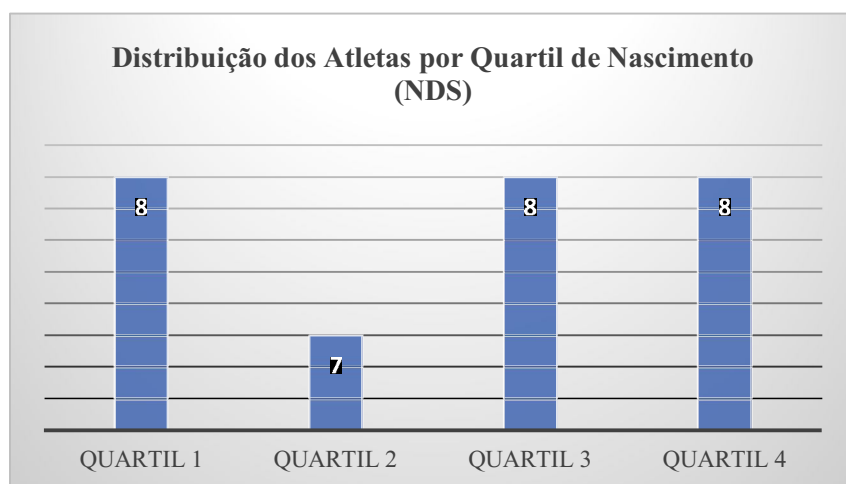


Gráfico 1 - Distribuição dos Atletas por Quartil de Nascimento (NDS)

Consoante o que é possível observar no gráfico e em conjunto com o que é dito no separador anterior é possível concluir que nesta equipa não se comprova o EIR, isto porque existe uma homogeneidade entre todos os quartis, sendo que existem três quartis com um número igual de 8 atletas e apenas um se diferencia dos demais, ainda assim apenas por 1 atleta, contabilizando então 7 no total.

Se a média se encontrasse mais perto do valor 1 do que do valor 4, então estaríamos perante a influencia do EIR, como esta está situada entre os 3 e os 4 então significa que estamos perante um caso em que não se comprova esse EIR, dado que é possível perceber pois até existe um maior número de atletas mais novos (17) comparativamente aqueles que são mais velhos (14), dentro do mesmo escalão cronológico. Estes resultados eram os esperados tendo em conta a localização geográfica da equipa em causa, visto que esta não apresenta um poder económico elevado que conduz a melhores processos de seleção, aumentando o número de jogadores do 1º e 2º quartil em detrimento dos restantes.

1.3. Recursos Espaciais

De forma a serem cumpridos os seus treinos ao longo da época, equipa de Juniores “B” do NDS Guarda utiliza como espaço o campo de jogos do Zambito e raramente o Estádio Municipal da Guarda. Todos os jogos realizados em casa (Guarda) são realizados no campo de futebol do Zambito.

Inserido neste separador referente à caracterização de recursos espaciais, torna-se pertinente colocar também o Campo de Jogos do Carapito. Apesar de não ser utilizado pelo plantel na qual estive inserido ao longo do estágio, é uma instituição que pertence ao clube e é utilizada para treinos, jogos e qualquer outro tipo de atividades.

1.3.1. Campo de Jogos do Carapito

O Campo de Jogos do Carapito está situado na aldeia do Carapito, pertencente à Cidade da Guarda. É uma instalação ao ar livre e classificada como campo de jogos. Apresenta-se como “pelado”, ou seja, o seu piso é em terra e não oferece as melhores condições para os seus atletas, tanto que apenas é utilizado em escalões mais inferiores. É importante salientar, como já foi referido anteriormente, que esta instalação pertence ao NDS, sendo o espaço também usado para convívios ou qualquer outro tipo de atividade relacionada com o clube.

A equipa de Juniores “B” do NDS nunca utiliza este recinto, seja para treinos, seja para os jogos. Sendo que o campo que é utilizado normalmente é o Campo de Jogos do Zambito.



Figura 8 - Campo de Jogos do Carapito

(Fonte: Google Maps)

1.3.2. Campo de Jogos do Zambito

O Campo de Jogos do Zambito pertence à Câmara Municipal da Guarda, é uma instalação ao ar livre e classificada como campo de grandes jogos. Anteriormente apresentava-se como “pelado”, ou seja, o piso era em terra o que não oferecia as melhores condições aos atletas e alunos. Sendo assim a Câmara Municipal da Guarda levou a cabo obras de requalificação do campo, sendo que passaria a ter um piso sintético com marcações para as diversas modalidades, balizas novas, 4 balneários com o devido equipamento para os atletas se equiparem.

A equipa de Juniores “B” do NDS utiliza este espaço para todos os seus treinos e também para a realização de jogos amigáveis e oficiais que sejam disputados na condição de visitante.



Figura 9 - Campo de Jogos do Zambito

(Fonte: própria)

1.3.3. Estádio Municipal da Guarda

O Estádio Municipal da Guarda é uma instalação desportiva de ar livre, classificada como estádio, apresentando um campo de jogos e uma pista de atletismo. Apresenta um piso relvado com as medidas oficiais (100 metros x 64 metros), apresenta iluminação artificial e tem capacidade nas suas bancadas para 10000 espetadores. Neste local a equipa de Juniores “B” do NDS só treina em caso de recurso, sendo por ocupação ou incapacidade do campo habitual, o campo do Zambito.



Figura 10 - Estádio Municipal da Guarda

(Fonte: própria)

1.4. Canais de Comunicação do Clube

De forma a divulgar toda a sua oferta em termos desportivos e a apresentar as suas ideologias ao nível social bem como todas as ferramentas que oferece à comunidade da cidade da Guarda, o Núcleo Desportivo e Social da Guarda tem como canal de como sítio na internet a página www.nds-guarda.com. Aqui podemos encontrar uma apresentação do núcleo dividido pelas suas vertentes (desportiva, social e cívica), contatos, história, escalões e qualquer tipo de produção de eventos ou outro tipo de atividade.

No que se refere especificamente ao departamento de futebol da equipa podemos encontrar o seu canal de comunicação presente na rede social Facebook com o link www.facebook.com/FutebolNDS/?fref=ts. Nesta página podemos encontrar contatos, fotos e vídeos do clube, informações acerca dos jogos e dos eventos realizados pelo clube.

1.5. Recursos Logísticos

O clube possui uma carrinha e um autocarro que garante o transporte dos atletas para os treinos. No que se refere aos jogos em casa o transporte é assegurado pelos pais dos atletas e quando a equipa se desloca para jogar fora da Guarda, o transporte é assegurado pela Câmara Municipal da Guarda, sendo que dispensa um dos seus autocarros.

1.6. Recursos Materiais

Neste ponto procuro identificar todo o material que se encontra disponível para utilização dos técnicos na estruturação das suas unidades de treino. Apresenta-se em boas condições em termos de qualidade e quantidade, sendo o suficiente para suprir as necessidades dos técnicos. Como podemos observar na tabela, o clube possui bolas, sinalizadores, bases, arcos e escadas de coordenação.







Material		
Nome	Imagem	Quantidade
Bolas		20
Cones		14
Bases Vermelhas		20
Bases Amarelas		15
Arcos		10
Escadas de Skipping		2

Figura 11 - Recursos Materiais

(Fonte: dados fornecidos pelo clube)

Parte II – Objetivos e Planeamento de Estágio

2. Objetivos e Planeamento de Estágio

2.1. Objetivos

Durante a realização do presente estágio curricular pretendi atingir um conjunto de objetivos com vista à aquisição de competências em contexto profissional facilitador. Reporto-me sobretudo à integração numa instituição, com outros agentes, de forma a conhecer a realidade e acompanhar o seu desempenho profissional.

Em paralelo, destaco o desenvolvimento de competências no domínio da interação com os jogadores, treinadores e outros agentes desportivos procurando fomentar uma melhor autoestima, confiança e determinação, isto porque pretendo que o meu futuro passe pela docência e/ou treino desportivo.

2.1.1. Objetivos Gerais

- ✓ Experienciar a realidade profissional num possível contexto de intervenção futura;
- ✓ Mobilizar competências adquiridas no percurso formativo de acordo com as solicitações emergentes do contexto de estágio;
- ✓ Criar hábitos de reflexão crítica sobre situações reais de treino e competição, vividas e sentidas com os atletas, utilizando esta prática como meio de oportunidade de formação;
- ✓ Promover a reflexão, quer na perspetiva da observação, quer na perspetiva da intervenção, no contexto de estágio e respetivo ajustamento se necessário;
- ✓ Assumir uma postura de compromisso, assiduidade e pontualidade para com o estágio e todos os seus intervenientes.

2.1.2. Específicos

- ✓ Assessorar tarefas de logística da equipa;
- ✓ Colaborar com os atletas na resolução de questões pessoais (íntimas ou técnicas);
- ✓ Diagnosticar e caracterizar o clube no seu contexto social, cultural e aprofundar questões acerca da sua estrutura e funcionamento interno;
- ✓ Aprofundar conhecimentos e métodos de intervenção referentes ao planeamento, condução e avaliação do processo de treino em atletas;
- ✓ Adquirir uma experiência profissional, no âmbito de estagiário, para assim assegurar competências de forma a integrar futuramente o mercado de trabalho;
- ✓ Zelar e contribuir para a manutenção dos equipamentos didáticos e pedagógicos existentes na entidade acolhedora;

- ✓ Realizar e colaborar na elaboração dos microciclos e unidades de treino bem como organizar e dirigir partes dessa mesma unidade de treino;
- ✓ Consolidar metodologias de treino e de ensino das diversas capacidades inerentes aos fatores de treino com base na intervenção e observação de sessões de treino;
- ✓ Desenvolver fichas de observação de treinos, treinador, jogos da minha equipa e em relação a equipas adversárias;
- ✓ Apoiar e intervir em tarefas de auxílio logístico à equipa;
- ✓ Melhorar aptidões técnicas e adquirir experiência nas relações interpessoais.

2.2. Planeamento de Estágio

2.2.1. Fases de Intervenção

- **1ª Fase (Observação)**

É representada na tabela 5 através do microciclo 1, nesta fase e como o nome nos indica ocorreu o processo de observação. Sendo assim neste período a minha função e foco principal centrou-se em realizar registos de forma a tomar conhecimento das unidades de treino, do comportamento do treinador e dos atletas, quer em treinos, quer em jogos.

De forma a recolher este tipo de dados procedi à realização de três fichas de observação em que na primeira apenas recolho dados referentes aos jogos disputados, quer seja golos, faltas, cartões, recuperações de bola e situações de finalização. Na ficha seguinte analiso o processo de treino, ou seja, que tipos de exercício utilizados, quais as variantes, quais os princípios e o número de intervenientes. Por fim recolho dados relativos ao comportamento do treinador principal, atribuindo uma escala quantifico o seu desempenho no decorrer das unidades de treino.

Nesta fase procurei também desenvolver uma melhor relação com os atletas, permitindo uma melhor integração da minha parte no projeto, percebendo um pouco como tudo funciona e através da análise do comportamento do meu treinador perceber um pouco como encarar esta equipa ao longo deste ano.

- **2ª Fase (Intervenção Supervisionada)**

Representada na tabela 4 desde o microciclo 2 até ao microciclo 9, indica-nos a fase de intervenção supervisionada. Como tal, neste período, já pude ter oportunidade para intervir em partes de exercícios, auxílio ao treinador na montagem dos mesmos e, posteriormente, na recolha de material.

É de ressaltar que apesar de tudo nesta fase ainda me mantive sob as indicações do treinador principal, sendo ele que assume sempre o papel principal na unidade de treino e em todos os momentos do mesmo. Ainda assim, nesta fase, decorreu o processo de observação, e como referi anteriormente, mantenho-me inserido no processo de recolha dados acerca da equipa, quer em treinos, quer em jogos e mesmo do comportamento do treinador principal, funcionando assim, as duas fases de forma paralela.

Nesta fase alguns pontos são de salientar, isto porque em termos de relação com a equipa, já foi notória uma melhor afinidade com os jogadores e treinadores, permitindo o incremento do número de feedbacks e correções que se apresentam como critérios de êxito dos exercícios aplicados em treino.

Todos estes pontos tornaram muito mais fácil adquirir um maior respeito dos jogadores, permitiu que me passassem a ouvir de outra forma e, posteriormente tornou mais facilitado o momento de instrução dos exercícios e conseqüentemente todas as suas determinantes técnicas e critérios de êxito.

- **3ª Fase (Intervenção Autónoma)**

Por fim, apresenta-se a fase de intervenção autónoma. Nesta fase já existiu uma certa liberdade por parte do treinador principal para que eu instrísse exercícios de forma autónoma, sendo que tudo partia de mim, desde a definição do espaço, à escolha dos jogadores e também quais os feedbacks a ser transmitidos.

O treinador principal, assumiu neste momento uma postura de observação, analisando todo o meu comportamento, desde a explicação dos exercícios, à distribuição de material e criação de equipas bem como a definição do espaço onde serão executados, não deixando de ter em conta todos os feedbacks e correções a serem realizadas ao longo do mesmo, respeitando ainda assim as metodologias e princípios do clube.

Todas estas fases, definidas nos períodos temporais anteriores, construíram e orientaram todo o meu processo de estágio que cumpriu de forma clara os objetivos propostos. Empenhei-me e procurei ser sempre um bom profissional no desenrolar das tarefas que me foram sendo propostas, fomentando o meu desenvolvimento enquanto treinador e consequentemente o crescimento coletivo e individual da equipa.

2.2.2. Horário Semanal de Estágio

De seguida apresento uma tabela em que podemos consultar o meu horário de estágio semanal. A equipa realizava três treinos por semana das 19h até as 20 e 45min, à segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira.

Os jogos do Campeonato Nacional decorriam, na maior parte dos casos, ao domingo da parte da manhã e os jogos do campeonato distrital bem como amigáveis pontuais eram realizados ao sábado de manhã.

Horário / Dias	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
11h às 13h							
17h15 às 19h							
19h às 20h45							
20h45 às 22h30							

Tabela 2 - Mapa de Treinos Semanal NDS

Legenda	
Treino	
Jogo Oficial	
Jogo Amigável	

Durante o período de estágio estava sempre presente nos três treinos realizados pela equipa e, normalmente, acompanhava a mesma em apenas um dos momentos competitivos, ou sábado, ou domingo, isto quando existiam jogos de ambos os campeonatos no mesmo fim de semana.

É importante salientar que num desses dias, normalmente à segunda-feira, o meu horário de estágio era alterado de forma a poder reunir com a restante equipa técnica e poder planear a semana de treinos.

Parte III – Atividades Desenvolvidas no Estágio

3. Atividades Desenvolvidas

Ao longo destes últimos meses de estágio foram inúmeras as tarefas que desempenhei integrado na entidade acolhedora. Desde o início do estágio que estive sempre presente em praticamente todos os treinos, orientando até partes dos mesmos, acompanhei sempre a equipa às competições (no banco ou não), observei treinos, jogos e também o meu treinador principal, por fim participei em congressos que permitiram enriquecer e muito todo o meu conhecimento em diferentes áreas.

Todas estas foram as tarefas que desempenhei ao longo deste estágio e para finalizar todo este processo da melhor forma organizei um projeto a ser realizado na entidade, sendo que toda a logística passou por mim e tudo decorreu da melhor forma.

3.1. Realização dos Objetivos de Estágio

Neste separador pretendo efetuar uma análise aos meus objetivos propostos e perceber se foram ou não superados ao longo deste ano. Inicialmente irei abordar os objetivos gerais e posteriormente os específicos.

É importante salientar que todos eles foram superados o que me fez tornar um melhor profissional e melhorar muito o meu conhecimento acerca desta modalidade.

- **Objetivos Gerais**

Objetivos Gerais	Alcançados (Sim/Não)
Objetivo 1 - Experienciar a realidade profissional num possível contexto de intervenção futura	Sim
Objetivo 2 - Mobilizar competências adquiridas no percurso formativo de acordo com as solicitações emergentes do contexto de estágio	Sim
Objetivo 3 - Criar hábitos de reflexão crítica sobre situações reais de treino e competição, vividas e sentidas com os atletas, utilizando esta prática como meio de oportunidade de formação	Sim
Objetivo 4 - Promover a reflexão, quer na perspetiva da observação, quer na perspetiva da intervenção, no contexto de estágio e respetivo ajustamento se necessário	Sim
Objetivo 5 - Assumir uma postura de compromisso, assiduidade e pontualidade para com o estágio e todos os seus intervenientes	Sim

Tabela 3 - *Objetivos Gerais*

- **Objetivos Específicos**

Objetivos Específicos	Alcançados (Sim/Não)
Objetivo 1 - Assessorar tarefas de logística da equipa	Sim
Objetivo 2 - Colaborar com os atletas na resolução de questões pessoais (íntimas ou técnicas)	Sim
Objetivo 3 - Diagnosticar e caracterizar o clube no seu contexto social, cultural e aprofundar questões acerca da sua estrutura e funcionamento interno	Sim
Objetivo 4 - Aprofundar conhecimentos e métodos de intervenção referentes ao planeamento, condução e avaliação do processo de treino em atletas	Sim
Objetivo 5 - Adquirir uma experiência profissional, no âmbito de estagiário, para assim assegurar competências de forma a integrar futuramente o mercado de trabalho	Sim
Objetivo 6 - Zelar e contribuir para a manutenção dos equipamentos didáticos e pedagógicos existentes na entidade acolhedora	Sim
Objetivo 7 - Realizar e colaborar na elaboração dos microciclos e unidades de treino bem como organizar e dirigir partes dessa mesma unidade de treino	Sim
Objetivo 8 - Consolidar metodologias de treino e de ensino das diversas capacidades inerentes aos fatores de treino com base na intervenção e observação de sessões de treino	Sim
Objetivo 9 - Desenvolver fichas de observação de treinos, treinador, jogos da minha equipa e em relação a equipas adversárias	Sim
Objetivo 10 - Apoiar e intervir em tarefas de auxílio logístico à equipa	Sim
Objetivo 11 - Melhorar aptidões técnicas e adquirir experiência nas relações interpessoais.	Sim

Tabela 4 - Objetivos Específicos

- **Análise**

Como é possível observar nas duas tabelas anteriores, os objetivos à qual me propus foram todos alcançados, sendo eles gerais e também específicos. Ao longo deste estágio passei por vivências muito diversificadas e desempenhei tarefas que em certas alturas ultrapassam mesmo estes objetivos propostos.

Pude experienciar um contexto de trabalho futuro, mobilizando todas as competências que fui adquirindo ao longo do processo formativo, pude também em conjunto com a restante equipa técnica refletir sobre o processo de treino e a competição e sem dúvida que cumpri com o meu compromisso para com a entidade acolhedora, do início ao fim do meu percurso.

Foi possível também integrar-me em tarefas de logística da equipa e também auxiliar os atletas sempre assim eles necessitavam da minha ajuda. Pude também perceber um pouco mais acerca da instituição e quais as suas ideologias e metodologias de trabalho. Em conjunto com a equipa técnica participei na elaboração dos microciclos, tendo sempre total liberdade para propor alterações e questionar o porque de cada solução. Melhorei muito em termos de relações sociais, isto porque ter um plantel perante nós leva-nos a adquirir uma postura de profissionalismo e que requer alguma experiência para o fazer da melhor forma.

Concluindo, realizo um balanço positivo entre aquilo a que me propus realizar e aquilo que realmente se cumpriu isto porque foram importantíssimos para melhorar a minha autoestima, o meu conhecimento do futebol e crescer enquanto pessoa e profissional.

3.2. Calendarização Anual

De forma a tornar mais fácil a organização de todo o processo de treino ao longo deste estágio decidi realizar, em formato Excel, o meu próprio Documento de Planeamento Anual. Nesse documento podemos encontrar o seguinte mapa de atividades anual, o Modelo de Jogo NDS bem como a constituição do Plantel. Este documento encontra-se anexado ao dossier de estágio e a sua página inicial encontra-se anexada neste relatório (Anexo XI).

Segundo Abrantes (2006) um mesociclo assume-se como sendo um conjunto de vários microciclos e que pode durar de entre três semanas até quatro meses e que visam alcançar um determinado objetivo, sendo que no NDS, cada mesociclo correspondia a 4 microciclos, sendo que estes se dividiam em três treinos semanais.

Nesta tabela podemos observar todos os momentos ao longo da época desportiva, englobando treinos, jogos e as fases de intervenção mencionadas anteriormente.

Mês	Mapa de Atividades Anual																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Setembro																															
Outubro																															
Novembro																															
Dezembro																															
Janeiro																															
Fevereiro																															
Março																															
Abril																															
Maiο																															
Junho																															

Tabela 5 - Mapa de Atividades Anual

Legenda	
Dias da Semana	
TP	Treino Presente
ST	Sem Treino
F	Falta
FG	Folga
FR	Feriado
JON	Jogo Oficial Nacional
JOD	Jogo Oficial Distrital
JODT	Jogo Oficial Distrital (Taça)
PE	Jogo Amigável (Projeto de Estágio)
Fase de Observação	
Fase de Intervenção Supervisionada / Observação	
Fase de Intervenção Autónoma	
Interrupção de Natal	
Interrupção de Ano Novo	
Interrupção da Páscoa	
Fim da Época Desportiva	

Esta tabela foi realizada tendo como base o calendário de jogos da equipa e os dias de treino em que estive presente. Sendo assim dividi cada mês (mesociclo) no seu microciclo correspondente sendo que o estágio completo perfaz o conjunto de 41 microciclos de treino (encontra-se em anexo um exemplo de mesociclo, Anexo XII).

3.2.1. Dados Estatísticos do Estágio

Na tabela seguinte podemos observar uma síntese daquilo que foi o meu percurso no clube. Podemos observar em quantos treinos estive presente, em quantos dias não houve treino, quantas folgas teve a equipa bem como o total de jogos do Campeonato Nacional e o total de jogos do Campeonato Distrital da AFG.

É pertinente, então, referir alguns aspetos importantes, são eles:

- Desde o início do meu estágio a equipa realizou 100 treinos dos quais apenas 3 não estive presente;
- Foram concebidas ao plantel 3 folgas e existiram 2 dias em que não foi possível treinar devido a fatores externos à equipa técnica e jogadores;
- Enquanto estagiário completei aproximadamente 246 horas em contexto real de treino e 40 horas dedicadas à planificação dos mesmos;
- Enquanto estagiário estive presente em 13 jogos do Campeonato Nacional e 14 jogos no Campeonato Distrital da AFG, incluindo a Taça Distrital da AFG.

Dados Estatísticos do Estágio	
Total de Treinos Presente	97
Total de Dias Sem Treino	2
Horas Presente em Treinos	± 248
Horas Presente em Planificações de Treino	± 40
Total de Dias Sem Treino (Faltas)	3
Total de Dias Sem Treino (Folgas)	3
Total de Dias Sem Treino (Feriados)	1
Total de Jogos Nacional	13
Total de Jogos Distrital	14

Tabela 6 - Dados Estatísticos do Estágio

É importante salientar que enquanto estagiário estive sempre presente em momentos competitivos, acompanhando a equipa em todo o processo correspondente ao jogo, ou seja, no balneário, no aquecimento e no decorrer do mesmo.

Relativamente aos jogos de nível distrital, inicialmente como ainda não estava inscrito na AFG então não podia ir para junto da equipa dentro do terreno de jogo, como tal no decorrer das partidas ia colocar-me nas bancadas. Relativamente aos jogos de cariz Nacional, o processo foi idêntico, como tinha que ter um cartão especializado para poder ir para o banco, durante algum tempo foi difícil isso acontecer e como tal ficava sempre na bancada a acompanhar os jogos. Por fim, o clube acabou por me inscrever como Treinador Estagiário na AFG e como Delegado de Jogo na FPF.

3.3. Futebol: da teoria à prática

O futebol está inserido num conjunto de modalidades com características específicas, mas também comuns, estas modalidades são denominadas de Jogos Desportivos Coletivos (JDC). Entre outras características, a mais importante centra-se na relação de oposição entre os elementos de duas equipas em confronto e a relação de cooperação entre os elementos dessa mesma equipa, a ocorrer num contexto aleatório, sendo esta a característica que está no íntimo dos JDC, uma razão para serem denominados de jogos de oposição como diz Gréhaign & Guillon (1992, citado por Garganta & Pinto 1995).

A cada jogador de determinada equipa são atribuídas, de forma individual, um conjunto de comportamentos que criem ou induzam no aparecimento de situações favoráveis de forma a concretizar objetivos, dentro das regras do jogo. Assim sendo o facto de existir uma equipa do lado oposto, leva a que o comportamento e atitude dos jogadores seja alterado ou modificado em função do objetivo deste jogo (golo), utilizando para tal cada fase ou situação (ataque ou defesa).

Como em todos os JDC, é importante considerar os princípios que são comuns a todas as suas modalidades, mas é ainda mais importante perceber e acatar à especificidade deste jogo em causa, o futebol (Gréhaingne, 1992, citado por Garganta & Pinto 1995).

No caso do futebol, existe muita oposição e contato permanente com o adversário, sendo que só criando métodos, estratégias e princípios dentro da equipa é que podemos retirar sucesso do jogo. Devem haver relações sempre positivas e de cooperação entre jogadores, com e sem bola, e é nesse ponto que a intervenção dos treinadores do NDS se centra, procurando incutir esta forma de pensar nos jovens atletas.

3.3.1. Modelo de Jogo NDS

O modelo de jogo da equipa de Juvenis do NDS, assenta num documento criado pelo próprio clube no início da época e que se torna transversal a todos os escalões de formação da equipa e que se encontra em anexo neste mesmo relatório, Anexo V.

Segundo (Queiroz, 1986; Pinto & Garganta, 1989; Monge da Silva, 1989; Bompa, 1994; Mombaerts, 1991; Castelo, 1994, citado por Garganta & Pinto 1995) o modelo de jogo baseia-se num mapeamento de um conjunto de padrões necessários para modelar a organização dos processos da equipa (ofensivos e defensivos), nomeadamente no que concerne aos princípios, aos métodos e sistemas de jogo. Para criar um modelo de jogo é necessário ter em consideração diferentes aspetos que se interligam entre si, são eles a conceção de jogo do treinador (Queiroz, 1986; Garganta, 1997; Frade, 1998; Castelo, 1998; Guilherme Oliveira, 2004, citado por Garganta & Pinto 1995), as capacidades e características dos nossos jogadores (Castelo, 1996; Guilherme Oliveira, 2003), os princípios de jogo, as organizações estruturais e a organização funcional (Guilherme Oliveira, 2003, citado por Garganta & Pinto 1995).

Então conclui-se que o modelo de jogo de uma equipa deve indicar, de forma metódica e sistemática, um corpo de ideias acerca de como queremos que o jogo seja praticado, definindo de forma clara as tarefas e comportamentos tático-técnicos exigíveis aos treinadores (Queiroz, 1986, citado por Garganta & Pinto 1995).

É importante salientar que existem grandes semelhanças entre as referências literárias citadas anteriormente e a linha orientadora como foi criado este modelo de jogo do NDS. Foi um documento idealizado por um conjunto de treinadores pertencentes ao clube e que, como podemos ver já de seguida, assenta em diversos princípios (ofensivos e defensivos), fornece indicações acerca da organização defensiva e ofensiva da equipa, e também rege comportamentos acerca dos esquemas táticos da equipa (em livres, cantos e lançamentos de linha lateral)

Apesar de tudo o que foi dito, cada treinador incute o seu cunho pessoal nas equipas, podendo assim alterar algum comportamento ou atitude consoante a sua própria ideia de jogo e também consoante os adversários que enfrentem, mas, este modelo do NDS encontra-se sempre como base e o comportamento da nossa equipa procura não fugir às suas diretrizes principais.

- **Princípios Defensivos Transversais:**

Neste ponto, quando a equipa se encontra a defender, o que se pede aos jogadores é uma postura “agressiva” na disputa da bola, uma boa capacidade de defender o espaço e não apenas o local onde se encontra a bola, é importante ter a capacidade de decisão necessária para poder pressionar para voltar a recuperar a posse da bola e por fim procurar que no domínio dos lances de 1x1 os jogadores assumam uma posição de contenção.

- **Princípios Ofensivos Transversais:**

Numa fase em que a nossa equipa se encontra a atacar e com a posse da bola, o que é pedido, essencialmente, aos jogadores é manter sempre a bola em movimento no pé, de modo a que a mesma circule rápido e possa libertar espaços para progredir, devem também privilegiar passar a bola para o espaço em vez de colocar no pé do colega, orientando assim a bola para poder continuar o ataque, pede-se também que esta circulação de bola se realize de forma rápida entre todos os jogadores e por fim é importante ter responsabilidade na manutenção da posse da bola e ter sempre noção quando esta pode ser perdida.

- **Organização Defensiva:**

No que se refere à organização da equipa a defender, aquilo que se pede aos jogadores é que se organizem sempre primeiro e só depois então partam para a pressão, pede-se também uma reação à perda defensiva e uma subida da defesa nesta situação, a equipa deve assumir uma organização defensiva do meio/ataque a meio do meio campo (bloco médio), a defesa do espaço interior e a marcação do espaço entre colegas deve ser preferida contrariamente à marcação dos adversários e por fim pede-se que a defesa do jogo entrelinhas e setores da equipa seja mais importante do que a marcação ao adversário.

- **Organização Ofensiva**

Em termos da atitude ofensiva da equipa as indicações dadas procuram incutir princípios importantes nos atletas, são eles o uso do contra-ataque e ataque rápido como método de ataque prioritário caso a equipa se encontre em superioridade numérica no momento de recuperação da posse da bola, é pedido também que na 1ª fase de construção

os laterais se encontrem bem altos, os centrais bem abertos e com rotação do meio campo para uma ligação entre todos os setores da equipa, é importantíssimo também o recurso ao “passe em rutura” para poder criar desequilíbrios e conseguir transpor as linhas de pressão adversárias, as combinações entre atletas deve utilizar quer o jogo interior, quer o jogo exterior e por fim é importante salientar que as situações de finalização e que resultem em cruzamento devem contemplar uma estrutura de 4 jogadores dentro de área, realizando um cruzamento para fora da linha defensiva e que o lance seja finalizado com preferência a 3 / 4 toques.

- **Transição Defesa / Ataque**

No momento em que a equipa se encontra na transição entre a defesa e o ataque as ideias a transmitir aos jogadores são que devem usar 1 / 2 toques para mudar de corredor ou setor, acompanhado de uma mudança de atitude dos jogadores em causa, é pedido aos mesmos que devem privilegiar a profundidade ofensiva e que devem tirar a bola do centro de jogo onde está a confusão de forma a uma melhor organização ofensiva.

- **Transição Ataque / Defesa**

Neste ponto instruções dadas aos jogadores passam em primeiro lugar ocorrer uma mudança de atitude dos mesmos, realizando uma pressão inicial de forma a ganhar tempo do resto da equipa se poder organizar, pede-se também que todos os jogadores recuperem e que se enquadrem de novo para poderem assumir a defesa de uma forma organizada e por fim é pedido também, isto se houver capacidade por parte da equipa, pressionar sempre o portador da bola para a tentar logo ganhar.

- **Esquemas Táticos**

No que se refere aos esquemas táticos, mais propriamente livres, cantos e lançamentos de linha lateral o que se pede aos jogadores é que na marcação dos cantos ou assumam a marcação do mesmo de forma direta ou então a dois jogadores, nos livres ou rematam direto para a baliza, ou realizam livre indireto ou então a 3 jogadores, em termos de realizar faltas é importante ser realizada a partir do 2º terço do campo e evitar cantos e lançamentos de linha lateral adversários.

(Documento Orientador / Modelo de Jogo NDS Época 2016/2017)

3.3.2. Sistema de Jogo NDS

Os sistemas de jogo, ou sistemas táticos, representam a forma como se colocam os jogadores no terreno de jogo. Assim sendo esta colocação de base dos jogadores no terreno (4:4:2; 4:3:3, etc.) estabelece uma ordem de equilíbrio consoante as várias zonas do campo, desempenhando uma função de ponto de partida para os deslocamentos dos jogadores e para a coordenação das suas ações individuais e coletivas (Teodorescu, 1984, citado por Quina (2001).

De encontro a esta definição é possível afirmar que o sistema de jogo utilizado pela equipa de juvenis assenta num posicionamento adotado pelo treinador principal, Professor Francisco Barros, que distribuiu os jogadores numa disposição tática de 1:4:2:3:1 (Figura 11), ou seja, 1 guarda-redes, os 2 defesas centrais, 2 defesas laterais, 2 médios defensivos e 1 médio ofensivo, 2 extremos e 1 ponta-de-lança. Esta disposição era a considerada tradicional, sendo que poderiam surgir alterações consoante o decorrer das partidas e também os adversários a enfrentar.

Normalmente o local onde existiam algumas alterações posicionais era a zona dos médios, sendo que era comum no decorrer dos jogos inverter o triângulo e colocar apenas um médio defensivo e dois médios ofensivos (Figura 12).

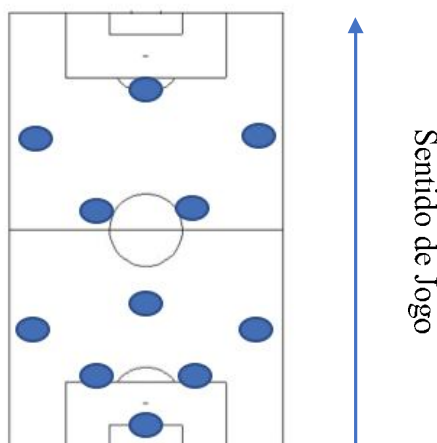


Figura 13 - Disposição Tática Juvenis (Opção A)

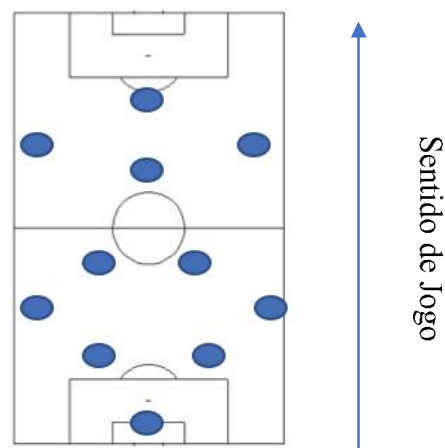


Figura 12 - Disposição Tática Juvenis (Opção B)

3.3.3. Planeamento Semanal de treinos e competições

O planeamento da equipa era realizado por microciclos, ou seja, planeávamos os treinos semanalmente. Segundo a matéria lecionada pelo Professor Pedro Esteves na UC de Planificação do Treino, um microciclo assume-se como sendo um conjunto de sessões ou unidades de treino, distribuídas ao longo de vários dias (de 3 a 10 sessões). No nosso caso cada um desses microciclos assumia um conjunto de mínimo de 3 sessões de treino.

Como é lógico existia sempre uma certa preocupação a longo prazo, procurando perceber como é que toda a época estava a ser gerida, mas ainda assim a metodologia existente no NDS assenta numa planificação mais curta, sempre ajustada consoante o desempenho atual dos atletas.

O corpo técnico do meu escalão era composto por 3 treinadores:

- **Treinador Principal:** Francisco Barros;
- **Treinador Adjunto e Delegado:** Nuno Proença;
- **Treinador da Equipa Distrital:** Jorge Cunha.

É importante realçar que, relativamente ao corpo técnico, numa fase inicial do meu estágio ocorreu uma grande mudança, ou seja, o Treinador Principal foi despedido e nessa altura o Professor Francisco Barros assumiu o cargo. Em termos de gestão de grupo existiram algumas mudanças, isto porque cada um dos treinadores apresenta uma forma diferente de lidar com o grupo. Em termos de treino e de comportamentos da equipa em jogo, procuraram alterar-se pouco as metodologias que vinham a ser desenvolvidas, seguindo igualmente o Modelo de Jogo NDS, esta que é inerente a todos os escalões de formação e que foi descrita anteriormente.

Assim sendo, de forma a planear a semana de treinos, existia uma reunião de corpo técnico, na qual procurei estar sempre presente, e que apresentava diversos objetivos.

O primeiro objetivo era perceber como se encontrava o plantel em termos de assiduidades, em termos de forma física e em termos de baixas por lesão. Todos estes pontos sempre esclarecidos através de um diálogo entre treinadores, comentando os jogos anteriores e tentando perceber como dividir os grupos de trabalho e atribuir determinados conteúdos a qual dos grupos. Estes dois grupos assentam na divisão do plantel em campeonato distrital e campeonato nacional, não existindo jogadores certos em nenhum deles, a sua escolha depende sempre de diversos fatores.

O segundo objetivo desta reunião era proceder á realização do microciclo. Assim sendo, este dividia-se em três treinos, o de segunda-feira, o de quarta-feira e o de sexta-feira. Então, era sempre muito importante discutir qual o tipo de treino a aplicar naquele dia, quais os seus conteúdos e com que carga que os iríamos aplicar, definindo tempos de recuperação e também tempos de prática.

Entre outros assuntos discutidos por todos os treinadores, dava-se por terminada a reunião e os mesmos dirigiam-se para o campo, de forma a preparar tudo para o treino que se seguia. É importante salientar que caso não fosse possível a realização desta reunião no dia determinado para tal, procurava-se então realizar a mesma num dia mais avançado dessa semana.

Este tipo de metodologia é excelente porque raramente algo falha, tudo esta planeado e os treinos decorrem com um bom ritmo, sem paragens e pouco tempo de transição entre os exercícios.

A minha presença nesta reunião era muito importante visto que tinha liberdade para dar opinião, facultar exercícios e estar presente nos jogos, o que também me atribuiu uma elevada importância, que levou a uma grande necessidade de estar a par de todo o processo de planeamento.

3.3.3.1. Ficha de Planeamento NDS

De forma a colocar no papel todos estes exercícios, conteúdos da sessão, equipas a utilizar, datas de jogos e outro tipo de assunto relevante o clube tem, inerente a todos os escalões, uma ficha “standard” que é utilizada por todos os treinadores de todos os escalões do NDS. Esta ficha apresenta a semana dividida em três dias, sendo que apresenta campos e espaço para colocar os conteúdos e exercícios a abordar em cada sessão, apresenta também caixas de texto onde podemos colocar o dia, a componente física a aplicar no treino, a componente tática e também as jornadas que iremos disputar no fim de semana. Da parte de trás, a folha está em branco permitindo escrever o que for necessário, seja desenhar, seja colocar nomes de jogadores, etc. De forma a observar tudo o que foi dito anteriormente, apresento um exemplo da ficha de planeamento semanal do NDS em anexo neste presente relatório (Anexo III).

3.3.3.2. Processo de Intervenção em treinos e competições

Durante os treinos e jogos realizados pela equipa de juvenis eram-me atribuídas um conjunto de tarefas e procedimentos que deveria cumprir e que passo já de seguida a enumerar.

- **Preparação da sessão de treino**

Em cada treino que estava presente o procedimento mantinha-se sempre muito idêntico, ou seja, inicialmente e partindo do princípio que o treino já estava planeado, dirigíamo-nos ao campo para começar a preparação do mesmo. Para começar era importante saber qual o estado do plantel, quantos treinam, quantos faltam, quantos estão lesionados, etc. De seguida achávamos importante procurar saber se existia algum fator externo que impedisse a realização do treino (seja chuva, neve, calor, etc.)

Por fim, dirigíamo-nos á arrecadação do clube para transportar todo o material necessário para cada sessão, ou seja, bolas, cones, coletes. Se assim não for, então apenas utilizávamos o que já se encontrava no local visto que foi utilizado pelo escalão anterior.

- **No decorrer da sessão de treino**

No decorrer do treino, o meu papel principal era intervir sempre que achasse pertinente realizar alguma correção, procurando também fornecer feedbacks praticamente a todo o momento e porventura esclarecer alguma dúvida que ocorresse na realização dos exercícios.

É necessário referir que, em momento algum, as sessões de treino ficaram da minha inteira responsabilidade sendo que apenas assumia uma postura autónoma em partes da mesma e com a supervisão dos restantes treinadores.

- **Em que conteúdos e partes da sessão de treino decorria a intervenção**

No que se refere á parte inicial dos treinos sempre que realizava intervenção de forma autónoma era em exercícios de alongamentos e de flexibilidade (sempre durante aproximadamente 10 minutos). Coloquei em anexo um exemplo de um desses planos de alongamentos idealizado por mim e que foi colocado em prática por várias vezes em contexto real de treino (Anexo X). Apenas num caso ou outro de forma esporádica, procedia á realização do aquecimento dos GR da equipa.

No que se refere á parte fundamental sempre que realizava intervenção de forma autónoma era em exercícios que procuram desenvolver o coletivo da equipa, sejam técnicos, táticos ou mesmo físicos. No que se refere á parte final dos treinos, nunca realizei qualquer tipo de intervenção, sendo que os atletas alongam e retornam à calma de forma individual.

- **Intervenção em momentos competitivos**

No que se refere aos momentos competitivos, é importante salientar que acompanhava sempre a equipa e que em alguns casos procedi à realização autónoma do aquecimento geral da equipa para o jogo e caso fosse necessário também realizar aquecimento aos guarda-redes. De seguida e no decorrer do jogo, tinha liberdade para dar algum tipo de feedback seja de correção, seja de motivação, procurando incentivar e corrigir os atletas no decorrer do mesmo.

No fim do jogo, auxiliava na arrumação de todo o material de volta para o autocarro ou mesmo para a arrecadação do clube e terminavam assim as minhas funções naquele momento competitivo.

3.4. Processo Competitivo

Ao longo desta época a equipa disputou o “Campeonato Nacional de Juniores B (Série B)”, disputou de seguida o “Play-off de Despromoção” correspondente ao mesmo, sendo que em paralelo com este decorreu o “Campeonato Distrital de Juniores B da AFG” e para terminar a época disputou a “Taça Distrital da AFG”.

3.4.1. Campeonato Nacional de Juniores B (Série B)

Este campeonato era composto por 12 equipas, sendo que as 4 primeiras eram classificadas para a fase seguinte denominada de “Fase de Apuramento ao Campeão (Zona Norte)”, e, por conseguinte, as restantes 8 equipas iriam disputar uma fase diferente denominada de “Play-off de Despromoção”, onde lutavam para se manterem neste patamar nacional na época seguinte.

Neste campeonato o NDS obteve o 12º lugar, disputou 11 jogos, não conseguiu vencer nenhum, perdeu 11 e arrecadou apenas um ponto num jogo disputado contra o Tondela que resultou num empate sem golos. Durante a participação neste campeonato a equipa do NDS marcou 4 golos e sofreu 53.

De seguida é possível observar a tabela classificativa, em que a verde estão as equipas apuradas para o apuramento do campeão e as restantes, a vermelho, para lutar pela manutenção.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	FC Porto	33	11	11	0	0	50	5	+45	+
2	Padroense	24	11	7	3	1	25	9	+16	+
3	Académica	20	11	6	2	3	21	16	+5	+
4	Anadia	19	11	5	4	2	19	10	+9	+
5	▲ UD Oliveirense	16	11	4	4	3	15	14	+1	+
6	▲ Leixões	15	11	4	3	4	24	12	+12	+
7	▼ Tondela	15	11	4	3	4	8	7	+1	+
8	▲ Eirense	12	11	3	3	5	8	14	-6	+
9	▲ Taboira	9	11	2	3	6	13	23	-10	+
10	▼ Boavista	9	11	1	6	4	8	18	-10	+
11	Lusitano FCV	8	11	2	2	7	12	26	-14	+
12	NDS Guarda	1	11	0	1	10	4	53	-49	+

Tabela 7 - Classificação Campeonato Nacional Juniores B

3.4.2. Play-off de Despromoção de Juniores B (Série B)

Este campeonato era composto pelas 8 equipas que não conseguiram obter classificação necessária para seguir para a fase de apuramento ao campeão. Assim sendo todas as equipas disputaram partidas entre si e as 4 primeiras classificadas deste campeonato maninham-se no campeonato nacional no ano seguinte, em contrapartida as 4 restantes eram despromovidas de volta para o seu respetivo campeonato distrital.

Neste campeonato o NDS obteve o 8º lugar, disputou 14 jogos, não conseguiu vencer nenhum, perdeu 12 e arrecadou 2 pontos correspondentes a dois jogos que terminaram empatados, contra o UD Oliveirense e contra o Eirense. Durante a participação neste campeonato a equipa do NDS marcou 13 golos e sofreu 56.

De seguida é possível observar a tabela classificativa, em que a branco estão as equipas que se irão manter no campeonato nacional na próxima época e a vermelho aquelas que irão ser despromovidas ao seu campeonato distrital correspondente.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Leixões	36	14	8	4	2	30	11	+19	+
2	Boavista	31	14	7	5	2	35	16	+19	+
3	Tondela	31	14	6	5	3	20	15	+5	+
4	Eirense	30	14	6	6	2	23	19	+4	+
5	Taboeira	29	14	7	3	4	22	17	+5	+
6	UD Oliveirense	23	14	3	6	5	20	19	+1	+
7	Lusitano FCV	14	14	3	1	10	22	32	-10	+
8	NDS Guarda	3	14	0	2	12	13	56	-43	+

Tabela 8 - Classificação Play-off de Despromoção Juniores B

3.4.3. Campeonato Distrital de Juniores B da AFG

Este campeonato era composto por 10 equipas, sendo que apenas o primeiro classificado se qualificava para disputar o campeonato nacional na época seguinte.

Neste campeonato o NDS obteve o 5º lugar, disputou 18 jogos, venceu 9, perdeu por 5 vezes e empatou por 4 vezes, terminando a sua participação com 31 pontos. Durante este seu percurso marcou 39 golos e sofreu 31.

De seguida é possível observar a tabela classificativa, sendo que a verde está a equipa qualificada para disputar o campeonato nacional no próximo ano, Seia FC, e a branco as restantes equipas que se irão manter no mesmo campeonato.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Seia FC	49	18	16	1	1	82	11	+71	+
2	▲ Pinhelenses	36	18	11	3	4	50	21	+29	+
3	▼ Trancoso	35	18	11	2	5	41	29	+12	+
4	▼ CD Gouveia	34	18	11	1	6	49	32	+17	+
5	NDS Guarda B	31	18	9	4	5	39	31	+8	+
6	Fornos de Algodres	30	18	9	3	6	47	23	+24	+
7	Vilar Formoso	18	18	5	3	10	24	37	-13	+
8	Sp. Mêda	17	18	5	2	11	17	60	-43	+
9	VF Naves	9	18	3	0	15	18	69	-51	+
10	Guarda 2000	1	18	0	1	17	15	69	-54	+

Tabela 9 - Classificação Campeonato Distrital de Juniores B da AFG

3.4.4. Taça Distrital de Juniores B da AFG

Esta taça foi disputada já perto do fim da época, sendo que todas as equipas inscritas no campeonato têm direito a participar na competição.

Após uma ronda preliminar seguiram-se as rondas a eliminar. Nos quartos de final o NDS foi a casa do Gouveia vencer por 8-2, carimbando assim o seu lugar nas meias-finais contra o Seia FC que acabaria por vencer por 3-2 num jogo realizado em S. Romão. Quem acabou por vencer esta competição foi a equipa Pinhelenses após vencer o Seia FC por 3-2 em grandes penalidades. Durante a participação neste campeonato a equipa do NDS disputou 2 jogos, marcou 10 golos e sofreu 5.

3.5. Observação e Análise

As tarefas de um jogador de futebol são cada vez mais complexas. São os pequenos pormenores que diferenciam os mais talentosos daqueles que são menos, bem como as equipas com melhor qualidade do que as com menos qualidade. O conhecimento das suas capacidades, a quantidade e qualidade de informação que o jogador/equipa tem à sua disposição vai proporcionar diferentes opções e decisões, quer em jogos, quer em treinos. Esse conhecimento vai ajudar a formar melhores jogadores, melhores equipas e melhores clubes.

A observação considera-se o ato ou efeito de observar e nas ciências de fatos, é o momento preliminar da investigação que consiste na consideração atenta de um fato para o conhecer melhor. O registo serve de “pilar” à observação e consiste em anotar tudo aquilo que podemos observar.

Com base nas aulas de Observação e Análise do Treino do 3º Ano de Licenciatura em Desporto, bem como nas orientações dadas pelo nosso coordenador de estágio, Prof. Jorge Casanova, pude criar o meu próprio método de observação e respetivos documentos necessários para que os dados sejam recolhidos. Foi nessa linha que dividi esta observação em três campos, o de análise de jogo, o de análise do treino e por fim o de análise do comportamento do treinador.

Durante este ano realizei observações relacionadas com cada um dos tipos referidos anteriormente, com respetivo relatório e reflexão acerca dos dados observados.

3.5.1. Observação e Análise de Jogo

A análise de jogo reporta-se para o estudo de uma competição, de forma a quantificar e qualificar a efetividade das suas ações, em todos os seus domínios, salientando os factos e comportamentos relevantes que contribuem para o seu rendimento, identificando e caracterizando as suas tendências evolutivas e servindo como um verdadeiro instrumento de controlo e avaliação da prestação de jogadores e equipas (Castelo; Wizo; Dufour; Queiroz; Gowan; Mombaerts; Oliveira; Moutinho; Claudinho; Grehaigne). Assim sendo observar uma competição pode assumir diferentes variáveis tais como observar um adversário ou observar a nossa própria equipa.

A ficha que utilizei foi elaborada na unidade curricular de Observação e Análise do Treino, leccionada pelo professor Pedro Esteves e encontra-se em anexo (Anexo VI). Esta ficha é do tipo direta, ou seja, apenas retira factos que aconteçam em tempo real e de forma qualitativa e quantitativa.

- **Análise Quantitativa**

Neste tipo de análise existem as seguintes formas de controlo da avaliação completa dos futebolistas:

- ✓ Volume, variedade e eficácia das ações técnico-táticas individuais;
- ✓ Volume, eficiência e eficácia das ações técnico-táticas da equipa;
- ✓ Volume e intensidade dos deslocamentos dos futebolistas nos jogos;
- ✓ Magnitude e Tendência da carga biológica da atividade competitiva.

- **Análise Qualitativa**

Neste tipo de análise, verifica-se a conformidade das ações táticas coletivas dos jogadores registando-as num plano elaborado antes do jogo. Nesse plano o treinador deve registar:

- ✓ As soluções táticas mais eficazes de um jogador ou grupo de jogadores;
- ✓ A precisão e oportunidade de execução das ações;
- ✓ A atividade e espírito de sacrifício dos jogadores;
- ✓ Assim como a sua resistência à fadiga e a outros fatores perturbadores.

Estes dois tipos de análises são ambos muito complexos e em grande parte dos casos é necessária uma observação direta complementada com uma indireta para poder registar tudo o que está descrito acima. No meu caso o tipo de observação de jogo que adotei foi do tipo direto, ou seja, eu estava presente no jogo, observava determinada equipa e nesse mesmo momento retirava as minhas próprias notas, não existindo qualquer tipo de gravação ou filmagem de modo a rever o jogo em casa, melhorando assim o processo de análise.

3.5.2. Observação e Análise do Treino

A pertinência deste tópico surgiu através de uma reunião com o nosso coordenador de estágio, Professor Jorge Casanova, que referiu a importância de observarmos como se desenrolavam os treinos. Assim sendo, através de alguns conselhos transmitidos por ele a nós, estagiários, elaboramos a nossa própria ficha de Observação e Análise do Treino que se encontra em anexo (Anexo VII). Esta ficha basicamente pretendia analisar como é que o treino era realizado, ou seja, que tipos de exercícios eram usados, qual o nível de oposição em cada um deles e um ponto que para o nosso coordenador era muito importante, a presença ou não do GR no decorrer dos exercícios.

De todas as observações de treino que pude analisar existiram alguns pontos que se tornam importantes no seio deste plantel, são eles:

- a) Geralmente nos treinos, os GR aquecem sozinhos, numa zona fora do plantel junto a uma das balizas, e só depois na parte fundamental integram os trabalhos em conjunto com a restante equipa;
- b) Os exercícios utilizados nas sessões de treino são geralmente de consolidação e também de desenvolvimento, isto porque a equipa técnica acha importante desenvolver competências e conteúdos de forma a melhorar ainda mais o comportamento coletivo dos atletas, face às debilidades apresentadas na competição;
- c) Normalmente, os exercícios realizados em treino abordam muito os jogos reduzidos. Em aquecimento é muito comum serem realizados “meinhos” e “torneios” que englobem poucos jogadores, ou seja, 2x2 ou 3x1. Em partes fundamentais só numa fase mais avançada das mesmas é que a equipa trabalhava em campo inteiro porque numa fase inicial os exercícios eram sempre condicionados em espaço, regras e também no número de jogadores;
- d) É de salientar que em praticamente todas as sessões observadas existe oposição ao longo das mesmas, não havendo momentos em exercícios que os atletas realizem exercícios sem qualquer oposição, levando a uma má potencialização do seu desenvolvimento tático e técnico;
- e) Os retornos à calma passam geralmente por exercícios sem bola, seja de recuperação muscular, reforço ou alongamentos.

3.5.3. Observação Pedagógica do Treinador

Tendo como linha orientadora uma Ficha de Observação Pedagógica facultada pelo Professor Coordenador de Estágio Jorge Casanova (Anexo VIII) procedi à realização de observações ao treinador principal da minha equipa que por sua vez é o meu tutor de estágio, Professor Francisco Barros. Esta ficha tinha como objetivos principais perceber com que qualidade o treinador geria todos os momentos de treino (fase inicial, fundamental e final), se os exercícios utilizados em treino eram os adequados para aquele momento da época ou treino bem como as suas interações quer com o restante corpo técnico, quer com os seus atletas.

De todas essas observações realizadas é importante salientar que este treinador tem uma postura bastante homogénea e apresenta os mesmos comportamentos em treinos seguidos, habituando assim os seus atletas a determinadas atitudes e regras dentro do campo. Ele encontra-se sempre bastante enquadrado com todo o projeto, os seus treinos adequam-se e adaptam-se consoante as necessidades da equipa e termina sempre por inculcar um bom espírito de grupo e um bom ambiente de grupo.

3.5.4. Fichas de Observação

Assim sendo, com base no que foi descrito anteriormente, os três contextos que decidi observar foram: a observação de momentos competitivos (jogos), a observação pedagógica do treinador e a observação e análise de treinos. Cada uma destas fichas tinha um objetivo específico que passo a descrever já de seguida. A observação em momentos competitivos representa uma observação, quer da nossa equipa, quer da adversária, que contenha dados relativos ao jogo, ao dia, ao local, etc. Deve também conter informações acerca da equipa tais como historial, palmarés, registo de jogos, etc. Seguidamente é importante registar as fases de jogo da equipa, as bolas paradas, as perdas de bola, recuperações de bola, remates realizados e também remates consentidos. A observação pedagógica do treinador representa uma observação realizada ao treinador principal da minha equipa, ou seja, os seus objetivos centram-se em traçar um perfil do treinador e também criar uma observação ao nível da liderança do grupo e gestão das três partes da unidade de treino (inicial, fundamental e final). A observação e análise de jogo representa uma observação realizada às unidades de treino elaboradas pelo treinador principal. Aqui é importante observar as situações de jogo, controlo da presença de GR nos exercícios ao longo do treino, tipos de exercícios utilizados e por fim o nível de oposição das tarefas.

3.6. Atividades de Promoção

1) Projeto de Estágio – Organização de um Jogo Amigável de Final de Época

- **Objetivo**

O principal objetivo deste projeto foi reunir toda a comunidade desportiva que envolve o escalão de Juvenis, num encontro amigável, que terminou com um pequeno convívio aliado ao fim da época desportiva dos nossos atletas.

A ideia inicial seria realizar um torneio triangular envolvendo a equipa de juvenis, a equipa de iniciados e uma equipa convidada, mas dada a indisponibilidade da equipa de iniciados, acabou por apenas poder estar presente a equipa de juvenis e a convidada, culminando apenas num jogo entre ambas.

- **Organização**

Todo o processo organizativo foi tratado por mim, assim sendo houve um conjunto de procedimentos que tive que realizar de modo a que naquele dia o jogo pudesse ser disputado, sem problemas acrescidos.

Assim sendo, inicialmente realizei um pequeno diálogo com a equipa técnica de forma a saber se seria possível realizar o jogo; de seguida e sendo aceite da parte deles tratei de reservar o campo para o dia do jogo junto com os responsáveis do NDS; outra das tarefas que me coube realizar foi entrar em contato com a equipa visitante, neste caso o Sport Lisboa e Nelas (SLN), procurando saber qual a disponibilidade deles em deslocar-se à guarda; tudo foi aceite e depois de escolhido o dia tive que então falar com os responsáveis da Câmara Municipal de Nelas de forma a garantir que a equipa tinha transporte para se deslocar à Guarda; numa fase final e depois de tudo estar tratado de ambas as partes procedi à realização de uns lanches que seriam distribuídos pelos atletas no fim do encontro.

Todas estas tarefas foram cruciais para a realização deste projeto e só assim foi possível a realização do mesmo, ainda assim, de forma a divulgar o evento procedi à realização de um cartaz que se encontra em anexo neste mesmo relatório (Anexo IX).

- **Descrição da Atividade**

No dia 10 de junho de 2017 decorreu pelas 11 horas no Campo de Jogos do Zambito (Recinto IPG) um jogo amigável que opôs a formação do NDS e a formação do SLN. O jogo contou com duas partes de 40 minutos e as regras foram exatamente as mesmas que se usam num jogo oficial, à exceção de uma, os treinadores de ambas as equipas tinham oportunidade de realizar um número infinito de substituições, isto porque o objetivo era permitir que todos os atletas pudessem entrar em campo e ter o mesmo direito do que os outros de jogar, neste que era o último jogo da época.

A partida decorreu sem qualquer percalço e terminou com uma vitória da equipa visitante por 5-3, sendo que o mais importante não foram certamente os golos, mas sim a convivência, o espírito de grupo, a amizade e a aprendizagem que este tipo de jogos pode trazer aos nossos atletas isto porque foi o último momento competitivo da época e a partir deste dia eles entraram de férias até ao início da próxima época. Depois de ambas as equipas estarem prontas e os seus atletas com o banho tomado procedeu-se ao pequeno lanche que permitiu mais um bom momento de convívio entre pais, atletas e treinadores.

Posto isto, todos os atletas, pais e dirigentes rumaram de volta às suas casas e deu-se assim por terminada uma longa Época Desportiva de 2016/2017 bem como o meu Estágio Curricular no NDS, que durou praticamente 10 meses de trabalho.

- **Reflexão**

Em jeito de reflexão só posso retirar pontos positivos desta atividade, foi produtivo para os atletas e também para os seus treinadores. O espírito foi bastante saudável e o convívio muito rico resultando numa pequena ligação entre os dois clubes que até então, nunca tinham mantido relações. A partir deste dia é possível a realização de mais jogos deste tipo, seja em partidas amigáveis bem como em convites para torneios.

Concluindo, foi um dia muito enriquecedor em termos de socialização, promoção do desporto e mais que tudo uma importante divulgação da nossa equipa, a outras que não pertençam apenas ao nosso distrito, tal como o SLN, formando assim mais uma ligação relevante para um futuro próximo.

3.7. Atividades / Formações Complementares

Durante o decorrer deste ano participei em 2 ações de formação que permitiram em grande parte enriquecer o meu conhecimento enquanto aluno e estagiário.

1) Participação no Seminário de Pedagogia do Desporto – “Profissões do Desporto e Formação”

No dia 6 de janeiro de 2017 decorreu no auditório principal do Instituto Politécnico da Guarda, um seminário de Pedagogia que procurou discutir temas bastante interessantes da atualidade. Este seminário contou com uma ordem de trabalhos bastante diversificada, que passou por 4 apresentações, que passo já de seguida a apresentar (O respetivo certificado de participação neste evento encontra-se anexado neste mesmo relatório, Anexo XIV).

As apresentações abordadas dividiram-se entre a parte da manhã e da tarde e foram as seguintes:

- “A formação de Treinadores do conhecimento à competência”;
- “A Formação de Técnicos de Exercício Físico”.
- “O Desporto Adaptado em Portugal: uma proposta para a sua transformação”;
- “Metodologia TOCOF: uma proposta pedagógica para o início do jogo de futebol”.

○ Resumo dos assuntos abordados:

Ao longo do dia diversos assuntos foram abordados, sendo que na apresentação inicial que falava acerca da formação dos Treinadores de hoje em dia a conclusão que ficou foi que sempre que um atleta não consegue atingir o sucesso, o culpado é o treinador. Esta apresentação focou muito a importância do treinador no processo de formação dos seus atletas e se este lhe consegue fornecer as melhores soluções e ferramentas para atingir esse determinado sucesso.

A apresentação seguinte era centrada na formação de técnicos de exercício físico e foi dividida por dois oradores. O primeiro orador incidiu sobre os ginásios e quanto se costuma pagar pelos serviços, comparando os ginásios mais fracos e aqueles que pertencem a grandes cadeias.

O segundo orador veio dar o seu cunho pessoal e realçou alguns pontos importantes quando alguém pretende ser um profissional de sucesso neste tipo de mercado de trabalho. Seguindo com as apresentações, a seguinte teve como ponto de partida o Desporto Adaptado em Portugal, nesta preleção o orador foi divulgando quais as estruturas e federações a operar em Portugal, bem como quais as propostas e metodologias a tentar implementar de forma a que num futuro próximo se corrijam lacunas que tem vindo a ser encontradas.

Por fim, mas igualmente importante, foi apresentado aos alunos a metodologia TOCOF. Esta metodologia tem como objetivo apresentar uma nova proposta pedagógica para o início do jogo de futebol, ou seja, uma metodologia que visa desenvolver todas as componentes importantes nos jovens, respeitando todas as suas fases de aprendizagem e potenciando sempre a prática em detrimento dos processos de seleção, falta de empenho motor e a sede por vitórias. Entre outros assuntos, o orador falou que devemos potenciar nos jovens um vasto leque de componentes motoras, estas que sejam úteis nesta modalidade bem como em outras, ou mesmo em tarefas do dia-a-dia. Um assunto pertinente desta proposta passa por afirmar que esta metodologia se rege por regras próprias e que visam sempre potenciar todas as competências referidas anteriormente.

○ **Reflexão**

Este seminário foi bastante interessante, apesar de algumas apresentações não se enquadrarem totalmente com os meus objetivos. Assim sendo achei que enriqueci muito o meu leque de conhecimento e posso ser possível vivenciar experiências muito importantes para o meu desenvolvimento enquanto profissional.

De todas as preleções aquela que achei mais interessante e que me despertou mais curiosidade foi a última, porque acho que este tema é bastante pertinente e hoje em dias os treinadores procuram alcançar muito sucesso de forma muito rápida, perdendo a noção em potenciar e desenvolver nos seus atletas muitas mais capacidades e reportório motor do que aquele que realmente desenvolvem.

2) Participação no II Congresso de Futebol – “Competências Multidisciplinares para uma intervenção mais qualificada”

No dia 25 de abril decorreu na Guarda, um congresso organizado pelo IPG com o intuito de possibilitar uma atualização de competências e conhecimentos quer teóricos, quer práticos no âmbito de várias disciplinas e temas relacionados com o processo de treino no futebol.

Este congresso contou com a presença de grandes nomes do Desporto em Portugal e com uma diversidade de temas bastante interessantes, sendo contabilizadas ao todo 8 apresentações, abordando temas como observação, planeamento de treino, coaching bem como o treino funcional no futebol (O respetivo certificado de participação neste evento encontra-se anexado neste mesmo relatório, Anexo XIII).

As apresentações abordadas dividiram-se entre a parte da manhã e da tarde e foram as seguintes:

- Miguel Moita: “Observar, analisar e treinar para jogar: contextos de futebol de alto rendimento”;
- Carolina Vila-Chã: “Treino funcional no futebol”;
- Sessão prática – Francisco Chaló e Carlos Sacadura: “Operacionalização das dinâmicas ofensivas”.
- João Carlos: “Trajetória de sucesso da Seleção Nacional de Futebol: desafios e constrangimentos”;
- Mesa redonda moderada por Fernando Guerra: Costinha, Carlos Xistra, Joaquim Evangelista e Bosingwa;
- Manuel Machado: “Ser treinador: passado, presente e futuro”;
- Luís Vilar: “Como treinar a tática, potenciando o físico e o técnico?”;
- Rui Lança: “O coaching numa equipa profissional de futebol”.

○ **Resumo dos assuntos abordados:**

Ao longo do dia diversos assuntos foram abordados, sendo que a primeira apresentação tinha como objetivo principal perceber como é que nas equipas de alto rendimento o processo de observar, analisar e treinar para jogar assume uma grande importância. Assim sendo o orador com vasta experiência em clubes nacionais e internacionais explicou e demonstrou o papel dos softwares no resultado final dos jogos e também quais as alterações que provocava na equipa consoante as necessidades de cada treinador.

Uma segunda preleção centrou-se essencialmente em operacionalizar programas de treino funcional em futebol, assim sendo foi esclarecido aos ouvintes como é possível potenciar e desenvolver a parte física dos atletas e posteriormente tirar melhor partido do seu desempenho em jogo, permitindo melhor disponibilidades físicas e reduzindo a probabilidade de contrair uma lesão. Como forma de complementar esta preleção, existiu uma componente prática, orientada mesmo em terreno de jogo. Neste contexto, dois treinadores com bastante experiência ao nível do futebol colocaram em prática diversos exercícios que tinham como objetivo operacionalizar dinâmicas ofensivas de jogo.

A preleção seguinte resume-se de uma forma muito clara e concisa, assim sendo, nesta fase esteve presente no auditório o treinador adjunto da Seleção Nacional de Futebol e este procurou esclarecer como tudo se processou no percurso que levou a nossa Seleção a ser Campeã da Europa em 2016. Este procurou apresentar quais as metodologias de trabalho, qual o staff necessário, como funcionava o dia-a-dia dos jogadores e como o seu treino era planeado e ajustado de dia para dia.

A quinta apresentação foi uma mesa redonda composta por diversas figuras de nome do Futebol Português, esta foi um pouco controversa pois decorreu um debate que procurava esclarecer como é a atitude dos jogadores profissionais de hoje e como se processam os seus comportamentos em relação aos árbitros. Foi transmitido aos ouvintes que existem algumas mudanças de atitude em relação há alguns anos atrás e também foi salientado o facto de o jogo estar a ter uma grande evolução, mas que talvez não seja aquela que é mais vantajosa para todos. Por fim procurou relacionar-se o assunto dos jogadores ser profissionais e em paralelo a essa profissão estudarem e procurarem instruir-se de forma a garantir um futuro melhor aquando do fim da sua carreira desportiva.

A apresentação seguinte teve como objetivo esclarecer qual o papel e a evolução do treinador de futebol até aos dias de hoje e como isso possibilitou uma alteração, positiva ou não, no jogo em si. Nesta apresentação dirigida pelo treinador Manuel Machado, foi transmitida alguma crítica em relação ao estilo de jogo praticado nos dias de hoje em Portugal, comparando com outras ligas e tentando perceber o que poderá estar por de trás dessa tendência para o jogo piorar em vez de melhorar, como seria expectável. Enaltecendo aspetos como os recursos financeiros na base para existir uma grande discrepância entre clubes de topo da tabela e clubes que lutam pela manutenção.

Na penúltima apresentação o objetivo principal foi tentar perceber como podemos treinar a componente tática, mas não deixando de potenciar o físico e o técnico. Assim sendo o preletor procurou enaltecer a importância de estudos realizados em treino, que permitiam utilizar processos diferentes e que traziam melhores rendimentos. Uma preparação dos jogadores a nível físico e técnico sem descuidar a componente tática foi a principal linha da apresentação onde foram demonstrados métodos e exercícios que os treinadores podem utilizar.

A última preleção centrou-se na importância do coaching numa equipa de futebol profissional. Foi importante perceber o papel do coaching e também quais as implicações que trás ao grupo de trabalho. Foi possível perceber como tudo se processa e como este coaching pode assumir uma postura importante para o treinador de uma equipa. Este processo promove uma grande interação entre o treinador e o profissional de coaching treinando-o para melhores comunicações, melhorando a sua liderança e a forma como isso pode incrementar melhorias na gestão de grupo.

○ **Reflexão**

Na minha opinião este congresso foi muito interessante, sendo todas as preleções enquadradas com os meus objetivos como futuro treinador de futebol. Apesar de algumas delas se centrarem muito na vertente do alto rendimento, penso que todas as restantes discutiram temas bastante atuais e bastante pertinentes no percurso de um treinador quando tem contato com um contexto real de prática. Considero que todas as dificuldades, todos os processos, todos os métodos apresentados no congresso serão bastante úteis para mim no futuro enquanto treinador de futebol.

De todas as preleções aquela que me cativou mais foi a da Seleção Nacional, isto porque sempre tive uma certa curiosidade em perceber como tudo se passava e ainda para mais num campeonato em que saímos vencedores.

Por fim, este congresso levo-nos para a componente prática e foi para mim muito importante perceber como os treinadores se comportam nesse contexto, permitindo assim moldar um pouco desta forma a minha maneira de pensar e atuar no meu próprio contexto de prática.

Parte IV – Reflexão Final e Conclusão

Reflexão Final

Com o intuito de refletir sobre todo este percurso enquanto estagiário do NDS ao longo desta época desportiva, parto para a realização desta reflexão final. Esta UC foi determinante no que se refere à preparação do que se avizinha no meu futuro e teve como objetivo prioritário colocar em prática todos os conhecimentos que adquiri ao longo destes três anos de licenciatura.

Antes de iniciar esta reflexão final é de realçar que se encontra anexado no dossier de estágio a reflexão intermédia, realizada no fim do primeiro semestre letivo.

Prosseguindo, do meu ponto de vista, o balanço torna-se muito positivo por diversos fatores. Inicialmente é de destacar toda a experiência e aprendizagem adquirida ao longo deste ano, sendo importante referir que melhorei a diversos níveis, sociais e profissionais.

Os objetivos deste estágio, já realçados anteriormente em quadro, passavam por uma integração com o processo de treino, o planeamento, a observação e a intervenção e todos eles foram claramente cumpridos, sendo que a minha integração não podia ser a melhor no seio do clube e com todos os seus intervenientes.

Ao encarar um projeto deste tipo, muitos são os receios que apresentamos e penso que seja normal. O facto de nunca ter estado em contato com este tipo de realidade levou-me a adquirir, inicialmente, uma postura de receio e de muita observação, procurando perceber comportamentos, atitudes e toda a metodologia inerente à equipa. Todo o corpo técnico se demonstrou fantástico, desde o treinador principal ao delegado, todos eles contribuíram de forma bastante positiva para a minha evolução no plantel. Em termos de relações interpessoais com os “miúdos” penso que não podia ser melhor, fui ganhando bastante confiança com a grande maioria deles e isso possibilitou a abertura de diversas portas, quer no que se refere à minha relação com eles e vice-versa. Permitiu melhorar muito a minha intervenção em treinos e jogos, isto porque conhecendo melhor cada atleta, podemos ajustar todo o nosso comportamento em função de cada um e isso possibilita um melhor equilíbrio entre todos.

Com os atletas ganhei a liberdade de corrigir, dar conselhos, conversar e mais que tudo, brincar e socializar, muitas vezes aquilo que muitos deles procuram quando se inserem neste tipo de contextos.

Assim sendo não há muito mais a dizer quanto à minha integração no clube e no plantel, decorreu tudo de forma bastante harmoniosa e estou muito satisfeito por isso, sentindo até um certo carinho por todos o que tornou difícil a despedida da casa e das pessoas que me acolheram durante este ano.

Em termos de treino, posso também refletir muito acerca disso, a minha experiência não era muita isto porque só tinha vivenciado este tipo de contexto do outro lado da moeda, ou seja, como atleta. Inicialmente enquadrar com as ideias, metodologias e princípios do clube tornou-se um pouco trabalhoso e levou a um período de habituação de forma a que tudo estivesse bastante esclarecido. Com o tempo ganhei muito mais autonomia, quer para intervir com feedbacks, quer na instrução de exercícios, quer nas relações jogador-treinador. Achei bastante pertinente o facto de poder acompanhar a equipa em todo o seu processo durante os momentos competitivos, ou seja, no autocarro, no balneário, no aquecimento, no decorrer do jogo e até na palestra final, tudo isto me permitiu perceber qual o ambiente da equipa, qual o melhor momento para intervir e perceber com os treinadores que me rodeavam um pouco mais acerca do jogo em si.

Ainda em termos do treino, mais propriamente no seu planeamento, o que tenho a dizer é bastante positivo. Eu estava presente em todas as reuniões de corpo técnico, onde todos tinham liberdade de corrigir e intervir, de forma a alterar ou sugerir um novo exercício para este ou outro treino. Todo esse processo também assumiu grande importância para mim no sentido em que aumentei muito o leque de exercícios e melhor ainda que isso, quais as melhores soluções para resolver determinados problemas diagnosticados na equipa. Claro que a juntar a todo este trabalho desenvolvido junta-se da minha parte uma grande paixão e dedicação, quer ao futebol, quer a qualquer atividade em que esteja envolvido e isso permitiu-me desempenhar as minhas tarefas com grande seriedade e sempre procurando o maior profissionalismo possível.

Em termos pontos mais negativos ou em que senti uma maior dificuldade, como é lógico eles existiram. Assim sendo é de salientar o ponto da observação, foi difícil inicialmente gerir tudo, gerir as tarefas que me pediam para realizar (treino e jogo) e simultaneamente realizar uma observação, quer a uma equipa, quer ao meu treinador. Outro ponto que não me favoreceu é o facto dessa cultura não se encontrar muito enraizada neste clube e os seus treinadores não acharem grande importância a este tipo de método. Como justificação a isso pode estar o facto de não existirem recursos materiais e financeiros que permitam realizar filmagens de jogos ou mesmo comprar um software de observação, tornando então o processo mais moroso e tradicional.

Outro aspecto na qual senti maior dificuldade foi nessa mesma integração, quer com o projeto, quer com os jogadores. É difícil chegar a um local em que todos se encontram inseridos e contextualizados e perceber tudo logo rapidamente, estes processos levam tempo e eu também levei o meu, quer a relacionar-me melhor, a ganhar mais autoestima, mais confiança e acima de tudo perceber como tudo, no fundo, funcionava ali. Penso que todas essas dificuldades foram ultrapassadas e agora que terminou sinto que melhorei bastante nas relações interpessoais, no conhecimento do treino e do jogo bem como naquilo que é ser um treinador em todas as suas vertentes. É certo que ainda só agora tudo está a começar, mas esta etapa trouxe-me bastante aprendizagem e nunca vou esquecer tudo aquilo que passei junto daquele plantel, levando comigo todos os conselhos e conhecimentos adquiridos junto de treinadores e atletas.

É necessário realizar igualmente uma reflexão acerca das classificações obtidas nos campeonatos (Nacional e Distrital) na qual participamos bem como na Taça Distrital da Guarda. Relembro então que na fase regular do Campeonato Nacional o NDS ficou em último bem como na seguinte fase de manutenção, sem vitórias e apenas com 3 empates adquiridos.

Já no Campeonato Distrital a classificação foi 5º lugar e, já no fim da época, a equipa participou na Taça Distrital, sendo eliminada nas meias finas pelo Seia FC.

Inicialmente, na minha opinião e através dos diálogos realizados com a restante equipa técnica, é necessário considerar alguns pontos que possam justificar estes resultados. Então é importante ter noção que o NDS está inserido num distrito em que os seus campeonatos apresentam um número bastante reduzido de equipas, levando a um calendário muito curto e que apresenta muitos problemas ao nível da quantidade e também da qualidade dos seus jogadores. Em contrapartida, se remetermos para as equipas que nos defrontaram no Campeonato Nacional podemos ver que são equipas de elite nacional, inseridas num contexto competitivo muito mais exigente, com muitas mais equipas e com rígidos processos de seleção de jogadores, escolhendo assim os melhores dos melhores. No nosso contexto específico, é complicado realizar uma gestão de forma a participar em dois campeonatos em simultâneo, visto que o plantel não era muito vasto e o compromisso assumido pelos atletas nem sempre é correspondido.

O resultado deste campeonato espelha mesmo isso, um último lugar, num contexto difícil onde sentimos que a realidade daquelas equipas não era, sem dúvida, igual à nossa. Em termos de Campeonato Distrital, o que se pode afirmar é que a equipa poderia ter ganho este título, isto se apenas abdicasse totalmente dos jogos do Campeonato Nacional.

Como tal não aconteceu, teve que existir uma grande gestão de forma a manter sempre ambas as equipas com um bom nível competitivo, isto porque os jogadores por vezes chegavam a realizar duas partidas num único fim-de-semana.

É importante salientar que visto que estávamos em último lugar no Campeonato Nacional, não poderíamos no próximo ano, mesmo que vencêssemos no distrito, ascender de novo ao Campeonato Nacional, como tal a equipa abdicou um pouco desta competição, centrando os seus esforços em mostrar uma réplica interessante às equipas de topo.

Em termos da Taça Distrital, o objetivo principal do clube era entrar na competição para vencer, e desta forma, todo o plantel se preparou especificamente para disputar estes últimos 3 jogos oficiais da época desportiva de 2016/17. Numa primeira partida vencemos facilmente o Gouveia e fomos eliminados na ronda seguinte com o Seia FC, num jogo bastante equilibrado que foi decidido a segundos de terminar a partida, falhando assim o objetivo inicial.

Em suma, os objetivos da época passavam por procurar entrar na luta pela manutenção no Campeonato Nacional, facto que não foi possível. Era igualmente importante desempenhar um bom Campeonato Distrital (sem qualquer lugar exigido), o que acabou por acontecer e finalmente, procurar vencer a Taça Distrital que acabou por também se apresentar como um objetivo falhado.

Seguidamente procuro refletir acerca dos três anos de licenciatura e que papel assumiram no decorrer deste estágio, ou seja, é de salientar que todas as UC ao longo destes três anos assumiram um papel importante no meu desenvolvimento, mas apenas algumas delas assumem uma importância mais particular. Refiro-me assim especificamente às UC de Futebol, Planificação do Treino, Observação e Análise do Treino e Pedagogia do Desporto. Estas quatro UC, cada uma relativa ao seu conteúdo, auxiliaram num melhor entendimento de como planificar (curto e longo prazo), como gerir as cargas competitivas, em perceber o que é o Futebol, todas as suas fases e fatores, foram importantes para poder realizar observações pertinentes e de qualidade, refletindo acerca da intervenção do treinador bem como do comportamento de equipas e por fim é de salientar toda a importância que dou à componente pedagógica do treino, desde as relações com os atletas bem como as metodologias e os estilos que devemos adotar consoante o grupo que temos à nossa frente e de que forma é que a nossa intervenção deve ser pensada, estruturada e ajustada de treino para treino de forma a que todos os atletas entendam a mensagem que se quer transmitir da forma mais homogénea possível.

Ainda nesta reflexão final considero importante refletir acerca do papel e acompanhamento do coordenador de estágio, Professor Jorge Casanova. Ao longo deste ano realizamos diversas reuniões, sendo que em cada uma delas abordávamos assuntos acerca do estágio em geral ou mesmo de assuntos mais específicos. Era importante também o esclarecimento de dúvidas e procurar pedir aconselhamento para qualquer eventual assunto que decorra no local de estágio.

Desta forma o tutor de estágio procurava saber sempre o ponto de situação e orientar-nos em termos de diversos assuntos do estágio tais como na elaboração do plano individual de estágio, da criação do dossier, do projeto e também no relatório de estágio.

Quando havia reunião, era redigida a sua respetiva ata, em que o tutor de estágio atribuía a sua realização de forma aleatória por todos os estagiários. Cada ata assumia um ponto de referência e um tema específico mas existia total liberdade para falar de todos os assuntos desde que o achássemos necessário (Encontra-se em anexo o exemplo de uma ata, Anexo XV).

Por fim resta dizer que foi um ano bastante rico, bastante produtivo e que apesar de ser o fim de uma etapa, é o início de muitas outras e ainda mais difíceis.

Conclusão

Entrando assim na reta final deste relatório é importante concluir tudo o que foi dito anteriormente. Ao longo deste relatório foram apresentadas todas as minhas tarefas e aprendizagens enquanto treinador estagiário do NDS.

É certo que não foi fácil, mas no fim compensou, sinto que fui importante no desenvolvimento destes jovens, enquanto pessoas e claro, atletas. Aprendi muito e cresci bastante enquanto treinador de futebol e técnico de desporto, estando claramente mais bem preparado para um contexto real de trabalho, realçando uma melhoria na minha autoconfiança, uma aquisição de novas ferramentas de trabalho, encarando métodos de planificação específicos o que permitiu uma aprendizagem muito vasta no que se refere a um maior número de exercícios e também estratégias que possam dinamizar uma futura intervenção da minha parte neste tipo de contextos de trabalho.

Todos os conhecimentos que fui adquirindo ao longo destes três anos foram cruciais para o meu desempenho neste estágio e foi a contribuição de todos os professores e treinadores que me acompanharam até hoje que levou a uma melhor formação da minha parte bem como a criação do meu próprio método de trabalhar e assim poder tornar-me um melhor profissional nesta área.

Referências Bibliográficas

- Almeida, R. (2014). *Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado*;
- Garganta, J., & Pinto. (s.d.). *O Ensino dos Jogos Desportivos* (3ª ed.). Porto;
- Pinto, J. G. (s.d.). *O Ensino dos Jogos Desportivos* (3ª ed.). Porto;
- Quina, J. (2001). *Futebol: Referências para a organização do jogo*;
- Ribeiro, R. (2009). *Efeito da Idade Relativa no Futebol. Por categorias etárias, estatuto posicional e tempo jogado*;
- Vieira, S. (2010). *Curso de II Nível de Treinadores de Futebol 11 – UEFA BÁSIC, Observação e Análise de Jogo*;
- Documento Orientador / Modelo de Jogo NDS (Época 2016/2017).

ANEXOS

Anexo I – Convenção de Estágio

CONVENÇÃO DE ESTÁGIO

Cursos de Especialização Tecnológica (CET)
Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)
Licenciaturas
Mestrados

MODELO

GESP 003.03
1/2

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 - 6300-550 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.

Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento.

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.

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH

Tipologia do Estágio:
 Curricular Extracurricular Outro: _____

Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? Sim. Qual? _____
(preencher o ANEXO correspondente)

1. INTERVENIENTES

ESTUDANTE:

Nome: Vitor José Santos Dias

Curso de Especialização Tecnológica (CET) Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP)
 Licenciatura Mestrado N.º de estudante: 5008029

Curso: Desporto Telf.: 91631219522

E-Mail: vjosantodias@gmail.com

No IPG, sob orientação de:

Docente orientador: João Coimbra N.º func.: 400

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

Docente coorientador: _____ N.º func.: _____
(quando aplicável)

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

ENTIDADE:

Denominação: União Desportiva e Social da Guarda

NIF: _____ E-mail: msguarda@gmail.com

Morada: Av. da Igreja, s/m - 2.º Andar - Centro Cultural e Social de S. Miguel

Código postal: 6300-1839 Localidade: Guarda

Telefone: 271230624 Telemóvel: 966212318 Fax: _____

Supervisor: João António Sousa Carvalho

Habilitações académicas: Licenciatura Cargo/Função: Treinador

Telf. direto: 9164005344 E-mail: joaobaincarvalho@gmail.com

2. PERÍODO

Estágio a realizar entre: 19/09/2016 a 31/05/2016 Duração: 9 meses

3. DISPOSIÇÕES GERAIS E ESPECÍFICAS

Estágios e Projetos (Licenciaturas, CET e CTeSP):

O Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 200, de 16 de outubro de 2014, estabelece os procedimentos, competências e responsabilidades dos intervenientes no âmbito das unidades curriculares de estágio e projeto de fim de curso, contribuindo para a uniformização de processos de organização e funcionamento.

Este regulamento aplica-se a estágios ou projetos de fim de curso, realizados no âmbito dos cursos de 1.º ciclo (Licenciaturas), Cursos de Especialização Tecnológica (CET) e Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) ministrados nas unidades orgânicas do IPG, destacando-se as seguintes alíneas.

Artigo 1.º - Disposições Gerais e Específicas

- 1 - (...)
- 2 - (...)
- 3 - (...)

4 - A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantidos os direitos que assistem a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de seguro escolar.

5 - (...)

6 - O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.

7 - Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar o acordo caso a outra não cumpra as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP).

Artigo 2.º - Objeto e Âmbito

- 1 - (...)
- 2 - (...)

3 - O início e término do estágio ou projeto de fim de curso é previamente estipulado entre estudante e entidade de acolhimento (se aplicável), sendo o respetivo período formalizado em documentação própria, assinada entre as partes envolvidas.

4 - (...)

5 - Durante o período de estágio ou projeto de fim de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras da entidade de acolhimento (se aplicável), nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde, higiene e segurança no trabalho, bem como a qualquer regulamento interno existente.

Estágios Profissionalizantes/Projetos Aplicados/Dissertações (Mestrados):

No caso da realização de Estágio Profissionalizante/Projeto Aplicado/Dissertação no âmbito de ciclos de estudo conducentes ao grau mestre, são observadas as normas e disposições previstas no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 195, de 9 de outubro de 2013.

4. ASSINATURAS

O(A) Estudante

A Entidade

24/10/2016
Data

27/10/2016
Data

Vitor Dias
(assinatura)

[Assinatura]
Núcleo Desportivo e Social
Centro Cultural e Social de S. Miguel
IPG - Guarda
(assinatura e carimbo)

5. DIREÇÃO DA ESCOLA

02/11/2016
Data

[Assinatura]
ESCOLA SUPERIOR DE
EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO
E DESPORTO - IPG
GUARDA

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

Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: Futebol
 Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____

Estudante/Treinador(a) estagiário(a) Vitor dos Santos Dias N.º 15008029

Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio Surtye Gomes

Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento Françisco Barnes

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)

17/11/2016
 Data

Vitor Dias
 (assinatura)

O(A) Docente Orientador(a) /
 Coordenador(a) de Estágio

30/11/2016
 Data

[Assinatura]
 (assinatura)

O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na
 Entidade de Acolhimento

30/11/2016
 Data

[Assinatura]
 (assinatura e carimbo da Entidade)

Anexo II – Plano Individual de Estágio

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.

Estágio em Treino Desportivo Modalidade: Futebol

Estágio em Exercício e Bem-Estar Área de intervenção: _____

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):
 Nome Vitor José Santos Dias N.º de estudante 5008039

Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:
 Nome Jorge Lourenço N.º de func. 400

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 Franco Barros N.º de cédula profissional _____

2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO

1) Experimentar a realidade profissional num possível contexto de intervenção futura; 2) Mobilizar competências adquiridas no percurso formativo de acordo com as solicitações emergentes de contexto de estágio; 3) Criar hábitos de reflexão crítica sobre situações reais de treino e competições, vividas e analisadas com os atletas, utilizando esta prática como meio de oportunidade de formação; 4) Promover a reflexão, quer na perspetiva da observação, quer na perspetiva de intervenção, no âmbito de estágio e respetivo ajustamento se necessário; 5) Assumir uma postura de cooperação, sendo ético e qualificado para com o clube e todos os seus intervenientes.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO

1) Assumir tarefas de liderança de equipa; 2) Colaborar com os atletas na realização de questões pessoais (injúrias e doenças); 3) Diagnosticar e avaliar o clube no seu contexto social, cultural e apreender as questões inerentes à sua estrutura e funcionamento interno; 4) Aprender conhecimentos e métodos de intervenção referentes ao planeamento, avaliação e melhoria do processo de treino em atletas; 5) Adquirir uma experiência profissional, no âmbito de estágio, para assim assegurar competências de sistema e integrar futuramente o mercado de trabalho; 6) Zelar e contribuir para o manutenção dos equipamentos desportivos e pedagógicos existentes na entidade acolhedora; 7) Realizar e colaborar na elaboração dos materiais e unidades de treino bem como organizar e dirigir partes dessa mesma unidade de treino; 8) Conhecer metodologias de treino e de análise das diversas capacidades inerentes aos atletas de treino com base na intervenção e observação de sessões de treino; 9) Desenvolver fichas de observação de treinos, bem como sessões de treino e em relação a equipas adversárias; 10) Agir e colaborar em tarefas de controlo logístico à equipa; 11) Melhorar aptidões técnicas e adquirir experiência nas relações interpessoais.

4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES

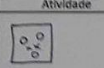
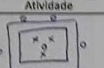
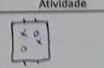
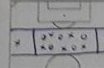

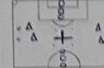




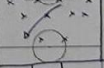
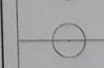
1.ª fase	_____	Início	_____
2.ª fase	_____	Início	_____
3.ª fase	_____	Início	_____

5. ASSINATURAS

O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento
<u>11/11/2016</u> Data	<u>30/11/2016</u> Data	<u>30/11/2016</u> Data NDS
<u>Vitor Dias</u> (assinatura)	<u>[Assinatura]</u> (assinatura)	<u>[Assinatura]</u> (assinatura e carimbo da Entidade)

Anexo III – Ficha de Planeamento Semanal NDS

Anexo IV – Microciclo (Exemplo)

NDS Guarda - Planejamento Semanal		Datas: 12/10/16 a 16/10/16		Jogo: <u>Amelia vs NDS (observação)</u>				
Dia: <u>segunda-feira</u>		Quarta-feira		Sexta-feira				
D. FASE: <u>Resistência geral e específica</u>				Velocidade				
OD. TÍT./T.R. <u>Trein. defesa - ataque</u>		Org. defensiva		Org. defensiva				
Cronos <u>3h - período</u>		<u>2h - estágio</u>		<u>2h - estágio</u>				
Atividade	Descrição	T	Atividade	Descrição	T	Atividade	Descrição	T
A. Func.	 <p>1) Defesa: Linha 3 e Abusos menores</p> <p>2) Manutenção da zona de defesa: 3 x 2 e 1 (def. menor)</p>	15'	 <p>"Meio" 6-3/5-1 Ataque na bola e fecho jog. interior</p>	15'	 <p>2 x 2 Formação do Rei - Quem ganha sabe de campo e quem perde perde</p>	15'		
1.º	 <p>1) Manutenção da zona de bola Seg. de apoio 5 x 5 + 1 (def. menor)</p> <p>2) Manutenção da zona de bola Seg. de apoio 3 - 2 - 2 apoio de - 2 - 2 apoio</p>	3 x 6'	 <p>Org. defensiva - Defesa do ataque interior (bolos de jogo) A e B</p>	3 x 6'	 <p>Velocidade De grupos de 2 Um dos lados recebe quando o outro defende, o outro recebe antes dele em direção à defesa. Sequencialmente, continua os jogos e logo para o próximo A e B</p>	3 x 6'		
2.º	 <p>1) Manutenção da zona de bola com apoio 4 x 4 + 2 (2 toques) (forma)</p> <p>2) Trans. defesa-ataque 8 x 7 + 1 + 6R Org. defensiva</p>	3 x 6'	 <p>Org. defensiva * - Defesa a meio - Transição da bola para o outro lado - Fazer bola em 5 passes A e B - 2/3 toques</p>	3 x 6'	 <p>* Org. defensiva - Defesa a meio - Defensividade individual A e B</p>	3 x 6'		
3.º	 <p>1) Manutenção da zona de bola e transição defesa-ataque DC em apoio Ataque DC/MC/DC/PL/MC Defender DC/MC/DC/ML</p>	2 x 6'	 <p>Forma Segada A e B</p>	2 x 6'	 <p>Forma Segada A e B</p>	2 x 6'		
Ret. à Calma	Alongamentos Relaxar muscular	10'	Alongamentos	10'	Alongamentos	10'		

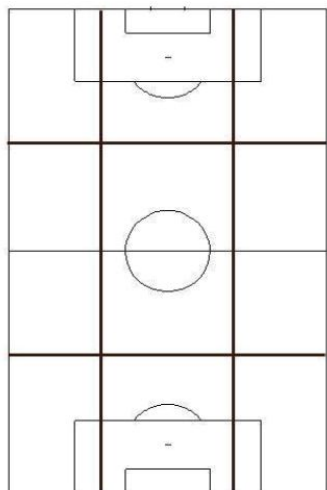
Anexo V – Documento Orientador / Modelo de Jogo NDS Época 2016/2017)

<p>Princípios Defensivos Transversais</p> <ul style="list-style-type: none"> - Domínio do 1X1 defensivo – ação de contenção; - “Agressividade” na disputa dos lances; - Capacidade para defender o espaço; - Capacidade/decisão de pressionar para ganhar. 	<p>Organização Defensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organização defensiva do meio/ataque a meio do meio (Bloco Médio); - Defesa do espaço interior/marcação do espaço entre colegas em detrimento da marcação ao adversário; - Defesa do jogo entre-linhas/defesa do jogo entre setores em detrimento da marcação ao adversário; - Organizados (primeiro) para pressionar depois; - Reação à bola/subida da defesa. 	<p>Organização Ofensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recurso e uso do contra-ataque/ataque rápido como método de jogo ofensivo prioritário em caso de superioridade numérica no momento de recuperação da bola; - 1ª fase de construção com laterais altos, centrais abertos e rotação do meio campo para ligação intersectorial; - Recurso ao “passe e rutura” como forma de provocar desequilíbrios e vencer linhas de pressão; - As situações de finalização/cruzamento deve ser estrutura com 4 jogadores na área, cruzamento fora da linha defensiva e finalizadas em 2 ou 3 toques; - Combinações jogo interior e exterior. 	<p>Princípios Ofensivos Transversais</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bola sempre em movimento no pé dos jogadores; - Privilegiar a bola no espaço em vez da bola no pé; - “Sou sempre solução”; - Velocidade na circulação da bola entre jogadores; - Distância entre jogadores; - Responsabilidade na manutenção da posse de bola (noção de perdas de posse).
	<p>Transição Defesa/Ataque</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1º/2º toque para mudar de corredor e/ou setor acompanhado de uma mudança de atitude dos jogadores; - Privilegiar a profundidade ofensiva; - Tirar do centro de jogo para organização ofensiva. 	<p>Transição Ataque/Defesa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mudança de atitude dos jogadores acompanhada de pressão para ganhar tempo; - Recuperação/enquadramento defensivo para a zona definida para a “defesa organizada”; - Depois... se tivermos capacidade, pressionar portador da bola para ganhar. 	
	<p>Esquemas Táticos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cantos diretos e a 2; - Livres diretos, indiretos e a 3; - LBL: ½ campo defensivo, ½ campo ofensivo e zona da área; - Não recorre à falta no 1/3 do campo e evita cantos e lançamentos. 		

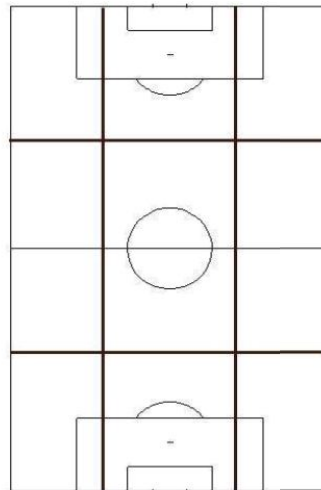
Anexo VI – Ficha de Observação e Análise de Jogo

2. Estrutura Inicial da Equipe e Linhas

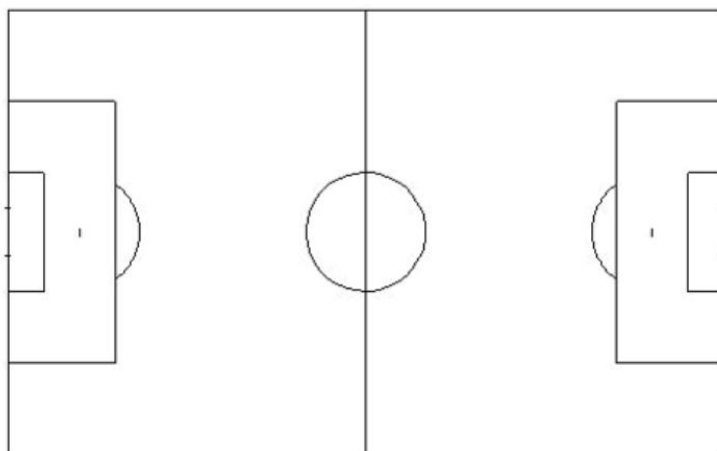
Linhas em Situação Ofensiva



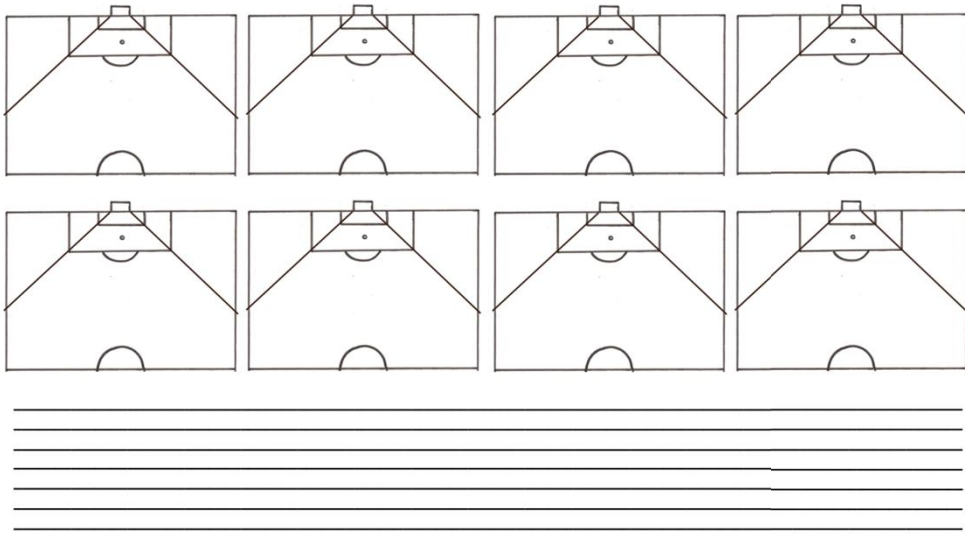
Linhas em Situação Defensiva



→
Sentido de Jogo



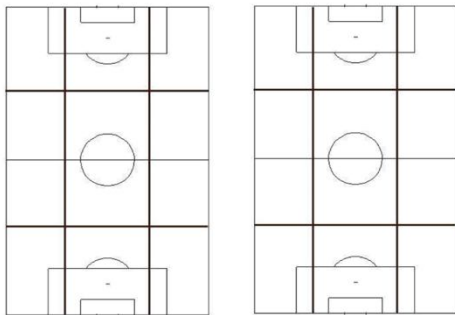
Bolas Paradas (Cantos e Livres no meio-campo ofensivo)



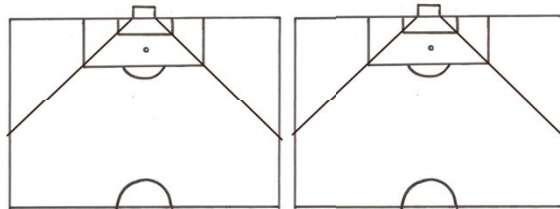
3. Análise Notacional

1ª Parte

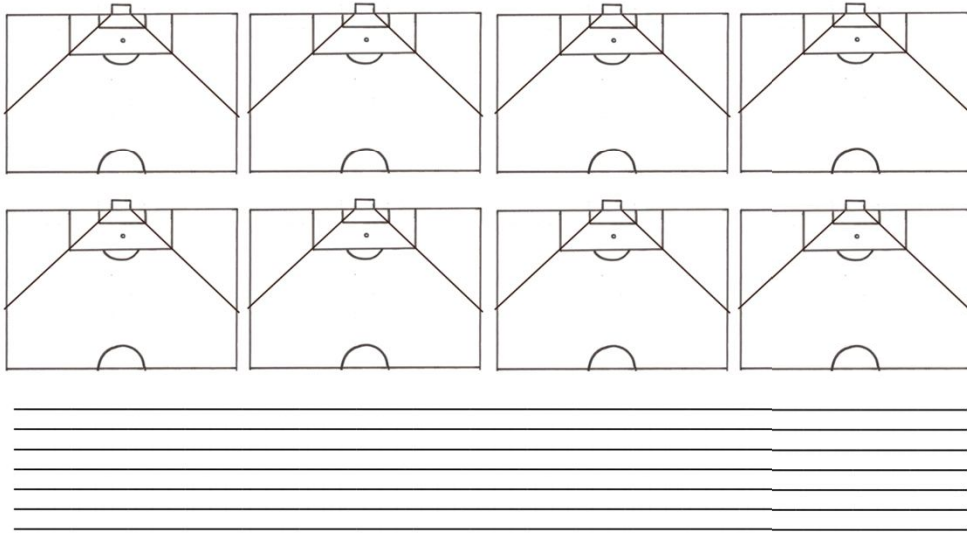
Perdas de Bola e Recuperações de Bola (local, forma)



Remates Realizados e Remates Consentidos (local, forma)

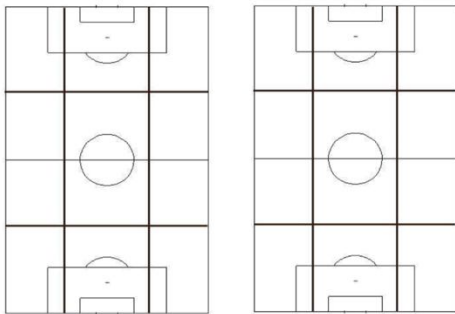


Bolas Paradas (Cantos e Livres no meio-campo ofensivo)

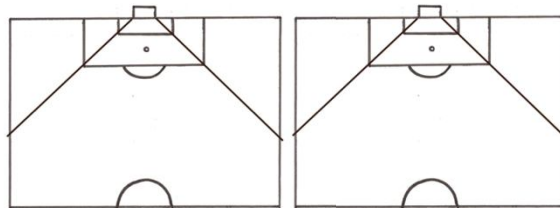


2ª Parte

Perdas de Bola e Recuperações de Bola (local, forma)



Remates Realizados e Remates Consentidos (local, forma)



Anexo VII – Ficha de Observação e Análise do Treino

Ficha de observação e Análise do Treino

Nome do estagiário: _____

Nome do treinador: _____

Data de observação: __ / __ / ____

Variáveis pedagógicas

- Situações de jogo (situações de 1x0; 1x1; 2x1; 2x2; etc.):

Quantas vezes se verifica esta situação:

1x0	1x1	2x0	2x1	2x2	3x0	3x1	3x2	3x3	4x0	4x1	4x2	4x3	4x4	5x0	5x1	5x2	5x3	5x4	5x5

- Controlo da presença do guarda-redes nos exercícios, em que fases do treino (aquecimento, transição, ataque e defesa):

		Participa	Não participa
Parte inicial			
Parte Fundamental	1º exercício		
	2º exercício		
	3º exercício		
Parte final			

- Tipo de exercício (iniciação, desenvolvimento, aperfeiçoamento e avaliação):

		Iniciação	Desenvolvimento	Aperfeiçoamento	Avaliação
Parte Inicial					
Parte Fundamental	1º exercício				
	2º exercício				
	3º exercício				
Parte Final					

- Nível de oposição nas tarefas (se existe ou não):

Oposição		Existe	Não Existe
Parte Inicial			
Parte Fundamental	1º exercício		
	2º exercício		
	3º exercício		
Parte Final			

Anexo VIII – Ficha de Observação Pedagógica do Treinador



Ficha de Observação Pedagógica



Treino de Futebol – Juvenis

Nome do Treinador: _____

Data da Observação: __ / __ / ____

Legenda	Não observado	NO
	Acontece	Sim
	Não acontece	Não
	Não satisfaz	1
	Satisfaz pouco	2
	Satisfaz	3
	Bom	4
Muito bom	5	

A. PERFIL DO TREINADOR

Pontualidade e assiduidade - O Coordenador é assíduo e pontual, chegando

1. às instalações com a antecedência necessária para se assegurar que todas as condições para a realização das sessões de treino estão reunidas.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

Pro-atividade - O treinador mostra iniciativa, antecipa problemas e oportunidades, apresentando propostas concretas para a constante evolução e adaptação ao projeto.

- 2.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

Autoconfiança - O treinador apresenta uma postura positiva em relação às

3. próprias capacidades e desempenho estando consciente da responsabilidade imposta pelo projeto mas sentindo-se capaz de alcançar os objetivos.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

Capacidade para Assimilar Conhecimentos - O treinador é capaz de assimilar a informação que lhe é dada em função de avaliações ou processos de observação contínua, aplicando no terreno as correções indicadas.

- 4.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

Capacidade de adaptação a vários contextos e Ambientes - O treinador demonstra capacidade de adaptação a diferentes contextos e imprevistos, controlando sempre a situação, tomando as decisões corretas e passando sentimentos de segurança.

- 5.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

Dedicação - O treinador está envolvido no projeto, dando o melhor de si, empregando o tempo necessário para que todas as atividades decorram normalmente e o projeto saiam sempre dignificados.

- 6.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

Responsabilidade - O treinador responde pelas suas decisões de forma justificada e dentro dos pressupostos inerentes ao seu cargo e ao projeto.

- 7.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

Capacidade de organização - É organizado, demonstrando potencial e capacidade para planejar de forma eficaz e eficiente, os recursos humanos e materiais de que dispõe no treino.

- 8.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

Ética profissional - Apresenta conhecimentos condizentes com o cargo

9. Conhece e respeita as normas do projeto, mantendo altos níveis de empenho e sigilo profissional. Respeita e valoriza colegas, atletas com educação.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

OBSERVAÇÃO DO TREINO

A. Gestão e Organização Inicial

Planeamento - O treinador responsável tem o treino devidamente planeado,

1. em folha própria para o efeito. O planeamento é partilhado com os outros elementos da equipa técnica antes do início da sessão.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

Pontualidade - O treino começa à hora pré-determinada sendo pontuais

2. treinadores e atletas. O treino começa logo que os atletas entram sem demoras desnecessárias.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

3. **Locais de reunião** - Os locais de reunião são estrategicamente bem escolhidos, ajustados às tarefas iniciais e são conhecidos dos atletas.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

4. **Acessibilidade e Prontidão dos Materiais** - Os materiais e as estações estão montadas ou são facilmente acessíveis.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

Controlo ativo da prática dos alunos - O treinador acompanha a prática

5. potenciando um clima de segurança emocional compensando elogiando, potenciando a autoestima e motivando para a tarefa.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

Utilização do espaço de treino - De uma forma geral e nas diversas fases do

6. treinos, existe uma gestão e um aproveitamento correto do espaço de prática em função dos objetivos dos exercícios potenciando assim as aprendizagens.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

Relacionamento e Orientação Estagiário / Assistente - Os

7. estagiários/assistentes têm um papel ativo no treino. O treinador acompanha e corrige o trabalho dos seus assistentes acessíveis.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

B. Parte Inicial (Aquecimento)

1. **Adequação da duração e intensidade** - a duração é adaptada aos objetivos e respeita a nossa metodologia de treino.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

2. **Adequação aos objetivos do treino** - existe relação entre os objetivos dos exercícios utilizados e os objetivos da sessão garantindo não só uma mobilização funcional mas principalmente emocional e intelectual para os objetivos do treino.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

3. **Utilização do espaço de treino** - existe uma gestão e um aproveitamento correcto do espaço de treino em função dos objetivos dos exercícios e respeita a nossa metodologia de treino.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

4. **Planeamento** - existe um planeamento que permita enquadrar todos os atletas de uma forma lógica e de acordo com os objetivos; São acauteladas as situações de atletas que chegando atrasados têm de ser enquadrados no treino.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

5. **Controlo activo da prática dos alunos** - O treinador acompanha a prática potenciando um clima de segurança emocional compensando elogiando, potenciando a auto-estima e motivando para a tarefa.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

C. Parte Principal

1.	Adequação da duração e intensidade - a duração é adoptada aos objectivos e respeita a nossa metodologia de treino.	NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
2.	Adequação aos objectivos de treino - existe relação entre os objectivos dos exercícios utilizados e os objectivos da sessão respeitando a nossa metodologia e assim garantindo o processo de aprendizagem.	NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
3.	Utilização do espaço de treino - existe uma gestão e um aproveitamento correcto do espaço de treino em função dos objectivos dos exercícios e respeita a nossa metodologia de treino.	NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
4.	Planeamento - existe um planeamento que permita enquadrar todos os atletas de uma forma lógica e de acordo com os objectivos; São acuteladas as situações de transição nunca havendo grandes momentos de paragem de treino.	NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
5.	Controlo activo da prática dos alunos - O treinador acompanha a prática utilizando de forma correcta as diversas estratégias de intervenção pedagógica (Demonstração, questionamento, etc), nunca esquecendo os aspectos relacionados com a criação de um clima de segurança emocional: compensando elogiando, potenciando a auto-estima e motivando para a tarefa.	NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
6.	Princípios de jogo - os exercícios propostos levam à construção da nossa "Grelha de Hierarquização de Princípios" e consequentemente a uma aplicação dinâmica dos princípios de jogo segundo a nossa metodologia de treino.	NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
7.	Metodologia de Treino - os exercícios apresentados assentam primordialmente em formas jogadas com a presença das várias linhas de força do jogo e em função do objectivo (baliza).	NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
8.	Tomada de decisão - os exercícios apresentados e a intervenção do treinador criam ambientes de modo a que os alunos passem por um conjunto de situações "abertas" que potenciem o correcto desenvolvimento do processo de tomada de decisão.	NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
9.	Multilateralidade - os exercícios apresentados têm em conta a necessidade de uma aprendizagem multilateral, recusando uma especialização precoce do atleta.	NO	Sim	Não	1	2	3	4	5

D. Parte Final

1.	Informação Final - o treinador "fecha o treino" cumprindo os procedimentos administrativos (presenças, etc) e lançando já o próximo treino.	NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
2.	Retorno à calma - quando realizados exercícios de retorno à calma estes são feitos de forma metodologicamente correcta.	NO	Sim	Não	1	2	3	4	5

Anexo IX – Projeto de Estágio (Cartaz do Evento)



JOGO AMIGÁVEL – JUVENIS (SUB-17)

NÚCLEO DESPORTIVO E SOCIAL DA
GUARDA

VS

SPORT LISBOA E NELAS

VS

DATA: 10/06/2017

HORA: 11 Horas

LOCAL: GUARDA, PORTUGAL

ESTÁDIO: CAMPO DO ZAMBITO (RECINTO IPG)



Anexo X – Plano de Alongamentos – Membros Inferiores (Exemplo)

Alongamentos

Estáticos:

- Corpo (lado e para o outro) – 20s
- Pernas juntas em baixo (gêmeos) – 20s
- Pernas juntas, um pé apoiado e outro virado para cima e semi-fletido – 20s
- Pernas afastadas e joelhos esticados mãos ao chão – 20s
- Pernas afastadas e joelhos fletidos (mãos alternadas a cada pé) – 20s
- Perna à frente, outra atrás (calcanhar apoiado) – 20s
- Perna à frente, outra atrás (calcanhar desapoiado) – 20s
- Perna elevada à frente – 20s
- Perna elevada atrás – 20s

Tempo: 3min

Dinâmicos:

- Joelho à frente – 20s
- Perna à frente – 20s
- Perna atrás – 20s
- Perna lateral de fora para dentro (joelho fletido) – 20s
- Perna lateral de dentro para fora (joelho fletido) – 20s
- Pernas laterais alternadas sem parar – 20s

Tempo: 2min

Tempo total: 5min

Anexo XI – Página Inicial do Documento de Planeamento Anual



NDS Guarda - Juvenis (Época 2016/2017)



[Plantel](#)

[Mapa de Atividades Anual](#)

[Modelo de Jogo NDS](#)

2016	Mesociclo 1	Mesociclo 2	Mesociclo 3	Mesociclo 4
2017	Mesociclo 5	Mesociclo 6	Mesociclo 7	Mesociclo 8
		Mesociclo 9	Mesociclo 10	

Anexo XII – Mesociclo (Exemplo)



Início

Microciclo 16							
Conteúdos	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Fatores Físicos	Resistência geral e específica		Resistência geral		Resistência geral e específica		Jogo Oficial Distrital (NDS vs Trancoso, Campeonato Distrital AFG, 6ª Jornada); Jogo Oficial Nacional (NDS vs Lameiras, Fase de Manutenção, Campeonato Nacional, Série B, 4ª Jornada)
Fatores Técnicos	Finalização		Fase, recepção, condução de bola, desarme, cabeceamento		Fase, recepção, condução de bola, desarme, cabeceamento		
Fatores Táticos	Organização geral e manutenção da posse de bola		Organização defensiva e ofensiva		Manutenção da posse de bola, organização defensiva e ofensiva		
Volume	Médio		Médio		Alto		
Intensidade	Baixa		Alta		Média		
Complexidade	Baixa		Média		Média		

Microciclo 17							
Conteúdos	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Fatores Físicos	Resistência geral		Resistência geral e específica		Resistência geral, específica e velocidade		Jogo Oficial Distrital (Guarda 2000 vs NDS, Campeonato Distrital AFG, 7ª Jornada); Jogo Oficial Nacional (Taboada vs NDS, Fase de Manutenção, Campeonato Nacional, Série B, 5ª Jornada)
Fatores Técnicos	Finalização		Fase, recepção, condução de bola, desarme, cabeceamento		Fase, recepção, condução de bola, desarme, cabeceamento		
Fatores Táticos	Organização geral e manutenção da posse de bola		Organização defensiva e ofensiva		Organização geral, defensiva, ofensiva e transições		
Volume	Médio		Médio		Médio		
Intensidade	Baixa		Alta		Média		
Complexidade	Baixa		Média		Baixa		

Microciclo 18							
Conteúdos	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Fatores Físicos	Resistência geral		Resistência geral		Resistência geral		Jogo Oficial Distrital (Sica vs NDS, Campeonato Distrital AFG, 8ª Jornada); Jogo Oficial Nacional (NDS vs Leiria, Fase de Manutenção, Campeonato Nacional, Série B, 6ª Jornada)
Fatores Técnicos	Finalização		Fase, recepção, condução de bola, desarme, cabeceamento		Finalização		
Fatores Táticos	Organização geral e manutenção da posse de bola		Organização geral e manutenção da posse de bola		Organização geral e transições		
Volume	Médio		Médio		Médio		
Intensidade	Alta		Baixa		Média		
Complexidade	Baixa		Baixa		Média		

Microciclo 19							
Conteúdos	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Fatores Físicos	Resistência geral e específica		Resistência geral		Resistência geral		Jogo Oficial Distrital (Geórgia vs NDS, Campeonato Distrital AFG, 11ª Jornada); Jogo Oficial Nacional (Trovisca vs NDS, Fase de Manutenção, Campeonato Nacional, Série B, 7ª Jornada)
Fatores Técnicos	Fase, recepção, condução de bola, desarme, cabeceamento		Finalização		Finalização		
Fatores Táticos	Manutenção da posse de bola e organização geral		Manutenção da posse de bola e transições		Organização geral		
Volume	Baixo		Médio		Médio		
Intensidade	Alta		Alta		Baixa		
Complexidade	Baixa		Média		Baixa		

**Anexo XIII – Certificado de Participação no II Congresso de Futebol –
“Competências Multidisciplinares para uma intervenção mais qualificada”**

II CONGRESSO Futebol



Certificado

PEDRO JOSÉ ARRIFANO TADEU, Diretor da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda, certifica para os devidos efeitos que:

Vitor José Santos Dias

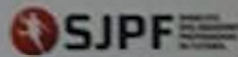
participou no dia 25 de abril de 2017, no II Congresso de Futebol intitulado: "Competências multidisciplinares para uma intervenção mais qualificada".

A organização deste evento resultou de uma 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.

Guarda, 25 de abril de 2017

O Diretor

(Prof. Doutor Pedro José Arrifano Tadeu)



**Anexo XIV – Certificado de Participação no Seminário de Pedagogia do Desporto
– “Profissões do Desporto e Formação”**



CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

Certifica-se que Vitor José Santos Dias portador(a) do nº de identificação 14301895 participou em regime presencial no **Seminário de Pedagogia do Desporto - "Profissões do Desporto e Formação"** organizado pela Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto que decorreu no Instituto Politécnico da Guarda no dia 6 de janeiro de 2017, com a duração de 6 horas.

O Presidente da Direção da SCPD

Isabel Maria Belém Lourenço de Sousa



Anexo XV – Exemplo de uma das Atas realizadas

Ata número dois

Aos quatorze dias do mês de outubro, do ano de dois mil e dezasseis, pelas dez horas, decorreu no gabinete 1.9 da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto uma reunião de estágio com a seguinte ordem de trabalhos:

- Ponto um: Informação por parte dos estagiários da sua situação atual de estágio;
- Ponto dois: Receber informações e esclarecimento de dúvidas relativamente à realização das nossas observações.

A reunião teve como presidente Jorge dos Santos Casanova, estando todos os membros convocados presentes, o estagiário Vítor Dias e Rui Leça Barros.

Relativamente ao primeiro ponto da ordem de trabalhos, os estagiários forneceram algumas informações de como tudo está a correr nas suas respetivas entidades acolhedoras, atividades desenvolvidas e esclarecimento de possíveis dúvidas.

Relativamente ao segundo ponto da ordem de trabalhos, o Prof. Orientador Jorge Casanova forneceu-nos quais os seus interesses relativamente às nossas observações, quer de jogos, quer de treinador, bem como de treino. Fornecendo-nos informações acerca dos itens que deverão estar presentes nessas mesmas fichas e partilhando ainda conosco um exemplo de uma Ficha de Observação Pedagógica do Treinador, de forma a podermos retirar ideias para elaborar as nossas próprias fichas. Foi ainda falado que todas estas observações realizadas deverão sempre ser acompanhadas de um relatório.

Sem outro assunto havendo a tratar, deu-se por terminada a reunião, da qual se lavrou a presente ata, que depois de lida e aprovada, foi assinada nos termos da lei.

O Presidente da reunião: _____

O(A) Secretário(a): _____