



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Fábio André Silva Marques

julho | 2018



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

Relatório de Estágio

Fábio Marques

Julho, 2018



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

**RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE
LICENCIADO EM DESPORTO NO MENOR DE TREINO
DESPORTIVO**

Fábio André Silva Marques

Julho, 2018

Agradecimentos

Inicialmente, gostaria de agradecer aos meus pais e família por terem tornado isto possível. Foram pessoas importantes que constituíram os pilares desta caminhada, sem as quais nunca teria chegado a este patamar da minha vida.

Agradecer aos meus amigos, de infâncias e do secundário, que sempre estiveram presentes em toda jornada, assim como os amigos feitos no Curso de Desporto. De salientar que alguns destes amigos foram as melhores pessoas que conheci em vida as quais estiveram ao meu lado nos bons e maus momentos ao longo destes 4 anos.

Agradecer ao meu coordenador de estágio, Professor Doutor Faber Martins, por toda a ajuda ao longo deste percurso, assim como todos os Professores da Escola de Educação, Comunicação e Desporto, por toda a partilha de conhecimentos e experiências que serão fundamentais para o futuro.

Agradecer ao Viseu 2001 BTT 100 Rumo, especialmente ao Presidente Fernando Mendes, a oportunidade de poder estagiar nesta equipa, que também é a equipa onde sou atleta, agradecer também a todos os diretores, Filipe Albernaz e Miguel Duarte, e também ao meu tutor neste estagio e também treinador e diretor Cristiano Gonçalves, por me acompanhar nesta etapa dentro da equipa, e contribuir com o necessário para que tudo corresse bem.

Ficha de Identificação

Entidade Formadora: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda

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

Telefone: + 351 271 220 100

E-mail: ipg@ipg.pt

Presidente do IPG: Professor Doutor Constantino Rei

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro Arrifano Tadeu

Diretor de Curso: Professor Doutor Pedro Esteves

Discente: Fábio André Silva Marques

Nº de aluno: 5008490

Curso: Desporto, Menor de Treino Desportivo

Entidade: Viseu 2001 BTT 100 Rumo

Docente Coordenador do Estágio: Professor Doutor Faber Martins

Email: fabermartins@ipg.pt

Tutor de Estágio: Professor Cristiano Gonçalves

Habilitações Académicas: Licenciatura em Educação Física e Pós-Graduação em Gestão do Desporto

Início do estágio: 2 / 10 / 2017

Fim do estágio: 17 / 6 / 2018

Duração de Estágio: 500h

Resumo

O presente estágio curricular realizou-se no Viseu 2001 BTT 100 Rumo, com o objetivo de concluir o curso de Licenciatura Em Desporto, Menor de Treino Desportivo, com ênfase na modalidade desportiva de Ciclismo.

A equipa Viseu 2001 BTT 100 Rumo possui duas vertentes distintas: i) academia de ciclismo -escola tem como a filosofia a formação de atletas, ii) Equipa Federada de competição na qual o objetivo principal prende-se com a participação dos atletas em provas do calendário nacional em particular, na modalidade de XCO.

Na fase de intervenção foi desempenhada a tarefa de acompanhamento da academia de ciclismo inicialmente, e numa fase posterior de autonomia de controlo e coordenação dos treinos. Referente a equipa de Competição foi desempenhada a tarefa de observação e análise do treino, com o intuito de analisar o desempenho dos atletas ao longo da época desportiva.

Palavras-chave: Treino Desportivo; Formação; Competição; Observação e Análise do Treino

Índice Geral

Agradecimentos.....	i
Ficha de Identificação	ii
Resumo.....	iii
Índice Geral.....	iv
Índices de Ilustrações	vi
Índice de Tabelas.....	vii
Índice de Gráficos	viii
Lista de Abreviaturas	ix
Introdução	1
1.Caracterização e Contextualização da Entidade Acolhedora	2
1.1.Caracterização da cidade e do Clube.....	2
1.1.2. Cidade De Viseu.....	2
1.2. Clube	3
1.3. Recursos Físicos/Espaciais.....	4
1.4. Recursos Materiais	5
2. Recursos Humanos	6
2.1. Viseu 2001.....	6
3. Serviços Prestados.....	7
4. População Alvo	10
5.Objetivos de Estágio	11
5.1. Objetivos Gerais.....	11
5.2. Objetivos Específicos.....	11
6.Planeamento de Estágio	12
6.1. Fases de Intervenção	12
6.3. Calendarização das atividades de estágio.....	14
7.Atividades Desenvolvidas	15
7.1. Introdução	15
7.2. Planeamento	15
7.3. Calendarização e Periodização.....	16
7.4. Períodos de Treino	18
7.5. Academia de Ciclismo “Escolas “.....	19

7.6. Quadro competitivo.....	21
7.8. Seleção de atletas	24
8.Caracterização dos Atletas	25
8.1. Academia.....	25
8.2. Equipa de Competição	26
8.3. Avaliação dos Atletas.....	27
8.4. Avaliação dos atletas.....	27
9.Análise.....	28
10. Análise da Performance em Prova	29
10.1. Guilherme Tomás (Cadete)	29
10.2. Hélder Marques (Júnior)	31
10.3. Fábio Marques (Sub-23).....	34
11.Projeto de Estágio	37
12.Ações de Formação	39
12.1. Tertúlias no IPG	39
12.2. Ação de Formação “Escolas De Ciclismo – Início De Época”	40
12.3. Formação Treino específico No Rolo	41
13.Reflexão Final	42
14.Reflecção Bibliográfica.....	44
15.Anexos.....	45
15.1. Anexo 1- Plano de Estágio	46
15.2.Macrociclo.....	49
15.3.Analise Individual de Treino.....	50
15.4.Analise treino Diário (exemplo).....	51
15.5.Análise em Competição	52
15.6.Cartaz Tertúlias	53
15.7.Diploma de Participação Nas Tertúlias	54

Índices de Ilustrações

Ilustração 1- Mapa cidade de Viseu	2
Ilustração 2 - Logotipo Viseu 2001	3
Ilustração 3- Pavilhão Cidade De Viseu.....	4
Ilustração 4 - Gabinete Pavilhão Cidade De Viseu	4
Ilustração 5- Carrinha Principal da Equipa e Cobertura.....	5
Ilustração 6- Reboque de Transporte de Bicicletas	5
Ilustração 7- Equipa no CAR e segunda carrinha de transporte.....	5
Ilustração 8 - - Organograma da Equipa.....	6
Ilustração 9 - Atleta Tiago Ferreira ao se sagrar Campeão Do Mundo De Maratonas ...	7
Ilustração 10- Atleta David Rosa em Plena Prova Da Taça do Mundo de 2017.....	8
Ilustração 11- Atleta Nuno Bico . Natural de Viseu, sagra-se campeão Nacional	9
Ilustração 12- Atletas em Prova na Pista.....	9
Ilustração 13- Calendarização do estágio	13
Ilustração 14- Macrociclo Anual De Um Pico De Forma	14
Ilustração 15- Objetivos Da equipa para XCO.....	16
Ilustração 16 - Modelo de Periodização por Matveiev.....	16
Ilustração 17- Circuito De Gincana.....	19
Ilustração 18- Parte da Academia de Ciclismo.....	20
Ilustração 19- Atleta Pupilo no Pódio.	20
Ilustração 20- Atleta Guilherme Tomas	29
Ilustração 21- Atleta Hélder Marques	31
Ilustração 22- Atleta Fábio Marques	34
Ilustração 23- Atletas Da Academia No Parque Aquilino Ribeiro.....	37
Ilustração 24 - Altimetria do Projeto de Estágio	38
Ilustração 25 - Percurso Realizada no Projeto de estágio.....	38

Índice de Tabelas

Tabela 1- Escalões	10
Tabela 2 - Quadro Competitivo	21
Tabela 3- Tempo de Recuperação	22
Tabela 4- Exemplo padrão para o treino de um microciclo	22
Tabela 5- Intensidades de exercício.....	23
Tabela 6- Número de Series	23
Tabela 7- Caracterização dos Atletas da Academia	25
Tabela 8- Caracterização Dos Atletas Da Equipa De Competição	26
Tabela 9- Caracterização Atletas Academia para a FPC.....	27

Índice de Gráficos

Gráfico 1- Análise : Posição-Técnica/Tática (Guilherme No Regional).....	29
Gráfico 2-Análise : Posição-Média % Treino(Guilherme No Regional)	30
Gráfico 3-Análise : Posição-Técnica/Tática (Guilherme no Nacional).....	30
Gráfico 4- Análise : Posição-Média % Treino (Hélder Nacional)	31
Gráfico 5-Análise : Posição-Técnica/Tática (Hélder Nacional).....	32
Gráfico 6-Análise : Posição-Média % Treino (Hélder Regional)	33
Gráfico 7-Análise : Posição-Técnica/Tática (Hélder Regional).....	33
Gráfico 8-Análise : Posição-Méd. /Máx. Fc (Hélder Regional).....	33
Gráfico 9 - Análise : Posição-Méd. /Máx. Fc (Fábio Regional).....	35
Gráfico 10-Análise : Posição-Sensações (Fábio Regional).....	35
Gráfico 11 - Número De Horas De Treino Mensais - Guilherme	36
Gráfico 12 - - Número De Horas De Treino Mensais - Hélder	36
Gráfico 13 - - Número De Horas De Treino Mensais - Fábio	36

Lista de Abreviaturas

CAR - Centro de Alto Rendimento

FPC – Federação Portuguesa de Ciclismo

Méd. – Média

Máx. – Máxima

FC- Frequência Cardíaca

Ex. – Exe

Introdução

O atual relatório está inserido na realização do estágio curricular, representando a junção do conhecimento teórico adquirido ao longo dos três anos da Licenciatura de Desporto, no menor de Treino Desportivo, neste sentido teve por objetivo principal a aplicação dos pressupostos teóricos, adquiridos em aula, no aperfeiçoamento das competências que respondam as exigências colocadas pelo mercado de trabalho com o máximo do profissionalismo.

No âmbito da realização do estágio curricular, teve-se a possibilidade de escolha do local, tendo que essa entidade nos permitir realizar os pontos e objetivos estipulados antecipadamente, a minha escolha passou pela modalidade desportiva de Ciclismo, devido a ter já um presente percurso nesta modalidade, de ser atleta federado de competição pela FPC, e de pretender seguir a minha carreira desportiva e profissional nesta área.

A escolha passou nesse caso pela equipa Viseu 2001 BTT 100 Rumo, na qual sou atleta, que me permitira realizar todos os pontos definidos, pretendendo obter mais experiência e tirar o máximo de proveito do presente estágio, aplicando no futuro todo o conhecimento até ao momento transmitido.

Desde o primeiro momento que a entidade esteve de braços abertos para me acolher, estando sempre o meu tutor Cristiano Gonçalves disponível para ajudar no que fosse necessário, bem como o Gabinete de Estágios e saídas Profissionais(GESP) que foram o primeiro elo de ligação que contribuíram para que tudo se inicia se da melhor forma.

1. Caracterização e Contextualização da Entidade Acolhedora

1.1. Caracterização da cidade e do Clube

1.1.2. Cidade De Viseu

A cidade de Viseu pertence á região do centro do país, e há sub-região de dão-Lafões, com cerca de 98164 habitantes (informação de 2015), sendo assim a 2ª maior cidade do centro de Portugal a seguir a Coimbra, tendo uma área de 507,10 km² e distribuída por 25 freguesias.

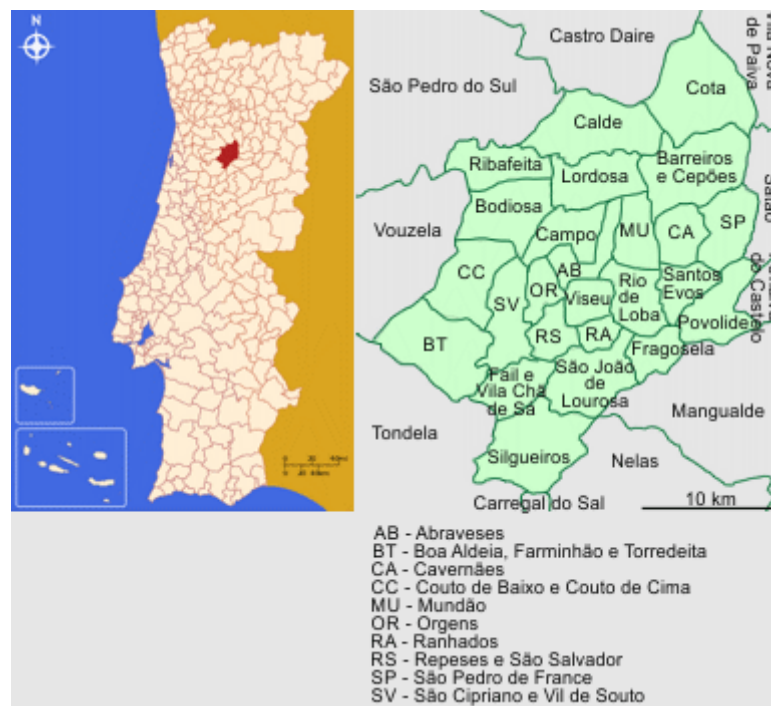


Ilustração 1- Mapa cidade de Viseu
Fonte: Google

A Câmara Municipal de Viseu tem uma grande aposta no Desporto no distrito tendo atividades desportivas municipais como manhãs desportivas, atividades sénior , congressos desportivos e a Feira de Desporto de Viseu tem também um vasto leque de instalações desportivas municipais como o Parque Desportivo do Fontelo , onde se enquadra o estádio, o pavilhão desportivo as piscinas e os campos municipais , tem ainda a ecopista do dão , redes municipais, percursos pedestres e ainda circuitos para a população sénior.

1.2. Clube

O clube Viseu 2001, fundado a 18 de janeiro de 2002, com o nome de Viseu 2001, procurou tornar-se numa das maiores referências desportivas de Viseu, pelo seu modelo de gestão e pelo número de atletas que se movimenta nas diferentes modalidades, enquanto uma instituição sem fins lucrativos, o clube conseguiu adaptar-se da melhor forma aos tempos de crise que se vive, passando de 80 para mais de 300 atletas, distribuídos por 4 modalidades como Futsal, futebol, rugby, ciclismo / BTT.

A criação do Viseu 2001 Ciclismo foi uma mais valia para o clube, já que conseguiu colocar os seus atletas nos lugares mais altos, em diferentes provas e ter conseguido um número aceitável de vitórias nos diferentes escalões.



Ilustração 2 - Logotipo Viseu 2001
Fonte: Página Viseu 2001

1.3. Recursos Físicos/Espaciais

A equipa Viseu 2001 é uma equipa federada na Federação Portuguesa de Ciclismo (FPC) em competição, com sede/Gabinete em Marzovelos em Viseu, dispondo também de um gabinete no Pavilhão municipal Cidade de Viseu, onde são realizadas as reuniões por todos os elementos, os testes físicos aos atletas e onde possa ser guardado todo o material da equipa.



Ilustração 4 - Gabinete Pavilhão Cidade De Viseu
Fonte: Página Viseu 2001



Ilustração 3- Pavilhão Cidade De Viseu
Fonte: Google

As equipas dispõem ainda de um lugar de treino, que ainda se encontra em construção, onde os seus atletas podem vir a aperfeiçoar as suas habilidades técnicas em cima da bicicleta.

O Parque Municipal do Fontelo é utilizado para a realização dos treinos por parte da academia de ciclismo, que decorrem respetivamente as quartas feiras e sábados, sendo abertos a toda a população jovem visiense que queira passar um bom momento de lazer e exercício.

1.4. Recursos Materiais

A equipa Viseu 2001 BTT 100 RUMO possui todo o material necessário para todas as necessidades dos seus atletas, dispondo de duas carrinhas, sendo que uma delas tem um reboque onde são transportadas as bicicletas e a outra onde é levado todo o material necessário para as provas, dependendo do número de atletas selecionados, a equipa determina qual levar para à prova, a equipa usufrui um rolo de treino da TACX e material antropométrico para a realização das avaliações físicas e ainda três rolos de aquecimento além disso tem á disposição uma cobertura para usar nas provas para proteger os atletas quando a meteorologia é adversa .



Ilustração 5- Carrinha Principal da Equipa e Cobertura
Fonte: Página Viseu 2001 Ciclismo



Ilustração 7- Equipa no CAR e segunda carrinha de transporte
Fonte: Página Viseu 2001 Ciclismo



Ilustração 6- Reboque de Transporte de Bicicletas
Fonte: Página Viseu 2001 Ciclismo

2. Recursos Humanos

2.1. Viseu 2001

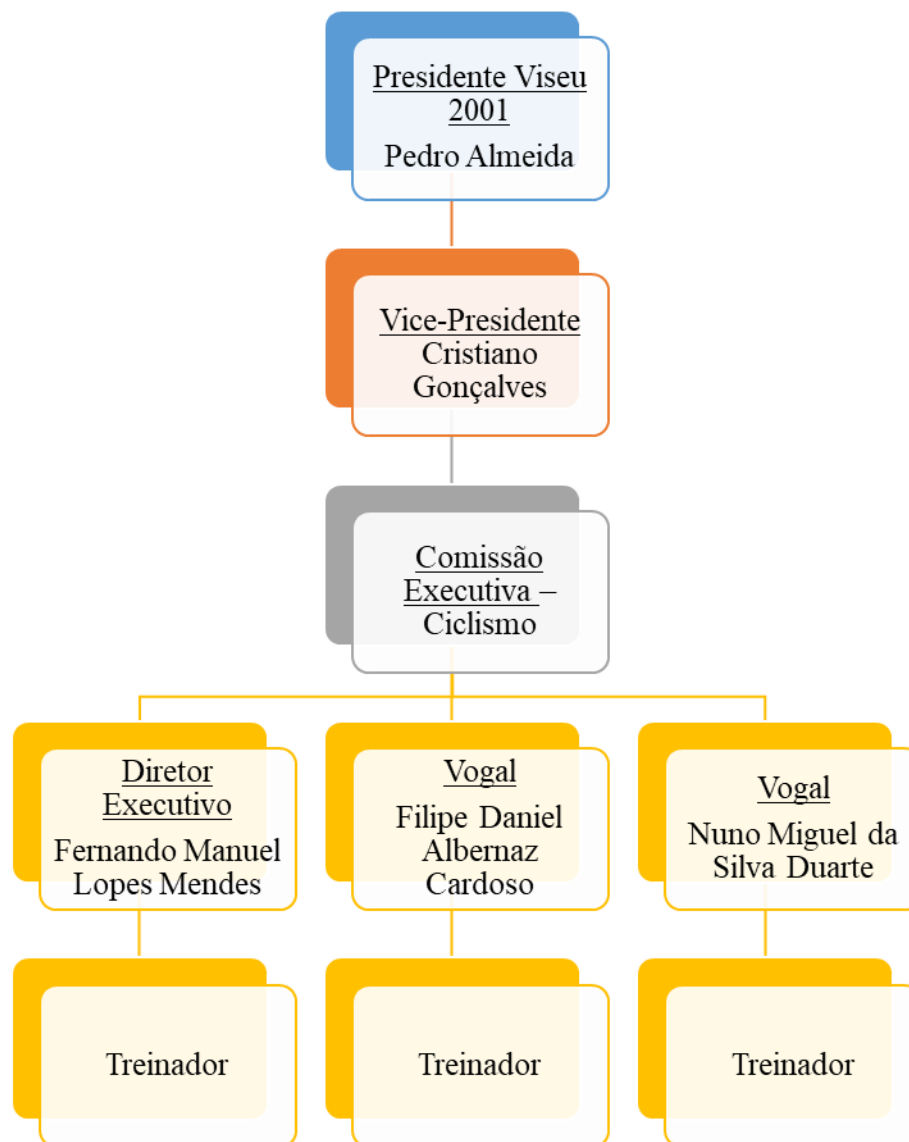


Ilustração 8 -- Organograma da Equipa

3. Serviços Prestados

A equipa coloca a disposição dos seus atletas a possibilidade de correr em diferentes modalidades de Ciclismo, cada uma delas diferentes entre si devido às suas dificuldades, características, distância e duração da prova, sendo essas modalidades:

- XCM (cross country marathon): Provas semelhantes ao ciclismo de estrada, em que os percursos podem ir desde 60 km a 100 km ou mais, tem uma duração média superior a 3 / 4 horas, são realizadas em percursos de terra batida, de alcatrão, single tracks, por vezes haver a necessidade de ultrapassar rios e todos os obstáculos que as organizações decidam colocar. Esta modalidade exige uma grande capacidade aeróbia e de endurance por parte dos atletas, isto para suportar a fadiga por um longo período de tempo, exigindo uma boa capacidade psicologia dos ciclistas;



Ilustração 9 - Atleta Tiago Ferreira ao se sagrar Campeão Do Mundo De Maratonas em 2016
Fonte: Google

- XCO (cross country Olímpico): Provas que são realizadas dentro de um circuito produzido, que pode ter desde 4 a 6 km, tendo vários obstáculos (pedras, rock gradens, raízes, rampas, saltos), subidas e descidas bastantes complexas e intensas. O número de voltas é determinado pelas organizações e varia segundo o escalão dos atletas. Estas provas tem uma duração média de 1h 30 a 2 horas, nestas competições os ciclistas devem ter uma boa capacidade aeróbia para sustentar as exigências e uma boa capacidade de potência para responder aos sucessivos ataques que possam suceder, e ter ainda uma boa qualidade técnica e tática indispensável nestes tipos de provas;



Ilustração 10- Atleta David Rosa em Plena Prova Da Taça do Mundo de 2017 em Albstadt, Alemanha
Fonte: Google

- Estrada: São provas que são realizadas em alcatrão, podem ser realizadas num único dia de competição (ex. as clássicas de Início de época) ou vários dias (ex. Volta ao algarve e Alentejo) ou Provas de três semanas (ex. Volta a França, Espanha e Itália). As provas de estrada podem variar entre 150 e os 300 km por prova, variam entre 4 a 6 horas de competição, nesta modalidade os atletas necessitam de ter uma boa qualidade aeróbia para conseguir suportar as várias horas continuamente em esforço.



Ilustração 11- Atleta Nuno Bico . Natural de Viseu, sagra-se campeão Nacional de Estrada em 2016

Fonte: Google.pt

- Pista: esta modalidade é semelhante ao ciclismo de estrada, mas é disputada em pistas construídas especialmente (velódromo). Esta modalidade pode ser dividida em diferentes tipos, como a perseguição por equipas, perseguição individual, corrida de velocidade, Madison, quilometro, keirin, Scratch e a corrida por pontos, cada ciclista escolhe o tipo que se adequa mais as suas características;

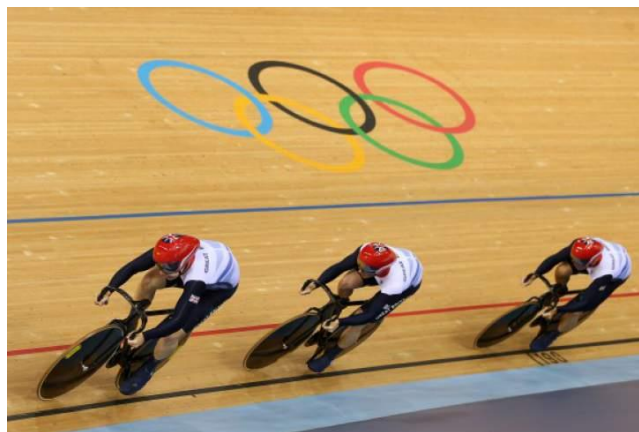


Ilustração 12- Atletas em Prova na Pista

Fonte: Google

Alem destas modalidades, o clube recentemente criou a Academia de Ciclismo Viseu 2001 BTT 100 Rumo, que é uma escola de formação para os mais novos, dos 5 aos 14 anos, onde se preparam para os encontros de escolas que se realizam ao longo do país, nestes encontros os “jovens ciclistas” aplicam a sua destreza e realizam as provas de gincana.

4. População Alvo

A equipa tem um amplo leque de escalões nas diferentes modalidades, tendo atletas desde 5 anos até aos com 45/50, que são distribuídos pelos diferentes escalões que são:

Tabela 1- Escalões

Pupilos E Benjamins	5/ 8 anos
Iniciados	9 / 10 anos
Infantis	11 / 12 anos
Juvenis	13 / 14 anos
Cadetes	15/ 16 anos
Juniores	17/ 18 anos
Sub-23	19 / 22 anos
Elites	+ de 23 anos
Master 30	até 30 anos
Master 35	até 35 anos
Master 40	até 40 anos
Master 45	até 45 anos

E assim sucessivamente sendo o escalão máximo atual, de competição, master 65 (até a idade de 65 anos).

5. Objetivos de Estágio

Os objetivos do estágio são os pontos principais que se pretende que sejam concluídos durante o período do estágio, sendo que os objetivos gerais são todos aqueles que se englobam na área de intervenção do estágio, o treino, e os objetivos específicos todos os pontos que se centram mais na análise e observação do treino propriamente dito.

5.1. Objetivos Gerais

- Aperfeiçoar as competências necessárias a intervenção na análise e observação das cargas de treino aplicadas a modalidade do ciclismo;
- Intervir de forma qualificada na elaboração de treinos específicos;
- Desenvolver um bom ambiente de instrução, adquirindo e aperfeiçoando competências científicas e pedagógicas;
- Aplicar os conhecimentos obtidos na licenciatura;

5.2. Objetivos Específicos

- Conhecer os pressupostos fundamentais aplicados a prescrição e análise das sessões de treino
- Analisar e elaborar os diferentes ciclos de carga de treino, na época desportiva das diferentes disciplinas integradas nas provas de ciclismo
- Realizar avaliações periódicas para o estudo das diferentes dimensões das cargas de treino na modalidade

6. Planeamento de Estágio

6.1. Fases de Intervenção

A Fase da integração é caracterizada pela união dos recursos humanos e onde nos incorporamos no clube, onde se percebe como o clube esta estruturado, compreender qual a sua logística, perceber o que temos á disposição, nesta fase é planeia e organiza os meses precedentes.

A fase da intervenção pode ser dividida em três categorias, a primeira é a fase da observação, onde se detém a função de observar o desempenho dos atletas nas sessões de treino, competição e o próprio desempenho dos treinadores, numa segunda fase assume-se a função de prescrever as sessões de treino, contando sempre com o supervisionamento e orientação do tutor, na fase final é onde é dada a autonomia na observação e prescrição do treino.

Na terceira e última fase, é a fase da conclusão e de avaliação de todo o trabalho realizado ao longo do estagio curricular, bem como a entrega do respetivo dossier de estagio e a sua defesa perante um júri selecionado pela escola, e com a presença do orientador de estagio.

As horas totais de estágio foram distribuídas pelas diferentes fases, na primeira fase de outubro a novembro, foram 111, 2 horas, na segunda fases de dezembro a março, foram 222,4 horas e na ultima fase de abril a junho, contabilizou-se 166,8 horas.

6.2. Calendarização do estagio

2017			2018					
Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho
1 D	1 Q	1 S	1 S	1 Q	1 Q	1 D	1 T	1 S
2 S	2 Q	2 S	2 T	2 S	2 S	2 S	2 Q	2 S
3 T	3 S	3 D	3 Q	3 S	3 S	3 T	3 Q	3 D
4 Q	4 S	4 S	4 Q	4 D	4 D	4 Q	4 S	4 S
5 Q	5 D	5 T	5 S	5 S	5 S	5 Q	5 S	5 T
6 S	6 S	6 Q	6 S	6 T	6 T	6 S	6 D	6 Q
7 S	7 T	7 Q	7 D	7 Q	7 Q	7 S	7 S	7 Q
8 D	8 Q	8 S	8 S	8 Q	8 Q	8 D	8 T	8 S
9 S	9 Q	9 S	9 T	9 S	9 S	9 S	9 Q	9 S
10 T	10 S	10 D	10 Q	10 S	10 S	10 T	10 Q	10 D
11 Q	11 S	11 S	11 Q	11 D	11 D	11 Q	11 S	11 S
12 Q	12 D	12 T	12 S	12 S	12 S	12 Q	12 S	12 T
13 S	13 S	13 Q	13 S	13 T	13 T	13 S	13 D	13 Q
14 S	14 T	14 Q	14 D	14 Q	14 Q	14 S	14 S	14 Q
15 D	15 Q	15 S	15 S	15 Q	15 Q	15 D	15 T	15 S
16 S	16 Q	16 S	16 T	16 S	16 S	16 S	16 Q	16 S
17 T	17 S	17 D	17 Q	17 S	17 S	17 T	17 Q	17 D
18 Q	18 S	18 S	18 Q	18 D	18 D	18 Q	18 S	
19 Q	19 D	19 T	19 S	19 S	19 S	19 Q	19 S	
20 S	20 S	20 Q	20 S	20 T	20 T	20 S	20 D	
21 S	21 T	21 Q	21 D	21 Q	21 Q	21 S	21 S	
22 D	22 Q	22 S	22 S	22 Q	22 Q	22 D	22 T	
23 S	23 Q	23 S	23 T	23 S	23 S	23 S	23 Q	
24 T	24 S	24 D	24 Q	24 S	24 S	24 T	24 Q	
25 Q	25 S	25 S	25 Q	25 D	25 D	25 Q	25 S	
26 Q	26 D	26 T	26 S	26 S	26 S	26 Q	26 S	
27 S	27 S	27 Q	27 S	27 T	27 T	27 S	27 D	
28 S	28 T	28 Q	28 D	28 Q	28 Q	28 S	28 S	
29 D	29 Q	29 S	29 S		29 Q	29 D	29 T	
30 S	30 Q	30 S	30 T		30 S	30 S	30 Q	
31 T		31 D	31 Q		31 S		31 Q	

	PROVAS
	ACADEMIA
	TREINOS
	DESCANSO

Ilustração 13- Calendarização do estágio

6.3. Calendarização das atividades de estágio

O horário de estagio passará por ser diário, na análise de treino dos atletas e nos dias de treino da academia, podendo existir algumas exceções, nomeadamente se existir competição. Por norma, foi realizado o trabalho na entidade e no Laboratório do Instituto Politécnico da Guarda, de quarta a sexta, nos restantes dias será feita a análise diária, e aos fins de semanas será realizado o acompanhamento das competições e a sua análise a posteriori.

A planificação foi idealizada segundo um macrociclo anual de um pico, depois repartido em 13 mesociclos, seguidamente foi realizada a periodização da época, usando o período preparatório geral e específico, o período das competições preparatórias, o patamar de rendimento, o pico de forma, a performance cumulativa e o defeso, todos estes períodos são colocados segundo os objetivos e competição do atleta.

A baixo segue-se a calendarização das modalidades XCO, respetivamente a amarelo são as competições, a laranja os objetivos secundários e a vermelho o objetivo principal. Em anexo 2 segue-se a mesma em tamanho ampliado.

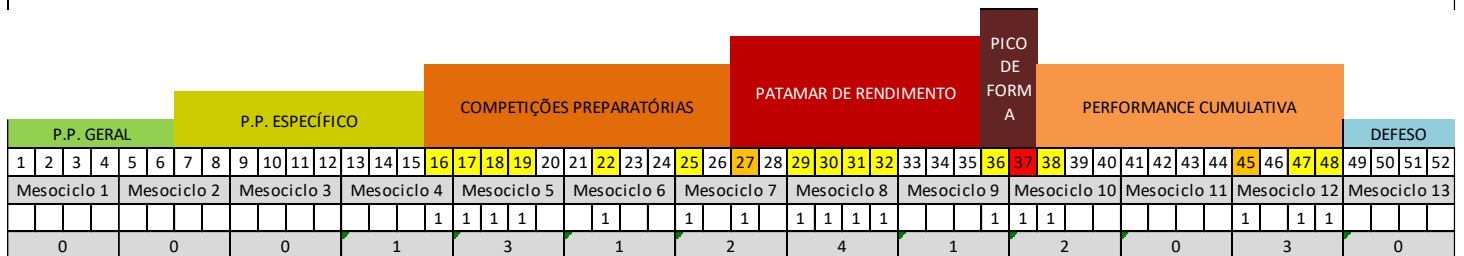


Ilustração 14- Macrocycle Anual De Um Pico De Forma

7. Atividades Desenvolvidas

7.1. Introdução

Seguidamente ira ser falado das atividades realizadas desenvolvidas ao longo do estágio curricular, passando por falar do planeamento, calendarização, da academia, dos princípios de treino, do quadro competitivo, avaliação de todos os atletas e acabando pela análise da performance.

Na fase de integração na equipa, produzi vários ficheiros de análise de treino e de competição, que serão os métodos que usarei ao longo do estágio, todos eles foram concebidos de raiz, com o intuito de uma observação mais detalhada e segundo os objetivos da análise.

Alvarenga e Pantaleão (2008) citou que o treino desportivo não faz parte apenas da sociedade moderna, já na antiguidade se treinava quer militarmente quer para as olimpíadas. Com o passar dos anos as olimpíadas ganharam tamanha importância que com a procura de melhores resultados houve a necessidade de sistematização dos treinos, de forma a melhorar o rendimento dos homens, muitas das vezes apenas por uma questão de supremacia racial.

7.2. Planeamento

Ao longo dos três anos de licenciatura foi transmitido o conhecimento de que uma boa planificação da época é a chave para atingir o sucesso, os objetivos pretendidos, e alcançar o ponto que se pretende. Ter ma boa organização e a interação e comunicação Atleta/Treinador serem as ideias é o ponto importante. Segundo Serra, Torres e Torres (2004), o planeamento pode ser classificado segundo sua amplitude no tempo e na organização da empresa, como de curto ou de longo prazo, ou seja, estratégico, tático e operacional.

Miglinas (2009) define periodização do treino como processo científico e sistemático do planeamento de uma época repartindo-a em diversas etapas, determinando assim o treinador quando é que o atleta ou equipa deverão atingir o “pico” de forma.

7.3. Calendarização e Periodização

A calendarização da época desportiva foi iniciada consoante os objetivos da equipa técnica e dos próprios atletas, concebendo um calendário do macrociclo com todas as competições que seriam realizadas, depois foi necessário perceber quais seriam as provas que os atletas pretendiam estar nas melhores condições, isto é, os objetivos de cada um para a época, estes objetivos variam de escalão para escalão, pois cada atleta tem diferentes. O principal objetivo da equipa e de maior parte dos atletas será o campeonato Nacional de XCO em Marrazes.

Objectivos competitivos da temporada				
Class.	Métrica	Nome da Prova	Data (início/fim)	
★ ★ ★	TOP 10	Campeonato Nacional de XCO	22/07/2018	
★ ★	TOP 5	5ª Prova da Taça de Portugal Aviz	16/set	
★	TOP 5	Campeonato Regional de XCO de Viseu		

Ilustração 15- Objectivos Da equipa para XCO

Para a periodização foi seguido o método de Matveiev que elaborou um modelo em que distribuía diferentes cargas pelos períodos do macrociclo, de modo a conseguir atingir o melhor rendimento, segundo Matveiev (1990) a periodização tem como finalidade proporcionar ao atleta que se encontra em competições a melhor forma desportiva, ou seja, o estado no qual ele está preparado para a obtenção de resultados desportivos.

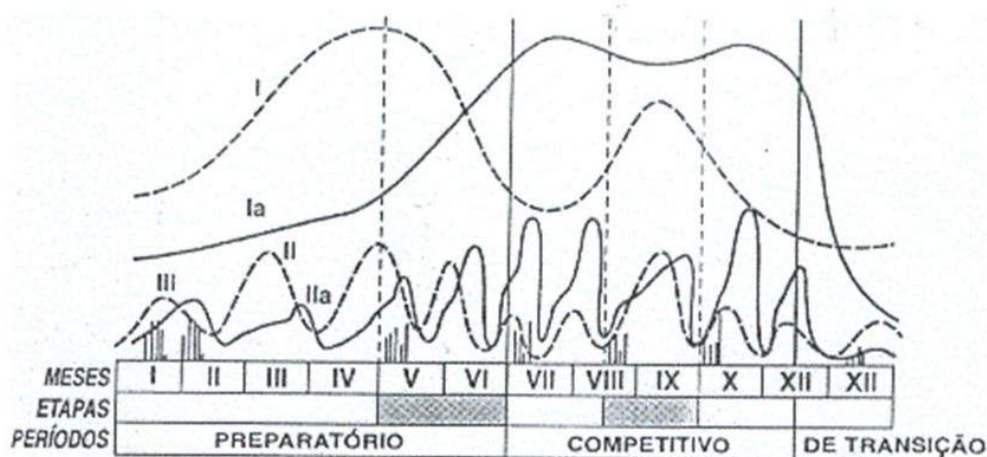


Ilustração 16 - Modelo de Periodização por Matveiev

PANTALEÃO e ALVARENGA (2008) referem que com relação às variações ondulatórias que ocorrem no treino proposto por Matveev está baseado na utilização da dinâmica de variações ondulatórias do treino, podendo ocorrer um aumento gradual de carga, conseqüentemente serem retilíneas, escalonadas e ondulatórias, sendo a dinâmica ondulatória que possibilita melhorar a funcionalidade e a adaptação do atleta. Estas ondas são de características baixas (microciclos), médias (mesociclos) e grandes (macrociclo).

Segundo Bompa (2002), não há uma periodização ótima para cada desporto, nem dados precisos com relação ao tempo necessário para um aumento ideal do nível de treino e da forma atlética.

7.4. Períodos de Treino

Segundo Abrantes (2006) a programação e duração dos vários períodos de treino não devem ser definidos em função das datas das competições mais importantes, como sucede com Matveiev e outros treinadores, mas sim em função da curva de forma de cada atleta. Este aspeto destaca a importância da individualização do processo de treino.

Ao longo do Macroциclo pode-se ter diferentes períodos distintos de treino, em que cada um tem um fim especificado e periodizado, de modo a alcançar os objetivos pretendidos pelos atletas para a época, contando então com os seguintes períodos:

- Período Preparatório Geral: onde o objetivo é a preparação física, aplicados microциclos de Carga e o volume de treino é progressivo de forma lenta;
- Período Preparatório Específico: onde o principio é a progressão sustentada, tem o objetivo de preparar o corpo para a aplicação de carga, o volume deve ser progressivo;
- Competições Preparatórias: em que o principio é ajustar o treino, tirar feedbacks, preparar os detalhes que faltam, utilizar a competição como treino e ganho de ritmo, o volume deve ser intermitente, mais alto quando não há competição e vice-versa;
- Patamar de Rendimento: Principio de otimizar a performance, manter o rendimento elevado, tirar o máximo de rendimento em competição, preparar o pico de forma, o volume deve ser progressivo nas 3 a 4 semanas anteriores antes de entrar no pico de forma;
- Pico de forma: tem o objetivo de tirar o máximo de rendimento, atingir o melhor rendimento e forma da temporada, atingir o melhor peso e FC de Repouso do ano, deve existir uma diminuição drástica da intensidade, e uma diminuição menos acentuada do volume;
- Performance Cumulativa: aproveitar a performance adquirida anteriormente, objetivos de ter um bom desempenho nas ultimas competições da época, mais tempo livre para a vida pessoal, o volume deve ir regredindo ao longo do tempo;
- Defeso: relaxar descansar, ganhar motivação para a época seguinte, diminuir a restrição alimentar

7.5. Academia de Ciclismo “Escolas “

O estágio foi iniciado na academia de ciclismo, como o pressuposto de perceber de modo que era realizada toda a formação das escolas, visto que todo o percurso se inicia aqui, na formação. Inicialmente foi necessário perceber que escalões a equipa detinha, pois cada um iria ter um treino diferenciado a equipa possui pupilos e benjamins , que tem entre 5 e 8 anos, e neste escalão é onde aprendem a andar de bicicleta e a realizar provas de gincana, BTT e estrada, o próximo escalão são os iniciados dos 9 aos 10 anos , aqui já inicia se distancias mais longas , realizam provas de destreza técnica e uma prova em linha (circuito ou prova em linha de 4 a 6 km) e destreza técnica em percursos de BTT com 2 a 4 km , a seguir temos os infantis , dos 11 aos 12 anos , onde realizam uma prova em linha com 6 a 10 km e um percurso de cross country de 3 a 5 km, o ultimo escalão é o juvenil , que vai dos 13 aos 14 anos , aqui os atletas realizam um prova de estrada em linha de 20 a 30 km e outra de contrarrelógio que pode ir ate aos 4 km , também realizam um circuito de BTT de 7 a 10 km , sendo este o ultimo escalão de formação é necessário haver um maior empenho por parte da equipa , pois é o que antecede a competição propriamente dita.



Ilustração 17- Circuito De Gincana

Na formação o mais importante é passar aos mais pequenos a ideia que eles estão ali para se divertirem e não para competirem entre si, passar um bom tempo com os amigos, divertirem se, terem liberdade, bem-estar físico e acima de tudo criar bons hábitos de vida.

Sem uma clara filosofia orientadora para a sua atividade, os treinadores dos jovens tendem a adotar a filosofia predominante, o modelo que lhes chega com maior frequência vindo do desporto de alta competição e do desporto profissional, que realça o ganhar como elemento essencial. É esta posição que frequentemente coloca os jovens jogadores no centro das aspirações e anseios dos outros, ao mesmo tempo que se esquecem dos seus interesses e as suas necessidades (Martin Lee).



Ilustração 18- Parte da Academia de Ciclismo

A passagem pela academia passou por fazer o acompanhamento dos diretores , ajudando a montar circuitos e a coordenar os exercícios , numa fase seguinte foi dada a autonomia de coordenar os circuitos , criar percursos e poder treinar os atletas, foi uma mais valia pois foi possível transmitir tudo o que foi aprendido anteriormente aos mais novos , por na pratica métodos aprendidos na licenciatura e acima de tudo contribuir para o percurso desportivo dos atletas, na academia alem de sermos treinadores, temos também o papel de pais, que estão ali para os educar e passar bons hábitos. Alem de passarmos a ideia de não haver competição nos treinos, os mais pequenos têm sempre a ideia de competir uns com os outros, e no fim querem sempre chegar ao ponto mais alto.



Ilustração 19- Atleta Pupilo no Pódio.

7.6. Quadro competitivo

Este ano a equipa por decisão do diretor executivo e pelos treinadores decidiram incidir apenas na modalidade de XCO, decidindo então realizar a Taça e Campeonato Nacional, a Taça Regional do Porto, Taça de XCO da Associação de Ciclismo Da Beira Litoral (Aveiro e Coimbra) e a Taça e Campeonato Regional de Viseu, ficando assim com um calendário de 17 competições, sendo que 10 provas são do Regional e 7 pertencem ao Nacional.

Tabela 2 - Quadro Competitivo

Data	Prova	Localidade	Categorias
25/fev	1ª Taça Regional Porto	Maia	Todas
04/mar	1ª Taça de Portugal	Vila Franca	Todas
11/mar	1ª Taça Regional ACBL	Coimbra	Todas
18/mar	2ª Taça Regional ACBL	Cantanhede	Todas
08/abr	2ª Taça de Portugal	Jamor	Todas
25/abr	3ª Taça Regional ACBL	Águeda	Todas
13/mai	3ª Taça de Portugal	Fundão	Todas
27/mai	4ª Taça Regional ACBL	Condeixa	Todas
03/jun	1ª Taça Regional ARCV	Viseu	Todas
10/jun	CN XCM	Melgaço	(Sub23/Elite)
17/jun	4ª Taça de Portugal	Valongo	Todas
15/jul	5ª Taça Regional ACBL	Mealhada	Todas
22/jul	CN XCO	Marrazes	Todas
29/jul	CR XCM ARCV	Viseu	(Sub23/Elite)
16/set	5ª Taça de Portugal	Aviz	Todas
30/set	2ª Taça Regional ARCV	Viseu	Todas
07/out	3ª Taça Regional ARCV	Viseu	Todas

7.7. Prescrição do Treino

A prescrição do treino é realizada segundo o período em que o atleta se apresenta na época, e varia consoante o tempo útil de treino do atleta, visto que ao estudar tem o tempo limitado.

O Treino varia consoante a capacidade de treino que se pretende trabalhar, em que intensidade, o numero de series e o tempo de recuperação entre series. Sendo que a estruturação deve ser progressiva aumentado de semana para semana a intensidade de modo a chegar ao pico de forma nas melhores condições possíveis.

Tabela 4- Exemplo padrão para o treino de um microciclo

DIA	TREINOS
SEGUNDA	RECUPERAÇÃO 1H 30
TERÇA	DESCANSO
QUARTA	CARGA TRANSITORIA 1H 30 MIN A 2H 30 MIN
QUINTA	CARGA INTENSIVA DE 2H A 2H 30 MIN
SEXTA	CARGA INTENSIVA DE 2H A 2H 30 MIN
SABADO	TREINO LIVRE 3H A 4H 30
DOMINGO	TREINO LIVRE 3H A 4H 31

Tabela 3- Tempo de Recuperação

INTENSIDADE	RECUPERAÇÃO COMPLETA	RECUPERAÇÃO IMCOMPLETA
PICO POTENCIA	≥12X O TEMPO DE REPETIÇÃO	6 A 10X TEMPO DE REPETIÇÃO
CAE	≥12X O TEMPO DE REPETIÇÃO	6 A 10X TEMPO DE REPETIÇÃO
FORÇA EXPLOSIVA	8 A 12X O TEMPO DE REPETIÇÃO	4 A 6X TEMPO DE REPETIÇÃO
POTENCIA ANAEROBIA	2 A 6X TEMPO DA SERIE	1 A 2X TEMPO DA SERIE
POTENCIA AEROBIA	50 A 100% DO TEMPO DA SERIE	20 A 60% DO TEMPO DA SERIE
FORÇA RESISTENCIA	60 A 100% TEMPO DA SERIE	30 A 60% DO TEMPO DA SERIE
ENDURANCE	20 A 40% DO TEMPO DA SERIE	10 A 20% DO TEMPO DA SERIE
CAPACIDADE AEROBIA	—	2 A 5% DO TEMPO DA SERIE

Tabela 5- Intensidades de exercício

INTENSIDADE DO EXERCICIO		
1	VELOCIDADE (PICO POTENCIA)	ATE 10''
2	VELOCIDADE CAE	ATE 15''
3	FORÇA EXPLOSIVA	DE 15'' ATE 30''
4	POTENCIA ANAEROBIA	DE 30'' ATÉ 2'
5	POTENCIA AEROBIA	DE 2' ATE 12'
6	FORÇA RESISTENCIA	DE 5' A 8'
7	ENDURANCE	DE 12' A 45'
8	CAPACIDADE AEROBIA	MAIS 1 HORA

Tabela 6- Número de Series

INTENSIDADE	Nº DE SERIES OU REPETIÇÕES POR BLOCO
1 PICO DE POTENCIA	8 A 15 REP. P/ BLOCO
2 CAE	8 A 12 REP. P/ BLOCO
3 FORÇA EXPLOSIVA	8 A 10 REP. P/ BLOCO
4 POTENCIA ANAEROBIA	6 A 8 SERIES P/ BLOCO
5 POTENCIA AEROBIA	4 A 6 SERIES P/ BLOCO
6 FORÇA RESISTENCIA	4 A 5 SERIES P/ BLOCO
7 ENDURANCE	2 A 4 SERIES P/ BLOCO
8 CAPACIDADE AEROBIA	---

7.8. Seleção de atletas

A escolha dos atletas para cada determinada prova é definida pelos diretores que analisam e fazem a respetiva seleção. A equipa sendo jovem possui maioritariamente os seus atletas ainda a estudar, somente tem 2 que já estão no mercado de trabalho. O clube tem a filosofia de a escola encontra-se em primeiro e só depois vêm o ciclismo, pois além de quererem bons atletas, querem pessoas educadas e formadas, por essa razão a equipa segue-se por alguns critérios para selecionar os atletas, pela sua situação escolar, treinou devido e pela sua prestação nas provas antecedentes.

A equipa existindo a pouco tempo e o investimento ser reduzido, tem que selecionar 7 atletas em média para cada competição, devido a levar uma carrinha de 9 lugares em que dois são diretores, dentro desse número de atletas tem que se acompanhar de todos os escalões, respetivamente cadetes, juniores, Sub-23 e elites.

Para as provas do regionais todos os atletas da equipa são selecionados, não indo apenas por indisponibilidade própria, para as competições do nacional é realizada a seleção explicada anteriormente.

8. Caracterização dos Atletas

8.1. Academia

Neste momento a equipa encontra se federada na Federação Portuguesa de Ciclismo com 13 atletas, dos 5 aos 14 anos de idade, sendo que 11 são rapazes e 2 são raparigas, estando divididos por 3 iniciados, 3 infantis, 2 Juvenis e 5 Pupilos.

Tabela 7- Caracterização dos Atletas da Academia

ATLETAS	ESCALÃO	DATA DE NASCIMENTO	IDADE	QUARTIL	SEMESTRE	MASSA CORPORAL	ALTURA
FM	iniciado	16/06/2007	11	2	1	44,8	1,44
GD	infantil	21/10/2006	12	4	2	38,3	1,47
ER	infantil	26/11/2007	11	4	2	31,2	1,36
LC	Juvenil	29/01/2004	14	1	1	63,6	1,77
ML	iniciado	01/03/2009	9	1	1	31,4	1,32
AF	pupilo	22/05/2012	6	2	1	21,1	1,32
PF	pupilo	13/11/2013	5	4	2	17,4	1,07
GC	pupilo	17/06/2012	6	2	1	22,4	1,14
GP	juvenil	23/07/2005	13	3	2	34,8	1,43
LA	pupilo	13/05/2012	6	2	1	19,5	1,09
MA	pupilo	08/10/2013	5	4	2	16,4	1,01
TR	iniciado	31/12/2008	10	4	2	36,4	1,39
SO	infantil	04/01/2006	12	1	1	47	1,40

8.2. Equipa de Competição

A equipa tem 10 atletas federados em competição na FPC, sendo 1 Cadete, 2 elites, 4 Juniores e 3 Sub-23, entre os 16 e 29 anos de idade.

Na licenciatura tinha sido realizada o estudo do efeito da idade relativa, em que indicava que atletas nascidos no primeiro quartil do ano tinham mais chance de terem melhores resultados e mais probabilidade de serem convocados á seleção, isso comprovou-se na equipa, em que o atleta Simão, é o atleta que alcança parte dos melhores resultados, tendo já sido chamado no ano passado á seleção nacional e ter sido chamado pelo selecionador nacional ao Campeonato Mundial Universitário no ano corrente.

Tabela 8- Caracterização Dos Atletas Da Equipa De Competição

ATLETAS	MODALIDADE	ESCALÃO	DATA DE NASCIMENTO	IDADE	QUARTIL	SEMESTRE	MASSA CORPORAL	ALTURA	IMC
GT	XCO	CADETE	10/01/2002	16	1	1	68	1,74	22,46
RM	XCO	ELITE	05/02/1989	29	1	1	64	1,70	22,15
RL	XCO	ELITE	12/04/1995	23	2	1	68	1,72	22,99
RG	XCO	JUNIOR	15/06/2000	18	2	1	59,5	1,75	19,43
HM	XCO	JUNIOR	20/04/2000	18	2	1	64	1,76	20,66
JR	XCO	JUNIOR	15/09/2000	18	3	2	59	1,65	21,67
MS	XCO	JUNIOR	03/12/2001	17	4	2	50	1,60	19,53
SS	XCO	SUB-23	13/02/1997	21	1	1	66	1,80	20,37
FM	XCO	SUB-23	23/05/1996	22	2	1	61,4	1,77	19,60
MD	XCO	SUB-23	19/10/1997	21	4	2	61	1,70	21,11

8.3. Avaliação dos Atletas

Este ano a FPC (Federação Portuguesa de Ciclismo) aderiu a um novo protocolo de avaliação dos atletas das escolas, pressupondo que seriam realizadas 3 avaliações corporais durante o ano, em que uma seria nas instalações do CAR e as restantes em locais a designar pela federação.

Tabela 9- Caracterização Atletas Academia para a FPC

ATLETAS	Entre-Pernas	Tronco	Braço	Antebraço	Coxa	Perna	Nº DE PÉ	ALTURA	MASSA CORPORAL
FM	66	44	52	41	47,5	42	35	1,44	44,8
GD	71	44	59	33,5	48	47	34	1,47	38,3
ER	63	44	53	27,5	42,5	40	34	1,36	31,2
LC	78	56	66	34	54	52,5	41	1,77	63,6
ML	62	41	49	24,5	42,5	38	33	1,32	31,4
AF	55	38	42	23	36,5	38	32	1,32	21,1
PF	42	33	36	19	32	26,5	29	1,07	17,4
GC	45	39	38	21	38	29	31	1,14	22,4
GP	70	45	55,5	30	46	47	38	1,43	34,8
LA	46	36	36,5	19,5	33,5	31	29	1,09	19,5
MA	41	32,5	34,5	19,5	32	25,5	28	1,01	16,4
TR	61	44	50	26	47	42	35	1,39	36,4
SO	72	51	57	30	54	50	36	1,40	47

8.4. Avaliação dos atletas

Por Motivos Logísticos não foi possível realizar avaliações físicas de Lactato e Vo2 aos atletas, e sendo notório que todo o treino seja realizado a base do controlo da frequência cardíaca, não seria indicado a realização de testes de terreno com fim de calcular os valores de potencia por parte do atleta, apenas se o mesmo treina-se segundo esse método.

9. Análise

Para a análise foi criado um método próprio, com o intuito de realizar ao pormenor uma análise detalhada do que se pretendia, na primeira folha foi observado os treinos individuais de cada um dos atletas, analisando o treino de terça, quinta e sábado, comparando o treino prescrito ao realizado, desde o tempo, distância, média de frequência cardíaca, velocidade, cadência, frequência cardíaca máxima, acumulado e calorias (anexo 11.2).

Numa segunda folha foi analisado cada treino semanal a nível do número de horas realizadas com o treino que lhe foi prescrito, analisei também a frequência cardíaca média e máxima (em anexo 15.3).

Numa ultima folha foi analisado a prestação em competição, onde foi estudado o número de atletas, local e nível da prova, e um pequeno questionário ao atleta, que se realizava depois de cada competição, onde o atleta indicava quais tinham sido as sensações antes, durante e depois da prova, foi também analisado a técnica e tática em prova e se tinha achado o treino bem prescrito (em anexo 15.5).

No final foi realizada uma relação e comparação, em que variável dependente era posição final em prova e variáveis independentes a análise da sensação, técnica e tática, Média de percentagem de treino realizado, que consiste na análise quatro semanas antes à competição do treino realizado face ao treino prescrito, e por fim a frequência média e máxima (análise quatro semanas antes da competição), quer a nível regional como nacional, em todos os gráficos os valores da variável independente encontram-se a esquerda e da variável dependente à direita.

Referir que todos os dados retirados na análise e Observação da competição, os dados foram obtidos por autoavaliação dos atletas após cada prova, em que foi usada uma escala de Perceção do esforço de escala 1 a 5.

10. Análise da Performance em Prova

10.1. Guilherme Tomás (Cadete)



Ilustração 20- Atleta Guilherme Tomas

O Atleta teve duas classificações distintas quer para o regional quer para o nacional, o que não é de admirar face a competitividade que existiu no nacional e ao nível internacional presente nas provas tornando-as extremamente exigentes. Ao nível regional, o Guilherme teve uma melhoria significativa ao longo da época, alcançando na 1ª prova o 6º lugar e acabando em 2º na última, tendo ganho 1 prova. Verifica-se que ao nível da frequência média e máxima os valores mantêm-se estáveis, teve um aumento progressivo de horas de treino, verificando-se uma quebra nas sensações e do fator da técnica e tática em prova na 4ª Competição, que podem apontar que não se adequou ao percurso, causando alguns erros o que o impossibilitou de discutir o 1º Lugar.

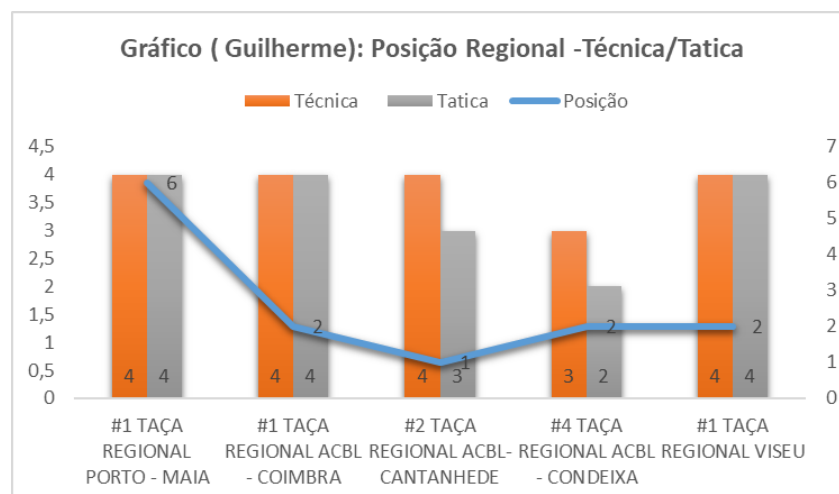


Gráfico 1- Análise : Posição-Técnica/Tática (Guilherme No Regional)

Fábio Marques
RELATÓRIO DE ESTÁGIO 2017/2018

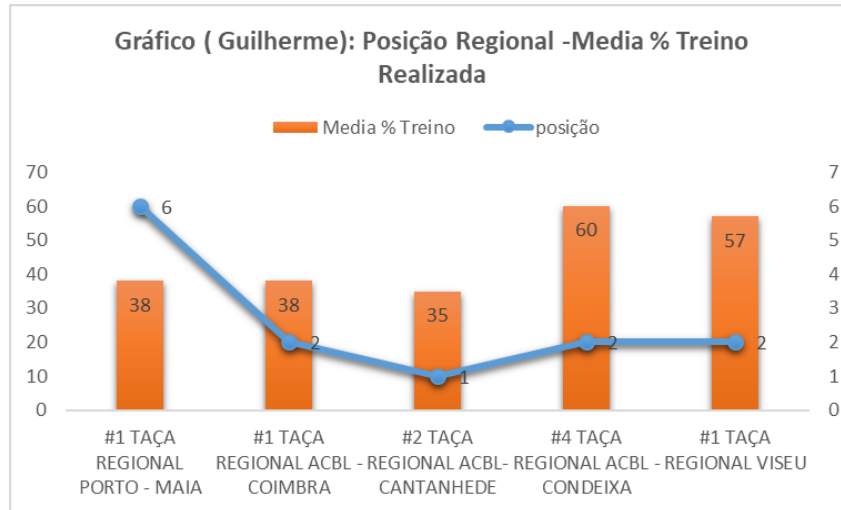


Gráfico 2-Análise : Posição-Média %Treino(Guilherme No Regional)

Ao nível Nacional teve uma excelente prestação andando sempre no top 20, sendo um resultado bastante agradável face a competitividade em prova. Verifica-se na prova do Fundão que o atleta apresentou os valores mais elevados das sensações, da parte técnica e tática e do número de horas de treino semanais, apesar que foi onde o atleta teve o pior resultado, podendo ser testemunhado pela exigência da prova e pelo número de atletas estrangeiros que vêm competir a Portugal nesta fase da época, com o intuito de ganhar a melhor forma física para as provas do calendário mundial.

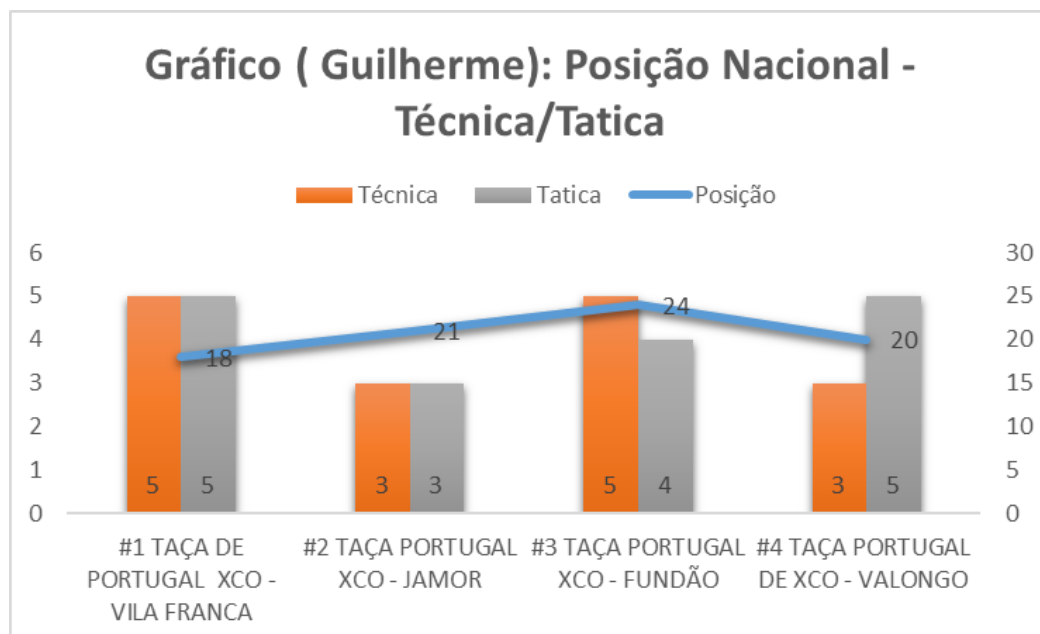


Gráfico 3-Análise : Posição-Técnica/Tática (Guilherme no Nacional)

10.2. Hélder Marques (Júnior)



Ilustração 21- Atleta Hélder Marques

Nas provas do nacional melhorou a sua prestação de prova para prova, alcançando na 1ª prova a 34ª posição e concluindo na última prova no 17º lugar, o que se verifica que houve uma melhoria significativa, sendo isso provado pelo aumento progressivo do número de horas de treino semanal, pelos valores de técnica e tática que se conservaram estáveis ao longo das provas. Observa-se que se adaptou bem a cada percurso, também se verifica uma diminuição dos valores de FC, apesar das más sensações nas últimas provas, sinal já de fadiga acumulada de provas anteriores e uma boa prestação em prova, comprova-se que o atleta atingiu o seu máximo em prova.

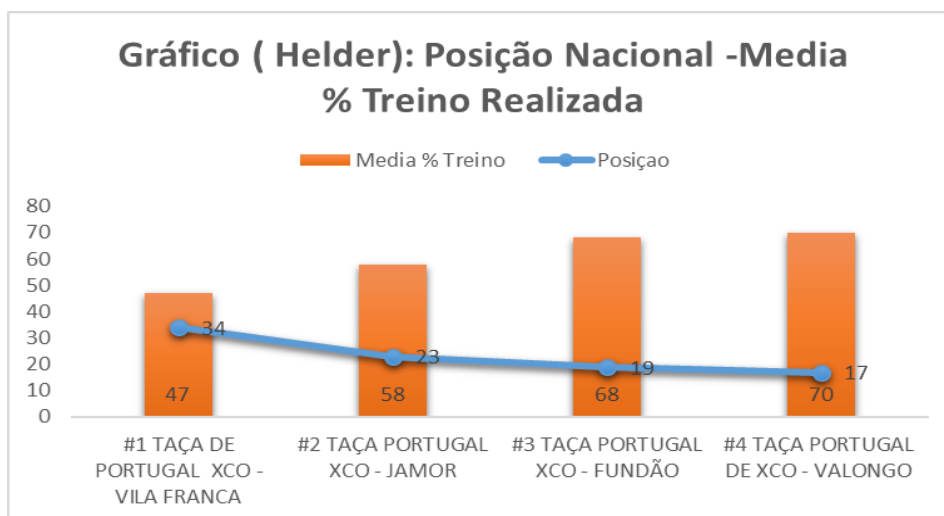


Gráfico 4- Análise : Posição-Média % Treino (Hélder Nacional)

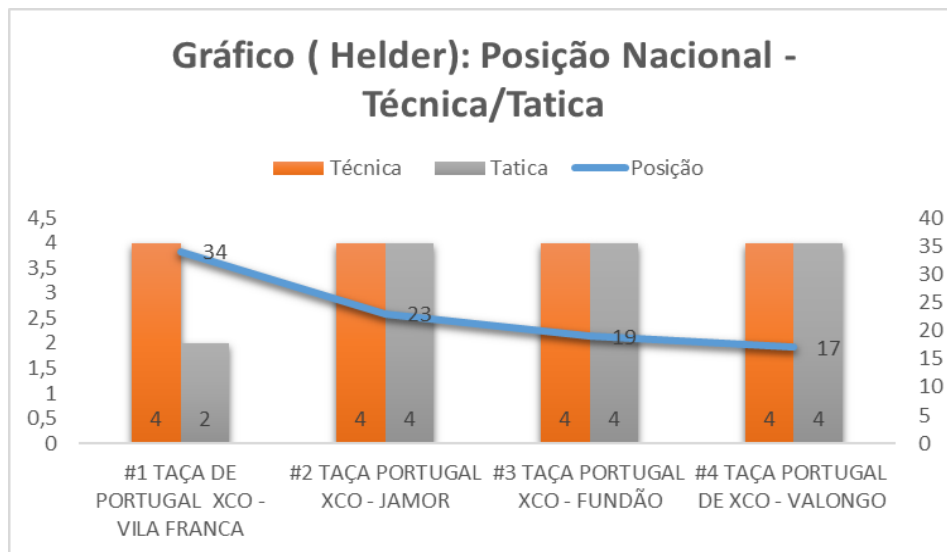


Gráfico 5-Análise : Posição-Técnica/Tática (Hélder Nacional)

Ao nível regional o Hélder teve uma pequena progressão em prova, alcançando na primeira prova a 4º posição e finalizando na ultima prova a 7º posição, verificando-se que existiu uma, podendo ser comprovada pela baixa percentagem de treino apresentada para respetiva competição, levando a uma má prestação.

De salientar, que o atleta na 2ª e 3ª prova finalizou na mesma posição (6º) apresentando os mesmos valores das sensações, tendo similares horas de treino e valores de frequência cardíaca média e máxima, o que mostra que existiu uma adaptação ao treino, apesar de vir a regredir de prova para prova, apesar de ter chegado a ultima prova com uma percentagem de horas muito maior que as provas anteriores, face a falta de ritmo não conseguir alcançar um bom resultado em prova.

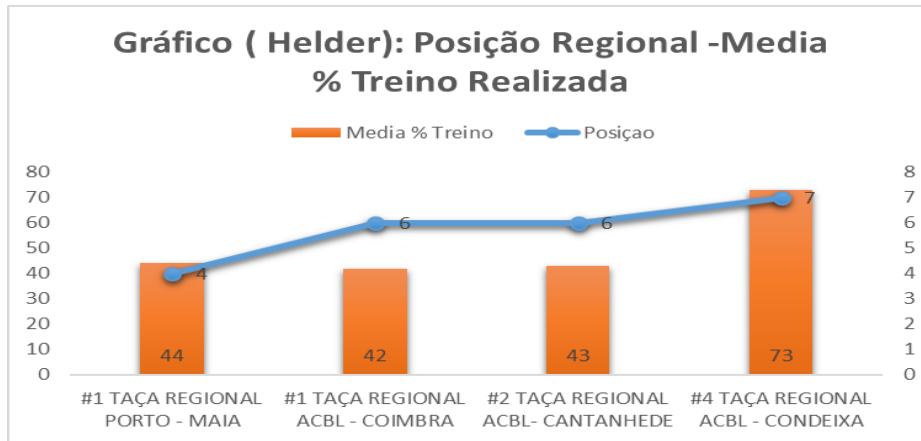


Gráfico 6-Análise : Posição-Média % Treino (Helder Regional)

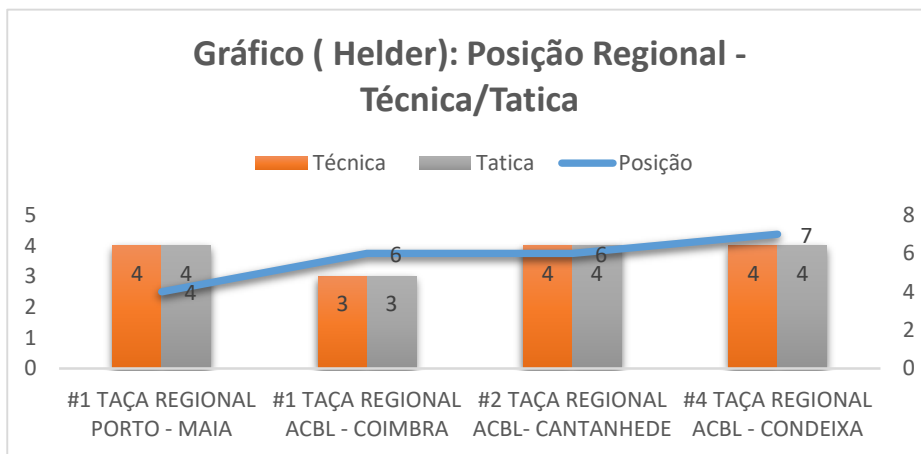


Gráfico 7-Análise : Posição-Técnica/Tática (Helder Regional)

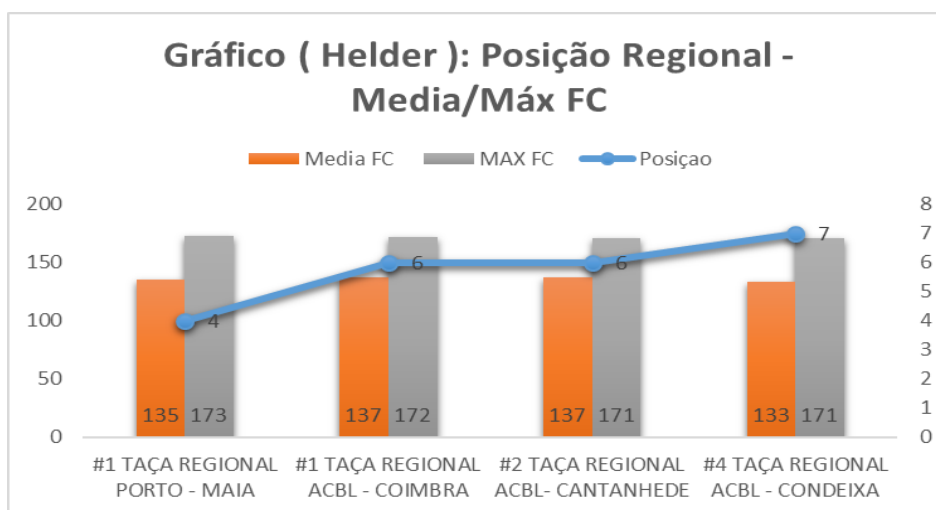


Gráfico 8-Análise : Posição-Méd. /Máx. Fc (Helder Regional)

10.3. Fábio Marques (Sub-23)



Ilustração 22- Atleta Fábio Marques

Ao nível regional teve uma melhoria considerável, começando na primeira prova na 18º posição e acabando a última na 4º posição, comprovando que existiu uma melhoria na condição física, apurando-se isso no aumento progressivo de horas de treino e na diminuição dos valores de Frequência Média e Máxima.

Sendo a parte técnica o handicap do atleta, que se verifica nos baixos valores de prova para prova, tendo que ganhar tempo nas partes mais duras e rolantes. Referente as sensações o atleta apresentou boas sensações de prova para prova, na primeira prova no porto teve boas sensações, sofrendo um problema mecânico na ultima volta que o impossibilitou de finalizar a prova.

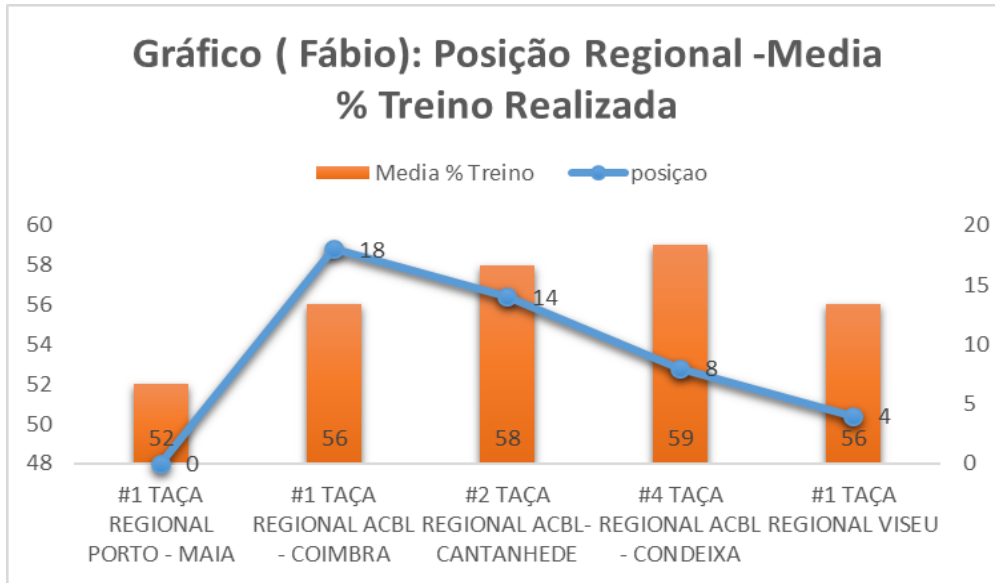


Gráfico 9 - Análise : Posição-Méd. /Máx. Fc (Fábio Regional)

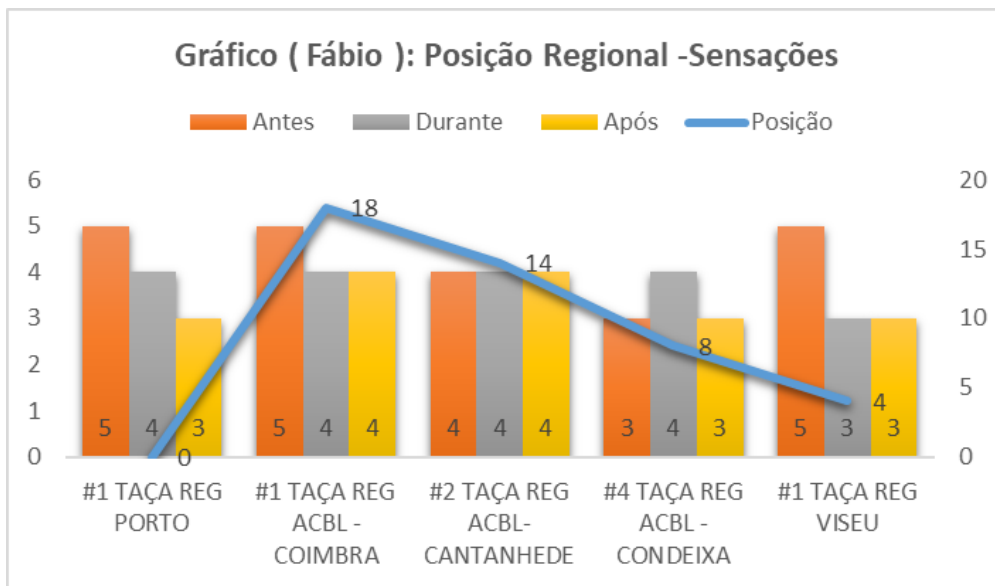


Gráfico 10-Análise : Posição-Sensações (Fábio Regional)

10.4. Número de horas de treino

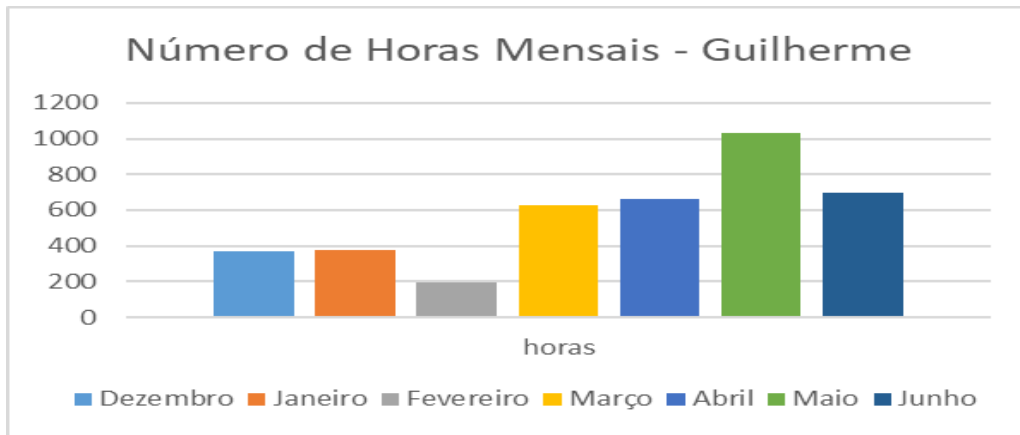


Gráfico 11 - Número De Horas De Treino Mensais - Guilherme

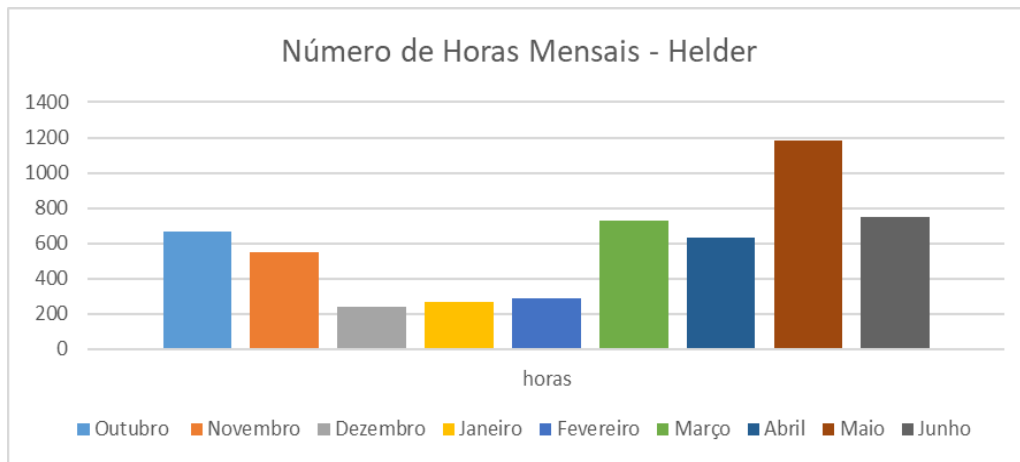


Gráfico 12 - - Número De Horas De Treino Mensais - Helder

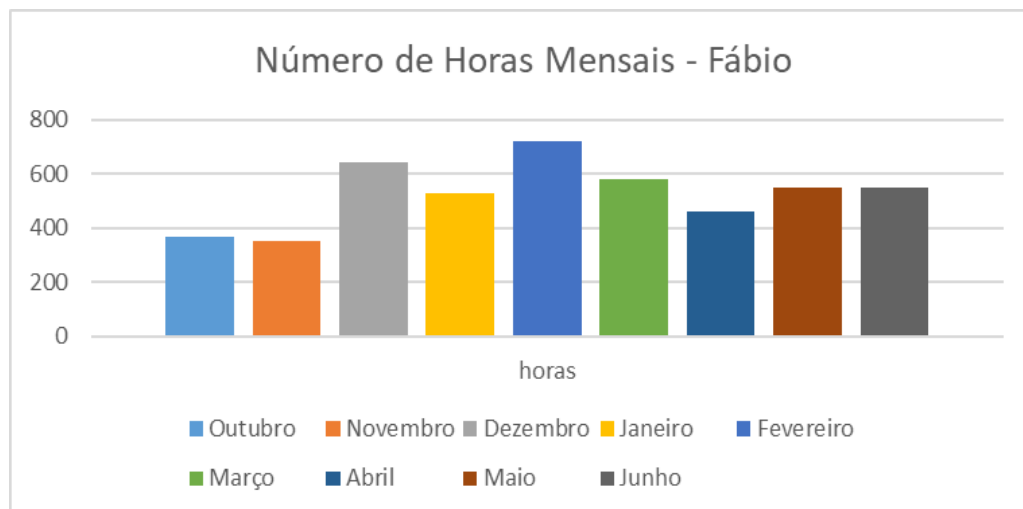


Gráfico 13 - - Número De Horas De Treino Mensais - Fábio

Há que salientar que os atletas não são profissionais, e que muitas das vezes não treinam o que lhes é prescrito, tendo a planificação gradual do treino, mas que motivos pessoais não realizam o pretendido.

11. Projeto de Estágio

Todos os alunos ao longo do seu estagio curricular necessitavam de realizar um projeto na entidade de estágio. Em conversa com os diretores da equipa, chegamos a acordo de realizar um passeio com os atletas da academia escolas, esta ideia veio com o fim de os atletas da zona de conforto habitual (Campo no Fontelo) e poderem realizar algo diferente, então a ideia foi realizar uma pequena volta pela cidade de Viseu sempre com a segurança necessária dos treinadores e diretores de modo a não os colocar em perigo na via publica.



Ilustração 23- Atletas Da Academia No Parque Aquilino Ribeiro

Sobe minha orientação realizou-se no dia 16 de junho de 2018 o passeio da academia, em que o percurso se iniciava do Parque do Fontelo e seguia em direção ao Parque Aquilino Ribeiro, onde nessa altura decorriam as Festas das Freguesias. Devido a termos atletas dos 5 aos 14 anos, foi necessário que se desenvolve um percurso rápido, simples e que não fosse exigente, a atividade iniciou se sensivelmente as 10:15 minutos e finalizou se por volta do 12:45 minutos, ficando assim como 3,47 km no total, com apenas 65 metros de acumulado positivo, todo ele foi feito a um ritmo calmo, de modo que todos os atletas permanecessem agrupados.

Fábio Marques
RELATÓRIO DE ESTÁGIO 2017/2018

Foi uma atividade que todos os atletas apreciaram, pois saíram da monotonia de estar no campo e fazerem algo diferente, também teve a particularidade de poder divulgar os patrocinadores da equipa pela cidade e claro fazer publicidade aos mesmos que têm no presente ano, em geral todos os atletas gostaram ficando a aguardar uma atividade semelhante em breve.

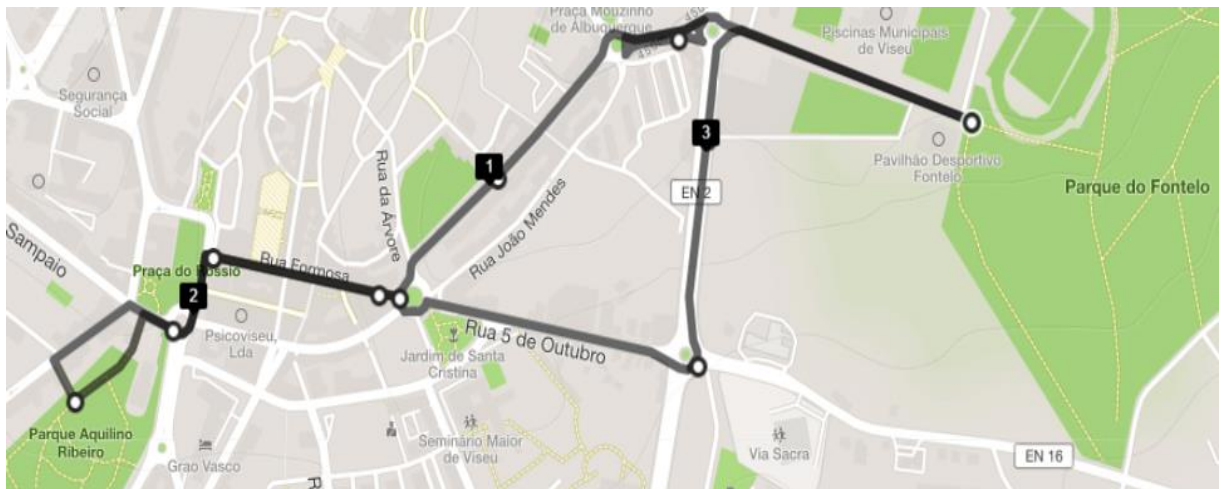


Ilustração 25 - Percurso Realizada no Projeto de estágio



Ilustração 24 - Altimetria do Projeto de Estágio

12. Ações de Formação

Durante o estagio curricular foram realizadas varias formações de modo a enriquecer o conhecimento e ganhar mais experiencia.

12.1. Tertúlias no IPG

Participação em dois workshops que se realizaram no IPG, em horário pós-laboral, com o intuito de aumentar a competitividade na aproximação ao mercado de trabalho dos alunos que estão a acabar a Licenciatura em Deporto, o primeiro workshop realizou-se então no dia 3 de abril, com o tema “Mercado laboral no Desporto: Desafio e Oportunidade, que foi dada pelo Prof. Bruno Rosa da Faculdade de Motricidade Humana de Lisboa. O segundo workshop foi no dia 4 de junho com o Tema “Rede Social Linkdin Um Mundo de Oportunidades” dada pelo Prof. Pedro Pinto, pertencente ao centro de Informática do IPG.

Ambos workshops foram bastante interessantes, em que foi possível captar bastantes conhecimentos, e a passagem de informação muito enriquecedora para o nosso percurso no Futuro.

No Anexo 6 e 7, segue-se o respetivamente o cartaz do evento e o diploma de participação.

12.2. Ação de Formação “Escolas De Ciclismo – Início De Época”

No dia 17 de fevereiro estive presente com os diretores da equipa numa formação dada pela Federação Portuguesa de Ciclismo, em que formações deste género serão obrigatórias para os clubes que estiverem inseridos no “programa Regulamentado pela FPC”. A formação decorreu em Sangalhos, Anadia, e estive presente com o Presidente e um Treinador da equipa.

A formação teve como temas principais:

- Tema 1: Alterações ao regulamento de Escolas
- Tema 2: “Ética no relacionamento entre pais treinadores e diretores no desporto”

Este Segundo tema foi dado pelo psicólogo da federação portuguesa de ciclismo e também das seleções nacionais.

Esta formação foi muito enriquecedora, pois estando inserido num novo contexto que não estou habituado, é sempre bom aprender um pouco mais acerca de como as coisas são realizadas, nomeadamente os regulamentos e os encontros das escolas, e o novo método de classificação das mesmas.

Nesta formação estiveram todos os diretores da parte norte e centro do país que tinham no momento as suas equipas registadas na FPC.

12.3. Formação Treino específico No Rolo

Durante o mês de setembro a novembro de 2017 realizei uma formação de como treinar especificamente no rolo, tirei este curso a partir da plataforma online “segredos do Ciclismo” lecionada pelo Prof. Tiago Torres, plataforma essa que pretende ajudar os ciclistas que pretendam evoluir no ciclismo, quer sejam eles amadores a profissionais. Nesta formação foi lecionado os tipos de rolos que existem, o porque é atenções que se devem ter no rolo, parâmetros e métodos de treino e formas de converter um treino Outdoor para o de indoor.

O Presidente da equipa pediu-me para criar uma apresentação e desse uma formação a equipa, dando essa formação no dia 10 de fevereiro no Pavilhão Cidade de Viseu, com todos os elementos da equipa técnica presente e 7 atletas, a apresentação correu bem, tendo recebido Feedbacks Positivos por parte de todos os presentes.

13. Reflexão Final

Concluo mais uma fase da minha vida, e desta vez a conclusão do Estágio Curricular, sem dúvida que foi uma excelente experiência em todos os aspectos, pois pode colocar em prática toda a experiência que tinha na modalidade e acima de tudo, todo o conhecimento que me foi transmitido ao longo destes três anos da Licenciatura em Desporto. Os objetivos estipulados foram concretizados com sucesso e da melhor forma possível, houve momentos que foi necessário improvisar e ajustar os pontos que não estavam bem, sempre para melhor. De todos os pontos, o principal dos objetivos foi concretizado que era sair deste estágio com a máxima da aprendizagem possível, quer a nível pessoal, desportivo e profissional.

Na vida estamos sempre a aprender, e estes foram meses de trabalho, mas que deram os seus frutos, saí com consciência tranquila que dei o melhor de mim a equipa, quer na dedicação, empenho, trabalho e quer a nível de atleta. Na minha passagem pela academia foi gratificante passado algum tempo receber diversos feedbacks positivos por parte dos pais, dos próprios atletas. Na academia tinha uma equipa bastante qualificada de modo a transmitir à mais nova toda a devida formação, de uma forma em todo o momento estamos a contribuir para o sucesso do atleta e para o seu percurso desportivo.

A minha passagem pela equipa de competição já foi de uma forma diferente, pois todos os atletas já tinham a formação e procuravam alcançar a melhor forma possível, e que por experiência própria esse trabalho deveria ser realizado periodicamente, e era dessa forma que a equipa trabalhava, de uma forma controlada, cuidada e de modo a atingir os objetivos pretendidos. Foi uma realidade diferente pois passei da fase de formar, para a fase de observar o trabalho executado pelos atletas, observando e analisando os treinos, tirando conclusões acerca da prestação dos atletas e poder perceber como o atleta melhorava a sua performance ao longo do tempo.

Poder ter a possibilidade no estágio de passar pelos diferentes escalões da formação do ciclismo até chegar a fase da competição é muito bom, pois pode acompanhar todo o processo de treino em cada escalão, observando a evolução que cada atleta tem ao longo da época.

Estes três anos no Instituto Politécnico da Guarda foram os que mais contribuíram para o meu percurso académico, desportivo e profissional, pois foi aqui que adquiri todo o conhecimento que tenho no presente, foram anos de bastante aprendizagem, vivências e momentos que certamente levarei para toda a vida, foram todos os altos e baixos, que fizeram realizar as melhores escolhas, umas menos boas outras melhores, mas foram esses erros que me fizeram evoluir, melhorar e concretizar os meus sonhos.

Por fim tenho de agradecer ao Diretor Fernando Mendes, por me ter ajudado neste percurso, ao meu tutor Cristiano Gonçalves por todo o acompanhamento que fez , ao meu coordenador de estagio o Professor Faber Martins por toda a ajuda, acompanhamento, feedbacks e pelo conhecimento transmitido, e também a todos os professores da Escola Superior De Educação, Comunicação e Desporto que contribuíram para que chega-se a este ponto e poder concluir com sucesso a Licenciatura em Desporto , no menor de Treino Desportivo, a todos eles um muito Obrigado.

14. Reflecção Bibliográfica

ALVARENGA, Renato; PANTALEÃO, Diogo (2008). Análise de modelos de periodização para o futebol. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 119. <http://www.efdeportes.com/efd119/analise-de-modelos-de-periodizacao-para-o-futebol.htm>

ABRANTES, João (2006). *Quem corre por gosto* 1ª Edição, revista 25 anos
Bibliografia

BOMPA, T.O. *Periodização: teoria e metodologia do treinamento*. 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2002.

LEE, Martin e col. *Coaching Children in Sport*, E&FN Spon, Chapman&Hall, Londres, 1993

MIGLINAS, Leonardo; VENTURIM, Fábio; PEREIRA, Bernardo (2009).

MATVÉIEV, L. (1990). *O Processo de Treino Desportivo*. Cultura Física - 2ª edição, Lisboa, Livros Horizontes.

SERRA, Fernando; TORRES, Maria Cândida; TORRES, Alexandre Pava administração estratégica – conceitos, roteiro prático, casos. Rio de Janeiro: Reichmann e Affonso Editores, 2004.

15. Anexos


15.1. Anexo 1- Plano de Estágio

	CONVENÇÃO Estágio / Ensino Clínico Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.04 1/2
<p>O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 - 3300-550 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios/ensino clínico por parte de estudantes de Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), Licenciaturas e Mestrados.</p>		
<p>Para o efeito, a Convenção de Estágio/Ensino Clínico deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de Ensino. Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.</p>		
<p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outros: _____</p> <p>Ac abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não (preencher o ANEXO correspondente)</p>		
1. INTERVENIENTES		
ESTUDANTE:		
<p>Nome: <u>Fábio André Silva Marques</u></p> <p><input type="checkbox"/> Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado N.º de estudante: <u>5008490</u></p> <p>Curso: <u>Desporto</u> - <u>_____</u> Tel: <u>927793002</u></p> <p>E-mail: <u>fabiomasques96@gmail.com</u></p>		
No IPG, sob orientação de:		
<p>Docente orientador(a): <u>Fidel Martins</u> N.º func.: <u>1091</u></p> <p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG</p> <p>Docente coorientador(a): _____ N.º func.: _____</p> <p>(quando aplicável)</p> <p>Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG</p>		
ENTIDADE:		
<p>Denominação: <u>VISEU 2001 - Associação Desportiva Social e Cultural</u></p> <p>NIF: <u>505931451</u> Email: <u>cristiano@viseu2001.com</u></p> <p>Morada: <u>Lagoa das Almas s/n - Harzoweiros</u></p> <p>Código postal: <u>3512</u> - <u>009</u> Localidade: <u>Viseu</u></p> <p>Telefone: _____ Telemóvel: _____ Fax: _____</p> <p>Supervisor(a): <u>Cristiano Valente Gonçalves</u></p> <p>Habilitações académicas: <u>Licenciatura / Pós-Grad</u> Cargo/Função: <u>Vice-Presidente / Treinador</u></p> <p>Tel. direto: <u>962933883</u> Email: <u>cristiano.valente.goncalves@gmail.com</u></p>		
2. PERÍODO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO		
<p>Data de início: <u>04/10/2017</u> Data de término: <u>15/06/2018</u> Duração: <u>500H</u></p>		

Fábio Marques
RELATÓRIO DE ESTÁGIO 2017/2018

	CONVENÇÃO Estágio / Ensino Clínico Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.001.04 2/2
3. DISPOSIÇÕES GERAIS E ESPECÍFICAS		
<p>• Estágios e Projetos (CTeSP e Licenciaturas):</p> <p>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.</p> <p>Este regulamento aplica-se a estágios ou projetos de fim de curso realizados no âmbito dos cursos de 1.º ciclo (Licenciaturas) e Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) ministrados nas unidades orgânicas do IPG, destacando-se as seguintes alíneas:</p> <p style="text-align: center;">Artigo 1.º - Disposições Gerais e Específicas</p> <p>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 assiste 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).</p> <p style="text-align: center;">Artigo 2.º - Objeto e Âmbito</p> <p>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.</p> <p>• Estágios Profissionalizantes/Projetos Aplicados/Dissertações (Mestrados):</p> <p>No caso de realização de Estágio Profissionalizante/Projeto Aplicado/Dissertação no âmbito de ciclos de estudo conducentes ao grau mestrado, 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.</p> <p>• Ensino Clínico:</p> <p>No caso de realização de Ensino Clínico no âmbito do curso de Enfermagem (1.º ciclo) da Escola Superior de Saúde (ESS) do IPG, são observadas as normas e disposições previstas quer no Regulamento Específico do Curso de Enfermagem (1.º ciclo), publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 156 de 14 de agosto de 2014, quer no Regulamento das Unidades Curriculares de Ensino Clínico (Curso de Enfermagem - 1.º ciclo).</p>		
4. ASSINATURAS		
O(A) Estudante <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">04/11/2017</div> <small>Data</small> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">  <small>(assinatura)</small> </div>	A Entidade <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">04/11/2017</div> <small>Data</small> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">  <small>(assinatura e carimbo)</small> </div>	
5. DIREÇÃO DA ESCOLA		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">12/01/2017</div> <small>Data</small>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> ESCOLA SUPERIOR DE ENFERMAGEM COMUNICAÇÃO DEPARTAMENTO DE ESTÁGIOS - IPG <small>(assinatura e carimbo)</small> </div>	

Fábio Marques
RELATÓRIO DE ESTÁGIO 2017/2018

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO/ENSINO CLÍNICO ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)	MODELO Anexo E
<p>O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio/Ensino Clínico sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).</p>		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES		
<p><input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: <u>Praticante</u></p> <p><input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de Intervenção: _____</p> <p>Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Fábio António Silva Marques</u> N.º: <u>5003930</u></p> <p>Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Faber Martins</u></p> <p>Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: _____</p>		
2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS		
<p>1) Os acima identificados DECLARAM:</p> <p>a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI IPG.047);</p> <p>b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;</p> <p>c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:</p> <p>(i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);</p> <p>(ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;</p> <p>(iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI IPG.047);</p> <p>d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;</p> <p>e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:</p> <p>(i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI IPG.047);</p> <p>(ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI IPG.027).</p>		
3. ASSINATURAS		
<p>O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p>_____ Data</p> <p><u>Fábio Marques</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p><u>02/10/2017</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p><u>04/11/2017</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura e selo da Entidade)</p>

15.2. Macro ciclo

P.P. GERAL		P.P. ESPECÍFICO				COMPETIÇÕES PREPARATORIAS								PATAMAR DE RENDIMENTO				PICO DE FORMA				PERFORMANCE CUMULATIVA				DEFESO																															
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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52						
Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1	Mesociclo 1						
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

15.3. Análise Individual de Treino

Análise de Treino

Nome:		Escalão	
--------------	--	----------------	--

Dia		Mesociclo		Microciclo	
------------	--	------------------	--	-------------------	--

Treino Prescrito		Zona	
		Cadencia	
		Capacidade Alvo	
		Terreno	

Treino Realizado	Tempo total	Temp. Movim	Distancia	Acumulado
	Cadencia Media	Veloc. Media	Veloc. Max	BPM Medio
	BPM Max	BPM % zona	Temperatura Media	Calorias
	Sensação Pós treino		Treino Realizado a %	

Análise Geral do Treino	
--------------------------------	--

15.4. Analise treino Diário (exemplo)

DIA	PRESCRITO	Totais	REALIZADO	Totais	Porcentagem de treino concluído
11/12/2017			01:10:00		
12/12/2017	03:30:00		00:54:48		
13/12/2017	04:30:00	22:30:00	01:00:00	07:18:48	32,13730942
14/12/2017	02:30:00		00:50:00		
15/12/2017	03:00:00		01:00:00		
16/12/2017	05:00:00		01:15:00		
17/12/2017	04:00:00	22,3	01:09:00	7,18	
18/12/2017					
19/12/2017	01:30:00		01:00:00		
20/12/2017	02:30:00	11:30:00		07:04:26	62,30088496
21/12/2017	01:00:00		01:11:09		
22/12/2017	01:30:00		01:37:00		
23/12/2017	03:00:00		00:50:00		
24/12/2017	02:00:00	11,3	02:26:17	7,04	
25/12/2017					
26/12/2017	04:00:00		01:00:00		
27/12/2017	05:00:00	21:30:00	01:18:00	06:11:00	28,68544601
28/12/2017	02:00:00		00:50:00		
29/12/2017	03:30:00		01:01:00		
30/12/2017	02:30:00		00:51:00		
31/12/2017	04:30:00	21,3		6,11	
01/01/2018	01:30:00		00:50:00		
02/01/2018			00:50:10		
03/01/2018	02:00:00	14:00:00	01:01:00	05:51:40	39,35714286
04/01/2018	02:00:00				
05/01/2018	02:30:00		00:51:00		
06/01/2018	03:00:00		01:19:30		
07/01/2018	03:00:00	14	01:00:00	5,51	
08/01/2018	01:30:00		01:00:00		
09/01/2018			00:40:00		
10/01/2018	02:00:00	14:00:00		04:43:00	31,64285714
11/01/2018	02:00:00				
12/01/2018	02:30:00		01:00:00		
13/01/2018	03:00:00		01:03:00		
14/01/2018	03:00:00	14	01:00:00	4,43	
15/01/2018	01:30:00		01:15:48		
16/01/2018			01:00:00		
17/01/2018	02:00:00	14:00:00	00:53:00	07:42:48	53
18/01/2018	02:00:00		01:00:00		
19/01/2018	02:30:00		01:00:00		
20/01/2018	03:00:00		01:00:00		
21/01/2018	03:00:00	14	01:34:00	7,42	

15.5. Análise em Competição

Análise De Competição

Nome		
Prova	Dia	
	voltas	
	local	
	inscritos	
	categoria	Escalação
		Regional
		Nacional
	X	
	análise	sensação pre prova
		sensação durante a prova
sensação pos prova		
Treino adequado		
Dificuldade Geral		
Tecnica		
Tatica		
Problemas Mecanicos		
Queda		
Dobrado		
Sim	Não	Voltas
Posição		
voltas feitas		classificação
classificados		
Abandonos		
Tempo Realizado		
Tempo 1º		
Media vencedor		
Media Realizada		
Diferença para o 1º		

15.6. Cartaz Tertúlias



Acabaste o curso de Desporto.

E agora?

TERTÚLIAS

03.ABRIL
**MERCADO LABORAL
NO DESPORTO: DESAFIO
E OPORTUNIDADE**
Bruno Rosa
Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa
Programa Nacional de Promoção da Atividade Física

07.MAIO
**CONSTRUÇÃO DO PERFIL
DE COMPETÊNCIAS: A ÓTICA
DO EMPREGADOR**
Ricardo Oliveira
Escola Superior de Educação, Viseu
Gestor no domínio do Fitness

04.JUNHO
**REDE SOCIAL LINKEDIN
UM MUNDO DE OPORTUNIDADES**
Pedro Pinto
Centro de Informática - IPG

AUDITÓRIO ESTG | 21H00

 **IPG** Politécnico da Guarda
UTC Desporto e Expressões

15.7. Diploma de Participação Nas Tertúlias



CERTIFICADO

PEDRO JOSÉ ARRIFANO TADEU, Diretor da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, certifica para os devidos efeitos que, **Fábio Marques**, participou no Ciclo de Tertúlias, intitulado "Acabaste o curso de Desporto. E agora?", tendo assistido às seguintes sessões:

- Mercado Laboral no Desporto: Desafio e Oportunidade.
- Rede Social LinkedIn: Um Mundo de Oportunidades.

O Ciclo de Tertúlias foi organizado pela Unidade Técnico Científica de Desporto e Expressões e Direção do curso de Licenciatura em Desporto.

Guarda, 15 de junho de 2018

O Diretor

(Prof. Doutor Pedro José Arrifano Tadeu)