



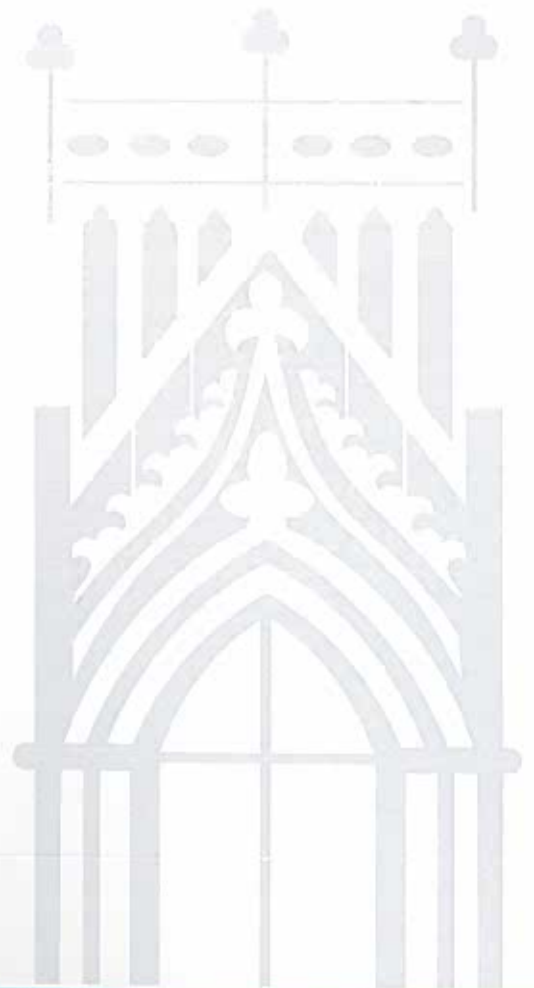
IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

João Nuno Cabral Pimenta

julho | 2019



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E
DESPORTO



Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto | Treino Desportivo

João Nuno Cabral Pimenta

2018/2019

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E
DESPORTO



Relatório de Estágio

João Nuno Cabral Pimenta | 5007970

Coordenador de Estágio Mestre Carlos Sacadura

Guarda, 2019

“...guiei-me sempre por uma ideia de jogo, compreendida como apenas mais um conteúdo a abordar ao longo do tempo, e sempre ajustada às características do escalão e à capacidade dos atletas. Paralelamente à evolução de um jogar organizado, preocupei-me igualmente com a evolução dos jovens atletas, no desenvolvimento das suas competências individuais de acordo com o nível de desempenho momentâneo e sua capacidade de aprendizagem, garantindo que em Treino todos tivessem as mesmas oportunidades de evoluir de acordo com o seu potencial.”

(Lage, 2019)

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Professor Rui Formoso

Diretor de Curso: Professor Doutor Pedro Esteves

Coordenador de Estágio: Prof. Especialista Carlos Nuno Pires Lourenço Sacadura

Identificação do Aluno

Nome: João Nuno Cabral Pimenta

Número de aluno: 5007970

Grau de obtenção: Licenciatura em Desporto

Local de Estágio

Instituição acolhedora: Sporting Clube de Mêda

Endereço: Avenida Gago Coutinho Sacadura Cabral 6430 Mêda

Telefone: 961442869

Tutor: Pedro Alexandre dos Santos Ribeiro

Habilitações literárias: Licenciatura Professor do Ensino Básico, variante Educação Física.

Cédula de treinador: 32373

Cargo: Treinador/Coordenador da Escola de Futebol Do SCM

Grau: Nível II

Duração do estágio: de 24 de setembro de 2018 a 1 de junho de 2019

Total de horas: 550 horas

AGRADECIMENTOS

A realização deste trabalho apenas foi possível devido a um conjunto de pessoas que, direta ou indiretamente, me apoiaram ao longo de todo o percurso da minha formação. A eles gostaria de prestar o meu mais sincero agradecimento:

Ao Professor Carlos Sacadura, pelo apoio, disponibilidade, orientação, transmissão de conhecimentos e material de suporte ao longo da minha formação académica e no desenvolvimento deste trabalho.

À minha família, Márcia, Zéto, Diogo e mais recentes membros, Stephanie e Clarinha, pela paciência e compreensão, pois eles são as minhas bases e motivo de me tornar melhor e mais competente a cada dia.

Ao Sporting Clube de Mêda (SCM), nas pessoas do Presidente João Alonso, meu tutor de estágio Pedro Ribeiro e treinador dos seniores Rogério Afonso, pela possibilidade de realizar este estágio.

Um muito obrigado pelo incentivo e apoio diário SEMPRE!

Aos meus amigos, que me incentivaram e apoiaram desde o início deste percurso. Obrigado pelos momentos diversão e amizade que me proporcionam a cada dia.

Aos meus “meninos”, atletas da equipa de Juniores A, pela capacidade de trabalho, dedicação e confiança depositada em mim ao longo da época. Por todas as situações que me fizeram crescer, aprender e evoluir, deixando-me assim melhor preparado.

E por último, mas não menos importantes, aos meus colegas do Curso de Desporto, em especial ao Hugo, Vilaça, Fábio, Pacheco, Ângela e Renato por estes três maravilhosos anos, mostraram ser uma segunda família.

OBRIGADO!!!

RESUMO

O Estágio Curricular está inserido no plano de estudos do 3º ano de Licenciatura do IPG, através de uma convenção de estágio que unificou a entidade acolhedora Sporting Clube de Mêda e o Instituto. O meu Estágio Curricular no Menor de Treino Desportivo teve uma duração de 550 horas, distribuídas ao longo de 9 meses.

A modalidade por mim escolhida foi o futebol, sendo a primeira abordagem com o clube realizada no início do mês de setembro. Na reunião preliminar ficou definido que seria treinador principal dos Júniores A, data do início da época, horários, dias de treino e atividades que iriam ser desenvolvidas.

Coube-me a tarefa de planear, estruturar e intervir nos processos de treino e jogo de forma autónoma, pondo assim em prática todos os conhecimentos adquiridos, aliando também a experiência adquirida no contexto prático da modalidade ao longo da minha vida enquanto jogador profissional de futebol.

Com o estágio tive oportunidade de transmitir conhecimentos através dos conceitos teóricos, valores e princípios juntamente com os conteúdos práticos. As experiências vivenciadas ao longo da época proporcionaram-me uma evolução considerável, sendo este um pequeno passo consolidado para o meu objetivo, que passa por ser um treinador profissional, justo e competente.

PALAVRAS-CHAVE: Futebol; Estágio Curricular; Treino de Jovens, Sporting Clube de Mêda.

ABSTRACT

The curricular internship belongs to the study plans of 3^o year of graduation, from IPG possible by the internship agreement which unify the cozy entity (SCM) and the Institute. My curricular internship in the Minor of Sports Training had a duration of 550 hours, distributed over 9 months.

The sport i choose was football and the first approach with the club was made in the beginning of September. In this meeting it was defined that I would be the main coach of the Juniors A, with athletes aged between 16 and 18 years. We also stipulated the date of the beginning of the sport season, schedules, training days and activities that would be developed.

With the internship I had the opportunity to convey knowledge through the theoretical concepts, as well as value and principles together with practical content. The experience i accumulated through out the sport season gave me some considerable evolution, being this a small consolidated step towards my goals, which are to become a professional, fair and competent coach.

KEY WORDS: Football; Internship; Youth Training; Sporting Clube de Mêda.

ÍNDICE

Ficha de Identificação.....	II
Agradecimentos.....	III
Resumo.....	IV
Abstract.....	V
Índice de Figuras.....	VIII
Índice de Tabelas.....	IX
Índice de Gráficos.....	IX
Lista de Siglas	X
1.Introdução.....	1
Parte I – Caracterização e Contextualização da Entidade.....	5
1.Cidade da Mêda.....	6
2.Sporting Clube da Mêda.....	7
2.1.Infraestruturas do Estádio Dr. Augusto César de Carvalho.....	8
2.2.Recursos Materiais do Clube.....	10
2.3.Recursos Humanos.....	11
2.3.1.Organograma do Sporting Clube da Mêda (2018/2019).....	11
2.3.2.Plantel Juniores A.....	12
2.4 Caraterização das Competições.....	13
Parte II – Objetivos e Planeamento do Estágio	14
1.Objetivos do Estágio.....	15
2.Calendarização.....	17
Parte III – Atividades desenvolvidas.....	19
1.Áreas e Fases de Intervenção.....	20
1.1.Áreas de Intervenção.....	20
1.2.Fases de Intervenção.....	20
2.Planeamento e Periodização de Treino.....	22
2.1.Planeamento.....	22
2.2.Etapas de Formação a Longo Prazo de um Jovem Atleta.....	24
2.3.Periodização do Treino.....	26
2.4.Microciclo.....	27
2.5.Unidade de Treino.....	29
2.6.Modelo de Jogo.....	32

2.6.1.Momento Defensivo/Organização Defensiva.....	33
2.6.2.Momento Ofensivo/Organização Ofensiva.....	35
2.6.3.Transições Defesa-Ataque.....	36
2.6.4.Transições Ataque-Defesa.....	37
2.6.5.Esquemas Táticos.....	37
3.Avaliação e Controlo do Treino.....	39
3.1.Ficha de Scouting.....	39
3.2.Testes Físicos.....	40
3.3.Resultados.....	45
3.4.Testes Psicológicos.....	47
4.Atividades de Promoção.....	48
5.Atividades Complementares.....	49
5.1.Seminário de Andebol “Carreira Dual”.....	50
5.2.Ação de Formação “Treinar e Dirigir em Portugal - o contexto legal”.....	50
5.3.I Seminário de Nutrição, Maximização do Rendimento e Composição Corporal	51
5.4.Ação de Formação de Futebol “Formar para jogar – desafiar meninos e meninas	51
a jogar”.....	
Parte IV – Reflexão Final.....	52
1.Reflexão Final.....	53
2.Bibliografia.....	55

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Brasão Representativo da Cidade da Mêda.....	6
Figura 2 – Logótipo Sporting Clube da Mêda.....	7
Figura 3 – Zona de Prática	8
Figura 4 – Zona de Prática	8
Figura 5 – Complexo	8
Figura 6 – Vestiários	9
Figura 7 – Sede	9
Figura 8 – Organograma.....	11
Figura 9 – Foto Plantel Juniores A Sporting Clube de Mêda 2018/2019.....	21
Figura 10 - LTAD	25
Figura 11 – Modelo de Tschienne (1985), Carga de Treino, tendo em conta volume e intensidade	26
Figura 12 – Exemplo Microciclo Semanal.....	28
Figura 13 – Relação das condicionantes	29
Figura 14 – Teste de Agilidade.....	41
Figura 15 – Teste de força de membro inferiores (Agachamentos)	42
Figura 16 – Teste de força de membros superiores (Flexões).....	43
Figura 17 – Teste de Resistência.....	44

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Materiais.....	10
Tabela 2 – Plantel Juniores A Sporting Clube de Mêda 2018/2019.....	12
Tabela 3 – Índice de Massa Corporal	12
Tabela 4 – Calendarização Anual	17
Tabela 5 – Legenda Calendário Anual	17
Tabela 6 – Calendarização Semanal.....	18

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Média de velocidade nos testes de 20 e 40 metros, no primeiro e segundo período.....	45
Gráfico 2 – Média da força nos testes para membros superiores e inferiores, no primeiro e segundo período.....	46
Gráfico 3 – Resultados do teste de Resistência no primeiro e segundo período...	47

LISTA DE SIGLAS

UC – Unidade Curricular

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

SCM – Sporting Clube de Mêda

GFUC – Guia de Funcionamento da Unidade Curricular

NDS – Núcleo Desportivo Social

LTAD – *Long-Term Athlete Development*

S.D. – Sem Data

MS – Membros Superiores

MI – Membros Inferiores

SCAT – *Sport Competition Trait Anxiety Test*

APDD – Associação Portuguesa de Direito Desportivo

FIFA – Fédération Internationale de Football Association

1. INTRODUÇÃO

O presente relatório de estágio, insere-se na unidade curricular (UC), em menor de Treino Desportivo, referente ao 3º ano do curso de Desporto da Escola de Comunicação, Educação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda (IPG). Este serve para enquadrar o processo de estágio, assim como, detalhar de forma minuciosa as várias atividades desenvolvidas, competências adquiridas e dificuldades vividas ao longo de todo o processo.

Para Maciel et al. (2012), o estágio possibilita ao estudante expor a sua aprendizagem adquirida durante o curso, podendo assim integrar as disciplinas frequentadas, dando-lhes unidade estrutural e testando-lhes o nível e grau de conhecimento e entendimento. Através do estágio o estudante percebe as diferenças existentes entre o mundo escolar e profissional, sendo este uma janela viável para o futuro.

O estágio é a abordagem real, vivida e sentida num contato direto com os atletas, clube, treinadores, pais, encarregados de educação e espectadores, abarcando com estes todas as dificuldades inerentes á modalidade escolhida. A modalidade escolhida por mim foi o futebol, atividade desportiva que se assume desde cedo como a minha grande paixão.

O futebol fez e faz parte integrante da minha vida.

Toda esta montanha russa teve início no escalão de infantis (Sub-12) e a passos largos se desenrolou. Depois de algum destaque nos campeonatos disputados nas competições do distrito (Guarda) e posteriormente na seleção da Associação de Futebol da Guarda (Sub-12), da qual fazia parte o meu agora orientador Professor Carlos Sacadura, que passados mais de vinte anos os nossos percursos haveriam de se cruzar novamente, agora ao nível académico. Depois de observado durante vários meses o Sporting Clube de Portugal recrutou-me para as suas escolas de futebol, que na altura eram sem sombra de dúvida as melhores do país e a par do Ajax as melhores do Mundo, pois ali se formaram jogadores como Cristiano Ronaldo, Ricardo Quaresma, João Moutinho, Rui Patrício, Nani, Hugo Viana entre muitos outros. Saí muito jovem da minha cidade, Vila Nova de Foz Côa de onde sou natural para ingressar num grande clube e cumprir um sonho. O ponto mais alto alcançado nos escalões de formação foi representar a nossa Seleção Nacional no escalão de juniores (Sub-19).

Terminada a etapa de formação abracei uma carreira como profissional de futebol durante 11 anos, passando por clubes como a Naval 1º de Maio e Vitória de Setúbal (1ª Liga) e por outros da 2ª Liga, como o Sporting da Covilhã, cumprindo mais de 300 jogos neste escalão, deixando a parte académica suspensa.

Foi então que aos 30 anos de idade decidi retomar os estudos com o objetivo de um dia ser treinador de futebol. Fui imensamente feliz desempenhando as funções de atleta, agora almejo também o ser na função de treinador. E aqui estou eu, iniciando a árdua carreira de treinador de futebol no escalão de formação onde representei o meu País, orientado pelo meu último treinador da Seleção de Futebol da Guarda.

O presente documento é então o espelho relatado do que foram os 3 últimos anos. Ao ter concorrido ao Instituto Politécnico da Guarda (IPG) mais precisamente á Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), para me licenciar em Desporto nomeadamente com a especialização em Treino Desportivo. Depois da primeira inscrição em 2013 sem nunca ter frequentado o Instituto, fazendo apenas a matrícula, decidi que era altura de abraçar este projeto pessoal de uma forma responsável. Iniciei então este percurso de forma séria e empenhada em 2016, estando agora no ano de 2019 a terminar o meu percurso académico na licenciatura na área do Desporto. Importa referenciar que ingressei no seio académico por intermédio o exame de maiores de 23, que é uma via especial de acesso ao Ensino Superior, que se destina a indivíduos que reúnam condições habilitacionais específicas, tratando-se de uma forma de acesso autónoma, distinta do Concurso Nacional, dos Concursos Institucionais e dos Regimes Especiais.

Neste percurso de 3 anos existiram dificuldades sobretudo pelas viagens entre Vila Nova de Foz Côa, terra onde sou natural, Mêda local onde joguei durante este intervalo de tempo e a Guarda, onde início e termino a minha formação académica. Conciliar, e por vezes ter que “esticar” o tempo pela conjugação de horários e pela necessidade de direcionar o meu foco para que o sucesso e o primor estivessem presentes tanto nos resultados académicos, desportivos e fundamentalmente nos familiares.

Para Kunze (1990), o treino é um processo pedagógico que serve para o desenvolvimento e aperfeiçoamento desportivo dos jogadores e das equipas. O aumento do nível de capacidade individual e da equipa não deve resultar independentemente da formação da consciência e do caráter.

No início do ano letivo e com o agendamento também do início do Estágio a entidade que escolhi para desenvolver o mesmo foi o Sporting Clube de Mêda, clube que representei e que me acolheu com carinho e entusiasmo. A minha escolha prendeu-se essencialmente por conhecer e representar o clube, tendo que referir que durante este ano letivo e consequente época desportiva participámos no Campeonato de Portugal, pela merecida vitória no Campeonato Distrital da Associação de Futebol da Guarda na época transata de 2017/2018, claro que pela cidade de Mêda se situar entre a minha terra natal e a cidade da Guarda também influenciou a minha escolha para poder continuar fazer aquilo que mais gosto que é jogar futebol, aprender e desenvolver os meus conhecimentos e como referido poder estar próximo da família.

O primeiro contacto com a entidade deu-se com o treinador da equipa principal Rogério Afonso, mas como não reunia as competências necessárias para ser meu tutor, o Coordenador das Escolas de Formação do SCM, Pedro Ribeiro foi quem me acompanhou ao longo deste estágio. Depois de escolhido o tutor, foi realizada uma reunião para interligar aquilo que o Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) e o clube pretendiam de forma a estabelecer os objetivos e planear a época desportiva para o escalão que iria ficar responsável. O escalão que tive a árdua tarefa de ser treinador principal foi o de Sub – 19, Juniores A, que compreende idades entre os dezassete e os dezanove anos de idade e que competiram no Torneio Abertura e respetivo Campeonato Distrital da Associação de Futebol da Guarda.

Todo este processo ficou oficializado com uma convenção de Estágio (anexo 1) entre o Instituto Politécnico da Guarda e a entidade acolhedora. O estágio teve início no dia 24 de setembro de 2018 com uma reunião com os atletas de forma a apresentar a nova equipa técnica, composta por mim (treinador) e pelo diretor desportivo (J. F.), apresentar as ideias e objetivos para a época desportiva e perceber algumas metas que os atletas pretendiam para as competições em que iríamos participar. Os treinos tiveram início logo depois da reunião e durante a primeira semana foram realizados treinos que serviram essencialmente para observar os atletas, dinâmicas, comportamentos e capacidades, para melhor planear as componentes das unidades de treino.

O principal objetivo traçado para a equipa de Juniores A seria a de potenciar jogadores para o plantel sénior, inculcar responsabilidade e espírito de equipa a atletas que não competiam há 2 anos, por o clube não ter realizado inscrição nos referidos escalões

etários. Para as competições seria a de realizar boas exibições, assimilarem competências e conseguir o maior número possível de resultados desportivos positivos. Ao longo do estágio realizei quinhentas e cinquenta horas, entre treinos e jogos nos Juniores A, intervi em algumas sessões de treino no escalão de Sub – 14 de forma a ajudar quando necessário o meu colega e realizei duas observações neste escalão. Estive presente em mais de cem treinos entre um escalão e outro, elaborei observações e reflexões para todos os treinos realizados, assim como para todos os jogos, quer do Torneio Abertura, quer para o Campeonato Distrital, realizei testes físicos e psicológicos no escalão de Sub – 19 e realizei uma atividade que fazia parte dos parâmetros de avaliação no GFUC da Unidade Curricular.

Com este estágio pretendi melhorar as minhas competências, transmitir as minhas vivências, pela prática profissional ao longo de 12 anos, organizar, planear e gerir o grupo de trabalho de forma competente, equilibrada e da forma mais justa possível dando tempo de prática e possibilidades de evolução a todos os atletas.

Assim sendo, o presente relatório encontra-se dividido em 4 partes: i) Caracterização e contextualização da entidade; ii) Objetivos e Planeamento do Estágio; iii) Atividades desenvolvidas e iv) Reflexão Final. Na primeira parte pretendi expor todos os recursos da entidade e do escalão onde estava inserido, na segunda pretendi demonstrar todo o planeamento do estágio assim como os objetivos formulados no GFUC, na terceira parte expor as principais atividades realizadas durante o estágio, como planeamento, periodização, modelo de jogo, etc. A última parte (Reflexão Final), redigi uma consideração final englobando tudo o que se passou na Unidade Curricular de Estágio com as devidas conclusões e reflexões com vista a um crescimento pessoal e profissional.

Parte I – Caracterização e Contextualização da Entidade

Na parte I pretende dar-se a conhecer a cidade na qual faço o meu estágio e o que bem a caracteriza, como o local e as suas ofertas e a minha equipa.

1. CIDADE DE MÊDA



Figura 1 - Braço representativo da cidade de Mêda

Fonte: <https://cm-meda.pt/o-municipio/heraldica/> 29/10/2018 20:20

Mêda é uma cidade portuguesa que pertence ao distrito da Guarda, situa-se na província da Beira Alta, região do Centro (Região das Beiras), com cerca de 2100 habitantes (Saraiva, 1999). O seu município tem cerca de “286,05 km² de área e 5202 habitantes, subdividido em 11 freguesias” (Saraiva, 1999). O município é limitado por Vila Nova de Foz Côa, Pinhel, Trancoso e Penedono. A Mêda caracteriza-se por se localizar numa zona de transição entre regiões naturais do Alto Douro e do Planalto Beirão.

“O concelho de Mêda inclui parte do Parque Arqueológico do Vale do Côa. Fica em Terras de Riba-Côa e dista 55 km da Guarda, 80 km de Viseu, 170 km do Porto e 360 km de Lisboa” (Saraiva, 1999). A cidade de Mêda está situada a 670 metros de altitude e as suas principais fontes económicas são a produção de amêndoa, olival, vinha de benefício, castanha, batata, milho, feijão e maçã (Saraiva, 1999).

2. SPORTING CLUBE DE MÊDA



Figura 2 - Logotipo Sporting Clube de Mêda

Fonte:

<https://www.zerozero.pt/equipa.php?id=6841> 29/10/2018 20:25

O Sporting Clube de Mêda, localiza-se na cidade de Mêda, Distrito da Guarda e foi fundado no dia 2 de julho de 1946, sendo a filial n.º 145 do Sporting Clube de Portugal.

Ao nível dos quadros competitivos anteriores o clube, participou em dois campeonatos nacionais do escalão de iniciados e tem duas participações na extinta 3ª Divisão Nacional.

O Clube estrutura-se em três (3) diferentes Departamentos, sendo estes o Futebol de Competição, o Futebol de Formação e o Futebol de Recreação. O Organograma do Clube é encabeçado pelo Presidente do Clube e cada Departamento tem um (1) Coordenador Técnico e (1) Team Manager por cada Escalão.

As modalidades existentes no clube são o Futebol 11, Futebol 7 e Xadrez.

Os recursos físicos ao dispor do clube são o Estádio Dr. Augusto César de Carvalho, infraestrutura pertencente à Câmara Municipal de Mêda, mas que apenas é utilizado pelos escalões do clube. No transporte/logística, o clube possui uma carrinha de nove (9) lugares para transporte dos atletas (formação) em dias de treino e jogos, ao encargo do Diretor de Escalão. Na deslocação para os jogos Oficiais, o clube requisita o transporte ao Município de Mêda. Quanto à alimentação, todas as equipas que jogam no horário matinal (11H00), têm direito a almoço, suportado pelo clube. Para as equipas que jogam no horário da tarde (15H00/16H00) o clube fornece o lanche, isto acontece quando os jogos são na qualidade de visitante.

Na época a decorrer (2018/2019), a equipa sénior do clube compete no Campeonato de Portugal, série B.

2.1 Infraestruturas do Estádio Dr. Augusto César de Carvalho

As instalações do SCM são o Estádio Dr. Augusto César de Carvalho que tem como piso relva sintética. Este espaço físico pertence à Câmara Municipal de Mêda e é cedido ao clube para a realização de treinos e jogos de futebol. Sendo assim, as instalações dividem-se em zonas:

a) **Zona de prática** – Local onde todos os escalões do clube exercem a modalidade, constituída pelo um campo de futebol de 11, onde se pode dividir em dois campos de futebol de 7. As dimensões do campo são de 105 m de comprimento e 55 m de largura.



Figura 3 - Zona de prática



Figura 4 - Zona de prática

b) **A zona dos vestiários** - Este local serve tanto os visitantes como os visitados em dias de treino e nas várias competições em que o clube participa.



Figura 6 - Vestiários



Figura 5 - Complexo

- a) **Sede do clube** – O complexo do clube onde se situa a sede é o local onde todos os atletas confraternizam antes e após os treinos e jogos.



Figura 7 - Sede

2.2 Recursos materiais do clube

O SCM tem em seu reduto os seguintes materiais para utilização de todos os escalões do clube:

Tabela 1 - Materiais

	Descrição	Quantidade	Estado de preservação (Mau, Razoável, Bom, Muito Bom)
Humanos	Equipas Formação	55	
	Equipa Sénior	24	
Material e equipamentos	Equipamentos jogo	150	Bom
	Kispos	50	Bom
	Coletes	40	Bom
	Fatos de treino	80	Bom
	Balizas amovível 11	2	Razoável
	Baliza amovível 7	4	Razoável
	Mini balizas	8	Razoável
	Sinalizadores	20	Mau
	Cones	50	Razoável
	Varas	15	Bom
	Pesos	8	Bom
	Escadas	2	Bom
	Arcos	20	Bom
	Multi saltos	8	Razoável
	Bolas	100	Bom
	Bolas medicinais	3	Bom
	Saco bolas	8	Bom
	Sacos médicos	5	Razoável
	Suporte para águas	5	Razoável
Botelhas água	30	Mau	

2.3 Recursos Humanos

2.3.1 Organograma do Sporting Clube de Mêda (2018/2019)

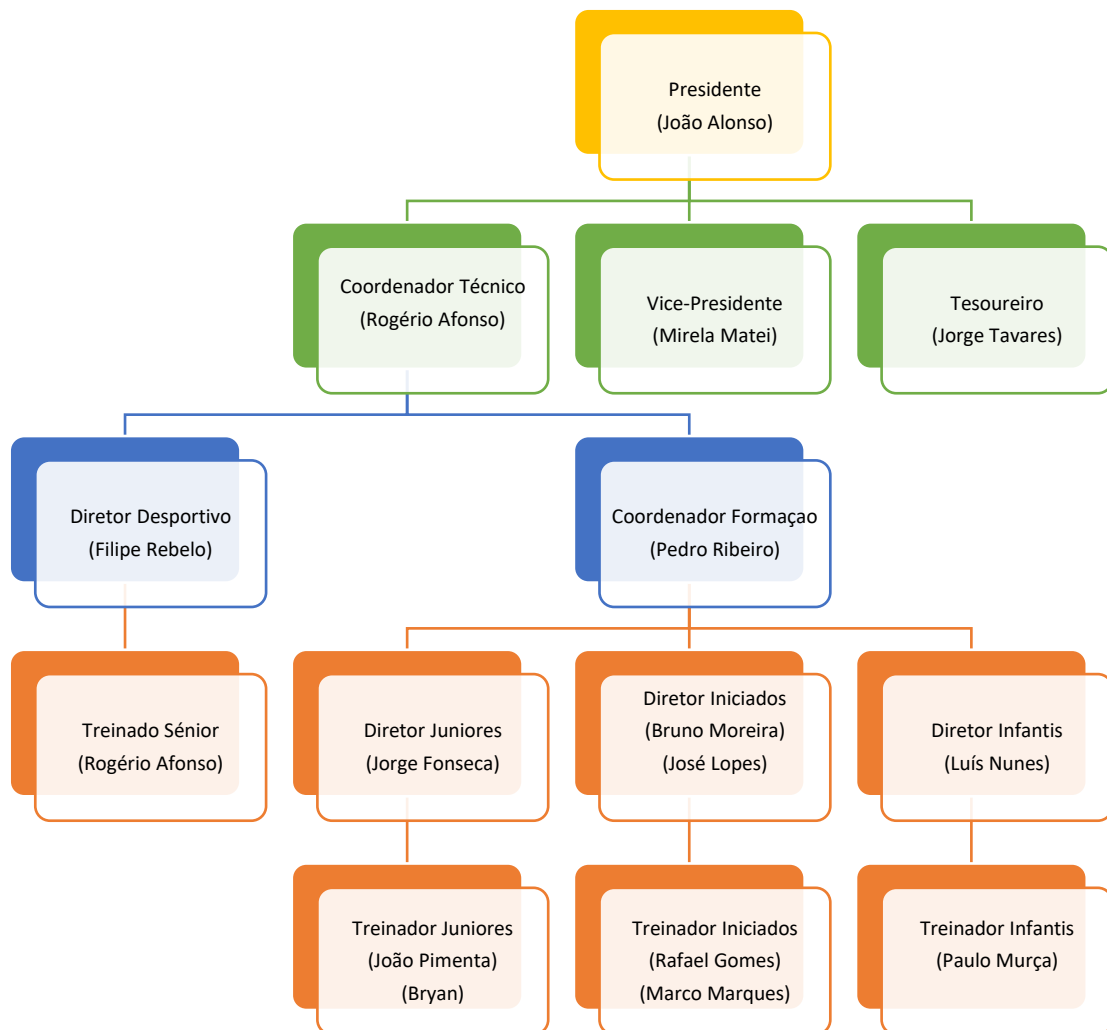



Figura 8 - Organograma

2.3.2 Plantel Juniores A

De seguida apresenta-se uma tabela com o plantel de Sub -19 do Sporting Clube de Mêda

Tabela 2 – Plantel Juniores A Sporting Clube de Mêda 2018/2019

		Sporting Clube de Mêda sub-19								
Nome do Atleta	Posição	Data de Nascimento	Trimestre	PVA	Altura Pai	Altura Mãe	Altura (m)	Altura sentado (cm)	Peso (Kg)	IMC
D. F.	MD	30/10/2000	4	15,1			1,65	89	70	25,71
D. M.	DC	12/11/2000	4	14,1	1,74	1,7	1,82	95	91	27,47
R. S.	DC	10/01/2001	1	15,5			1,81	87	74	22,59
J. L.	AV	16/01/2001	1	15,4	1,76	1,73	1,73	88	62	20,72
R. R.	GR	14/05/2001	2	15,7	1,83	1,6	1,61	84	60	23,15
C. F.	MC	11/01/2002	1	14			1,71	93	71,6	24,49
M. C.	MO	13/03/2002	1	15,1			1,63	86	56	21,08
C. E.	DD	26/05/2002	2	13,5			1,86	95	87,8	25,38
R. T.	DE	01/07/2002	3	14,9			1,7	86	63,9	22,11
D. D.	MC	05/08/2002	3	13,9	1,72	1,6	1,78	91	86,4	27,27
M. L.	AV	06/09/2002	3	14,4	1,8	1,59	1,73	89	60,5	20,21
R. A.	GR	09/10/2002	4	14,7	1,76	1,67	1,7	87	55	19,03
D. A.	PL	10/10/2002	4	15						
G. V.	DC	06/02/2003	1	14,4	1,86	1,55	1,75	87,5	68,9	22,50
K. M.	DE	03/04/2003	2	16			1,62	77	44,6	16,99
M. C.	AV	30/06/2003	2	15			1,63	83	47	17,69
C. O.	DD	02/04/2003	2	14			1,71	84	73	24,96
D. L.	MO	22/07/2000	3	15						
N. F.	DC						1,79	89	71	22,16
M. F.	PL	20/05/2000	2				1,76	86,5	69	22,28
Média							1,72		67,32	

Baixo Peso	<18,5
Adequado	18,6 - 24,9
Sobrepeso	25 - 29,9
Obesidade CL1	30 - 34,9
Obesidade CL2	35 - 39,9
Obesidade CL3	> 40

Tabela 3 – Índice de Massa Corporal

O plantel foi constituído por 20 jogadores, tendo 2 deles saído no decorrer da época desportiva, o C.F. foi jogar para os seniores do Grupo Desportivo de Vila Nova de Foz Côa e o N.F. deixou de jogar por ter começado a trabalhar não sendo os horários compatíveis com a prática de uma atividade desportiva federada.

Em termos antropométricos tivemos uma média de altura de 1,72 metros e uma massa corporal média de 67,27 Kg. Deveremos ter em consideração que metade dos jogadores do plantel ainda tinham idade de Juvenis, estando alguns deles menos desenvolvidos quer em termos físicos, quer a nível mental, o que no decorrer da época se refletiu em algumas prestações menos conseguidas.

2.4 Caraterização das Competições

A equipa de Juniores A na época de 2018/2019 participou em duas competições organizadas pela Associação de Futebol da Guarda. O Torneio Abertura (primeira fase competitiva da época), teve início a 10 de novembro de 2018 e terminou a 19 de janeiro de 2019. Esta competição contou com a participação de seis equipas do distrito da Guarda e realizadas dez jornadas competitivas. O Campeonato Distrital do escalão teve início a 2 de fevereiro do corrente ano civil e terminou a 13 de abril, contando com a participação das mesmas seis equipas do Torneio Abertura, sendo também realizadas as mesmas dez jornadas competitivas.

Será de salientar que tanto no Torneio como no Campeonato as equipas que mais se destacaram foram o Clube Desportivo de Gouveia, vencedor das duas competições e o Núcleo Desportivo Social (NDS). Ambas as equipas apresentaram um nível de jogo de elevada qualidade, privilegiando a posse de bola, jogo apoiado, sem nunca perder o principal foco do jogo, que é o golo.

Com a vitória no Campeonato o Clube Desportivo de Gouveia irá participar no Campeonato Nacional no escalão de Juniores A na época 2019/2020.

Para finalizar esta parte do relatório podemos verificar que o clube, dentro da realidade onde está inserido, apresenta boas condições físicas e materiais para os atletas desenvolverem as suas qualidades e capacidades, sendo também uma montra no futebol distrital e agora nacional da Cidade de Mêda.

Parte II – Objetivos e Planeamento do Estágio

Nesta parte II encontram-se apresentados os objetivos, acordados em conformidade com o meu tutor, o planeamento a calendarização das atividades desenvolvidas. Estes objetivos têm em vista um complemento na minha formação como profissional de Desporto.

1.OBJETIVOS DO ESTÁGIO:

A definição dos objetivos do estágio tiveram como base dois pilares:

- 1 – O clube, a sua história, cultura, filosofia e objetivos para as equipas de formação;
- 2 – O estagiário, nomeadamente as suas necessidades de pragmatizar em contexto real e profissionalizante os conhecimentos adquiridos na sua formação e estimular a sua capacidade de reflexão, análise e melhoria.

Objetivos da Instituição:

O Sporting Clube de Mêda (instituição acolhedora), tem como principais objetivos para a equipa de juniores:

- Potenciar atletas de forma a serem recrutados para a equipa sénior do clube;
- Dinamizar os jovens para a prática (futebol), de forma a conseguir participar nos próximos anos em todos os escalões da modalidade.

Objetivos Pessoais:

- Inculcar o espírito do que é ser desportista e ser humano altruísta dentro do contexto e sociedade;
- Assumir uma postura de compromisso, assiduidade e pontualidade para com o estágio e todos os seus intervenientes;
- Aperfeiçoar competências que respondam as exigências colocadas pela realidade de intervenção na dimensão moral, ética, legal e deontológica;
- Desenvolver o nível de conhecimentos nos domínios de investigação, do conhecimento científico, técnico, pedagógico e no domínio da utilização das novas tecnologias;

- Criar hábitos de reflexão crítica em situações reais de treino e competição vivida e sentida com os atletas, usando esta prática como meio de oportunidade de formação;
- Intervir sempre de forma qualificada, de modo a que o atleta evolua e compreenda a instrução;
- Reajustar procedimentos de forma correta e ponderada sempre que a situação assim o exija.

Objetivos Específicos:

- 1) Envolver ativamente em momentos quer sociais, lúdicos, de treino e competição;
- 2) Aprofundar conhecimento e métodos de intervenção alusivas ao planeamento, orientação e avaliação do processo de treino;
- 3) Analisar e avaliar espaços e domínios de intervenção no treino e competição, quer “in loco” quer por vídeo;
- 4) Fazer parte do processo de elaboração do planeamento e reajustamento das sessões de treino nas diferentes fases após a análise e avaliação da performance em competição e nas sessões de treino;
- 5) Inculcar uma dinâmica positiva dentro do grupo de trabalho dando apoio e diretrizes no âmbito da prática de um futebol atrativo e cativante;
- 6) Promover uma integração entre cada escalão do clube e abrir portas de conexão com o futebol sénior;
- 7) Organizar e/ou colaborar na organização de atividades promotoras da prática de modalidades desportivas;
- 8) Aplicar e transmitir conhecimento específico da modalidade, através das experiências e conhecimentos adquiridos ao longo do percurso profissional e académico.

2.CALENDARIZAÇÃO

Na Tabela 4 – Macrociclo, está representada a calendarização anual das atividades a realizar durante a época 2018/2019, entre as quais, treinos, jogos de treino, jogos da Taça e jogos do Campeonato referentes ao escalão de juniores.

Tabela 4 – Calendarização Anual

Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio	
1	Sab																
2	Dom																
3	Seg																
4	Ter																
5	Qua																
6	Qui																
7	Sex																
8	Sab																
9	Dom																
10	Seg																
11	Ter																
12	Qua																
13	Qui																
14	Sex																
15	Sab																
16	Dom																
17	Seg																
18	Ter																
19	Qua																
20	Qui																
21	Sex																
22	Sab																
23	Dom																
24	Seg																
25	Ter																
26	Qua																
27	Qui																
28	Sex																
29	Sab																
30	Dom																
31																	
		12	66	72	69	76	68	68	34	465 horas							

Tabela 5 – Legenda do Calendário Anual

	Jogo de Treino
	Treino
	Jogo Campeonato
	Jogo Taça
	Férias e Feriados

Calendarização semanal (tipo)

Tabela 6 – Calendarização semanal

Hora	segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
15:00							
16:00	Reflexão					Jogo	
17:00	Treino		Treino	Treino			
18:00							
19:00							
20:00							

Os treinos tinham uma duração de 75 a 90 minutos de conteúdo prático, tendo em conta o microciclo planeado para a semana em questão. O treino para ter o conteúdo adequado tem que ser inicialmente planeado. Foi também realizada uma reflexão no final do mesmo, de forma a perceber se a unidade de treino teve ou não qualidade e se os objetivos delineados foram ou não cumpridos. Para tal necessitei de 4 horas para cada unidade de treino, perfazendo um total de 12 horas semanais. No início de cada semana realizava uma reflexão mais pormenorizada sobre o jogo da jornada.

Para os jogos de treino, taça e campeonato, necessitei de 5 horas para preparar o momento competitivo.

Durante a época desportiva foram realizados 86 treinos (344 horas), 20 jogos oficiais e 5 jogos de treino (125 horas) e duas atividades (17 horas), perfazendo um total de 486 horas em contexto prático. Os dois treino extra e as duas atividades não constam no macrociclo, pois foram realizados depois do último encontro do campeonato.

Concluindo, neste capítulo foram apresentadas as linhas orientadores ao longo do meu estágio (objetivos gerais e específicos). Foram também demonstradas o número de horas realizadas ao longo do estágio, dentro do seio da equipa de Juniores A, e o horário semanal padrão utilizado ao longo das 30 semanas.

Parte III – Atividades desenvolvidas

Esta parte III tem como objetivo demonstrar de forma breve e fundamentada o que foi desenvolvido ao longo da época desportiva 2018/2019.

O processo de estágio a que me propus esteve direcionado para o treino de jovens atletas e a questões inerentes ao aperfeiçoamento pedagógico, tendo a preocupação de bem ensinar e formar tanto no âmbito pessoal como profissional.

1.ÁREAS E FASES DE INTERVENÇÃO

1.1 Áreas de intervenção

A área de intervenção no presente relatório de estágio, encontra-se direcionada para o Menor de Treino Desportivo, sendo assim a área de intervenção foi o Treino Desportivo num contexto geral, na modalidade de futebol, no escalão de Juniores A (Sub – 19), do SCM. Tendo intervindo nas seguintes componentes:

Planeamento e Periodização do treino, elaborando todas as questões referentes aos macrociclos, microciclos e suas unidades de treino, testes físicos e psicológicos, observação e respetivo relatório de jogo e treino.

1.2 Fases de intervenção

O estágio foi dividido em 3 fases: fase de integração e planeamento, fase de intervenção e por fim fase de conclusão e avaliação.

Fase de integração e planeamento (setembro):

- Integração no clube e identificação dos potenciais de intervenção;
- Definição dos objetivos de estágio;
- Elaboração do Plano individual de Estágio;

Este período foi de certa forma simplificado, uma vez que eu, enquanto jogador da equipa sénior, já conhecia a realidade conjuntural, estrutural e humana do clube. Assim sendo, foram rapidamente definidos os objetivos do estágio e simultaneamente iniciei a atividade com a equipa de Juniores A (Sub – 19), como treinador principal, logo iniciando também a fase de intervenção.



Figura 9-Foto Plantel Juniores A Sporting Clube de Méda 2018/2019

Fase de intervenção (setembro – abril)

- Planeamento da intervenção global anual;
- Planeamento dos microciclos semanais e das sessões de treino e consequentemente da intervenção nos momentos de treino e jogo;
- Observação e análise de vários momentos de treino com respetiva realização do relatório;
- Observação e análise do desempenho da equipa em competição e elaboração do respetivo relatório;
- Avaliação dos atletas em termos antropométricos e motor/técnico.

Nesta fase foram explanadas as ideias da equipa técnica em conformidade com o coordenador e tutor responsável, foram aplicados os microciclos programados, em constante análise e reflexão, quer no momento de treino, quer no momento de competição. As metodologias e componentes do treino não foram rígidas e fechadas, estiveram em sintonia com os princípios que a equipa técnica delineou, mas também com aquilo que é a resposta dos atletas em treino e competição, sendo muitas vezes recorrer á alteração do idealizado inicialmente de forma a conseguir tirar maior rentabilidade física, técnica, tática e psicológica dos atletas.

Fase de conclusão e avaliação (maio – junho)

- Avaliação dos objetivos inicialmente definidos e os atingidos;
- Elaboração do relatório final de estágio com finalização do dossier.

De acordo com as normas pedagógicas o estagiário terá de passar por quatro fases de intervenção: i) Observação; ii) Coorientação; iii) Orientação autónoma; iv) Avaliação. Estas fases não foram escrupulosamente seguidas dentro da ordem estipulada, pois devido à falta de recursos do clube, principalmente humanos, tive que ser o responsável máximo, ou seja, treinador principal da equipa de Juniores A, assim sendo, todas estas fases iniciaram e terminaram dentro do mesmo intervalo de tempo.

2. PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DE TREINO

2.1 Planeamento

O planeamento é de extrema importância para estipularmos as linhas orientadoras, sendo elas, gerais e específicas que têm como principal objetivo direcionar as componentes inerentes ao treino e aos atletas para atingir o objetivo proposto para o que se pretende. Para Bompa (2009) o planeamento anual é uma das ferramentas mais importantes para planear o trabalho de uma equipa antes de uma nova temporada. Este deve ser elaborado um a dois meses antes do início da mesma. Assegura que todos os elementos necessários estão planificados, periodizados e previstos de forma adequada.

Tendo em conta o escalão de Juniores A (Sub -19), e na medida que estão na iminência da sua passagem para seniores, nunca deve ser descurada as suas fases de crescimento e

incremento de conteúdo para uma evolução assente em bases sólidas, assim sendo, o planeamento da época desportiva esteve assente no LTAD Long-Term Athlete Development.

Tendo em conta os níveis de desenvolvimento apresentados pela Federação Portuguesa de Futebol no documento Etapas de Desenvolvimento do Jogador de Futebol – Níveis de Desempenho (Figura 10), tivemos especial atenção ao escalão que orientávamos tendo em consideração o seu nível de capacidades sabendo que os atletas estão na iminência de entrar na idade adulta e se pede performance em treino e em jogo.

Tivemos também especial atenção as características próprias da idade, tendo em conta que a nossa equipa era constituída por atletas com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos de idade, seguimos a orientação de Milheiro (s.d.), se caracteriza essas idades como:

16-17 anos

- ✓ Idade do romance;
- ✓ Grande instabilidade emocional;
- ✓ Maturidade sexual/estabilização do crescimento;
- ✓ Busca da identidade própria e da independência;
- ✓ Maior cumplicidade com os colegas da mesma idade;
- ✓ Desejo de afirmação/poder/valor físico.

18-19 anos

- ✓ Emergem os valores e comportamentos adultos;
- ✓ Estabilidade da identidade;
- ✓ Estabilidade social;
- ✓ Melhoria do relacionamento com os familiares;
- ✓ Definição de objetivos desportivos.

2.2 Etapas de Formação a Longo Prazo de um Jovem Atleta

A formação desportiva caminha lado a lado com a formação pessoal e cívica, portanto cabe ao técnico inculcar estas variantes de maneira a fomentar bases e pilares aos jovens atletas.

Para Lança (2016), o papel do treinador como líder no contexto desportivo tem sido valorizado e investigado dada a sua importância para o sucesso (ou fracasso) dos seus atletas. As competências técnicas focam a capacidade de apoiar e motivar os atletas e ter consciência dos seus pontos fortes e limitações pessoais para produzir o melhor desempenho.

Embora o escalão etário onde esta equipa se engloba o Treinar para Competir tenha que estar presente nos pressupostos que o técnico inculca nos atletas, devemos ter em conta que só em si o resultado não faz o crescimento do jogador e não é o objetivo primordial. Segundo Lage (2019), não é por ter mais ou menos ambição e motivação para ganhar jogos e competições que se adultera a formação de atletas, não se deve condicionar o processo natural de formação e crescimento em função de um resultado, para o mesmo autor, as equipas devem entrar em campo com o objetivo de vencer o jogo, mas este não é necessariamente o objetivo primordial. O objetivo prioritário para cada jogo de ser, jogar bem, com espírito de fair-play, respeitando as regras e com o intuito de o vencer. Uma equipa que jogue bem está mais próxima de ganhar mais vezes.

É importante que o técnico tenha em consideração o tempo de prática que proporciona aos seus atletas, quantidade e qualidade das vivências tendo em conta que grande parte das vezes os seus atletas não estão totalmente desenvolvidos, apresentando idades cronológicas semelhantes, mas estando em patamares de idades biológicas bem diferentes no que é o seu desenvolvimento físico e mental, afetando e inibindo o seu desempenho quer em treino ou em competição.

Para Lage (2019), muitas vezes os treinadores exercem uma abordagem exagerada sobre uma ideia de jogo, muitas vezes desconcertada, com enorme complexidade e desajustada ao nível dos jogadores, acabando por comprometer o desenvolvimento e as competências individuais, assim como o repertório motor para jogar. Esses conteúdos devem ser transmitidos de forma progressiva, em todos os escalões jovens, de acordo com a sua

capacidade de aprendizagem, para que estes tenham uma evolução de acordo com o seu potencial.

As etapas do modelo LTAD (*Long-Term Athlete Development*)

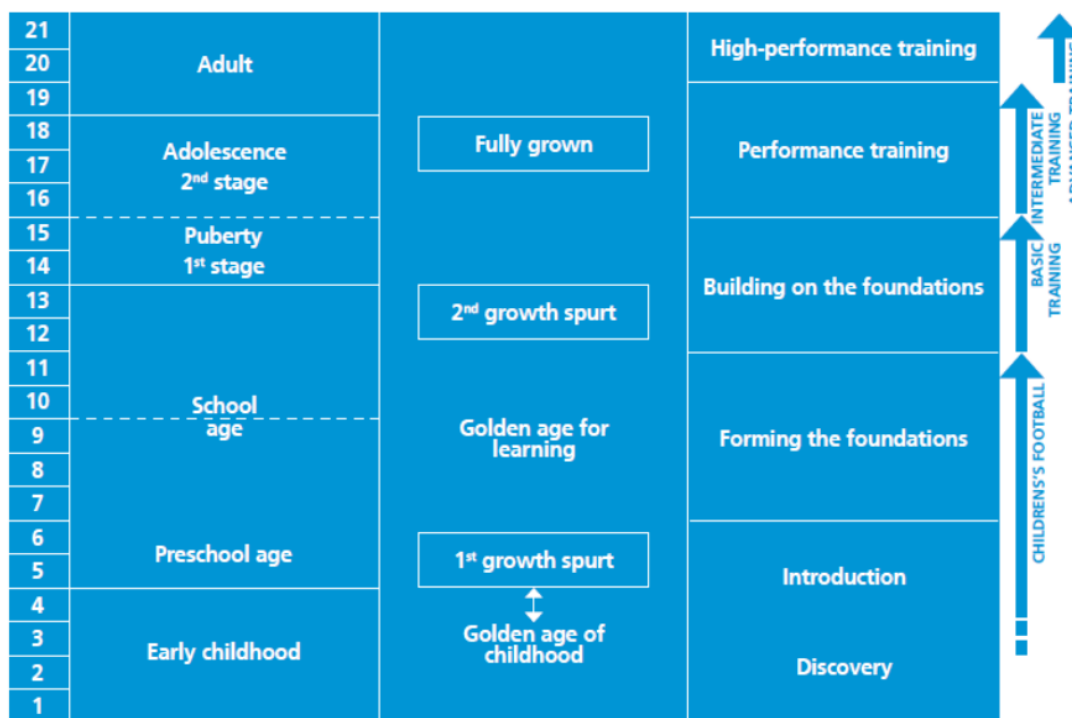


Figura 10 - LTAD – Fonte: (Milheiro, et al., s.d.)

2.3 Periodização do Treino

A periodização do treino, tem um papel de fulcral importância no que toca às dinâmicas das cargas de treino, tendo em conta o atleta (fatores fisiológicos) e o exercício em si, duração, intensidade e número de repetições, tendo em conta o número de atletas e o espaço delimitado para a realização do exercício. O modelo proposto por Tschien (1985), defende a manutenção de um alto nível de intensidade durante todo processo de treino, utilizando exercícios especiais de competição.

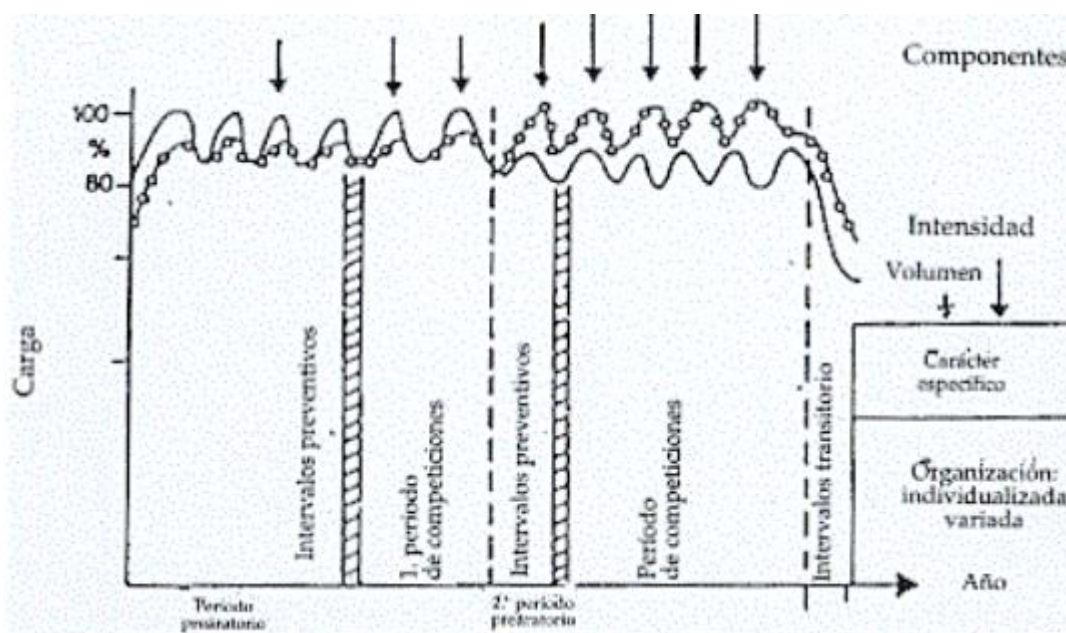


Figura 11 - Modelo de Tschien (1985)

Fonte:

http://www.aquabarra.com.br/artigos/treinamento/ESTRUTURA_E_PLANIFICACAO_DO_TREINAMENTO_DESPORTIVO.pdf

Em concordância com este modelo, e com a construção de microciclos semanais em pro do jogo e em função do que iríamos encontrar, durante a época desportiva tivemos incremento da componente física em dois períodos. Na pré-época e na transição do primeiro período competitivo (Torneio Abertura) para o segundo período competitivo (Campeonato Distrital), houve essa preocupação para que os atletas pudessem dar

respostas mais positivas ao que lhes era pedido, tendo o cuidado de não entrar em *overtraining* nem potenciar um maior risco de lesão.

O *overtraining* pode ser caracterizado como uma síndrome complexa na qual há desequilíbrios entre o stress do treino bem como outros fatores e a recuperação, ou ainda uma condição na qual o atleta está a treinar em excesso, com baixa qualidade de recuperação, sente-se mentalmente fatigado e apresenta uma deterioração no desempenho. Além destes fatores pode ainda apresentar infeção no trato respiratório superior, imunossupressão, perceção de pernas pesadas, fadiga generalizada, aumento da perceção subjetiva de esforço, alterações na frequência cardíaca, disfunção no sistema nervoso autónomo, entre outros (Freitas, Miranda, & Filho, 2009).

2.4 Microciclo

O microciclo tem como objetivo planear a semana ou o período curto pré competição e contempla o objetivo semanal a ser trabalhado ou desenvolvido.

De acordo com Bompa (2009), a forma em que se aplica o microciclo depende do número de jogos semanais. Desde jogos amigáveis a jogos para a competição, a dinâmica de treino do microciclo varia em conformidade com as mesmas, tendo especial relevância o volume/intensidade.

Como já foi referido, devido á falta de recursos humanos no clube com competência e formação para desenvolver estas atividades, tracei juntamente com o tutor as diretrizes para a época desportiva tendo em conta o escalão, a logística e os conteúdos de treino e de jogo, sendo estes últimos da minha inteira responsabilidade.

A Figura 12 ilustra a estrutura “tipo” do microciclo padrão que adotei para a equipa. O nosso microciclo foi na maioria das vezes constituído por 3 sessões de treino, realizadas no Estádio Municipal Dr. Augusto César de Carvalho com início às 18:15 horas e término até às 19:30, sempre com vista a uma boa preparação geral e específica para no jogo de sábado.

EXEMPLO DE MICROCICLO TIPO SEMANAL

Competição: Torneio Abertura de Juniores da A.F. Guarda						Data: 19/11/18 a 25/11/18	
Unidades de Treino: 25 a 27			Microciclo: 9 – Competitivo I		Mesociclo:	Período: Fase Competitiva	
Data	2ª FEIRA 19/11/2018	3ª FEIRA 20/11/2018	4ª FEIRA 21/11/2018	5ª FEIRA 22/11/2018	6ª FEIRA 23/11/2018	SÁBADO 24/11/2018	DOMINGO 25/11/2018
Horas	18h15-19h30		17h30-19h00	17h30-19h00	-	15:00	-
Local	Estádio Dr. Augusto...		Estádio Dr. Augusto...	Estádio Dr. Augusto...	-	X	-
Treino	25		26	27	-	Jogo	-
Volume	80' - 70' útil		90' - 70' útil	75' - 60' útil	-	90'	-
Objetivos Principais	<ul style="list-style-type: none"> -Princípios Gerais de Jogo. -Princípios específicos de Jogo. -Ocupação espaços finalização. -Sistemas de Jogo: 4-3-3 Ofensivo e 4-1-4-1 Defensivo. <p>Treino:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Trabalho técnico -Passe/Recepção. -Reação perda bola -Jogo reduzido GR+4;4+GR c/2 jogadores -Finalização. <p>Físicos: Capacidade aeróbia, regime recuperação</p>	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> -Princípios Gerais de Jogo. -Princípios específicos de Jogo. -Conceito de Pressão. -Sistemas de Jogo: 4-3-3 Ofensivo e 4-1-4-1 Defensivo. -Exercícios de transição ofensiva. -Aproveitar espaço Central/lateral. <p>Treino:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Trabalho setorial -Finalização. -Jogar em 2 setores e 2 corredores. -Superioridade quem ataca. -Reforço muscular <p>Físicos: Capacidade aeróbia/resistência</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Princípios Gerais de Jogo. -Princípios específicos de Jogo. -Conceito de Pressão. -Esquemas Táticos. -Sistemas de Jogo: 4-3-3 Ofensivo e 4-1-4-1 Defensivo. -Aproveitar espaço Central/lateral. <p>Treino:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pressão portador bola conta recuperação. -Jogo lúdico. -Velocidade com Finalização. -Esquemas Táticos. <p>Físicos: Velocidade</p>	Descanso	Jogo SCM 4x4 Trancoso	Folga
A Falar	<ul style="list-style-type: none"> -Controlo de Presenças. -Abordar situações do último jogo. -Situações positivas e negativas. -Modelo de Jogo. -Princípios gerais de jogo. -Princípios específicos de jogo. 		<ul style="list-style-type: none"> -Princípios gerais de Jogo. -Princípios específicos de jogo. -Reação à Perda. -Pressão portador da bola. -Perceber posições no terreno de jogo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Princípios gerais de Jogo. -Princípios específicos de jogo. -Reação à Perda. -Transição ofensiva/defensiva. -Esquemas Táticos. 	-	-	-

Figura 12 – Exemplo de microciclo semanal

Pese embora alguma falta de compromisso dos atletas, em especial na 1ª metade da época, tentei manter uma linha orientadora no que respeita as componentes físico-motoras de cada unidade de treino.

No primeiro treino da semana (segunda-feira), além da palestra inicial com conteúdos referentes á prestação do jogo transato, eram discutidos pontos positivos e negativos do adversário e pontos fortes e menos fortes da prestação da equipa em jogo, além disso estratégias individuais e coletivas para colmatar as falhas e potenciar os pontos fortes no jogo da corrente semana. Quanto às componentes físico-motoras, no primeiro treino era dada relevância á recuperação dos atletas, onde a intensidade dos exercícios realizados era relativamente baixa, com exercícios de caráter lúdico, técnico de relação com bola, finalização tendo em conta as movimentações pretendidas para a forma como nos disponhamos em campo e um jogo reduzido.

No segundo treino da semana (quarta-feira), a relação intensidade/duração eram a linha orientadora para a construção dos exercícios e da unidade de treino em si. Para além de exercícios de um cariz mais tático, também exercícios com intensidades altas nas ações realizadas com tempos de recuperação curtos de forma a desenvolver a resistência específica de cada jogador tendo em conta as suas posições. No último treino da semana

antes da competição (quinta-feira) e respeitando a recuperação dos atletas, tendo em conta a alta intensidade do treino de quarta-feira, exercícios de velocidade e velocidade de reação, por períodos e distâncias muito curtas, com elevados tempos de recuperação foram a base para a construção da unidade de treino.

Tive em consideração as relações das condicionantes no potenciar das capacidades proposta por Tojo (2017), como podemos observar na figura 13.



Figura 13 - Relação das condicionantes, fonte: A evolução do treino em futebol e as relações estabelecidas entre as dimensões de rendimento, Tojo (2017).

2.5 Unidade de Treino

A unidade de treino é o elemento que serve para os atletas se adaptarem aos estímulos que nela existem de forma a estarem completamente preparados para a competição, é no treino que o erro faz parte do processo, promovendo o crescimento individual e coletivo. De acordo com Matvêiev (1986), o Treino Desportivo em termos gerais pode ser definido como a componente e forma básica do treino do atleta tendo como importantes características: processo pedagógico que se caracteriza por todos os traços principais de um processo rigorosamente dirigido de ensino, educação e autoeducação. O fundamento metodológico do treino desportivo é constituído por um sistema de exercícios organizados de maneira a conseguir um efeito de desenvolvimento máximo em condições de inteiro domínio do processo de aperfeiçoamento. Para o mesmo autor a estrutura de cada sessão de treino é o elo inicial e integral. O conjunto de todos esses elos elementares

constitui o processo de treino desportivo. As lições do treino tal como as outras formas de atividade desportiva, possuem um certo número de aspetos comuns que são típicos da estrutura de qualquer forma organizada de exercício físico. Sendo constituídas por três partes: preparatória, principal e final.

Para Azevedo (2011 citado por Oliveira, 2004), um dos objetivos principais do processo de treino deverá ser fomentar a possibilidade de transmissão e aquisição dos conhecimentos específicos, coletivos e individuais, à equipa e aos jogadores, para, dessa forma, aumentar a qualidade do desempenho.

Para Castelo (2013), os exercícios de treino determinam adaptações funcionais constantes, permanentes e duradouras, que se manifestam na elevação do rendimento desportivo, sendo estes caracterizados pela sua especificidade.

“A integralidade do processo de treino é assegurada com base numa estrutura bem definida que se apresenta como uma ordem relativamente invariável de unificação das suas componentes (partes, aspetos e ligações), a sua regular correlação mútua e a sua coerência geral” (Matvéiev, 1986)

Segundo Castelo (2013) as sessões de treino são constituídas por um conjunto de exercícios, devidamente sistematizados e coordenados, de forma a constituírem um processo metodológico unitário e global. A sessão não deve ser desvirtualizada quanto ao tema e objetivo a atingir

Ao longo da época desportiva tive sempre a preocupação de elaborar unidades de treino em que independentemente da componente que quisesse trabalhar os exercícios teriam que ser executados sempre com bola, pois para Kunze (1990), a estrutura do futebol como modalidade exige que a bola esteja no centro do treino, a obtenção e a técnica têm uma relevância acrescida.

Também Lage (2019), menciona que a tática e a técnica são indissociáveis e devem coexistir simultaneamente no processo de treino, a sua aprendizagem deve proporcionar-se em simultâneo, com a máxima de a melhor solução deve ser acompanhada pela melhor ação e vice-versa.

“... a capacidade de decisão e a seleção da melhor técnica estão em estreita relação com a ação técnica. Não é suficiente apenas conhecer bem o jogo e pensar bem, é também fundamental dominar todas as técnicas e saber agir bem.” (Lage, 2019)

No anexo 3 apresento um exemplo da unidade de treino utilizada durante o ano. A unidade de treino, para além da palestra inicial esteve sempre dividida em 3 partes: i) Parte Inicial; iii) Parte Fundamental; iv) Parte Final ou Retorno á calma.

Na palestra inicial eram abordados os conteúdos da sessão de treino com uma breve explicação do que se pretendia. Na parte inicial era realizados exercícios de ativação funcional do organismo (atividades motoras inerentes à modalidade), exercícios gerais e específicos predispondo o atleta para estar a cem por cento das suas capacidades para a parte fundamental. na ativação funcional já faziam parte alguns exercícios que serviam de transfer para a parte fundamental do treino.

A parte fundamental, composta por um maior volume, com aproximadamente 45 a 50 minutos, onde os conteúdos técnico-táticos preenchiam este intervalo de tempo e onde dava especial atenção aos feedbacks dados aos jogadores. A parte final era composta por exercícios de retorno á calma, como alongamento dos músculos mais solicitados de modo a promover uma mais rápida recuperação do atleta e alguns exercícios de reforço muscular dos músculos do core abdominal, dorsais e flexões.

Em relação aos conteúdos programáticos para as sessões de treino, houve sempre a preocupação de introduzir exercícios que fossem de encontro às ideias para a competição do final de semana.

No primeiro trimestre da época deu-se relativa importância à variabilidade de exercícios entre cada microciclo e unidades de treino, opção que se revelou contraproducente pela dificuldade que os atletas apresentaram na sistemática alteração dos exercícios. Optou-se então, por realizar exercícios de um cariz mais simplificado e com menor variabilidade, alterando ou acrescentando apenas algumas condicionantes, o que acabou por ter melhor aceitação, havendo um crescente na qualidade apresentada em treino o que se traduziu para o jogo.

Para cada unidade de treino houve a preocupação para a construção de exercícios onde as componentes técnicas como passe e receção estivessem sempre em foco, permitindo que o atleta desse relevância tanto o pé dominante como o não dominante, e que a variabilidade estivesse presente para que o mesmo pudesse tomar as próprias decisões sem grandes condicionalismos verbais (técnico) ou do próprio exercício.

.2.6 Modelo de Jogo

O modelo de jogo prende-se ao que o treinador pretende para a sua equipa e para cada jogador de forma individual, tendo em conta as características individuais dos seus atletas e da sua interação enquanto grupo.

Para Lage (2019), o processo de formação do jovem futebolista sendo ele longo e contínuo é imprescindível que exista um planeamento plurianual e transversal a todos os escalões etários, com uma programação de conteúdos adequada a cada um deles, e articulada entre si.

Já para Bompa (2009), um sistema é uma série organizada de ideias, conceitos, métodos e estratégias organizadas sistematicamente para criar um todo, completo e que funcione.

Para Tamarit (2013), a ideia de jogo é o tipo de futebol que o treinador e jogador têm em mente e desejam para a sua equipa. É uma conceção de jogo que cada treinador tem conforme a sua experiência adquirida no futebol, seja ela em termos de prática, visualizado ou estudado.

Silva (2008 citado por Morin, 1997) refere que o sistema deve ser um todo, constituído pelas relações dos seus constituintes. Neste seguimento, o jogar expressa as relações de cooperação entre os colegas e de oposição com os adversários. De acordo com esta conceção, o jogo é um sistema de “sistemas”.

No modelo de jogo há uma necessidade permanente de estar sempre presente em todo o instante de forma a que as coisas sejam sempre direcionadas como se pretende que as coisas aconteçam, assim sendo deve ser concebido pelo treinador, e terá de ser interpretado e posteriormente executado de forma coletiva pelos jogadores (Azevedo, 2011).

Na reunião inicial onde estiveram presentes os técnicos dos iniciados, juniores e dos seniores ficou estipulado que o modelo de jogo utilizados seria o mesmo para todos os escalões de formação como forma de simplificar, sempre que houve necessidade de promover algum atleta ao escalão superior.

“A identidade deve ser associada a uma ideia de jogo independentemente do escalão e da qualidade individual dos jogadores, essa ideia de jogo de ser perceptível nas várias

equipas do clube. O modelo de jogo, transversal a todos os escalões, deve ser o referencial máximo no processo de formação.” (Lage, 2019)

Dentro do modelo de jogo, o sistema de jogo que estes três escalões utilizam é o 1-4-3-3, embora pese que é utilizada uma variação deste em momento defensivo (1-4-1-4-1). Os escalões do SCM que praticam futebol de 11 regem-se pelas mesmas ideias, ideias essas que serão explicadas mais pormenorizadamente, pois o importante foi manter os mesmos pressupostos, sendo a estrutura uma forma de permitir maior rentabilidade para potenciar as características de cada atleta e um eventual “adaptar” ao adversário.

O modelo de jogo da nossa equipa encontra-se dividido em cinco momentos dentro do próprio jogo, sendo eles: i) Momento Defensivo (sem bola); ii) Momento Ofensivo (com bola); iii) Transição Defesa-Ataque (ganho da bola); iv) Transição Ataque-Defesa (perda da bola) e v) Esquemas Táticos.

Neste sentido será explicado de forma mais aprofundada os cinco momentos de jogo, em concordância com as ideias de jogo para a equipa.

2.6.1 Momento Defensivo/Organização Defensiva

No que foi a equipa sem bola podemos dividir a época em dois períodos. Numa primeira fase (Torneio Abertura), embora quiséssemos a equipa a defender em campo pequeno, a equipa organizou-se num bloco alto (pressão alta) no meio campo defensivo adversário, iniciando pressão a partir da saída de bola adversária, sendo o nosso ponta de lança o jogador que guiava essa mesma pressão. Foi então o responsável por iniciar esse processo. O resto da equipa tinha como diretriz, manter as linhas juntas (entre setores), de forma a não permitir espaços entre linhas aos jogadores adversários. Portanto a equipa em termos defensivos organizou-se num sistema 1-4-1-4-1. Com uma ocupação de espaços inteligente, conseguimos grande parte das vezes anular a saída de bola dos adversários, mas com isso e com a equipa a optarem por um futebol mais direto, pela impossibilidade de criarem espaços e manterem a posse de bola de forma organizada e com qualidade, apresentámos lacuna de organização e velocidade no setor mais defensivo. Quando a bola era colocada nas costas da nossa defesa, ou seja, no último terço do campo adversário, permitimos que os nossos oponentes se isolassem inúmeras vezes, sofrendo muitos golos

pela lentidão e incapacidade de reagir às transições rápidas. O espaço mais aproveitado pelos adversários foram as costas dos defesas centrais e dos defesas laterais.

“Se a equipa não apresenta condições de recuperar de imediato a bola quando a perde, todos identificam que o bloco tem de se reajustar defensivamente para depois, de uma forma mais compacta e equilibrada, voltar a recuperar a bola” (Azevedo, 2011), e tendo este pressuposto em consideração, no segundo período competitivo (Campeonato Distrital), optámos por baixar o bloco e as linhas de pressão, deixando os adversários sair em construção. Iniciámos a pressão numa linha imaginária traçada a partir do banco de suplentes no nosso meio campo ofensivo. No mesmo sistema de jogo 1-4-1-4-1, e sendo o ponta de lança o orientador de pressão, para uma das laterais e fechando o segundo central, sendo o médio mais ofensivo a sair ao portador da bola, obtivemos maior qualidade na recuperação da mesma, assim como conseguimos que o espaço nas costas defesa não fosse aproveitado com tanta frequência e facilidade pelos adversários. Perdemos alguma posse de bola, mas com isso conseguimos colmatar uma lacuna que estava a ser preponderante na obtenção de resultados positivos. A ideia em termos de organização defensiva que acompanhou os atletas ao longo da época, foi:

- Manter os setores relativamente próximos;
- Defender em 2 corredores;
- Bascular toda a equipa em concordância com a bola e a baliza;
- Perceber os momentos de pressão ao portador da bola adversário (bola no ar, bola sem estar dominada, passe á queima e adversário virado para a sua baliza).

Além desta alteração significativa deparamo-nos com uma problemática do foro psicológico e mental. Por essa razão acompanhámos mais de perto os nossos atletas, tentando perceber individualmente, problemas, preocupações e medos que condicionaram de certa forma a produtividade individual e coletiva. No momento de concentração da equipa antes da competição tentámos que criassem mentalmente imagem direcionadas para o sucesso, pois a criação mental é deveras importante para conseguir aplicar em prática o idealizado pelo atleta (Bompa, 2009)

2.6.2 Momento Ofensivo/Organização Ofensiva

“O momento de organização ofensiva caracteriza-se pelos comportamentos da equipa quando tem a bola, quando começa a construir o seu jogo com o objetivo de progredir no terreno, de criar situações de finalização e de marcar golo.” (Azevedo, 2011)

No momento com bola apresentámos dinâmicas trabalhadas na saída de bola a partir do guarda redes com saída a três, estando os defesas centrais abertos á largura da grande área, aparecendo o médio mais defensivo ou o médio centro a receber a bola em zona central no nosso meio campo defensivo. Quando a equipa adversária nos impossibilitava a nossa saída o guarda redes pedia á equipa que organizasse no lado da bola colocando na referência que foi sempre o Dinis Lopes. Através das unidades de treino tentámos criar dinâmicas, principalmente grupais, tentando tirar proveito dos jogadores com maior capacidade com bola, para que apresentássemos um futebol com sequência e objetividade.

De acordo com Lage (2019), o que o treinador ambiciona é desenvolver um jogador inteligente, capaz de inovar, que faça parte de uma equipa e que seja competente a decidir e de executar.

Em ataque organizado seriam os corredores laterais das equipas adversárias o nosso foco principal para direccionar o ataque, devido á fragilidade apresentada ao longo da competição no espaço entre central/lateral, criando muitas situações de finalização a partir de cruzamento, principalmente sobre o nosso lado direito.

A ideia em termos de organização ofensiva que acompanhou os atletas ao longo da época, foi:

- Fazer circular a bola entre corredores, com segurança;
- Equipa viajar junta, proporcionando soluções aos colegas;
- Fazer chegar a bola ao Dinis Lopes e/ou Miguel Carvalho;
- Haver pelo menos uma linha de passe em apoio e outra em profundidade;
- Estando orientados para baliza adversária movimentos dos extremos aproveitando espaços entre central/lateral

“... O Tático, intimamente ligado ao conhecimento, não é dissociável do pensamento, um pensamento tático, que acompanha o ato de jogar.” (Lage, 2019)

Quando não havia possibilidade de entre pelos corredores laterais “chamámos” os nossos opositores a um corredor, fazendo variação do centro de jogo, proporcionando muitas vezes situações de 1x1 no corredor contrário. A ideia de campo grande entra aqui como pressuposto chave para o nosso jogo ofensivo, “uma equipa quando ataca, deve procurar clarear o jogo, deve procurar fazer campo grande, ocupando corredores e dando profundidade e largura ao jogo.” (Amieiro , 2004)

Já em zona de finalização a ocupação da zona do primeiro e segundo poste teriam que estar preenchidas assim como a zona do penalti e entrada da grande área. Recorremos também ao remate exterior, pela facilidade e capacidade que alguns atletas apresentaram na execução desse gesto técnico.

2.6.3 Transições Defesa-Ataque

Para Azevedo (2011), a transição defensiva é o momento em que as equipas estão desorganizadas para as novas funções, é um momento de desequilíbrios caracterizado pelos comportamentos que se devem adotar durante os segundos imediatos à conquista da bola. É, portanto, um momento em que a equipa numa primeira fase que não tem posse de bola, mas a recupera, passando então a ficar na posse da mesma e em situação de ataque. O momento entre a recuperação de bola e o momento em que a equipa assume a posse da mesma é denominada de Transição Ofensiva. Estes são períodos em que a equipa pode adotar comportamentos de diferentes estilos, através de ataque posicional, mantendo a posse da mesma organizando a equipa e deixando que a equipa adversária se reagrupe e se organize. Transição rápida, em que a equipa depois do ganho da bola e apanhando o adversário com um deficiente posicionamento aproveitá-lo, normalmente através de uma mudança de flanco. Saímos também, muitas vezes em contra-ataque, onde a equipa assume um comportamento expectante tentando aproveitar o erro da equipa adversária e tentando a finalização no mais curto espaço de tempo.

A nossa equipa, pelas características individuais dos atletas, assumiu uma postura paciência quando não tinha a bola, basculando, tendo as linhas curtas e condicionando os adversários para zonas de pressão estipuladas (corredores laterais) para que no ganho da bola, procurasse preferencialmente os jogadores chave, proporcionando situações de ataque rápido ou contra-ataque. Os dois médios (D. L. e M.C.), quando á vez, assumindo

diferentes papéis, ora um construindo e outro criando desequilíbrios ofensivos ou invertendo os papéis, eram a par dos extremos uma opção válida para o desenrolar da jogada. Tivemos sempre a preocupação de utilizar a largura e profundidade ofensiva como armas para desmontar a defensiva adversária e criar situações de finalização.

2.6.4 Transições Ataque-Defesa

Esta é caracterizada pela perda da posse de bola, para Azevedo (2011), é um momento de desequilíbrios das equipas, caracterizada pelos comportamentos que se devem assumir logo após a perda da bola, trocar a atitude ofensiva pela defensiva, perceber e ler o jogo para avançar ou recuar conforme as situações, sendo esta uma vertente difícil de trabalhar.

A nossa transição defensiva caracterizou-se por assumir uma postura de provocar o erro adversário, no momento da perda e não estando a bola perfeitamente controlada (bola no ar, passe mal-executado, costas para a baliza), a equipa em uníssono sempre com as linhas curtas e ocupando dois corredores, abafava a equipa adversária. Estando a bola controlada, a nossa equipa baixava linha, reagrupava e organizava-se de modo ao adversário não aproveitar os espaços deixados nas costas da nossa defesa.

2.6.5 Esquemas Táticos

No futebol moderno são os Esquemas Táticos que se definem como cruciais ao jogo, para Castelo (2009), as bolas paradas são situações onde se treina e estuda soluções estereotipadas, de maneira a potenciar situações de finalização com elevadas possibilidades de êxito devido á proximidade da baliza adversária, é onde se estabelece também coordenação individual e coletiva.

Nos esquemas táticos ofensivos, começando pelos pontapés de canto eram executados com dois jogadores na bola, retirando assim dois jogadores adversários, desprotegendo a baliza. O jogador que estava no guarda redes, saía para atacar a primeira zona, os quatro jogadores que se posicionavam um pouco atrás do penalti atacavam zonas entre o primeiro e o segundo poste como mostra em anexo 4. Dois jogadores a entrada da área

para “matar” o contra-ataque e outro na zona do meio campo, funcionando como último homem, além do guarda redes.

No canto defensivo, a marcação era feita á zona, para Van Gaal (1997), o Ajax joga quase sempre marcando á zona, com os defesas mantendo a posição e escolhendo um adversário quando ele cai na sua zona de ação. Quando o adversário colocava dois jogadores na bola, saia um dos homens da frente e o jogador da zona do penalti, passando o do segundo poste a assumir a zona do penalti.

A grande área era preenchida por o resto da equipa oferecendo assim segurança e proteção ao guarda redes. No ganho da bola, os jogadores que ocupavam as zonas mais ofensivas, assim como o que ocupava a zona de penalti, foram aqueles que saíram rápido para situações de ataque, tendo o guarda redes indicações para lançar na profundidade aproveitando a velocidade dos nossos jogadores e o desposicionamento momentâneo da equipa adversária, canto defensivo (anexo 4).

Nos livre laterais ofensivos (anexo 4), dois jogadores ao lado da bola, com a saída de um jogador colocado propositadamente em situação de fora de joga, para uma zona mais atrasada, e com quatro jogadores a atacar o espaço entre o primeiro e o segundo poste. Há exceção do guarda redes os restantes três jogadores estavam preparados para a perda da bola, assim como o jogador que não executava a bola parada.

Nos livre laterais defensivos (anexo 4), estavam sempre dois jogadores na barreira, se só estivesse um jogador adversário na bola, fazendo uma linha de 5 + 1. Dois jogadores estavam prontos para a saída rápida.

Nos livres frontais ofensivos, era o D. L. que geralmente batia sobre o lado direito (pé esquerdo) e o D. D. que batia sobre o lado esquerdo (pé direito). Os penaltis eram batidos pelo D. L.

3. AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO

Sendo a avaliação e controlo do treino uma parte integrante do estágio realizado no escalão de Juniores A na época 2018/2019, os meios e métodos utilizados foram a avaliação da performance dos atletas através de:

- Fichas de Observação de Scouting;
- Testes Físicos;
- Testes Psicológicos.

3.1 Ficha de Scouting

Para Ventura (2013), o uso de observações de jogos da equipa adversária, de forma a obter a informação que possa auxiliar na preparação da equipa, tendo em vista a obtenção do melhor resultado no jogo seguinte e na competição em que se participa, seja com o objetivo de prever o rendimento dos adversários, ou pela necessidade de conhecê-los melhor e treinar especificamente em função deles. Também para o mesmo autor é igualmente importante fazer a análise e observação da própria equipa para poder identificar as forças da mesma.

A ficha de Scouting (anexo 5), foi um dos métodos de controlo de jogo utilizado pela equipa técnica para a época de 2018/2019. Esta foi elaborada parcialmente na Unidade Curricular de Observação e Análise de Treino, englobada no 1º semestre do 3º ano, sendo melhorada ao longo da época, tornando-se mais específica e funcional. Esta ficha foi importante principalmente para perceber de que forma as equipas adversárias se organizavam e quais as dinâmicas de jogo que apresentavam, podendo assim perceber de que forma a nossa equipa poderia aproveitar os pontos menos fortes e estando preparada para os pontos mais fortes que os adversários apresentaram ao longo das duas competições que participámos.

A observação da nossa equipa foi fundamentalmente feita de forma direta, devido á falta de recursos, embora tenhamos feito duas observações mistas ao longo da época, com recurso á gravação do jogo com o Trancoso e com o Pinhel. Com as observações mistas conseguimos de forma mais precisa e eficaz perceber comportamentos a adotar, assim como aqueles que deveríamos corrigir de forma a não comprometer a nossa performance

em jogo. Preocupámo-nos essencialmente em retirar apontamentos da nossa equipa, apontamentos esses que incidiam nas bolas paradas, transições ofensivas e defensivas (comportamentos), leitura e linhas de passe de forma a simplificar a ação dos colegas. No que diz respeito aos adversários, as informações que demos relevância foram sistema adotado para aquele jogo, esquemas táticos, jogadores chave e pontos fortes coletivos.

A primeira análise das equipas serviu, para na segunda volta da primeira competição que participámos organizar a equipa de forma a estar preparada para tirar partido dos pontos fracos e defendermos dos fortes. Ao longo de toda a época foram realizadas vinte observações, referentes a todas as jornadas quer do Torneio Abertura como do Campeonato Distrital.

Foi também criada uma ficha para classificar as competências dos nossos atletas (anexo 6). Através das observações diárias realizadas o atleta foi classificado de 0 a 10 no em algumas componentes técnicas, táticas, físicas e psicológicas, ficando registado a inicial e a final com a devida evolução ao longo da época desportiva.

3.2 Testes Físicos

Conforme as atividades definidas no GFUC, encontram-se descritos os testes físicos realizados em dois períodos da época desportiva, seus parâmetros de avaliação e resultados. Importa salientar que os testes e seus resultados serviram para identificar de que forma as componentes de treino promoveram um efeito positivo aos atletas, não servindo de comparação com qualquer fonte externa.

Os testes físicos foram realizados no início da época dia 17/10/2018 e na transição do primeiro período competitivo (Torneio Abertura), para o segundo período competitivo (Campeonato Distrital), no dia 30/1/2019.

Velocidade (20 e 40 metros)

Com este teste conseguimos identificar a velocidade de aceleração do atleta, quer a curta como a média distância. O material necessário foi um relógio cronómetro marca, Kalenji ONSTART 310, uma fita métrica, cones e um apito convencional.

Inicialmente todos os atletas realizaram com orientação do técnico um aquecimento funcional, de forma a estarem preparados para a atividade e evitarem lesões. Por se tratar de uma avaliação de velocidade esta consta em primeiro lugar na execução dos testes físicos. Foram assim realizadas duas saídas da distância de 20 metros, contando a médias das mesmas e uma saída da distância de 40 metros.

Agilidade (Illinois Agility Run Test) + Controlo da bola

Utilizando como modelo o Illinois Agility Run Test, foi realizado dentro das mesmas áreas de ação, mas incrementando os níveis de dificuldade com a introdução da bola, passando a ser este um teste de agilidade e técnica aliada a condução de bola. O material utilizado foram bola, 8 cones, relógio cronómetro marca, Kalenji ONSTART 310, fita métrica convencional.

Cada atleta dispôs de 2 tentativas para realizar o teste, ficando registada a melhor marca.

O comprimento do percurso é de 10 metros e 5 metros de largura (distância entre ponto de início e chegada). Quatro cones são usados para marcar o início, fim e pontos de viragem. Outros quatro cones são colocados no centro de uma distância igual. Cada cone do centro tem entre si 3,3 metros de distância. Depois do apito inicial e do cronómetro estar a funcionar os jogadores tinham que realizar o percurso no menor tempo possível, sendo que cada cone deitado ao chão teriam uma penalização adicional de 1 segundo.

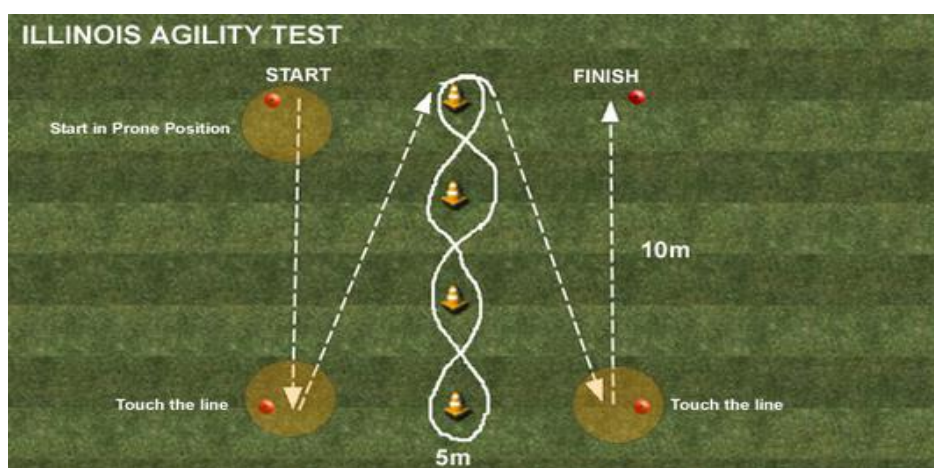


Figura 14 – Teste Agilidade.

Fonte: <https://pt.professionalsoccercoaching.com/agility-drills/illinois-agility-test> 25/06/2019 15:15

Força dos Membros Inferiores (Agachamento)

O objetivo deste teste é avaliar a força resistente dos membros inferiores. O material necessário foi apenas o apito.

O atleta colocava-se atrás da linha lateral que delimita o campo e ao apito iniciava o teste, fazendo agachamentos com os joelhos a 90° até voltar à posição inicial tendo os pés a largura dos ombros. Foi registado o número máximo de vezes que cada atleta executou a tarefa.



Figura 15 – Agachamentos. Fonte: <https://delas.ig.com.br/alimentacao-e-bem-estar/2016-07-13/agachamento-bumbum.html> 25/06/2019 15:20

Força dos Membros Superiores (flexões)

O objetivo deste teste é avaliar a força resistente dos membros superiores. O material necessário foi apenas o apito.

O atleta colocava-se com as mãos em cima da linha que delimita o lançamento lateral do campo e ao apito iniciava, terminando quando não conseguisse realizar mais a tarefa. Era registado o número máximo de vezes que o atleta executou a tarefa.



Figura 16 –Flexões. Fonte:
[https://www.centrovascodagama.p
t/flexoes/](https://www.centrovascodagama.pt/flexoes/) 25/06/2019 15:22

Resistência

Para avaliar a resistência dos atletas foi realizado o teste do yo-yo nível 2. Segundo Bangsbo et al. (2008), este teste prevê a realização de percursos de 40 metros (2x20m) respeitando a cadência de um sinal sonoro que estabelece a velocidade de corrida em cada percurso de 2x20 metros, sendo a intermitência do exercício assegurada por um período de recuperação de 5 segundos depois de cada percurso. Para a reprodução sonora utilizou-se um telemóvel ligado a uma colona. Este teste difere do primeiro apenas na velocidade de execução do exercício. Para o segundo nível a velocidade de partida é de 11,5 Km/h

que contrapõe aos 8 Km/h do 1º nível do teste de resistência. O objetivo do *yo-yo intermitente endurance test* é a realização do maior número de percursos, sendo o resultado apresentado como total de metros percorridos.

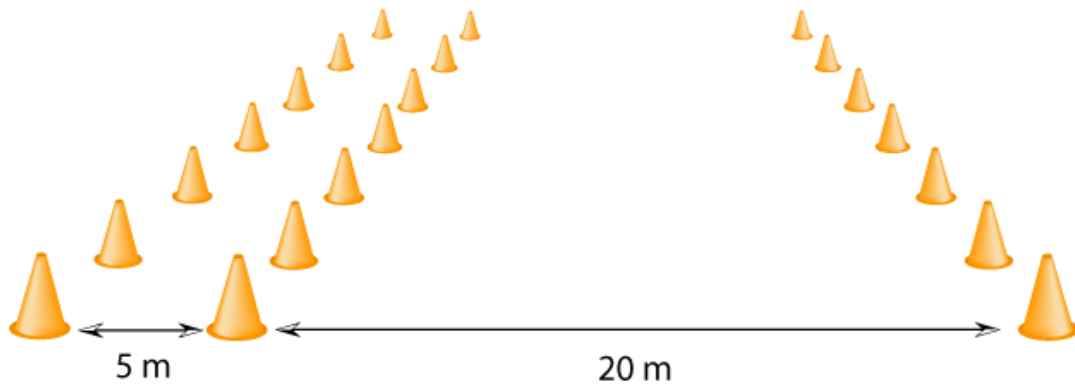


Figura 17 – Teste Resistência.

Fonte:

<https://www.topendsports.com/testing/tests/yo-yo-intermittent.htm>

25/06/2019 15:25

3.3 Resultados

De seguida podemos verificar os resultados de todos os testes realizados, tanto no primeiro período de avaliação como no segundo e a comparação das médias de cada um dos testes em relação aos dois períodos de avaliação.

Nos testes de velocidade, houve uma ligeira melhoria dos tempos, do segundo para o primeiro período, embora essa melhoria não se mostre considerável como podemos observar no gráfico 1.

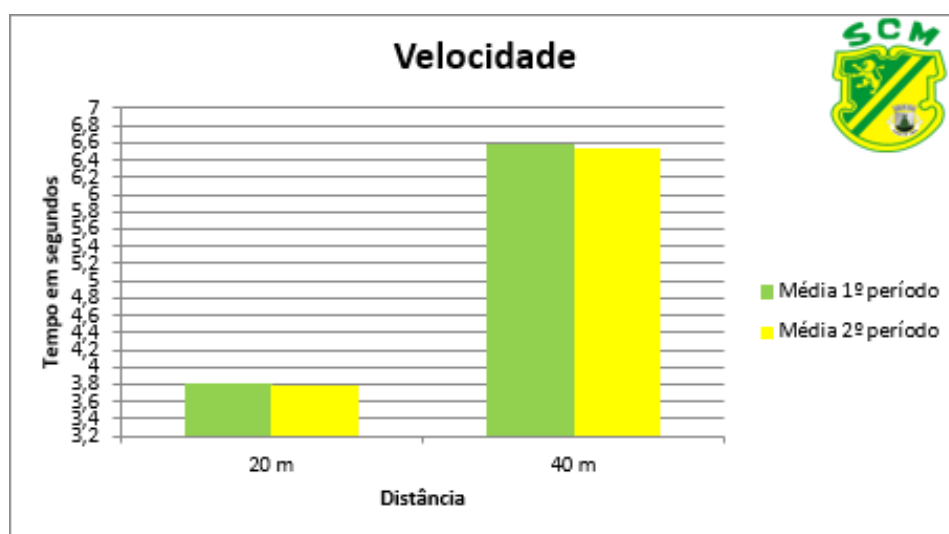


Gráfico 1 – Média da velocidade nos testes de 20 e 40 metros, no primeiro e segundo período.

Nos testes de força dos membros inferiores (agachamentos) e membros superiores (flexões) constatou-se uma melhoria significativa do primeiro para o segundo período de avaliação. Nos MI houve um acréscimo de força, que se observou no aumento de repetições realizadas, aumentando assim, e em termos de médias, de 57 para 86. Já nos MS houve concordância com os resultados, havendo também um aumento de força, analisada pela média de repetições realizadas de 19 para 25 como podemos observar no gráfico 2.

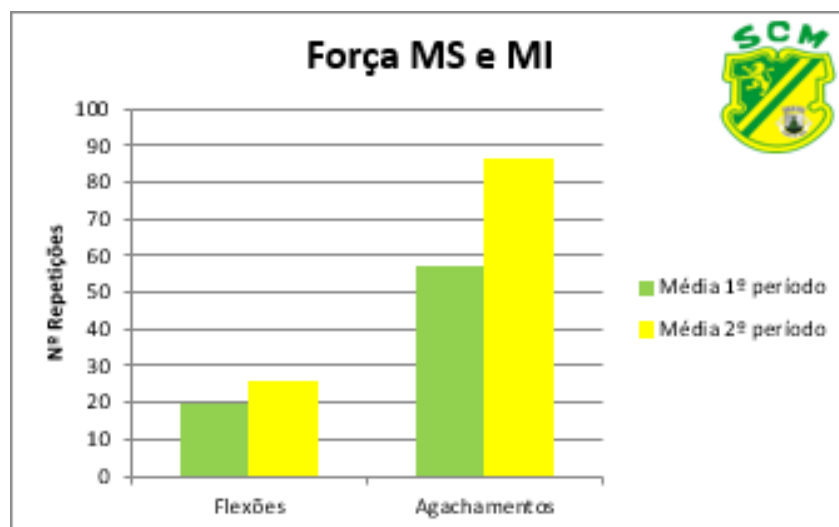


Gráfico 2 – Média da força de membros superiores e inferiores, no primeiro e segundo período.

Nos testes de resistência (YO-YO, nível 2), com a prática regular através do treino direcionado constatou-se um aumento significativo da distância percorrida em metros por cada atleta. Houve um aumento de distância percorrida do primeiro para o segundo período de avaliação de 205,56 metros para 287,4 metros.

Pela experiência dentro da modalidade e na observação de outras avaliações realizadas a atletas com idades semelhantes, o resultado final destes testes não é satisfatório, visto o atleta com maior distância percorrida tenha apenas percorrido 560 metros.

No gráfico 3 podemos analisar a diferença entre prestações individuais nos dois períodos de testes.

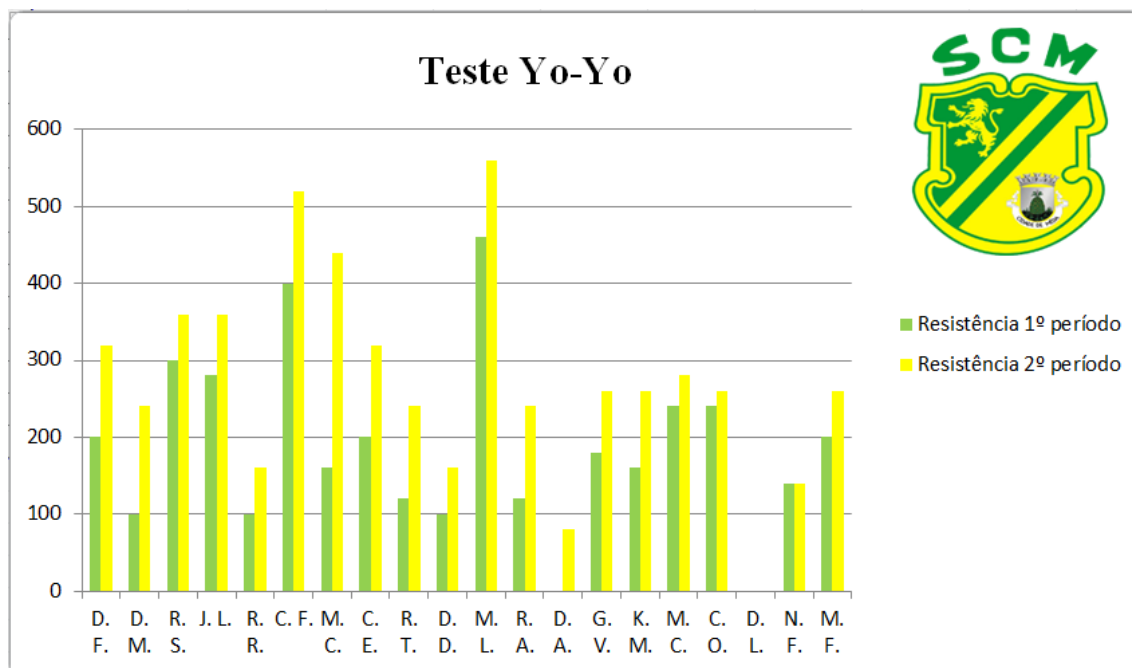


Gráfico 3 – Resultados do teste de resistência no primeiro e segundo período.

3.4 Testes psicológicos

O teste psicológico que achei relevante fazer aos meus atletas foi o teste SCAT (*Sport Competition Trait Anxiety Test*), este consiste em identificar o perfil de ansiedade na competição desportiva tendo como principal objetivo fornecer uma medida de ansiedade-traço competitiva reproduzível e validada de como os atletas ansiosos se sentem antes da competição (Sonoo et al. 2010)

O seguinte teste consiste em responder a 15 questões com raramente, às vezes e muitas vezes, através de uma cruz em cima da resposta que o atleta achasse que se adequava a si, não havendo tempo limite. No final eram somados os valores de cada resposta, sendo que os valores inferiores a 17 representavam um nível baixo de ansiedade, os valores entre 17-24 representavam um nível médio de ansiedade e os valores superiores a 24 representavam um nível elevado de ansiedade em competição.

Os meus atletas apresentaram uma média de 20,6 dentro dos parâmetros do teste SCAT, o que nos mostrou que em situações de competição a ansiedade-traço despoletou e fez-se

sentir a um nível médio, o que nos fez ponderar e trabalhar em situações que combatessem essa mesma ansiedade que se tornou prejudicial ao longo da época desportiva.

4. ATIVIDADE DE PROMOÇÃO

A realização desta atividade enquadrava-se nos pressupostos do GFUC referentes à unidade curricular do Estágio no 3º ano da Licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda. A atividade inicialmente proposta e apresentada no poster de apresentação do Plano Individual de Estágio consistia na realização de um passeio de BTT, passeio este que tinha como objetivo finalizar a época desportiva 2018/2019, dos escalões de Seniores, Júniores A e Júniores C. A atividade foi planeada, embora não tenha sido executada pela falta de compromisso dos atletas, pois no local, data e hora prevista para o início da mesma houve apenas comparência de dois atletas. As atividades planeadas para o evento foram:

- Passeio de BTT com início no Estádio Municipal e término no mesmo local, passando pela aldeia de Marialva onde decorriam as festividades Medievais;
- Confraternização entre atletas, diretores, treinadores e encarregados de educação, já no final do passeio;
- Almoço convívio.

Em **anexo 7** encontra-se o poster referente à atividade.

Para colmatar a não realização desta atividade e em reunião com o tutor da instituição, Pedro Ribeiro, procedemos à realização de uma outra atividade. Esta marcava também o término da época desportiva, mas através de um torneio com todos os escalões de formação, desde as Escolinhas até aos Júniores, também com a participação dos pais e familiares. Esta atividade teve a participação de 120 pessoas, sendo elas atletas, encarregados de educação, diretores, treinadores e acompanhantes. As atividades realizadas foram, um torneio que consistia em jogos reduzidos entre cada escalão etário. As escolinhas jogavam num campo de 4 contra 4, os Petizes, Traquinas e Benjamins num campo de 5 contra 5, os Infantis e Iniciados num campo de 7 e os Júniores jogaram dentro da grande área num 3 contra 3. No segundo período da manhã os respetivos pais jogaram na equipa dos seus filhos, aumentando o número de jogadores em cada campo, mas promovendo a interação e o convívio saudável entre os participantes. No final da manhã

e antes do almoço realizado na sede do clube, realizou-se um jogo onde apenas podiam participar atletas a cima dos 12 anos de idade um jogo de 10 contra 10, no campo de futebol 7 onde participaram pais, filhos e restantes atletas.

No final do almoço convívio e por a atividade se realiza no dia 1 de junho, dia Mundial da Criança, colocámos um colchão insuflável para as crianças se divertirem ao longo da tarde (fotografias no anexo 9). A atividade terminou por volta das 17 horas com o respetivo lanche convívio.

Cronograma das atividades

9:30 - Concentração no Estádio Municipal

10:00 – Distribuição das equipas e respetivos campo

10:30 – Inclusão dos pais nas equipas dos filhos

11:00 – Jogo final

12:00 – Almoço

14:00 – Convívio no parque da cidade

17:00 – Lanche

No **anexo 8** encontra-se o Poster referente à atividade realizada e algumas fotos da mesma.

5. ATIVIDADES COMPLEMENTARES

As atividades complementares estão inseridas no GFUC, estas poderiam ser escolhidas de acordo com a sua valorização para o discente, podendo ser ações de formação, congressos, seminários, tertúlias ou mesas redondas. As atividades para mim relevantes e em que participei foram: Seminário de Andebol “Carreira Dual”, Ação de Formação “Treinar e Dirigir em Portugal – o contexto legal”, I Seminário de Nutrição, Maximização do Rendimento e Composição Corporal e participação e colaboração na Ação de

Formação de Futebol “Formar para jogar – desafiar meninos e meninas a jogar, organizada no IPG.

5.1 Seminário de Andebol “Carreira Dual”

Realizou-se no dia 8 de abril de 2019, no auditório dos serviços centrais do Instituto Politécnico da Guarda, o Seminário de Andebol com a temática “Carreira Dual”, com uma duração de 5 horas e a valer 0,8 unidades de crédito para treinadores da modalidade desde o grau I até ao grau IV. Contou com a participação de diversos oradores de referência, na modalidade de andebol, de renome e nível internacional como Hugo Canela (treinador principal da equipa sénior de andebol do Sporting Clube de Portugal) que fez uma participação onde abordou o seu percurso desportivo. Daniel Freitas (árbitro internacional), fez uma abordagem ao seu percurso enquanto árbitro. Carlos Carneiro (andebolista e capitão do Sporting Clube de Portugal) e Bosko Bjelanovic (andebolista do Sporting Clube de Portugal), falaram da sua carreira, desde a formação até ao momento e no final Alfredo Torres (natural da Guarda e andebolista do Futebol Clube do Porto), fez um paralelismo entre o seu percurso académico e desportivo desde de que iniciou a prática até ao momento.

5.2 Ação de Formação “Treinar e Dirigir em Portugal – o contexto legal”

Ação de formação realiza em Vila Nova de Foz Côa no dia 3 de maio de 2019, valendo 1 unidade de crédito para treinadores de grau I e II. Orador foi Dr. Rui, presidente da Associação Portuguesa de Direito Desportivo (APDD). Esta abordou temáticas como:

- A realidade desportiva em Portugal: contexto legal;
- Os diversos aspetos jurídicos do desenvolvimento desportivo;
- Os atores do sistema desportivo, regras impostas pela legislação;
- Competir em Portugal: a disciplina na prática desportiva;
- A carreira do praticante desportivo vias profissionais e amadoras.

5.3 I Seminário de Nutrição, Maximização do Rendimento e Composição Corporal

Seminário realizado na Cidade de Viseu no dia 4 de maio de 2019 no Auditório da Escola Superior de Educação de Viseu, com a duração de 7 horas e 1,2 créditos para Técnicos do Exercício Físico, Título Profissional de Diretor Técnico e Título Profissional de Treinadores de Desporto. O Seminário contou com a participação dos seguintes oradores e suas temáticas:

- Painel 1 – “As dimensões psicológicas do comportamento alimentar no sucesso das intervenções nutricionais no desporto”, Professora Doutora Emília Martins; “Nutrição e performance no ciclismo”, Mestre Gabriel Martins;
- Painel 2 – “Nutrição e gestão da composição corporal”, Dr. Fernando Ribeiro; “Nutrição e performance no futebol”, Dr. César Leão;
- Painel 3 – “Suplementos alimentares: modas e perigos”, Mestre João Gouveia e Dr. Marco Pontes.

5.4 Ação de Formação de Futebol “Formar para jogar – desafiar meninos e meninas a jogar

Ação de formação realizada na cidade da Guarda, no Instituto Politécnico no dia 27 de maio de 2019, com a duração de 5 horas e creditando 1 unidade de crédito a técnicos de futebol nível I, II, III e IV. A ação de formação contou com a participação dos seguintes oradores e suas temáticas:

- “Competências a desenvolver no jogador(a) de Futebol: que competências e como?”, Marisa Gomes;
- “Escola de Futebol Hernâni Gonçalves: ensinar meninos e meninas a jogar futebol”, Rui Pacheco;
- “Academia Sporting: centro de formação de excelência”, Paulo Gomes;
- “Academias FIFA: menina também sabe jogar”, Mónica Jorge;
- “O jogador português: desafios para a formação de jogadores em Portugal”, José Couceiro.

Parte IV – Reflexão Final

Nesta parte IV, o objetivo foi fazer uma reflexão de todo o processo de estágio.

1.REFLEXÃO FINAL

Chega assim o tão aguardado final de mais um ano letivo, culminando com o final de Licenciatura de Desporto, com a realização e conclusão deste relatório que espelha o que se desenrolou ao longo da época desportiva ao serviço do Sporting Clube de Mêda.

Fazendo um balanço global de todo o percurso como aluno e estagiário de Curso de Desporto e tendo plena noção que toda a formação adquirida na instituição de ensino (IPG), foi deveras essencial para o desempenho que tive no meu local de estágio, tenho plena consciência que todo corpo docente foi fundamental para a minha aprendizagem e evolução enquanto pessoa e futuro profissional. A todos um grande obrigado.

Finalizada então esta etapa é o momento de refletir sobre o que correu bem, o que correu menos bem, momentos importantes, positivos e menos positivos, que com maior ou menor dificuldade foram ultrapassados permitindo que eu evoluísse não só no campo pessoal, mas também profissional, deixando-me melhor preparado para o que se avizinha.

Ao longo do estágio, encontrei bastantes dificuldades próprias dos clubes de menor dimensão, sediadas no interior do país. A falta de recursos humanos e recursos financeiros foram os que mais aqueles que mais condicionaram a minha equipa. Ter estado no comando técnico (sem mais apoio humano), foi uma tarefa difícil para quem inicia o percurso de treinador. Ser responsável pela planificação e planeamento é por si só desafiante, aliada a desempenhar funções de diretor (realização das fichas de jogo, logística de deslocações e apoio a equipas visitantes), faz com que a responsabilidade tenha sido enormíssima.

Inicialmente, e por fazer parte do clube a integração foi um passo dado a grande velocidade, mas sem sobressaltos. O contacto e ligação com os encarregados de educação, país e responsáveis do clube foi respeitosa, conseguindo cativar e até fomentar amizade com alguns deles, merecendo a sua admiração, não só pelas prestações alcançadas, como por conseguir incutir responsabilidade e compromisso aos meus meninos.

No decorrer da época desportiva as aprendizagens foram imensas. Foi desafiante trabalhar com este público alvo, adquirindo assim experiências enriquecedoras. O escalão que

orientei (Juniões A), mostraram ser um desafio difícil e moroso, por se mostrarem algo instáveis, querendo uma afirmação rápida na sociedade (nem sempre com as melhores opções), buscando uma identidade própria e de independência, tendo dificuldades em respeitar conceitos e o próximo.

Este estágio, foi para mim de importância fulcral, pois deixou-me ciente e preparado para o futuro. Aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo dos três anos de licenciatura foram o principal objetivo. Sabendo que foi uma mais valia, não foi suficiente, pois esse conhecimento andou sempre de mãos dadas com as experiências adquirida enquanto jogador profissional e com a minha sensibilidade para resolver as dificuldades encontradas. Para ser treinador não basta saber de futebol, a ligação e interação humana fazem parte de todos o processo.

O Estágio foi uma UC que me proporcionou diversas experiências que me serão muito úteis para o meu caminho como Técnico de Desporto. A paixão, equidade e competência são qualidades necessárias para se ser bem-sucedido. Quando um profissional adquire valores como: i) Capacidade de Trabalho; ii) Empenho; iii) Disciplina; iv) Humildade, na minha opinião tem todos os pressupostos para ser bem-sucedido dentro de qualquer profissão. Algumas delas fazem parte do meu ser, outras trabalho afincadamente para as conseguir, de forma a ser cada dia melhor.

Iniciei esta caminhada com expectativas bem altas e ambiciosas, sem muito bem saber o que iria encontrar pela frente. Ao longo da época tive que adequar o que eu idealizava com o que eu tinha. A capacidade de reestruturar, alterar e aplicar foram uma constante ao longo do percurso, para que os meus atletas fossem capazes de se manter motivados, evoluírem e conseguirem alcançar os pressupostos que tínhamos definidos.

Com esta fase terminada e com muito orgulho, sei que marquei de forma positiva a pequena comunidade em que estava inserido. Prendi-me por ser uma pessoa responsável, presente e esforçada, para atingir os objetivos delineados. Planear, prescrever e gerir treinos na modalidade de futebol; fazer e executar a logística inerentes à equipa de Juniores A; aplicar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares do Menor de Treino Desportivo; transmitir conhecimentos específicos sobre a modalidade, através das experiências adquiridas nesta área e consolidar os conceitos teóricos do futebol.

O estágio curricular foi apenas o primeiro passo para a construção do futuro!

2. BIBLIOGRAFIA

- Amieiro, N. (2004). *Defesa à Zona no Futebol*. Porto: Visão e Contextos.
- Azevedo, J. (2011). *Por dentro da tática*. Arco da Velha: PrimeBooks.
- Bangsbo, J., Iaia, F., & Krusturup, P. (2008). The Yo-Yo Intermittent Recovery Test - A Useful Tool for Evaluation of Physical Performance in Intermittent Sports. *Sports Med*, 37-51.
- Bompa, T. (2009). *Entrenamiento de Equipos Deportivos*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Castelo, J., & Matos, L. (2013). *FUTEBOL, Conceção e organização de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Freitas, D., Miranda, R., & Filho, M. (2009). Marcadores psicológico, fisiológico e bioquímico para determinação dos efeitos da carga de treino e do overtraining. *Revista Brasileira Cineantropometria Desempenho Humano*, 457-463.
- Kunze, A. (1990). *Futebol* (2º ed.). Lisboa: Editorial Estampa.
- Lage, B. (2019). *FORMAÇÃO, da iniciação à equipa B*. Lisboa: Prime Books.
- Lança, R. (2016). *GUARDIOLA VS MOURINHO - mais do que treinadores*. Prime Books.
- Maciel, J., Feitosa, J., & Silva, M. (2012). A importância do estágio curricular supervisionado na formação dos académicos do curso Licenciatura em Educação Física da Faculdade Leão Sampaio em Juazeiro do Norte, CE. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 1.
- Matvéiev, L. (1986). *Fundamentos do Treino Desportivo*. Livros Horizonte.
- Milheiro, J., Guilherme, J., Sousa, H., Ramos, F., Peixe, E., Bento, R., . . . Oliveira, R. (s.d.). *Etapas de Desenvolvimento do Jogador de Futebol - Níveis de Desempenho*. Lisboa: FPF.
- Saraiva, J. (1999). *O Concelho de Mêda*. Coimbra: Ediliber, Editora Publicações, Lda.

- Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*. Ponte Vedra: MCSports.
- Sonoo, C., Gomes, A., Damasceno, M., Silva, A., & Limana, M. (2010). Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. *Motriz*, 629-637.
- Tamarit, X. (2013). *Periodización Táctica vs Periodización Táctica*. Espanha: MBF.
- Tojo, Ó. (2017). A evolução do treino em futebol e as relações estabelecidas entre as dimensões de rendimento. *FPF360*, 65-72.
- Van Gaal, L. (1997). *The Coaching Philosophies of Loius Van Gaal and the Ajax Coaches*. Leeuwarden: De VoetbalTrainer.
- Ventura, N. (2013). *Observar para Ganhar - O scouting como ferramenta do treinador*. PrimeBooks.

ANEXOS

Anexo 1 - Convenção de Estágio

	CONVENÇÃO Ensino Clínico Estágio Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.00 Ano Letivo 2018 / 2019 03
2. DATAS DE REALIZAÇÃO E DURAÇÃO TOTAL		
Início: <u>24/09/2018</u> Término: <u>13/04/2019</u> Duração: <u>1535</u> horas		
3. REGULAMENTOS APLICÁVEIS		
<p> 1. Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantido os direitos que assiste a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de seguro escolar. O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado. Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar o acordo caso a outro não cumpre 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). Durante o período de estágio ou projeto de fim de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras de conduta 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 aplicável. </p> <p> 2. Regulamento dos Cursos Técnicos Superiores Profissionais do IPG 3. Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG 4. Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG 5. Regulamento Específico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo 6. Regulamento das Unidades Curriculares de Ensino Clínico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo 7. Regulamento Específico do Curso de Farmácia do IPG - 1.º Ciclo 8. Regulamento da Unidade Curricular de Estágio de Licenciatura em Restauração e Catering do IPG 9. Regulamento da Unidade Curricular de Estágio de Licenciatura em Gestão Hotelaria do IPG </p> <p> Os regulamentos aplicáveis, bem como informação relativamente ao Seguro Escolar, encontram-se disponíveis para consulta na página de internet do IPG sendo disponibilizados à Entidade de Acolhimento quando solicitados ao GESP. </p>		
4. ASSINATURAS		
O(A) ESTUDANTE:		
Nome: <u>João Nuno Cabral Pimenta</u>	Assinatura: 	Data: <u>10/2/10/2019</u>
A ENTIDADE:		
Nome: <u>João Alamb</u>	Assinatura:  	Data: <u>10/2/10/2019</u>
A DIREÇÃO DA UNIDADE ORGÂNICA:		
Nome: <u>Rosa Helena Tesouro</u>	Assinatura:  	Data: <u>10/6/11/2019</u>

Anexo 2 - Poster



Instituto Politécnico da Guarda
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
3º Ano da Licenciatura de Desporto 2018/19



PLANO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO – SC MÊDA

INTRODUÇÃO

O plano individual de estágio foi realizado no âmbito do estágio curricular em Treino Desportivo, na modalidade de Futebol, integrado no 3º ano da Licenciatura em Desporto. O estágio terá a duração de 600 horas, 500 das quais serão práticas e será realizado no escalão de Juniores A, sub-19, do Sporting Clube de Mêda, que participa no campeonato distrital da AF Guarda.

CARACTERIZAÇÃO

O Sporting Clube de Mêda é um clube amador de futebol que foi fundado em 1946, sendo a filial n.º 145 do Sporting Clube de Portugal. As instalações do clube são: estádio e a sede, utilizado por todos os escalões. O clube é representado pelos escalões de Juniores, Iniciados, Infantis e Escolinhas, num total de 120 atletas e vai receber o certificado de clube formador.



FUNÇÕES E TAREFAS ESPECÍFICAS

Desempenhando as funções de treinador principal, todas as tarefas inerentes ao cargo serão da minha responsabilidade tais como planeamento das atividades, meios, métodos e escolha da contensão para cada microciclo.

DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS SEMANAIS



OBJETIVOS GERAIS

- Desenvolver o nível de conhecimentos da modalidade;
- Criar hábitos de reflexão crítica;
- Reajustar procedimentos de forma ajustada e ponderada.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aprofundar conhecimento e métodos de intervenção ajustivos ao planeamento, orientação e avaliação do processo de treino;
- Elaborar o planeamento e reajustamento;
- Promover uma integração entre cada escalão do clube e abrir portas de conexão com o futebol sénior.

MICROCICLO PADRÃO

Planeamento	Treino	Sessão	Sessão
- Planeamento semanal - Planeamento mensal - Planeamento de atividades de longo prazo - Planeamento de eventos - Planeamento de férias - Planeamento de jogos	- Preparação física - Preparação tática - Preparação psicológica - Preparação técnica	- Avaliação de desempenho - Avaliação de conhecimentos - Avaliação de atitudes - Avaliação de comportamentos - Avaliação de resultados	- Jogos
06/11/2018 - 12/11/2018 13/11/2018 - 19/11/2018	20/11/2018 - 26/11/2018 27/11/2018 - 03/12/2018	04/12/2018 - 10/12/2018 11/12/2018 - 17/12/2018	18/12/2018 - 24/12/2018 25/12/2018 - 01/01/2019

RECURSOS FÍSICOS




PROJETO A DESENVOLVER

Passelo de BTT pelo concelho de Mêda aberto à comunidade (20-4-2019) final da época desportiva e fim de semana dentro do período escolar das férias da Páscoa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o estágio pretendo adquirir competências práticas e ganhar experiência quer a nível pedagógico como metodológico para no futuro ser um melhor profissional da desporto.

Coordenador – Professor Carlos Secadura II Tutor da Instituição – Professor/Treinador Pedro Ribeiro II Docente Estagiário – João Pimenta (5607970)

Anexo 4 - Esquemas Táticos

Cantos defensivos, pressupostos:

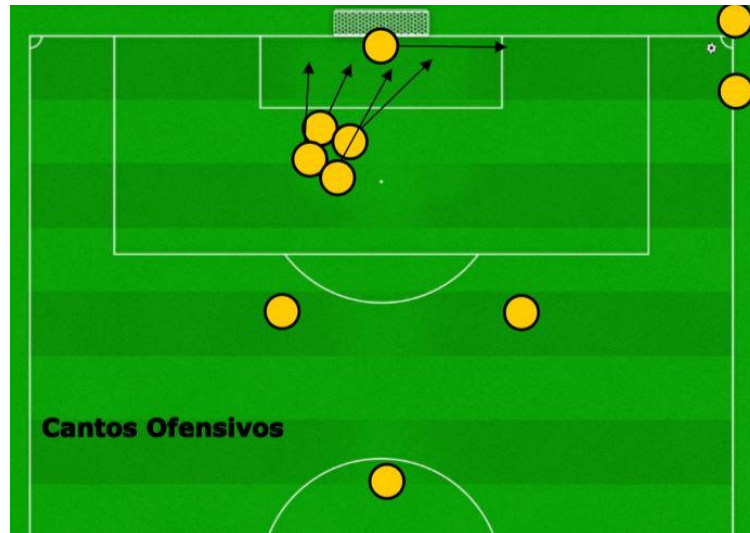
- Defesa á zona;
- Um homem defende o 1º poste;
- Quando equipa adversária coloca dois jogadores na bola, sai o jogador do penalti e vem o jogador mais avançado do lado do pontapé de canto, colocando-se o jogador do 2º poste na zona do penalti;
- Linha bem definida por quatro jogadores na zona da pequena área;
- Todos os jogadores com indicação de atacar a bola quando esta está “morta”;
- Na recuperação, saída rápida para os dois jogadores mais avançados com apoio imediato do 3º (zona de penalti).



Canto ofensivo, pressupostos:

- Dois jogadores na bola;
- Quatro jogadores todos juntos dentro da grande área, com posições definidas para atacar o 1º poste, posição imediatamente atrás, meio da baliza e 2º poste;
- Na execução do pontapé de cantos todos os jogadores têm que estar em movimento para atacar a bola de frente;
- Um jogador sai da zona do guarda redes e ganha a zona do 1º poste (pequena área), se a bola sair curta;
- Dois jogadores á entrada da área para ressalto ou “matar o contra-ataque”;

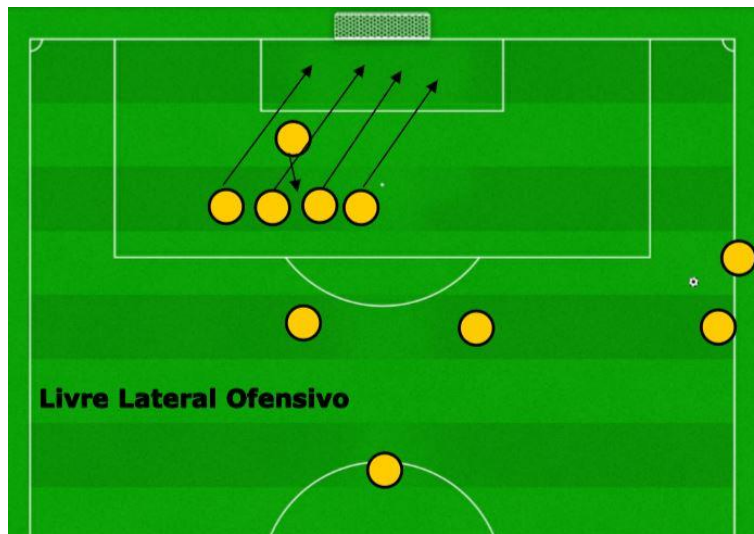
- Um jogador mais recuado para jogar na sobra, se necessário um ou os dois jogadores que se colocam á entrada da área baixam para marcar, arriscando assim marcação de 3x3;
- Jogador que levanta a mão bate o pontapé de canto, podendo ser executado aberto ou fechado, sabendo os colegas que têm que temporizar a entra á bola.



Livre lateral ofensivo, pressupostos:

- Dois jogadores na bola, pé direito e pé esquerdo;
- Jogador que levanta a mão bate o livre;
- Um jogador em posição de fora de jogo, deslocando-se posteriormente para a zona de penalti;
- Linha de quatro para atacar a bola;

- Três jogadores para “matar o contra-ataque.



Livre lateral defensivo, pressupostos:

- Dois jogadores na barreira;
- Linha de cinco jogadores, ficando um colocado na zona mais do 1º poste para as bolas curtas;
- Jogador á entrada da área para segundas bolas;
- Dois jogadores na zona de meio campo para lançar rápido caso guarda redes recupere a bola;
- Atacar a bola sempre que esteja “morta”, jogando os atletas que estão em linha uns em função dos outros.



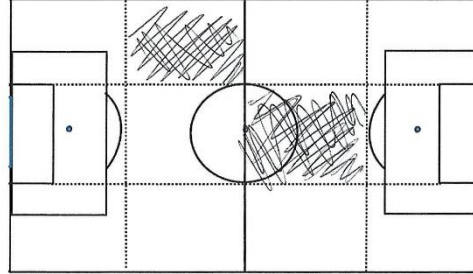
Anexo 5 - Ficha de observação

Jogo SC Mêda vs. AGUIAR DEIRA
Resultado 3 vs 1

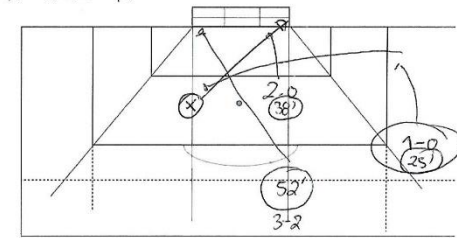
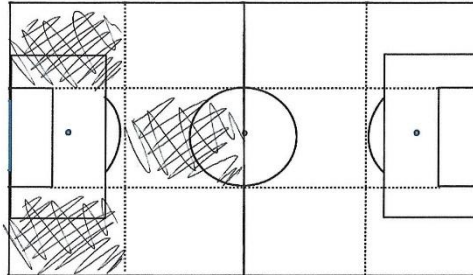
Adversário: Sistema de Jogo: 3-5-2
Tipo de Marcação: H x H

Nº	Nome	TU	CA	CV	FC	FS	PB	RB	R	G
1	RAFA									
2	ESPIRITO		X							
3	GV									
4	R. GONÇA	60'								
5	TR. GO									
6	FLOR									
7	DINIS									25' + 38'
8	DAVID		X							
9	GILSON	70'								
10	MIGUEL									
11	M. LOPES									52'
12	RUI									
13	DAVID									
14	MACHADO	60'	X							
15	LIMA	70'								

Recuperações de Bola



Perdas de Bola




Legenda: TU – tempo utilizado; CA – cartão amarelo; CV – cartão vermelho;
FC – falta cometida; FS – falta sofrida; PB – perda de bola;
RB – recuperação de bola; R – remate; G – gol.

25'

1-0 2-1 (44')
2-0 (38') 3-1 (52')

Estatística colectiva SC Mêda							
Penáltis	Cantos	PontBaliza	LangLat	LivresInd	LivresDir	ForasdeJogo	Remates
—	± 10	± 12				2	8
Estatística colectiva Adversário							
Penáltis	Cantos	PontBaliza	LangLat	LivresInd	LivresDir	ForasdeJogo	Remates
Golos SC Mêda							
1v1	Cantos	Cruzame	RemLD	RemCD	LivresInd	LivresDir	Penáltis
Golos Adversário							
1v1	Cantos	Cruzame	RemLD	RemCD	LivresInd	LivresDir	Penáltis
Disciplina SC Mêda				Disciplina Adversário			
Cartões Amarelos	Jogador	Minuto	Cartões Amarelos	Jogador	Minuto	Cartões Amarelos	Jogador
3							
Comportamentos Colectivos Positivos				Comportamentos Colectivos Negativos			
- Compactos, espírito de equipa - muitos ataques finalizados - boa organização				- jogo muito individualizado - má ligação entre os jogadores -			
Destques Individuais Positivos				Destques Individuais Negativos			
Dinis Lopes Miguel Carvalho				Rui Sousa (desorganizado) Machinho (penoso) Torgo (tempo perdido)			
Pontos Fortes Adversário				Pontos Fracos Adversário			
Ponto (nº 6), largar a e grande qualidade				Lateralis			
Árbitro	Estilo	Clima	Dimensões do Campo	Adeptos			


Anexo 6 - Observação dos atletas

 Sporting Clube de Mêda Jogador
D. L.




D. L. 7

POSIÇÃO



PÉ DOMINANTE



PERFIL DO JOGADOR (1-10)

6.8

média

Ficha Individual

Número	7
Nome	D. L.
Nacionalidade	Portuguesa
Morada	
E-mail	
Telefone	
Data de Nascimento	22-07-2000, 18 anos de idade
Licença nº	
Clube anterior	S.C.Mêda
Pé dominante	Esquerdo
Posição habitual	Médio Esquerdo
Outras posições	Extremo Esquerdo
Peso (Kg)	
IMC (%)	
Altura (m)	
FCrepouso (bpm)	

Perfil do Jogador (1-10)

passé	6	marcação de livres	7	cap. de trabalho	8
recepção	6	1x1 defensivo	7	agressividade	8
finalização	7	1x1 ofensivo	9	autoconfiança	6
jogo de cabeça	7	posicionamento	8	carácter/personalidade	7
t. de cruzamento	7	tomada de decisão	6	inteligência em jogo	6
marcação	8	vel. de execução	7	autocontrolo	7
				cond. física geral	8
				resistência às lesões	1

Observações

JOGADOR CHAVE. Assume todos os desequilíbrios ofensivos da equipa. Muito forte nos duelos quer defensivos, quer ofensivos. Tem uma grande capacidade de entreaajuda. Demora um pouco a decidir. NÃO TREINA COM A EQUIPA

20-04-2019: Jogador chave da equipa, continuou a evoluir como nos últimos dois anos, sendo considerado o melhor jogador do campeonato, mesmo numa equipa abaixo das suas capacidades. Continua a demorar a soltar a bola mas por não ter companheiros à sua altura. Jogador que deveria estar noutra patamar. SENIOR PRÓXIMO ANO.

Anexo 7 - Poster atividade 1

SCM

PASSEIO BTT

18 MAIO
9H
25 KIM
CHURRASCO

VEM CELEBRAR O FIM DE ÉPOCA DA TUA EQUIPA!!!
CONCENTRAÇÃO NO ESTÁDIO MUNICIPAL

INSCREVE-TE JÁ
TRAZ UM AMIGO/FAMILIAR

NECESSÁRIO:
CAPACETE E BICLETA

joao_pimenta11@hotmail.com
917845055

 **MÊDA**
MUNICÍPIO

 **Intermarché**

Anexo 8 - Poster da atividade 2

The poster features a green background with a sunburst pattern. At the top left is the Sporting Clube de Mêda logo. The title 'SPORTING CLUBE DE MÊDA' is at the top right. A central photograph shows two young boys playing football on a grass field. The text 'ENCONTRO' is written vertically on the left. Below the photo, it says 'TRAZ O TEU PAI/MÃE E VEM CELEBRAR O TEU DIA'. The event title 'ENCONTRO DE PETIZES TRAQUINAS BENJAMINS' is in large yellow letters. The date and time '1 JUNHO • 10:00 HORAS • ALMOÇO' and location 'ESTÁDIO MUNICIPAL DA MÊDA' are at the bottom. Logos for 'MÊDA MUNICIPAL' and 'Intermarché' are at the very bottom.

SPORTING CLUBE DE MÊDA

ENCONTRO

TRAZ O TEU PAI/MÃE E VEM
CELEBRAR O TEU DIA

**ENCONTRO DE PETIZES
TRAQUINAS
BENJAMINS**

1 JUNHO • 10:00 HORAS • ALMOÇO
ESTÁDIO MUNICIPAL DA MÊDA

MÊDA MUNICIPAL

Intermarché

Anexo 9 - Fotos atividade





Anexo 10 - Teste de ansiedade SCAT

Teste de Ansiedade em Competições Desportivas (SCAT)

O assitante explica o teste, isto é, as várias opções para se responder a cada pergunta (Raramente, Às vezes, Muitas vezes) e as mesmas. Os atletas terão de responder a cada uma consoante a maneira se sentem. O atleta terá de responder às 15 perguntas, não tendo tempo limite para tal. As perguntas do questionário encontram-se em anexo. A tabela 1 representa a cotação atribuída a cada resposta. Os resultados inferiores a 17 representam um nível baixo de ansiedade, os resultados entre 17-24 representam um nível médio de ansiedade, os resultados superiores a 24 representam um nível elevado de ansiedade.

Pergunta	Raramente	Às Vezes	Muitas Vezes
1	0	0	0
2	1	2	3
3	1	2	3
4	0	0	0
5	1	2	3
6	3	2	1
7	0	0	0
8	1	2	3
9	1	2	3
10	0	0	0
11	3	2	1
12	1	2	3
13	0	0	0
14	1	2	3
15	1	2	3

Tabela 1 – Cotação atribuída às perguntas.

Questionário

Pergunta 1: Competir contra outros é socialmente satisfatório.

Pergunta 2: Antes de competir sinto-me inquieto.

Pergunta 3: Antes de competir sinto-me preocupado se tenho uma boa prestação.

Pergunta 4: Quando compito sou um bom desportista.

Pergunta 5: Quando compito preocupo-me se cometo erros.

Pergunta 6: Antes de competir estou calmo.

Pergunta 7: Definir um objetivo é importante quando compito.

Pergunta 8: Antes de competir sinto uma sensação de enjoo.

Pergunta 9: Mesmo antes de competir o meu coração bate mais depressa do que o normal.

Pergunta 10: Gosto de competir em jogos que exijam muito esforço psicológico.

Pergunta 11: Antes de competir sinto-me relaxado.

Pergunta 12: Antes de competir sinto-me nervoso.

Pergunta 13: Desportos de equipa são mais excitantes do que os individuais.

Pergunta 14: Fico ansioso pelo o início do jogo.

Pergunta 15: Antes de competir fico tenso.

Fonte:

www.scielo.br/pdf/motriz/v16n3/a10v16n3.pdf 20/01/2019 10:00

Anexo 11 - Certificados



CERTIFICADO



A Associação Portuguesa de Direito Desportivo e a Confederação de Treinadores de Portugal
certificam que

João Nuno Cabral Pimenta

portador do NIF nº 161190014, participou na Acção de Formação contínua presencial para
Treinadores de Desporto dos Graus I e II, intitulada

«Treinar e Dirigir em Portugal- o contexto legal», realizada no dia 3 de Maio em Vila Nova de Foz
Côa, com o código nº 202518769, tendo sido atribuída 1 Unidade de Crédito.

Lisboa, 7 de maio de 2019

*O Presidente da Direcção da Associação
Portuguesa de Direito Desportivo*

Rui Alexandre Jesus

*O Presidente da Direcção da Confederação de
Treinadores de Portugal*

Pedro Sequeira



Certifica-se que João Nuno Cabral Pimenta

colaborou com o conteúdo organizativo da Acção de Formação de Futebol: *Formar para jogar - desafiar meninos e meninas a jogar*, organizado pelo Instituto Politécnico da Guarda, que decorreu no dia 27 de Maio de 2019, e que teve a duração de 3 horas.

O Sêmiário, com o código nº 16418722 é creditado para efeitos de renovação da TPTD com 1 Unidade de Crédito presencial no componente de formação específica na modalidade de Futebol, para o grau I, II, III.

A Comissão Organizadora

Prof. Decida Tereza de Jesus Marques Moreira da Costa e Fonseca

Prof. António Augusto Mendes Dias





CERTIFICADO

Certifica-se que JOÃO NUNO CABRAL PIMENTA esteve presente no 1º Seminário de Nutrição – IPV - Maximização do Rendimento e Composição Corporal, que decorreu no dia 04 de maio de 2019, no Auditório da Escola Superior de Educação de Viseu, com a duração de 06 horas.

Escola Superior de Educação de Viseu, 04 de maio de 2019

O Presidente da Escola

João Paulo Rodrigues Balala
 (Professor Coordenador)