



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

André Filipe Espadaneira Duarte

julho | 2020



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



Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto- Treino Desportivo

André Filipe Espadaneira Duarte

Julho 2020

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



Relatório de Estágio

Estagiário: André Filipe Espadaneira Duarte

Mestre: Jorge dos Santos Casanova

Julho 2020

Ficha de Identificação

Estabelecimento de Ensino: Instituto Politécnico da Guarda - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD)

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

Telefone: 271 220 135

Presidente do IPG: Professor Doutor Joaquim Manuel Fernandes Brigas

Diretor da ESECD: Professor Rui Formoso

Diretor de curso: Professor Doutor Pedro Tiago Esteves

Coordenador de Estágio: Professor Jorge dos Santos Casanova

Instituição acolhedora: Núcleo Desportivo e Social

Morada: Avenida da Igreja 49, 6300-311- Guarda

Telefone: 271 230 624

E-mail: ndsguarda@gmail.com

Tutor de Estágio: Tiago Manuel Afonso dos Reis

Data de Nascimento: 24-11-1984

Grau Académico: Licenciado em Ciências do Desporto- UBI

Nível de Treinador de Futebol: Nível 2

Cargo no clube: Técnico Projeto “Pit Stop” / Coordenador Técnico

Discente: André Filipe Espadaneira Duarte

Nº de Aluno: 5008479

Curso: Desporto

Email: andre.espadaneira@hotmail.com

Agradecimentos

O estágio curricular é o culminar de um ciclo que só foi possível concluir com o apoio de um conjunto enorme de pessoas, aos quais não podia deixar de transmitir uma palavra de agradecimento.

Em primeiro lugar, agradecer aos meus pais e madrasta pelo apoio e pela oportunidade que me deram de poder continuar a estudar e, com isto, vivenciar grandes momentos, experiências e partilhas de conhecimento ao longo destes anos. Um enorme obrigado á minha irmã que, nos momentos mais difíceis, sempre deu motivação para continuar a lutar pelos meus objetivos.

De seguida, e não menos importantes, a todas as grandes amigas que fiz ao longo deste percurso, que hoje mantenho, por todas boas vivências passadas, por tudo aquilo que me deram a conhecer e por todo o apoio, um grande obrigado.

Agradecer ao Professor e coordenador de estágio, Jorge Casanova, por todo o apoio que me prestou ao longo do processo de estágio para que tudo corresse da melhor forma.

Não posso deixar de agradecer às pessoas que tudo fizeram e que tudo proporcionaram para que o estágio curricular fosse um sucesso e um grande momento de partilha de conhecimento e aprendizagem, ao meu tutor Tiago Reis, por todo o apoio que me deu para que não me faltasse nada e por todo o conhecimento que me transmitiu, ao treinador Fábio Gomes pelos mesmos motivos e por todas as alegrias que partilhámos com a equipa ao longo de toda a época, aos atletas, a estes um grande obrigado por me fazerem crescer enquanto treinador semana após semana e por serem a razão pela qual me esforcei ao máximo para transmitir os meus conhecimentos, e ao vice-presidente Toze Varandas, que desde o primeiro me colocou à vontade, mostrando confiança e apoio. Acima de tudo, agradecer pelas pessoas que são e por me fazerem acreditar que é possível trabalhar com seriedade e com qualidade em qualquer clube.

Por fim, e por que sem eles nada seria possível, uma palavra de agradecimento a todos os docentes da Licenciatura de Desporto por todos os conhecimentos que me transmitiram e que me vão ser úteis para o meu futuro como profissional.

Resumo

O presente relatório retrata todas as atividades realizadas ao longo do estágio, que teve como entidade acolhedora o clube Núcleo Desportivo Social da Guarda, no qual estive inerido na equipa de Infantis A, que participou no campeonato distrital da Associação de Futebol da Guarda. O estágio é o culminar de um ciclo que levou á conclusão da Licenciatura de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, e que teve início no dia 23 de setembro de 2019, tendo terminado no dia 15 de junho de 2020, realizando um total de 427 horas.

O estágio incidiu-se maioritariamente no processo de treino, onde passei por vários momentos de aprendizagem, no que à gestão do treino e à liderança diz respeito, e onde tive como objetivo colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo dos anos de licenciatura, com vista ao desenvolvimento da formação do atleta enquanto jogador de futebol e ser humano. Pôde desenvolver tarefas de observação, planeamento e análise do desempenho dos atletas, bem como outras atividades importantes que permitiram ganhar mais experiência e, assim, sentir-me mais preparado para o mercado de trabalho que se avizinha.

Palavras chave: Futebol, Formação, Treino, Desenvolvimento, Planeamento, Observação, Liderança.

Índice Geral

Ficha de Identificação	III
Agradecimentos	IV
Resumo	V
Índice de Figuras	VIII
Índice de Tabelas	IX
Lista de Abreviaturas	X
Introdução	1
1. Contextualização da Entidade Acolhedora	3
1. Caracterização da entidade acolhedora e do meio envolvente	4
1.1. Cidade da Guarda	4
1.2. Caracterização da Entidade Acolhedora	5
1.3. Recursos Humanos	6
1.4. Escalões de Formação do NDS	8
1.5. Caracterização da equipa de Infantis A	8
1.6. Recursos Materiais	10
1.7. Recursos Espaciais	11
1.8. Recursos Comunicacionais	13
2. Área, Fases de Intervenção, Objetivos e Planeamento do Estágio	14
2.1. Área e Fases de Intervenção	15
Fase 2: Intervenção	15
Fase 3: Conclusão e Avaliação	16
2.2. Objetivos do Estágio Curricular	16
Objetivos Gerais	16
2.3. Planeamento	17
2.3.1. Calendarização anual	18
2.3.2. Calendarização semanal	19
3. Atividades Desenvolvidas	20
3.1. Planeamento e Periodização do treino	21
3.2. Modelo de jogo- Infantis A	24
3.2.1. Organização Ofensiva- 1ª Fase	25

3.2.2. Organização Ofensiva- 2ª Fase.....	26
3.2.3. Organização Defensiva- 1ª Fase.....	27
3.2.4. Organização Defensiva- 2ª Fase.....	28
3.2.5. Transição Ofensiva.....	29
3.2.6. Transição Defensiva.....	29
3.2.7. Bolas paradas- Canto defensivo	30
3.2.8. Bolas paradas- Canto ofensivo 1- (longo)	31
3.2.9. Bolas paradas- Canto ofensivo 2 (curto)	32
3.3. Intervenção na Sessão de treinos e Jogo.....	33
3.4. Observação e análise do desempenho dos atletas e treinadores	36
3.5. Avaliações físicas- Infantis A.....	40
3.6. Avaliações Antropométricas.....	42
3.7. Registo de Presenças	43
3.8. Balanço da época desportiva- Resultados desportivos	44
3.9. Atividades- COVID 19.....	46
4. Atividades complementares.....	47
4.1. Projeto de Estágio	48
4.2. Formações	49
4.2.1. “Treino de Resistência no Futebol- Potenciar o Jogador e a Equipa”	49
4.2.2. “Métodos de ensino e treino em futebol”	50
5. Reflexão Final.....	52
Bibliografia.....	56
Anexos	57

Índice de Figuras

Figura 1. Logotipo NDS.....	5
Figura 2. Organograma Direção.....	7
Figura 3. Organograma Mesa Assembleia Geral	7
Figura 4. Organograma Mesa Conselho Fiscal	7
Figura 5. Organograma Mesa Conselho Fiscal	7
Figura 6. Carrinha NDS	11
Figura 7. Autocarro NDS	11
Figura 8. Campo de Jogos do Zambito.....	13
Figura 9. Campo do Carapito	13
Figura 10. Estádio Municipal da Guarda.....	13
Figura 11. Organização ofensiva- fase 1	25
Figura 12. Organização Ofensiva- fase 2	26
Figura 13. Organização defensiva- fase 2	27
Figura 14. Organização defensiva- fase 2	28
Figura 15. Bolas paradas- canto defensivo.....	30
Figura 16. Bolas paradas- canto ofensivo 1.....	31
Figura 17. Bolas paradas- canto ofensivo 2.....	32
Figura 18. Ficha de observação e avaliação do desempenho dos atletas- treino	37
Figura 19. Ficha de Observação de Jogo.....	38
Figura 20. Ficha de Observação a treinadores.....	38
Figura 21. Registo de presenças.....	43
Figura 22. Resultados competitivos- 1ª fase.....	45
Figura 23. Classificação 1ª fase.....	45
Figura 24. Resultados competitivos- 2ª fase.....	45
Figura 25. Classificação 2ª fase.....	45

Índice de Tabelas

Tabela 1. Escalões de Formação NDS	Erro! Marcador não definido.
Tabela 2. Plantel Infantis A NDS.....	9
Tabela 3. Recursos Materiais Infantis A NDS	Erro! Marcador não definido.
Tabela 4. Calendarização anual.....	Erro! Marcador não definido.
Tabela 5. Calendarização semanal	19
Tabela 6. Microciclo semanal	22
Tabela 7. Atividades realizadas- treinos e jogos	35
Tabela 8. Atividades realizadas- Observações	Erro! Marcador não definido.
Tabela 9. Resultados Avaliações Físicas.....	Erro! Marcador não definido.
Tabela 10. Avaliações Antropométricas	Erro! Marcador não definido.

Lista de Abreviaturas

GR- Guarda Redes

DC- Defesa Central

ALA- Ala

MD- Médio Defensivo

MC- Médio Centro

MO- Médio Ofensivo

PL- Ponta de lança

NDS- Núcleo Desportivo Social da Guarda

Introdução

A realização deste relatório de estágio surge no âmbito da unidade curricular Estágio em Treino Desportivo presente no plano de estudos do terceiro e último ano da Licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda. Este relatório irá reportar todas as atividades realizadas por mim durante todo o processo de estágio, bem como todas as aprendizagens, partilha de conhecimento e vivências adquiridas.

A minha área de intervenção incide-se na vertente de treino desportivo. “O treino desportivo liga-se indissolivelmente ao fenómeno desportivo e é condição essencial ao cumprimento de uma das facetas definidoras deste fenómeno: a superação. De facto, universalmente o treino desportivo tem como um dos seus objetivos obter um rendimento desportivo máximo (Castelo, 1996).” No seguimento desta ideia, importa referir que o treino está implícito em diversas áreas e através de exercícios, tem como objetivo atingir um nível elevado na área que se pretende (Castelo, 1996).

Para a realização deste estágio curricular, escolhi como entidade acolhedora o clube Núcleo Desportivo Social da Guarda, no escalão de Infantis A, do campeonato Distrital da Associação de Futebol da Guarda.

“O futebol é um jogo coletivo, no qual os intervenientes (jogadores) estão agrupados em duas equipas, numa relação de adversidade- rivalidade desportiva, numa luta incessante pela conquista da posse da bola (respeitando as leis de jogo), com o objetivo de a induzir o maior número de vezes na baliza adversária e evitá-los na sua própria baliza, com vista á obtenção do golo da vitória. Para se atingir esta finalidade, o futebol possui uma dinâmica própria, um conteúdo que podemos definir como essência do jogo” (Castelo, 2003).

Os motivos que fizeram ir ao encontro deste clube foi o feedback positivo que adquiri de colegas meus que realizaram o seu estágio e trabalharam no clube e também pela necessidade que tinha em que o local de estágio fosse o mais próximo possível do local onde me encontro a estudar.

Foi durante o de estágio curricular que tive a oportunidade de colocar em prática muitos dos conhecimentos adquiridos ao longo de toda a licenciatura, sempre com o objetivo de ensinar e ajudar todos os atletas a crescer da melhor forma possível, quer enquanto aprendizes e representantes do jogo de futebol, quer enquanto seres humanos, passando-lhe um conjunto de valores pessoais, éticos e morais, que considero bastante importantes no trabalho com jovens atletas. “Treinar deve ser entendido como fazer aprender e desenvolver capacidades, ou seja, como um conjunto de ações organizadas, dirigidas à finalidade específica de promover intencionalmente a aprendizagem e o desenvolvimento de alguma coisa por alguém, com os meios adequados à natureza dessa aprendizagem e desse desenvolvimento” (Rosado & Mesquita, 1995).

É para mim bastante aliciante trabalhar com crianças destas idades (11/12) anos, mesmo olhando a todas as dificuldades, obstáculos e imprevistos que isso acarreta. Ter a oportunidade de transmitir todo o conhecimento e gosto pelo jogo que me acompanha, todos os valores acima referidos, transmitir a vontade de aprender mais sobre o mesmo, e no final poder ver evolução da parte deles, é gratificante. Mesmo sabendo que o caminho é longo, e que durante o seu percurso se cometem erros, fruto da imprevisibilidade que existe ao trabalhar com crianças, que dia após dia nos colocam novos problemas para resolver, tenho a certeza que todos estes fatores me fizeram e continuarão a fazer crescer e a preparar-me para o mercado de trabalho e para novos desafios.

Durante a época desportiva desenvolvi várias atividades, como observações, planeamento de treinos e análises ao comportamento dos treinadores das equipas de infantis A (Fábio Gomes) e infantis B (Tiago Reis) no processo de treino, observei e avaliei o rendimento e desempenho dos atletas no processo de treino e em jogo, fui, a para do meu colega de estágio Nuno Monteiro, responsável pela orientação dos exercícios de coordenação, força e alguns exercícios específicos com bola realizados uma vez por semana para as três equipas de infantis, bem como a realização de avaliações físicas e antropométricas a todos os atletas do escalão, e participei, durante a quarentena devido à pandemia COVID-19, em formações via online.

Este relatório encontra-se dividido por partes. São elas, a contextualização da entidade acolhedora, área, fases de intervenção, objetivos e planeamento do estágio, atividades desenvolvidas, atividades complementares, reflexão final, bibliografia e anexos.

1. Contextualização da Entidade Acolhedora

1. Caracterização da entidade acolhedora e do meio envolvente

Neste ponto do relatório de estágio é feita uma caracterização da cidade da Guarda, onde está inserida a entidade acolhedora, e também uma caracterização da entidade, onde estão indicados todos os recursos de que o clube e a equipa de Infantis A dispõe, bem como toda a estrutura organizacional do mesmo.

1.1. Cidade da Guarda

A Guarda é considerada a cidade mais alta do País, com 1056 metros de altura, e o seu concelho fica situado no centro da região beirã, entre o Planalto Guarda-Sabugal e a Serra da Estrela. A sua excelente e privilegiada localização permite-lhe que os seus cerca de 712,11 Km² de área sejam partilhados pelas bacias hidrográficas de cursos de águas tão importantes como são os Rios Mondego, Zêzere e Coa. O Concelho da Guarda confina a nascente com os Concelhos de Pinhel, Almeida e Sabugal, a sul com os de Belmonte e da Covilhã, e a poente com Manteigas, Gouveia e Celorico da Beira.

A cidade da Guarda, que teve o seu primeiro Foral a 27 de novembro de 1199, concedido por D. Sancho I, o Rei Povoador, é capital de Distrito e o seu Concelho é constituído por 43 Freguesias, sendo assim considerado, segundo os Censos de 2011, um dos maiores Concelhos do País com 42 541 habitantes.

A Guarda é herdeira de um património cultural rico e único que, nas suas muralhas de mais de 800 anos de História, detém um dos mais belos e mais bem conservados patrimónios construídos de todo o país.

A cidade da Guarda é ainda caracterizada por ser a cidade dos “5 F`s”: Forte, Farta, Fria, Fiel e Formosa.

1.2. Caracterização da Entidade Acolhedora

O Núcleo Desportivo e Social da Guarda é uma Instituição Particular de Solidariedade Social com sede na Cidade da Guarda. Foi fundado no dia 27 de julho de 1982 pelo Eng.º Jorge Manuel Pires Godinho Antunes e tem como missão apoiar cidadãos de todas as faixas etárias, de forma a promover o seu desenvolvimento pleno e a sua integração social e comunitária.



Figura 1. Logotipo NDS

São diversas as áreas de intervenção definidas estatutariamente:

- ✓ Animação e promoção social da infância, juventude e terceira idade;
- ✓ Formação nas vertentes de animação sociocomunitária, desportiva e cultural;
- ✓ Práticas desportivas assentes em diversas modalidades;
- ✓ Ateliers de carácter recreativo e cultural em funcionamento permanente, consoante as solicitações e interesses demonstrados pela população;
- ✓ Desenvolvimento de uma política de emprego e formação profissional;
- ✓ Investigação, na procura de soluções coletivas em questões de interesse geral para a população da Guarda;
- ✓ A promoção da Igualdade de Género e Igualdade de Oportunidades;
- ✓ A Prevenção e a promoção da saúde.

Para a realização dos objetivos descritos ou a sua sustentabilidade, a Instituição tem em funcionamento:

- ✓ Centro de Atividades e Tempos Livres;

- ✓ Serviço de Apoio Domiciliário;
- ✓ Protocolo de Rendimento Social de Inserção;
- ✓ Gabinete de Apoio Social;
- ✓ Banco Alimentar;
- ✓ Projeto “Tu Decides+” – E6G;
- ✓ Projeto “Pit Stop”;
- ✓ Escola de Basquetebol NDS
- ✓ AC2D – Academia do Conhecimento e do Desenvolvimento Desportivo
- ✓ Grupo de Cantares de S. Miguel “A Mensagem”;
- ✓ Escolinhas de Futebol;
- ✓ Formação/ Competição Futebol;

O Núcleo Desportivo e Social tem crescido consideravelmente nos últimos anos, contando hoje com uma vasta e multidisciplinar equipa. A zona “Guarda Gare” viu a sua realidade social modificar-se ao perceber que podiam contar com a intervenção de uma Instituição que está junto das pessoas e das suas vivências quotidianas.

O mesmo tem vindo a alargar o seu âmbito de ação, intervindo presentemente não apenas no Concelho da Guarda, mas também no distrito, nomeadamente no Concelho do Sabugal.

1.3. Recursos Humanos

Abaixo estão representados três organogramas, que indicam as pessoas que desempenham funções na estrutura do Núcleo Desportivo Social da Guarda, divididos pela direção do clube, mesa da assembleia geral e conselho fiscal. Todas estas pessoas, desde o presidente Manuel Prata, até aos membros do conselho fiscal, são responsáveis pelo bom funcionamento do clube, de modo a proporcionar as melhores condições desportivas e a todos os atletas que representam o mesmo.

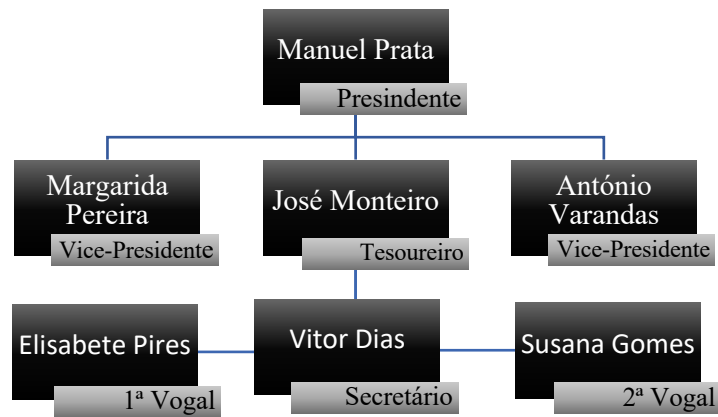


Figura 2. Organograma Direção

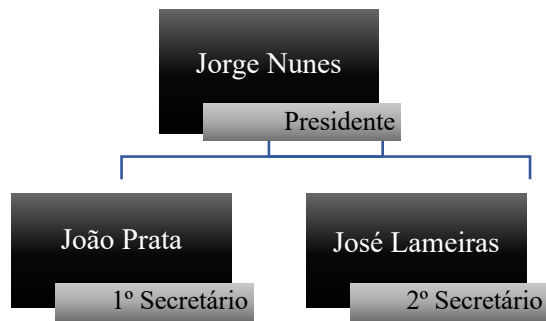


Figura 3. Organograma Mesa Assembleia Geral

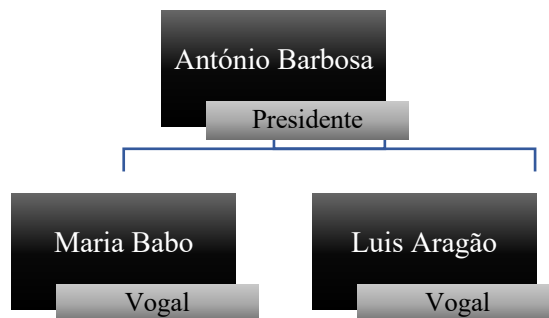


Figura 4. Organograma Mesa Conselho Fiscal

1.4. Escalões de Formação do NDS

O Núcleo Desportivo Social da Guarda contém todos os escalões de formação, desde os “Sub-5” aos “Sub-19”, e na presente época desportiva 2019/2020 o clube teve duzentos e vinte e quatro atletas inscritos. A tabela 1 representa os respetivos escalões de formação do NDS e o número de atletas inserido em cada escalão.

Tabela 1. Escalões de Formação NDS

Escalões	Idades	Nº de Atletas
Escolinhas	Sub-5/Sub-10	87
Infantis C	Sub-11	22
Infantis B	Sub-12	21
Infantis A	Sub-13	20
Iniciados	Sub-14/Sub-15	18
Juvenis B	Sub-16	20
Juvenis A	Sub-17	20
Juniores	Sub-18/Sub-19	16

1.5. Caracterização da equipa de Infantis A

A equipa de infantis A, na qual eu me inseri com a função de treinador estagiário, foi liderada pelo treinador Fábio Gomes e em dias de jogo contamos ainda com o apoio dos delegados Octávio Pires e João Gomes.

O plantel de infantis A é constituído por 22 jogadores, com idades compreendidas entre os 11 e os 12 anos de idade. Abaixo (tabela 2) está representado todo o plantel com a indicação da idade, altura, peso, IMC e posição de cada atleta.

Tabela 2. Plantel Infantis A NDS

Nome do Atleta	Idade	Altura	Peso	IMC	Posição
S. S.	11	1,52m	45,5kg	17,9	ALA
G. R.	11	1,42m	40,3kg	20	MD
M. S.	12	1,48m	43,2kg	19,7	PL
J. M.	11	1,51m	45,1kg	19,8	DC
R. S.	12	1,47m	39,4kg	18,2	ALA
J. P.	12	1,51m	41,3kg	18,1	MO
D. S.	12	1,48m	32,3kg	14,8	MD
J. V.	11	1,57m	41,0kg	16,6	MD
R. M.	12	1,52m	42,7kg	18,5	DC
J. C.	12	1,63m	71,9kg	27,1	PL
F. G.	12	1,51m	51,6kg	22,6	DC
P. G.	11	1,50m	41,1kg	18,3	GR
A. S.	11	1,47m	30,0kg	17	M
A. P.	12	1,62m	47,8kg	18,2	M
J. G.	12	1,44m	33,0kg	15,9	GR
D. J.	12	1,46m	50,5kg	23,7	MD
F. D.	12	1,66m	58,0kg	21,1	PL
C. F.	12	1,52m	34,0kg	14	ALA
J. R.	12	1,71m	48,6kg	16,6	DC
A. M.	12	1,44m	30,2kg	14,6	M
P. M.	12	1,41m	34,3kg	17,2	ALA
G. F.	12	1,54m	36,4kg	15,4	ALA

1.6. Recursos Materiais

No início da época desportiva foi realizado um inventário (tabela 3) para quantificar e avaliar o material de treino e jogo existente ao dispor das equipas de infantis, de forma a saber sempre a quantidade e o estado do mesmo. No final de cada treino todo o material era verificado e contado.

Tabela 3. Recursos Materiais Infantis A NDS

Material	Quantidade	Estado
Bolas	29	Ótimo
Coletes	61	Bom
Mini Cone Sinalizador	41	Ótimo
Cone Sinalizador	47	Bom
Estacas de Treino	19	Ótimo
Escadas de Treino	5	Ótimo
Arcos	9	Bom
Mini Trampolim	1	Bom
Balizas Futebol 9	4	Ótimo
Balizas de Futebol 11	2	Ótimo

Como se pode verificar na página seguinte, clube dispõe ainda de 2 carrinhas e de um autocarro para transporte de atletas para os treinos e para os jogos (figura 5, figura 6 e figura 7).



Figura 5. Carrinha NDS



Figura 6. Carrinha NDS



Figura 7. Autocarro NDS

1.7. Recursos Espaciais

O clube Núcleo Desportivo Social da Guarda tem ao seu dispor uma sede, e também um snack-bar.

Os treinos das equipas do NDS estão divididos entre o Campo de jogos do Zâmbito (figura 8), o Campo do Carapito (figura 9) e o Estádio Municipal da Guarda (figura 10), sendo que as 3 equipas de infantis treinam ambas no Campo de jogos do Zâmbito e no “Campo do Carapito”.

Os jogos têm lugar, maioritariamente, no Campo de jogos do Zâmbito sendo que, por vezes, também podem ser jogados no Estádio Municipal da Guarda.

O Campo de jogos do Zâmbito possui:

- ✓ 4 balneários para equipas (visitado/visitante)
- ✓ 1 balneário para treinadores e árbitros (dia de jogo)
- ✓ 1 relvado sintético
- ✓ 1 sala de arrumação de material
- ✓ 1 gabinete

O Campo do Carapito possui:

- ✓ 3 balneários para equipas (visitado/visitante)
- ✓ 1 balneário para treinadores e árbitros (dia de jogo)
- ✓ 1 campo “pelado” (terra batida)
- ✓ 1 sala de arrumação de material
- ✓ 1 snack-bar

O Estádio Municipal da Guarda possui:

- ✓ Balneários para equipas (visitado/visitante)
- ✓ Balneário para treinadores e árbitros (dias de jogo)
- ✓ Gabinetes
- ✓ 1 relvado natural
- ✓ 1 ginásio
- ✓ 1 pista de atletismo
- ✓ 1 pavilhão desportivo
- ✓ 1 snack-bar
- ✓ Bancadas com lotação máxima de 10.000 pessoas



Figura 8. Campo de Jogos do Zambito



Figura 9. Campo do Carapito



Figura 10. Estádio Municipal da Guarda

1.8. Recursos Comunicacionais

O clube possui alguns meios de comunicação ativos, sendo que os principais são, a página oficial do clube no Facebook, a página do departamento de futebol do NDS tanto no Facebook como no Instagram, o site oficial do clube e o email.

Aqui estão representados os meios acima referidos:

- ✓ <https://www.facebook.com/nds.guarda>
- ✓ <https://www.facebook.com/FuteboINDS>
- ✓ <https://www.instagram.com/departamentofutebolndsguarda/>
- ✓ <http://nds.pt/index.html>
- ✓ info@nds.pt

2. Área, Fases de Intervenção, Objetivos e Planeamento do Estágio

2.1. Área e Fases de Intervenção

O meu estágio curricular tem incidência na área de treino desportivo. O estágio está dividido em três fases de intervenção, pelas quais o estagiário vai passando, de uma forma progressiva no desenvolvimento do processo do mesmo, de forma a cumprir todos os requisitos necessários para a conclusão do estágio curricular e consequente aquisição de conhecimentos que permita o estagiário chegar ao fim do processo bem preparado para o mercado de trabalho.

Fase 1: Planeamento e Integração

O planeamento assume uma importância tremenda no que à preparação e ao desenvolvimento de uma época desportiva diz respeito. Nesta fase foi feito um planeamento de todas as atividades em que o clube iria participar, desde jogos, treinos, torneios, ou outros eventos em que o clube pudesse vir a participar. Foi feito o planeamento e periodização do treino, pensado na metodologia e conteúdos a abordar nas diferentes fases da época.

Nesta fase foram também definidos os objetivos gerais e específicos que se pretendem alcançar no estágio curricular. Foi ainda realizada uma análise e conhecimento de toda a estrutura organizacional, dos recursos humanos, materiais, espaciais e comunicacionais que o clube dispõe.

Fase 2: Intervenção

A fase de intervenção é uma fase em que comecei a participar de uma forma mais ativa nas sessões de treino, intervindo nos exercícios com mais liberdade. Foi feito um trabalho de observação da equipa, quer em treino, quer em jogo, de forma a avaliar o desempenho da mesma em diversos fatores (físicos, técnicos, táticos) ao longo da época.

Foi realizada uma avaliação aos atletas da equipa em termos antropométricos e motores/técnicos. Não menos importante, e como proposta a todos os estagiários, foi a participação em ações de formação, de forma a adquirir o máximo de conhecimentos

possíveis junto de profissionais com experiências e vivências diferentes, mais concretamente na área do futebol.

Como última tarefa da fase de intervenção, é-nos proposto a realização de um projeto de formação ou promoção desportiva envolvendo a entidade acolhedora.

Fase 3: Conclusão e Avaliação

Nesta última fase pretende-se fazer uma avaliação da congruência entre os objetivos inicialmente definidos com os objetivos atingidos, bem como uma avaliação e reflexão sobre o impacto das metodologias e recursos utilizados ao longo do estágio curricular.

Por fim, o estagiário deverá elaborar o relatório final de estágio bem como a finalização do dossier de estágio.

2.2. Objetivos do Estágio Curricular

No início do estágio curricular foram definidos alguns objetivos que se pretendiam que fossem atingidos durante o mesmo, dividindo-se em objetivos gerais e objetivos específicos.

Objetivos Gerais

- ✓ Assumir compromisso com a entidade acolhedora relativamente às atividades a desempenhar no processo de estágio curricular;
- ✓ Desenvolver e aperfeiçoar competências que habilitem uma intervenção qualificada;
- ✓ Aperfeiçoar competências nas diferentes dimensões: moral, ética e deontológica da postura do treinador;
- ✓ Fazer reflexão sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário;

- ✓ Intervir de uma forma qualificada em contexto profissionalizante.

Objetivos Específicos

- ✓ Planear o processo de treino de forma autónoma;
- ✓ Intervir pedagogicamente nas tarefas de treino;
- ✓ Fazer observação individual e coletiva da equipa em contexto de treino e competição;
- ✓ Inculcar o espírito do que é ser atleta, desportista e humano na sociedade contexto e no contexto real do clube;
- ✓ Avaliar desempenho e evolução da equipa ao longo da época nas componentes físicas, técnicas, táticas e emocionais;
- ✓ Organizar uma atividade de promoção da entidade de estágio acolhedora.

2.3. Planeamento

Sabe-se que o planeamento é parte fundamental e assume uma enorme importância no que diz respeito à preparação de uma época desportiva. Este, tem como finalidade atingir os objetivos previamente estabelecidos para as os praticantes e para as equipas, fazendo uma relação entre a preparação dos mesmos e o contexto desportivo onde estão inseridos. (Castelo, J. et al, 1996).

2.3.1. Calendarização anual

Uma calendarização anual estará, sempre que necessário, sujeito a alterações em função de uma possível mudança nas datas dos treinos e dos jogos no decorrer da temporada, como aliás aconteceu, devido à pandemia COVID-19, que obrigou ao cancelamento dos treinos e dos jogos no dia 11 de março de 2020, tendo sido posteriormente confirmado o cancelamento da época desportiva 2019/2020. Como tal, no início da época, elaborei uma calendarização anual (tabela 4), que engloba as datas de todos os treinos, jogos de preparação e jogos de competição até ao final da época.

Tabela 4. Calendarização anual

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

Legenda
Treino
Jogo
Treino/Preparação
Jogo Competição

2.3.2. Calendarização semanal

Esta calendarização semanal (tabela 5) indica os dias e os respetivos horários dos treinos e do jogo semanal. Todos os treinos são realizados no Campo de jogos do Zambito (relvado sintético) com a exceção de uma sexta-feira por mês, ser realizado no Campo do Carapito (terra batida). Os jogos realizados em “casa” são disputados no Campo de jogos do Zambito.

Referir que esta calendarização, no que à data e aos horários dos jogos diz respeito, estará sujeita a alterações sempre que se justificar.

Tabela 5. Calendarização semanal

Dia	Horário	Local
Segunda-Feira	17h00-20h00	Campo de jogos do Zambito
Terça-Feira		
Quarta-Feira	17h00-20h00	Campo de jogos do Zambito
Quinta-Feira		
Sexta-Feira	17h00-20h00	Campo de jogos do Zambito/Campo do Carapito
Sábado		
Domingo	11h00	Casa/Fora

Legenda
Treino
Jogo Competição

3. Atividades Desenvolvidas

3.1. Planeamento e Periodização do treino

“O planeamento é provavelmente a ferramenta mais importante que o treinador tem. Usando um procedimento metódico e cientificamente fundamentado, o treinador pode estruturar o processo de treino de forma a permitir que o atleta possa otimizar o seu desempenho nos tempos apropriados” (Bompa & Buzzichelli 2019).

Bompa (2007), assume o microciclo como uma ferramenta importante para o treino realçando a estrutura e o conteúdo como fatores determinantes na qualidade do processo de treino.

O planeamento de treino semanal (microciclo) era, após uma reflexão da semana anterior, do jogo realizado por cada equipa no fim de semana, idealizado e estruturado no início de cada semana pelo coordenador do escalão de infantis e também treinador da equipa de infantis B (Tiago Reis), e pelos restantes treinadores das equipas de infantis A (Fábio Gomes) e infantis C (Gianluca Firmino), com o objetivo de identificar os aspetos a melhorar e que merecem mais atenção em cada equipa.

Devido ao facto das três equipas de infantis treinarem no mesmo horário e no mesmo espaço, e de forma a haver um fio condutor no processo de ensino/aprendizagem e na evolução dos atletas neste escalão, ambas as equipas partilhavam o mesmo plano de treinos, mas com variáveis ou exercícios (princípios) diferentes a abordar por cada uma consoante a sua necessidade no momento (semana).

O microciclo abaixo (tabela 6) representa o planeamento de uma semana de treinos, que pode ser analisado no anexo 3.

 Núcleo Desportivo Social da Guarda Microciclo: 4-11-2019 a 8-11-2019										
Domingo	T	2ª feira	3ª feira	T	4ª feira	5ª feira	T	6ª feira	Sábado	Domingo
J O G O	20'	- Processo defensivo- Fundamentos - 1x1 (contenção)	S/treino	20'	- Processo ofensivo- Fundamentos - Meinhos 3x1	S/treino	15'	- Meinhos e movimentos articulares	S/treino	J O G O
	20'	- Processo defensivo- Fundamentos - 2x2 com apoios		20'	- Coordenação/Força - 3 estações		20'	- Velocidade e finalização		
	20'	- Processo defensivo		20'	- Processo ofensivo - Pelada holandesa		20'	- Jogo 9x9 - Consolidação de processos trabalhados		
	20'	- Transição Ofensiva		20'	- Processo Ofensivo - 4x4 passe e rutura					
	5'	-Alongamentos		5'	- Alongamentos		5'	- Alongamentos		
Intensidade										

Treino de segunda-feira:

Dimensão Física- Resistência Específica

Objetivos Técnico-táticos- Processo defensivo, Transição Ofensiva.

Exercícios 1: Exercício de 1x1 com o objetivo de trabalhar a contenção.

Exercício 2: Processo defensivo- Saída 1 a 1 e defesas fazem contenção até à zona delimitada “independente”.

Exercício 3- Posse de bola e ataque rápido- 3x3 dentro de 3 quadrados; um defensor e um atacante fora da zona delimitada para o 3x3; quando coletes recuperam bola atacam 4x2 (1 defensor que perdeu a bola e mais um atacante de cima).

Exercício 4: Alongamentos- Atletas fazem retorno à calma e estiram/relaxam músculos solicitados na sessão de treino.

Legenda intensidade	
Baixa	
Moderada	
Alta	

Treino de Quarta-Feira:

Dimensão Física- Capacidades Coordenativas

Objetivos Técnico-táticos- Processo Ofensivo.

Exercício 1- Meinhos 3x1- Linhas de passe à esquerda e direita.

Exercício 2- Coordenação- 3 estações onde os atletas realizam vários exercícios de coordenação.

Exercício 3- Pelada holandesa- Em espaço reduzido, exercício de superioridade (3x2), a equipa que está a atacar se marca golo continua a atacar e saem outros dois atletas para defender, se a equipa que defende recupera a bola entra outro elemento para atacar rapidamente a baliza contrária.

Exercício 4- Passe e rutura- Exercício de 4x4, com duas mini balizas de cada lado, com o objetivo de trabalhar passe e rutura e assim chegar ao golo, que pode ser feito nas duas balizas contrárias.

Exercício 5- Alongamentos- Atletas fazem retorno à calma e estiram/relaxam músculos solicitados na sessão de treino.

Treino de Sexta-feira:

Dimensão Física- Velocidade específica

Objetivos Técnico-táticos- Processo ofensivo.

Exercício 1- Meinhos e movimentação articular.

Exercício 2- Velocidade e finalização- Exercício de finalização com objetivo de chegar em velocidade à baliza com entradas ao primeiro e segundo poste através de diagonais e cruzamento para finalizar.

Exercício 3- Jogo 9x9- Consolidar conteúdos trabalhados durante a semana através de jogo formal 9x9, com vista ao jogo do fim de semana.

Exercício 4- Alongamentos- Atletas fazem retorno à calma e estiram/relaxam músculos solicitados na sessão de treino.

3.2. Modelo de jogo- Infantis A

Pode entender-se por modelo de jogo um conjunto de comportamentos e princípios, individuais e coletivos que, idealizados pelo treinador e indo de encontro à sua ideia e conceção do jogo, se pretendem ver desempenhados numa equipa, estando este, sujeito a constantes adaptações ao longo da época desportiva, quer por força das características dos próprios jogadores à disposição, quer por outros fatores consequentes da imprevisibilidade que o jogo e toda uma época desportiva possa trazer, a fim de alcançar os objetivos a que o clube e a equipa se propuseram.

Garganta (1996) refere ainda que, “modelar é simultaneamente identificar e formular alguns problemas, construindo enunciados, e tentar resolver estes problemas, racionando por simulação, acrescentando ainda que o modelo de jogo deve entender-se como ponto de referência e não como modelo a atingir em absoluto.”

A equipa de Infantis A do NDS Guarda, na época desportiva 2019/2020, quis assumir-se em todos os jogos como uma equipa dominadora, controlando o jogo com bola e partindo sempre que possível para a equipa adversária em ataques rápidos. O sistema tático base no qual a equipa se apresentou foi em “1-3-4-1”, com o GR, um DC, dois MD, dois ALA, dois MC/MC+MO e um PL.

O modelo de jogo da equipa, abaixo representado, divide-se em quatro momentos do jogo, se assim lhe podemos chamar, sendo eles o processo ofensivo, processo defensivo, transição ofensiva, transição defensiva e ainda as bolas paradas (cantos) ofensivas e defensivas.

3.2.1. Organização Ofensiva- 1ª Fase

Na saída de bola do GR, os MD's baixam à zona da quina da área para receber, e o DC sobe ligeiramente para fazer o 3º homem de apoio enquanto que os MC's trabalham nas costas dos médios contrários. Os Alas dão máxima largura para serem opção na linha lateral e para permitir espaço aos MD's.

O PL desloca-se em função do lado em que a bola está a ser jogada para ser solução na profundidade.

No caso de sofrermos pressão alta por parte do adversário, MD's voltam à posição inicial fechando no corredor central, e os Alas baixam para receber diretamente do GR.

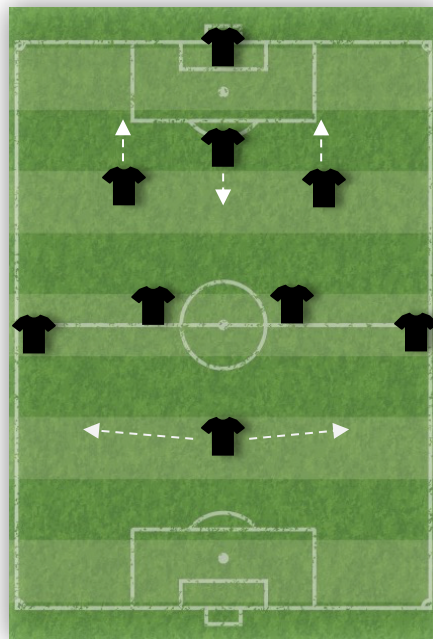


Figura 11. Organização ofensiva- fase 1

3.2.2. Organização Ofensiva- 2ª Fase

Pretende-se criar triângulos entre jogadores com o objetivo de desequilibrar o adversário e descobrir espaços para progredir no terreno e posteriormente criar situações de finalização. Um dos médios no apoio ao PL e MD's participam ativamente nas ações ofensivas. Ala do lado contrário (que não está inserido na jogada com bola) ataca costas da defesa com diagonais constantes.

Atacar 1º e 2º poste por parte de PL e Ala contrário ao lado da bola e, MO coloca-se à entrada da área enquanto MD's fazem coberturas ofensivas.

Utilização de algumas combinações ofensivas, tais como:

- 1- MDD/MDE/DC – AD/AE – PL – Cruzamento
- 2- MDD/MDE – AD/AE – MCD/MCE – MDD/MDE – Cruzamento
- 3- MDD/MDE/DC – AD/AE – MCD/MCE – AD/AE- Cruzamento

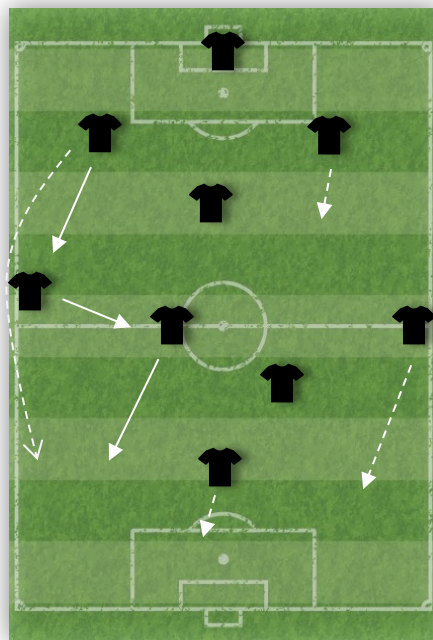


Figura 12. Organização Ofensiva- fase 2

3.2.3. Organização Defensiva- 1ª Fase

Pretende-se que o PL condicione a construção do adversário fazendo pressão alta em “L” sobre o seu DC enquanto que o Ala pressiona o outro DC. MD’S e DC fazem aproximadamente uma linha de três, com um ligeiro avanço dos MD’s e Alas alinham com MC para linha de quatro na zona do meio campo.

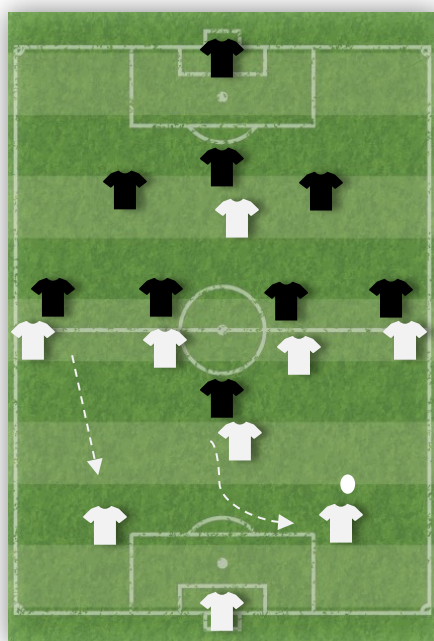


Figura 13. Organização defensiva- fase 2

3.2.4. Organização Defensiva- 2ª Fase

Os MD's juntam a DC para fazer linha de 3 homens defensivos, com função de controlar espaços interiores e exteriores que possam ser explorados pelo adversário. Foco atencional elevado do DC e MD's no controlo do ataque à profundidade por parte dos adversários. Os MD's e MC's fazem coberturas defensivas aos Alas e os MC's controlam e protegem espaços interiores.

O GR tem função de controlar profundidade e comunicar com linha defensiva (bolas as costas da defesa).

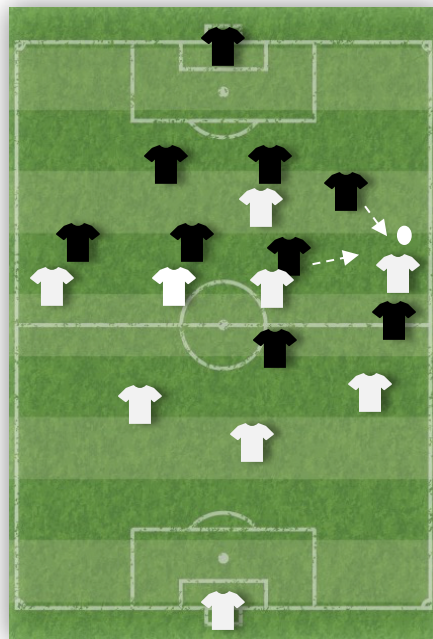


Figura 14. Organização defensiva- fase 2

3.2.5. Transição Ofensiva

Após recuperação da posse de bola pretende-se que a equipa progrida no terreno de forma apoiada (ataque rápido) em direção á baliza do adversário aproveitando os seus desequilíbrios.

Caso não seja possível progredir depois do momento de recuperação da bola, reorganiza e mantém posse de forma.

3.2.6. Transição Defensiva

Impõe-se uma rápida reação à perda da bola a fim de a recuperar a posse da mesma. Caso não seja possível recuperar a bola de imediato, reorganizar defensivamente o mais rápido possível, encurtando linhas de modo a não conceber espaços vazios ao adversário e evitar inferioridade numérica que possibilite chegada do adversário à nossa baliza.

3.2.7. Bolas paradas- Canto defensivo

- ✓ Marcação mista;
- ✓ GR no centro da baliza;
- ✓ DC no 1º poste;
- ✓ Os MD's fazem marcação à zona formando diagonal defensiva dentro da área com MC que defende o adversário mais alto (marcação homem a homem);
- ✓ AE é o último homem da zona defensiva mais afastado à esquerda marcando homem a homem;
- ✓ AD defende possível canto curto;
- ✓ MC/MO quando é o homem mais rápido fica numa zona avançada do terreno para possível contra-ataque.
- ✓ PL coloca-se na entrada da área para segundas bolas.

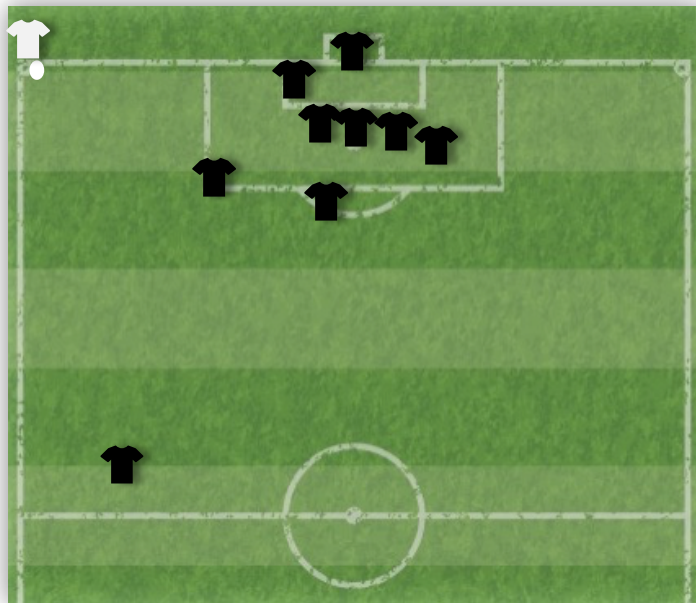


Figura 15. Bolas paradas- canto defensivo

3.2.8. Bolas paradas- Canto ofensivo 1- (longo)

- ✓ DC mantém posição no meio campo controlando adversário que fica na zona mais avançada do terreno;
- ✓ MD mais baixo na entrada da área para segundas bolas e o outro MD ataca 2º poste;
- ✓ MC ataca zona de penalty;
- ✓ MC/MO junto ao GR adversário;
- ✓ Um dos Alas bate o canto e o outro Ala aproxima-se para simular canto curto, retornando á sua posição;
- ✓ PL ataca 1º poste.

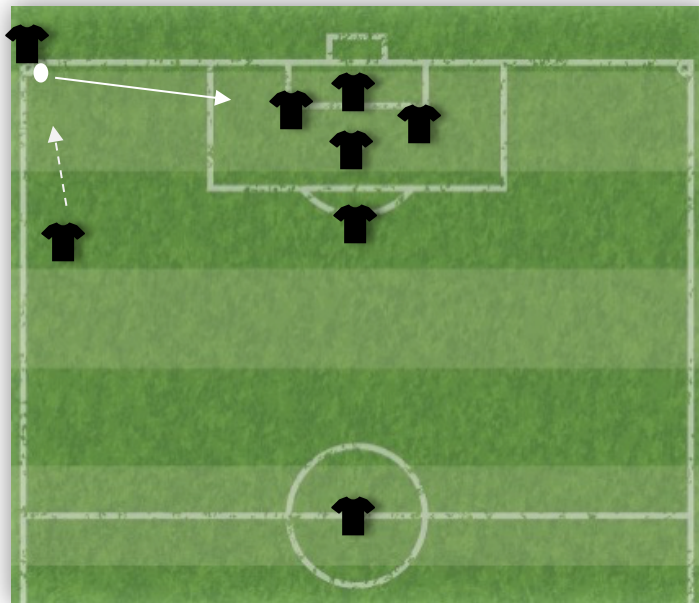


Figura 16. Bolas paradas- canto ofensivo 1

3.2.9. Bolas paradas- Canto ofensivo 2 (curto)

- ✓ DC mantém posição no meio campo controlando adversário que fica na zona mais avançada do terreno;
- ✓ MD's dentro da pequena área para impedir saída dos defesas;
- ✓ MC dentro da pequena área para impedir saída dos defesas;
- ✓ MC/MO na entrada da pequena área preparado para ser solução para finalizar;
- ✓ Um dos Alas bate o canto e o outro Ala aproxima-se para canto curto;
- ✓ PL dentro da pequena área para impedir saída dos defesas.

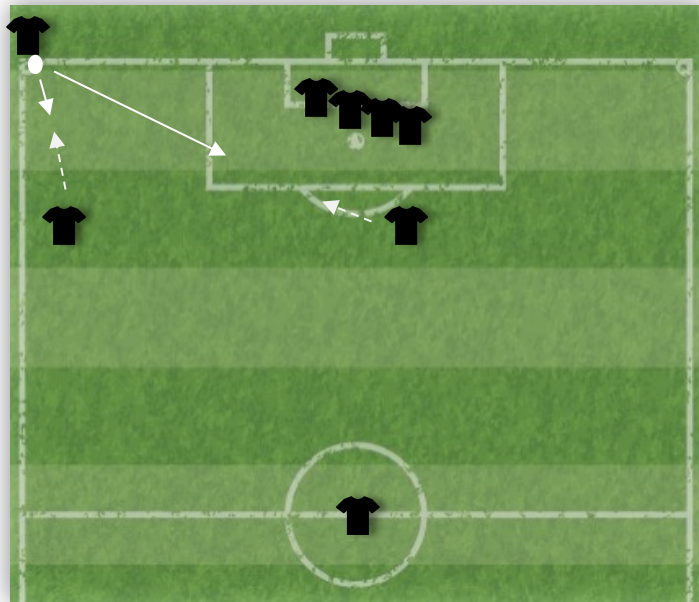


Figura 17. Bolas paradas- canto ofensivo 2

3.3. Intervenção na Sessão de treinos e Jogo

Na fase inicial do estágio, ao longo das primeiras duas semanas, e ainda que desde o início me tenha sido dada total autonomia por parte do tutor de estágio e pelo treinador da equipa onde estive inserido, não tive uma intervenção muito ativa, optando por uma postura mais observacional e fim de conhecer melhor os atletas, a dinâmica da equipa no treino, o seu modelo de jogo, as ideias do treinador bem como a sua forma de trabalhar, para depois poder ter uma intervenção mais assertiva de forma a ir ao encontro do que era pretendido para a equipa.

A adaptação ao processo de treino não podia ter corrido melhor pois, todos os intervenientes, desde treinadores, dirigentes e jogadores, inseriram e colocaram-me á vontade desde o início de modo a que conseguisse desempenhar as minhas funções e tarefas da melhor maneira possível.

Com o passar das semanas a minha intervenção no treino foi sendo cada vez mais ativa, passando as minhas ideias para o treinador e para o grupo de trabalho, orientando exercícios, dando feedbacks individuais e coletivos de forma a ensinar e ajudar na evolução e no crescimento da equipa.

O treino de segunda começava, normalmente, com uma pequena reflexão juntamente com os atletas sobre o jogo anterior e posteriormente era feita uma breve introdução à semana de treino com vista à preparação do jogo seguinte. Este era o dia da semana com menos atletas, fruto de outras atividades extracurriculares e um dia, à imagem dos outros, em que tinha participação ativa em todos os exercícios, com feedbacks construtivos e motivacionais, individuais e coletivos durante o decorrer dos mesmos e sempre que necessário interrompia para dar algum reforço caso o exercício não estivesse a dar à equipa o que realmente se pretendia.

Nos treinos de quarta-feira, em grande parte das semanas, eram realizados exercícios específicos de coordenação, com ou sem bola, por estações, orientados por mim e pelo meu colega de estágio Nuno Monteiro que esteve inserido na equipa de infantis B. Esses exercícios eram realizados pelas três equipas de infantis, visto que ambas partilhavam o mesmo espaço e o mesmo plano semanal de treinos. Desta forma, o treino de quarta-feira era exclusivamente dedicado a esta componente do treino.

O treino de sexta-feira era sempre mais curto, em função da proximidade do jogo do fim de semana. Tinha como tarefa orientar o aquecimento e alguns exercícios de velocidade e finalização que fossem realizados. De seguida, era realizado jogo 9x9 sob forma de consolidar e aprimorar conteúdos e alguns aspetos trabalhados ao longo da semana, com vista a preparação do próximo jogo. Aí, era voz e presença ativa dentro do terreno de jogo, dando indicações com o intuito de corrigir posicionamentos, individuais e coletivos, setoriais, nos vários momentos do jogo. O treino terminava sempre com alongamentos orientados por mim ou pelo treinador Fábio Gomes e seguíamos para a convocatória de jogo.

Sempre que foi necessário auxiliei também as equipas de Infantis A e Infantis B na orientação e gestão de exercícios, como foi caso a última semana de treinos da época, em que me foi pedido pelo tutor de estágio e treinador da equipa de Infantis B, Tiago Reis, que orientasse a sua equipa durante toda a semana de treinos devido à impossibilidade do mesmo, e também do meu colega de estágio, poderem estar presentes. Acabei por orientar apenas uma sessão de treinos devido ao cancelamento dos mesmos no dia seguinte devido à pandemia COVID-19.

O processo de intervenção na competição aconteceu, à imagem da intervenção no processo de treino, de uma forma progressiva. O dia de jogo iniciava sempre com a concentração do grupo uma hora e um quarto antes do início do mesmo. Eu, o treinador Fábio Gomes e os delegados de jogo, tínhamos a tarefa inicial de preparar todos os equipamentos de jogo dos atletas, bem como a sua hidratação para o jogo e intervalo. De seguida, antes do aquecimento era dada a palestra do treinador onde, inicialmente, não intervinha.

Desde o primeiro jogo, como de resto aconteceu em toda a época, tinha a função de orientar o aquecimento dos Guarda redes e, com o passar das semanas, fui tendo uma participação mais ativa no jogo, participando mais nas palestras com alguns feedbacks, dando orientações para o terreno de jogo e para os atletas que estavam no banco de suplentes e, após a realização de uma ficha de observação de jogo, fui observando e apontando alguns dados estatísticos e situações decorrentes do jogo com objetivo de passar ao treinador, ao intervalo, toda a informação necessária para que, sempre que se justificasse, melhorar o desempenho da equipa no jogo.

A meio da época, o treinador Fábio Gomes deu-me a oportunidade de orientar a equipa num jogo da primeira fase do campeonato distrital, tendo a preocupação de preparar e assumir a palestra do jogo passando todas as informações e comportamentos que se pretendiam para o mesmo, fazer a gestão das substituições, orientar o aquecimento e definir a equipa que iria iniciar o jogo.

Relativamente á equipa de Infantis B, sempre que possível marcava presença nos jogos em casa para filmar e ajudar noutra tarefa que fosse necessária. No último jogo da época fiz parte da equipa técnica devido à indisponibilidade do meu colega de estágio, o que, de alguma forma, foi benéfico para estar mais ligado e mais relacionado com a equipa e assim, preparar os atletas de uma melhor forma para o que iria ser uma semana de treinos orientada por mim.

Considero que, em termos gerais, desempenhei bem as minhas funções, sentido maior dificuldade na gestão das substituições, onde pedi o auxílio do mister Fábio. O aspeto onde penso que me senti mais à vontade e onde me saí melhor foi na palestra que antecede o jogo e também ao intervalo do mesmo, momento que considero muito importante no que toca ao aspeto motivacional dos atletas.

Como se pode na página seguinte, a tabela 7 indica o número de treinos, jogos de preparação e jogos de competição realizados ao longo de toda a época desportiva, incluindo todos os treinos realizados durante a quarentena devido à pandemia COVID-19.

Tabela 7. Atividades realizadas- treinos e jogos

Atividades/tarefas realizadas	Quantidade
Treinos	66
Jogos Preparação	3
Jogos Competição	15

3.4. Observação e análise do desempenho dos atletas e treinadores



Observar e analisar os comportamentos das equipas e dos atletas no treino e no jogo assume um papel de extrema importância na vida de um treinador, pois acredito que, o treinador que o consiga fazer da forma mais otimizada possível, estará mais preparado para solucionar problemas que possam ser identificados, quer a nível individual, quer a nível coletivo.

“Observar o comportamento do jogo é uma das tarefas mais importantes que um treinador tem a realizar” (Hughes & Franks, 2016).

Hughes e Franks (2016), dizem-nos ainda que o treinador de futebol deve entender os principais fatores da performance que espera, e ter uma visão clara do desempenho e de como essa performance deve ser alcançada.

Como tal, para avaliar o desempenho e os comportamentos dos atletas no treino e no jogo, desenvolvi duas fichas de observação a fim de identificar possíveis aspetos a melhorar e a otimizar no individual e no coletivo da equipa.

A ficha de observação e avaliação de atletas, que pode ser observada na página seguinte, na figura 18, e também no anexo 2, de forma mais pormenorizada, foi construída com o intuito de avaliar as algumas capacidades coordenativas, técnicas e táticas dos atletas. Esta avaliação foi feita ainda na primeira metade do estágio, durante três sessões de treino, com base em exercícios de coordenação sem bola e com bola, exercícios de receção, passe, drible, de finalização, exercícios específicos onde foram trabalhados os fundamentos do processo ofensivo e processo defensivo, e contexto 9x9 no treino.

Ficha de Observação e Avaliação de Atletas

Nome do Treinador: _____ Data (s): _____
 Equipa/Escalaio: _____ Contacto: _____
 Capacidades a observar/avaliar: _____
 Avaliação utilizada: 0-2 (Bom) 3-5 (Regular) 6-8 (Bom) 9-10 (Muito bom)

Atleta	Capacidades															
	Físicas				Técnicas				Táctico-atleta				Táctico-defesa			
	Velocidade	Resistência	Fuerça	Flexibilidade	Passo	Manejagem	Chute	Bateria	Progresão	Manejagem	Cobertura	Atletismo	Espazo	Coordenção	Coordenção	Concentração
J. García																
D. Domínguez																
R. Márquez																
F. González																
J. Martínez																
J. Rodríguez																
D. Silva																
S. Ribeiro																
J. Varandas																
F. Fernandes																

G. Ferreira																
A. Correia																
P. Silva																
S. Sousa																
R. Silva																
D. Lourenço																
A. Morais																
A. Pina																
J. Fernandes																
F. Correia																
M. Silva																
J. Pedro																

Observações:

Figura 18. Ficha de observação e avaliação do desempenho dos atletas- treino

Para observar e analisar o desempenho da equipa em competição construí uma ficha de observação e análise de jogo, que continha informação sobre o jogo, como a hora, local, data, equipas, resultado ao intervalo e no final do jogo, jogadores convocados, equipa titular e respetivo sistema táctico e suplentes utilizados. Como foco principal, em cada jogo era feita a contabilização dos golos, assistências, faltas cometidas, faltas sofridas, recuperações de bola, perdas de bola, remates efetuados, livres e cantos batidos por jogador em cada parte da partida.

Havia ainda espaço para alguns apontamentos/observações alusivos a comportamentos coletivos ou individuais que fossem necessários tomar, de modo a corrigir ou a potenciar no decorrer do jogo.

O tipo de observação utilizado foi uma observação direta sendo que, sempre que foi possível filmar os nossos jogos (observação indireta), recorri à filmagem do mesmo para otimizar e complementar a observação anteriormente realizada (observação mista).

Na figura 19, na página seguinte, está identificada a ficha de observação de jogo utilizada, que também pode ser observada no anexo 2.



Ficha de Observação e Análise de jogo

Competição:				

Data/hora:				

Local do jogo:				

Resultado gg:				

Resultado final:				

Convocados	Formação inicial																		
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> </table>												<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>DM</td></tr> <tr><td>DC</td></tr> <tr><td>MDG</td></tr> <tr><td>MDC</td></tr> <tr><td>AD</td></tr> <tr><td>MC</td></tr> <tr><td>ME</td></tr> <tr><td>PL</td></tr> </table>	DM	DC	MDG	MDC	AD	MC	ME
DM																			
DC																			
MDG																			
MDC																			
AD																			
MC																			
ME																			
PL																			

Ficha de jogo					
Nome do Jogador	Titular	Sup. UEL	Assistências	Golos	Minutos jogados

Observações durante e primeira parte							
Nome do Jogador	Faltas Cometidas	Faltas sofridas	Recuperações de bola	Perdas de bola	Remates efetuados	Livres	Cantos


Observações: _____

Observações durante e segunda parte							
Nome do Jogador	Faltas Cometidas	Faltas sofridas	Recuperações de bola	Perdas de bola	Remates efetuados	Livres	Cantos

Observações: _____

Figura 19. Ficha de Observação de Jogo.

Outro dos momentos de observação que me foi sugerido analisar e avaliar diz respeito aos treinadores, em que construí uma ficha de observação e avaliação de treinador, como nos mostra a figura 20, e o anexo 2, com o objetivo de avaliar o Mister Tiago Reis, da equipa de Infantis B, e o Mister da equipa de Infantis A, Fábio Gomes, quanto ao seu perfil, gestão do treino e organização do treino, parte inicial, parte fundamental e parte final do treino.



Ficha de Observação e Avaliação de Treinador

Nome do treinador: _____	
Equipa/escolão: _____	Data da Observação: ___ / ___ / ___

Perfil do treinador							
	Sim	Não	1	2	3	4	5
1. Atividade							
2. Pontualidade							
3. Dedicação							
4. Responsabilidade							
5. Ética							

Observação do Treino							
Gestão e Organização do Treino							
	Sim	Não	1	2	3	4	5
1. Planeamento e periodização do treino							
2. Autoconfiança e controlo da sessão							
3. Gestão dos recursos do vestiário							
4. Tempo perdido entre cada exercício (estratégias de economia de tempo)							
5. Controlo e utilização adequada do espaço de treino (espacos cobertos em cada exercício)							
Parte inicial							
	Sim	Não	1	2	3	4	5
1. Pontualidade							
2. Cumprimento atitudes no início do treino							
3. Palavras/discussão de animação com o grupo sempre que necessário (comportamento, treino anterior, jogo passado, quadrado azul, vermelho)							
4. Abordagem e informação do conteúdo da sessão de treino							
Parte fundamental							
	Sim	Não	1	2	3	4	5
1. Comunicação clara do que se pretende em cada exercício, sem cortar os seus objetivos							
2. Perguntas interativas sempre que necessário							
3. Uso de feedback construtivo, motivacional e positivo sempre que necessário							
4. Postura e adequação da linguagem do treinador no momento de intervenção							
5. Capacidade de adaptação a possíveis imprevistos							
6. Relação entre exercícios realizados e modelo de jogo/técnica de treino da equipa							
Parte final							
	Sim	Não	1	2	3	4	5
1. Bom reflexão do treino com os atletas							
2. Despedir dos atletas no fim do treino							
Observações:							

Figura 20. Ficha de Observação a treinadores

Fazendo um balanço das observações realizadas, posso afirmar que senti algumas dificuldades nas observações de jogo numa fase inicial, devido ao facto de não ser fácil fazer uma observação cem por cento detalhada em relação ao que queremos observar, com outras situações a ocorrerem durante o jogo, e aí, ter a possibilidade de ter todos os nossos jogos filmados, ajudaria a otimizar e a completar dos os dados que queremos recolher.

A tabela seguinte indica a quantidade respetiva a cada tipo de observação realizada ao longo da época desportiva.

Tabela 8. Atividades realizadas- Observações

Observações realizadas	Quantidade
Observações de jogo	7
Observação e análise do desempenho do atleta- Treino	1
Observação e avaliação de treinadores	2

3.5. Avaliações físicas- Infantis A

No início da época, em conjunto com o meu colega de estágio Nuno Monteiro, foram realizadas avaliações físicas a todos os atletas das três equipas de infantis do NDS. O objetivo inicial seria realizar dois momentos de avaliação, no início e antes do final da temporada, a fim de observar e acompanhar a evolução dos atletas a nível físico, no entanto, devido à pandemia COVID-19, não nos foi possível realizar o segundo momento de avaliação física.

As avaliações realizadas foram o salto em comprimento, corrida (sprint) de 20 metros e uma volta ao campo de futebol 11 do campo de jogos do zambito (328m).

Salto em comprimento: Com os pés alinhados e afastados à largura dos ombros, os atletas tinham como objetivo saltar o máximo comprimento possível. Para medir o comprimento do salto dos atletas foi utilizado uma fita métrica.

Sprint 20 M: Os atletas realizaram um sprint de 20 metros com o objetivo de o fazerem no menor tempo possível, de modo a avaliar a velocidade dos mesmos. Para contar o tempo obtido em cada sprint foi utilizado um cronómetro.

Volta ao campo (328m): O objetivo desta corrida à volta do campo de futebol 11 (328 metros) foi o de conseguir que os atletas percorressem a volta no menor tempo possível, com a preocupação de manter um ritmo constante, de modo a não perder rendimento no final da mesma. Para contar o tempo obtido em cada sprint foi utilizado um cronómetro.

Na página seguinte, (tabela 9), estão representados os resultados dos atletas da equipa de Infantis A às avaliações realizadas.

Tabela 9. Resultados Avaliações Físicas

Nome do Atleta	Salto em Comprimento	Sprint 20M	Volta ao Campo (328m)
S. S.	2,31m	03:66s	1:08m
G. R.	1,80m	04:10s	1:16m
M. S.	1,80m	03:79s	1:15m
J. M.	1,82m	04:06s	1:20m
R. S.	1,97m	04:06s	1:10m
J. P.	2,10m	03:22s	1:01m
D. S.	1,98m	03:70s	1:09m
J. V.	1,75m	03:70s	1:13m
R. M.	2,14m	03:52s	1:06m
J. C.	1,80m	04:00s	1:16m
F. G.	1,79m	04:00s	1:19m
P. G.	1,34m	04:21s	1:16m
A. S.	1,83m	03:84s	1:13m
A. P.	1,97m	03:20s	1:04m
J. G.	1,56m	03:06	1:10m
D. J.	1,77m	04:36s	1:37m
F. D.	2,11m	03:60s	1:02m
C. F.	1,93m	03:81s	1:11m
J. R.	1,84m	03:78s	1:16m
A. M.	1,92m	04:32s	1:14m
P. M.	1,90m	03:99s	1:11m
G. F.	2,04m	04-:06s	1:14m

3.6. Avaliações Antropométricas

Tal como as avaliações físicas, foram realizadas avaliações antropométricas a todos os atletas das equipas de infantis. As avaliações realizadas foram os perímetros do gêmeo direito, gêmeo esquerdo, coxa direita e coxa esquerda, massa corporal e altura.

O objetivo seria realizar dois momentos de avaliação, no início e antes do final da temporada, de modo a comparar os resultados e verificar se existiu evolução nos resultados dos atletas, mas, devido à pandemia COVID-19, não nos foi possível realizar o segundo momento de avaliação.

A tabela abaixo (tabela 10) representa os resultados das avaliações antropométricas realizadas aos atletas da equipa de infantis A.

Tabela 10. Avaliações Antropométricas

Nome do Atleta	G. D.	G. E.	C. D.	C. E.	Massa Corporal	Altura
S. S.	32cm	32,5cm	45cm	44cm	45,5kg	1,52m
G. R.	30cm	29,3cm	42,5cm	42,5cm	40,3kg	1,42m
M. S.	32,5cm	32,5cm	47,5cm	46cm	43,2kg	1,48m
J. M.	31,5cm	30cm	44,5cm	43cm	45,1kg	1,51m
R. S.	30,5cm	30cm	45,5cm	45cm	39,4kg	1,47m
J. P.	32,5cm	32cm	43,5cm	43cm	41,3kg	1,51m
D. S.	28,5cm	28cm	38cm	38cm	32,3kg	1,48m
J. V.	29,5cm	29,5cm	44cm	43cm	41,0kg	1,57m
R. M.	33cm	32,5cm	48cm	46cm	42,7kg	1,52m
J. C.	38cm	39cm	57cm	55cm	71,9kg	1,63m
F. G.	34cm	34cm	47cm	46,5cm	51,6kg	1,51m
P. G.	30,5cm	30,5cm	44,5cm	43cm	41,1kg	1,50m
A. S.	29,5cm	30cm	41cm	41,5cm	30,0kg	1,47m
A. P.	34cm	34cm	46,5cm	46,5cm	47,8kg	1,62m
J. G.	27,5cm	27cm	39cm	38cm	33,0kg	1,44m
D. J.	35cm	34cm	47cm	48cm	50,5kg	1,46m
F. D.	34cm	35cm	51cm	50cm	58,0kg	1,66m
C. F.	28cm	27,5cm	39cm	38cm	34,0kg	1,52m
J. R.	32cm	31cm	45cm	43cm	48,6kg	1,71m
A. M.	25cm	24cm	37,5cm	37cm	30,2kg	1,44m
P. M.	26cm	26cm	39cm	38cm	34,3kg	1,41m
G. F.	29cm	29cm	39cm	38m	36,4kg	1,54m

3.7. Registo de Presenças

Como em todas as equipas de formação do NDS, na equipa de Infantis A eram contabilizadas as presenças dos atletas no final de cada treino, de modo a controlar a assiduidade dos mesmos. Assiduidade esse que, devido ao elevado número de atletas no plantel, iria ter um peso significativo na convocatória para o jogo semanal, que era feita no final do último treino da semana (sexta-feira).

A figura 21, mostra-nos o número de treinos mensais efetuados por cada atleta, o número de treinos efetuados no total da época e a média de treinos mensais ao longo da época.

Nomes	MESES											Nº TOTAL UT	TOTAL PRESENCAS	MÉDIA PRESENCAS MÊS
	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN			
J.G	0	13	12	8	7	10	8	5	7	3	0	81	73	6,6363636
P.G	0	12	12	5	8	8	5	4	0	0	0	81	54	4,9090909
J.V.	0	13	13	9	8	10	9	4	2	0	0	81	68	6,1818182
C.F	0	8	9	5	5	8	5	2	1	0	0	81	43	3,9090909
G.F	0	7	7	3	5	8	3	2	0	0	0	81	35	3,1818182
P.M	0	12	13	10	8	11	10	5	2	0	0	81	71	6,4545455
A.S	0	12	13	9	6	10	9	4	2	1	0	81	66	6
G.R	0	12	7	6	4	7	6	1	7	1	0	81	51	4,6363636
F.G	0	13	13	8	7	9	8	0	0	0	0	81	58	5,2727273
A.M	0	9	11	8	4	9	8	4	3	0	0	81	56	5,0909091
D.S	0	11	12	6	4	11	6	5	1	0	0	81	56	5,0909091
M.S	0	10	10	5	4	11	5	5	1	0	0	81	51	4,6363636
R.M	0	12	12	7	6	11	7	4	5	3	0	81	67	6,0909091
S.S	0	7	9	6	1	5	6	2	4	0	0	81	40	3,6363636
J.P	0	9	13	7	8	8	7	5	1	0	0	81	58	5,2727273
A.P	0	9	12	7	8	5	7	4	2	0	0	81	54	4,9090909
D.J	0	6	10	7	6	10	7	3	1	1	0	81	51	4,6363636
J.M	0	10	13	8	6	3	8	2	0	0	0	81	50	4,5454545
R.S	0	4	12	6	5	9	6	4	0	0	0	81	46	4,1818182
J.P	0	10	12	10	4	9	10	3	0	0	0	81	58	5,2727273
F.D	0	3	12	9	7	9	9	2	0	0	0	81	51	4,6363636
J.R	0	1	8	6	4	8	6	4	0	0	0	81	37	3,3636364

Figura 21. Registo de presenças

3.8. Balanço da época desportiva- Resultados desportivos

Refletem-se na ideia de “Formar a ganhar”, identidade que o clube Núcleo Desportivo Social da Guarda apresenta em toda a formação, os objetivos desportivos aos quais a equipa de Infantis A se propuseram a alcançar na época desportiva 2019/2020. Associado à responsabilidade e ao objetivo principal de formar atletas, no que à aprendizagem do jogo e aquisição de valores éticos e morais lhes diz respeito, acresce a vontade de vencer, e também a importância do resultado como fator motivacional e de ambição para os atletas. Desta forma, a meta a atingir pela equipa em termos competitivos foi a de sagrar-se campeã distrital no final da temporada.

Tal feito não foi possível ser alcançado, não devido à falta de rendimento ou resultados desportivos por parte dos nossos jogadores e equipa técnica, mas sim devido ao cancelamento do campeonato, sem apuramento de campeão, face à pandemia COVID-19. Até ao cancelamento da prova, a equipa de Infantis A do NDS encontrava-se na melhor posição para alcançar o objetivo mencionado, em primeiro lugar da segunda fase (fase de apuramento de campeão), com oito vitórias nos oito jogos realizados, com vinte e nove golos marcados e nove golos sofridos, e apenas a três vitórias de se sagrar campeã e com seis jornadas ainda por disputar. De referir que, na primeira fase do campeonato, a equipa conseguiu qualificar-se para a fase de apuramento de campeão como primeiro classificado da série C, com seis vitórias em seis jogos, com cinquenta e um golos marcados e apenas um golo sofrido.

Os jogadores, equipa técnica e o clube acabaram por ser prejudicados com esta situação, não sendo declarados campeões distritais, o que impediu o acesso ao campeonato nacional de Iniciados previsto para a época 2020/2021.

Apesar do sucedido considero que nem tudo foi mau, muito pelo contrário, verificou-se uma boa evolução por parte de atletas que inicialmente tinham mais dificuldades, quer a nível coordenativo, técnico ou tático, dificuldades que nestas idades é normal existirem, cabendo-nos a nós treinadores minimizá-las e corrigi-las, e podemos concluir também que, de uma forma geral, os atletas conseguiram assimilar durante toda a época os conteúdos abordados, que lhes permite estarem bem preparados para a transição do futebol 9 para o futebol 11 que se avizinha já na próxima temporada.

Nas figuras que se seguem podem ser consultados os resultados de todos os jogos competitivos realizados na presente época desportiva, quer da 1ª fase, quer da 2ª fase, bem como ambas as tabelas classificativas com os dados estatísticos já mencionados anteriormente.

Jornada	Data	1ª Fase- Série C		
Jornada 1	12/10/2019	Folga		
Jornada 2	19/10/2019	Folga		
Jornada 3	26/10/2019	Eff Guarda "B"	0-18	Núcleo Desportivo Social "A"
Jornada 4	02/11/2019	Núcleo Desportivo Social "A"	8-0	Apsad Guarda 2000
Jornada 5	09/11/2019	Guarda Ud	0-6	Núcleo Desportivo Social "A"
Jornada 6	16/11/2019	Folga		
Jornada 7	23/11/2019	Folga		
Jornada 8	18/12/2019	Núcleo Desportivo Social "A"	9-1	Eff Guarda "B"
Jornada 9	08/12/2019	Apsad Guarda 2000	0-8	Núcleo Desportivo Social "A"
Jornada 10	21/12/2019	Núcleo Desportivo Social "A"	6-0	Guarda Ud

Figura 22. Resultados competitivos- 1ª fase

Classificação- 1ª Fase								
POS	CLUBES	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1º	Núcleo Desportivo Social "A"	6	6	0	0	51	1	18
2º	Guarda Ud	6	4	0	2	31	13	12
3º	Apsad Guarda 2000	6	2	0	4	9	20	6
4º	Eff Guarda "B"	6	0	0	6	6	53	0

Figura 23. Classificação 1ª fase

Jornada	Data	2ª Fase- Série A (Apuramento Campeão)		
Jornada 1	19/01/2020	Adcr Aguiar Beira	1-4	Núcleo Desportivo Social "A"
Jornada 2	25/01/2020	Núcleo Desportivo Social "A"	2-0	Núcleo Desportivo Social "B"
Jornada 3	01/02/2020	Núcleo Desportivo Social "A"	4-1	Guarda Ud
Jornada 4	09/02/2020	Ass. Gaudella Ed Gouveia	1-3	Núcleo Desportivo Social "A"
Jornada 5	16/02/2020	Núcleo Desportivo Social "A"	4-1	Ud Os Pinhelenses
Jornada 6	23/02/2020	Sc Méda	4-7	Núcleo Desportivo Social "A"
Jornada 7	01/03/2020	Núcleo Desportivo Social "A"	2-0	Ad Fornos Algodres
Jornada 8	07/03/2020	Núcleo Desportivo Social "A"	3-1	Adcr Aguiar Beira
Jornada 9	14/03/2020	Núcleo Desportivo Social "B"	Cancelado	Núcleo Desportivo Social "A"
Jornada 10	22/03/2020	Guarda Ud	Cancelado	Núcleo Desportivo Social "A"
Jornada 11	29/03/2020	Núcleo Desportivo Social "A"	Cancelado	Ass. Gaudella Ed Gouveia
Jornada 12	05/04/2020	Ud Os Pinhelenses	Cancelado	Núcleo Desportivo Social "A"
Jornada 13	19/04/2020	Núcleo Desportivo Social "A"	Cancelado	Sc Méda
Jornada 14	03/05/2020	Ad Fornos Algodres	Cancelado	Núcleo Desportivo Social "A"

Figura 24. Resultados competitivos- 2ª fase

Classificação- 1ª Fase								
POS	CLUBES	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1º	Núcleo Desportivo Social "A"	8	8	0	0	29	9	24
2º	Ass. Gaudella Ed Gouveia	8	6	0	2	21	7	18
3º	Núcleo Desportivo Social "B"	8	5	1	2	11	7	16
4º	Adcr Aguiar Beira	8	2	4	2	10	10	10
5º	Sc Méda	8	2	1	5	16	21	7
6º	Ad Fornos Algodres	7	2	0	5	4	10	6
7º	Ud Os Pinhelenses	7	1	2	4	9	18	5
8º	Guarda Ud	8	0	2	6	8	26	2

Figura 25. Classificação 2ª fase

3.9. Atividades- COVID 19

Durante a quarentena, devido á pandemia COVID-19, e até ao final do estágio, tomei a iniciativa de preparar cerca de um a dois treinos por semana para os atletas via whatsapp. Preparei treinos com bola e, maioritariamente, treinos físicos, não com objetivo de exigir um determinado rendimento ou desempenho dos atletas, mas sim com o objetivo de fazer com os atletas se mantivessem ativos ao longo das semanas e de, acima de tudo, não perderem o interesse nem o contacto com a bola. Sob forma de manter o contacto com o grupo, ao longo da quarentena, foram realizadas reuniões com os atletas e treinadores via Zoom.

Os treinos foram planeados, gravados e exemplificados por mim de forma a que a informação necessária para a realização do exercício chegasse da melhor forma aos atletas. Em cada exercício, o atleta gravava parte do mesmo, enviava para o grupo e no fim, se necessário, indicava aspetos a melhorar pelo atleta na execução do mesmo.

Tabela 11. Atividades realizadas- COVID-19

Atividades Realizadas	Quantidade
Treinos	9
Reuniões	5

4. Atividades complementares

4.1. Projeto de Estágio

O projeto de estágio, tarefa a realizar durante o mesmo, consiste no planeamento e realização de uma atividade de promoção da entidade acolhedora. Como atividade de promoção do NDS, e de forma a reunir todos os responsáveis pelo excelente trabalho desenvolvido ao longo do ano, desde dirigentes, delegados de jogo, treinadores, atletas e respetivos pais da equipa de Infantis A, resolvi planear e organizar um torneio de convívio como forma de despedida da época desportiva 2019/2020.

A atividade consistia em organizar um torneio 3x3, com jogos de 15 min, com um máximo de 5 jogadores por equipa e cada equipa era composta por dois atletas e os respetivos pais e/ou dirigentes, delegados, e treinadores do clube, de forma a criar um bom ambiente entre as famílias dos atletas e todos os intervenientes associados ao clube NDS.

O torneio seria realizado durante toda a manhã e de seguida realizar-se-ia um almoço convívio para todos os participantes da atividade, de forma a encerrar a época desportiva, mas, infelizmente, devido à pandemia COVID-19, esta atividade não pôde realizar-se.

4.2. Formações

De modo a instruir-me e adquirir mais conhecimentos na área do treino desportivo, e como tarefa exigida no cumprimento do estágio, participei em duas formações realizadas pela empresa “Sapienta sports”, ambas creditadas pelo IPDJ (Instituto Português do Desporto e da Juventude).

4.2.1. “Treino de Resistência no Futebol- Potenciar o Jogador e a Equipa”

A formação “Treinos de resistência no Futebol- Potenciar o Jogador e a Equipa”, organizada pela empresa Sapienta Sports, decorreu nos dias 11 e 18 de abril, com os formadores Hugo Correia e Filipe Clemente, dividindo-se assim em duas ações diferentes. O objetivo geral desta formação foi adquirir conhecimentos como, as diferentes adaptações fisiológicas e neuromusculares que os diferentes exercícios geram e saber periodizar os exercícios de treino indo em função das adaptações pretendidas, de forma a melhorar a qualidade da prescrição de treino associada á capacidade motora-resistência, quer num contexto individual, quer num contexto coletivo.

No dia 18 de abril decorreu a primeira ação de formação com Hugo Correia, treinador de força e condição física de alto rendimento, trabalhando com jogadores profissionais de futebol, tendo também exercido funções com analista e treinador adjunto em algumas equipas de futebol. Nesta ação foram abordados os conceitos de sistemas aeróbio e anaeróbio, como formas de obtenção de energia para a atividade físico-desportiva, os conceitos de frequência cardíaca, lactato, limiar anaeróbio, VO₂máx, V.VO₂máx, economia de esforço, capacidades/potências aeróbias e anaeróbias e a importância que estas têm no treino, conhecer as solicitações energéticas durante o treino e o jogo, compreender as distâncias percorridas (totais e por intensidade), realizados pelos jogadores durante o jogo de futebol, e por fim, como criar exercícios de treino analíticos (individuais), tendo em consideração a sua intensidade, volume e intervalos de recuperação. Compreender todos estes conceitos, faz com que seja possível uma prescrição do treino mais otimizada de forma a que seja possível o atleta obter os resultados e as adaptações necessárias tendo em conta o contexto em que se encontra.

A última ação desta formação teve como formador o Filipe Clemente, investigador de ciências do desporto na área do futebol, decorreu no dia 18 de abril. O foco desta formação incidiu nos jogos reduzidos no treino de futebol, e com isto, pretendeu-se caracterizar as respostas agudas em jogos reduzidos, reconhecer as principais adaptações em resposta a programas de intervenção baseados em jogos reduzidos, saber os aspetos metodológicos a considerar na altura de planear os exercício de treino de jogos reduzidos, e as limitações que os mesmos implicam, e por fim, compreender a utilidade e o porquê dos jogos reduzidos fazerem parte do planeamento semanal de treinos.

4.2.2. “Métodos de ensino e treino em futebol”

A formação “Métodos de ensino e treino em futebol”, organizada pela empresa “Sapienta Sports”, decorreu nos dias 20, 27 de abril e 4 de maio, e teve Rogério Mendes, André David e Luís tralhão como oradores, dividindo-se assim em três ações com diferentes temas a abordar. O objetivo geral desta formação foi adquirir conhecimentos e competências como, entender os métodos desenvolvidos no ensino do jogo ao longo da formação do jogador, bem como a forma como esses métodos são trabalhados em diferentes contextos, de forma a otimizar o meu ensino e treino do jogo de futebol.

No dia 20 de Abril, a ação de formação- “Formar jogadores de soccer”, teve como orador Rogério Mendes- Formador “coaching educacion” USSF (United States of America Soccer Federation) Nevada Youth Soccer (USSF). Nesta formação foram abordados temas como, modelo de formação de treinadores (USFF), a pedagogia no futebol (USSF), o ensino/aprendizagem da tática e da técnica no futebol (USSF) e a metodologia de ensino de jogadores de futebol, a fim de dar a conhecer a todos os participantes a metodologia de treino aplicada e ensinada a treinadores e jogadores nos Estados Unidos da América. Foram partilhadas as vivências e toda a experiência profissional adquirida pelo orador e ficou bem vincado o desafio que é, e as diferenças que existem no futebol nos Estados Unidos da América, comparativamente à Europa, desde uma estrutura organizacional diferente, com um número de ligas elevado, às diferentes metodologias de ensino do jogo de futebol que lá são aplicadas, e a visível diferença de progressão, aprendizagem e desenvolvimento do jogo propriamente dito no futebol de formação.

No dia 27 de Abril foi a vez de André David, treinador de futebol com iniciação nos escalões de formação nos escalões de formação, experiência no campeonato nacional de séniores e ainda com uma passagem pela segunda liga, dar voz à segunda ação- “Os momentos do jogo no futebol”, da formação “Métodos de ensino e treino em futebol”. À parte de toda a partilha de experiências vivenciadas ao longo dos anos enquanto treinador, esta ação teve como objetivo abordar, refletir, compreender o que representam, e a forma como podem ser trabalhados os momentos do jogo no futebol, e com isto, perceber a importância que têm, quando bem trabalhados e assimilados pela equipa coletivamente e individualmente, na sua forma de jogar.

André David abordou os conceitos de cada momento do jogo e partilhou um pouco da forma como os trabalhou em algumas equipas por onde passou. Com esta formação pretendeu-se que no fim fosse capaz de compreender e identificar os vários momentos do jogo selecionando-os no decorrer do mesmo.

Por fim, e de modo a completar esta formação, a última ação, decorrida no dia 4 de maio, teve como objetivo explorar o “processo formativo- sub-23” com João Tralhão, que já conta com um vasto currículo nos escalões de formação, trabalhando atualmente na nova “Liga Revelação” com o escalão de sub-23 do Cova da Piedade. João Tralhão abordou temas como as etapas formativas no futebol e a importância das mesmas no que diz respeito ao ritmo de aprendizagem e crescimento por parte dos atletas, a importância de um método formativo de forma a estabelecer objetivos a atingir na formação dos atletas e no desenvolvimento gradual dos mesmos ao longo da formação, relatou-se também a realidade das academias de futebol de excelência dando ênfase a uma forma de trabalhar a formação com perspetiva ao alto rendimento desportivo, onde os atletas possuem as melhores ferramentas de aprendizagem do jogo de futebol, e por fim o trabalho realizado por João Tralhão e a sua equipa técnica no escalão de sub-23 na liga revelação, onde há a clara intenção e o objetivo de potenciar o jogador para patamares mais altos do futebol. Pretendeu-se com esta ação que fosse capaz de compreender e estruturar uma metodologia de trabalho longitudinal que permita desenvolver um trabalho progressivo ao longo dos anos até ao escalão etário mais alto da formação (SUB 23).

5. Reflexão Final

5. Reflexão Final

Terminada esta etapa académica e esta época desportiva ao serviço do clube Núcleo Desportivo Social da Guarda, onde exerci a função de treinador estagiário, posso concluir que todas as vivências e experiências pelas quais passei durante esta época desportiva me colocaram à prova, com obstáculos pelo caminho, imprevistos, alguns erros cometidos, mas acima de tudo, aprendizagens e conhecimentos que daí colhi e que me fizeram mais capaz de desempenhar as minhas funções como treinador, preparando-me assim da melhor forma para o mercado de trabalho.

No início desta caminhada, que foi o estágio curricular, não tinha em mim expectativas muito altas em relação ao que podia ser o meu trabalho desenvolvido no NDS, por várias razões. Em primeiro lugar porque o feedback que tinha do clube, apesar de ser positivo, não era o suficiente para conhecer a forma de trabalhar do mesmo nem os seus objetivos enquanto clube de formação, depois, porque eu próprio criei uma imagem falsa daquilo que podia ser o clube, pensando que não seria o ideal para desenvolver as minhas capacidades e adquirir mais conhecimentos, vivências e experiências.

Pois bem, nada melhor como ser surpreendido pela positiva. Desde o primeiro momento que os responsáveis do clube, bem como o meu tutor de estágio, treinador principal da equipa onde estive inserido, e outros treinadores do clube, se disponibilizaram para me ajudar e apoiar naquilo que fosse necessário para que o meu estágio curricular tivesse o maior sucesso possível. O clube tem objetivos claros daquilo que quer para o desenvolvimento de todos os jovens, com um trabalho de progressão durante toda a formação de forma a prepará-los o melhor possível para o escalão sénior mas, acima de tudo, com a preocupação de lhes passar todos os valores éticos e morais para se tornarem também melhores seres humanos ao longo da sua vida social e desportiva. É um clube que tem o objetivo de andar na linha da frente em todos os escalões, tal como aconteceu na presente época desportiva, nunca deixando de parte o aspeto fundamental que é o de formar.

O clube, através dos profissionais sérios, de qualidade e com gosto pelo trabalho que desenvolvem, como o meu tutor Tiago Reis e o treinador Fábio Gomes, tornaram a minha tarefa mais fácil, no sentido em que me deixaram intervir no processo de treino com bastante autonomia, de forma a poder colocar os meus conhecimentos em prática e

de forma a ajudar a equipa, mas também a errar e com isso aprender. O NDS é a prova de que é possível trabalhar com seriedade e com qualidade, mesmo em clubes teoricamente “mais pequenos”, desde que os objetivos e a identidade do clube esteja bem definida (“Formar a ganhar”), e que nele estejam inseridas pessoas de bem, bons profissionais, com paixão pelo trabalho que desenvolvem e com vontade de continuar a aprender e a desenvolverem-se enquanto clube, técnicos, dirigentes ou treinadores, como é o caso.

O trabalho com atletas desta idade foi bastante importante porque, todas as semanas, de uma forma ou de outra, me colocaram à prova, e isso é o que nos faz desenvolver como treinadores, como líderes, como educadores, pois é através dos comportamentos deles que a nossa capacidade de nos adaptarmos e de darmos uma boa resposta vem ao de cima, resultando na nossa evolução.

A minha relação com os atletas foi sempre a melhor, apesar de nas primeiras duas semanas haver alguma falta de confiança da parte deles para me abordarem sobre questões do treino ou do jogo, por não me conhecerem nem estarem, na altura, habituados a conviver com outro treinador que não o deles, foi algo que foi ultrapassado rapidamente transformando-se numa boa relação com todos, quer dentro, quer fora do campo. Ter uma boa relação com os atletas, fazendo um casamento entre momentos de lazer e de trabalho, inculcando-lhes responsabilidade e compromisso, é meio caminho andado para que possamos desenvolver o nosso trabalho com maior confiança e tranquilidade, em torno de um bom ambiente, tendo em vista o maior objetivo que é a felicidade e o gosto pelo atleta em praticar futebol e aprender a jogar.

Fazendo um balanço dos objetivos com os quais me comprometi no início do estágio, posso concluir que foram maioritariamente atingidos com sucesso. Assumindo um compromisso com a entidade acolhedora, desde o primeiro dia, relativamente a todas as atividades a desempenhar no processo de estágio curricular, pôde aperfeiçoar competências que permitiram uma intervenção pedagógica mais qualificada e otimizada no processo de treino e de competição, refletindo, sempre que necessário, sobre as minhas intervenções, realizei observações individuais e coletivas nos diferentes contextos (treino e competição), transmiti ao grupo de trabalho o espírito do que é ser atleta, desportista e um ser humano com valores éticos e morais que se adequem com a sociedade e clube em que estamos inseridos, a avaliei o desempenho da equipa nas componentes físicas nas componentes físicas, técnicas e táticas ao longo da época desportiva.

Devido à pandemia COVID-19, não foi possível realizar o segundo momento de avaliação física e antropométrica, o que impossibilitou de analisar de uma forma mais detalhada a evolução dos atletas nestas competências. Também devido a esta pandemia não me foi possível realizar a atividade de promoção da entidade de estágio acolhedora.

Foi, ainda assim, na fase de quarentena, que tive a oportunidade de planejar de forma autónoma todas as sessões de treino que os atletas da equipa de Infantis A realizaram via online. Contudo, devido à situação acima referida, mesmo realizando atividades e após ter tido vários momentos e várias horas de contacto com os atletas durante a quarentena, não foi possível atingir o número de 500 horas de estágio inicialmente previstas.

Por fim, dizer que não seria possível desempenhar as minhas tarefas ao longo do estágio sem as competências e conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura nas unidades curriculares de Futebol, onde pôde adquirir e aperfeiçoar conhecimentos sobre o jogo, como as fases do jogo de futebol bem como os seus princípios específicos, na unidade curricular de pedagogia, dominando competências de decisão e intervenção pedagógica de forma a otimizar o desempenho da função profissional no treino, bem como melhorar destrezas de ensino, nas diferentes dimensões de intervenção pedagógica, como a instrução, organização e gestão, clima e disciplina, nas unidades curriculares de Teoria e Metodologia de treino e Planificação do treino, que me permitiram identificar os conceitos estruturantes da carga de treino, reconhecer os princípios do treino, compreender os fatores de treino desportivo, dar conta dos fundamentos do planeamento que sustentem uma intervenção prática qualificada, identificar os princípios estruturantes dos planos de treino a curto, médio e longo prazo, elaborar um planeamento anual de treino, estruturar o processo de treino tendo em conta os seus diversos níveis e a especificidade do contexto desportivo, e elaborar uma sessão de treino com vista à otimização do desempenho desportivo e, por fim, unidade curricular de observação e análise que permitiu conhecer os instrumentos de observação e análise de desempenho em desportos coletivos e individuais e analisar o processo de formação, identificação e seleção de um talento desportivo.

Estou certo que todas estas unidades curriculares, e ainda mais algumas que não foram mencionadas anteriormente, foram e serão extremamente importantes para o meu desenvolvimento enquanto treinador e que irão fazer de mim um profissional mais completo e preparado para encarar o mercado de trabalho num futuro próximo.

Bibliografia

Garganta, J. (1996) ” Modelação da Dimensão Tática do Jogo de Futebol”, in Oliveira, J., Tavares, F. , *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos*, Universidade do Porto.

Bompa, T. (2007) *Periodización: Teoría y Metodología del Entrenamiento*, Barcelona, España: Hispano Europea, S. A.

Bompa, T.; Buzzichelli, C. (2019) *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 6 ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.

Franks, I.; Hughes, M. (2016) *Soccer Analytics: Successful Coaching Through Match Analysis*, (UK): Meyer & Meyer Sport Ltd.

Castelo, J. (2003) Futebol- Guia prático de exercícios de treino, Lisboa: Visão e contextos- Azinhaga dos Ulmeiros, 6-A.

Castelo, J. et al. (1996) Metodologia do Treino Desportivo, Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana- Departamento de Ciências do Desporto



Rosado, A.; Mesquita, I. (1995) A Formação Para Ser Treinador. Acedido no dia 06 de julho de 2020, em: <http://areas.fmh.utl.pt/~arosado/afpsr.pdf>

Caracterização da cidade da Guarda. Acedido no dia 26 de março de 2020, em: <https://mun-guarda.pt/Portal/concelho.aspx>

Caracterização do clube. Acedido no dia 6 de abril de 2020, em: <http://nds.pt/index.html>

Anexos

	CONVENÇÃO Ensino Clínico Estágio Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.05 Ano Letivo ____/____ 20__
2. DATAS DE REALIZAÇÃO E DURAÇÃO TOTAL		
Início: <u>02-09-2019</u> Término: <u>16-06-2020</u> Duração: <u>621</u> meses / horas <small>O D U M A A A A A</small>		
3. REGULAMENTOS APLICÁVEIS		
<p>▶ 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, garantidos os direitos que assistem a qualquer estudante de 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 e acorrido caso a cada um dos sujeitos as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP).</p> <p>Durante o período de estágio ou projeto de fim de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras da entidade de acolhimento (se aplicável), nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde, higiene e segurança no trabalho, bem como a qualquer regulamento interno existente.</p> <p>▶ Regulamento dos Cursos Técnicos Superiores Profissionais do IPG ▶ Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG ▶ Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG ▶ Regulamento Específico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo ▶ Regulamento das Unidades Curriculares de Ensino Clínico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo ▶ Regulamento Específico do Curso de Farmácia do IPG - 1.º Ciclo ▶ Regulamento da Unidade Curricular de Estágio da Licenciatura em Restauração e Catering do IPG ▶ Regulamento da Unidade Curricular de Estágio da 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		
D(A) ESTUDANTE:		
Nome: <u>André Duarte</u>	Assinatura: 	Data: <u>10/02/2020</u> <small>O D U M A A A A A</small>
A ENTIDADE:		
Nome: <u>SynPis</u>	 Assinatura: 	Data: <u>10/07/2019</u> <small>O D U M A A A A A</small>
A DIREÇÃO DA UNIDADE ORGÂNICA:		
Nome: _____	 Assinatura: 	Data: <u>17/09/2019</u> <small>O D U M A A A A A</small>

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO/ENSINO CLÍNICO ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)	MODELO GESP.003 Anexo E
<p>O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio/Ensino Clínico, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).</p>		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES		
<p><input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: <u>Futebol</u></p> <p><input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____</p> <p>Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>André Filipe Espaluncion Duarte</u> N.º: <u>1450199</u></p> <p>Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: _____</p> <p>Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Tiago Manuel Afonso da Rosa</u></p>		
2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS		
<p>1) Os acima identificados DECLARAM:</p> <p>a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</p> <p>b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;</p> <p>c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver); (ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e; (iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047); <p>d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;</p> <p>e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047); (ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027). 		
3. ASSINATURAS		
<p>O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p><u>14/10/2019</u> Data</p> <p><u>André Duarte</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p><u>17/10/2019</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p><u>17/10/2019</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura)</p> <p> IPG S <small>Instituto Politécnico da Guarda Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (Assinatura e selo da Entidade) www.ipg.pt</small></p>

Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.
O Plano de Estágio é aplicável a estágios cuja finalidade é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário.

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

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):
 Nome: André Almeida Gonçalves N.º de estudante: 52027
 Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:
 Nome: Dr. J. S. Santos N.º de func.: 600
 Supervisor(a) / Tutor(a) na Estidade de Acolhimento:
 (Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou igual a partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo.)
 Nome: Tiago Manuel Afonso dos Reis N.º de cédula profissional: 44204

2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO

1- Aprofundar conhecimentos que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção na área moral, ética, legal e desportiva;
 2- Aprofundar conhecimentos que habilitem uma intervenção profissional qualificada no futuro;
 3- Aplicar de forma qualificada conhecimentos adquiridos;
 4- Promover a reflexão crítica sobre intervenção profissional.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO

1- Planear a intervenção de forma autónoma; 2- Interagir pedagogicamente nos trabalhos de treino; 3- Observar e analisar performance desportiva dos atletas, em treino e competição, quanto aos aspetos físicos, técnicos e tácticos; 4- Realizar sessões de treino físico e desportivo; 5- Comparar o que se viu com outros trabalhos de estágio e tipos de intervenções de outros; 6- Aprofundar competências nos diversos domínios do treino desportivo.

4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES

1.ª fase: Fase de integração e planeamento Início: 01/09/2019
 2.ª fase: Fase de intervenção Início: 02/09/2019
 3.ª fase: Fase de intervenção e conclusão Início: 03/09/2019

5. ASSINATURAS

O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Estidade de Acolhimento
<u>01/09/2019</u>	<u>10/02/2020</u>	<u>01/09/2019</u>
<u>André Almeida</u>	<u>J. S. Santos</u>	<u>Tiago Manuel Afonso dos Reis</u>
(assinatura)	(assinatura)	(assinatura e cédula de Estidade)

Anexo 2- Fichas de Observação



Ficha de Observação e Avaliação de Atletas

Nome do Treinador: _____

Data (s): _____

Equipa/Escalão: _____

Contexto: _____

Capacidades a observar/avaliar: _____

Avaliação utilizada: 0-2 (Bom) 3-5 (Regular) 6-8 (Bom) 9-10 (Muito bom)

Atletas	Capacidades														
	Físicas				Técnicas				Táticas- ataque				Táticas- defesa		
	Velocidade	Resistência	Faixa	Flexibilidade	Passe	Recepção	Drible	Batente	Progressão	Atividade	Coberturas Ofensivas	Espaço	Centragem	Coberturas Defensivas	Centragem
J. Ganhilo															
R. Marques															
R. Marques															
F. Gonçalves															
J. Mendes															
J. Rodrigues															
D. Silva															
G. Robça															
J. Varandas															
C. Formosa															



G. Fonseca																			
A. Seduzi																			
P. Mota																			
S. Soares																			
R. Sousa																			
D. Justino																			
A. Morais																			
A. Pires																			
J. Pardo																			
F. Quares																			
M. Silva																			
J. Paulo																			

Observações:



Ficha de Observação e Avaliação de Treinador	
Nome do treinador: _____	
Equipa/escalão: _____	Data da Observação: __/__/__

Perfil do treinador							
	Sim	Não	1	2	3	4	5
1. Assiduidade							
2. Pontualidade							
3. Dedicção							
4. Responsabilidade							
5. Ética							
Observação do Treino							
Gestão e Organização do Treino							
	Sim	Não	1	2	3	4	5
1. Planeamento e periodização do treino							
2. Autoconfiança e controlo da sessão							
3. Gestão do clima da sessão							
4. Tempo perdido entre cada exercício (montagem de exercício, organização do exercício)							
5. Controlo e utilização adequada do espaço de treino (espaço utilizado em cada exercício)							
Parte inicial							
	Sim	Não	1	2	3	4	5
1. Pontualidade							
2. Cumprimentar atletas no início do treino							
3. Palestra/discussão de assuntos com o grupo sempre que necessário (comportamento, treino anterior, jogo passado, próximo jogo, etc)							
4. Abordagem e informação do conteúdo da sessão de treino							
Parte fundamental							
	Sim	Não	1	2	3	4	5
1. Comunicação clara do que se pretende em cada exercício, bem como os seus objetivos							
2. Paragens intervencionais sempre que necessário							
3. Uso de feedback construtivo, motivacional e positivo sempre que necessário							
4. Postura e disposição adequada do treinador no momento de intervenção							
5. Capacidade de adaptação a possíveis imprevistos							
6. Relação entre exercícios realizados e modelo de jogo/metodologia de treino da equipa							
Parte final							
	Sim	Não	1	2	3	4	5
1. Breve reflexão do treino com os atletas							
2. Despedir dos alunos ao fim do treino							
Observações:							



Ficha de Observação e Análise de Jogo

Competição:
Jogo:
Data/hora:
Local do Jogo:
Resultado int :
Resultado Final:

Convocados

Formação Inicial
GR-
DC-
MDD-
MDE-
AD-
MC-
ME-
AE-
PL-



Ficha de Jogo					
Nome do Jogador	Titular	SUB UTIL	Assistências	Golos	Minutos jogados

Ocorrências durante a primeira parte							
Nome do Jogador	Faltas Cometidas	Faltas sofridas	Recuperações de bola	Perdas de bola	Remates efetuados	Livres	Cantos

Observações:

Ocorrências durante a segunda parte							
Nome do Jogador	Faltas Cometidas	Faltas sofridas	Recuperações de bola	Perdas de bola	Remates efetuados	Livres	Cantos

Observações:

Anexo 4- Plano de treinos semanal

NDS Guarda - Planejamento Semanal		Dados: 4/11/2019 a 8/11/2019		Jogo: NDS "B" Vs Vila Galés		Obsv: _____			
DATA	Segunda - feira - 4/11		Quarta - feira - 6/11		Sexta - feira - 8/11				
D. FISICA	Resistência Específica		Capacidade Condicionária		Velocidade				
DE TREIN	Processo defensivo, Fundamentos, Técnica D-A		Fundamentos, Processo ofensivo,		Processo ofensivo,				
OUTROS	Tubos de 6L								
	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	T	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	T	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	T
A. FUNC		<u>1x1</u> - Tabela Contato	20'		<u>Mãos 3x1</u> - linhas de passe à esquerda e direita	10'		<u>Mãos e Movimentos Atirada</u>	20'
		<u>2x2 com apenos</u>			<u>3x2 com Coordenação</u>			<u>Velocidade e Fundição</u>	
		<u>Processo defensivo</u> - Se o 1º e 1º da defesa contarem até a zona independente	20'		<u>Bola Holandesa</u> - Quem ataca está em superioridade (3x2) e se mantiverem firme a atacar	20'		<u>Jogo 1x1</u> - Tabela como novo e um jogador do 1º poste para fazer 2x1	20'
3º		<u>Passe de Bola e ataque rápido</u> - 3x3 e quando cobrar empurram bola através 4x2 (3 defensores e 1 atacante)	20'		<u>4x4 Passe e Rotar</u>	20'			40'
RET CALMA		<u>Alongamentos</u>	5'		<u>Alongamentos</u>	5'		<u>Alongamentos</u>	5'
OBSERV									

Anexo 4- Certificado Formações



diploma

A Sapienta Sports | Football Academy confirma a presença de

André Filipe Espadaneira Duarte

portador do Cartão de Cidadão nº 14670884 como **Formando**
na formação **Treino de Resistência no Futebol | Potenciar o Jogador e a Equipa**,
realizada nos dias 11 e 18 de Abril, na Sapienta Sports, Setúbal.

Esta formação tem o Código de Acção nº 192422757, em Regime à Distância,
de 6h de duração e com 0,6 Unidades de Crédito (UC) de Componente Específica de Treinador de Desporto (Futebol) (TPTD).

Sapienta
Sports

FOOTBALL ACADEMY

Lisboa, 22 de Abril de 2020

Rute Laranjeira

