

Relatório de Estágio

Diogo Miguel Ligeiro Murta

Desporto

jun | 2023

GUARDA
POLI
TÉCNICO



POLI TÉCNICO GUARDA

**Escola Superior de Educação, Comunicação e
Desporto**

RELATÓRIO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO
PARA OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO EM
DESPORTO**

Diogo Miguel Ligeiro Murta
Junho/2023

POLI TÉCNICO GUARDA

**Escola Superior de Educação, Comunicação e
Desporto**

RELATÓRIO

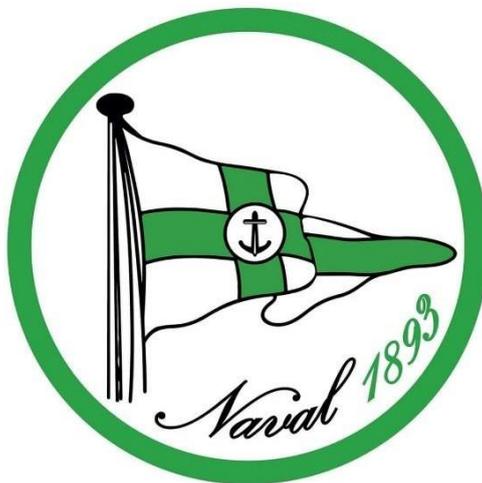
**RELATÓRIO DE ESTÁGIO
PARA OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADA EM
DESPORTO**

Professora Orientadora: Professora Doutora Teresa Fonseca

Diogo Miguel Ligeiro Murta
Junho/2023

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E
DESPORTO



Relatório de Estágio

Associação Naval 1893

Relatório de estágio realizado no âmbito da Unidade Curricular em Menor de Treino Desportivo, do 3º ano da Licenciatura em Desporto na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, com vista à obtenção do grau 1 de treinador de futebol.

Docente Coordenadora: Professora Doutora Teresa Fonseca

Tutor de estágio: MS. Rui Manuel Gonçalves da Silva

Ficha de identificação

Instituição Formadora: Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto - Instituto Politécnico da Guarda (ESECD-IPG).

Morada: Av. Dr. Francisco Sá Careneiro 50,6300-559, Guarda

Contacto: 271220135/ 271220111 **Fax:**271222325

Site: <http://www.esecd.ipg.pt>

E-mail: ipg@ipg.pt

Presidente do IPG- Joaquim Brigas

Diretor da ESECD: Professor Rui Manuel Formoso Nobre Santos

Diretora de curso: Professora Doutora Teresa de Jesus Trindade M. da Costa e Fonseca

Entidade acolhedora: Associação Naval 1893

Morada: Estádio Municipal José Bento Pessoa, Figueira da Foz, Portugal

Contacto telefónico: 965510634

e-mail oficial: Site: associaçãonaval1893@gmail.com

Tutor da entidade de acolhimento: MS. Rui Manuel Gonçalves da Silva

Grau técnico: Treinador Nível II

Cargo no clube: Responsável: Estagiário: treinador principal traquinas e sub 10b e treinador adjunto sub 17

Número:1705098

Curso: Licenciatura em Desporto - Menor de Treino Desportivo

Início do estágio: 2 de setembro de 2022

Fim do estágio: 23 de junho de 2023

Horas totais: 485

Agradecimentos

Com a aproximação do final de semestre, vai também chegar o final do meu percurso na licenciatura em Desporto no Politécnico da Guarda.

Foram três anos, onde muita coisa aconteceu e não podia deixar de aqui registar o agradecimento a todas as pessoas que me apoiaram e ajudaram neste meu percurso e que ajudaram a adquirir conhecimentos, que vão ser importantes para a vida toda. Sem estas pessoas, que vou referir de seguida, nada do que eu consegui alcançar era possível, por isso deixo já um muito obrigado.

Para começar os agradecimentos, não havia pessoa melhor do que a minha Coordenadora de Estágio, a Prof Doutora Teresa Fonseca, pela qual tenho um grande carinho e respeito, por sempre ter demonstrado uma grande disponibilidade, mesmo em horário inadequado e em dias em que tinha muitas tarefas a realizar, arranjava sempre um bocadinho de tempo para me tirar as dúvidas e tentar ajudar-me a melhorar tudo o que podia ser melhorado.

Por outro lado, agradeço todos os incentivos e avisos e conselhos assertivos que me fez, porque sobretudo sem estes avisos, as coisas podiam não ter corrido tão bem. De salientar também, a facilidade com que a professora tentava puxar quer por mim, quer pelos meus colegas, o que só nos ajudava a melhorar as tarefas do nosso estágio, bem como pelos seus desafios e reflexões experientes.

Agradeço também ao meu tutor de estágio, o Professor Rui Silva, pela maneira como me pôs à vontade para sempre que tivesse alguma questão a colocar a pudesse realizar, e como respondeu logo que podia às questões que lhe colocava. Agradecer também por ele ter acreditado em mim, e porque desde cedo me disse que eu ia ser um excelente treinador (foi um grande incentivo). Espero não o desfraldar nunca.

Desejo agradecer também ao meu clube, a Associação Naval 1893, que é o clube da minha terra, onde dei os meus primeiros toques na bola, e agora dou os meus primeiros “toques” como treinador, por isso agradeço ao presidente Joka Mateus, ao Vice-Presidente Diogo Lima, e a todos os restantes membros da direção por me terem dado este voto de confiança, do qual me vou lembrar para sempre. Dentro do clube, quero também agradecer ao mister Jorge Batista, que foi a pessoa com quem eu passei mais tempo e que me ensinou muito, que desde que soube que eu ia fazer estágio na naval me desejou na sua equipa e me recebeu de braços abertos, juntamente com o seu irmão Mário Batista, a quem eu deixo um forte abraço e aqui registo o meu muito obrigado, por tudo

o que me ensinaram e pela forma como me deixaram à vontade para errar e melhorar no dia seguinte. Ainda dentro do clube, agradeço aos misteres Mário Carvão, Luís reveles por toda ajuda que me deram quando necessitei e por tudo o que me ensinaram. Por fim, agradeço aos meus atletas, desde os pequeninos de 7 anos aos grandes de 17 anos de idade, pois sem eles este estágio não teria sido o mesmo.

Continuando os agradecimentos, desejo também agradecer a todos, sem exceção, aos professores da Licenciatura de Desporto, por tentarem transmitir todos os conhecimentos e ensinamentos para a realização do estágio e sobretudo incentivar a não desistir de seguirmos o que gostamos e termos a melhor experiência nesta área que tanto gostamos.

Agradeço também aos meus colegas de turma por me terem oferecido, durante estes três anos que aqui passei longe de casa, grandes amizades e não me deixarem “ir abaixo” e sempre que era preciso chamarem-me para “ir trabalhar e não deixar as coisas para trás,” a eles um muito obrigado.

Por fim, mas não menos importante agradecer à minha família e amigos por serem os meus grandes pilares nesta grande etapa da minha vida, por sempre estarem lá quando era preciso, quer nos meus sucessos, quer nos meus insucessos, quer quando acertava, quer quando errava. Obrigado por sempre acreditarem em mim e que era possível eu acabar a licenciatura.

A todos que me ajudaram a tornar isto possível, um muito obrigado, porque sem vocês nada disto teria sido possível e desejo, um dia, conseguir retribuir um bocadinho do que cada um fez por mim.

Muito obrigado!!!

Resumo

O estágio curricular encontra-se inserido no terceiro ano da Unidade Curricular de Estágio no menor de treino desportivo do curso de desporto da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), onde realizei com o acordo entre a entidade acolhedora e o clube Associação Naval 1893, onde é um clube certificado pela federação portuguesa de futebol, com 4 estrelas e são poucos que se podem orgulhar deste feito. Este estágio totalizou 485 horas, distribuídas ao longo de 10 meses, na modalidade de futebol.

Durante este estágio realizei as funções de treinador principal das equipas de traquinas (idades entre os 7 e 8 anos), treinador principal da equipa de benjamins B (idades entre os 7,8 e 9 anos) treinador adjunto dos juvenis B e juvenis A (idades entre 15 e 17 anos), tendo aqui a responsabilidade de ajudar o treinador principal nos treinos, dar treinos quando ele não podia e observar jogos quando ele me pedia.

Como competição oficiais, tive incluído no troféu distrital benjamins SUB-10-Fut.7, na taça de enceramento. Participei também no campeonato distrital SUB-17 F11, com na primeira fase com os SUB 16, e já num segundo momento, na taça intercalar, com os SUB 17 onde fomos campeões.

Com o que fui aprendendo durante a licenciatura, foi possível perceber que todas as unidades curriculares que temos são importantes, porque nós não sabemos o que pode acontecer durante um treino ou durante um jogo, por isso é muito importante saber um bocado de tudo.

Devido à “liberdade” que me foi permitida durante o estágio, foi possível meter-me no papel de treinador e de ver todas as responsabilidades que temos, porque nós não somos um mero treinador, mas temos um papel muito importante na vida daquelas crianças.

Palavras-Chave: Futebol; Treino Desportivo; Associação Naval 1893; Responsabilidade; Crianças.

Índice

Ficha de identificação.....	IV
Agradecimentos.....	V
Resumo.....	VII
Índice de Figuras.....	X
Índice de Gráficos.....	XII
Índice de Tabelas.....	XIII
Lista de Siglas.....	XIV
Introdução.....	1
Parte I- Caracterização e análise da entidade acolhedora.....	3
1. Figueira da Foz.....	4
2. Associação Naval 1893.....	6
2.1 História.....	6
2.2 Palmarés.....	8
2.4. Organograma.....	9
2.5. Recursos Humanos.....	10
2.6 Recursos Espaciais.....	12
2.6.1 Campo de treinos do Municipal José Bento Pessoa.....	12
2.6.2. Sede da Associação Naval 1893.....	15
2.6.3. Estádio Municipal José Bento Pessoa.....	18
2.7- Recursos Materiais.....	22
2.8. Recursos Logísticos.....	22
2.9 Canais de comunicação.....	23
2.10 Recursos Financeiros.....	24
Parte II- Objetivos e Planeamento de Estágio.....	25
1.1. Objetivos gerais:.....	26
1.2. Objetivos específicos:.....	26
1.2. Objetivos do clube.....	27
2. Planeamento anual das atividades.....	27
2.1. 1ª Fase- Fase de integração (início: 02 de setembro de 2022).....	27
2.2. 2ª Fase- Fase de intervenção (início: 02 de outubro de 2021).....	27
2.2.3. 3ª Fase- Fase de conclusão e avaliação (início: 01 de junho 2022).....	28
3. Planeamento e calendarização.....	28
4. Horário de estágio.....	31
Parte III-Atividades desenvolvidas.....	33
1. Apresentação.....	34
2. Observação de treinos.....	35

3.	Observação de jogos.....	36
4.	Intervenção Pedagógica.....	36
4.1.	Processo de treino.....	36
4.2.	Sistema de Jogo.....	37
4.3.	Escolha dos atletas para ir aos jogos	37
5.	Planeamento dos treinos.....	38
6.	Avaliação dos atletas	38
6.1.	Testes Antropométricos.....	38
6.2.	Testes FIT Escola (Vaivém).....	41
6.3.	Teste Psicológico.....	44
7.	Projeto	44
8.	Atividades Complementares	46
8.1.	Modelo de Jogo Simplificado.....	46
8.2.	Planeamento e Gestão de Risco em Atividades Desportivas de Montanha.....	47
8.3.	Workshop futebol.....	48
	Parte IV- Reflexão final	49
1.	Conclusão.....	50
	Referências.....	51
	Parte V- Anexos.....	52
	Anexo 1- Convenção de Estágio	53
	Anexo 2 – Problemas no clube.....	54
	Anexo 3 – Teste Psicológico.....	55
	Anexo 4- Análise de treino	
	Anexo 5 – Documento de obtenção de dados	58
	Anexo 6- Poster do projeto.....	59
	Anexo 7 – Poster	60
	Anexo 8- Certificado do Modelo de Jogo Simplificado.....	61
	Anexo 9- III Encontro de Montanha	62
	Anexo 10- Certificado Formar Guarda Redes.....	63
	Anexo 11 -Análise de jogo.....	64
	Anexo 12- Foto torneio.....	65
	Anexo 13- Cartão treinador.....	66

Índice de Figuras

Figura 1- Localização da Figueira da Foz - Fonte: (wikipédia, 2022)	4
Figura 2- Freguesias da Figueira da Foz - Fonte: (wikipédia, 2022)	4
Figura 3- Símbolo da Figueira da Foz- Fonte: (wikipédia, 2022)	5
Figura 4- Brasão da Figueira da Foz- Fonte: (wikipédia, 2022)	5
Figura 5-CAE	5
Figura 6-Torre do Relógio.....	5
Figura 7- Praia da Figueira - Fonte: Turismo Centro Portugal	6
Figura 8- Casino- Fonte: Center of Portugal.....	6
Figura 9- Lagoa do Bom Sucesso - Fonte: Vert-MAG.COM	6
Figura 10- Associação Futebol de Coimbra - Fonte: FPF	7
Figura 11- Evolução da Naval- Fonte Zerozero	7
Figura 12- Organograma da Associação Naval 1893	9
Figura 13- Campo de treinos José Bento Pessoa- Fonte Zerozero.....	13
Figura 14- Balneários de jogadores - Fonte: Própria.....	15
Figura 15- Balneários de jogadores- Fonte: Própria.....	14
Figura 16- Arrumação- Fonte: Própria.....	15
Figura 17- Arrumação- Fonte: Própria.....	14
Figura 18- Posto médico- Fonte: Própria.....	16
Figura 19- Bancadas- Fonte: Própria.....	15
Figura 20- Sede da Associação Naval 1893- Fonte: Própria.....	15
Figura 21- Inscrições- Fonte: Própria	16
Figura 22- Sala de reuniões- Fonte: Própria.....	18
Figura 23- Arrumação- Fonte: Própria.....	17
Figura 24- Lavandaria- Fonte: Própria	17
Figura 25- Estádio Municipal José Bento Pessoa- Fonte: Própria	18
Figura 26- Bancadas do estádio- Fonte: Própria.....	19
Figura 27- Parque de estacionamento- Fonte: Própria.....	19
Figura 28- Balneário do estádio- Fonte: Própria.....	20
Figura 29- Balneários treinadores- Fonte: Própria.....	20
Figura 30- Balneário dos árbitros- Fonte: Própria	21
Figura 31- Posto médico- Fonte: Própria.....	21
Figura 32- Autocarro da Camara Municipal- Fonte: Própria.....	23
Figura 33- Facebook do clube	25
Figura 34- Instagram do clube	23
Figura 35 Dioniso	25

Figura 36- Pingo Doce- Fonte: Facebook Pingo Doce.....	24
Figura 37- Rainha	24
Figura 38- Acrópole	24

Índice de Gráficos

Gráfico1-Altura inicial traquinas	39
Gráfico 2 - Altura final traquinas	40
Gráfico 3- Massa corporal inicial traquinas	40
Gráfico 4- Massa corporal final traquinas... ..	41

Índice de Tabelas

Tabela 1- Palmarés da antiga Naval.....	8
Tabela 2- Jogadores da equipa de Traquinas	10
Tabela 3- Jogadores da equipa de Juvenis B	11
Tabela 4- Jogadores da equipa de Juvenis A	12
Tabela 5- Recursos materiais disponíveis.....	22
Tabela 6-Microciclo	29
Tabela 7- Mesociclo.....	30
Tabela 8- Horário de estágio da 1 metade.....	31
Tabela 9-Horas de contato mensais, realizadas no estágio	34
Tabela 10- 1 avaliação SUB 17 vai e vem	42
Tabela 11- 2 avaliação SUB 17 Vai e Vem	42
Tabela 12- 1 avaliação traquinas Vai e Vem.....	43
Tabela 13- 2 avaliação traquinas Vai e Vem.....	43

Lista de Siglas

ESECD – Escola superior de Educação Comunicação e Desporto

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

UC – Unidade Curricular

GFUC- Guia de Funcionamento da Unidade Curricular

KM- Quilómetro

Introdução

O relatório de estágio que vou apresentar de seguida, é uma tarefa a ser realizada no âmbito da Unidade Curricular (UC) de estágio no menor de treino desportivo, no 3º ano do curso da licenciatura de desporto, da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG). O grande objetivo da realização deste relatório, é dar a conhecer o que fiz, tal como o local onde o realizei.

A escolha de realizar este estágio neste menor e do local onde o concretizei, foi devido a ser o futebol a minha modalidade favorita, na qual com a idade de quatro anos ter começado a praticá-la e só terminei quando vim para a faculdade. O gosto por esta modalidade, tal como referi, começou desde pequenino, muito devido ao meu pai ser muito ligado ao futebol, gosto que me passou e agora sou também um apaixonado pelo futebol.

O clube que escolhi foi o clube da minha cidade, o clube onde dei os meus primeiros passos como jogador, a Associação Naval 1893, um clube que me diz muito e pelo qual tenho um grande carinho.

Este clube é certificado pela federação portuguesa de futebol com 4 estrelas, algo que se deve orgulhar muito, porque são poucos os clubes que se podem orgulhar desse feito.

O meu pai foi o grande responsável de passar o “vício deste clube”, no qual pretendo ficar muitos anos e ajudar a levar este clube ao lugar de onde nunca devia ter saído, que é os grandes palcos. Para ser possível a realização deste estágio, teve de haver um acordo entre o IPG e o clube (anexo 1), que foi a convenção de estágio. Foi muito fácil fazer o acordo com o clube, devido às razões anteriormente referidas, o facto de ser o clube da minha terra e o clube da minha formação como jogador. Inicialmente, depois de falar com o vice-presidente que era quem tratava da escolha das equipas, foi-me proposto ficar como treinador principal dos traquinas (7 e 8 anos), que era uma equipa de iniciação na qual os resultados não interessavam, mas sim que eles apreendessem e se divertissem, e por estes motivos é que me “foi entregue” esta equipa e ainda como treinador-adjunto dos juvenis de primeiro ano (sub16), com o treinador principal com muita experiência (Jorge Batista). O intuito era que ele me ensinasse muitacoisa, para me ajudar a ser um melhor treinador e isto tudo também devido ao facto de necessitar de conciliar o meu horário escolar (tinha aulas de segunda a quarta-feira de manhã) de com o tempo de estágio (tinha treinos a partir de quarta a noite).

Mas este cenário não foi sempre assim até ao final da época, porque como

tínhamos muitos traquinas no clube, criámos uma nova equipa de competição (desempenhando eu a função de treinador principal), os sub 10 B, que era uma mistura atletas que eram traquinas, com alguns que já eram benjamins, de primeiro ano.

Outra mudança que também se fez, foi o facto de quer eu, quer o treinador principal dos juvenis de sub 16 (Jorge Batista), “subimos” para os sub 17, ou seja, para a equipa de juvenis, de segundo ano.

Sintetizando, eu neste estágio assumi as funções de treinador principal de traquinas, sub 10 B e treinador-adjunto de juvenis de segundo ano.

Como competição oficiais, tive incluído no troféu distrital benjamins SUB-10-Fut.7, na taça de enceramento. Participei também no campeonato distrital SUB-17 F11, com na primeira fase com os SUB 16, e já num segundo momento, na taça intercalar, com os SUB 17 onde fomos campeões.

Este relatório está estruturado em quatro partes principais, sendo elas a primeira a caracterização e análise da entidade acolhedora. A segunda, os objetivos e planeamento do estágio, que corresponde as áreas de intervenção, objetivos gerais e específicos, calendarização anual e respetivo horário de estágio. A terceira corresponde às atividades desenvolvidas, tais como, planeamento, avaliações, projetos e relatórios de reflexão. Por fim, a quarta é a reflexão final.

Parte I

Caracterização e análise da entidade acolhedora

1. Figueira da Foz

De acordo com a informação disponível no Wikipédia (s/d), a Figueira da Foz é uma cidade portuguesa, pertencente ao distrito de Coimbra, inserida na sub-região de Coimbra, sendo uma cidade da zona centro.

Dados de 2021, Wikipédia (s/d), referem que esta cidade tem uma área total de 379,05km, 58,892 habitantes e uma densidade populacional de 156 habitantes por km quadrado. Existem dezoito freguesias pertencentes a esta cidade, e que é limitada a norte por Cantanhede, a leste por Montemor-o-Velho, a sul por Pombal e por fim a Oeste pelo grande Oceano Atlântico.

Tal como é do conhecimento público, a Figueira da Foz é conhecida pelas suas longas praias e por isso foi conhecida como Rainha das Praias de Portugal. O cabo mondego, devido à sua serra, a serra da Boa Viagem, foi declarado Monumento Natural Nacional.

De seguida, apresentam-se as Figuras, 1, 3 e 4 nas quais se pode visualizar a localização da cidade Figueira da Foz e os seus brasões, bem como a Figura 2 na qual se identificam os catorzes freguesias que representam este município.



Figura 1- Localização da Figueira da Foz.
Fonte: (wikipédia, 2022)



Figura 2- Freguesias da Figueira da Foz
Fonte: (Wikipédia, 2022)



Figura 3- Símbolo da Figueira da Foz. Figura 4- Brasão da Figueira da Foz
Fonte: (wikipédia, 2022)

Tal como anteriormente já referido, esta cidade é um destino turístico muito apelativo, não só pelas belas praias que possui, mas também pelas restantes atrações, tais como:

- A Serra da Boa Viagem;
- O Parque das Abadias;
- Lagoas do Bom Sucesso (Figura 9);
- Percursos Pedestres;
- Casino da Figueira (Figura 8);
- Desportos de praia (Figura 7);
- Centro de Artes e Espetáculos da Figueira da Foz (CAE) (Figura 5);
- Torre do Relógio (Figura 6);
- Etc...



Figura 5-CAE.



Figura 6-Torre do Relógio.



Figura 7- Praia da Figueira.
Fonte: Turismo Centro Portugal



Figura 8- Casino.
Fonte: Center of Portugal



Figura 9- Lagoa do Bom Sucesso
Fonte: Vert-MAG.COM

2. Associação Naval 1893

2.1 História

Para falarmos deste clube (Wikipédia (s/d), temos de falar da Associação Naval 1 maio, que foi o clube que por problemas financeiros acabou e por isso é que se criou este atual clube.

A Associação Naval 1893, tal como mencionado na introdução, é um clube que pertence ao distrito de Coimbra, situado na cidade da Figueira da Foz.

Este clube, no escalão de seniores, joga na divisão de Honra e está inscrito na Associação de Futebol de Coimbra (figura 10), tendo como objetivo formar atletas que possam posteriormente ascender, e por este motivo tem todos os escalões de formação possível, desde os petizes até aos juniores.



Figura 10- Associação Futebol de Coimbra.
Fonte FPF

A nova Naval, a Naval 1893, foi criada em 24/08/2017 e a velha naval foi fundada em 1/05/1893 (Figura 11, Wikipédia (s/d)).

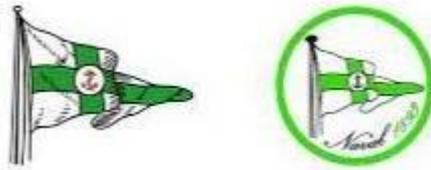


Figura 11- Evolução da Naval.
Fonte Zerozero

O seu nome deriva da raiz eminentemente operária que desde sempre o clube possuiu, assim como o dia escolhido para a sua implementação - o Dia do Trabalhador. Na sua fase inicial, a Naval fez sucesso nos desportos náuticos, mais concretamente no remo por parte dos seus associados.

Um dos momentos de viragem do clube ocorreu quando, no dia 4 de julho de 1997, um incendio destruiu por completo a sede do clube, facto que levou à implementação de outra sede, a qual ainda funciona, nos dias de hoje. A partir deste incendio, o povo uniu-se para um bem só, levar a naval ao maior patamar possível em termos futebolísticos, e foi aí que ocorreu uns dos grandes feitos para o clube, e que para a cidade e para o clube foi algo muito bom, na época de 2005/2006 quando conseguiram ascender ao maior patamar do futebol nas ligas em Portugal, a Liga Betandwin, como se designava na altura. Por seis vezes conseguiram permanecer no mais alto patamar, e com muitas equipas da formação, competiam nos campeonatos nacionais nos diferentes escalões.

Contudo, devido a fortes constrangimentos financeiros, tiveram de suspender a atividade de futebol, e por esse motivo foi criado o clube no qual estou a realizar o estágio.

A Associação Naval 1893, o clube que é conhecido como a “Velhinha Senhora”, teve este nome devido ao clube anterior ter sido criado no ano de 1893. É um clube com muitas equipas de formação e uma equipa sénior, tal como já referi. Dentro deste clube existe uma direção distinta da anterior na outra Naval e tem o grande objetivo, que é difícil, de conseguir levar o clube da nossa terra ao patamar mais elevado, quer a nível profissional, quer a nível de formação.

Neste momento estamos a tentar elevar novamente o nome do clube e da cidade, e já temos uma equipa nas competições nacionais, mas tal como todos os clubes, já tivemos problemas e já saiu uma notícia no jornal de notícias a acusar um dirigente de furto no novo estádio que a camara construi (anexo 2).

Irei deixar em anexo uma foto que mostra a notícia.

2.2 Palmarés

De seguida, vou deixar o palmarés da Associação Naval 1 Maio, porque a nova naval e onde estou a fazer estágio não tem palmarés e assim mostra-se um bocado da história e para min só há uma naval.

Tabela 1- Palmarés da antiga Naval

Liga	Presenças
Primeira Liga	6
Segunda Liga	9
Campeonato Nacional	23
Terceira Divisão	34
Taça	Melhor Classificação
Taça de Portugal	Meias finais em 2009-2010 e 2002-2003
Taça da Liga	Sem grandes resultados

Factos Históricos

- Vencedor de série na Terceira Divisão (Nível III) em 1961/62 e 1967/68
- Vice-campeão da Liga de Honra (Nível II) em 2004/05

2.4. Organograma

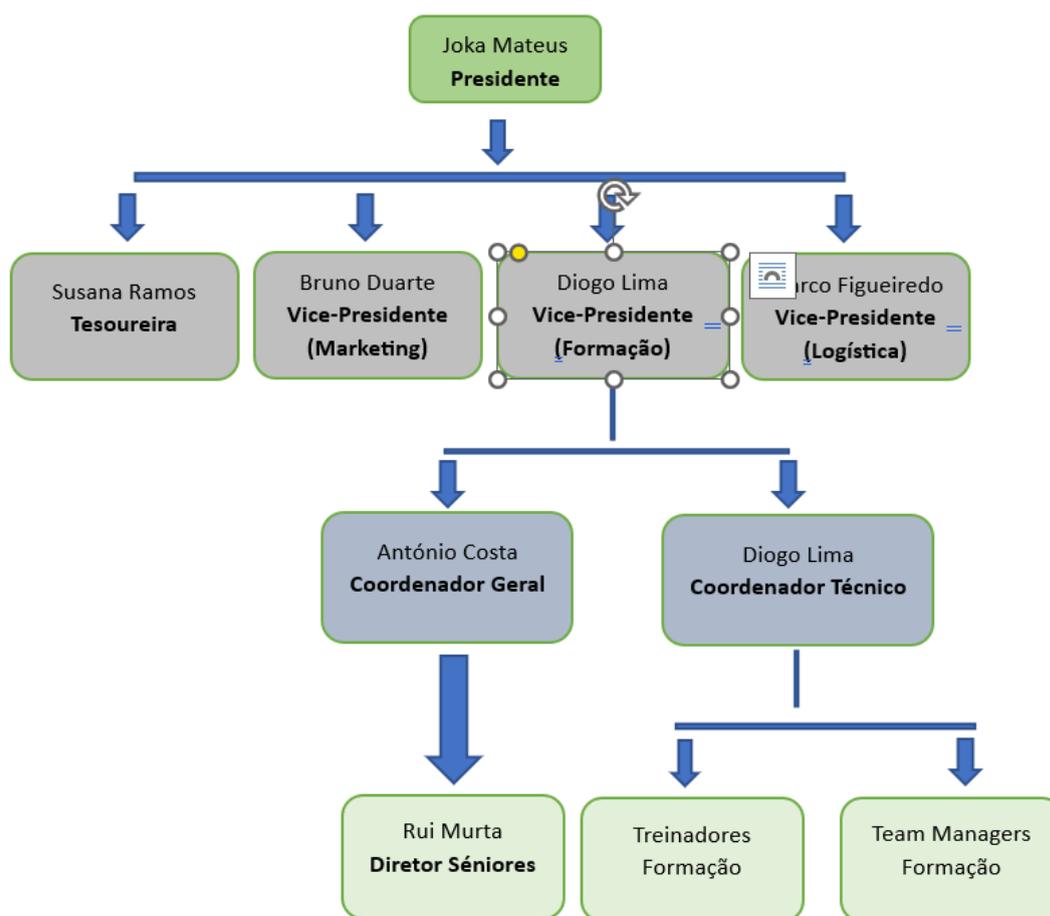


Figura 12- Organograma da Associação Naval 1893

O organograma a cima apresentado mostra quem está nos cargos mais importantes do meu clube e como está dividido a equipa sénior das equipas de formação.

Uma coisa que eu mudava no meu clube, era a criação de um coordenador só para futebol 7 e outro para o futebol 11.

2.5. Recursos Humanos

Relativamente a identificação/descrição dos recursos humanos serão abordadas 4 equipas: Uma equipa de traquinas, uma de SUB 10, e duas juvenis, onde uma de 1 ano e outra de 2 ano.

A equipa de traquinas da Associação Naval 1893, é constituída por vinte e um atletas, com uma média de 7 anos de idade. É constituída por jogadores de várias nacionalidades, tais como: portuguesa (naturais de várias zonas do distrito de Coimbra), espanhola, brasileira e ucraniana.

A equipa técnica é constituída por mim, Diogo Murta (com a função de treinador principal), estando inscrito como treinador estagiário e por mais três estagiários, Jenny Nascimento, Frederico Serrão e Ivan Capote e também por o senhor Luís Reveles e o senhor Mário Carvalho, que são dois pais de dois atletas que me ajudam nos treinos e nos jogos.

Tabela 2- Jogadores da equipa de Traquinas.

Atletas	Data de Nascimento	idade
P.G	23-12-2015	6
G.C	17-02-2015	7
J.F	14-10-2015	6
M.P	10-07-2015	7
P.R	11-02-2015	7
M.C	07-11-2014	7
S.O	01-10-2014	7
J.C	13-06-2015	6
D.R	12-03-2015	7
S.R	31-05-2014	8
P.M	17-03-2014	8
M.B	27-12-2015	6
G.P	10-03-2015	7
V.A	08-04-2015	7
B.D	13-06-2015	7
H.C	26/04/2015	7
S.G	06/03/2015	7
D.F	13/08/2015	7
S.S	23/07/2015	7
A.L	13/04/2014	8
D.M	29/06/2015	7

Já ao que toca aos SUB 10 b, que foram criados a meio da época para dar competição aos atletas menos utilizados nos benjamins, juntamente com alguns dos melhores atletas ainda traquinas. Não é possível dizer quantos são, porque todos os fins de semanas os atletas convocados podem variar, mas a equipa técnica é a mesma dos traquinas, mas mais comigo e com o Luís a irmos aos jogos.

Nos juvenis, tal como já referi anteriormente, comecei a época nos sub 16, mas a meio da época passei para os sub 17. A equipa técnica quer de uma, quer da outra equipa é a mesma e é constituída pelo Treinador Jorge Batista, detentor do nível de treinador de futebol “UEFA C “, o treinador-adjunto que sou eu, e pelo diretor, Sr. Mário Batista.

Os sub 16 são constituídos por vinte e um atletas, com uma média de 15 anos de idade. Os atletas possuem nacionalidade portuguesa, brasileira e um possui dupla nacionalidade (portuguesa e luxemburguesa), sendo todos naturais do distrito de Coimbra.

Tabela 3- Jogadores da equipa de Juvenis B.

Atletas	Data de Nascimento	idade
T.M	11-12-2008	14
D	13-12-2006	16
J.S	17-03-2007	15
M.J	25-07-2007	15
T.P	06-04-2007	15
T	23-05-2006	16
J.R	23-07-2007	15
J.P	08-12-2007	15
D.S	08-07-2006	16
R.R	06-09-2006	16
S.L	05-09-2007	15
M.M	11-11-2007	15
A.F	30-05-2007	15
R.F	29-01-2007	15
M.S	06-05-2006	16
D.S	08/08/2007	15
G.P	04/12/2007	14
S.L	05/09/2007	15
R.M	26/10/2006	15
R.S	28/03/2007	15
T.S	31/12/2007	14

No que toca aos sub 17, a equipa é constituída por 17 atletas, com uma média de idades de 16 anos, com nacionalidades portuguesas e brasileiras, sendo eles também todos naturais do distrito de Coimbra

Tabela 4- Jogadores da equipa de Juvenis A.

Atletas	Data de nascimento	Idade
D.M	14/05/2006	17
R.M	25/10/2006	16
G.R	05/01/2006	17
L.C	21/08/2006	16
K.A	26/03/2007	16
M.P	26/10/2006	16
G.N	20/09/2007	15
M.S	20/09/2006	16
D.N	08/06/2006	16
A.G	12/07/2006	16
F.P	01/03/2006	17
P.G	04/02/2007	16
T.G	04/02/2007	16
J.C	30/03/2007	16
R.L	25/01/2006	17
M.S	06/03/2006	17
P.R	09/04/2007	16

2.6 Recursos Espaciais

A naval 1893 possui diversos recursos espaciais para realizar a prática desportiva das equipas, nos diversos escalões, tais como:

2.6.1 Campo de treinos do Municipal José Bento Pessoa

Tal como o próprio nome refere, este campo de treinos (Figura 13) pertence a Camara Municipal da Figueira, onde é praticada a modalidade de futebol por quatro equipas diferentes. Todos os anos são feitas obras para melhorar este espaço, muito devido ao número de atletas que praticam o que mais gostam.



Figura 13- Campo de treinos José Bento Pessoa.Fonte: Zerozero

A utilização deste campo é feita pelo pagamento de valor à Camara para que as equipas dos escalões desde os petizes até aos juvenis possam utilizar este espaço treinar e fazer os seus jogos em casa. Os juniores e seniores utilizam o novo campo que foi construído por se tratar de outras competições. Existe um horário definido para cada clube e dentro desse horário, cada clube é livre de fazer a sua gestão/organização das suas equipas, para a utilização do referido espaço.

Neste campo existe um espaço de balneários, onde estão quatro para as equipas (Figura 14 e 15) e dois balneários para treinadores e árbitros. dois. Junto aos balneários existe uma zona de arrumação (Figura 16 e 17), onde nós treinadores guardamos o material e existe também outra zona com um gabinete de tratamento médico (Figura 18).

Por fim, existem duas minibancadas, onde uma está no campo de 7 e outra no campo de 11 (Figura 19).

Todas as fotos a partir da figura 14, foram tiradas por min.

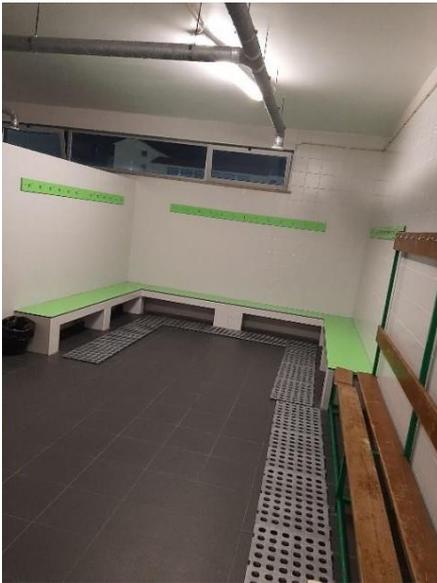


Figura 14- Balneários de jogadores.
Fonte: Própria

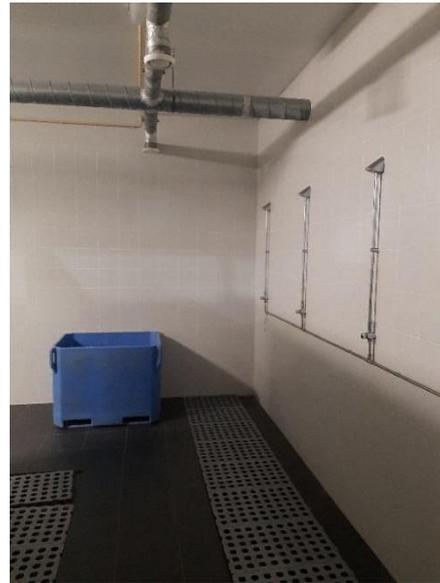


Figura 15- Balneários de jogadores.
Fonte: Própria

Pelas Figuras 14 e 15, consegue-se perceber como é o balneário da equipa que joga em casa, mas de realçar que os outros balneários são similares, exceto os dos treinadores que são idênticos aos dos árbitros

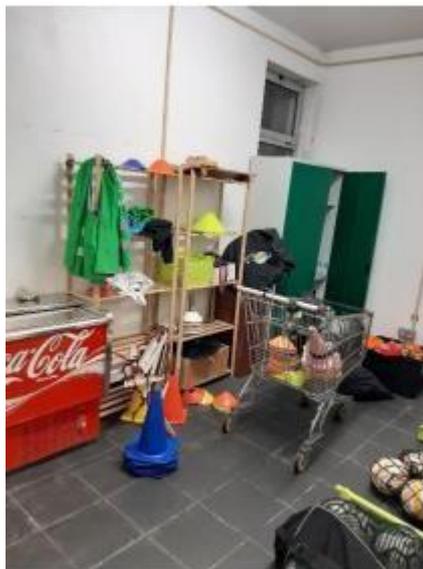


Figura 16- Arrumação.
Fonte: Própria

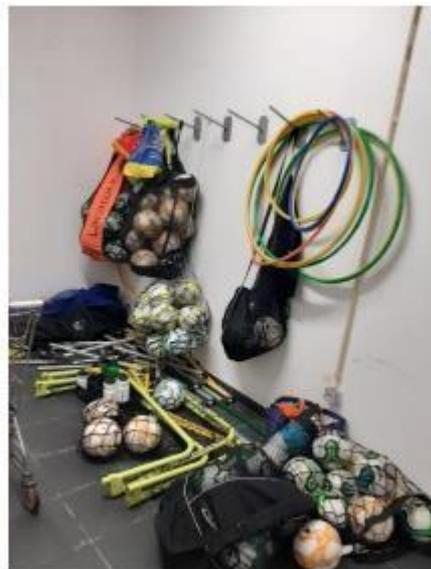


Figura 17- Arrumação.
Fonte: Própria

Nas figuras em cima 16 e 17 pode-se observar o espaço que o nosso clube tem para arrumar os materiais para a realização dos treinos.

Para finalizar na Figura 18 é perceptível o espaço destinado ao posto médico e, na Figura 19, as minibancadas descobertas, algo que tem de melhorar no campo



Figura 18- Posto médico.
Fonte: Própria

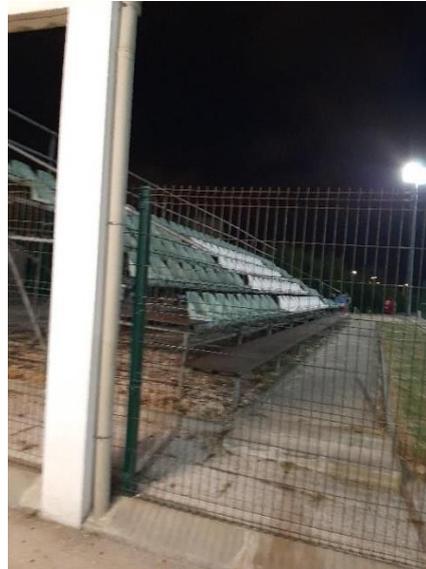


Figura 19- Bancadas.
Fonte: Própria

2.6.2. Sede da Associação Naval 1893

Esta sede (Figura 20) tal como referido anteriormente foi criada devido ao incêndio que destruiu a antiga.



Figura 20- Sede da Associação Naval 1893
Fonte: Própria

Este é o espaço no qual se trata das inscrições dos atletas, se solicitam os equipamentos, onde se guardam os troféus, entre outras coisas.

A sede está equipada com gabinetes (Figura 21), onde um destinado à receção e outro destinado à realização de reuniões (Figura 22) e ainda uma sala onde se guardam os troféus e equipamentos (Figura 23).

Noutra zona da sede existe uma zona de lavandaria (Figura 24), contendo duas máquinas de roupa, uma de lavar e outra de secar.

No andar superior existe um apartamento, com três quartos, uma cozinha, uma sala e uma sala de jantar, onde ficam jogadores da equipa de seniores, que não são portugueses.

De seguida na figura 21, vai ser mostrado onde se realizam as inscrições.



Figura 21- Inscrições

Fonte: Própria

Nas figuras 22 e 23 ilustra-se o espaço, onde se guarda os equipamentos e a sala de reuniões colocada ao lado da sede, onde também se pode realizar a análise dos jogos



Figura 22- Sala de reuniões.
Fonte: Própria



Figura 23- Arrumação.
Fonte: Própria

Para finalizar, vou apresentar a lavandaria do clube, que tal como a sede foi aproveitado um sítio para fazer isso, e neste local é lavado tudo o que for preciso.



Figura 24- Lavandaria
Fonte: Própria

2.6.3. Estádio Municipal José Bento Pessoa

Tal como acontece com o outro campo, este também pertence à Câmara Municipal da Figueira da Foz. Neste caso este campo teve muito tempo inativado e sem manutenção e com o campo a parecer tudo menos um campo de futebol.

Mas no início deste ano, ele foi inaugurado como um campo sintético, onde joga e treina a equipa de juniores, que está a competir no campeonato nacional, bem como a equipa de seniores da Associação Naval 1893.

Este campo foi a primeira vez inaugurado em 1955 Wikipédia (s/d) e tinha capacidade para receber 9.000 espetadores. Recebeu muitos jogos importantes, bem como seleções nacionais de escalões de formação.

De seguida, na Figura 25, apresenta-se o Estádio Municipal José Bento Pessoa, com as equipas de seniores e juniores a treinarem.



Figura 25- Estádio Municipal José Bento Pessoa
Fonte: Própria

Dentro das instalações do campo, existe uma bancada (Figura 26), onde na qual é muito maior do que a outro presente no outro estádio, existe também um parque de estacionamento para jogadores e treinadores (Figura 27). Por outro lado, existem dois balneários para jogadores (Figura 28), um balneário para treinadores (Figura 29), e um balneário para o arbitro (Figura 30). Para terminar, existe uma sala para tratamento médico (Figura 31), e uma sala para funcionário camarário.



Figura 26- Bancadas do estádio.
Fonte: Própria

Agora o parque de estacionamento, onde nas imagens conseguisse ver o tamanho do parque.



Figura 27- Parque de estacionamento
Fonte: Própria

Neste caso, na Figura 17, apresenta-se o balneário dos jogadores, que comparado com o outro campo, s é muito maior e possui melhores condições



Figura 28- Balneário do estádio
Fonte: Própria

Relativamente ao balneário dos treinadores (Figura 18) e árbitros (19), anteriormente situação é similar ao já anteriormente referido quanto às melhores condições, tal como para os dos atletas.



Figura 29- Balneário treinadores
Fonte: Própria



Figura 30- Balneário dos árbitros
Fonte: Própria

Por fim, temos o posto médico (Figura 20), espaço onde a fisioterapeuta do clube, na presente imagem se encontra a desenvolver a sua atividade com dois jogadores, um dos juniores e outro dos seniores.



Figura 31- Posto médico
Fonte: Própria

2.7- Recursos Materiais

No que toca ao material cada equipa pode ter o seu material, mas o clube tem material para dar.

No que se refere especificamente às bolas, cada equipa tem o seu saco que contém entre 10 a 12 bolas.

Na Tabela 4 identifica-se a quantidade de material existente e disponível para as duas equipas, na qual estou incluído, bem como o seu estado de conservação

Tabela 5- Recursos materiais disponíveis.

Materias	Quantidade	Estado
Bolas	10 a 12	Muito Bom
Sinalizadores	50	Bom
Coletes	40	Bom
Cones Baixos	30	Bom
Cones altos	30	Bom
Mini Balizas	5	Razoavel
Estacas	40	Razoavel
Baliza de 7	4	Razoavel
Baliza de 11	2	Bom
Escadas de coordenação	2	Bom
Saco de bolas	10	Muito Bom
Arcos	10	Bom
Baliza de 5	4	Muito Bom
Barreiras	10	Bom

2.8. Recursos Logísticos

O clube possui duas carrinhas que funcionam mais para o escalão de juniores e de seniores, visto serem estas as equipas que se deslocam mais longe para competirem. Estas mesmas carrinhas funcionam também, em dias de treino, para transportar os atletas de Coimbra e vice-versa.

Por outro lado, quando as carrinhas não estão aptas, o clube possui uma parceria com uma empresa que aluga carrinhas e esse trabalho é solicitado à referida empresa.

Por fim, no que toca a estes dois escalões, quando são jogos com uma distância muito longa, ou com um grau de importância superior, a Câmara municipal cede um autocarro, sem custos para o clube.

Relativamente aos restantes escalões, não existe nada definido, por isso, normalmente na véspera dos jogos, no grupo com os atletas, o treinador averigua a necessidade de boleia, procurando-se resolver essa necessidade com o apoio dos

transportes dos pais dos atletas que vão ao jogo e que podem dar boleia a que dela necessita.

Na Figura 32 pode-se visualizar a equipa de juniores (do ano passado) com o autocarro da Câmara Municipal atrás.



Figura 32- Autocarro da Camara Municipal
Fonte: Facebook da Associação Naval 1893

2.9 Canais de comunicação

Neste clube existem vários tipos de canais de comunicação, nomeadamente o WhatsApp onde cada equipa tem o seu grupo de equipa, e onde também se pode ter o grupo com os pais. O Instagram, que a Naval criou mais recentemente para informar os sócios e adeptos e por fim o Facebook, onde tem a sua própria página.

De seguida, nas figuras 33 e 34, via ser possível ver as duas redes sociais existentes no clube.



Figura 33- Facebook do clube.



Figura 34- Instagram do clube.

2.10 Recursos Financeiros

No que se refere aos recursos financeiros deste clube, a maior parte provém das mensalidades que os atletas dos escalões de formação pagam, isto é, dependendo do escalão paga-se um determinado valor e isso sucede até ao escalão de juniores (que já não paga nada), outra parte advém de alguns patrocínios que o clube possui, e por fim uma pequena parte, da quotização dos sócios.

Nas Figura seguintes (35,36,37,38) apresentam-se alguns patrocinadores do clube, na presente época desportiva de 2022-2023.

Onde no qual o primeiro dá o pão para os jogos, o segundo dá queijos, fiambres e ice tea e outros dinheiros.



Figura 35- Dioniso.



Figura 36- Pingo Doce. Fonte: Facebook
Pingo doce



Figura 37- Rainha.
Fot: Própria



Figura 38- Acrópole.

Parte II

Objetivos e Planejamento de Estágio

1. Objetivos de estágio

Os objetivos são propósitos que se pretendem alcançar e o que nos vai orientar na direção a seguir. Desta forma, foram definidos para o estágio objetivos gerais, específicos, do clube e pessoais, que seguidamente se apresentam:

1.1. Objetivos gerais:

- Assumir a função a desempenhar com responsabilidade e compromisso, quer para com a equipa, clube, quer com o processo de estágio;
 - Adquirir e aprofundar competências para uma intervenção qualificada;
 - Estimular aptidões e o sentido crítico ao nível do processo de treino e/ou no reajuste do mesmo, sempre que necessário;
- Desenvolver competências científicas, técnicas, pedagógicas e táticas na modalidade em questão;

1.2. Objetivos específicos:

- Realizar as avaliações dos atletas (treino e competição) assim como as diversas tarefas previstas no GFUC;
- Elaborar os planos das unidades de treino;
- Desenvolver competências pessoais (responsabilidade, compromisso, comunicação e autonomia) durante toda a época;
- Manter uma relação comunicacional estreita com o Tutor de Estágio, bem como reflexiva acerca dos objetivos definidos para os atletas;
- Realizar a autoavaliação em diferentes momentos do processo de estágio, potenciando uma constante reflexão crítica do trabalho desenvolvido;
- Preservar pela atualização constante do Dossier de Estágio e cumprimento dos prazos definidos, para a realização das tarefas inerentes ao processo de estágio;
- Não falhar na realização das tarefas.
- Ter a minha ideia de jogo definida desde cedo.

1.3. Objetivos do clube:

- Promover estratégias que visem desenvolver as aptidões pessoais, técnicas e táticas dos atletas;
- Utilizar metodologias que permitam o desenvolvimento do espírito de equipa, bem como da identidade do clube;
- Proporcionar as melhores condições aos atletas para a prática do futebol.

2. Planeamento anual das atividades

O Estágio, tal como está definido no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) da área de intervenção de Estágio do Menor de Treino Desportivo, está dividido em três fases, tais como: a Fase de Integração e Planeamento, a Fase de Intervenção e a Fase de Conclusão e Avaliação.

2.1. 1ª Fase- Fase de integração (início: 02 de setembro de 2022)

Na primeira fase (Fase de Integração e Planeamento) o objetivo principal era tentar integrar-me na instituição, algo que não foi nada difícil, visto já conhecer o clube e as pessoas que lá trabalham. Tentei também conhecer um pouco mais acerca do mesmo, mas sobretudo dos atletas e conhecer os novos treinadores que se encontravam no clube.

2.2. 2ª Fase- Fase de intervenção (início: 02 de outubro de 2021)

Nesta segunda fase (Fase de Intervenção) teve-se como objetivo a intervenção no processo de treino, efetuando e preparando as sessões de treino, efetuando as observações das sessões de treino e dos jogos, bem como a realização dos relatórios de jogo. Nesta fase foi também efetuada uma avaliação dos atletas com os quais estou a interagir, como é o caso dos traquinas e dos juvenis de primeiro ano.

Por fim, tinha também o objetivo de tentar participar o máximo que pudesse em ações de formação sobre a modalidade na qual estou incluído, procurando novos conhecimentos que me auxiliassem na realização do estágio e na minha vida futura, enquanto futuro profissional da área.

2.2.3. 3ª Fase- Fase de conclusão e avaliação (início: 01 de junho 2022)

Nesta última fase (Fase de Conclusão e Avaliação) o grande objetivo visa a entrega final de todos dos documentos do estágio bem como a finalização e elaboração do relatório de estágio (para ser defendido publicamente) bem como o dossier de estágio.

3. Planeamento e calendarização

Para o desenvolvimento do processo de treino, qualquer clube e de forma mais específica, qualquer equipa, possui um planeamento do trabalho que se deseja seja desenvolvido durante a época desportiva. Desta forma, na tabela 5 apresenta-se o exemplo de um microciclo elaborado para a equipa de traquinas, para a semana de 3 a 9 de outubro de 2022. Este planeamento previa a realização de um treino de uma hora e a folga no fim-de-semana. Também se apresenta um mesociclo do escalão de traquinas (tabela 6).

No que se refere ao macrociclo, inicialmente estava a realizá-lo, mas optei por não o fazer, porque com o escalão de traquinas todas as semanas muda, ou seja, podemos treinar duas vezes, jogar no fim de semana ou não, por isso foi decidido não ser realizado

Tabela 6-Microclico.

Microclico-6	Semana-3/10/2022-9/10/2022		Período: Fase Inicial				
Data	2 Feira	3 Feira	4 Feira	5 Feira	6 Feira	Sábado	Domingo
Horas			x		19:00-20:00		
Local			x		Naval		
Treino			x		10		
Tempo			x		60		
Volume			x		Moderado		
Objetivos/ Exercícios	X	X	Feriado	X	Trabalhar a concentração dos atletas. Exercícios- Jogo do número e Rei Manda	Folga	X
Aspetos a Melhorar					Concentração		

Na tabela em cima apresentada, conseguimos observar como é uma semana de treinos do escalão de traquinas do meu clube. Neste caso só treinamos uma vez, porque quarta feira foi feriado.

Nestes meus microciclos meto o que vou trabalhar durante o treino e deixo um espaço sequiser meter algo que possa melhorar, ou então que eles possam melhorar.

Tabela 7- Mesociclo.



Associação Naval1983

Mesociclo 1							
Semana	Segunda	Terça	Quarta 19:00-20:00	Quinta	Sexta 19:00-20:00	Sabado	Domingo
2-09-2022 4-09-2022	X	X	x	X	Treino 1	Folga	X
5-09-2022 11-09-2022	X	X	Treino 2	X	Treino 3	Folga	X
12-09-2022 18-09-2022	X	X	Treino 4	X	Treino 5	Convívio na Figueira da Foz- Naval ,Vinha da Rainha e Escola Do Benfica	X
19-09-2022 25-09-2022	X	X	Treino 6	X	Treino 7	Convívio na Figueira da Foz- Naval Leirosa e Montemor ense	X
26-09-2022 2-10-2022	X	X	Treino 8	X	Treino 9	Convívio em Arazede	X

Neste caso, podemos observar como faço os mesociclo.

Aqui temos o mesociclo de 2/09 até 2/10.

Neste mês fizemos 9 treinos e três jogos, sendo dois na Figueira.

4. Horário de estágio

Tabela 8- Horário de estágio da 1 metade.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Horário Dos Treinos	x	x	Traquinas-19-20	Juvenis-20-21:15	Traquinas-19-20 Juvenis-20-21:15	Convívio Traquinas	Jogo Juvenis

No caso desta tabela, temos o meu horário de estágio da primeira metade da época, ou seja, antes de criamos a equipa de sub 10B.

É possível ver que nos dias que estava na Guarda não tinha estágio e mal chegava a figueira ia logo para o estágio.

Apenas no caso de sexta feira, tinha as duas equipas a treinar nesse dia, uma a seguir a outra. Na quarta feira tinha o treino de traquinas e na quinta os dos juvenis. Tal como expliquei no microciclo de traquinas, geralmente o convívio/torneio era sábado de tarde e no caso dos juvenis era quase sempre domingo de manha.

Tabela - Horário de estágio da 2 metade.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Horário de estágio(2 metade da época)	Treino sub 10 b 18:00-19:00	X	Treino traquinas e sub 10b 19:00- 20:00 Treino juvenis 20:00- 21:15	X	Treino traquinas e sub10b 19:00-20:00 Treino Juvenis20:00-21:15	Jogo sub 10 B Convívio traquinas	Jogo Juvenis

Já no que toca a este segundo horário de estágio, temos algumas alterações que dá para ver.

A primeira é que a segunda feira havia treino de sub 10B, que se eu tivesse na Figueira ia ao treino, mas no período de aulas eu não podia ir ao treino, e o treino é lecionado pelos adjuntos.

A segunda diferença que dá para observar é que deixei de ter estágio a quinta feira, devido a trocar de equipa de juvenis que tive. E por este motivo, passei a passar mais tempo a quarta feira e a sexta feira, porque nos dois dias, tinha primeiro treino de traquinas e depois de juvenis.

Para min esta troca foi benéfica, porque assim não precisava de ir todos os dias ao campo.

A última diferença que se consegue observar é que passei ter o fim de semana mais ocupado, porque no sábado e manha tinha jogo oficial dos sub 10B e a tarde os traquinas, e ao domingo continuava a ter o jogo dos juvenis de manha.

Parte III
Atividades desenvolvidas

O meu estágio começou no dia 02 de setembro de 2022 e teve o seu fim no dia 23 de junho de 2023.

Todas as atividades que irei apresentar, foram realizadas no clube de futebol de formação da Associação Naval 1893, nas equipas de traquinas e juvenis (sub 17).

Na tabela 9 é possível perceber o número de horas de contacto mensais, realizadas ao longo deste estágio, tendo 505 horas de contacto direto para além das horas dedicadas a análise e observação do jogo e planeamento.

Tabela 9-Horas de contato mensais, realizadas no estágio.

Mês	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun
Horas	51 h	52 h	52 h	33 h	43 h	42 h	62 h	56 h	62 h	52 h
Total	505 horas									

Com mês com menos horas temos o mês de dezembro (23 horas) como já era de esperar, isto porque foi o mês onde tive menos treinos e jogos.

Já no que toca a mais horas de estágio, temos o mês de março e o mês de maio, com 62 horas. Isto explica-se devido a ter a equipa de SUB 10 b e a ter muitas mais convívios de traquinas, o que fazia que os meus fins de semanas tivessem mais horas de estágio.

Na sequência do registo das horas de estágio realizadas, apresentadas na Tabela 8, apresenta-se de um modo mais descritivo e sucinto as tarefas realizadas, iniciando pela minha abordagem e contacto com o clube.

No que toca a atividades que realizei neste estágio, que irei falhar de seguida mais detalhadamente de cada uma, tive:

- 80 treinos de traquinas;
- 10 treinos de juvenis;
- 24 convívios/ torneios de traquinas;
- 14 jogos de juvenis (sub 17);
- 13 jogos de juvenis (sub 16);
- 1 avaliação de treino (traquinas)
- 5 avaliações de treino (sub 17);

- 5 avaliações de jogo (sub 17);

1. Apresentação

Antes do dia 02 de setembro de 2022, data em que iniciei o meu estágio curricular, tivemos reuniões no clube para definir quem ficava com que equipas e explicar aos treinadores novos, o processo de formação do clube, bem como, o projeto que o clube tinha para tentar não só formar atletas, mas também homens e mulheres melhores. Numa dessas reuniões realizadas foi-me indicado o meu horário de trabalho, já com os ajustes efetuados devido ao facto de estudar longe do local de estágio. Depois de efetuados estes ajustes importantes, tal como já disse anteriormente foi-me atribuída a equipa de traquinas, devido aos treinos não coincidirem com as aulas. Mas como eu queria ter também uma experiência no futebol 11, falei com o treinador dos juvenis no sentido de o coadjuvar, mas com a condição de poder não estar presente no primeiro treino da semana, porque não estava na Figueira da Foz, tendo o mesmo concordado com a minha solicitação

Para me ir habituando à experiência de orientar os treinos e como o meu escalão começava uma semana mais tarde, na primeira semana de estágio estive a observar e a ajudar o treinador da equipa de benjamins, de primeiro ano.

No que toca à relação com os atletas, treinadores, pais, instalações e materiais, foram boas e fáceis, porque como eu fiz a minha formação neste clube tudo foi mais fácil, mas claro que não fui tudo um mar de rosas, tendo também experimentado algumas situações mais exigentes, mas que ficaram resolvidas.

2. Observação de treinos

No que toca a este ponto, não havia um dia específico para realizar as observações, contudo sempre que não tinha treino e podia ir ao campo realizava esta observação. Tentava também observar mais vezes equipas de futebol 11, porque o treinador neste clube já tem mais experiência desportiva.

A Observação do treino era realizada de forma direta, tirando alguns apontamentos, feedbacks dados e posteriormente era preenchida uma ficha de observação de treino realizada por mim (Anexo 4).

3. Observação de jogos

A observação de jogos decorreu quando houve a mudança de equipa no escalão de juvenis, porque havia um pai que gravava os jogos todos e depois mandava para o treinador, que os partilhava com a equipa. Quer eu, quer o treinador fazíamos a análise dos jogos, mas eu ficava mais com uma análise global e também com bolas paradas, visualizando o jogo e registando o que podíamos melhorar e depois informava o treinador (Anexo 11).

4. Intervenção Pedagógica

4.1. Processo de treino

Desde muito cedo tive uma intervenção muito direta nos treinos dos traquinas, dado ter a função de treinador principal, tendo também progredido a minha intervenção nos treinos de juvenis. Digo isto, porque nos treinos de juvenis inicialmente liderava os aquecimentos, depois quando o treino era dividido em grupos, ficava a tomar conta de um grupo, organizava as equipas e nesta fase o treinador permitia-me orientar o treino todo. Nos traquinas, como tinha ajuda nos treinos, dava para dividir em grupos de qualidade em alguns casos e assim conseguia estar em vários sítios.

Como era eu que liderava os treinos dos traquinas, tinha a oportunidade de criar exercícios, aplicá-los e depois verificar se estes resultavam ou não.

No que se refere aos jogos, sucedeu o mesmo que nos treinos. Tive sempre a oportunidade de ficar no banco, no caso do futebol 11 e de viver a experiência de estar num banco como treinador, ainda que inicialmente não falasse, mas com o passar do tempo fui ganhando experiência e liberdade, tendo começado a comunicar mais e a dar instruções.

4.2. Sistema de Jogo

Nos traquinas, como é um futebol 5, inicialmente optei por jogar no sistema 1-3-1, mas comecei a perceber que não estava a resultar por diversos fatores, tais como, para muitos dos meus atletas esta época era o primeiro ano que estavam a praticar futebol, por isso não sabiam onde se posicionar dentro do campo, o que fazia com que corressem só atrás da bola e não se mantivessem na posição. Outro fator foi que muitas equipas jogavam em 1-2-2, logo tinham duas pessoas a jogar à frente, onde tinham superioridade numérica ao pé da nossa baliza, fazendo com que sofrêssemos muitos golos. E, por fim, como só tinha um a frente, faltava sempre gente à frente para marcar golos. Com o passar do tempo e depois de verificar que não estava a resultar, passei a jogar 1-2-2 e começou a resultar bastante melhor, muito também devido à evolução dos atletas, o que me faz ficar contente.

No escalão de juvenis, o sistema que o treinador optou foi o 4-1-4-1. Optámos por jogar assim porque tínhamos jogadores muitos bons no meio-campo, o que nos dava alguma superioridade nesta zona do campo. Jogávamos também só com um à frente, porque ele era muito forte a segurar a bola e era muito rápido, logo dava para jogar nas costas dos defesas.

Mas também, sempre que era necessário, mudávamos o nosso sistema, facto que ocorreu ao longo desta época.

Tinha também uma ideia de jogo bem definida, que era embora sejam crianças, tem de aprender as regras do futebol, ou seja, não deixava o guarda redes agarrar a bola depois de um passe do colega e obrigava a sair a jogar, sempre que possível.

4.3. Escolha dos atletas para ir aos jogos

No meu caso, a convocatória era feita de forma digital, pelo grupo do WhatsApp à quinta-feira. Mas como temos muitos atletas nem todos podiam ir, por isso optei por criar critérios para realizar essa mesma convocatória.

Em primeiro lugar, contava a presença nos treinos, ou seja, se um atleta ía duas vezes aos treinos e outro nenhuma vez, claramente que este último não iria ao jogo. Em segundo lugar, o número de presenças nos convívios, ou seja, se um atleta tivesse quatro presenças seguidas e outro duas, dava-se prioridade ao que tinha menos. Em terceiro

lugar, o comportamento nos treinos, porque na minha opinião se o jogador se porta mal no treino, ou se faltar ao respeito, tem de ser castigado, que era não ir ao jogo. Por fim, a qualidade dos atletas, porque embora os resultados nestas idades seja o menos importante, não podia levar apenas atletas com uma menor qualidade, porque certamente iriam perder os jogos todos e isso também não era bom.

No que toca ao juvenis, como só havia 18 jogadores na equipa e como muitas vezes, por diversos fatores, não tínhamos todos disponíveis, era mais fácil e também era efetuada por WhatsApp.

5. Planeamento dos treinos

Durante a realização do meu estágio, todos os planos de treino que tenho, bem como todos os microciclos e mesociclos foram elaborados por mim. O macrociclo não foi elaborado pelas razões anteriormente referidas.

No que toca aos planos de treino, tinha de fazer para ser mais fácil explicar aos atletas e mesmo para mim era bom que tivesse, porque assim não me esquecia de nada.

Não havia nenhum dia designado para realiza-los e muitas vezes era feito no papel e só depois passava para formato digital de forma mais elaborado. Antes de iniciar os treinos.

6. Avaliação dos atletas

Neste ponto encontram-se descritas as avaliações efetuadas ao longo da época. Estas avaliações realizadas tinham como objetivo verificar o estado inicial dos atletas e verificar se decorriam progressos nos atletas com o decorrer da época. Estas avaliações também nos permitiriam efetuar a caracterização dos atletas para uma mais facilitada análise das suas capacidades e perceber como estas podiam ser geridas/aplicadas no contexto do processo de treino.

6.1. Testes Antropométricos.

Os testes que eu realizei foram a recolha dos dados da massa corporal e da altura. No caso do escalão de traquinas os dados foram recolhidos no início e no final da época. No entanto, no escalão de juvenis só foi possível registar estes dados durante a metade de

época, por isso vou dar mais ênfase aos dados dos traquinas.

Estes dados foram recolhidos de forma online, através de um questionário elaborado no google foorms (Anexo 5), com a anuência dos pais. Este questionário foi disponibilizado no grupo dos pais aos quais foi solicitada a sua colaboração na resposta do mesmo, tendo também a sua aderência e rapidez de resposta sido muito boa.

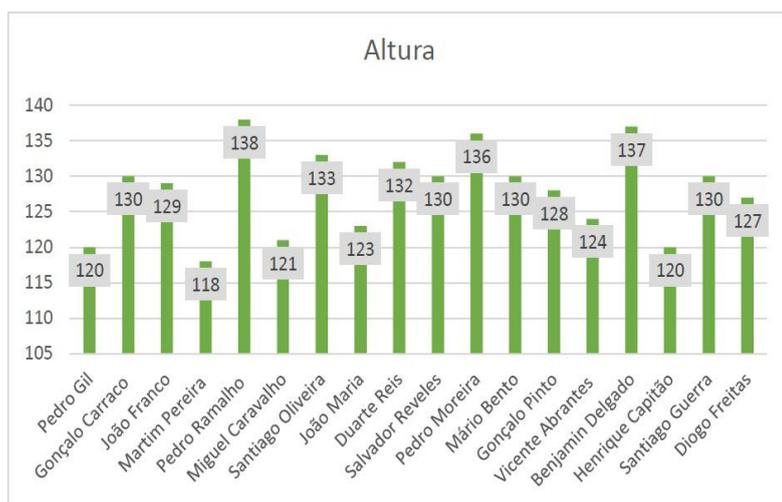


Gráfico 1 - Altura inicial traquinas 1.

Na literatura é referenciado que uma criança desta idade, em média, para estar bem de saúde tem de ter um peso de 24, 5 kg e uma altura de 124 cm.

Os dados obtidos e registado no gráfico 1 permitiram-nos verificar, no caso da primeira avaliação, que existiam 12 atletas acima da altura média, 1 na altura normal e 5 abaixo. Entendemos que esta situação é normal porque nem todos têm a mesma evolução, muitos nasceram logo nos primeiros semestres e outros nos últimos, logo os dois primeiros têm à partida uma vantagem muito superior, que nestas idades faz muita diferença.

No que toca à avaliação final, podemos então verificar pelos dados registados no Gráfico 2.

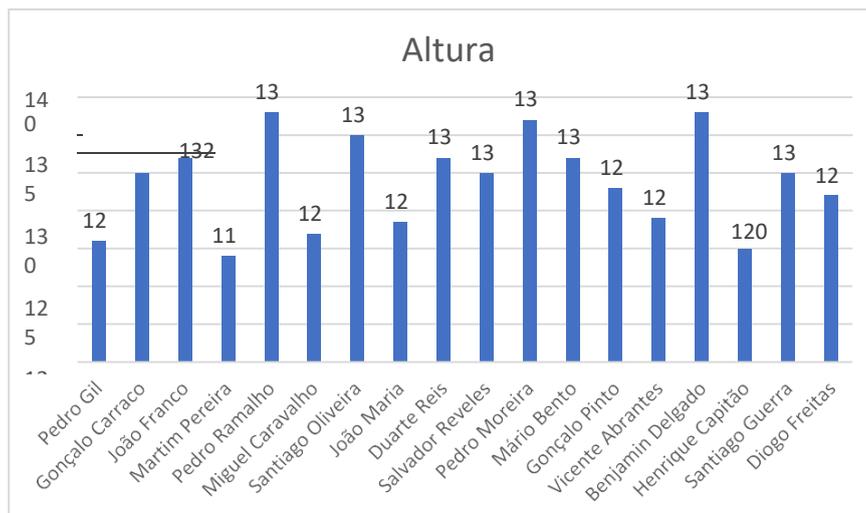


Gráfico 2 - Altura final traquinas.

Já no que toca à massa corporal dos atletas, podemos reparar pelos dados apresentados no Gráfico 3, que é uma equipa com dados acima da média, mas com dois casos que acho preocupantes (37 e 39). Existe também um caso abaixo da média, que também corresponde ao atleta mais baixo da equipa.

Dados terem-se verificado aqueles dois casos mais preocupantes, tivemos sempre uma atenção mais concreta aos mesmos e, de vez em quando, fazerem-se treinos específicos para eles.

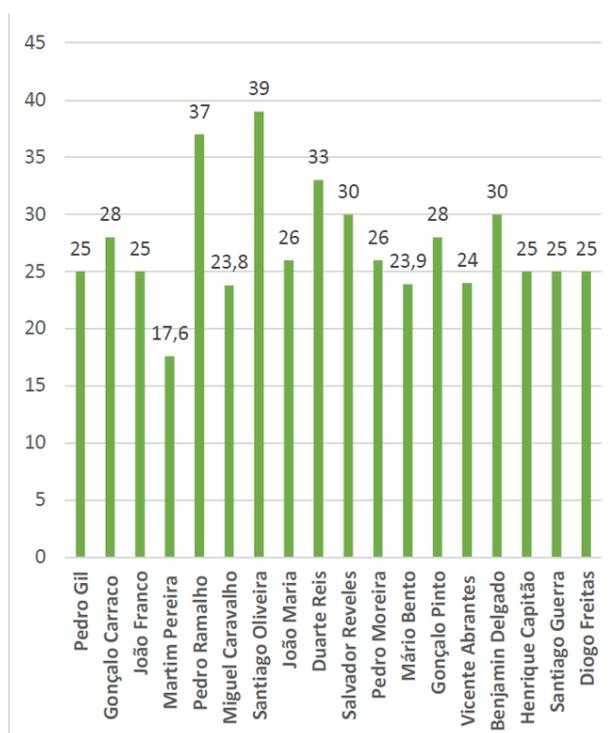


Gráfico 3- Massa corporal inicial traquinas.

Na segunda avaliação conseguimos perceber que ninguém perdeu massa corporal, e quase todos ganharam alguma massa corporal, algo normal porque muitos também cresceram.

O valor mais alto foi 40 e o mais baixo 18,2. Ambos estes valores são normais, porque no caso do maior, é o tal menino que já falei anteriormente que tem problemas e o mais baixo é do atleta mais baixo da equipa, que é mesmo pequenino para a idade.

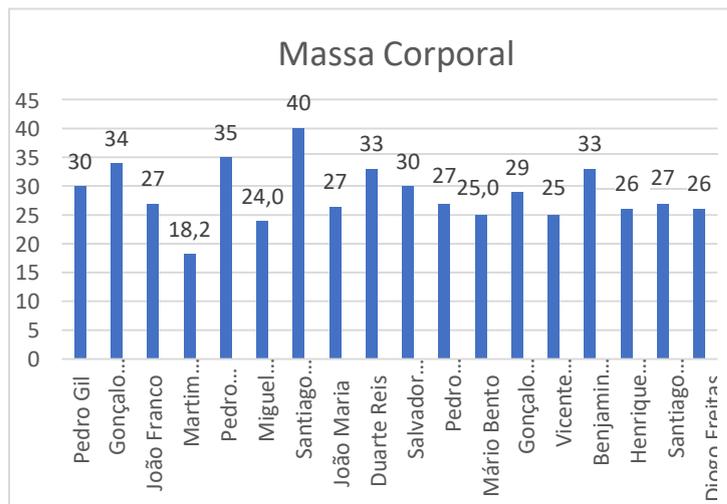


Gráfico 4- Massa corporal final traquinas.

6.2. Testes FIT Escola (Vaivém)

Na continuação do ponto das avaliações realizei na equipa de traquinas e de sub 17 o teste FIT Escola, vaivém que consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 metros, a uma cadência pré-determinada. Este é o teste recomendado para a avaliação da aptidão aeróbia.

No que toca às regras em torno deste teste, eu no caso dos traquinas alterei um bocado, ou seja, de 20 metros passei para 15 metros e alterei o tempo de descanso, esta alteração deveu-se ao facto de serem muito pequenos.

No caso dos juvenis, foi efetuado de acordo com o protocolo do teste.

Nas Tabelas 10 e 11 foram registados os dados obtidos nas avaliações inicial e final.

Sub 17

Inicial

Final

Tabela 10- 1 avaliação SUB 17 vai e vem.

Tabela 11- 2 avaliação SUB 17 Vai e Vem.

Atletas	Idade	Resultado
D.M	17	76
R.M	16	95
G.R	17	60
L.C	16	95
K.A	16	78
M.P	16	80
G.N	15	75
M.S	16	56
D.N	16	80
A.G	16	76
F.P	17	59
P.G	16	89
T.G	16	70
J.C	16	67
R.L	17	74
M.S	17	84
P.R	16	75

Atletas	Idade	Resultado
D.M	17	80
R.M	16	100
G.R	17	70
L.C	16	90
K.A	16	76
M.P	16	85
G.N	15	76
M.S	16	60
D.N	16	85
A.G	16	70
F.P	17	67
P.G	16	80
T.G	16	79
J.C	16	70
R.L	17	80
M.S	17	90
P.R	16	78

Nestas duas tabelas em cima apresentadas, conseguimos ver os dados obtidos nos escalões dos juvenis do teste Vai e Vem.

Realizei duas vezes este teste, onde no qual a primeira foi logo no início da época, onde serviu para avaliar a resistência dos atletas e outra na parte final, para ver a evolução deles.

Neste caso estava a espera de bons resultados, algo que aconteceu.

Na 1 avaliação o resultado mais baixo, foi 56 e o mais alto foi dois atletas com 95.

No que toca a 2 avaliação, o mais baixo foi 60 e o mais alto 100.

No caso dos traquinas conseguimos ver nas tabelas 11 e 12 os dados obtidos nas duas avaliações.

Traquinas

Início

Fim

Tabela 12- 1 avaliação traquinas Vai e Vem.

Tabela 13- 2 avaliação traquinas Vai e Vem.

Atletas	Idade	Resultado
P.G	7	25
G.C	7	22
M.P	7	19
J.F	7	35
P.R	7	33
M.C	8	25
S.O	8	11
J.C	6	15
D.R	8	35
S.R	8	40
P.M	8	23
M.B	7	22
G.P	8	15
V.A	8	16
B.D	7	17
H.C	8	38
S.G	8	36
D.F	7	25
S.S	7	40
A.L	8	39
D.M	7	33

Atletas	Idade	Resultado
P.G	7	29
G.C	7	27
M.P	7	23
J.F	7	35
P.R	7	34
M.C	8	28
S.O	8	17
J.C	6	19
D.R	8	37
S.R	8	45
P.M	8	23
M.B	7	26
G.P	8	19
V.A	8	25
B.D	7	20
H.C	8	40
S.G	8	33
D.F	7	29
S.S	7	35
A.L	8	44
D.M	7	35

Tal como referi nas tabelas anteriormente, realizei o teste do vai e vem na equipa de traquinas. Obtive 21 resultados e irei falar deles desseguida.

Usei este teste, como uma forma de avaliar os meus atletas em termos de resistência e ver possíveis problemas que podiam existir.

Na avaliação inicial, o valor mais baixo foi 11 e o valor mais alto foi dividido por dois atletas com 40.

O atleta que teve o menor resultado já era esperado, porque o menino tem diversos problemas. Já no que toca ao melhor resultado, também era de esperar, visto que eram meninos já habituados a exercício físico.

No geral os resultados foram muito a cima do que eu estava à espera.

Na segunda avaliação ninguém desceu, alguns fizeram o mesmo e muitos conseguiram subir.

O melhor resultado foi um 45 e o pior foi 17.

6.3. Teste Psicológico

Relativamente a este ponto, optei pela avaliação da atenção, tendo utilizado o Teste da Barragem de Toulouse-Piéron (Anexo 3), na equipa de juvenis sub 17. Optei por utilizar este teste, porque na minha licenciatura tive a hipótese de o realizar e vi as dificuldades que tive e queria ver se eles também as tinham, mas sobretudo desejava conhecer os níveis atencionais deles, dada esta ser uma capacidade muito importante no processo de treino e competição.

Quando lhes apresentei o teste, eles pensavam que ia ser muito fácil, mas quando o começaram a realizar, as dificuldades foram começando a surgir.

Não liguei muito aos resultados, e por este motivo é que não os analisei, mas optei mais por vê-los a realizar este teste e como perceberam o como não era fácil.

Deu para perceber também que a 1 parte foi a mais difícil para eles, porque na 2 parte já estavam mais habituados e mais concentrados.

7. Projeto

Quanto à realização do meu projeto de estágio, foi muito fácil decidir o que realizar, porque como o meu escalão de traquinas é um escalão que efetuava convívios entre diferentes equipas, tive logo a ideia de realizar um convívio desses, no qual a aderência foi muito boa e os feedbacks recebidos também foram bons.

Para se conseguir perceber bem o que foi o meu projeto, elaborei um poster, que se pode observar no (anexo 6) e preenchi uma ficha de resumo, no qual estão todos os pontos do projeto. Deixo também em anexo uma foto, onde mostra uma foto do que acontece no final destes torneios (anexo 12).

Ainda dentro deste ponto, para ter acesso ao local do campo, tive de falar com o diretor do clube para depois se poder contactar com a Câmara Municipal da Figueira da Foz, para se reservar o campo para a dada desejada.

Seguidamente, apresenta-se a informação constante na Ficha Resumo do Projeto de Estágio:

Título: Encontro de traquinas 2022

Designação: O projeto consiste na realização de num encontro de traquinas, realizado no campo de treinos José Bento Pessoa, no dia 19 de novembro de 2022, com a participação de 4 equipas.

Responsabilidade: Treinador Estagiário Diogo Miguel Ligeiro Murta

Tipo de ação: Ação fechada

Regime da Ação: Pontual (mas que também pode ser mensal)

Número de participantes estimados: 50

Data de realização do Projeto: Dia 19 de Novembro de 2022

Horários: 15:00-18:00

Duração: 3 horas

Local: Campo de Treinos José Bento Pessoa, Figueira da Foz, Coimbra

Custos do Projeto/participantes: O projeto é gratuito.

Objetivos do projeto:

a) Que todas as crianças aqui presentes se divertissem e pudessem praticar a modalidade que mais gostam, para além de lhe proporcionar mais um período de competição contra outras equipas, facilitando assim a sua evolução;

b) Angariar meios financeiros para o clube, com a abertura do bar, porque como são crianças pequenas estas serão acompanhadas pelos seus pais, outros eventuais familiares e amigos.

Metodologia adotada para o desenvolvimento do Projeto: Mensagens por WhatsApp

Recursos Humanos: Treinador Estagiário; estagiários, treinadores-adjuntos e um pai de um atleta.

Materiais utilizados: Balizas de futebol 5 cedidas pela Câmara Municipal da Figueira da Foz, bolas fornecidas pelo meu clube, cones e coletes.

8. Atividades Complementares

Quanto a este ponto do relatório e tal como referido no GFUC do estágio em treino desportivo, tínhamos de participar em pelo menos duas ações de formação complementares. Particpei então em três ações de formação realizadas no Instituto Politécnico da Guarda, nomeadamente: O Seminário de Andebol “Modelo de Jogo Simplificado”, realizado no dia 20 de março de 2023 com a presença do conferencista Paulo Sá, no III Encontro de Montanha - Planeamento e Gestão de Risco em Atividades Desportivas de Montanha, realizado no dia 9 de maio de 2023 com a presença dos conferencistas, António Brandão, Nuno Serra, Elísio Roque, Luís Carvalhinho, Paulo Roxo e Maria Barbosa. Também participei no Workshop de Futebol - Formar Guarda-Redes de Futebol que se realizou no dia 31-05-2023, tendo a presença dos conferencistas Bernardo Carapau e Duarte Miranda.

Particpei nestas três ações de formação, dado serem atividades às quais eu podia ir e que me ajudavam a enriquecer o meu conhecimento sobre os temas aqui retratados.

De seguida, vou falar especificadamente de cada um.

8.1. Modelo de Jogo Simplificado

Pelas 8h30 iniciou-se a sessão de abertura com a professora Teresa, o professor Pedro Esteves, o subdiretor do Instituto politécnico e o Prof. Doutor Paulo Sá que é diretor técnico Nacional da Federação de Andebol de Portugal (anexo 8).

Este Professor falou-nos de contextos práticos, dos processos táticos, defensivos e ofensivos.

Quando acabou abriu um espaço para dúvidas, onde alguns colegas colocaram.

Como não houve parte prática, o professor com a sua apresentação tentou aproximar o mais possível da parte prática.

Eu optei por ir a este seminário embora não seja da minha modalidade, porque posso adotar alguns exercícios que o professor mostrou e depois adaptar para o futebol.

8.2. Planeamento e Gestão de Risco em Atividades Desportivas de Montanha

No dia 9 de maio de 2023, no horário das 9 as 16, houve o III Encontro de Montanha (anexo 9).

Na sessão de abertura teve presente o Vice-Presidente: Prof. Doutor Carlos Rodrigues, o diretor da ESECD: Prof. Rui Formoso e o professor Pedro Esteves. Este seminário teve a presença de:

António Brandão- Instituto Politécnico de Viana do Castelo- Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço

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

Elísio Roque – Unidade de Emergência de Proteção e Socorro- Posto de Busca e Resgate em Montanha da Serra da Estrela.

Luís Carvalhinho- Instituto Politécnico de Santarém – Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Paulo Roxo- Centro de Montanha

Maria Barbosa- Universidade da Beira Interior

Eu como já referi anteriormente sou do futebol e embora este tema seja diferente, pode-se relacionar com o futebol, como por exemplo quando o professor Nuno Serra foi falar das lesões que podem afetar o rendimento na montanha, no futebol é igual

Sem dúvida alguma, o que eu mais gostei foi do discurso da senhora Maria Barbosa, porque tentou ser muito dinâmica e interativa com o seu público.

8.3. Workshop de Futebol - Formar Guarda-Redes de Futebol

No dia 31 de maio entre as 14:00 e as 19:00, houve o Workshop- Formar Guarda Redes de Futebol (anexo 10), onde primeiro foi a parte teórica no auditório central e depois a parte pratica no Campo de Futebol do Zambito.

Este Workshop teve a presença de dois treinadores de guarda redes das seleções portuguesas femininas (Bernardo Carapau e Duarte Miranda).

Como nós não sabemos como será a nossa vida no futuro todas as coisas novas que eles podem ensinar são boas, porque vai enriquecer o nosso conhecimento.

Na minha opinião, gostei mais da parte teórica, porque conseguimos ver e perceber o que eles queiram que os guarda redes fizessem.

Parte IV
Reflexão final

1. Conclusão

Com a realização deste estágio, consegui fazer uma reflexão sobre estes meus meses de estágio, onde tive aspetos positivos e aspetos negativos.

Quando comecei a realizar este estágio, tinha como grande objetivo tentar conhecer os atletas, os meus colegas treinadores com quem ia trabalhar e o material que íamos ter disponível. Não tive grande problema em me adaptar e em conhecer as instalações, pelos vários motivos que referi ao longo deste relatório.

Penso que consegui passar sem grandes dificuldades este meu objetivo, muito devido ao escalão onde fiquei e no outro escalão devido a ajuda do outro treinador, onde já é mais experiente.

Como dificuldades que tive ao longo deste estágio, foi ser autónoma no que toca aos treinos nos juvenis e como tinha muitas equipas, algumas vezes não conseguia estar em todo o lado, o que por vezes complicava algumas situações que podíamos querer fazer.

Devido a realização deste estágio, consigo sentir que evolui imenso do que toca a ser treinador de futebol. Percebi também que só com a prática é que vamos chegar ao topo e estamos sempre a aprender, e por fim temos de estar sempre prontos para tudo o que possa acontecer.

Ganhei também muito sentido de responsabilidade que vai ser muito bom para o futuro.

Penso que o estágio foi realizado com muito sucesso e que vai ter muito impacto no meu futuro e que eu de guardar para sempre no meu coração.

Referências

- Associação de Futebol de Coimbra > Home. (n.d.-b). <https://afcoimbra.fpf.pt/>
- Facebook. (n.d.). <https://www.facebook.com/partilhamospaixao/>
- Contribuidores da Wikipédia. (2023). Figueira da Foz. [pt.wikipedia.org. https://pt.wikipedia.org/wiki/Figueira_da_Foz#O_Munic%C3%AADpio_da_Figueira_da_Foz](https://pt.wikipedia.org/wiki/Figueira_da_Foz#O_Munic%C3%AADpio_da_Figueira_da_Foz)
- Fit Escola. (2021). Obtido de Vai e Vem: [hrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://fitescola.dge.mec.pt/media/testes_docs/2_doc_vaivem.pdf](https://fitescola.dge.mec.pt/media/testes_docs/2_doc_vaivem.pdf)
- Campo de Treinos do Municipal José Bento Pessoa: [zerozero.pt](http://www.zerozero.pt). (n.d.). [www.zerozero.pt. https://www.zerozero.pt/estadio.php?id=2701](https://www.zerozero.pt/estadio.php?id=2701)
- Magazine, V. (23 de 10 de 2015). O Dilema Bom Sucesso. Obtido de Vert-MAG.COM.
- Noticias, J. d. (21 de 04 de 2021). Obtido de n.pt/justica/dirigente-da-naval-1893-acusado-de-furto-no-estadio-municipal-da-figueira-da-foz-13594907.html/
- Www.SabeMais.Pt. (n.d.). - - Sabe Mais. <https://sabemais.pt/informacao2/2/27127/105>
- Sportinforma. (2010, February 3). Naval 1o maio junta-se a FC Porto nas meias-finais. SAPO Desporto. <https://desporto.sapo.pt/futebol/taca-de-portugal/artigos/naval-1o-maio-junta-se-a-fc-porto-nas-meias-finais>
- Figueira da Foz - Turismo Centro Portugal. (2022, July 28). Turismo Centro Portugal. <https://turismodocentro.pt/concelho/figueira-da-foz>
- Casino Figueira. (n.d.). Center of Portugal. <https://www.centerofportugal.com/pt/entity/casino-figueira-2>

Parte V

Anexos

Anexo 1- Convenção de Estágio

	CONVENÇÃO 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> <input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____ Estudante/Trainador(a) estagiário(a): <u>Dioze Miguel António Costa</u> N.º: <u>1705098</u> Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Teresa de Jesus Fonseca</u> Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Rui Manuel Gonçalves da Silva</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 / Trainador(a) Estagiário(a)</p> <p><u>13/09/2022</u> Data</p> <p><u>Dioze Miguel</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p><u>11/10/2022</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p><u>13/09/2022</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura e carimbo da Entidade)</p>

Anexo 2 – Problemas no clube

Associação Naval 1893



Ministério Público

Dirigente da Naval 1893 acusado de furto no estádio municipal da...

O Ministério Público (MP) deduziu acusação contra o vice-presidente da Naval 1893 Marco Figueiredo, por furto no estádio municipal da Figueira da Foz, no início de 2019, revela um despacho a que a agência...

Anexo 4 – Análise de treino



Dia	07/09/2022
Hora	19:00
Local	José Bento Pessoa
Tema	Avaliação Diagnostica

Exercício 1 - Jogo Do meinho

Objetivo	Tentar que a bola circule o mais rápido possível e não dar muitos toques na bola
Falhas	Muitos toques na bola e muitos passes falhados
Ajustes	Aumentar o espaço do quadrado, meter limite de toques na bola

Exercício 2 - Exercício de passes

Objetivo	Dar só dois toques na bola e não falhar passes
Falhas	Passes sem olhar para o colega, não parar a bola, não trabalhar os dois pés
Ajustes	Reduzir espaço, dizer mais fácil o que fazer

Exercício 3-Estações

Objetivo	Contornar cones e cabecear a bola
Falhas	Não trabalhar os dois pés e cabecear a bola não com a parte certa
Ajustes	Não lançar tão alto a bola e aumentar o espaço entre cones

Exercício 4 -Jogo

Objetivo	Avaliar posições nos campos
Falhas	Muita confusão, tudo junto
Ajustes	Parar mais vezes o jogo

Avaliação Final:

Muita coisa a trabalhar

Anexo 5 – Documento de obtenção de dados

Trabalho para a faculdade

Descrição do formulário

Nome do atleta *

Texto de resposta curta

Data de nascimento do atleta *

Texto de resposta curta

Altura do atleta *

Texto de resposta curta

...

Peso do atleta 

Resposta curta

Texto de resposta curta

  Obrigatório 

Altura do pai *

Texto de resposta curta

Altura da mãe *

Texto de resposta curta

Anexo 6- Poster do projeto



CAMPO JOSÉ BENTO PESSOA
Figueira da foz

ENCONTRO DE TRAQUINAS 2022

**SÁBADO 26 DE
NOV DE 2022**

HORÁRIO DAS 15-18
CAMPO DE FUTEBOL DA NAVAL 1893

INSCREVE A TUA EQUIPA!
967989895

DATA LIMITE:
SÁBADO, 19 DE NOVEMBRO ÀS 15H



**POLI
TÉCNICO
GUARDA**

Estágio - Menor de Treino Desportivo

Associação Naval 1893



Introdução

Estágio realizado na área de treino desportivo, na modalidade de futebol, com as equipas de traquinas (7 e 8 anos) e de juvenis (14, 15 e 16 anos).

Objetivos

- Desenvolver competências científicas, técnicas, pedagógicas e táticas na modalidade;
- Realizar as avaliações dos atletas (treino e competição) assim como as diversas tarefas previstas no GFUC;
- Desenvolver o espírito de grupo, bem como identidade do clube.

Avaliações Realizadas






Horário de estágio

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexa	Sábado	Domingo
Horário Dos Treinos	x	x	Traquinas-18-20	Juvenis-14-15-16	Traquinas-15-20 Juvenis-20-21-15	Convívio Traquinas	Jogo Juvenis

Recursos Materiais

Materias	Quantidade	Estado
Bolas	10 a 12	Muito Bom
Sinalizadores	50	Bom
Coletes	40	Bom
Cones Baixos	30	Bom
Cones altos	30	Bom
Mini Balizas	5	Razoavel
Estacas	40	Razoavel
Baliza de 7	4	Razoavel
Baliza de 11	2	Bom
Escadas de coordenação	2	Bom
Saco de bolas	10	Muito Bom
Arcos	10	Bom
Baliza de 5	4	Muito Bom
Barreiras	10	Bom

Recursos Humanos




Projeto



Fases de Desenvolvimento Estágio

2 Setembro a 1 Outubro

Fase de Integração e Planeamento

2 Outubro a 31 Maio

Fase de Intervenção

1 Junho

Fase de Conclusão e Avaliação

Considerações Finais

Com a realização deste estágio pretendo adquirir novas competências que me habilitem a uma sólida preparação para o mercado de trabalho, adquirir maturidade pessoal e profissional, bem como a aquisição do TPTD– Grau II de Futebol.

Estagiário: Diogo Murta

Coordenadora: Prof^a Doutora Teresa Fonseca

Tutor: Rui Silva

Anexo 8- Certificado do Modelo de Jogo Simplificado

**INICIAÇÃO
AO ANDEBOL:**
MODELO DE JOGO SIMPLIFICADO

**POLI
TÉCNICO
GUARDA**

CERTIFICADO

Certifica-se que

Diogo Miguel Ligeiro Murta

Participou no Seminário de Andebol «Modelo de jogo simplificado», organizado pelo Politécnico da Guarda, que decorreu no dia 20 de março de 2023, e que teve a duração de 5 horas.

O Seminário, com o código nº 54034722 é creditado para efeitos de renovação da TPTD com 1 Unidade de crédito presenciais na componente de formação específica na modalidade de andebol, para o grau I, II, III, IV.

O Vice-Presidente do Politécnico da Guarda

(Prof. Doutor Miguel António da Silva)



politecnico | politecnico.guarda.pt

Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, n.º 30 | 5320-659 Guarda

Tel. 251 020 100 | Fax. 251 020 690

Anexo 9- III Encontro de Montanha



Anexo 10- Certificado Formar Guarda Redes

WORKSHOP
**FORMAR
GUARDA-REDES
DE FUTEBOL**

**POLI
TÉCNICO
GUARDA**

CERTIFICADO

Certifica-se que

Diogo Miguel Ligeiro Murta

Participou no Workshop "**Formar Guarda-Redes de Futebol**", organizado pelo Politécnico da Guarda, que decorreu no dia 31 de Maio de 2023, e que teve a duração de 5 horas.
O Seminário, com o código nº 56435021 é creditado para efeitos de renovação da TPTD com 1 Unidade de crédito presenciais para Licenças UEFA "C", "B", "A" e TPTD grau I, II e III.

O Vice-Presidente do Politécnico da Guarda

Manuel António Jerónimo Salgado
(Prof. Doutor Manuel António Jerónimo Salgado)



Anexo 11 -Análise de jogo

Análise de Jogo – Académica VS Associação Naval 1893

26 de março de 2023

6 jornada da taça intercalar

Resultado Final- **1-1**

Link do jogo- <https://youtu.be/SNmFM1f7-1o>

Análise global do jogo

Jogo contra um adversário onde esta equipa ainda não tinha ganho nenhuma vez.

Como era o nosso 1 jogo como treinadores contra eles, não sabíamos onde eles eram fortes e fracos. Mas com o passar do tempo percebemos que eles faziam construção a 3 com o 6 a baixar para vir buscar bola, visto que, os centrais eram fracos com os pés.

Percebemos também que o lateral direito era o melhor jogador deles, com muita velocidade e excelente passe longo.

Nós para complicar a construção a 3, fizemos marcação individual ao 6 e obrigávamos ao centrais construírem jogo, onde isso deu lucro, porque o nosso golo surgiu de uma recuperação de bola, e chegamos ao intervalo a vencer por 1 bola a zero.

Na segunda parte, fomos um bocado a baixo, e não conseguimos pegar no jogo, muito por culpa de irmos a baixo fisicamente e só termos 1 no banco

O golo que sofremos, foi uma bola nas costas, onde para a próxima temos de ter mais cuidado para esta bola não entrar.

Reparamos também que somos melhores nas bolas paradas do que a equipa adversária.

Bolas paradas defensivas, a equipa adversária defende homem a homem e nas ofensivas mete muita gente a entrada da área.

No ponto geral foi um bom jogo de futebol.

Anexo 12 – Foto torneio



Anexo 13- Cartão de treinador



Cartão de treinador de futebol com o seguinte conteúdo:

- Nº de Licença:** 8909629
- Nome:** DIOGO MIGUEL LIGEIRO MURTA
- Clube:** ASSOCIAÇÃO NAVAL 1893
- Cargo:** TREINADOR ESTAGIÁRIO UEFA C / I
- Identificação:** NIC 15961881
- Válida para a época de:** ÉPOCA 2022/2023
- Assinatura:** Presidente AFC

O cartão também apresenta o brasão da Associação Naval 1893, o logotipo da Federação Portuguesa de Futebol (FPF) e uma fotografia do titular da licença.