

Relatório de Estágio

Manuel Brito de Sousa Marques

Curso Técnico Superior Profissional em
Treino Desportivo

jul | 2022

GUARDA
POLI
TÉCNICO



POLI TÉCNICO GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO
INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Curso Técnico de Especialização Superior Profissional
Treino Desportivo

Manuel Brito de Sousa Marques

Julho de 2022

POLI TÉCNICO GUARDA

Ficha de Identificação

Identificação do Estudante

Manuel Marques

Nº 1705095

Estabelecimento de Ensino

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior Educação, Comunicação e Desporto

Identificação da Professora Orientadora

Professora Natalina Casanova

Identificação da Entidade de Estágio

Guarda Desportiva Futebol Clube

Avenida do Estádio Municipal 28

6300-705

Guarda

Identificação do Supervisor na Instituição

Ricardo Araújo (Treinador)

Data de início de estágio: 27 setembro de 2021

Data de final de estágio:

Duração de estágio: 750 horas

POLI TÉCNICO GUARDA

Agradecimentos

A elaboração do presente relatório de estágio não seria possível sem o apoio de alguns intervenientes. Em primeiro lugar gostava de agradecer ao Instituto Politécnico por me ter aceite e permitir que conclua o meu percurso académico nas suas instalações. De seguida, gostava de agradecer a todos os meus professores que se cruzaram no meu percurso escolar e que de uma maneira ou de outra me ajudaram a crescer tanto a nível escolar, como pessoal.

Gostava também de agradecer ao Guarda Desportiva Futebol Clube por me ter aceite e permitir que conclua o meu percurso académico nas suas instalações, em relação à parte do estágio. De uma maneira mais particular gostava também de agradecer todo o esforço e empenho da minha orientadora de estágio Prof^ª Doutora Natalina Casanova, que sempre se apresentou disposta a ajudar-me a realizar o meu estágio.

Por fim, mas não menos importante queria agradecer aos meus pais por todo o apoio e esforços que fazem por mim e para que eu consiga ter uma vida com melhor qualidade.

POLI TÉCNICO GUARDA

Resumo

Este estágio curricular está inserido na Unidade Curricular (UC) de estágio do curso Técnico Superior Profissional em Treino Desportiva, da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), que ocorreu através de uma convenção entre a entidade acolhedora a Guarda Desportiva Futebol Clube e o Instituto Politécnico da Guarda. Este estágio totalizou 750 horas, distribuídas ao longo de 9 meses, na modalidade de futebol.

Na realização deste estágio desempenhei funções como planejar treinos, observações de treinos e jogos para ajudar no melhoramento dos jogadores da equipa e ainda ajudar na montagem dos equipamentos necessários para o treino.

Com este estágio foi-me possível entender como os conhecimentos teóricos lecionados no Tesp são fundamentais para a aplicação no terreno. Na minha participação deste estágio todo o conhecimento adquirido ao longo dos dois anos foi-me fundamental, para assim poder aplicar tudo o que me foi ensinado na prática e ainda me permitiu olhar para o futebol de uma maneira diferente em relação a como decorre toda a elaboração do processo de treino. Foi-me também proporcionada uma enorme liberdade para intervir junto dos atletas, algo que facilitou a minha aprendizagem e o meu desenvolvimento enquanto treinador, bem como em muito incentivou o meu desenvolvimento da minha capacidade de análise crítica.

Palavras-Chave: Futebol; Treino desportivo; Guarda Desportiva Futebol Clube.

POLI TÉCNICO GUARDA

Índice

Ficha de Identificação	i
Agradecimentos.....	ii
Resumo	iii
Índice de Figuras	vi
Índice de Tabelas.....	vii
Siglas e Acrónimos.....	viii
Introdução	1
Parte I- Contextualização do Clube	1
1. Cidade da Guarda	2
2. Desportiva Futebol Clube.....	4
2.1 História do Clube	4
2.2 Diretiva do clube e Equipa Técnica.....	7
2.3 Missão, Visão e Valores	8
3. Recursos	9
3.1 Recursos Materiais	9
3.2 Recursos Espaciais	9
Parte II- Contextualização Teórica	11
3.2.1.1 Conceito de desporto, treino.....	12
1.1 Conceito de treino desportivo e a sua importância	12
1.2 Aspectos abrangidos no treino desportivo	14
2. Atleta.....	17
2.1 A questão psicológica.....	18
2.2 Importância do suporte emocional.....	19
2.3 Importância do apoio familiar	20
3. Técnico desportivo	20
3.1 Funções do técnico desportivo	21
3.2 Relação técnico desportivo-atleta	21
4. Futebol	22
4.1 História.....	22
4.2 Regras	22
4.3 Como jogar e as dimensões do campo.....	23
Parte III- Contextualização Prática.....	26

POLI TÉCNICO GUARDA

1. Objetivos	27
1.1 Objetivos Gerais	27
1.2 Objetivos Específicos	27
1.3 Objetivos Pessoais	27
2. Composição e Características da equipa	29
2.1 Registo dos Jogadores	30
2.1.1 Médias dos dados relativos aos jogadores	30
3. Época 2021/2022.....	32
3.1 Calendarização das Jornadas	32
3.2 Classificação Final da Época.....	33
3.3 Microciclo Semanal e Planeamento de Treino	34
3.3.1 Microciclo	34
4. Observações	36
4.1 Observações de treinos	36
4.2 Observação de jogos	36
5. Tácticas de Jogo	37
6. Atividades.....	38
6.1 International Tournaments	38
Reflexão Final	40
Referências Bibliográficas	42

POLI TÉCNICO GUARDA

Índice de Figuras

Figura 1- Mapa de Portugal	2
Figura 2- Distrito da Guarda	3
Figura 3- Sé da Guarda	3
Figura 4- Jardim José de Lemos	4
Figura 5- Símbolo da Guarda Desportiva Futebol Clube	5
Figura 6- Organograma da Direção da GDFC	6
Figura 7- Campo Municipal da Guarda	9
Figura 8- Campo Zâmbito	9
Figura 9- Casa dos jogadores 2 Fonte: Própria	9
Figura 10- Casa dos jogadores 1	9
Figura 11- Marcas de um campo de futebol	22
Figura 12- Dimensões das limitações do campo	22
Figura 13- Média da Idade dos Jogadores	27
Figura 14- Média da Nacionalidade dos Jogadores	28
Figura 15- Classificação final da Época 2021/2022	30
Figura 16- Microciclo 1	31
Figura 17- Exemplo de Plano de Treino	32
Figura 18- Tática de Jogo 4-3-3	34
Figura 19- Tática de jogo 4-5-1	35
Figura 20- Cartaz Para o Onsports Cup	36
Figura 21- Classificação do Onsports Cup	36

POLI TÉCNICO GUARDA

Índice de Tabelas

Tabela 1- Qualificação do Material	8
Tabela 2- Regras do futebol	21
Tabela 3 Dados dos Jogadores da GDFC	26
Tabela 4 Calendarização das Jornadas da Época 2021/2022	29

POLI TÉCNICO GUARDA

Siglas e Acrónimos

AF Guarda: Associação Futebol da Guarda

GDFC: Guarda Desportiva Futebol Clube

POLI TÉCNICO GUARDA

Introdução

No âmbito da Unidade Curricular Estágio, do Curso Técnico Superior Profissional de Treino Desportivo, foi pedida a elaboração de um relatório de estágio.

O estágio curricular teve a duração de 750 horas, distribuídas ao longo de 9 meses, na instituição Guarda Desportiva Futebol Clube.

A escolha pela Guarda Desportiva Futebol Clube passou pelo interesse de conseguir estagiar num local que já estava familiarizado e que me iria ajudar a progredir, sendo melhor a nível “profissional”, como pessoal e que me proporcionasse aprendizagens para que me ajudassem no meu futuro.

Pretendo com este estágio desenvolver competências pessoais e profissionais para o bom desenvolvimento das dinâmicas de trabalho com jovens na modalidade do futebol, mas, também, com a equipa, colaborando assim nos projetos e atividades, com o objetivo de desenvolver competências de autonomia, espírito crítico e trabalho em equipa.

É pretendido que, durante o estágio, se solidifiquem as aprendizagens teóricas, se aprofundem conhecimentos e se desenvolvam as aptidões do técnico na área do acompanhamento do seu público-alvo e na compreensão de diferentes realidades. Assim, é importante que se favoreçam as aquisições de competências profissionais e pessoais.

O presente relatório foi estruturado de forma esclarecedora e objetiva, visando a aplicação dos conhecimentos adquiridos, encontrando-se dividido em três capítulos distintos, as necessariamente, complementares.

O capítulo I, de caracterização do local de estágio, destina-se à apresentação da instituição onde ocorreu o estágio, iniciando-se por uma abordagem da cidade onde se encontra a instituição, seguida por uma abordagem da mesma, em relação a missão, valores, como também a parte técnica desta.

O capítulo II, faz uma abordagem à questão da contextualização teórica a temas e assuntos abordados ao longo dos dois anos de curso. Assim, abordam-se temáticas como o conceito de treino desportivo, o atleta e a questão emocional e psicológica, o futebol entre outros.

POLI TÉCNICO GUARDA

No capítulo III surge a apresentação do estágio, o relato das atividades realizadas autonomamente e as atividades desenvolvidas a pedido da instituição. No término do trabalho apresento uma reflexão final acerca das dificuldades e, sobretudo, das aprendizagens acontecidas.

Parte I- Contextualização do Clube

POLI TÉCNICO GUARDA

1. Cidade da Guarda

De acordo com a informação disponível no *Site* Wikipédia (s/d), a Guarda é uma cidade portuguesa com 1056 metros de altitude máxima, sendo a mais alta cidade do país. Esta cidade possui 26446 habitantes (2021) no seu perímetro urbano, é a capital do Distrito da Guarda, estando situada na região estatística do Centro e sub-região das Beiras e Serra da Estrela.



Figura 1- Mapa de Portugal

Fonte:
<https://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda>

Desde a última reorganização administrativa de 2012/2013, o município da Guarda está dividido em 43 freguesias. A Guarda é também conhecida pela “Cidade dos 5 F’s”, sendo esses, e a sua explicação é bem simples de se compreender:

- **Forte:** a torre do castelo, as muralhas e a posição geográfica demonstra a sua força;
- **Farta:** devido à riqueza do vale do rio Mondego;
- **Fria:** a proximidade à Serra da Estrela e o facto de estar situada a uma grande altitude;

POLI TÉCNICO GUARDA

- **Fiel:** porque Álvaro Gil Cabral, Alcaide-Mor do Castelo da Guarda e trisavô de Pedro Álvares Cabral, recusou entregar as chaves da cidade ao Rei João I de Castela durante a Crise dinástica de 1383-1385. Teve ainda fôlego para combater na Batalha de Aljubarrota e tomar assento nas Cortes de Coimbra de 1385, onde elegeu o Mestre de Avis como Rei D. João I de Portugal;
- **Formosa:** pela sua natural beleza.



Figura 2- Distrito da Guarda

Fonte: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda>

Relativamente à história da cidade, temos que foi nesta que D. Dinis I e Dona Isabel estiveram mês e meio após casarem e também foi onde o rei sancionou os “Costumes da Guarda” e viria a preparar a guerra com Castela, resolvida com o tratado de Alcanizes. A Guarda também é conhecida por ter alguns pontos turísticos, mais a nível religiosos ou históricos, como também a existência de jardins/parques, tais como:

POLI TÉCNICO GUARDA



Figura 3- Sé da Guarda

Fonte: <https://www.facebook.com/catedral1390/>



Figura 4- Jardim José de Lemos

Fonte: <https://retratosdeportugal.blogspot.com/2012/09/guarda-jardim-jose-de-lemos-e-castelo.html>

2. Desportiva Futebol Clube

2.1 História do Clube

A Guarda Desportiva Futebol Clube (GDFC) é um clube de futebol fundado a 26 de outubro de 2003, na cidade da Guarda, em Portugal, para fazer face à ausência da

POLI TÉCNICO GUARDA

Associação Desportiva da Guarda, que deixou de ter atividade devido a dívidas, tanto fiscais como referentes à segurança social. O clube ainda antes de se tornar realmente GDFC, ainda tentou ser uma espécie de agregação a um outro clube da cidade., o Guarda Unida, porém nunca chegou a mudar de nome, nem sequer foi extinto.

Em 2018, Edimilson Pimenta e Cesar Borba queriam recomeçar com um clube sem dívida alguma e houve então essa possibilidade, contudo foi um novo falhanço, só em 2020 e com uma nova direção que recomeçam tudo de novo e logo no primeiro ano, concretizam uma época excecional, sangrando-se campeão de inverno e perdem o campeonato, no último jogo, nos penáltis.

Atualmente, o clube conta com mais de 35 jogadores, sendo estes de diversas nacionalidades, como brasileira e portuguesa e idades, visto que o clube se encontra com dois escalões, o sub-19 e os seniores.

Apesar de o clube já existir há 18 anos, só na época desportiva de 2020/2021 é que estes começaram a participar em competições oficiais. Contudo, mesmo só estando a competir nesta época, o presidente diz que o objetivo principal do clube é chegar em dois anos, no máximo, ao Nacional.

Na época de 2020/2021 o clube conseguiu crescer a nível de equipas e agora em vez de apresentar uma única equipa de seniores agora possui para as competições uma equipa de sub-19, onde os jogadores também apresentam diversidade na questão da nacionalidade.

POLI TÉCNICO GUARDA



Figura 5- Símbolo da Guarda Desportiva Futebol Clube

Fonte: <https://www.zerozero.pt/equipa.php?id=11081>

POLI TÉCNICO GUARDA

2.2 Diretiva do clube e Equipa Técnica



Figura 6- Organograma da Direção da GDFC

Fonte: Própria

Relativamente à equipa técnica, responsável pelos treinos e jogos do clube, temos como treinador principal, Ricardo Araújo, que tentou ao longo desta época implementar uma abordagem inovadora em relação ao esquema tático da equipa. No que diz respeito ao resto da equipa técnica temos como Adjunto Fernando Santos, Cesar Martini preparador físico e para finalizar Paloma Jácome, e foi com esta equipa que foi possível atingir os resultados finais de forma positiva.

POLI TÉCNICO GUARDA

2.3 Missão, Visão e Valores

Como todo o clube, a Guarda Desportiva Futebol Clube, tem como referência uma missão, visão e valores, sendo esses:

- **Missão:** “O Guarda DFC pretende tornar-se uma referência a nível nacional e ser reconhecida no desenvolvimento de grandes talentos, na qualidade dos treinos e na estrutura comercial, selecionando os melhores jogadores para a sua equipa principal e negociando para grandes clubes nacionais e internacionais.”

- **Visão:** “Promover e estimular a prática do futebol na comunidade da cidade e conselho da Guarda. Promover, apoiar e consolidar os laços afetivos, empatia e emocional entre todos os membros constituintes da estrutura da Guarda DFC, reforçando a posição de mais alto representante d futebol desportivo da nossa região.”

- **Valores:** Na Guarda DFC, defendemos, protegemos e adotamos:
 - **Ética;**
 - **Espírito de Equipa;**
 - **União;**
 - **Rigor;**
 - **Responsabilidade;**
 - **Honestidade;**
 - **Comprometimento;**
 - **Competitividade.**

3. Recursos

3.1 Recursos Materiais

A GDFC, possui uma variedade de materiais diversificados, maioritariamente em bom estado, onde todas as equipas do clube podem usufruir.

Tabela 1- Recurso Material

Tipos de Recursos	Quantidade	Estado do Material
Bolas Oficiais de Jogo	8	★ ★ ★
Bolas de Treino	11	★ ★
Sinalizadores	38	★ ★ ★
Cones Pequenos	10	★ ★
Escadas	1	★ ★ ★
Coletes	29	★ ★
Equipamento do treino	35	★ ★ ★

Fonte: Própria

3.2 Recursos Espaciais

As instalações da Guarda Futebol Clube durante esta época desportiva foi o campo de Futebol do Zâmbito, que tem como piso relva sintética. Este espaço físico pertence à Câmara Municipal da Guarda e é cedido ao clube para a realização de treinos e jogos de futebol. Assim, as instalações dividem-se em duas zonas:

- **Zona de Prática-** É constituída por um campo de futebol de 11, porém este tinha que ser partilhado com a equipa sénior, ou seja, ficávamos com um campo de futebol de 7 para treinar. As dimensões do campo são 1,03 metros de comprimento e 52 metros de largura.
- **Zonas de balneários-** Esta zona é constituída por balneários e casas de banho que podem ser usados tanto por atletas, treinadores e árbitros e ainda nesta zona existe um local de arrecadação de material de treino.

A GDFC ainda tem como recursos espaciais uma sala de fisioterapia, uma academia de musculação e um autocarro, através de parcerias, para que assim seja mais fácil para que os seus atletas possam cuidar do seu bem-estar e lesões, melhorar a sua forma física e também facilidade na deslocação para jogos fora, através das respetivas parcerias. Para finalizar a questão dos recursos espaciais relativos ao clube, estes ainda possuem duas casas, isto porque a maioria dos jogadores clube, ou são brasileiros ou até mesmo estrangeiros, então é necessário garantir-lhes estadia durante a época desportiva e também à equipa técnica, visto que essa é totalmente brasileira.



Figura 7- Campo Municipal da Guarda

Fonte:
<https://www.allaboutportugal.pt/pt/guarda/desporto/estadio-municipal-da-guarda>



Figura 8- Campo Zâmbito

Fonte:
<https://www.zerozero.pt/estadio.php?id=6848>



Figura 10- Casa dos jogadores 1

Fonte: Própria



Figura 9- Casa dos jogadores 2
Fonte: Própria

Parte II- Contextualização Teórica

POLI TÉCNICO GUARDA

3.2.1.1 *Conceito de desporto, treino*

Segundo a Carta Europeia do Desporto (maio, 1992), entende-se por desporto, todas as formas de atividades físicas que através de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a expressão ou o melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis. Também se pode dizer que o desporto é uma atividade física sujeita a determinadas regras e que visa a competição. Acima do lado competitivo do desporto, este também pode ser uma boa forma de entretenimento tanto para os participantes, como para quem assiste.

O desporto ainda contribui para a saúde de quem o pratica, visto que a sua prática regular favorece a melhoria e prevenção de problemas psicológicos e biológicos. Este também vai ser importante para o fator social, visto que para praticarem, seja qual for o desporto, é necessário o indivíduo saber conviver e respeitar as diferenças existentes e também dar valor ao trabalho em equipa, quando este é exercido em grupo.

Já o treino é a ação e efeito de treinar e trata-se de um processo para adquirir conhecimentos, habilidades e capacidades.

Tipos de treino:

- **Físico:** Praticamente mecânico, visto que consiste na realização de séries de exercícios planeados para desenvolver habilidades específicas ou músculos, este tipo de treinamento tem como intenção obter o máximo potencial num determinado momento.
- **Profissional:** É a aprendizagem que é desenvolvida no local de trabalho para melhorar o rendimento dos trabalhadores, este tipo de treino admite ganhar mais prática com ferramentas, equipamentos, documentos ou materiais que são usados no dia a dia.

1.1 *Conceito de treino desportivo e a sua importância*

POLI TÉCNICO GUARDA

O treino desportivo¹ pretende melhorar o desempenho específico de cada uma das modalidades desportivas. Este processo vai apoiar-se na superação do nível atual de rendimento, habilitando os atletas para utilizar e desenvolver recursos, sejam de caráter técnico, tático, energético e psicológico. Este processo decorre da aplicação sistemática e progressiva de estímulos de treino (cargas) com a magnitude necessária para desencadear mecanismos adaptativos.

Em relação ao rendimento, entende-se a expressão da capacidade dos indivíduos, na resolução dos problemas colocados no âmbito de treino ou da competição. A melhoria deste fenómeno faz-se através de adaptações multifacetadas e para que as alterações aconteçam é necessário que os atletas se submetam sistematicamente durante o treino a doses de exercício rigorosamente controladas que produzam determinados efeitos sobre o estado funcional dos atletas.

É necessário ter também em atenção que cada modalidade desportiva pede aos atletas recursos energéticos e funcionais específicos. Sendo assim, seja qual for o caso, é preciso que as opções estratégicas dos treinadores, exista uma consciência relativamente aos fatores determinantes e limitantes para que seja possível alcançar o sucesso em qualquer que seja a modalidade, visto que cada uma constitui um elemento crucial para a condução do processo de treino.

a. Fatores do treino desportivo²

A preparação física de um atleta é trabalhada em duas vertentes: a preparação física geral e a preparação física específica.

Em relação à primeira preparação, sabemos que tende a enriquecer a bagagem motora do atleta, visto que o seu alvo principal é promover a capacidade funcional do organismo e aumentar as qualidades motoras impostas por um determinado nível da preparação dos atletas. Já a segunda é um processo da manipulação seletiva dos grandes exercícios e habilidades motoras, de acordo com as características do esforço específico da modalidade desportiva e de acordo com as exigências dos resultados.

¹ As informações relativas ao conceito de treino desportivo e a sua importância, foi adaptado de <https://www.efdeportes.com/efd154/o-treino-desportivo-como-desenvolvimento-motor.htm>. Consultado em: 29/03/2022

² As informações relativas ao conceito de treino desportivo e a sua importância, foi adaptado de <https://www.efdeportes.com/efd154/o-treino-desportivo-como-desenvolvimento-motor.htm>. Consultado em: 29/03/2022

POLI TÉCNICO GUARDA

Um fator que interfere na prestação desportiva é os meios em que o treino é exercido, isto porque é fundamental para o desenvolvimento e a elevação da prestação desportiva do praticante e da equipa, assim é necessário uma tecnologia didática que vai estabelecer níveis de complexidade que se adaptam às capacidades momentâneas dos atletas, construindo exercícios de treino com diferentes níveis de identidade.

O treino desportivo implica a preparação do atleta abrangendo diversos aspetos:

- Preparação física geral e específica;
- Preparação técnica;
- Preparação tática;
- Preparação psicológica (moral e volitiva);
- Preparação teórica (intelectual).

Estes cinco aspetos da preparação do atleta estão expostos em todos os cursos básicos de treino.

Sabendo que cada ser humano é único e por este motivo necessita de um acompanhamento personalizado para o treino visando o alto rendimento físico e desportivo.

É impossível aceitar a padronização de qualquer forma de treino, para grupos inteiros de indivíduos, a maioria dos especialistas aceita que cada atleta deve ter um tratamento adaptado para as suas necessidades, isto porque “Um alto nível de desempenho é o resultado de muitos anos de treinamento planeado, metódico e árduo. Durante esse período, o atleta tenta adaptar os seus órgãos e funções às exigências do desporto escolhido” (Bompa, 2002).

1.2 Aspetos abrangidos no treino desportivo

- Preparação física geral e específica

Preparação é a consequência de preparar algo, já a noção de física, por sua vez, admite várias interpretações, mas neste caso em específico, interessa-nos a que está relacionada com o corpo e organismo. A preparação física é o treino que faz uma pessoa para estar em condições de realizar uma certa atividade. Através de determinados exercícios e de uma alimentação saudável, um indivíduo pode “preparar” o seu corpo para um determinado desafio.

POLI TÉCNICO GUARDA

- Preparação Técnica

O planeamento de treino desportivo como um processo pedagógico ocorre sob a orientação dos conhecidos princípios científicos, que podem ser subdivididos em dois grupos fundamentais: gerais e específicos (Siff e Verkhoshanski, 2004).

Em relação aos princípios específicos gerais, temos que, representam todo o processo pedagógico como: atitude, caráter, consciência, personalidade do atleta, entre outros. Já o segundo grupo, relacionado com os específicos, está relacionado diretamente com a especificidade do treino desportivo, que reflete nas características essenciais inerentes à modalidade desportiva.

- Preparação Tática

No desporto, a tática é compreendida como uma arte que os atletas apresentam na realização das ações motoras durante o jogo e tem como conduta a orientação das ações técnicas as quais visam a obtenção dos objetivos competitivos e esta é aplicada conforme as regras da modalidade desportiva.

A noção da “Tática Desportiva” abrange todos os métodos racionais de realização da competição (tática individual) pelo atleta e (tática de grupo) pela equipa, sendo estas orientadas para que seja possível atingir resultados positivos no final. A ideia tática de uma equipa consiste no aproveitamento dos métodos competitivos que permitem realizar com maior eficiência as suas capacidades, para que seja possível vencer a equipa adversária. Enquanto que a tática individual é a ação isolada do jogador através das capacidades físicas, técnicas, táticas, teóricas e psicológicas e a capacidade de perceção da situação de jogo visando atingir um objetivo determinado.

Assim, sabemos que os treinadores devem apostar na melhoria de cada atleta, individualmente, na função que este desempenha na modalidade exercida, isto porque se os erros existentes nas táticas individuais não forem corrigidos, os atletas vão se tornar incompletos, gerando assim prejuízos elevados não só no atleta, mas também na tática coletiva da equipa. Para que isto não aconteça, é necessário que o treinador trabalhe melhor nas competências individuais de cada atleta.

- Preparação psicológica

POLI TÉCNICO GUARDA

O trabalho sistemático que compõe a preparação psicológica dos atletas, durante o treinamento, passa por diferentes fases, que vão incluir várias tarefas e um esforço elevado por parte do treinador e dos especialistas de psicologia no desporto.

Relativamente ao ponto de vista psicológico, pode-se dizer que a ação do atleta, seja ela individual ou coletiva, encontra-se regulada por fenómenos psíquicos, o que é importante compreender o quão necessário será conhecer os aspetos da regulação psicológica, que são fundamentais na ação dada, e que, se forem bem desenvolvidos, ajudam no aperfeiçoamento dos elementos técnicos, táticos, como outros.

Um dos aspetos fundamentais para que um atleta não se sinta sobrecarregado e pressionado, é que o treinador tenha em atenção os seus horários, para que assim os praticantes não tenham que organizar a sua vida e a atividade desportiva de forma sobreposta, seja qual for o nível de prática. Outro aspeto importante na preparação psicológica de um atleta é explicar-lhe que o resultado ou classificação desportiva, deve ser devidamente valorizado, mas sem ser de forma dramática e nem considerar este objetivo como único. Para isso é preciso que este seja integrado nos aspetos mais globais da preparação psicológica, em coordenação com a orientação para a tarefa. Dando-lhe a devida importância, o atleta: coloca-se em consonância com o contexto social em que está e também em acordo com as normas explícitas da competição desportiva e ainda deve integrar-se nos objetivos da organização onde desenvolve a atividade.

Para que o atleta tenha um bom rendimento desportivo é necessário trabalhar as seguintes competências psicológicas:

- Autoconhecimento, que se refere à consciência que o praticante possui sobre as suas reações às situações, grau em que é vulnerável e estratégias para lidar eficazmente com elas.
- Gestão de stress que é a capacidade de gerir a sua relação com os fatores de stress.
- Controlo da ativação que consiste na capacidade de aumentar a atenção dirigida para os aspetos relevantes da prestação e de a manter durante o tempo necessário, tendo em conta as normais oscilações de intensidade e focalização.

POLI TÉCNICO GUARDA

- Controlo de pensamento, capacidade de manter o conteúdo do pensamento apropriado e realista, não deixando que seja dominado por tendências negativistas ou irrealistas.
- Motivação, que significa a capacidade de determinar os objetivos concretos dos seus projetos e comportamentos, manter um empenhamento adequado e um correto equilíbrio entre as orientações para a tarefa e para o resultado.
- Autoestima é a valorização pessoal das próprias características e qualidades.
- Autoconfiança é a convicção de ser capaz de realizar as tarefas a que se propõe.
- Lidar com lesões, consiste na capacidade de entender que as lesões fazem parte do processo desportivo e de mobilizar recursos e pessoas necessários à cura e recuperação, apesar de por vezes acontecerem em momentos particularmente importantes.
- Competências de relação interpessoal é a capacidade de aceitar, compreender e relacionar-se com os outros, estabelecer empatias, manter eventuais conflitos num nível normal da vida em sociedade, investindo na sua superação, bem como trabalhar em equipa.
- Comunicação que é a capacidade de transmitir ideias e sentimentos aos outros, entendê-los e fazer-se entender.
- Organização pessoal é a capacidade de gerir e compatibilizar as diferentes áreas da vida pessoal, incluindo a desportiva, sendo capaz de estabelecer prioridades e encontrar estratégias adequadas.

2. Atleta

É o profissional dos desportos, sendo preferencialmente atléticos, e das atividades físicas.

Segundo Krieger, (2007) o atleta “é qualquer pessoa que pratique qualquer manifestação de desporto, seja educacional, de participação ou rendimento, podendo ser classificado quanto à forma de sua prática, em amador, não profissional e profissional”.

Relativamente aos tipos de atleta, estão em destaque, três:

POLI TÉCNICO GUARDA

- Amador: praticante eventual, que o faz apenas pro prazer, saúde ou vaidade, e que não pretende lucrar ao participar em torneios ou maratonas, mas sim participar pelo espírito desportivo de pura competição. “O importante não é vencer, é participar” (Pierre de Coubertin).
- Não-profissional: É o que pratica algum desporto sem receber renumeração, podendo, porém, receber incentivos materiais ou patrocínios.
- Profissional: Aquele que faz do desporto o seu meio de sustento, lucrando além dos louros da glória desportiva lucro financeiro através da sua atividade desportiva.

2.1 A questão psicológica

A psicologia do desporto é o estudo dos fatores comportamentais que influenciam e são influenciados pela participação e desempenho no desporto, exercício ou atividade física e a aplicação do conhecimento adquirido através deste estudo para a situação quotidiana.

Esta área vai estudar as questões relacionadas com as causas e efeitos das ocorrências psíquicas que o ser humano apresenta antes, durante e após o exercício.

A psicologia do desporto aborda temas como motivação, personalidade, agressão e violência, liderança, dinâmica de grupo, bem-estar psicológico, pensamentos e sentimentos de atletas e vários outros aspetos da prática desportiva e da atividade física, isto ocorre devido ao facto de que o nível técnico de atletas e equipas de alto rendimento precisam ficar cada mais equilibrado, liberado de pressões extremas que prejudicam a saúde das pessoas e do desporto, assim sendo a psicologia do desporto vai atuar nos campos de: manutenção da atenção, memória, foco e concentração, motivação e automotivação, diminuir a tensão e aliviar a ansiedade desportiva, estabelecer ou melhorar a autoconfiança, autocontrolo e autoconhecimento, alcance de metas desportivas (curto, médio e longo prazo) e contribuir para a prevenção de lesões, burnout e overtraining.

Assim como o trabalho físico e técnico, o trabalho psicológico também precisa de tempo e treino para mostrar resultados. Os principais fatores que influenciam na prática do

POLI TÉCNICO GUARDA

desporto são: o planeamento, a perceção de si mesmo e a concentração. No planeamento são definidos os objetivos através de uma análise das condições ambientais, ou seja, tem que se ter em atenção as interferências do ambiente no corpo do atleta e também nos comportamentos destes.

2.2 Importância do suporte emocional

Para um atleta é difícil conseguir lidar com todas as cobranças, expectativas, derrotas e vitórias, o que pode vir a prejudicar não só o seu desempenho, mas também outras áreas da vida da pessoa.

Então é necessário trabalhar o controlo emocional do atleta, isto porque, a concentração, motivação, controlo de ansiedade e stress são aspetos essenciais para o desempenho positivo da pessoa e só é possível isto desenvolvendo a inteligência emocional do atleta, ou seja, vai ser preciso ensiná-lo a ter um bom controlo emocional.

Se este fenómeno não ocorrer, vai acontecer que o atleta quando se sentir pressionado ou perder o controlo das suas emoções vai fazer com que o corpo reage de diversas formas, visto que tudo isto começa no cérebro e de seguida afeta todas as outras funções, que vão causar os seguintes problemas:

- **Pupilas dilatadas:** levam a que o atleta perca um pouco o foco da sua visão e assim fica com o seu equilíbrio comprometido;
- **Frequência cardíaca aumenta e respiração mais curta:** Absorção menor do oxigénio, o que faz com que o jogador se sinta mais cansado;
- **Músculos tensos e contraídos:** Prejudica na execução dos movimentos, o que leva o atleta a errar os movimentos.

Porém, sabemos que isto tudo acontece de forma inconsciente e rapidamente, o que faz com que o atleta perca o controlo, mas se este apresentar um bom autocontrolo emocional, o desportista vai conseguir reconhecer os seus movimentos e reações numa situação mais crítica, sendo possível criar formas de permanecer no seu controlo e assim impedir que as reações interfiram na sua prestação.

POLI TÉCNICO GUARDA

2.3 Importância do apoio familiar

“No mundo do desporto, não são raras as situações onde observamos os pais, que são as pessoas que mais gostam das crianças, transformarem-se nos seus maiores inimigos (...) mas é também uma realidade, que a grande maioria dos pais apoia os seus filhos, o que torna o epicentro de suporte ao desenvolvimento desportivo.” (Raposo 2006)

Todos os pais querem o melhor para os seus filhos, por isso é que muitas vezes é difícil para estes aceitarem a que estes joguem ou pratiquem um desporto profissionalmente enquanto estudam, devido ao facto de os puderem distrair de coisas, que do ponto de vista dos pais, são mais importantes para o futuro destes, porém sabemos que a maioria dos pais são participativos e envolvem-se de forma correta no acompanhamento dos seus filhos no desporto. Mas como em tudo, também existem pais que seja porque nunca praticaram desporto de forma profissional ou mais a sério, exigem demais dos seus filhos, esperando sucesso garantido por parte deles, ou então porque foram também desportistas profissionais e esperam que os seus filhos atinjam resultados iguais, ou melhores que os que estes conseguiram e quando isso não acontece, estes ficam ressentidos e descarregam neles.

Os pais são um pilar fundamental na formação de um atleta, isto porque vão assumir um papel crucial para o sucesso da sua formação desportiva e da construção das suas carreiras, contudo para que isso aconteça é necessário que estes colaborem de forma positiva na formação da personalidade do jovem e encarem com naturalidade os seus treinos e principalmente as competições, sendo preciso perceber que cada criança, jovem e até mesmo adulto é diferente biológica e psicologicamente e existem igualmente ritmos de aprendizagem e maturação diversos.

Assim, é necessário que os pais e familiares dos atletas não liguem tanto aos resultados que o desportista tira, mas sim ensinar-lhe a aceitar e aprender tanto com as suas vitórias, mas principalmente com as derrotas, para que assim possa melhorar futuramente.

3. Técnico desportivo

POLI TÉCNICO GUARDA

O técnico desportivo participa no planeamento, na organização e no desenvolvimento do treino das modalidades desportivas, individuais ou coletivas, bem como organizar e dinamizar atividades físicas e desportivas em contexto de ocupação de tempos livres, animação e lazer.

3.1 Funções do técnico desportivo

- **Definir o plano formativo dos vários escalões:** Fazer o planeamento estratégico é uma das mais importantes funções do técnico no desporto de formação. Estes vão ser os principais responsáveis por definir os objetivos a alcançar, os conteúdos programáticos e os modelos de jogo a serem trabalhados pelas diversas faixas etárias na formação.
- **Gerir e liderar as Equipas Técnicas:** Os coordenadores técnicos são os responsáveis não só por gerir e liderar as equipas técnicas, mas também avaliar o seu desempenho e garantir o seu desenvolvimento.
- **Garantir o cumprimento do plano estratégico da formação:** Estes têm que supervisionar o trabalho dos vários treinadores, seja através de observações durante os jogos e treinos, de reuniões com as equipas técnicas, entre outros. Os coordenadores desportivos também são responsáveis por um controlo cuidado e regular do trabalho desenvolvido por todos os departamentos com os atletas, isto porque é essencial para perceber não só o papel do clube na vida dos jovens, como também se os objetivos estão a ser cumpridos e assim alcançar as metas definidas no plano inicial.

3.2 Relação técnico desportivo-atleta

A relação técnico-atleta ocorre naturalmente e evolui com o tempo, devendo, no entanto, ser promovida pelo técnico. Essa evolução no relacionamento é uma melhoria para o crescimento pessoal do atleta, tanto a nível desportivo como mental.

As relações técnico-atleta são caracterizadas pelo respeito, confiança, apreciação e senso de interdependência, para que os treinos e jogos sejam eficazes e bem-sucedidos. O técnico desportivo deve ajudar o atleta a que não passe por conflitos interpessoais, para

POLI TÉCNICO GUARDA

que este não perca o interesse pelo desporto. Um coordenador desportivo sensível consegue transmitir um melhor apoio e tranquilidade para que os atletas façam parte das suas próprias ideias e ideais desportivos, que ajudarão os atletas a ter um melhor relacionamento de qualidade ou ligações com os técnicos.

4. Futebol

4.1 História

Segundo algumas pesquisas, o primeiro aparecimento da modalidade futebol foi na China, por volta de 2500 a.C., isto porque nos tempos livres dos soldados estes divertiam-se a jogar, mas com uma bola um pouco diferenciada da atual, visto que usavam o crânio dos seus inimigos para exercer esta modalidade.

Contudo, na atualidade estes tempos são desconsiderados para que sejam o primeiro aparecimento desta modalidade, devido ao facto de estas tentativas serem consideradas demasiado remotas àquelas estabelecidas pelo senso comum. Assim, podemos dizer que este apareceu no século XIX, na Inglaterra, isto porque as treze regras estabelecidas, desde que dois grandes grupos de Chester tentavam fazer com que uma bola passasse pelos portões da cidade (Mass football), ainda influenciam as atuais.

4.2 Regras

Tabela 2- Regras do futebol

POLI TÉCNICO GUARDA

1. Os jogos são disputados por duas equipas e cada uma conta com 11 jogadores.
2. As partidas duram 90 minutos, divididos em dois tempos de 45 minutos.
3. É proibido o uso das mãos, exceto pelo guarda-redes. Os pés, pernas, tronco e cabeça podem ser utilizados.
4. O árbitro é responsável por supervisionar os jogos.
5. O fora de jogo invalida um golo feito por um jogador quando não tiver dois ou mais jogadores adversários na linha de fundo.
6. Se um jogador receber dois cartões amarelos ou um vermelho, então será expulso do jogo.
7. Um canto acontecerá quando a bola sair pela linha de fundo e se o último jogador que a tocá-la estiver na defensiva.

Fonte: Própria

4.3 Como jogar e as dimensões do campo

A modalidade futebol, é um desporto de equipas, em que este é jogado num campo retangular gramado, com uma baliza em cada lado do campo, onde duas equipas de 11 jogadores cada um. O objetivo do jogo é deslocar uma bola através do campo para colocá-la dentro da baliza adversária, ação que se denomina golo, a equipa que marcar mais golos até ao fim do tempo de jogo é a vencedora.

Este desporto coletivo pode ser jogado em um campo de relva natural ou sintética e este terá que ter a forma retangular. Relativamente às dimensões permitidas temos que o terreno terá que pode ter em relação ao comprimento uma dimensão de 90 até 120 metros, já na questão da largura pode ter no mínimo 45 metros e máximo 90 metros. Contudo, para partidas internacionais as medidas recomendadas são (entre 100 e 110 m, comprimento e entre 64 e 75 m a largura), as linhas que limitam o campo relativamente ao comprimento são denominadas por linhas laterais, já que as que delimitam a largura são as linhas de fundo. Os pontos no meio de cada linha lateral são unidos por outra linha, a linha do meio-campo, onde existe um círculo central, que terá um raio de 9,15m sendo este raio igual para a marcação do pênalti.

POLI TÉCNICO GUARDA

As grandes áreas são retangulares e localizadas no centro dos golos e adentrando-se no campo, sendo que as linhas que a delimitam são traçadas a 16,5m dos postes verticais, adentrando-se também 16,5m ao interior do campo e unidas por uma linha maior. Já a linha da área pequena é parecida, mas com uma medida de 5,5m. As balizas apresentam dois postes verticais com uma distância entre eles de 7,32 metros e apresentam uma altura de 2,44 metros.



Figura 11- Marcas de um campo de futebol

Fonte: <http://professorfiliperato.blogspot.com/2011/03/futebol.html>

POLI TÉCNICO GUARDA

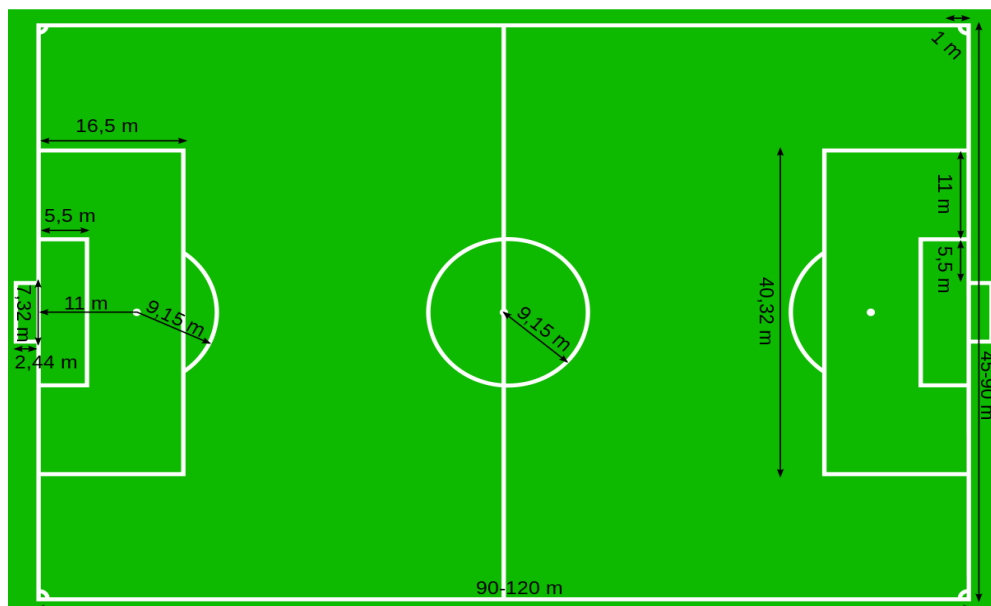


Figura 12- Dimensões das limitações do campo

Fonte: https://pt.wikipedia.org/wiki/Futebol#/media/Ficheiro:Football_pitch_sanish_metric.svg

Parte III- Contextualização Prática

POLI TÉCNICO GUARDA

1. Objetivos

O Estágio Curricular tem o objetivo de proporcionar aos alunos uma situação idêntica aquela que vai ser encontrada no mercado de trabalho. Assim, torna-se fundamental definir objetivos a serem concretizados pelo aluno estagiário, no sentido de este poder adquirir o máximo de competência, experiência profissional e conhecimentos que dele advêm.

Passo a citar todos os objetivos previstos para o meu estágio com o intuito de os conseguir alcançar a todos.

1.1 Objetivos Gerais

- Caracterizar a instituição de estágio;
- Adquirir, atualizar e desenvolver competências de componentes nos domínios da investigação, de conhecimento científico e técnicas pedagógicas;
- Aprofundar competências ao nível do treino desportivo;
- Definir uma atitude de compreensão, assiduidade.

1.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar e caracterizar o clube em termos da sua cultura, estruturas, recursos, funcionamentos e canais de comunicação;
- Orientar o desenvolvimento dos atletas ao longo da época desportiva, através de uma caracterização do perfil dos atletas;
- Observar e analisar o desempenho desportivo da equipa através filmagens e observação direta.

1.3 Objetivos Pessoais

POLI TÉCNICO GUARDA

- Alargar as minhas noções do processo de treino e de diferentes metodologias de intervenção;
- Criar uma rede de contactos que me permita uma partilha de conhecimentos para assim aprofundar as minhas competências, sobre a modalidade e o treino desportivo;
- Desenvolver competências de liderança e comunicação.

POLI TÉCNICO GUARDA

2. Composição e Características da equipa

A equipa Sub-19 da Guarda Desportiva da época 2021/2022, foi a primeira a existir neste escalão e foi composta por 50% de atletas portugueses e 50% brasileiros, visto que não existiam jogadores formados na Guarda suficientes para a criação de uma equipa que reunisse as condições necessárias para entrar na AF Guarda e assim competir na 2ª Divisão do seu escalão.

O objetivo com a criação deste novo escalão, neste primeiro ano não foi serem campeões, mas sim começar a trabalhar com jogadores de idades mais jovens, para que assim pudesse ajudá-los a crescer a nível profissional e competitivo e assim também ajudá-los a ganhar mais títulos tanto no Sub-19, como quando subirem para escalões acima deste, ou seja, o objetivo principal da Guarda Desportiva com a formação de uma equipa dos Sub-19 era ter uma formação contínua e progressiva.

Tabela 3 Dados dos Jogadores da GDFC

Jogador	Posição	Idade	Nacionalidade	Peso (Kg)	Altura (m)
A	Guarda-redes	17	Português	61	1,68
B	Lateral Direito	19	Brasileiro	65	1,71
C	Central	19	Brasileiro	73	1,82
D	Central	19	Português	66	1,69
E	Lateral Esquerdo	19	Português	62	1,65
F	Médio Defensivo	19	Português	65	1,76
G	Médio Ofensivo	19	Brasileiro	53	1,61
H	Médio Centro	18	Português	58	1,67
I	Extremo Direito	19	Brasileiro	63	1,69
J	Extremo Esquerdo	19	Português	56	1,66
K	Avançado	19	Português	69	1,72
L	Lateral Direito	18	Português	63	1,65
M	Lateral Esquerdo	18	Português	65	1,68
N	Médio Centro	19	Brasileiro	62	1,66
O	Médio Defensivo	19	Brasileiro	65	1,73
P	Médio Ofensivo	18	Brasileiro	68	1,69
Q	Avançado	19	Brasileiro	70	1,72
R	Extremo	18	Brasileiro	61	1,68
Média (Total)		18,6		63,61	1,69

Fonte: Própria

POLI TÉCNICO GUARDA

2.1 Registo dos Jogadores

2.1.1 Médias dos dados relativos aos jogadores

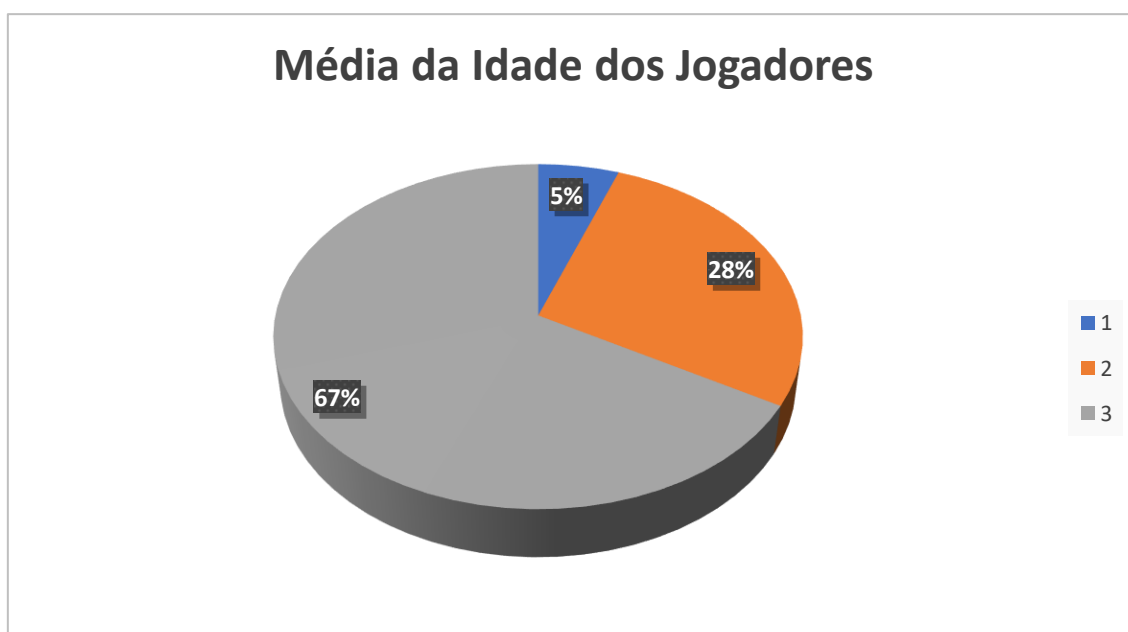


Figura 13- Média da Idade dos Jogadores

Fonte: Própria

Em relação ao gráfico correspondente à média da idade dos jogadores, temos que a legenda deste, corresponde aos 17,18 e 19 anos de idade, respetivamente. Assim, podemos concluir que grande parte dos jogadores da GDFC têm 19 anos (67%), de seguida a maior quantidade de jogadores tem 18 anos (28%) e para finalizar temos os de 17 anos, que possuem uma mínima percentagem de 5%.

POLI TÉCNICO GUARDA

Relativamente à nacionalidade dos jogadores só existem duas, brasileira e portuguesa e estas estão presentes na equipa sub-19 da GDFC na mesma quantidade, ou seja 9 dos 18 jogadores são portugueses e os outros 9, brasileiros. Como na Guarda não havia jogadores portugueses suficientes para se formar uma equipa completa de sub-19 foi necessário trazer-se jogadores do Brasil.



Figura 14- Média da Nacionalidade dos Jogadores

Fonte: Própria

POLI TÉCNICO GUARDA

3. Época 2021/2022

A competição da AF Guarda do Campeonato Distrital Sub-19 teve início a 16 de outubro de 2021 e finalizou a 12 de março de 2022, com 9 equipas a competir e o campeonato foi dividido em 18 jornadas. Contudo, a Guarda Desportiva não entrou logo de início na competição, visto que a GDFC não conseguiu inscrever a equipa na primeira abertura de inscrições, isto porque os jogadores brasileiros vieram com um atraso, foi necessário esperar pela reabertura das inscrições, que só aconteceu a 30 de janeiro de 2022, sendo assim a GDFC só pode competir a partir dessa data, tendo que depois remarcar todos os jogos em atraso para novas datas.

3.1 Calendarização das Jornadas

Tabela 4 Calendarização das Jornadas da Época 2021/2022

Tabela de Resultados			
Jornada	Data	Equipas	Resultado
1 ^a	16 de Out	Sc Vilar Formoso X Guarda Dfc	3-0
2 ^a	21 de Fev	Guarda DFC X Guarda Unida	2-4
3 ^a	30 de Out	Ad. S. Romão X Guarda Dfc	5-1
4 ^a	6 de Nov	Guarda Dfc X Seia Fc	0-6
5 ^a		Não houve jogo	
6 ^a	20 de Nov	Gd Trancoso X Guarda Dfc	6-3
7 ^a	27 de Nov	Guarda Dfc X Núcleo Desp. Social	0-3
8 ^a	19 de Jan	Adrc Aguiar Beira X Guarda Dfc	0-9
9 ^a	12 de Mar	Guarda Dfc X Gc Figueirense	6-3
10 ^a	18 de Dez	Guarda Dfc X SC Vilar Formoso	0-6
11 ^a	8 de Jan	Guarda Ud X Guarda Dfc	10-3
12 ^a	15 de Jan	Guarda Dfc X Ad S. Romão	2-4
13 ^a	5 de Mar	Seia Fc X Guarda Dfc	4-0
14 ^a		Não houve jogo	
15 ^a	5 de Fev	Guarda Dfc X Gd Trancoso	5-2
16 ^a	26 de Fev	Núcleo Desp. Social X Guarda Dfc	1-6
17 ^a	19 Fev	Guarda Dfc X Adrc Aguiar Beira	3-7
18 ^a	15 de Fev	Gc Figueirense X Guarda Dfc	3-2

Fonte: <https://resultados.fpf.pt/Competition/Details?competitionId=20575&seasonId=101>

POLI TÉCNICO GUARDA

3.2 Classificação Final da Época

Classificação		Jogos						
JORNADAS								
		13	14	15	16	17	18	
POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Seia Fc	16	12	1	3	44	24	37
2	Sc Vilar Formoso	16	10	3	3	41	25	33
3	Ad S. Romão	16	10	1	5	33	20	31
4	Núcleo Desp. Social	16	7	2	7	32	25	23
5	Adrc Aguiar Beira	16	6	4	6	38	40	22
6	Guarda Ud	16	6	3	7	39	37	21
7	Gc Figueirense	16	5	2	9	32	41	17
8	Guarda Dfc	16	4	0	12	42	67	12
9	Gd Trancoso	16	3	2	11	22	44	11

Figura 15- Classificação final da Época 2021/2022

Fonte:

<https://resultados.fpf.pt/Competition/Details?competitionId=20575&seasonId=101>

POLI TÉCNICO GUARDA


3.3 Microciclo Semanal e Planeamento de Treino

3.3.1 Microciclo

No âmbito de ajudar a preparar os treinos da equipa do escalão sub-19 foi-me pedido pelo treinador Fernando, com o consentimento do meu orientador de estágio, treinador Ricardo, que para cada mês, desde o início, até ao final do campeonato criasse um microciclo semanal. Para a criação desse microciclo, eu inseri nele, os dias das semanas, as horas a que os atletas tinham que estar presentes, o local de acontecimento e ainda os objetivos que pretendia com cada treino de cada dia da semana.

3.3.2 Planeamento de Treino

Planeamento Semanal
25/10 a 31/10

 GUARDA DESPORTIVA FUTEBOL CLUB.

MICROCICLO 1

	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
Tarde/Noite							
HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	13:00	13:00	13:00
LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL
ZÂMBITO	ZÂMBITO	ZÂMBITO	ZÂMBITO	ZÂMBITO	CASA DO TREINADOR	PARAGEM DE AUTOCARRO	
Objetivos	Objetivos	Objetivos	Objetivos	Objetivos	Objetivos	Campeonato Distrital	Objetivos
Físico e técnico Ações individuais e combinadas e finalização	Técnicos e coordenativo Ações coletivas Organização ofensiva e finalização	Técnico e tático Linhas de marcação baixa e transição ofensiva	Ações complexas coletivas Ataque posicionado	Jantar de Equipa		Ad S. Romão x Gdfc	Descanso

Figura 16- Microciclo 1

Fonte: Própria

POLI TÉCNICO GUARDA

Para que conseguisse melhorar a criação dos microciclos semanais, com a aprovação do meu orientador Ricardo, apresentei junto com eles um exemplo de plano de treino para cada tipo de objetivo que pretendia trabalhar com os atletas, para que assim, o treinador da equipa sub-19 entendesse melhor o que pretendia atingir, e como pretendia ajudar cada jogador a melhorar o seu desempenho nos jogos do campeonato. De seguida, apresento dois exemplos fornecidos ao treinador.



GUARDA DESPORTIVA FUTEBOL CLUB.

Plano de Treino

Nº de jogadores	Microciclo 1	Período Competitivo
Data 26-10-2021	Hora 21:00	Clima Frio sem chuva
Material Bolas e coletes	Objetivos Gerais Físico e técnico	Objetivos Específicos Organização defensiva e transição
<p>● Resistência aeróbica ● Gestão de bola ● Finalização e Cruzamentos</p>		
Objetivo(s) específico(s)	Objetivo(s) específico(s)	Objetivo(s) específico(s)
Descrição e Organização Metodológica	<p>Gestão de bola</p> <p>Descrição e Organização Metodológica</p> <p>(GR+4DC+2MC)2Apoio(4DC+2MC+1A)</p> <p>Gestão de posse de bola 6x6+2 apoio, o objetivo é trocar passe e atacar a baliza adversária mas sem pressa.</p> <p>A equipa que tenha a posse de bola superioridade numérica 8X6.</p> <p>Reduz o complemento e mantém a largura</p>	<p>Aspectos individuais e coletivos</p> <p>Descrição e Organização Metodológica</p> <p>Finalização e cruzamentos, jogadores posicionados inicia-se a atividade com a saída de bola do meio-campo 2MC+2 Alas e 2 Atacantes X 2 DC+ GR</p> <p>Conforme a figura do exercício</p> <p>GR+2X2MC+LE</p> <p>GR+3X2MC+2LE/LD</p> <p>GR+4X2MC+2LE+2EE, ED</p>

Figura 17- Exemplo de Plano de Treino

Fonte: Própria

POLI TÉCNICO GUARDA

4. Observações

4.1 Observações de treinos

As observações de treinos ocorriam durante toda a semana, menos à sexta, esta observação ocorria para que o treinador principal conseguisse ter uma capacidade de análise e de opinião crítica maior sobre o processo de treino.

A observação de treino era realizada de forma direta, onde o treinador principal me pedia para tirar alguns apontamentos acerca dos jogadores de forma individual, para que assim no final do treino eu lhes pudesse transmitir e assim ele conseguia no final da semana perceber como estava o desempenho de cada um deles e quais as melhores opções para o jogo desse final de semana e ainda perceber a evolução destes ao longo da semana.

4.2 Observação de jogos

A observação de jogos decorria normalmente aos sábados, pois era neste dia que se realizavam as competições do campeonato distrital da Guarda, no escalão sub-19. A observação ocorria tanto no campo municipal da Guarda, como nos outros campos de futebol, visto que eu ia a todos os jogos.

A observação foi realizada de forma direta e a transmissão era feita na hora ao treinador, visto que dialogávamos ao longo do jogo, tanto em relação à performance individual dos jogadores, como à forma que a equipa trabalhava dentro do campo em conjunto.

POLI TÉCNICO GUARDA

5. Táticas de Jogo

Em relação à tática de jogo preferencial pelo treinador principal da equipa temos a 4-3-3, representada na figura abaixo.



Figura 18- Tática de Jogo 4-3-3

Fonte: <http://futeboltatico.blogspot.com/2008/04/4-3-3.html>

Relativamente a esta tática sabemos que é muito versátil visto que um meio-campo pode trocar de posição com um médio defensivo, fortalecendo assim o poder de marcação no meio-campo defensivo e ainda faz com que um meio-campo fique apenas responsável pela formação de jogo. Esta tática é caracterizada por ter um número equilibrado de jogadores em cada parte do campo, tem uma boa ocupação de espaço no campo ofensivo e precisa de menos atletas com características defensivas, relativamente a outras táticas de jogo.

Contudo, um treinador não pode ter só uma tática de jogo, com a qual sabe trabalhar bem, assim outro exemplo de tática que o treinador da equipa dos sub-19 da Guarda Desportiva Futebol Clube gosta de trabalhar é a 4-5-1, apresentada na figura abaixo.

POLI TÉCNICO GUARDA

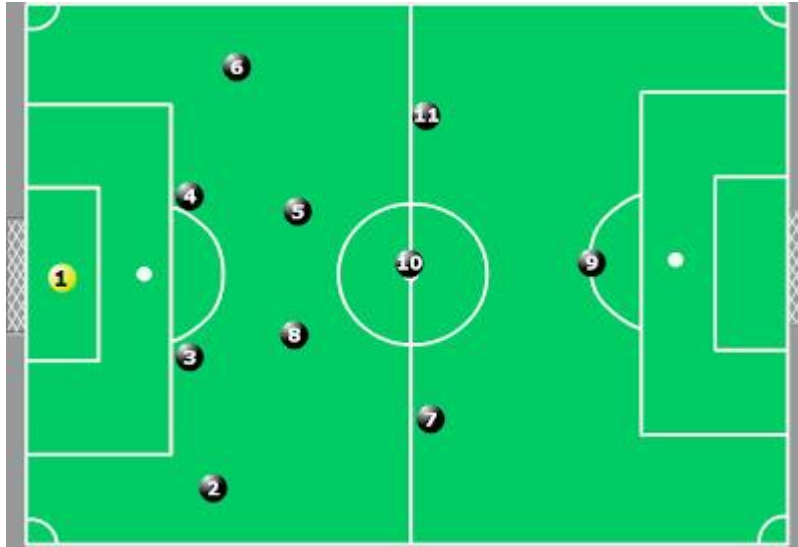


Figura 19- Tática de jogo 4-5-1

Fonte: <http://futeboltatico.blogspot.com/2008/04/4-5-1.html>

Esta tática de jogo é utilizada pelo treinador quando este quer substituir os dois pontas por dois meias defensivos.

6. Atividades

6.1 International Tournaments

No âmbito, de fornecer mais técnica e aptidões à equipa sub-19 da Guarda Desportiva FC, estes foram para um torneio internacional de equipas de sub-19, que se realizou em Espanha.

O torneio realizou-se de 4 a 7 de dezembro de 2021, em Salou, Cataluna, Espanha, onde a Guarda Desportiva FC, disputou o seu primeiro torneio internacional, com grandes equipas do futebol Europeu, como por exemplo, Captiva Sports Academy, Sd Huesca, Granada, entre outras.

Tendo sido o primeiro impacto destes jogadores com um campeonato internacional, estes nem se saíram assim tão mal, visto que conseguiram ganhar o primeiro jogo, que foi

POLI TÉCNICO GUARDA

contra o clube Captiva Sports Academy, por 2 a 1 e conseguindo-se manter intactos até à semifinal, contra Granada. Contudo, foi neste último jogo que a GFDC sub-19 não conseguiu alcançar todos os seus objetivos, tendo perdido contra Granada, só nas

penalidades finais, na nona cobrança, ficando assim em terceiro lugar no final deste campeonato.



Figura 20- Cartaz Para o Onsports Cup

Fonte: Instagram (Guarda Desportiva)



Figura 21- Classificação do Onsports Cup

Fonte: Instagram (Guarda Desportiva)

POLI TÉCNICO GUARDA

Reflexão Final

Com a conclusão deste estágio posso sem dúvida afirmar que estou mais rico tanto a nível desportivo como a nível cultural. Uma grande barreira na realização deste estágio, e em particular deste documento foi a gestão de tempo que para além de ter vindo a melhorar ao longo da duração deste estágio., necessita ainda, na minha opinião, de algum trabalho. Porém, uma facilidade na realização deste estágio foi a proximidade de idades com os atletas, o que me fez ter uma maior ligação e confiança com eles, o que fez com que fosse mais fácil ajudá-los a melhorar em alguns pontos em que eles apresentavam maior dificuldade.

Posso dizer com toda a certeza que com este estágio cumpri todos os objetivos que me propus atingir no início do mesmo. A nível pessoal, consigo ver em retrospectiva que as minhas noções do processo de treino são completamente distintas daquelas com que iniciei, tendo estas evoluído com base na minha própria observação e na sequência das conversas e discussões que tinham lugar após os treinos. Isto é também verdade acerca das minhas competências a nível do treino desportivo em geral, muito do que aprendi com o decorrer desta experiência, acredito eu, tem muita transferência para outras modalidades coletivas, e com um pouco de adaptação, para algumas individuais.

Posso referir também que conheci excelentes profissionais na área que me permitiram sempre discutir todas as decisões e que me incentivavam a refletir sobre a aplicação prática de conhecimentos já adquiridos teoricamente. Profissionais estes que sempre mostraram interesse em partilhar informação e conhecimento para que eu continuasse a evoluir e me tornasse num melhor treinador.

Olhando para o início do estágio e comparando-o com o que verifiquei mais para o fim, sinto que trabalho muito melhor com os jovens desta faixa etária, no início não tinha qualquer ideia de como lidar com os jovens desta idade devido à falta de contacto com tal faixa etária, contudo passadas algumas semanas de trabalho fui percebendo quando ser sério e quando “entrar por um lado mais lúdico” com eles, contudo este aspeto da minha liderança ainda está longe de ser perfeito e necessita de mais trabalho, porém entendo que evoluirei com o passar do tempo.

POLI TÉCNICO GUARDA

A nível desportivo, a época desta equipa não foi excelente, mas isso também não preocupou o treinador, nem o clube no geral, visto que a criação de uma equipa nos sub-19, neste primeiro ano, tinha como intuito focar-se no melhoramento e aproveitamento destes atletas para um futuro promissor destes na Guarda Desportiva Futebol Clube.

Por fim, concluo que esta experiência foi extremamente enriquecedora para mim, pois consegui perceber um contexto de formação que estava muito mais organizado do que os contextos que eu conhecia, todo o trabalho feito parecia mais eficiente, e daí, muito mais recompensador, isto deveu-se ao meu tutor de estágio, Ricardo Araújo.

POLI TÉCNICO GUARDA

Referências Bibliográficas

http://marchaecorrida.pt/uploads/5995be30d5109_1502985776.pdf (Acesso a: 23/03/20022)

<https://ipdj.gov.pt/documents/20123/133814/Carta+Europeia+do+Desporto.pdf/69432aa6-e8e2-ae85-24ce-76cc276d3dda?t=1582815203169> (Acesso a: 23/03/2022)

<https://conceito.de/desporto> (Acesso a: 28/03/2022)

<https://conceito.de/treino> (Acesso a: 28/03/2022)

<https://www.efdeportes.com/efd154/o-treino-desportivo-como-desenvolvimento-motor.htm> (Acesso a: 29/03/2022)

<https://conceito.de/preparacao-fisica> (Acesso a:29/03/2022)

https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5281087/mod_resource/content/1/Treinamento%20Desportivo%20Estruturac%CC%A7ao%CC%83%20e%20Periodizac%CC%A7a%CC%83o.pdf (Acesso a: 29/03/2022)

<https://www.efdeportes.com/efd193/treinamento-da-tatica-individual-de-futebol.htm> (Acesso a: 29/03/2022)

<https://sitedosboleiros.webnode.com.br/products/prepara%C3%A7%C3%A3o%20tatica%20nos%20desportos%20coletivos/> (Acesso a: 29/03/2022)

https://ipdj.gov.pt/documents/20123/123573/GrauIII_01_Psicologia.pdf/cbdf518a-ea37-23b8-0872-f0f750dbabf3?t=1574941887998 (Acesso a: 30/03/2022)

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Atleta> (Acesso a: 4/04/2022)

<https://www.vittude.com/blog/psicologia-do-esporte-corpo-e-mente-se-movimentam-juntos/> (Acesso a: 04/04/2022)

<https://www.sbie.com.br/blog/qual-importancia-do-controle-emocional-no-esporte/> (Acesso a: 14/04/2022)

<https://atc.pt/files/48/481.pdf> (Acesso a: 17/04/2022)

<https://www.historiadomundo.com.br/curiosidades/historia-do-futebol.htm> (Acesso a: 17/04/2022)

<https://www.maisbolsas.com.br/enem/educacao-fisica/futebol-historia-e-regras> (Acesso a: 18/04/2022)

https://pt.wikipedia.org/wiki/Futebol#Campo_de_jogo (Acesso a: 18/04/2022)

<https://emjogo.pt/blog/funcoes-coordenadores-tecnicos-desporto-formacao/> (Acesso a: 18/04/2022)

<https://www.ultimabarreira.com/2019/03/19/relacao-treinador-atleta/> (Acesso a: 18/04/2022)

POLI TÉCNICO GUARDA

<http://www.aefzezere.edu.pt/portal/attachments/article/384/T%C3%A9cnico%20de%20Desporto.pdf> (Acesso a: 22/04/2022)

<https://resultados.fpf.pt/Competition/Details?competitionId=20575&seasonId=101>
(Acesso a: 30/04/2022)

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda> (Acesso a: 23/06/2022)