



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Vítor Costa Oliveira

julho | 2015



Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto

Vítor Costa Oliveira

Guarda, julho 2015



Relatório de Estágio

União Desportiva da Tocha

Este relatório surge no âmbito do 3º ano do Curso de Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto e é submetido ao Instituto Politécnico da Guarda como requisito para a obtenção do grau de Licenciado em Desporto.

Tutor de Estágio na Instituição: Dr. Vasco Miguel Cavaleiro

Coordenadora do Estágio na ESECD: Professora Doutora Teresa Fonseca

Vítor Costa Oliveira

Guarda, julho 2015

Ficha de Identificação

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Coordenadora de Estágio: Prof^a Doutora Teresa Fonseca

Diretor da ESECD: Prof. Doutor Pedro Tadeu

Diretora do Curso de Desporto: Prof^a Doutora Carolina Vila-Chã

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

Telefones: 271220135/ 271220111 **Fax:** 271222325

Instituição: União Desportiva da Tocha

Endereço:

Complexo Desportivo da Tocha

Zona Industrial da Tocha – Lote 2

3060-720 Tocha, Portugal.

Telefone: 231 447 179

Tutor de Estágio: Dr. Vasco Miguel Cardoso Nunes Mota Cavaleiro

Habilitações Académicas: Licenciatura

Grau de Treinador: Nível II

Nº da Cédula: 47281

Aluno / Treinador Estagiário: Vítor Costa Oliveira

Número de aluno: 5007853

Curso: Licenciatura em Desporto

Duração do Estágio: 621 horas

Data de Início: 10/09/2014

Data da Finalização: 17/07/2015

Agradecimentos

Os meus agradecimentos à Prof.^a Doutora Teresa Fonseca, pelo apoio constante e ajuda que me ofereceu na realização deste estágio.

Ao meu tutor de estágio, Dr. Vasco Cavaleiro, pelo acompanhamento contínuo durante este período, mostrando-se sempre disponível e presente.

Aos atletas da União Desportiva da Tocha, porque sem eles este trabalho não era possível, por todo o afeto demonstrado.

Assim como a todos os treinadores, dirigentes e funcionários do clube com quem tive o prazer de me cruzar e que me trataram e receberam sempre muito bem.

Agradeço ao Instituto Politécnico da Guarda e à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto pelo acolhimento institucional ao longo do meu percurso na academia da Guarda.

Agradecer também a todos os professores da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, que enriqueceram a minha formação ao longo de três anos, mostrando disponibilidade para ajudar em tudo que fosse necessário.

Os meus agradecimentos especiais aos meus pais e irmã, pelo infinito amor, pelo apoio ao longo desta viagem e pela extraordinária virtude de acreditarem em mim.

Agradecer ainda, ao resto da minha família por todo o apoio e motivação que sempre me deram.

À Rita Bessa, por toda a paciência, motivação e ajuda, e por estar presente em todos os momentos, todos os dias.

Aos meus amigos de sempre, pela amizade e companheirismo. E aos que conheci durante a minha licenciatura na bonita cidade da Guarda, por fazerem todos os dias valerem a pena a minha estadia nesta cidade e pela troca de conhecimentos. Levo todos no coração!

A todos o meu muito Obrigado!

Resumo

O presente trabalho é o resultado do estágio curricular realizado durante o 3º ano da licenciatura em desporto, na União Desportiva da Tocha.

O trabalho desenvolvido no estágio esteve subjacente ao aperfeiçoamento dos processos de ensino-aprendizagem e aumentar o conhecimento ao nível do planeamento e periodização no âmbito do Futebol, concretizando semanalmente os microciclos e as sessões de treino.

Ao longo do percurso deparei-me com algumas dificuldades, destacando a forma de como comunicar individualmente com cada atleta, pois cada pessoa tem as suas necessidades específicas. E o facto de ser responsável por uma equipa tão jovem, e ser nestas idades que o atleta é formado como atleta (essencialmente física e tecnicamente) mas também como cidadão (psicológico e socialmente) acentuou-se em mim o receio de falhar.

Mesmo assim, as aprendizagens realizadas fizeram-me ultrapassar estes desafios e à medida que o estágio foi decorrendo, consegui superar os obstáculos, e fui ganhando cada vez mais motivação, observando o progresso e a evolução dos nossos atletas.

Todo este processo possibilitou, tornar-me um melhor profissional para o futuro.

Palavras – Chave: Futebol; Treino Desportivo; Formação.

Índice

Agradecimentos	iv
Resumo	v
Introdução	11
1. Caracterização do Clube	14
1.1. Caracterização dos Recursos	16
1.1.1. Recursos do CDT	16
1.1.2. Recursos logísticos	16
1.1.3. Recursos materiais	16
1.1.4. Recursos humanos	17
2. Objetivos do Estágio	18
2.1. Objetivos Gerais	18
2.2. Objetivos Específicos	19
2.3. Objetivos do escalão Petizes.....	19
2.4. Objetivos do escalão Juniores.....	20
3. Futebol - Conceptualização	20
3.1. Conceito de jogo	20
3.2. Leis de jogo.....	21
3.3. Treinador de Jovens	21
3.4. Tipos e métodos de treino.....	22
3.4.1. Treino de Jovens	22
3.4.2. Treino Aeróbio e Anaeróbio	22
3.4.3. Treino da força.....	22
3.4.4. Treino de Coordenação.....	23
3.5. Planificação do treino no Futebol	24
4. Caracterização das equipas	24

4.1. Petizes	24
4.1.1. Características dos jogadores.....	24
4.1.2. Características da equipa	25
4.1.3. Características a nível competitivo	25
4.1.4. Objetivos nos treinos	25
4.1.5. Planeamento.....	26
4.1.5.1. Modelo de Jogo.....	26
4.2. Juniores	27
4.2.1. Características dos jogadores.....	27
4.2.2. Características da equipa	28
4.2.3. Características a nível competitivo	28
4.2.5. Objetivos nos treinos	30
4.2.6. Planeamento.....	30
4.2.6.1. Microciclo.....	30
4.2.6.2. Sessão de Treino	32
5. Atividades Desenvolvidas	32
5.1. Metodologia aplicada.....	32
5.2. Fases do estágio	34
5.3. Atividades Complementares	35
Reflexão Final.....	37
Bibliografia	40
Anexos	42

Índice de Figuras

Figura 1 – Campo da Levadias. Fonte: Clube	14
Figura 2 – Campo Relvado no CDT. Fonte: Clube	14
Figura 3 – Capacidades Motoras (Fonte: Adaptado de E. Tanguay -Federação de Voleibol do Quebec, 1987).....	26
Figura 4 – Microciclo.	31
Figura 5 – Torneio de Encerramento UDT.....	36

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Jogadores Petizes.....	24
Tabela 2 - Jogadores Juniores.....	27
Tabela 3 - Atividades Desenvolvidas	32

Lista de Siglas

AFC – Associação Futebol de Coimbra

CDT – Complexo Desportivo da Tocha

CIDESD – Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento

ESECD – Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GFUC – Guia de Funcionamento da Unidade Curricular

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

LK – Liga Litoral *Kids*

SCB – Sporting Clube de Braga

UDT – União Desportiva da Tocha

Introdução

O presente relatório é resultado do estágio curricular da licenciatura do curso de Desporto durante o 3º ano e tem como principal finalidade proporcionar o conhecimento da instituição onde se realizou o estágio e todas as atividades nele desenvolvidas enquanto estagiário, onde surgiram oportunidades para colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo dos três anos de licenciatura e ainda para adicionar novos conhecimentos pertinentes para o meu futuro profissional.

A realização do estágio curricular é um marco muito importante na vida académica de qualquer aluno. O estágio não é apenas a fase de conclusão de um curso, mas também uma oportunidade para crescermos e nos compreendermos enquanto pessoas e profissionais, de forma a descobriremos realmente o que nos espera no nosso futuro profissional.

Este relatório pretende, numa análise profunda, descrever o trabalho por mim desenvolvido ao longo do ano letivo 2014/2015 na União Desportiva da Tocha (UDT), na qual estive a trabalhar nos escalões de petizes e juniores (ver Anexo I). No entanto foime também solicitado, por vezes, para orientar alguns treinos e jogos dos escalões traquinas e benjamins e ajudar nos treinos na qualidade de treinador adjunto nos escalões juvenis e seniores.

O estágio é uma atividade de carácter educativo e complementar ao ensino, com a finalidade de integrar o estudante num ambiente profissional. Este é importante uma vez que proporciona novas experiências e vivências ao estudante e permite desenvolver a capacidade crítica e a capacidade de compreender e intervir sobre o que tem à sua frente.

A preferência do estágio foi influenciada pelo facto de gostar, de ter praticado um desporto coletivo (o futebol) e por este ser um desporto que leva a uma grande interação social entre os participantes e, no caso das crianças, ser um desporto que ajuda no seu desenvolvimento, não só a nível físico como também a nível psicológico e social, e porque esta particularidade me suscita bastante interesse e motivação.

Os desportos coletivos, incluindo naturalmente o jogo de futebol, podem ser encarados sob diferentes perspetivas que evidenciam diferentes aspetos fundamentais para a sua compreensão e caracterização (Castelo, 1996).

O futebol é um jogo desportivo coletivo, no qual os intervenientes (jogadores) estão agrupados em 2 equipas numa relação de adversidade - rivalidade desportiva, numa luta incessante pela conquista da posse da bola (respeitando as leis do jogo), com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e evitá-los na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória (Castelo, op. cit.)

A noção de "treino" é empregue nas mais variadas áreas, abrangendo um processo que, através de exercícios, visa atingir um nível mais elevado na área do objetivo previsto (Castelo et al., 1998). É neste seguimento que o meu trabalho foi feito, definindo objetivos e treinando de forma a alcançar esses mesmos objetivos.

O treino desportivo procura pois, estabelecer pelos seus efeitos, uma adaptação do(s) praticante(s) às condições que lhe são impostas pela competição, de modo assegurar: uma eficiência máxima; com um dispêndio mínimo de energia; e uma recuperação rápida (Castelo et al., op cit).

A planificação ao analisar, definir e sistematizar as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa de futebol, fornece à sua organização, o conjunto de meios gerais e específicos de orientação e coordenação das ações da equipa (Castelo, 2003). Tendo por base esta ideia houve um planeamento atempado da época de modo a estarmos preparados para a mesma, para trabalhar assim de forma organizada e fundamentada.

Os objetivos essenciais deste estágio curricular foram os de estabelecer contato com o meio, de forma a possibilitar a aprendizagem prática das funções profissionais inerentes à instituição em questão e ter possibilidade de consolidar conhecimentos adquiridos academicamente, assim como, de trabalhar em equipa e desenvolver habilidades, hábitos e atitudes pertinentes e necessárias para aquisição das competências profissionais.

No início do estágio realizei o plano de estágio, que segue em anexo (Anexo 2), que definiu objetivos individuais com o intuito de orientar nesta época de futebol onde estive a estagiar na UDT. Este contempla os objetivos do estágio, a caracterização dos recursos do clube, a ficha de caracterização do tutor de estágio, é definida a área e as fases de intervenção e o planeamento e calendarização para a época.

Este relatório contempla os seguintes pontos: a caracterização do clube, os objetivos do estágio, uma contextualização do futebol, a caracterização das equipas, as atividades desenvolvidas ao longo da época e uma reflexão final.

1. Caracterização do Clube

Segundo a informação disponibilizada pelo clube (s/d), a União Desportiva da Tocha foi fundada a 1 de Janeiro de 1953, mas a data da sua filiação na Associação de Futebol de Coimbra, foi apenas em 29 de Outubro de 1969.

A primeira sede social da União Desportiva da Tocha foi emprestada pela Associação Recreativa e Cultural 1º de Maio, situando-se esta na casa que tem o N° 20 da rua e que hoje em dia é denominada de Dr. Manuel Santos Silva. Posteriormente passou para o 1ª andar de uma casa azul que deu lugar ao atual edifício da Junta de Freguesia da Tocha e daí deslocou-se para uma casa antiga pertencente ao Sr. José Miranda “Sargaço”. As últimas deslocações da sede corresponderam ao passar do último local referido anteriormente e mudaram-se para o Campo das Levadias. Por fim a sede da União Desportiva da Tocha transferiu-se e está sediada nas ótimas instalações do Complexo Desportiva da Tocha.



Figura 1 - Campo da Levadias (Fonte: Clube).

O primeiro campo de jogos da União Desportiva da Tocha situou-se nas dunas do antigo Pinhal do Povo, do lado esquerdo, tendo em conta o sentido da Tocha – Praia, um pouco a sul do atual Complexo Desportivo da Tocha. Existiu um segundo campo, que



Figura 2 - Campo Relvado no CDT (Fonte: Clube).

também se situou nas dunas, mas agora mais a norte do primeiro campo e mais perto da estrada da Praia. Já o terceiro campo instalou-se próximo da Escola do 1ºCiclo do Ensino Básico, que teve o nome de Campo Irmãos Guímaro. Ainda houve um quarto campo que se situa do lado direito da estrada que vai da Tocha para a Praia da Tocha, que teve o nome de Campo da Levadias e tinha muito boas condições para a época. Por fim e atualmente a União Desportiva da Tocha está situada,

desde a época de 2006/2007, no excelente Complexo Desportivo da Tocha, correspondente a um dos equipamentos desportivos mais modernos da Região.

Durante os cerca de 15 anos que decorreram desde a sua fundação até à sua inscrição oficial na Associação de Futebol de Coimbra, o União Desportiva da Tocha teve equipas constituídas por excelentes jogadores, tendo participado em muito jogos e torneios populares locais e regionais, alcançando êxitos notáveis. A sua primeira participação num campeonato oficial aconteceu na época de 1968/1969 (apenas se iniciou em 1969) na II Divisão Distrital. Após cinco anos de participação nessa competição conseguiu conquistar o Campeonato Distrital da II Divisão na época de 1972/1973 e ainda vencer a Taça da Associação de Futebol de Coimbra, subindo assim à I Divisão Distrital.

Na época de 1976/1977 subiu à III Divisão Nacional, facto assinalável dado que a equipa era constituída praticamente por atletas da própria terra, onde permaneceram durante três épocas. Passado alguns anos volta-se a sagrar campeão Distrital da II divisão na época de 1983/1984.

Após 25 anos sagra-se campeão da I Divisão Distrital da Associação de Futebol de Coimbra, na época de 2001/2002, subindo para a III Divisão Nacional onde conseguiu permanecer até ao fim desta mesma divisão na época 2011/2012.

Na época 2012/2013 compete no Campeonato Nacional da II Divisão (B) Zona Centro, não conseguindo permanecer nessa competição e descendo para a Divisão de Honra da Associação de Coimbra, onde se mantém até à data.

Relativamente às figuras notáveis na história do União Desportiva da Tocha poderíamos apontar bastantes, recordando todos os fundadores, diretores, treinadores, jogadores, entre outros, que ao longo dos anos tanto deram à UDT. Assim destacaríamos duas personalidades, a primeira na área desportiva, o Sr. César Lourenço, pela sua total dedicação ao clube durante toda a sua vida e a segunda na área diretiva, o Sr. Manuel Lourenço, pela sua capacidade de diálogo, persistência e suporte material durante os muitos anos em que foi presidente da UDT.

Nesta época o clube encontra-se em fase de mudança de direção e neste momento é dirigido por uma comissão administrativa, ou seja, todos os membros da comissão encontram-se ao mesmo nível, até se organizarem os cargos. No entanto está subentendido que o atual presidente é o Sr. Fernando Guerra.

1.1. Caracterização dos Recursos

1.1.1. Recursos do CDT

O clube no CDT dispõe dos seguintes recursos:

- 1 campo de relva natural com bancada;
- 1 campo de relva sintética com bancada;
- 4 balneários para treinadores/árbitros;
- 4 balneários para as equipas;
- 1 lavandaria;
- 1 rouparia;
- 1 ginásio;
- 1 sala de arrumações de material;
- 1 balneoterapia com jacúzi;
- 1 sala de recuperação;
- Várias salas de reuniões e de diretores;
- 1 bar;
- Bancadas VIP.

1.1.2. Recursos logísticos

O clube possui ainda:

- 1 carrinha;
- 1 miniautocarro (freguesia da tocha).

1.1.3. Recursos materiais

O clube dispõe de vários materiais, e cada equipa tem um cacifo na sala de arrumação com algum material que é de uso exclusivo da equipa.

Desta forma adiante identificam-se os recursos materiais utilizados pelos dois escalões com os quais estive envolvido

A equipa de petizes dispõe de:

- 10 bolas;
- 20 coletes;
- 30 sinalizadores pequenos;
- 10 cones;
- 4 mini-balizas;
- 5 barreiras;
- 1 escadas;
- 10 arcos;
- 12 recipientes de água.

A equipa de Juniores dispõe de:

- 20 bolas de treino;
- 6 bolas de jogo;
- 20 coletes;
- 30 sinalizadores pequenos;
- 30 sinalizadores grandes;
- 20 cones;
- 4 mini-balizas;
- 5 barreiras;
- 2 escadas;
- 10 arcos;
- 12 recipientes de água.

1.1.4. Recursos humanos

O Departamento de Futebol Juvenil e de Formação integra equipas de Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores e Veteranos, num total de cerca de 150 atletas. Ainda no CDT, funciona uma Escola de Futebol “Geração do Futuro” que pertence à UDT, com escalões de Petizes e Traquinas, composta por cerca de 20 atletas não federados com idades compreendidas entre os 4 a 8 anos.

Em todos os escalões do clube colaboram um treinador principal e outro adjunto, com exceção do escalão dos veteranos, e ainda dois estagiários que estão a trabalhar com os escalões de Petizes, Infantis e Juniores, para além de dois treinadores de Guarda Redes que cooperam com os referidos escalões. Todos os

treinadores presentes no clube possuem o I ou II Grau de Treinador de Futebol e as suas próprias cédulas nos diferentes escalões. O núcleo de treino tem ainda um Diretor Desportivo, Licenciado em Educação Física e com o II Grau de Treinador de Futebol.

Adiante identificam-se os recursos humanos nos dois escalões com os quais estive a trabalhar.

A equipa de petizes é constituída por:

- 1 treinador principal (Henrique Vinagreiro);
- 1 treinador adjunto (estagiário), (Vítor Oliveira);
- 1 fisioterapeuta (Ruben Ramos);
- 1 delegado (Hugo Bruno).

A equipa de juniores é constituída por:

- 1 treinador principal (Luis Mendes);
- 1 treinador adjunto (João Barradas);
- 2 treinadores adjuntos (estagiários), (Vítor Oliveira e David Rocha);
- 1 treinador de GR (João Santos);
- 1 fisioterapeuta (Ruben Ramos);
- 1 delegado (Jorge Rodrigues).

2. Objetivos do Estágio

No início deste estágio, definiram-se os seguintes objetivos previstos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular 2014/2015 (GFUC):

2.1. Objetivos Gerais

- a) Mobilizar competências que correspondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção na dimensão moral, ética, legal e deontológica;
- b) Aprofundar competências que habilitem a uma intervenção profissional qualificada;
- c) Atualizar o nível de conhecimento nos domínios da investigação, do conhecimento científico, técnico, pedagógico e no domínio da utilização das novas tecnologias;

- d) Intervir de forma qualificada em contexto profissionalizante;
- e) Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário.

2.2. Objetivos Específicos

- a) Diagnosticar e caracterizar o clube/organização em termos da sua cultura, estrutura, recursos, tecnologias, funcionamento e canais de comunicação internos/externos;
- b) Avaliar os espaços e domínios potenciais de intervenção no treino e/ou competição;
- c) Definir objetivos desportivos da equipa/organização;
- d) Estruturar um plano de intervenção considerando objetivos comportamentais bem como conteúdos, meios e métodos de treino em diferentes escalas temporais;
- e) Avaliar o desempenho da equipa/organização;
- f) Organizar ou colaborar na organização de atividades promotoras da prática das modalidades desportivas e da captação de novos praticantes;
- g) Manter o *dossier* de estágio atualizado (formato digital), compilando toda a documentação gerada no âmbito do meu estágio bem como documentação de outra natureza que suporte a minha intervenção.

2.3. Objetivos do Escalão Petizes

Os objetivos principais da equipa eram:

- a) Criar a adaptação à modalidade;
- b) Fomentar a resolução de problemas inerentes ao jogo;
- c) Promover estímulos adequados para permitir a tomada de decisão;
- d) Exibir o jogador como o centro do processo criar ambientes saudáveis de mútuo respeito entre os vários intervenientes do jogo (ambiente positivo);
- e) Proporcionar elevados níveis de exercício motora;
- f) Permitir um afastamento da realidade de treino para um patamar social diferente.

Tudo isto porque nestas idades o mais relevante é a formação social e desportiva dos atletas, para crescerem de forma saudável, inseridos num ambiente social e desportivo saudável, fomentando o gosto pelo desporto e pelo futebol.

2.4. Objetivos do escalão Juniores

O objetivo principal da equipa de juniores era a manutenção na segunda fase tentando manter uma equipa no campeonato nacional de forma a potenciar os nossos atletas da formação, pensando sempre primeiro nos interesses dos jogadores (a sua formação e desenvolvimento) e depois, no clube formando assim possíveis jogadores de qualidade para representar o escalão sénior com o nível de competência que se deseja.

3. Futebol - Conceptualização

É-nos referido por Castelo (1996)

O jogo de futebol na atualidade é, indiscutivelmente a modalidade desportiva de maior impacto na sociedade, sendo resultado da sua popularidade e da sua universalidade. Todavia, é importante contrastar que a literatura do futebol, quer ao nível da bibliografia, quer ao nível de estudos de investigação aplicada, não ocupa um lugar tão primordial dentro do contexto desportivo, como o que é conferido ao próprio jogo (p. 3).

3.1. Conceito de jogo

Segundo Castelo (1996) o futebol é um jogo desportivo coletivo, no qual os intervenientes (jogadores) estão agrupados em duas equipas numa relação de adversidade - rivalidade desportiva, numa luta incessante pela conquista da posse da bola (respeitando as leis do jogo), com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e evitá-los na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória.

3.2. Leis de jogo

Na opinião de Castelo (2003) a estruturação de qualquer atividade desportiva necessita da adoção de um código (leis ou regras) que se constituem como um dos fatores de sociabilização do jogo, sendo assim, um elemento cultural essencial.

3.3. Treinador de Jovens

Segundo Borges (2012), na maior parte dos casos o treino de jovens atletas é dirigido também por jovens treinadores, no início da sua carreira. A própria estruturação legal da carreira de treinador está ajustada a este modelo.

De acordo com O'Connor e Bennie (2006, cit por Borges, 2012) apesar da adesão dos jovens à prática desportiva ter aumentado muito nos últimos anos, é reduzido o suporte educacional, social, financeiro e psicológico que estes treinadores têm. Isto levará a que passe a existir uma taxa de abandono cada vez mais elevada e, conseqüentemente, que o número de treinadores experientes nesta área diminua.

Também Coelho et al., (2006, cit por Borges, 2012) nos referem que numa primeira fase a preocupação que os treinadores têm não é de toda a característica financeira, mas posteriormente já é uma condicionante que na maioria dos casos faz com que os mesmos treinadores abandonem a equipa pois, estão desanimados e mais interessados em ir para outras equipas com atividades materialmente mais proveitosas ou com um maior potencial de realização social e bem como pessoas. Ainda assim, outros autores defendem que existem três categorias de treinadores de jovens, são eles:

- Treinadores voluntários: São os que trabalham em diferentes contextos, quer estes sejam desporto de competição ou desporto de participação;
- Pessoas que trabalham mas que estudam ao mesmo tempo e, são pagas para treinar, como por exemplo um aluno ou um professor para treinar a equipa da escola;
- Pessoas que trabalham a tempo inteiro, ou seja, que são treinadores como profissão principal.

3.4. Tipos e métodos de treino

Segundo Castelo et al. (1998) a noção de "treino", é empregue nas mais variadas áreas, abrangendo um processo que, através de exercícios, visa atingir um nível mais elevado na área do objetivo previsto.

3.4.1. Treino de Jovens

Na opinião de Bangsbo (2009) as crianças e jovens não devem ser vistos como adultos em miniatura, pelo que os planos de treino utilizados por equipas adultas não lhes devem ser “transferidos” linearmente. Quando se treinam jovens jogadores devemos estar cientes de que existem enormes diferenças na maturação individual dentro de uma faixa etária. Outro aspeto importante no treino de jovens é a quantidade e intensidade do treino.

3.4.2. Treino Aeróbio e Anaeróbio

Bangsbo (op cit) diz-nos que as crianças e os jovens são adaptáveis ao treino aeróbio e anaeróbio desde que o estímulo de treino seja suficiente. No entanto, antes e durante a puberdade as crianças têm um desenvolvimento natural do seu desempenho aeróbio e anaeróbio, sendo que os jovens jogadores obtêm uma melhoria física suficiente ao participar regularmente em exercícios e jogos. No fim da puberdade, os jogadores podem começar a fazer exercícios para o desenvolvimento aeróbio e para a melhoria da velocidade. Os exercícios para o treino anaeróbio láctico da velocidade resistente não devem ser feitos antes do fim da puberdade.

3.4.3. Treino da força

Segundo Matveev (1991, cit por Gomes, 2009: p.103) “A força do homem como capacidade física relaciona-se com a capacidade de superação da resistência externa e de ação oposta a essa resistência por meio dos esforços musculares”.

Na opinião de Bangsbo (2009), os ganhos de força na pré-adolescência, especialmente durante as fases iniciais do treino da força, são principalmente atribuídos a um aumento da ativação neuromuscular, ou seja, parte dos aumentos de força podem simplesmente refletir uma melhor coordenação motora. Segundo o mesmo autor, os ganhos de força induzidos pelo treino durante a pré-adolescência não são permanentes.

Sabendo igualmente que o treino de força é uma atividade que pode induzir lesões musculares e esqueléticas temporárias ou permanentes, não existe nenhum argumento válido para os jovens jogadores de futebol fazerem treino de força.

No entanto no fim da puberdade e depois da puberdade o caso é diferente e tal como nos é mencionado por Bangsbo (2009), no fim da puberdade as crianças podem começar a realizar treino de força funcional, consistindo em exercícios onde o corpo do próprio jogador é utilizado como resistência. Só depois da puberdade os jogadores podem iniciar o treino básico de força utilizando máquinas e pesos livres. Este tipo de equipamento só deve ser utilizado com a supervisão e com a instrução adequada.

3.4.4. Treino de Coordenação

Bangsbo (op cit) refere-nos que a capacidade de uma criança coordenar movimentos é uma combinação de maturação, treino, genética e fatores ambientais. Numa idade inferior a 10 anos a maioria das crianças não são capazes de fazer movimentos complexos, porque o sistema nervoso não está suficientemente desenvolvido. A criança também vai ter dificuldades para avaliar a velocidade e direção da bola e a sua posição em relação aos outros jogadores (perceção). Segundo o mesmo autor (op cit), a capacidade de um jovem jogador aprender um detalhe técnico também depende da sua maturidade. É errado tentar ensinar um movimento complexo a uma criança quando ela ainda não tem um nível de desenvolvimento para poder aprender tal movimento, até porque desta forma a criança pode perder autoconfiança. Por isso, é importante que o treinador de jovens jogadores esteja ciente das etapas de desenvolvimento e do grau de maturação de cada atleta, sendo capaz de apoiar os jogadores em períodos onde não ocorra qualquer melhoria.

Ainda e conforme Bangsbo (op cit) o treino de jovens jogadores deve incluir atividades onde vários grupos musculares estão envolvidos tais como saltos, rotações, fintas e outros exercícios específicos com bola. Em geral, o mais importante é que o jovem jogador de futebol tenha o maior contacto possível com a bola. Por isso, quase todo o treino para jovens jogadores, incluindo o “aquecimento”, deve ser feito com a presença da bola.

3.5. Planificação do treino no Futebol

Castelo (2003) define planificação como um método que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa.

Nessa sequência e segundo Mourinho (2001, cit por Oliveira, 2005: p. 5) "Programar é definir e determinar um conjunto de conteúdos e estratégias de ação que perspetivem e estruturam todo um processo de trabalho, que vise o treino nas suas diversas dimensões e a competição".

4. Caracterização das equipas

4.1. Petizes

A equipa de petizes era constituída por 12 atletas, com idades compreendidas entre os 5 e os 7 anos de idade.

4.1.1. Características dos jogadores

Na Tabela 1 encontram-se identificadas algumas das características destes jogadores.

Tabela 1 - Jogadores Petizes.

Posição	Nome	Pé Dominante
GR	Martim	Direito
Defesa	Licério	Direito
Defesa	Guilherme	Direito
Defesa	Zé Pedro	Direito
Médio	Martim	Direito
Médio	Pedro	Direito
Médio	Gui	Esquerdo
Médio	Rodrigo	Esquerdo
Avançado	Francisco	Direito
Avançado	Gabriel	Direito
Avançado	Gui	Direito
Avançado	Gonçalo	Direito

4.1.2. Características da equipa

A equipa pertence ao distrito de Coimbra e compete na Liga Litoral *Kids*. A equipa é constituída por 12 jogadores, dos quais 7 são do primeiro ano de petizes e os restantes de segundo ano, todos eles pertencem à freguesia da Tocha e 5 deles encontram-se no primeiro ano de escolaridade.

4.1.3. Características a nível competitivo

A equipa de petizes compete na Liga Litoral *Kids* (LK). Esta LK foi disputada por 9 equipas em formato de duas fases, a 1ª e a 2ª fase.

Na 1ª fase as equipas da LK estavam divididas em dois grupos, A e B, com 4 e 5 equipas respetivamente. Na 2ª fase as equipas foram colocadas em dois grupos, A e B. No grupo A competiram os dois primeiros classificados de cada grupo, da 1ª fase. No grupo B competiram o 3.º e 4.º do grupo A e o 3º, 4º e 5º do grupo B, da 1.ª fase.

Na primeira fase da liga os petizes competiram no formato de 2x2 + GR (3x3) e na segunda fase já competiram em 4x4 + GR (5x5).

A primeira fase da Liga Litoral *Kids* iniciou-se no dia 18 de outubro de 2014 e terminou no dia 14 de fevereiro de 2015. No dia 28 de fevereiro de 2015 começou a segunda fase, finalizando no dia 13 de junho de 2015.

Além da LK os petizes competiam também em encontros amigáveis organizados pela Associação de Futebol de Coimbra (AFC) no qual em cada dia de encontro jogavam-se cerca de quatro jogos.

A pré-época iniciou-se no dia 8 de setembro 2014 até ao dia 15 de outubro de 2014. Ao longo da pré-época organizaram-se torneios amigáveis.

Durante a presente época os treinos realizavam-se duas vezes por semana, nomeadamente à segunda-feira e quarta-feira, das 18h30 às 20h00.

A calendarização de jogos segue no Anexo 3.

4.1.4. Objetivos nos treinos

Nesta fase (5,7 anos), temos de ter em conta que existem certas capacidades no treino que temos de evitar e outras que devemos potenciar de forma a levar os atletas a terem uma formação física correta, como seguidamente se apresenta na Figura 3. Devemos dar grande importância à coordenação e alguma importância à flexibilidade

podendo também treinar, com menos ênfase, a resistência aeróbia de curta duração e a velocidade. No entanto é-nos sugerido que se evitem as restantes capacidades do treino.

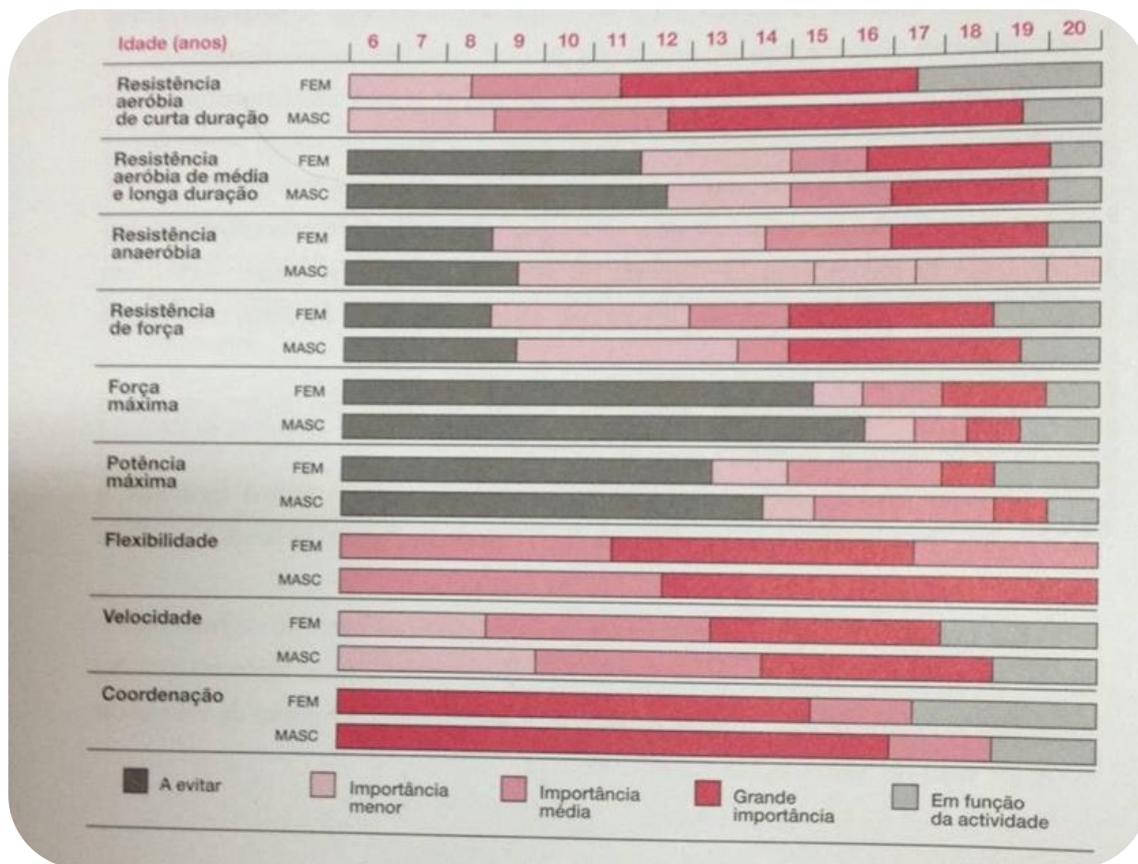


Figura 3 - Capacidades Motoras (Fonte: Adaptado de E. Tanguay -Federação de Voleibol do Quebec, 1987).

4.1.5. Planeamento

4.1.5.1. Modelo de Jogo

O modelo de trabalho desta equipa baseava-se no ensino da modalidade e na adaptação dos jogadores ao meio futebolístico, à sua relação com a bola, à sua relação com a bola e com os colegas, à sua relação com a bola, com os colegas e com o adversário e à sua relação com a bola, com os colegas, com o adversário e com o terreno de jogo.

O objetivo era ensinar aos atletas o jogo de futebol e proporcionar-lhes momentos de prática orientada, de forma, a que eles se divertissem com o que faziam e de modo a evoluírem o seu jogo.

4.2. Juniores

Relativamente à equipa de juniores, esta era composta por 26 atletas, com uma média de 8 anos de prática desportiva.

4.2.1. Características dos jogadores

Na Tabela 5 apresentam-se algumas das características destes atletas.

Tabela 2 - Jogadores Juniores

Posição	Nome	Pé Dominante
GR	Diogo	Esquerdo
GR	José	Direito
GR	Fábio	Direito
Defesa	João	Direito
Defesa	Gabriel	Direito
Defesa	David	Direito
Defesa	Bruno	Direito
Defesa	Carino	Direito
Defesa	Carlos	Direito
Defesa	Fred	Esquerdo
Defesa	Carlos	Esquerdo
Médio	Rafael	Direito
Médio	Luiz	Direito
Médio	Bruno	Direito
Médio	Soqueiro	Direito
Médio	Rui	Direito
Médio	Miguel	Direito
Médio	Carlos	Direito
Extremo	José	Direito
Extremo	Caldeira	Direito
Extremo	João	Esquerdo
Extremo	Thyago	Esquerdo
Extremo	Pedro	Esquerdo

Avançado	Daniel	Direito
Avançado	Mateus	Direito
Avançado	Hugo	Direito

4.2.2. Características da equipa

A equipa pertence ao distrito de Coimbra, concelho de Cantanhede e compete no Campeonato Nacional da II Divisão de Juniores A. Esta equipa é constituída por 26 jogadores, dos quais 10 são do primeiro ano de juniores e os restantes de segundo ano. A maior parte dos atletas habitam fora do concelho de Cantanhede.

4.2.3. Características a nível competitivo

O Campeonato Nacional da II Divisão de Juniores A é constituído por três fases, de acordo com o estabelecido no Regulamento do Campeonato Nacional da II Divisão de Juniores A e que se descreve nos números seguintes.

1. A Primeira Fase é composta pelos cinquenta (50) Clubes participantes, os quais são divididos em cinco (5) séries (A, B, C, D, E) de dez (10) Clubes. Em cada série os Clubes jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado.
2. O agrupamento das séries é elaborado, de acordo com a localização geográfica dos Clubes, considerando-se para o efeito os dez (10) primeiros Clubes cuja localização seja mais a Norte de uma linha horizontal, traçada no mapa, e assim sucessivamente.
3. Os dois (2) Clubes melhores classificados dentro de cada série, acrescidos do Clube representante da Região Autónoma dos Açores e do Clube representante da Região Autónoma da Madeira, num total de doze (12) Clubes, qualificam-se para a Segunda Fase – Subida.
4. Na Segunda Fase – Subida, os doze (12) Clubes são divididos em duas (2) séries (Norte e Sul) e jogarão entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado. O agrupamento das séries será elaborado de acordo com a localização geográfica dos Clubes, considerando-se para o efeito os seis (6) primeiros Clubes cuja localização

seja mais a Norte de uma linha horizontal, traçada no mapa, e assim sucessivamente. Os representantes dos Açores e da Madeira serão colocados nas séries Norte e Sul, alternadamente.

5. A Terceira Fase – Apuramento do Campeão, será disputada pelos Clubes classificados em primeiro lugar de cada uma das séries (Norte e Sul) que jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado, para apurar o vencedor do Campeonato Nacional da II Divisão de Juniores A.
6. Os restantes quarenta (40) Clubes disputam a Segunda Fase – Manutenção e Descida, divididos em cinco (5) séries (A, B, C, D e E) de oito (8) Clubes que jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado.

Na Segunda Fase – Séries de Manutenção/ Descida, os Clubes transitam com a totalidade dos pontos obtidos na primeira fase da prova e mantêm-se nas respetivas séries. A primeira fase do Campeonato Nacional iniciou-se no dia 30 de agosto de 2014 e terminou no dia 24 de janeiro de 2015. No dia 21 de fevereiro de 2015 começou a segunda fase de manutenção Série C, acabando no dia 16 de maio de 2015.

A pré-época decorreu desde o dia 5 de agosto 2014 até ao dia 25 de agosto de 2014.

Durante a presente época os treinos efetuaram-se três vezes por semana, realizando-se nomeadamente à segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira, das 20h00 às 22h00.

A calendarização de jogos encontra-se no Anexo 4.

4.2.4. Modelo de jogo

O modelo de jogo da equipa é baseado na manutenção e circulação da bola, utilizando bastantes passes curtos de modo a atrair os adversários para a zona central libertando espaço para os extremos atacarem através do passe em rotura, realizando diagonais constantes. Conseguir definir os tempos de jogo, gerindo a posse de bola de forma equilibrada e aproveitando bem o espaço do campo, dando largura quando se possui a bola e encurtando o espaço quando se está na pressão da bola.

Quando a equipa não se encontra na posse da bola, pressiona alto fechando bem as linhas de passe e é agressiva no roubo de bola, pressionando o adversário até conseguir novamente a posse de bola.

A equipa quando se encontra a defender utiliza uma defesa em linha, alta, tirando proveito da regra do fora de jogo. Devido a forte pressão utilizada, a equipa tem a necessidade de realizar bastantes coberturas defensivas, sendo estas realizadas pelos médios defensivos.

Nas bolas paradas a equipa realiza defesa à zona, podendo em casos excecionais utilizar defesa mista anulando um jogador específico com capacidades particulares.

4.2.5. Objetivos nos treinos

Nesta fase (18 anos), temos de potenciar diversos estímulos no treino, como pretendemos mostrar através da Figura 3 anteriormente apresentada. Devemos dar grande importância à resistência aeróbia, resistência de força, flexibilidade e velocidade.

A equipa, nos treinos de segunda-feira realiza uma sessão de treino de recuperação pós-jogo, estimulando nestas sessões exercícios à base de pequenos jogos (brincadeiras) libertando o “*stress*”/nervosismo físico e psicológico do jogo anteriormente realizado. Na sessão de treino de quarta-feira, dávamos importância a exercícios de carga física, visando a resistência, a força e a velocidade. Na última sessão da semana (sexta feira) eram treinados aspetos técnicos e táticos para o jogo seguinte.

4.2.6. Planeamento

4.2.6.1. Microciclo

Na Figura 4, adiante apresentada, indica-se um exemplo de um microciclo constante do planeamento para esta equipa.

MICROCICLO							
Treinador	Escalão			Microciclo		Semana	
Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Objetivo da sessão de treino		F O L G A		F O L G A		J O G O	F O L G A
Dimensão Técnica							
Dimensão Tática							
Dimensão Física							
Intensidade							
Volume							
Complexidade							
Tempo de Treino							
Legenda:	Muito Baixa	--	Observações:				
	Baixa	-					
	Média	+					
	Média-alta	++					
	Alta	+++					

Figura 4 – Microciclo.

Geralmente o treino de segunda-feira era um treino de recuperação ativa, devido à grande intensidade aplicada no jogo do dia anterior.

No treino de quarta-feira pretendia-se aplicar um treino mais informativo e intenso com cargas de velocidade resistente visto que o treino se situa a meio da semana. Este é um dia propício para aumentar os índices de intensidade e complexidade já que a carga aplicada é elevada e necessita de mais tempo de recuperação. O volume é de cariz médio-alto de forma a aplicar o máximo de informação possível à sessão.

Na sexta-feira o treino ia de encontro às solicitações do jogo formal. Acrescentando-se velocidade, visto que o treino não pode ser concebido sem a presença da dimensão física. Diminuía-se o volume porque o tempo de recuperação para o jogo era escasso, a intensidade mantinha-se de modo a representar e preparar o jogo formal, a complexidade nesta sessão de treino era a mais elevada da semana, de modo a “transmitir a realidade do jogo”.

4.2.6.2. Sessão de Treino

Todo o nosso planeamento da unidade de treino era concebido com base numa organização estruturada do simples para o complexo e com grau de intensidade e complexidade crescente, numa grelha tipo, como se apresenta no Anexo 5.

As características da sessão de treino dependia do que havia sido planeado no microciclo semanal.

5. Atividades Desenvolvidas

Foram várias as atividades desenvolvidas durante este ano de estágio, tal podemos verificar na Tabela 3, abaixo apresentada.

Tabela 3 - Atividades Desenvolvidas.

ATIVIDADE	QUANTIDADE +/-
Observação Treinos	8
Observação Treinador	16
Coorientação dos Treinos	52
Planeamento de Exercícios	5
Orientação de Exercícios	5
Planeamento de Sessões de Treino	25
Orientação de Treinos	25
Arbitragem de Jogos	4
Coorientação de equipas em Jogos	10
Orientação de equipas em Jogos	43
Orientação de equipas em Torneios	4
Análise de Jogos	2
Congressos Científicos	2
Organização de Torneio	1

5.1. Metodologia aplicada

A metodologia aplicada e utilizada neste estágio foi a seguinte:

Nos treinos dos petizes comecei com observação de treinos e do treinador para a qual realizei fichas de observação (ver anexo 6), para posteriormente passar à coorientação e finalmente ao treino autónomo. Nos treinos dos juniores, para além de observar era também participante, pois o número de atletas, gradualmente foi reduzindo, havendo necessidade que mais uma pessoa treinasse. Como já fui praticante da modalidade, não senti dificuldade em integrar-me, nem em dar diferentes feedbacks aos atletas.

No escalão de petizes deparei-me com alguns obstáculos, no início, destacando a forma de como comunicar individualmente com cada atleta, pois são todos diferentes e cada um tem suas necessidades específicas, mas também porque não tinha nenhuma experiência de trabalho com este escalão. O facto de ser responsável por uma equipa tão jovem e de ser nestas idades que o adolescente é formado enquanto atleta (essencialmente física e tecnicamente) mas também como cidadão (psicológico e socialmente) aumentou em mim o receio de falhar nesta tarefa (senti o peso desta enorme responsabilidade).

No entanto, posso dizer que ao mesmo tempo que sentia receio de errar sentia-me entusiasmado, pois estas idades sempre foram uma população que me cativou. Tal como estava à espera foi fácil integrar-me, pois aos poucos ia-me sendo solicitado para intervir no treino, e quando o fazia sentia uma grande atenção por parte dos atletas, o que me deixou bastante contente e realizado. Aos poucos, foram valorizando a minha posição e respeitando as tarefas que desempenhava.

Quando comecei a orientar os treinos e a ser o “treinador” penso que as minhas dificuldades aumentaram mas também diminuíram com o decorrer do tempo. Aumentaram pois comecei a sentir o “peso” de eu ser o responsável pelos resultados do treino, ficava com receio de não conseguir realizar o meu trabalho, mas também diminuíram, pois tive sempre o apoio do treinador, que me ajudou, indicando como deveria fazer, como deveria posicionar-me, como deveria falar, entre outros aspetos de índole pedagógica, que me ajudaram a corrigir a minha postura e a forma de liderar uma equipa com confiança. Outro aspeto muito importante que me foi sempre revelando a liderança que fui desenvolvendo e certamente colocando à prova, foi na relação com os pais, que nem sempre foi fácil.

Durante o estágio também elaborei planos de sessões de treino, bem como registava as horas realizadas dia após dia.

5.2. Fases do estágio

As atividades que desenvolvi ao longo deste estágio assentam todas elas na área do ensino do futebol.

As minhas atividades de estágio foram desenvolvidas em duas fases (fase de observação e fase de intervenção).

Durante a **Fase de Observação** – observei o treinador a lecionar os treinos, com o objetivo de me familiarizar com o espaço e com as diferentes dinâmicas de funcionamento do clube. Nesta fase, ia anotando o que achava mais importante para que no futuro, pudesse ter uma abordagem dentro do ideal do clube e das necessidades dos atletas.

Na **Fase de Intervenção** – assumi um papel mais ativo uma vez que já auxiliava o treinador (coorientação) nas diferentes tarefas do treino ajudando o treinador a dar o treino, efetuando correções e dando *feedbacks* aos atletas. Aos poucos foi-me solicitado para assumir partes do treino até que houve sessões realizadas apenas por mim. O planeamento normalmente era realizado pelo treinador principal mas aos poucos começou-me a pedir para planear alguns exercícios até ao ponto de chegar a planear treinos completos. Nesta fase comecei a sentir-me mais à vontade e a ganhar mais gosto por aquilo que estava a fazer. O treinador ia-me corrigindo, chamando-me à parte, conforme eu ia falando ou ajudando os atletas.

Ao longo deste período de estágio a maioria das pessoas com quem lidei, foram crianças e jovens. Os petizes com idades entre os 6 e os 7 anos e os juniores entre os 17 e 18 anos de idade.

Assim, o estágio a este nível enriqueceu muito os meus conhecimentos porque estive em contato com os escalões mais distintos da formação, o primeiro (petizes) e o último (juniores), permitindo-me assim adotar e adquirir novas formas e estratégias para lidar com ambos.

Nos dias dos treinos chegava sempre atempadamente (meia hora antes de cada treino) ao complexo para montar os campos e preparar o material. Ajudava sempre na realização das tarefas quer dos atletas, quer do treinador.

Muitas vezes ofereci-me para desempenhar as tarefas de árbitro, nos jogos amigáveis. Era com agrado que o fazia até porque assim ficava a conhecer melhor como funcionava a tarefa da arbitragem durante um jogo completo (queria saber como se sentia

o juiz do jogo em todos os seus momentos e deparei-me com uma situação nada fácil, é muita a pressão exercida sobre o árbitro, até no escalão de petizes e por todas as partes envolvidas como sejam o público, treinadores e jogadores). Penso que estas situações foram bastante benéficas para mim, pois fui percecionando melhor quais os erros e faltas mais comuns a que devemos estar atentos enquanto treinadores e também aprendendo a respeitar os árbitros, na realização das suas tarefas.

No escalão de juniores ofereci-me para gravar os jogos e realizar a análise de jogo, no entanto começou a haver conflito de jogos entre os dois escalões em que eu estava inserido e como acompanhava mais os petizes, acabei por não realizar a análise de jogo de forma sistemática. Realizei contudo uma análise, através de vídeos fornecidos pelo treinador dos juniores, utilizando o programa de redes Social *Network Visualizer*, apresentada no âmbito da disciplina de Observação e Análise do Treino, que consistiu na comparação entre a UDT e o SCB, cujo tema é: Análise e comparação do processo ofensivo em duas equipas do Campeonato Nacional de Juniores da primeira e segunda divisão (poderá ser visualizado no *dossier* de estágio). Posteriormente entreguei esta análise ao treinador principal, que gostou bastante. Realizei também através do mesmo programa, mas por iniciativa própria, sem me ser solicitado, uma análise do padrão de jogo ofensivo da UDT em situações de golo com os mesmos vídeos disponíveis (poderá ser visualizado no *dossier* de estágio).

5.3. Atividades Complementares

Numa procura de ampliar os meus conhecimentos, pude estar presente em alguns eventos como sejam o 3º Congresso Internacional de Exercício e Performance, realizado nos dias 14 e 15 de Novembro de 2014, que o Research Center in Sports Sciences, Health and Human Development (CIDESD) coorganizou, juntamente com o Instituto Politécnico da Guarda (organização - UTC de Desporto e Expressões) e que teve revelante impacto, traduzindo-se em 300 inscrições e a submissão de 83 comunicações livres.

Também estive presente no 4º Congresso da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto, que se realizou nos dias 24 e 25 de outubro de 2014 no Instituto Politécnico da Guarda. Neste evento, foram apresentadas seis conferências e 42 comunicações livres (33 orais e 9 posters). Penso que para o meu futuro como profissional de desporto, as

opiniões, conselhos e informação científica que ouvi de todos os conferencistas vão-me ser muito uteis, penso que é importante mesmo após terminar esta fase da vida académica continuar a frequentar congressos e formações deste género de modo a manter-me atualizado buscando uma formação contínua, para ser sempre melhor profissional.

Durante a época foi-me solicitado, algumas vezes, que orientasse o treino dos benjamins B e dos traquinas, bem como participasse nos treinos dos seniores e juvenis na qualidade de adjunto.

Com a chegada do verão surgiram os torneios de futebol, nos quais participei orientando a equipa de petizes ora uma equipa de traquinas ou ainda os benjamins B.

Ao aproximar-se o final da época, propus ao coordenador a organização de um torneio para os pais, com o duplo objetivo de estarem na bancada os nossos atletas fazendo pressão sobre os seus encarregados de educação. Entendi que esta poderia ser uma boa estratégia para os sensibilizar a não pressionarem tanto os seus filhos, deixando-os disfrutar do futebol sem a pressão de resultados, o outro objetivo que pretendia atingir era o de promover também o clube e as valorizações dos seus ideais ao nível da formação desportiva que aqui se desenvolve. Ainda propus a realização de um torneio de encerramento de época, tal como se encontra registado na Figura 5. Devido ao pouco tempo disponível só organizamos o torneio de encerramento direcionado para os petizes, os traquinas, os benjamins e os infantis. Este foi realizado nos dias 20 e 21 de junho, contando com a presença de 29 equipas, cerca de 300 atletas, com 4 campos montados e com cerca de 70 jogos disputados. O torneio foi um sucesso e tem perspetivas para voltar novamente a ser realizado na próxima época.



Figura 5 - Torneio de Encerramento UDT.

Reflexão Final

Nesta reflexão do Estágio na UDT, pretende-se que o faça tendo por base o trabalho realizado durante esta época desportiva, dos objetivos pessoais que desenvolvi com as distintas faixas etárias por que passei, dos meus pontos fortes e dos pontos a melhorar e ainda das competências adquiridas.

Penso que a minha adaptação na UDT foi bastante fácil, primeiro porque trabalhei desde o início com pessoas bastante simpáticas e humildes, todos à sua maneira conseguiram ajudar-me e contribuíram para a minha integração ao explicarem-me quais os valores e funcionamento da UDT, mostrando sempre boa disposição e cativando-me. Tenho de salientar a boa disposição e a enorme disponibilidade do Dr. Vasco Cavaleiro para ajudar, sempre que necessitei.

No início fui apenas observando com o intuito de perceber o funcionamento do clube e as necessidades dos atletas e acompanhando os treinadores dos respetivos escalões nos diferentes aspetos do treino, e acredito que foi bastante importante, tanto para me integrar nos diferentes escalões como para ter a noção de como era o ambiente, de como eram os treinos, perceber qual a relação treinador-atleta, a relação treinador-pais, etc.

Passadas algumas semanas, foi-me proposto que fosse liderando algumas partes do treino, como o “aquecimento”, etc. Cada vez ganhava mais entusiasmo por poder orientar o treino, mas com alguma apreensão pois senti dificuldades em comunicar individualmente com cada atleta, porque cada pessoa tem as suas necessidades específicas e, porque nunca tinha orientado nada para atletas tão novos. No entanto à medida que os ia conhecendo melhor, essa apreensão passou, e treino após treino fui sentindo crescer uma enorme satisfação junto dos atletas, principalmente dando conta da sua evolução.

Algumas metas pessoais e gerais era que estes se sentissem bem a praticar desporto e que sentissem que o facto de estar ali o treinador a dar-lhes feedback acerca das suas prestações, orientando-os na forma de as executarem, não era apenas para “dar ordens”, mas sim para que eles conseguissem evoluir no jogo e enquanto grupo. O meu objetivo era incentivá-los à prática desportiva e a serem persistentes, a terem respeito pelos colegas, pelos treinadores e pelos pais, realçando sempre que as notas da escola teriam de ser sempre boas, que eles só iriam beneficiar com isso.

Os objetivos no geral foram concretizados, principalmente na ligação que existiu entre mim e os mais diversos elementos do clube, particularmente com os meus atletas. Senti-me bem e feliz ao executar esta tarefa e percebi que eles se sentiam bem na realização das atividades. O que mais me motivou ao longo do processo foi a evolução demonstrada pelos atletas do escalão de petizes. Os meus objetivos gerais foram conseguidos, o que me deixa satisfeito e realizado, uma vez que fiz um bom trabalho nesse aspeto. Quanto aos objetivos específicos do futebol, o aperfeiçoamento da coordenação motora e da relação deles com a bola, também foi evoluindo cada vez mais, mas sei que ainda teria que trabalhar mais nesse aspeto, contudo eles melhoraram bastante durante este tempo, houve uma grande evolução tanto a nível do aperfeiçoamento do passe, no drible e no remate. Ver esta evolução deles foi o que mais me satisfez, fez-me sentir orgulhoso deles e deu vontade de continuar a trabalhar melhor.

No que toca às condições das instalações do CDT, acho que são bastante boas pelo que creio que se poderá ainda vir a desenvolver um frutuoso trabalho. Contudo entendo que é preciso mais organização no que toca à arrumação do material por parte dos treinadores (sendo este um ponto menos bem conseguido e que deve merecer atenção por parte dos técnicos).

Outro aspeto a merecer alguma reflexão, prende-se com os transportes, como a UDT não tem muitas possibilidades financeiras, os meios de transporte para os atletas se deslocarem para a realização dos jogos “fora de casa”, não são todos assegurados. Outro aspeto menos positivo, prende-se com o facto de não existir um pavilhão coberto, para não expor os nossos atletas mais jovens ao rigor do inverno e, por outro, para minimizar a distância entre o centro da vila e o complexo desportivo (situação que, nalguns casos, inviabilizava um melhor recrutamento). No entanto a UDT já tem esta situação, para a próxima época resolvida, uma vez que o clube conseguiu alugar o Pavilhão Gimnodesportivo da Escola Básica 2, 3 da Tocha.

A minha relação com os atletas era bastante boa o que tornou as coisas mais fáceis e facilitou a minha integração. O que me favoreceu também o meu trabalho de estágio, foi o facto de gostar de trabalhar com uma população mais jovem. Considero-me uma pessoa bastante paciente com eles e tentei ajudar sempre que foi preciso. Tentei sempre

dar-lhes *feedbacks* corretamente para a sua aprendizagem de algum gesto motor, expliquei e demonstrei os exercícios para que eles os executassem bem, sempre que me foi proposto tentei selecionar exercícios que os cativassem e motivassem para a prática da modalidade.

Em relação às competências adquiridas, foi constante a aprendizagem ao longo da realização de estágio, adquiri capacidade de empenhamento, dedicação, confiança, pontualidade, organização, autoestima, organização de atividades, autonomia, iniciativa, transferibilidade de conhecimentos adquiridos no curso do saber ser, do saber estar e do saber fazer/executar as atividades propostas no estágio.

A nível académico permitiu-me reforçar conhecimentos sobre questões associadas ao treino, à pedagogia, à psicologia do desporto, entre outras, sobretudo acerca do que fazer e o que dizer em diferentes situações.

Durante a realização deste estágio, foi-me permitido também melhorar o meu relacionamento social, desenvolvendo a capacidade de comunicação, em especial com este género de população, pois estavam sempre a fazer barulho e não era com facilidade que conseguia captar a atenção deles. Desenvolvi também, durante a realização do estágio, técnicas e estratégias para aprender a lidar com cada tipo de criança pois apercebi-me que existem muitas crianças com diversas restrições, vergonhas, manias, cada um tem a sua própria maneira de agir, de reagir a certas situações, e saber dizer o que é preciso na altura certa foi crucial.

Tudo isto aumentou, e muito, a minha bagagem, no que diz respeito à minha postura, perante a minha futura área profissional. Sinto-me hoje muito mais rico e competente, pelo que estou muito grato por todas as vivências e experiências, pelas quais passei durante este ano de estágio.

Bibliografia

Adelino, J., Vieira, J. & Coelho, O. (2000). *Treino de jovens: o que todos precisam de saber*. Lisboa: Ed. Instituto Nacional de Formação e Estudos de Desporto.

Alto Rendimento. Ciencia Deportiva, Entrenamiento y Fitness. (s/d). El entrenamiento específico del fútbol (Entrevista a Luis Vilar). Consultado em mai/2015, disponível em: <http://altorendimiento.com/entrevista-luis-vilar-el-entrenamiento-especifico-del-futbol/>

Bangsbo, J. (2009). *O treino aeróbio e anaeróbio no futebol*. sports science, funchal.

Bompa, T. (2005). *Entrenamiento para jóvenes deportistas*. Ed. Hispano Europea.

Borges, J. (2012). *Ser treinador*. (1ª Edição). Lisboa: APTN.

Castelo, J. (1996). *Futebol: a organização do jogo*. Edição do Autor.

Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Mil-Homens, P., Carvalho, J. & Vieira, J. (1998). *Metodologia do treino desportivo*. Lisboa: Ed. Faculdade de Motricidade Humana.

Castelo, J. (2003). *Futebol – guia prático de exercícios de treino*. Lisboa: Ed. Visão e Contextos.

Clube União Desportiva da Tocha. (s/d). História do Clube UDT. Documentos internos.

Deshors, M. (1998). *O futebol: as regras, a técnica, a prática*. Lisboa: Editorial Estampa.

Farto, E. (2002). Estrutura e planificação do treinamento desportivo. *Efdeportes.com, Revista Digital*, nº 48, Consultado em mai/2015, disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd48/trein.htm>.

Garganta, J. (2001). Futebol e ciência. Ciência e futebol. *Efdeportes.com, Revista Digital*, nº 40, Consultado em mai/2015, disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd40/fcienc1.htm>.

Godoi, I. & Cardoso, G. (1989). *Futebol – Paixão de um Povo*. Porto Alegre: Ed. Universidade de Caxias do Sul.

Gomes, A. (2009). *Treinamento desportivo: estruturação e periodização*. Porto Alegre: Artmed Editora.

Guincho, A. (2007). *Influência do estatuto maturacional, idade cronológica e idade de treino na performance dos três testes*. Trabalho de Seminário apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Consultado em jun/2015, disponível em: <http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14553/2/5863.pdf>.

Marques, A. & Oliveira, J. (2001). O treino dos jovens desportistas. Atualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol. 1, nº 1, 130 – 137.

Oliveira, R. (2005). A planificação, programação, e periodização do treino em futebol. Um olhar sobre a especificidade do jogo de futebol. *Efdeportes.com, Revista Digital*, nº 89, Consultado em mai/2015, disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd89/futeb.htm>.

Tavares, F. (2013). *Jogos desportivos coletivos: ensinar a jogar*. Porto: Ed. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Anexos

Anexo 1. Convenção de Estágio

301

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.903.02 1/2
---	--	-------------------------------------

O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 – 6300-559 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios por parte de estudantes de Cursos de Especialização Tecnológica (CET), Licenciaturas e Mestrados.

Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento.

Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.

Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH
Tipologia do Estágio:	<input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____			
Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?	<input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ <small>(preencher o ANEXO correspondente)</small>			

1. INTERVENIENTES

ESTUDANTE:

Nome: Vitor Costa Oliveira

Curso de Especialização Tecnológica (CET)
 Licenciatura
 Mestrado
 N.º de estudante: 5007853

Curso: Desporto Telf.: 9145709543

E-Mail: vitoroliveira88@gmail.com

No IPG, sob orientação de:

Docente orientador: Prof. Doutor Teresa Figueira N.º func.: 438

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

Docente coorientador: _____ N.º func.: _____
(quando aplicável)

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

ENTIDADE:

Denominação: União Desportiva do Tachá

NIF: 501286578 E-mail: ACADEMIA.UJ.TACHA@EMIL.COM

Morada: Complexo Desportivo do Tachá - Zona Industrial do Tachá - Cat. 2

Código postal: 3060 - 720 Localidade: Tachá

Telefone: — Telemóvel: 916887288 Fax: —

Supervisor: Vasco Miguel Cardoso Nunes Costa Simões

Habilitações académicas: Licenciatura Cargo/Função: COORDENADOR/TURNO 2

Telf. direto: 9116887288 E-mail: VASCO.COSTA@EMIL.COM

2. PERÍODO

Estágio a realizar entre: 10/10/2014 e 11/10/2015 Duração: 621h

3. CLÁUSULAS GERAIS

- 1ª**
O estágio decorrerá segundo um plano previamente elaborado entre a Entidade e o Estagiário o qual será posteriormente analisado pelo Docente Orientador e, quando aplicável, pelo Coorientador no IPG;
- 2ª**
Qualquer pedido de esclarecimento que seja solicitado pela Entidade deverá ser colocado diretamente ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP);
- 3ª**
O Estagiário mantém a qualidade de estudante do IPG durante o período de permanência na Entidade. As condições de acompanhamento do Estagiário serão definidas conjuntamente pelo representante da Entidade e pelo Docente Orientador e Coorientador (quando aplicável);
- 4ª**
Durante o período de estágio, o Estagiário fica sujeito à disciplina e regras da Entidade, nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde e regulamento interno;
- 5ª**
Em caso de incumprimento do estipulado no artigo anterior, reserva-se à Entidade o direito de rescindir esta Convenção de Estágio após notificação ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP);
- 6ª**
A condição de estudante do IPG garante ao Estagiário os direitos que assistem a qualquer estudante do Ensino Superior, inclusive durante o período de estágio. Assim, até ao momento da conclusão do estágio, o Estagiário beneficia de garantias idênticas às existentes durante o período escolar encontrando-se abrangido pelo **seguro escolar obrigatório** em caso de acidente ocorrido no local de estágio, ou no trajeto de e para o referido local;
- 7ª**
No caso dos Cursos de Especialização Tecnológica :
 - O estagiário deverá entregar uma primeira versão do relatório para apreciação do Docente Orientador na Escola, no final do período de estágio curricular;
 - O relatório deverá permitir uma avaliação correta do trabalho desenvolvido na Entidade, efetuar a ligação entre a prática e os conhecimentos adquiridos e relacionar os objetivos, meios e ações da atividade desenvolvida com os resultados obtidos;
 - O Supervisor na Entidade deverá emitir uma avaliação no final do estágio, em formulário próprio, relativamente à forma como o mesmo decorreu.
- No caso dos cursos de Licenciatura :
 - De acordo com o Regulamento de Estágios e Projetos do IPG (RI.04), ficará ao critério do Docente Orientador a obrigatoriedade do estagiário apresentar, durante o período de estágio, os seguintes elementos: resumos mensais da atividade desenvolvida pelo estagiário, com o máximo de duas páginas; partes do relatório de estágio para apreciação;
 - O Estagiário deverá elaborar uma primeira versão do relatório final de estágio e remetê-lo ao Docente Orientador após terminar o período de estágio. O prazo máximo para entrega da versão final do relatório é de três meses contados a partir da data de conclusão do estágio. Este relatório será depois sujeito à apreciação de um júri, constituído para o efeito, a quem caberá definir a nota final de estágio;
 - No final do estágio, o Supervisor na Entidade deverá emitir uma avaliação relativamente à forma como o mesmo decorreu em formulário próprio e, quando aplicável, no anexo correspondente ao protocolo ou especificidade formativa.
- No caso dos cursos de Mestrado :
 - Conforme previsto no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, a realização do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado ou Dissertação implica o rigoroso cumprimento do plano de trabalho definido com o orientador e aprovado pelo Conselho Técnico-científico sob proposta da Comissão de Coordenação do mestrado.
 - O professor orientador estabelecerá, com o estudante, a modalidade de apoio e acompanhamento às atividades (calendário/horário) inerentes à realização do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado ou Dissertação. O não cumprimento dos prazos estipulados determina a reprovação do estudante.
- 8ª**
O estágio não é obrigatoriamente remunerado. No entanto, reserva-se à Entidade o direito de atribuir uma gratificação ao Estagiário pelo trabalho desenvolvido.

4. ASSINATURAS

O Estudante

A Entidade

21/10/2014

Data

21/10/2014

Vitor Costa Oliveira

(assinatura)



(assinatura e carimbo)

5. DIREÇÃO DA ESCOLA

21/10/2014

Data

ESCOLA SUPERIOR DE
EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO
E DESPORTO IPG
GUARDA

(assinatura e carimbo)



CONVENÇÃO DE ESTÁGIO
ANEXO E
Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar
(Desporto)

MODELO
GESP.003.02
Anexo E

O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio, 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).

1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO

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

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Vitor Costa Oliveira N.º: 15007843

Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: Prof.ª Doutora Teresa Fonseca

Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: Marco Miguel Cardoso Nunes Mate Cardeira

2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS

1) Os acima identificados DECLARAM:

- 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);
- 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;
- c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:
 - (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);
- 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;
- e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:
 - (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

O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento
<u>25/10/2014</u> Data	<u>20/10/2014</u> Data	<u>25/09/2014</u> Data
<u>Vitor Costa Oliveira</u> (assinatura)	<u>[Assinatura]</u> (assinatura)	<u>[Assinatura]</u> (assinatura e selo da Entidade)

Anexo 2. Plano de Estágio

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

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

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):
Nome: Vitor Costa Oliveira N.º de estudante: 5007853

Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:
Nome: Prof.ª Conceição Teresa Figueira N.º de func.: 438

Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento:
(Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou igual a partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo.)
Nome: Vasco Miguel Cardoso Nunes Costa Cavaleiro N.º de cédula profissional: 47281

2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO

- A) Intervir de forma qualificada em contexto profissionalizante;
- B) Adaptar os conhecimentos gerais adquiridos ao contexto real;
- C) Alargar o domínio da investigação, de forma a manter constante atualização científica;
- D) Planificar, aplicar e refletir criticamente em cada episódio prático.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO

- A) Caracterizar a instituição de forma qualitativa; contexto histórico; instalações; recursos; marketing
- B) Definir e avaliar os objetivos desportivos do clube e da equipa que sera acompanhada;
- C) Avaliar a intervenção no futuro e/ou comparativa;
- D) Organizar um torneio;
- E) Manter o dossier de estágio atualizado;
- F) Atualizar com a equipa técnica (treinador principal) o caso da minha intervenção.

4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES

1.ª fase: INTEGRAÇÃO E PLANEAMENTO Início: 10/09/2014
D D M M A A A A

2.ª fase: INTERVENÇÃO Início: 01/10/2014
D D M M A A A A

3.ª fase: CONCLUSÃO E AVALIAÇÃO Início: 12/06/2015
D D M M A A A A

5. ASSINATURAS

O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) <u>18/10/2014</u> Data <u>Vitor Costa Oliveira</u> (assinatura)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio <u>20/10/2014</u> Data  (assinatura)	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento <u>20/11</u> Data  (assinatura) 
--	---	---

Anexo 3. Calendários de Jogos Petizes

Calendário de Jogos 1ª Fase

JORNADA: 1 – 18/10/2014			
JOGO	HORA	CLUBES	
1	17H00	NAVAL	COVA-GALA
2	17H00	<u>TOCHA</u>	LEIROSA
JORNADA: 2 – 01/11/2014			
JOGO	HORA	CLUBES	
3	17H00	COVA-GALA	<u>TOCHA</u>
4	17H00	LEIROSA	NAVAL
JORNADA: 3 – 15/11/2014			
JOGO	HORA	CLUBES	
5	17H00	<u>TOCHA</u>	NAVAL
6	17H00	COVA-GALA	LEIROSA
JORNADA: 4 – 29/11/2014			
JOGO	HORA	CLUBES	
7	17H00	NAVAL	LEIROSA
8	17H00	<u>TOCHA</u>	COVA-GALA
JORNADA: 5 – 13/12/2014			
JOGO	HORA	CLUBES	
9	17H00	NAVAL	<u>TOCHA</u>
10	17H00	LEIROSA	COVA-GALA
JORNADA: 6 – 24/01/2015			
JOGO	HORA	CLUBES	
11	17H00	COVA-GALA	NAVAL
12	17H00	LEIROSA	<u>TOCHA</u>

Calendário de Jogos 2ª Fase Grupo A

JORNADA: 1 – 28/02/2015			
JOGO	HORA	CLUBES	
1	17H00	1ªA	2ªB
2	17H00	1ªB	2ªA
JORNADA: 2 – 14/03/2015			
JOGO	HORA	CLUBES	
3	17H00	2ªB	1ªB
4	17H00	2ªA	1ªA
JORNADA: 3 – 11/04/2015			
JOGO	HORA	CLUBES	

5	17H00	1ºB	1ºA
6	17H00	2ºB	2ºA
JORNADA: 4 – 25/04/2015			
JOGO	HORA	CLUBES	
7	17H00	1ºA	2ºA
8	17H00	1ºB	2ºB
JORNADA: 5 – 09/05/2015			
JOGO	HORA	CLUBES	
9	17H00	1ºA	1ºB
10	17H00	2ºA	2ºB
JORNADA: 6 – 23/05/2015			
JOGO	HORA	CLUBES	
11	17H00	2ºB	1ºA
12	17H00	2ºA	1ºB

Calendário de Jogos 2ª Fase Grupo B

JORNADA: 1 – 28/02/2015				
JOGO	HORA	CLUBES		FOLGA
1	17H00	3ºA	4ºB	5ºB
2	17H00	3ºB	4ºA	
JORNADA: 2 – 14/03/2015				
JOGO	HORA	CLUBES		FOLGA
3	17H00	4ºB	3ºB	3ºA
4	17H00	4ºA	5ºB	
JORNADA: 3 – 21/03/2015				
JOGO	HORA	CLUBES		FOLGA
5	17H00	5ºB	3ºB	4ºB
6	17H00	3ºA	4ºA	
JORNADA: 4 – 11/04/2015				
JOGO	HORA	CLUBES		FOLGA
7	17H00	3ºB	3ºA	4ºA
8	17H00	4ºB	5ºB	
JORNADA: 5 – 25/04/2015				
JOGO	HORA	CLUBES		FOLGA
9	17H00	3ºA	5ºB	3ºB
10	17H00	4ºA	4ºB	
JORNADA: 6 – 02/05/2015				
JOGO	HORA	CLUBES		FOLGA
11	17H00	4ºB	3ºA	5ºB

12	17H00	4°A	3°B	
JORNADA: 7 – 09/05/2015				
JOGO	HORA	CLUBES		FOLGA
13	17H00	5°B	4°A	3°A
14	17H00	3°B	4°B	
JORNADA: 8 – 23/05/2015				
JOGO	HORA	CLUBES		FOLGA
15	17H00	3°B	5°B	4°B
16	17H00	4°A	3°A	
JORNADA: 9 – 06/06/2015				
JOGO	HORA	CLUBES		FOLGA
17	17H00	3°A	3°B	4°A
18	17H00	5°B	4°B	
JORNADA: 10 – 13/06/2015				
JOGO	HORA	CLUBES		FOLGA
19	17H00	4°B	4°A	3°B
20	17H00	5°B	3°A	

Anexo 4. Calendário de Jogos Juniores

Calendário de Jogos 1ª Fase

JORNADA: 1 – 30/08/2014			JORNADA: 10 – 22/11/2014		
JOGO	HORA	CLUBES		HORA	JOGO
1	17H00	ANADIA	MEALHADA	15H00	46
2	17H00	VIGOR	TOURIZENSE	15H00	47
3	17H00	<u>TOCHA</u>	NDS.GUARDA	15H00	48
4	17H00	C.BRANCO	BEIRA-MAR	15H00	49
5	17H00	TONDELA	U.COIMBRA	15H00	50
JORNADA: 2 – 06/09/2014			JORNADA: 11 – 29/11/2014		
JOGO	HORA	CLUBES		HORA	JOGO
6	17H00	MEALHADA	TONDELA	15H00	51
7	17H00	TOURIZENSE	ANADIA	15H00	52
8	17H00	NDS.GUARDA	VIGOR	15H00	53
9	17H00	BEIRA-MAR	<u>TOCHA</u>	15H00	54
10	17H00	U.COIMBRA	C.BRANCO	15H00	55
JORNADA: 3 – 13/09/2014			JORNADA: 12 – 06/12/2014		
JOGO	HORA	CLUBES		HORA	JOGO
11	17H00	MEALHADA	TOURIZENSE	15H00	56
12	17H00	ANADIA	NDS.GUARDA	15H00	57
13	17H00	VIGOR	BEIRA-MAR	15H00	58
14	17H00	<u>TOCHA</u>	U.COIMBRA	15H00	59
15	17H00	TONDELA	C.BRANCO	15H00	60
JORNADA: 4 – 20/09/2014			JORNADA: 13 – 13/12/2014		
JOGO	HORA	CLUBES		HORA	JOGO
16	17H00	TOURIZENSE	TONDELA	15H00	61
17	17H00	NDS.GUARDA	MEALHADA	15H00	62
18	17H00	BEIRA-MAR	ANADIA	15H00	63
19	17H00	U.COIMBRA	VIGOR	15H00	64
20	17H00	C.BRANCO	<u>TOCHA</u>	15H00	65
JORNADA: 5 – 27/09/2014			JORNADA: 14 – 20/12/2014		
JOGO	HORA	CLUBES		HORA	JOGO
21	15H00	TOURIZENSE	NDS.GUARDA	15H00	66
22	15H00	MEALHADA	BEIRA-MAR	15H00	67
23	15H00	ANADIA	U.COIMBRA	15H00	68
24	15H00	VIGOR	C.BRANCO	15H00	69
25	15H00	TONDELA	<u>TOCHA</u>	15H00	70
JORNADA: 6 – 04/10/2014			JORNADA: 15 – 03/01/2015		
JOGO	HORA	CLUBES		HORA	JOGO
26	15H00	NDS.GUARDA	TONDELA	15H00	71
27	15H00	BEIRA-MAR	TOURIZENSE	15H00	72

28	15H00	U.COIMBRA	MEALHADA	15H00	73
29	15H00	C.BRANCO	ANADIA	15H00	74
30	15H00	<u>TOCHA</u>	VIGOR	15H00	75
JORNADA: 7 – 11/10/2014			JORNADA: 16 – 10/01/2015		
JOGO	HORA	CLUBES		HORA	JOGO
31	15H00	NDS.GUARDA	BEIRA-MAR	15H00	76
32	15H00	TOURIZENSE	U.COIMBRA	15H00	77
33	15H00	MEALHADA	C.BRANCO	15H00	78
34	15H00	ANADIA	<u>TOCHA</u>	15H00	79
35	15H00	TONDELA	VIGOR	15H00	80
JORNADA: 8 – 18/10/2014			JORNADA: 17 – 17/01/2015		
JOGO	HORA	CLUBES		HORA	JOGO
36	15H00	TONDELA	BEIRA-MAR	15H00	81
37	15H00	U.COIMBRA	NDS.GUARDA	15H00	82
38	15H00	C.BRANCO	TOURIZENSE	15H00	83
39	15H00	<u>TOCHA</u>	MEALHADA	15H00	84
40	15H00	VIGOR	ANADIA	15H00	85
JORNADA: 9 – 25/10/2014			JORNADA: 18 – 24/01/2015		
JOGO	HORA	CLUBES		HORA	JOGO
41	15H00	BEIRA-MAR	U.COIMBRA	15H00	86
42	15H00	NDS.GUARDA	C.BRANCO	15H00	87
43	15H00	TOURIZENSE	<u>TOCHA</u>	15H00	88
44	15H00	MEALHADA	VIGOR	15H00	89
45	15H00	ANADIA	TONDELA	15H00	90

Calendário de Jogos 2ª Fase

JORNADA: 1 – 21/02/2015			JORNADA: 8 – 11/04/2015		
JOGO	HORA	CLUBES		HORA	JOGO
1	15H00	C.BRANCO	ANADIA	15H00	29
2	15H00	U.COIMBRA	TOURIZENSE	15H00	30
3	15H00	VIGOR	<u>TOCHA</u>	15H00	31
4	15H00	MEALHADA	NDS.GUARDA	15H00	32
JORNADA: 2 – 28/02/2015			JORNADA: 9 – 18/04/2015		
JOGO	HORA	CLUBES		HORA	JOGO
5	15H00	TOURIZENSE	VIGOR	15H00	33
6	15H00	<u>TOCHA</u>	MEALHADA	15H00	34

7	15H00	ANADIA	U.COIMBRA	15H00	35
8	15H00	NDS.GUARDA	C.BRANCO	15H00	36
JORNADA: 3 – 07/03/2015			JORNADA: 10 – 25/04/2015		
JOGO	HORA	CLUBES		HORA	JOGO
9	15H00	U.COIMBRA	VIGOR	15H00	37
10	15H00	MEALHADA	TOURIZENSE	15H00	38
11	15H00	C.BRANCO	<u>TOCHA</u>	15H00	39
12	15H00	ANADIA	NDS.GUARDA	15H00	40
JORNADA: 4 – 14/03/2015			JORNADA: 11 – 01/05/2015		
JOGO	HORA	CLUBES		HORA	JOGO
13	15H00	VIGOR	MEALHADA	15H00	41
14	15H00	TOURIZENSE	C.BRANCO	15H00	42
15	15H00	NDS.GUARDA	U.COIMBRA	15H00	43
16	15H00	<u>TOCHA</u>	ANADIA	15H00	44
JORNADA: 5 – 21/03/2015			JORNADA: 12 – 05/05/2015		
JOGO	HORA	CLUBES		HORA	JOGO
17	15H00	C.BRANCO	VIGOR	15H00	45
18	15H00	U.COIMBRA	MEALHADA	15H00	46
19	15H00	ANADIA	TOURIZENSE	15H00	47
20	15H00	NDS.GUARDA	<u>TOCHA</u>	15H00	48
JORNADA: 6 – 04/04/2015			JORNADA: 13 – 09/05/2015		
JOGO	HORA	CLUBES		HORA	JOGO
21	15H00	VIGOR	ANADIA	16H00	49
22	15H00	MEALHADA	C.BRANCO	16H00	50
23	15H00	TOURIZENSE	NDS.GUARDA	16H00	51
24	15H00	U.COIMBRA	<u>TOCHA</u>	16H00	52
JORNADA: 7 – 07/04/2015			JORNADA: 14 – 16/05/2015		
JOGO	HORA	CLUBES		HORA	JOGO
25	15H00	ANADIA	MEALHADA	17H00	53
26	15H00	C.BRANCO	U.COIMBRA	17H00	54
27	15H00	NDS.GUARDA	VIGOR	17H00	55

28	15H00	<u>TOCHA</u>	TOURIZENSE	17H00	56
----	-------	---------------------	------------	-------	----

Anexo 5. Plano de Treino

Sessão de Treino



Treinador: Tiago, Vítor e David.	Escalão: Juniores	N° de Atletas: 25
Data: 15 de outubro de 2014	Época: 2014/2015	Local: Sintético Complexo UC
Treino n°:	Hora: 19:30 - 21:30	Material: 10 bolas; 30 sinalizadores; 20 coletes 2 cores.
Microciclo:	Duração: 90'	

Objetivos Gerais (físicos, técnicos, táticos e psicológicos): Velocidade; Jogo Formal; Finalização; Trabalho Abdominal.

Parte	Tempo	Conteúdos	Descrição do Exercício	Esquema
I N I C I A L	15'	Ativação Funcional	Mobilização Geral e Alongamentos	
F U N D A M E N T A L	20'	Velocidade	<u>Velocidade:</u> duas filas, ao sinal saiem grupos de 2 a competir entre si num espaço determinado.	
	20'	Jogo Formal	<u>Jogo vs Juvenis</u>	
	20'	Finalização	<u>Finalização:</u> 4 grupos; 2 ao pé de cada poste e outros 2 na mesma direção mas no 1/2 campo; passes dos que estão ao pé do poste na diagonal para os do 1/2 campo que vão de encontro à bola e rematam na zona da grande área.	
F I N A L	10'	Alongamentos e trabalho abdominal (prancha)		

Anexo 6. Ficha de Observação do Treinador

Ficha de Observação do Treinador					
Data:	11 de setembro de 2014	Legenda:	Sim	Acontece	
Nome Estagiário:	Vítor Costa Oliveira		Não	Não Acontece	
Equipa:	Petizes		NO	Não Observável	
Preparação e Organização do treino			SIM	NÃO	NO
Elabora planificações do treino				X	
Seleciona as estratégias de ensino e aprendizagem adequadas à					X
Utiliza recursos de ensino e aprendizagem eficazes e diversificados					X
Planifica os exercícios de treino em função dos objetivos do clube					X
Íncio do Treino			SIM	NÃO	NO
Cumprimenta os atletas			X		
Mostra preocupação com o bem estar dos atletas			X		
Cumprimenta os pais/educadores dos atletas			X		
Fala do tema do treino				X	
Execução dos exercícios de treino			SIM	NÃO	NO
Clarifica os exercícios e objetivos a utilizar no treino			X		
Mobiliza os atletas para a atividade e obtenção de resultados			X		
Gere o tempo de forma eficaz			X		
Proporciona aos atletas oportunidades de participação			X		
Usa exercícios adequados ao nível de desenvolvimento dos atletas			X		
Domina conteúdos científicos da sua área e explica-os com clareza aos			X		
Utiliza diversos tipos de linguagem para aumentar a eficácia dos atletas			X		
Promove o trabalho autónomo dos atletas				X	
Relação treinador atletas			SIM	NÃO	NO
Mostra-se disponível para os atletas no decorrer do treino			X		
Promove um ambiente de trabalho motivador e favorável à			X		
Avaliação / controlo do treino			SIM	NÃO	NO
Realiza momentos de síntese e de avaliação				X	
Utiliza os resultados do trabalho com vista a um ajustamento do treino					X
Feedback / Comunicação			SIM	NÃO	NO
Expressa-se de forma correta, clara e audível			X		
Estimula e reforça a participação de todos nos treinos			X		
Gere com segurança situações problemáticas e de conflitos			X		
Estabelece regras indispensáveis ao funcionamento do treino			X		
Reforça os comportamentos corretos dos atletas			X		
Fim do Treino			SIM	NÃO	NO
Despede-se dos atletas			X		
Incentiva o regresso dos atletas			X		
Fala sobre o próximo treino ou jogo			X		
Observações:					