



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Paulo Diogo da Silva Reis

junho | 2016

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



Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto

Menor Treino Desportivo

Paulo Diogo da Silva Reis

Guarda, junho de 2016

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

Relatório de Estágio



Amarante Futebol Clube

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.

Estudante: Paulo Diogo da Silva Reis

Tutor de Estágio: Mestre Hugo Miguel Viana Clemente

Orientador: Professor Doutor Pedro Tiago Esteves

Guarda, junho de 2016

Agradecimentos

Aproxima-se o final de um período de 3 anos relativos à frequência da Licenciatura em Desporto. Três anos estes que foram passados nesta segunda casa que me acolheu da melhor forma possível, o Instituto Politécnico da Guarda. Para chegar ao fim desta aventura foram muitas as pessoas e entidades que merecem um agradecimento pela ajuda prestada ao longo destes 3 anos.

Quero começar por agradecer aos meus pais e à minha irmã, pois sem eles não seria o que sou hoje, nem estaria aqui prestes a terminar o curso.

Agradeço ao Instituto Politécnico da Guarda pela formação que me proporcionou ao longo destes anos.

Quero agradecer ao Amarante Futebol Clube pela grande disponibilidade que demonstraram desde o primeiro contacto sobre o estágio e pela amabilidade/prestabilidade que mantiveram ao longo do ano. Agradeço também ao Mister Ivan Ribeiro, mister Carlos Silva e mister Nélon Pinto pela ajuda e conhecimentos transmitidos ao longo deste ano. Um agradecimento especial ao Engenheiro Domingos que fez com que a realização do estágio nesta instituição fosse possível. Mas desta instituição o maior agradecimento vai para o mister Hugo Clemente, o meu tutor de estágio me integrou no clube e no grupo de Juniores A de uma forma muito rápida ficando há vontade para realizar as tarefas desde o início do estágio, tendo sido um tutor bastante presente e interessado na minha atividade diária do estágio.

A todos os professores que tive ao longo destes 3 anos, agradeço pelos muitos conhecimentos transmitidos, pois é graças a esses conhecimentos que me tenho tornado um melhor profissional. Um agradecimento especial ao professor Pedro Esteves, pela imensa ajuda que me deu ao longo deste ano de estágio, estando sempre disponível para qualquer dúvida ou questão, o que facilitou o meu trabalho como estagiário.

Por último, quero agradecer a todos aqueles que na cidade da Guarda interagiram comigo de forma mais significativa. Nestes três anos fiz amigos que vou manter para a vida e que me foram essenciais em todas as dificuldades e alegrias que foram aparecendo ao longo deste período. A todos um grande OBRIGADO, AMIGOS!

Ficha de Identificação do Estagiário

Instituição formadora: Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Nome: Paulo Diogo da Silva Reis

Data de Nascimento: 28/11/1993

Email: paulo_reis_18@hotmail.com **Contacto:** 913858669

Data Inicio de estágio: 10/08/2015

Data Fim de estágio: 11/06/2016

Horas de estágio realizadas: 628 horas



Entidade acolhedora: Amarante Futebol Clube

Morada: Avenida Teixeira de Pascoaes, 4600 – 632 Gatão

E-mail: amarantfclube@sapo.pt **Contacto:** 255425493

Tutor na entidade acolhedora: Mestre Hugo Miguel Viana Clemente

Data de nascimento: 28/10/1983 **Contacto:** 912954499

E-mail: h_clemente@hotmail.com

Grau: Treinador Nível II

Docente Orientador: Professor Doutor Pedro Tiago Esteves

E-mail: ptesteves@ipg.pt

Resumo

O presente documento integra a unidade curricular de estágio que se insere no 1º e 2º semestre do 3º ano da Licenciatura em Desporto do IPG. Este estágio teve lugar no Amarante Futebol Clube e enquadra-se no *menor* de Treino Desportivo, modalidade de Futebol.

Enquanto estagiário desempenhei funções de treinador adjunto (TA) dos juniores A e de treinador principal (TP) dos traquinas A. Ao longo do estágio desempenhei funções de auxílio ao treinador principal em diversos aspetos, como planeamento do treino, intervenção no treino e competição. Enquanto treinador principal intervi ao nível do planeamento e intervenção no treino, gestão da equipa em competições bem como noutras atividades realizadas.

Este ano de estágio foi um ano bastante rico a nível de experiências, vivências e novas sensações. Devo realçar que ao longo das 628 horas deste processo geraram-se muitos ensinamentos e aprendizagens mútuas com diferentes treinadores e atletas de ambas as equipas. Tratou-se de uma experiência muito rica e que vai ficar para a vida, pois foi o meu primeiro contato com o futebol como treinador, tendo ganho uma visão totalmente diferente daquela que tinha como atleta de futebol,

Em suma, foi um ano inesquecível e que me mostrou que o treino desportivo no futebol será sem dúvida uma área em que irei apostar no futuro.

Palavras-chave: Treino desportivo; Futebol; Treino de crianças e jovens; Observação e Análise do Treino

Índice Geral

1. Introdução	1
2. Caraterização e análise da entidade acolhedora	2
2.1. Caraterização desportiva e geográfica	2
2.2. Caraterização dos recursos da entidade de acolhimento.....	2
2.2.1. Organograma.....	3
2.2.2. Recursos Humanos.....	3
2.2.2. Recursos Espaciais	6
2.2.3. Recursos Materiais	8
3. Objetivos e planeamento do estágio	9
3.1. Áreas de intervenção.....	9
3.2. Fases de desenvolvimento	9
3.2.1. A fase de integração e planeamento.....	9
3.2.2. A fase de intervenção:.....	10
3.2.3. A fase de conclusão e avaliação:.....	10
3.3. Objetivos do estágio.....	10
3.3.1 Objetivos gerais.....	10
3.3.2. Objetivos específicos.....	11
3.3.3. Objetivos desportivos (Juniiores A).....	11
3.4. Calendarização Anual	11
3.5 Horário semanal de treino: previsto.....	13
4. Atividades Desenvolvidas	14
4.1. Cumprimento dos objetivos	14
4.2. Carga de treino e competição.....	15
4.3. Horário semanal de treino: efetivado.....	15
4.4 Observações realizadas	17

4.4.1. Observação de sessões de treino	17
4.4.2 Observação de Jogo.....	18
4.5 Planeamento e periodização do treino	19
4.5.1 Microciclo	19
4.5.2. Intervenção no Treino	21
4.5.2.2 Traquinas A.....	22
4.6. Avaliação e controlo do treino.....	23
4.6.1 Avaliação antropométrica	23
4.6.2. Testes físicos	25
4.6.3. Testes técnicos.....	27
4.6.4. Testes táticos	31
4.6.5. Questionário psicológico.....	34
4.6.6. Teste Sociométrico.....	35
4.6.6.1. Resultados do teste sociométrico	35
4.7. Projetos de Atividades	39
4.7.1. Projeto – Torneio de Futebol de Rua Miguelito.....	39
4.7.2. Projeto – Torneio de Habilidades.....	41
4.8. Formações/Congressos	43
4.8.1. 1º Encontro de Desporto Integrado	43
4.8.2. XVI Jornadas da Sociedade Portuguesa da Psicologia do Desporto.....	44
4.8.3. I Congresso de Futebol.....	46
6. Referências Bibliográficas	50
Anexos.....	52

Índice de Figuras

Figura 1: Empresa Tubembal.....	2
Figura 2: Construtora Metalcardoso.....	2
Figura 3: Loja Eletrogás.....	2
Figura 4: Casa de Frangos.....	2
Figura 5: Organograma do clube.....	3
Figura 6: Campo de Futebol de 11 (Relva).....	6
Figura 7: Campo de Futebol de 11 (Sintético).....	6
Figura 8: Campo de Futebol de 11 (Terra).....	6
Figura 9: Campo de Futebol de 7 (Sintético).....	6
Figura 10: Campo de Ténis.....	6
Figura 11: Ginásio.....	7
Figura 12: Balneários.....	7
Figura 13: Gabinete de Fisioterapia.....	7
Figura 14: Banho Turco.....	7
Figura 15: Sauna.....	7
Figura 16: Jacuzzi.....	7
Figura 17: Sala de Reuniões/Sala de Imprensa.....	7
Figura 18: Gabinete do Presidente.....	8
Figura 19: Secretária.....	8
Figura 20: Lavandaria.....	8
Figura 21: Exemplo de uma semana de treino.....	16
Figura 22: Periodização de Xesco Espar.....	20
Figura 23: Microciclo dos juniores A.....	21

Figura 24: Relações Negativas.....	36
Figura 25: Relações Positivas.....	36
Figura 26: Melhor líder de equipa.....	37
Figura 27: Cartaz do torneio de Futebol de Rua.....	39
Figura 28: Campo 1 do Torneio de futebol de rua.....	40
Figura 29: Campo 2 do Torneio de futebol de rua.....	40
Figura 30: Entrega de prémios vencedores turma C1.....	40
Figura 31: Entrega de prémios vencedores turma C2.....	40
Figura 32: Esquema do torneio de habilidades.....	42
Figura 33: Estação 1 – Penalties.....	42
Figura 34: Estação 7 – Fut - volei.....	42

Índice de Tabelas

Tabela 1: Recursos Humanos (Equipas Técnicas)	4
Tabela 2: Jogadores Juniores A.....	5
Tabela 3: Jogadores Traquinas A.....	5
Tabela 4: Recursos Espaciais.....	6
Tabela 5: Recursos Materiais.	8
Tabela 6: Calendarização Anual.	12
Tabela 7: Legenda da calendarização anual.....	13
Tabela 8: Primeira avaliação antropométrica	24
Tabela 9: Segunda avaliação antropométrica.....	24
Tabela 10: Terceira avaliação antropométrica.....	25
Tabela 11: Primeira avaliação física.....	26
Tabela 12: Terceira avaliação física.....	27
Tabela 13: Primeira avaliação técnica em contexto de treino.....	28
Tabela 14: Terceira avaliação técnica em contexto de treino.....	28
Tabela 15: Primeira avaliação técnica em contexto de jogo.....	29
Tabela 16: Terceira avaliação técnica em contexto de jogo.....	30
Tabela 17: Primeira avaliação tática em contexto de treino.....	31
Tabela 18: Terceira avaliação tática em contexto de treino.....	32
Tabela 19: Primeira avaliação tática em contexto de competição.....	32
Tabela 20: Terceira avaliação tática em contexto de competição.....	33
Tabela 21: Relações positivas e negativas entre os diferentes membros da equipa...35	
Tabela 22: Melhor líder de equipa.....	37
Tabela 23: Opinião sobre os colegas.....	38

Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Média das respostas dos jogadores.....	34
--	----

Lista de Siglas

AFC – Amarante Futebol Clube

AFP - Associação de Futebol do Porto

EST – Estagiário

IPG – Instituto Politécnico de Guarda

IMC – Índice de Massa Corporal

TA – Treinador adjunto

TP – Treinador principal

1. Introdução

O presente relatório insere-se no âmbito da disciplina de estágio do 3º ano da licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, referente ao ano letivo 2015/2016 e encontra-se suportado pela convenção de estágio apresentada em anexo (Anexo 1).

Este estágio realizou-se no âmbito do menor em treino desportivo do curso de desporto, na modalidade de futebol e na entidade de acolhimento - Amarante Futebol Clube (AFC). Esta escolha, ao nível da modalidade, deveu – se ao facto de eu já ter jogado futebol durante vários anos em diferentes escalões e por ser a modalidade com que mais me identifico. Em relação à escolha da entidade acolhedora, AFC, existiram um conjunto de fatores a assinalar como o facto deste clube possuir excelentes instalações e condições de trabalho bem como os processos organizacionais serem muito bem referenciados no distrito do Porto. Um outro aspeto relevante deveu-se ao facto deste clube se localizar perto do local onde resido o que do ponto de vista de uma eventual ligação profissional futura poderia ser relevante.

Ao longo do estágio desempenhei funções de treinador adjunto (TA) dos juniores A, com responsabilidade de auxílio ao treinador principal em diversos aspetos, como planeamento do treino, intervenção no treino e competição. Desempenhei ainda o papel de treinador principal (TP) dos traquinas A, o que implicou o planeamento e intervenção no treino, gestão da equipa em competições bem como noutras atividades realizadas.

O presente relatório está dividido em seis diferentes secções, sendo eles: 1. Introdução, 2. Caraterização e análise da entidade acolhedora, 3. Objetivos e planeamento do estágio, 4. Atividades desenvolvidas, 5. Reflexão final, 6. Bibliografia.

Este documento tem como objetivo apresentar uma síntese de todo este ano de estágio realizado no Amarante Futebol Clube nos dois escalões em que desempenhei funções de treinador. Em paralelo, incluem-se ainda referências a outras atividades por mim desenvolvidas.

2. Caraterização e análise da entidade acolhedora

2.1. Caraterização desportiva e geográfica

A cidade de Amarante situa – se na zona norte de Portugal, pertencente ao distrito do Porto. Esta cidade é composta por 56 264 habitantes e segundo a plataforma territorial supraconcelhia do Tâmega (<http://www.seg-social.pt>), em que a população aumentou de 2001 até 2007 cerca de 3,4%. Desta população cerca de 10441 são jovens com idades compreendidas entre os 0-14 anos. Nesta mesma cidade o nível do desemprego jovem (< 25 anos) situa – se nos 16,7%, já para pessoas com cursos superiores segundo esta plataforma (2008) o desemprego é de 8,8%.

Na cidade de Amarante existem cerca de 31 equipas sendo que destas 6 têm escalões de formação a competir na Associação de Futebol do Porto (AFP), sendo elas o AFC, o Académico de Amarante, o Atlético Clube de Vila Meã, o Freixo de Cima Futebol Clube, o Dragon Force Amarante e o Várzea Fut. Nesta cidade o futebol é o desporto mais praticado sendo assim o recrutamento de atletas para esta modalidade é bastante fácil.

2.2. Caraterização dos recursos da entidade de acolhimento

O Amarante Futebol Clube foi fundado no dia 4 de março de 1923 por Pompeu da Cunha Brochado, contando assim com 93 anos de história.

O Amarante Futebol Clube (AFC) conta com cerca de 11 equipas em competição (3 equipas de benjamins, 3 equipas de infantis, 2 equipas de iniciados, 2 equipas de juvenis e 1 equipa de juniores), além destes conta também com crianças dos 4 aos 10 anos que frequentam a escola de formação “Os Gonçalinhos” e participam nas competições de petizes e traquinas.

Este clube conta com o patrocínio de grandes marcas/empresas da região sendo elas a marca peba, a empresa Tubembal (figura 1), a construtora Metalcardoso (figura 2), a loja eletrogás (figura 3) e a casa dos frangos (figura 4).



Figura 1: Empresa Tubembal



Figura 2: Construtora Metalcardoso



Figura 3: Loja eletrogás



Figura 4: Casa dos frangos

2.2.1. Organograma

A figura 5 demonstra como está organizado o AFC, a nível estrutural.

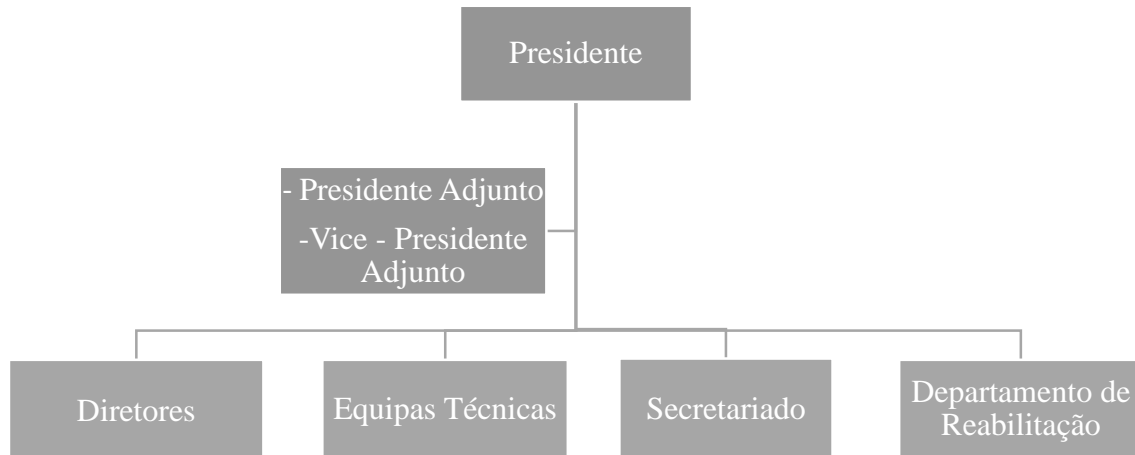


Figura 5: Organograma do AFC

O presidente, o presidente adjunto e o vice-presidente adjunto são as três pessoas que gerem a política desportiva do AFC, desde as camadas jovens aos seniores. Os diretores são os elementos que representam o presidente do clube em cada uma das equipas. Estes elementos estão sempre disponíveis para resolver qualquer problema que haja nos treinos ou nos jogos de cada uma das equipas. As equipas técnicas tratam do planeamento, periodização e organização de cada uma das equipas tanto a nível de treino e jogo de cada uma das equipas. O secretariado trata de todas as funções logísticas referentes aos jogadores e treinadores, as inscrições e os documentos necessários para os jogos. O departamento de reabilitação trata qualquer problema físico dos jogadores.

2.2.2. Recursos Humanos

As equipas técnicas dos diferentes escalões do AFC são constituídas pelos seguintes elementos (Tabela 1):

Tabela 1 - Recursos Humanos (Equipas Técnicas).

Escalões	Equipas Técnicas
Equipa Sénior	TP: Pedro Pinto TA: João Pedro Pereira e Carlos Alberto OBS: Jorge Monteiro
Juniões A (Sub – 19)	TP: Hugo Clemente TA: Carlos Silva e Paulo Reis (EST)
Juvenis A (Sub – 17)	TP: Bruno Pereira TA: Jorge Monteiro
Juvenis B (Sub – 16)	TP: Ivan Silva
Iniciados A (Sub – 15)	TP: João Pedro Pereira TA: Lourenço (EST)
Iniciados B (Sub – 14)	TP: Paulo Ribeiro
Infantis A (Sub – 13)	TP: Vasco Lima TA: Tiago Pereira (EST)
Infantis B (Sub – 13)	TP: João Carvalho
Infantis C (Sub – 12)	TP: José
Benjamins A (Sub – 11)	TP: Nelson Pinto
Benjamins B (Sub – 11)	TP: Ivan Silva
Benjamins C (Sub – 10)	TP: Miranda
Gonçalinhos A/B	TP: João Carvalho TA: Tiago Pereira (EST)
Gonçalinhos C1	TP: Raúl Ribeiro
Gonçalinhos C2	TP: Rui Teixeira
Gonçalinhos D	TP: Carlos Silva TA: André Babo (EST) e Fábio Soares (EST)
Departamento de reabilitação	Coordenador: Rui Costa Massagista: Rafael Monteiro

As equipas técnicas do AFC são constituídas por e 23 treinadores (16 treinadores principais, 10 treinadores adjuntos dos quais 5 são estagiários e um analista de jogo), sendo que alguns destes desempenham funções em mais do que uma das equipas da formação do AFC.

A seguinte tabela é referente aos jogadores que constituíram o plantel dos Juniores A na época 2015/2016. A seguinte tabela apresenta os dados dos atletas da equipa de Juniores A (Tabela 2).

Tabela 2 - Jogadores Juniores A

Nomes	Posição	Data de Nascimento	Altura (m)	Peso (Kg)	IMC
Alexandre Reis	Guarda-Redes	10/12/1997	1,85	69,2	20,22
Pedro Ribeiro	Guarda-Redes	15/04/1998	1,80	53,4	16,48
Rui Carvalho	Guarda-Redes	07/02/1998	1,80	63,2	19,51
Paulo Pinto	Defesa Direito	24/06/1997	1,81	73,7	22,50
Francisco Paiva	Defesa Direito	28/11/1998	1,82	72	21,74
Nuno Marinho	Defesa Central	12/04/1997	1,83	74	22,10
Diogo Pereira	Defesa Central	22/07/1998	1,82	69,5	20,98
Pedro Ribeiro	Defesa Central	10/09/1998	1,80	67,1	20,71
Nélson Ferreira	Defesa Central	05/09/1997	1,82	73,4	22,16
Miguel Marques	Defesa Esquerdo	03/04/1998	1,75	66,8	21,81
Rui Bernardo	Medio Centro	27/01/1997	1,81	68	20,76
Paulo Jorge	Medio Centro	01/07/1998	1,80	61,9	19,10
Rafael Carvalho	Medio Interior	17/05/1998	1,78	65,2	20,58
Francisco Pereira	Medio Interior	29/01/1997	1,77	70,1	22,38
Gil Pinto	Medio Interior	11/06/1998	1,75	63,6	20,77
André Machado	Extremo	14/11/1997	1,74	65,4	21,60
Tiago Coelho	Extremo	14/07/1998	1,67	70,3	25,21
Bruno Oliveira	Extremo	30/04/1998	1,67	65	23,31
Carlos Miguel	Extremo	23/03/1997	1,78	68,2	21,53
Miguel Teixeira	Avançado	08/07/1997	1,86	70,1	20,26
João Queirós	Avançado	18/12/1997	1,88	75,2	21,28
Média			1,79	67,9	21,19

Este plantel conta com cerca de 21 jogadores, como podemos observar na tabela 2, existem 3 guarda-redes, 7 defesas (2 defesas direitos, 4 defesas centrais e 1 defesa esquerdo), 5 médios (2 médios centro e 3 médios interiores), 4 extremos (2 extremos direitos e 2 extremos esquerdos) e 2 avançados. Este plantel tem uma média de altura de 1,79 metros e 67,9 quilogramas e um índice de massa corporal de 21,19, estando assim dentro dos valores normais (18.5 e 25) do IMC, segundo a Organização Mundial de Saúde (Ciências da informação e da decisão em Saúde, 2013).

A seguinte tabela é referente aos traquinas A do AFC na presente época (Tabela 3).

Tabela 3 - Jogadores dos traquinas A






Nomes	Posição	Data de Nascimento	Altura (m)	Peso (Kg)	IMC
Carlos Costa	Guarda-Redes	29/01/2007	1,58	54,3	21,75
Francisco Teixeira	Defesa	17/01/2008	1,56	47	19,31
Júlio Marinho	Defesa	30/12/2007	1,56	49	20,13
Ricardo Gonçalves	Defesa	04/10/2007	1,54	46	19,40
Guilherme Costa	Médio	08/09/2008	1,57	56,3	22,84
Martim Monteiro	Avançado	30/06/2008	1,48	45	20,54
Rodrigo Fernandes	Avançado	27/10/2007	1,52	49	21,21
Rui Leite	Avançado	01/05/2007	1,60	54	21,09
Tomas Pessoa	Avançado	27/12/2007	1,46	40	18,77

A equipa de Traquinas A foi a minha primeira experiência como TP. Relativamente aos valores apresentados na tabela 3, a nível do IMC, todos os atletas se encontram dentro dos limites normais (18,5 a 25) para a idade deles.




2.2.2. Recursos Espaciais

Como podemos observar na seguinte tabela (tabela 4), a nível de infraestruturas o complexo desportivo do AFC conta com diversos recursos espaciais a disposição dos atletas.

Tabela 4 - Recursos Espaciais

Infraestrutura	Imagens
<p>Campo de Futebol de 11 (105x68 m – relva); Lotação: aproximadamente 7500 pessoas;</p>	 <p><i>Figura 6: Campo de Futebol de 11 (relva)</i></p>
<p>Campo de Futebol de 11 (92x68 m – sintético)</p>	 <p><i>Figura 7: Campo de Futebol de 11 (sintético)</i></p>
<p>Campo de futebol de 11 (91x58 m – terra batida)</p>	 <p><i>Figura 8: Campo de futebol de 11 (terra)</i></p>
<p>Campo de Futebol de 7 (65x43 m – sintético)</p>	 <p><i>Figura 9: Campo de Futebol de 7 (sintético)</i></p>
<p>Campo de Ténis</p>	 <p><i>Figura 10: Campo de Ténis</i></p>

<p>Ginásio</p>	 <p><i>Figura 11: Ginásio</i></p>
<p>10 Balneários (7 para os jogadores e 3 para os treinadores)</p>	 <p><i>Figura 12: Balneários</i></p>
<p>Gabinete de Fisioterapia</p>	 <p><i>Figura 13: Gabinete de Fisioterapia</i></p>
<p>Espaço com banho turco, sauna e jacuzzi;</p>	 <p><i>Figura 14: Banho turco</i></p>  <p><i>Figura 15: Sauna</i></p>  <p><i>Figura 16: Jacuzzi</i></p>
<p>Sala de reuniões/ Sala de Imprensa</p>	 <p><i>Figura 17: Sala de Reuniões/Sala de Imprensa</i></p>

Gabinete do Presidente	 <i>Figura 18: Gabinete do Presidente</i>
Secretaria	 <i>Figura 19: Secretaria</i>
Lavandaria	 <i>Figura 20: Lavandaria</i>

2.2.3. Recursos Materiais

Os recursos materiais expostos na seguinte tabela (tabela 5) na coluna “quantidade total” referem – se aos recursos totais disponíveis para o clube. A coluna “quantidade Juniores A” e “Traquinas A” refere – se aos recursos dos escalões onde o estagiário esteve inserido e, por último, o estado de conservação refere – se ao estado em que se encontra o material.

Tabela 5 - Recursos Materiais.

Materiais	Quantidade Total	Quantidade Juniores A	Quantidade Traquinas A	Estado de conservação
Balizas	15	2	1	Bom
Bolas	145	14	4	Muito Bom
Sinalizadores	350	30	20	Médio
Cones	60	10	6	Bom
Estacas	20	5	2	Bom
Escadas de agilidade	3	1	1	Bom
Coletes	150	11	6	Bom

Além do material acima exposto o clube possui 2 autocarros e 3 carrinhas para a deslocações dos jogadores e treinadores para jogos fora do complexo desportivo do AFC.

3. Objetivos e planeamento do estágio

3.1. Áreas de intervenção

Como já referido anteriormente neste relatório a área geral de intervenção deste estágio remete para o Treino desportivo, mais especificamente - Futebol - no escalão de formação de juniores e traquinas A do AFC.

De um ponto de vista específico este estágio objetivou as seguintes áreas: i) planeamento - ação de projetar, programar, prever, elaborar planos, antecipar acontecimentos, providências e resultados, traçar programas e etapas com vista a objetivos e metas predefinidas (Silva 1998); ii) observação do treino – análise e na avaliação da prestação dos atletas (Aranha, 2007), e iii) avaliação - verificação dos resultados obtidos com o treino (Gil 2001).

3.2. Fases de desenvolvimento

O presente estágio dividiu-se em três diferentes fases de desenvolvimento: fase de integração e planeamento, fase de intervenção, fase de conclusão e avaliação.

3.2.1. A fase de integração e planeamento

Nesta fase as atividades desenvolvidas foram:

- Integração na entidade acolhedora (conhecimento da entidade, dos seus diversos intervenientes, desde a presidência a todos os treinadores e diretores das diferentes equipas);
- Caracterização de toda a estrutura dessa mesma entidade (desde a estrutura do clube, como todo tipo de recursos que estejam disponíveis para a entidade, como para todos os membros que frequentam esta entidade, atletas, treinadores, diretores);
- Planeamento de atividades a desenvolver ao longo do estágio, planificação e periodização das sessões de treino;
- Elaboração do Plano Individual de estágio;

3.2.2. A fase de intervenção:

Nesta fase as atividades desenvolvidas foram:

- Observação de treinos e jogos ao longo deste período, com o respetivo preenchimento de fichas de observação e relatórios de jogo;
- Avaliação dos atletas com indicadores antropométricos, físicos, técnicos, táticos e psicológicos;
- Planeamento e periodização das sessões de treino, incluindo plano e respetivo relatório de cada sessão.
- Concretização de um projeto formação ou de promoção desportiva envolvendo a entidade acolhedora;
- Participação em seminários, congressos e ações de formação, tanto na entidade acolhedora como no Instituto Politécnico da Guarda, entre outras entidades;

3.2.3. A fase de conclusão e avaliação:

Nesta fase as atividades desenvolvidas foram:

- Avaliação do grau de cumprimento dos objetivos;
- Avaliação das metodologias e dos recursos usados ao longo do estágio;
- Elaboração do relatório e do dossiê de estágio;

3.3. Objetivos do estágio

3.3.1 Objetivos gerais

- a) Aprofundar as competências essenciais a nível teórico e prático para uma intervenção profissional de qualidade;
- b) Recrutar competências correspondentes às exigências colocadas pelo processo de estágio mediante uma intervenção com expressão ao nível ético, moral, deontológico e legal;
- c) Apresentar níveis elevados de organização, responsabilidade e pontualidade;

- d) Caracterizar a entidade acolhedora em relação aos recursos próprios da instituição de acolhimento (materiais, humanos, espaciais);
- e) Efetuar a inclusão na entidade acolhedora e na equipa que acompanharei ao longo do ano (Juniões A);

3.3.2. Objetivos específicos

- a) Intervir nas tarefas de treino, suportando a intervenção do treinador principal;
- b) Estruturar planos de treino tendo em conta o processo de planificação anual e periodização em ciclos curtos, com o intuito de otimizar o rendimento dos atletas;
- c) Avaliar e controlar o desempenho dos atletas mediante avaliações periódicas, relativamente as dimensões corporais;
- d) Observar e analisar a performance da equipa em contexto competitivo, tanto de um ponto de vista individual como coletivo.

3.3.3. Objetivos desportivos (Juniões A)

- a) Alcançar os 5 primeiros classificados da série;
- b) Acumular mais de 45 pontos na 1ª fase do campeonato;
- c) Ganhar no mínimo 75 % dos jogos em casa;
- d) Promover a subida de mais do que 1 jogador à equipa sénior.

3.4. Calendarização Anual

A seguinte calendarização (tabela 6) diz respeito a calendarização anual da época 2015/2016 com os respetivos treinos e jogos das equipas de juniores A e traquinas A nas diferentes fases de intervenção que foram realizadas ao longo da época.



Tabela 6 - Calendarização Anual

Mês	Dias de estágio																		
Agosto	10	12	14	17	18	19	20	24	25	26	27	29	31						
	C	C	C	T	T	T	T	T	T	T	T	T	JT	T					
Setembro	1	2	3	5	7	8	9	10	12	14	15	16	17	19	23	24	26	30	
	T	T	T	JT	T	T	T	T	JT	T	T	T	T	JC	T	T	JC	T	
Outubro	1	3	7	8	10	14	15	17	21	22	24	28	29	31					
	T	JT	T	T	JC	T	T	JC	T	T	JC	T	T	JC					
Novembro	6	7	11	12	14	18	19	21	25	26	28								
	JP	JP	T	T	JC	T	T	JC	T	T	JC								
Dezembro	2	3	5	7	8	9	10	12	16	17	19	21	22	23	28	29	30		
	T	T	JC	T	JC	T	T	JC	T	T	JC	T	T	T	T	T	T		
Janeiro	2	6	7	9	13	14	16	20	21	23	27	28	30						
	JC	T	T	JC	T	T	JC	T	T	JC	T	T	JC						
Fevereiro	1	2	3	4	6	8	9	10	11	13	14	15	16	17	19	24	25	27	
	T	T	T	T	JC	T	T	T	T	JC	T	T	T	T	JC	T	T	JC	
Março	2	3	5	9	10	12	16	17	19	21	22	23	24	30	31				
	T	T	JC	T	T	JC	T	T	JC	T	T	T	T	T	T				
Abril	1	2	5	6	7	8	9	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	28	30
	JC	T	T	JC	T	T	JC	T	T	JC	T	T	T	T	T	JC	T	T	T
Maio	3	4	5	6	10	11	12	13	14	17	18	20	21	22	27	28	31		
	T	T	T	T	T	T	T	T	JC	T	T	T	T	JC	T	JC	T		
Junho	1	2	3	4	9	10	11												
	T	T	T	JC	T	T	JC												

A tabela 7 é a legenda das cores e siglas representadas na tabela da calendarização anual (tabela 6).

Tabela 7 - Legenda da tabela da calendarização anual

C	Captações
T	Treino
JT	Jogo Treino
JC	Jogo Campeonato
JP	Jornadas de Psicologia
	Observação
	Coadjuvação
	Intervenção secundária
	Intervenção autónoma

Esta tabela (tabela 6) mostra as sessões de treino e competições previstas ao longo do estágio, que terá a duração de 11 meses, contabilizando no total 123 dias de treino (incluindo treinos de captação e os treinos ao longo da época) e 39 dias de competição (incluindo jogos treino e jogos do campeonato).

Esta tabela (tabela 6) está dividida em 4 diferentes fases de intervenção que serão desenvolvidas ao longo do estágio, sendo a primeira delas a observação, que segundo Postic De Ketele (1988) pressupõe uma operação de levantamento e de estruturação dos dados de modo a despoletar um conjunto de significados. Esta fase pressupõe o seu desenvolvimento durante o mês (agosto), com cerca de 12 treinos e um jogo treino. A segunda fase de estágio – coadjuvação - prevê um período de aproximadamente 1 mês (setembro), com cerca de 14 treinos e 4 jogos (2 jogos treino e 2 jogos para o campeonato). A terceira fase de intervenção - intervenção secundária – regista uma duração aproximada de 2 meses (outubro e novembro), com 15 treinos e 8 jogos (7 jogos para o campeonato e um jogo treino). A última fase do estágio é a intervenção autónoma, com uma duração de 7 meses (de dezembro a junho), 82 treinos e 26 jogos.

3.5 Horário semanal de treino: previsto

O horário de treino semanal implicava 3 a 4 treinos (Terça, quarta, quinta e sexta feira) por semana e o jogo ao fim de semana (Sábado ou Domingo). Os treinos decorriam normalmente das 19h às 20h30h e os jogos ao Sábado às 15h.

4. Atividades Desenvolvidas

Ao longo do presente ano de estágio realizei diversas tarefas entre as quais: i) observações, neste caso do desempenho do treinador na sessão de treino; ii) planeamento e periodização do processo de treino com elaboração de microciclos e planos de treino; iii) avaliações individuais e coletivas em diferentes momentos da época (antropométrica, técnica, tática, física, psicológica, sociológica; iv) atividades de promoção, sendo elas um torneio de futebol de rua e um torneio de habilidades específicas.

4.1. Cumprimento dos objetivos

De uma forma geral os objetivos de estágio, tanto gerais como específicos foram cumpridos.

Especificamente falando e começando pelos objetivos gerais, o ponto a e b, foram cumpridos devido a dificuldade sentida em intervir em dois contextos bastante distintos (juniores A e traquinas A, tendo os atletas aproximadamente 10 anos de diferença entre os dois escalões), sendo assim a intervenção totalmente diferente nos escalões, o que me obrigou a pesquisa de informação a nível teórico para uma aplicação prática de qualidade dessa mesma informação, sendo essa informação transmitida de forma moral e ética mais correta possível. O ponto c, foi o ponto mais fácil de cumprir, pois ao longo deste ano de estágio cheguei sempre bastante tempo antes do início de todos os treinos de forma a preparar da melhor forma possível e organizada os treinos. No ponto d, foi cumprido inicialmente no plano individual de estágio entregue no 1º semestre e agora no presente relatório no ponto 2. Caracterização e análise da entidade acolhedora. O ponto e e último dos objetivos gerais foi cumprido desde o início do estágio pois fui sempre posto a vontade tanto por parte dos treinadores como dos atletas com quem trabalhei ao longo do ano, isto tornou muito mais fácil a integração/inclusão no AFC e nos juniores A.

Relativamente aos objetivos específicos, o ponto a, foi cumprido ao longo do estágio desde as primeiras semanas de estágio, pois o TP colocou-me a vontade para dar feedbacks aos jogadores, auxiliando – o e suportando as explicações deste sobre cada um dos exercícios realizados no treino dos juniores A. O ponto b, foi realizado inicialmente auxiliando o treinador no planeamento e periodização dos treinos dos

juniores A, discutindo antes do treino sobre os melhores exercícios para realizar consoante o tema de cada sessão, posteriormente (a partir do mês de dezembro), comecei a periodizar e a planear os treinos para os traquinas A. O último objetivo, o ponto c, foi realizado ao longo do ano, tendo realizado ao longo do ano três diferentes avaliações aos juniores A, em setembro, fevereiro e junho.

Relativamente aos objetivos competitivos, dos 4 existentes apenas 1 não fui conseguido. Esse objetivo foi de ganhar no mínimo 75% dos jogos inferiores, sendo a percentagem de 67%. Os restantes objetivos foram atingidos pois a equipa ficou em 5ª classificada com 48 pontos e foram chamados para os seniores 4 dos jogadores que representaram os juniores ao longo da época.

4.2. Carga de treino e competição

Os juniores A do AFC ao longo da presente época realizaram cerca de 198 treinos, em que foram 3 de captação e 195 de treinos ao longo da época e um total de 40 jogos, em 5 foram jogos treinos e 35 de competição (30 para o campeonato e 5 da taça). Isto mostra que houve um rácio médio de 1 jogo para cada 5 treinos (1:5).

4.3. Horário semanal de treino: efetivado

O horário de estágio foi variando ao longo do ano, principalmente a nível das horas de início e fim de treino e do campo onde se iria realizar o treino, isto aconteceu devido ao fato de existirem 12 equipas a treinar ao longo da semana nos 3 campos destinados às camadas jovens do AFC.



AMARANTE FUTEBOL CLUBE

a formar desde 1923

Programa semanal - época 2015/2016

Semana	2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira	sábado	domingo
5	14 /set	15 /set	16 /set	17 /set	18 /set	19 /set	20 /set
JuniõesA Sub-19 (1997/98)	Treino 19:00 / 20:30 CS1 Best(4)	Treino 19:00 / 20:30 CS1 Best(4)	Treino 19:45 / 21:00 CS1 Best(4)	Treino 19:15 / 20:45 CS1 Best(4)		1.ª Jorn 17:00 CobSanta	Tro/Mon Ruic
Sub-17 (1999)		Treino 18:30 / 20:00 CS2 BS1(4)	Treino 18:30 / 20:00 CS1 BS1(4)	Treino 19:00 / 20:30 CS1 BS1(4)	Treino 18:30 / 20:00 CS1 BS1(4)		10:00 Tirense
JuniõesB Sub-16 (2000)		Treino 18:30 / 20:00 CT3 BS1(3)		Treino 19:00 / 20:30 CS2 BS1(3)		Jogo Treino 16:00 VBBispo	Tro/Mon Tro/Mon Tro/Mon
JuniõesC Sub-15 (2001)		Treino 18:30 / 19:45 CS1 BS1(2)	Treino 18:30 / 19:45 CS1 BS1(2)		Treino 18:30 / 19:45 CS2 BS1(2)		1.ª Jorn 10:00 FolgMado
JuniõesC Sub-14 (2002)		Treino 18:30 / 19:45 CT3 BS1(1)	Treino 18:30 / 19:45 CT3 BS1(2)		Treino 18:30 / 19:45 CT3 BS1(2)		Jogo Treino 10:00 VBBispo
JuniõesD Sub-13 (2003)	Treino 18:00 / 19:15 CT3 BS1(0)		Treino 18:00 / 19:15 CS2 BS2(1/2)	Treino 18:00 / 19:15 CS1 BS2(1/2)		1.ª Jorn 15:00 Tirense	Tro/Mon Tro/Mon
JuniõesD Sub-13 F7 (2003)	Treino 18:00 / 19:15 CT3 BS1(0)		Treino 18:00 / 19:15 CS2 BS2(1/4)	Treino 18:00 / 19:15 CT3 BS2(1/4)			Tro/Mon
JuniõesD Sub-12 F7 (2004)	Treino 18:00 / 19:00 CT3 BS1(0)			Treino 18:00 / 19:15 CT3 BS2(1/4)			Tro/Mon
Benjamins Sub-11 A (2005)		Treino 18:00 / 19:00 CS1 BS2(0)		Treino 18:00 / 19:00 CS1 BS2(0)			Tro/Mon
Benjamins Sub-11 B (2005)	Treino 18:00 / 19:00 CS1 BS2(0)			Treino 18:00 / 19:00 CS2 BS2(0)			Tro/Mon
Benjamins Sub-10 (2006)	Treino 18:00 / 19:00 CS1 BS2(0)			Treino 18:00 / 19:00 CS1 BS2(0)			Tro/Mon
Gonçalmhos		Treino 18:30 / 19:45 Relevo Best(3) Best(4)				10:30 / 12:00 CS1 BS1(1) BS1(2)	
GuardaRedes	Benj/18-19:00 Jun-19:00	Gonçalmhos 18:30	Benj-18:00 Jun/Jar-19:00		Benj/Jar-18:00	Gonçalmhos 10:30	

Figura 21: Exemplo do horário semanal

Na figura 21 podemos observar um dos planos semanais de treino das camadas jovens do AFC da época 2015/2016. Neste mesmo plano estão destacados os dois escalões em que intervi ao longo do ano (juniores A e traquinas A). Nesta mesma semana (14 de setembro a 20 de setembro), tinha como horário de estágio segunda das 19h às 20h30h treino dos juniores, terça-feira 18:30h às 20:30h, treino dos juniores A e dos traquinas A, quarta-feira das 19h45 às 21h treino dos juniores, quinta-feira das 19h15 às 20h40 treino dos juniores e ao sábado das 10h30 às 12h00 treino dos traquinas A e das 16h às 19:30h jogo dos juniores A para o campeonato.

4.4 Observações realizadas

4.4.1. Observação de sessões de treino

Ao longo deste ano de estágio realizei diversas observações de treino. Tal como previsto no GFUC realizei 8 observações iniciais e uma observação por cada um dos restantes meses de estágio contabilizando assim 12 observações de treino (observações presentes no dossiê de estágio).

Este tipo de observações implicava a elaboração de um plano de sessão. O plano de treino dividia – se numa parte inicial para localizar a sessão no tempo e espaço. De seguida apresentava uma tabela com os seguintes itens: Tempo (que se dividia em tempo de prática, tempo de repouso e tempo total), nome do exercício, a descrição do exercício, o esquema e os critérios de êxito, todos estes parâmetros foram preenchidos na observação das diferentes sessões.

Apresentamos em anexo (Anexo 2) um plano de sessão referente a uma das observações realizadas, sendo esta do dia 14 de janeiro de 2016. Neste dia o tema da sessão conduzida pelo TP Hugo Clemente teve como objetivos principais trabalhar a organização ofensiva – finalização, sendo a capacidade condicional treinada a velocidade. Esta sessão teve cinco exercícios diferentes: losango, losango posicional, “crisscross” com cruzamento, organização ofensiva gr+4x6, jogo formal gr+6x8 e os respetivos alongamentos.

A elaboração deste modelo de plano de treino teve como base os conhecimentos adquiridos nas disciplinas de didática dos desportos e Observação e análise do treino, bem como no curso de *scouting* realizado no IPG.

Em todas as sessões de treino observadas foi ainda elaborado um relatório dessa mesma sessão (Anexo 3). Ou seja, foram produzidos um total de 12 relatórios das sessões de treino que eram elaborados ao longo do treino aquando da intervenção do TP. Neste relatório situava a sessão no tempo, descrevia os exercícios realizados, identificava as dificuldades ou erros evidenciados por parte dos jogadores em qualquer um dos exercícios. Em paralelo, contabilizava o tempo de instrução e o tempo de intervenção pedagógica ao longo dos exercícios. Ao longo deste processo o treinador observado usava em média 1 minuto para explicação dos exercícios e cerca de 1 minuto e 30 segundos para a intervenção pedagógica em cada exercício. A nível dos fatores de treino

em média era dividido da seguinte forma: físico (25%), técnico (25%), tático (40%) e psicológico (10%).

Neste âmbito foi ainda elaborada uma ficha direcionada para a observação do comportamento dos treinadores. Realizaram-se duas avaliações, uma ao TP dos juniores A (que é o meu tutor de estágio) e outra ao mister Nelson Pinto que substituiu o TP dos juniores A durante 2 meses por motivos de doença. Esta ficha de observação divide – se em 3 partes principais: perfil do treinador (que se subdivide em 9 pontos sobre as características do perfil do treinador observado), relações interpessoais (subdivide – se em 3 diferentes pontos sobre as relações mantidas com os outros treinados e com os pais dos atletas) e por último a observação do treino (dividindo – se em 3 partes, sendo elas gestão e organização do treino, parte inicial, parte principal e parte final, estas partes dividem - se em 23 alíneas). No final desta ficha tem um tópico para desenvolver algum comentário/observação sobre algo que não tenho sido avaliado ao longo desta ficha. A ficha de observação encontra – se nos anexos (Anexo 5).

De um modo geral, este treinador é um excelente exemplo em todos os aspetos (perfil, relações interpessoais, entre outros). Os únicos aspetos menos valorizados prendem-se com a inexistência de um plano em formato papel e a ausência de lançamento do próximo treino no final de uma determinada sessão do treino. Nos restantes pontos desta ficha a avaliação do treinador situou-se entre 4 e 5 pois cumpre todos os pontos expressos.

4.4.2 Observação de Jogo

Ao longo do presente ano de estágio, realizei uma observação por cada mês de estágio, ou seja, foram realizadas 8 observações. Esta ficha de observação contempla diversos pontos, começando pelas equipas iniciais e o sistema tático usado pela equipa no início do jogo. Apresenta também um espaço para apontar os tempos e a descrição dos golos e as substituições feitas, os remates, remates à baliza, foras de jogo e cantos, sendo que todos estes dados são retirados por observação direta. Esta ficha (anexo 4) foi concebida a partir de ideias apresentadas no curso de *scouting* realizado no IPG. Neste exemplo pode-se observar os pontos a cima mencionados na ficha de observação e uma parte de observação tática relacionada com os passes efetuados pela equipa ao longo do jogo.

Esta última questão foi analisada através de um software especializado: Nodexl. A aprendizagem e manuseamento deste programa (Nodexl) foi realizada na unidade curricular de observação e análise de treino em que nos foi apresentado este e outros programas de observação. Com estes relatórios de observação tanto eu como o TP tirávamos ilações sobre a equipa adversária, o que nos facilitava na preparação para os seguintes jogos com essa equipa e também ilações sobre a nossa equipa, qual o corredor mais utilizado, se estávamos a praticar o estilo de jogo que queríamos e quais os jogadores mais influentes.

4.5 Planeamento e periodização do treino

O planeamento do treino é o “processo que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento dos praticantes ou das equipas. Organiza-as em função das finalidades, objetivos e previsões (a curta, média, ou longa distância), escolhendo-se as decisões que visem o máximo de eficácia e funcionalidade da mesma (Castelo, 1996).” Já segundo, Oliveira (2005) define planificação ou planeamento desportivo como um processo que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento dos praticantes ou das equipas.

“Periodização é o planeamento geral e detalhado do tempo disponível para o treinamento, de acordo com os objetivos intermediários perfeitamente estabelecidos, respeitando-se os princípios científicos do exercício desportivo (Dantas, 2003).” Já segundo Mourinho (2001) a periodização é um "aspecto particular da programação, que se relaciona com uma distribuição no tempo, de forma regular, dos comportamentos táticos de jogo, individuais e coletivos, assim como, a subjacente e progressiva adaptação do jogador e da equipa a nível técnico, físico, cognitivo e psicológico".

4.5.1 Microciclo

Raposo (2002), afirma que o microciclo é o conjunto de sessões de treino que repetem uma parcela relativamente completa do processo de treino, com uma duração, em média, de uma semana, que engloba um mínimo de duas sessões de tipo diferente.

Segundo Emerson Farto (2002) existem diversos fatores que influenciam a construção de um microciclo, sendo estas:

- O regime geral da atividade vital do atleta, influenciando a atividade de estudo ou laboral e a dinâmica condicionada da capacidade de trabalho. Não é coincidência que com frequência os microciclos de treino se constroem nos moldes do calendário semanal. Isto nem sempre responde completamente aos requisitos da estrutura ótima do processo de treinamento, mas facilita a coordenação entre o regime de treinamento e os momentos principais do regime geral da vida dos atletas.

- O conteúdo, a quantidade de sessões de treinamento e a magnitude somatória das cargas do microciclo, estes fatores estão condicionados em princípio pelas particularidades da especialização e pelo nível de preparação do atleta. A ordem de alternar as magnitudes das cargas e do descanso depende em grande medida da interação dos processos de esgotamento e restabelecimento (Forteza, 1999).

Para a elaboração deste plano sustentei-me em diversos autores, começando pela forma de distribuição das capacidades condicionais de Xesco Espar (2014), em que este defende que uma equipa tendo treinos três vezes por semana e jogo ao sábado as prioridades devem ser organizadas da seguinte forma:

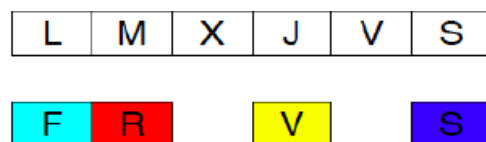


Figura 22: Periodização de Xesco Espar

Sendo os treinos dos Juniores A normalmente à segunda, terça e quinta, os conteúdos ficam distribuídos da seguinte forma: segunda – força, terça – resistência e quinta - velocidade, sendo o jogo ao sábado (figura 22).

Apresentamos de seguida um exemplo de um microciclo padrão dos Juniores A do Amarante cuja elaboração ficou a meu cargo. Como podemos observar este microciclo (figura 23) é constituído por três sessões de treino: segunda, terça e quinta feira. Como anteriormente referido foi seguida a periodização de Xesco Espar, organizando os conteúdos de treino em função dos dias da semana: segunda – força, terça – resistência e

quinta - velocidade, sendo o jogo ao sábado. Desta forma cada sessão tinha um tema, sendo a sessão de segunda de organização defensiva, terça organização ofensiva em meio campo defensivo e quinta de finalização.

	Amarante Futebol Clube - Juniores A						
	Semana de 8 de fevereiro a 14 de fevereiro						
Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	08/fev/16	09/fev/16	10/fev/16	11/fev/16	12/fev/16	13/fev/16	14/fev/16
Local	Campo Sintético 1	Campo Sintético 1		Campo Sintético 1			
Hora	19:00/20:30	19:30/21:00		19:30/21:00			
Conteúdo de treino	Treino nº 65 Treino de Força Organização defensiva	Treino nº66 Treino de Resistência Organização ofensiva em meio campo defensivo	F o l g a	Treino nº 67 Treino de velocidade Finalização	F o l g a	Jogo Campeonato: 21ª Jornada AFC vs A.D.S. Martinho 16:00	F o l g a

Figura 23: Microciclo dos Juniores A

4.5.2. Intervenção no Treino

Castelo (2009) defende que uma sessão de treino é constituída por um conjunto de exercícios, devidamente sistematizados e coordenados, por forma, a constituírem um processo metodológico unitário e global.

4.5.2.1 Juniores A

A sessão de treino em anexo (Anexo 6) foi a primeira e única sessão orientada por mim na equipa de juniores A. Nas restantes sessões dei total suporte à interação do TP, montando os exercícios, emitindo feedbacks aos jogadores, explicando alguns exercícios. O plano apresentado ocorreu no dia 21 de abril, quinta-feira, sendo a principal capacidade treinada a velocidade. Segundo Raposo (2006), esta capacidade condicional tem como ação principal o aparelho neuromuscular, tendo um tempo médio de recuperação de 24 horas, conseguindo assim recuperar para o jogo de sábado. A estimulação do sistema vegetativo é média e a nível do sistema neuromuscular é grande, tendo uma carga geral média.

A exigência por parte dos atletas era grande pois eles querem obter o máximo de rendimento para puderem subir a equipa sénior do AFC. Posto isto, tentei ser o mais profissional e exigente possível com os atletas em todos os exercícios. A sessão decorreu dentro da normalidade, sendo que os atletas compreenderam facilmente a explicação de todos os exercícios e realizaram-nos sem grande dificuldade. Para isto contribuiu o facto de os exercícios escolhidos para a sessão de treino serem do leque de exercícios que tinham sido realizados ao longo da época, embora tenha acrescentado algumas variantes para aumentar o grau de estimulação dos atletas.

A principal dificuldade sentida ocorreu na realização de alongamentos, pois na transição de exercícios estes em vez de alongarem ficavam estáticos a falar entre si ou a ver o que iriam ter de fazer de seguida. No fim de cada exercício tinha que lhes relembrar para realizarem os alongamentos quase de forma individual.

4.5.2.2 Traquinas A

O plano de treino presente neste relatório e realizado com os Traquinas A, foi o primeiro plano que apliquei a esta equipa (Anexo 7).

Inicialmente foi notória alguma estranheza por partes dos atletas, pois os atletas não me conheciam e estavam habituados ao outro treinador, mas após uma pequena conversa inicial sobre como seriam agora os treinos e o que iríamos fazer no resto do ano os atletas demonstraram mais à vontade. Com o passar do tempo da sessão e com a explicação dos exercícios os atletas demonstraram à vontade na realização dos mesmos.

Uma das dificuldades vividas relacionou-se com o facto de na explicação dos exercícios os atletas não pararem quietos com a bola, não percebendo às vezes o objetivo do exercício. Uma das formas para mudar este tipo de situação foi o de após o termino de cada exercício os jogadores com bola tinham de colocar a mesma numa área pré-determinada. Quem o fizesse mais vezes ao longo do treino ganhava um ponto, ponto que contava para a decisão do jogador do mês. Os atletas aderiram totalmente a esta forma, pois todos queriam ser jogadores do mês, para no mês seguinte irem treinar com a equipa de Benjamins B, que é o objetivo que estes pretendem atingir na época seguinte.

Nas restantes sessões a compreensão dos atletas face aos exercícios usados foi aumentando, tornando – se cada vez mais fácil orientar os treinos. Mas houve exceções, pois os miúdos andavam todos na mesma escola e aconteceu por várias vezes trazerem as “guerras” da escola para o treino, o que conduziu a algumas picardias ao longo dos exercícios. Como são crianças não é fácil lidar com este tipo de situações pois eles não separam os diferentes ambientes. Estas situações ocorreram num período de tempo curto -dois treinos seguidos. Após estas picardias se iniciarem parei o treino e chamei os dois intervenientes e falei com eles à parte, para perceber os motivos de tal comportamento, mantendo os restantes atletas a realizar o exercício. Após explicar aos jogadores que este tipo de situações só os prejudicam a eles e aos colegas pois estragam o treino, eles entenderam, cumprimentaram – se e prometeram não voltar a repetir.

4.6. Avaliação e controlo do treino

Ao longo do presente estágio foram realizadas avaliações aos atletas dos juniores A em 3 alturas diferentes da época, em setembro, fevereiro e junho. As avaliações realizadas pressupõem uma componente antropométrica, físicos, técnica, tática, psicológica (foi realizado apenas na 1ª avaliação) e sociológica.

4.6.1 Avaliação antropométrica

A Antropometria pode ser definida como “um conjunto de procedimentos ou processos científicos que permitem a obtenção de medidas das dimensões anatómicas de superfície tais como comprimentos, perímetros e pregas adiposas do corpo humano, através de equipamento adequado e especializado” (Stewart, 2010).

Para esta avaliação foram considerados os seguintes itens: altura, massa corporal, índice de massa corporal, perímetro do braço, perímetro do braço contraído, perímetro da cintura, perímetro da anca, perímetro geminal, perímetro crural. Foram escolhidos estes itens para avaliação pois foram alguns dos itens aprendidos na disciplina de Cineantropometria e para os quais tinha material para conseguir avaliar.

Tabela 8 - Primeira avaliação antropométrica

1ª Avaliação - Setembro de 2015										
Nome	Idade	Altura (m)	Massa corporal (kg)	IMC	Perímetro do braço (cm)	Perímetro do braço contraído (cm)	Perímetro da cintura (cm)	Perímetro da anca (cm)	Perímetro geminal (cm)	Perímetro da coxa (crural) (cm)
Alexandre	17	1,85	69,2	20,22	27,2	28,9	72,4	89,5	37,1	49,4
Pedro Gr	17	1,8	58,4	18	26,1	27,9	70,2	86,1	36,3	46,8
Rui C.	17	1,8	65,2	19,51	24,9	26,2	68,2	84,3	34,2	45,1
Paulo P.	18	1,81	73,7	22,5	29	31,1	76,3	94,8	38,2	51,9
F. Paiva	16	1,82	72	21,74	28,3	30,1	74,1	91,4	37,9	50,3
Nuno M.	18	1,83	74	22,1	29,4	31	75,8	94	38,8	51,4
Diogo P.	17	1,82	69,5	20,98	26,6	28,2	69,7	88	36,9	48,3
Pedro R.	17	1,8	67,1	20,71	25	26,8	68,7	87,1	37,2	48,9
Nelson F.	Lesionado									
Miguel M.	17	1,75	66,8	21,81	25,1	26,3	68,2	83,4	37,8	48,7
Paulo J.	17	1,8	61,9	19,1	24,4	25,8	66,2	80,9	35,9	46,2
Rafael C.	17	1,78	65,2	20,58	25,3	27	67,4	82,1	36,8	49
Francisco F	17	1,77	70,1	22,38	31,3	33,7	75,4	91,2	39,5	52,1
Gil P.	17	1,75	63,6	20,77	25,1	26,8	68,3	84,8	37,8	47,6
André M.	17	1,74	65,4	21,6	25,5	27,2	66,6	82,4	36,9	47,4
Bruno O.	17	1,67	65	23,31	24,3	25,9	67	83,8	37,4	47
Carlos M.	18	1,78	68,2	21,53	26,2	28	69,1	85,6	37,7	47,8
Miguel T.	18	1,86	70,1	20,26	30,3	32	74,8	95,3	39	51,9
João Q.	17	1,88	75,2	21,28	30,1	31,9	76,3	93,9	38,6	51,4

Podemos observar, na tabela 8, os resultados da primeira avaliação antropométrica, em que dos 19 jogadores apenas 18 jogadores foram avaliados devido a um elemento estar lesionado, nesta avaliação os resultados variavam bastante de uns atletas para os outros devido as diferenças da envergadura física existente entre os elementos do plantel.

Tabela 9 – Segunda avaliação antropométrica

2ª Avaliação - Fevereiro de 2016										
Nome	Idade	Altura (m)	Massa Corporal (kg)	IMC	Perímetro do braço	Perímetro do braço contraído	Perímetro da cintura	Perímetro da anca	Perímetro geminal	Perímetro da coxa (crural)
Alexandre	18	1,86	67,8	19,6	27,5	29,3	72,6	90,1	37,6	49,6
Pedro Gr	17	1,8	59,2	18,27	26,2	28	70,6	86,8	37	47
Rui C.	18	1,81	66,1	20,18	25,1	26,9	68,9	84,4	35	46,2
Paulo P.	18	1,81	72,1	22,01	29,9	31,3	77	94,8	38,9	53
F. Paiva	17	1,82	72,3	21,83	28,8	30,4	74,4	91,6	39	50,9
Nuno M.	18	1,84	72,7	21,47	29,8	31,5	76	94,1	40	52,1
Diogo P.	17	1,82	68	20,53	26,8	28,5	69,9	88,2	37,5	48,7
Pedro R.	18	1,8	66,6	20,56	25,5	27,2	68,9	87,3	37,3	48,9
Nelson F.	18	1,82	73	22,04	30,6	32,2	73,2	89,3	39,9	50,2
Miguel M.	17	1,76	65,8	21,24	25,3	26,5	68,3	83,6	38	48,9
Paulo J.	17	1,8	62,3	19,23	24,7	26	66,4	81,1	36	46,4
Rafael C.	17	1,78	64,3	20,29	25,6	27,1	67,8	82,3	37,2	49,2
Francisco P.	18	1,78	69,7	22	31,6	33,9	75,6	91,4	40	52,6
Gil P.	17	1,75	62,6	20,44	25,4	27	68,6	85	38,3	48
André M.	18	1,74	63,7	21,04	25,6	27,4	66,8	82,5	37,4	47,7
Bruno O.	18	1,67	63,2	22,66	24,8	26,2	67,3	83,8	37,7	47,1
Carlos M.	18	1,79	67	20,91	26,5	28,2	69,3	85,8	38	48,1
Miguel T.	18	1,86	71	20,52	30,4	32,2	75	95,7	39,4	52,2
João Q.	18	1,88	74,1	20,97	30,3	32	76,4	94	39	51,9

Na tabela 9 temos os resultados provenientes da segunda avaliação antropométrica, realizada em fevereiro de 2016, em que já foram avaliados os atletas na totalidade e em que na generalidade existe uma diminuição da massa corporal e um aumento dos restantes componentes avaliados, em comparação com a primeira avaliação realizada no início da época.

Tabela 10 – Terceira avaliação antropométrica

3ª Avaliação - Maio de 2016										
Nome	Idade	Altura (m)	Massa Corporal (kg)	IMC	Perímetro do braço	Perímetro do braço contraído	Perímetro da cintura	Perímetro da anca	Perímetro geminal	Perímetro da coxa (crural)
Alexandre	18	1,86	66,9	19,34	27,6	29,3	72,7	90,1	37,8	49,9
Pedro Gr	18	1,81	60	18,31	26,2	28,1	70,8	86,9	37	47,2
Rui C.	18									
Paulo P.	18	1,81	71,8	21,92	30	31,5	77,2	94,8	38,8	53,1
F. Paiva	17	1,82	71,9	21,71	28,8	30,6	74,5	91,6	39,2	51
Nuno M.	19									
Diogo P.	17	1,82	69,1	20,86	26,7	28,5	70,2	88,5	37,9	48,9
Pedro R.	18	1,8	67,3	20,77	25,6	27,4	69	87,6	37,4	49,2
Nelson F.	18	1,83	72,1	21,53	30,8	32,6	73,3	89,3	39,9	50,4
Miguel M.	18	1,76	65	20,98	25,5	26,9	68,4	83,6	38,3	49
Paulo J.	17	1,8	63,2	19,51	24,9	26,2	66,4	81,3	36,2	46,5
Rafael C.	18	1,79	65	20,29	25,7	27	67,9	82,3	37,3	49,3
Francisco P.	18	1,78	70,2	22,16	31,9	34	75,6	91,5	40,2	52,5
Gil P.	17	1,75	63,2	20,64	25,6	27,2	68,8	85,2	38,4	48,1
André M.	18									
Bruno O.	18									
Carlos M.	19									
Miguel T.	18	1,86	72,2	20,88	30,6	32,4	75	95,8	39,4	52,3
João Q.	17									

Na tabela 10 podemos observar os resultados da terceira avaliação antropométrica, realizada em maio de 2016, em que dos 19 atletas do plantel, apenas 13 atletas foram avaliados, devido a 5 dos atletas faltarem aos treinos e um atleta se encontrar lesionado. No geral manteve – se a diminuição da massa corporal na maior parte dos elementos e um ligeiro aumento das restantes componentes avaliadas.

4.6.2. Testes físicos

A tabela 11 demonstra os testes físicos realizados pelos juniores A em setembro de 2015, data da primeira avaliação realizada. Os testes físicos realizados foram os abdominais, flexões, extensões de braços (máximo de execuções que os atletas conseguiram realizar durante um minuto). Foi também avaliado a extensão do tronco em centímetros, o senta e alcança e a milha. A escolha destes testes foi baseada na fitnessgram, onde também se encontram os valores médios para cada idade, estando todos os atletas dentro dos valores médios de cada teste realizado.

Tabela 11 – Primeira avaliação física

1ª Avaliação - Setembro de 2015						
Nome	Abdominais (1 min)	Flexões (1 min)	Extensão do tronco (cm)	Extensão de braços (1 min)	Senta e alcança (+20 cm)	Milha (m)
Alexandre	45	33	28	35	P	07:40
Pedro Gr	36	31	26	30	P	07:36
Rui C.	33	27	25	27	P	07:45
Paulo P.	32	35	23	36	P	07:34
F. Paiva	34	33	26	35	P	07:30
Nuno M.	37	37	28	38	P	07:37
Diogo P.	42	27	27	30	P	07:07
Pedro R.	30	28	26	29	P	07:40
Nélson F.	Lesionado					
Miguel M.	32	30	25	31	P	07:26
Paulo J.	36	27	28	29	P	07:20
Rafael C.	35	29	26	28	P	07:22
Francisco P.	49	40	30	42	P	06:50
Gil P.	44	30	29	31	P	06:54
André M.	41	32	28	31	P	07:18
Bruno O.	29	28	25	29	P	07:41
Carlos M.	32	27	26	29	P	07:37
Miguel T.	39	36	27	37	P	07:12
João Q.	41	34	29	35	P	07:16

Na tabela 11, estão presentes os dados da primeira avaliação física, realizada em setembro de 2015. Foram avaliados os 18 atletas, estes testes foram realizados no dia de treino, mas antes do início deste. A nível dos resultados podemos verificar que todos os atletas realizam entre 29 a 49 abdominais por minuto, a nível das flexões ao longo de um minuto entre 27 a 40. A nível da extensão do tronco os valores variam entre 23 a 30 centímetros. Na extensão de braços os valores variam entre 27 a 42 por minuto. Na milha os tempos dos atletas variaram entre 06:50 minutos e 07:45 minutos.

Na tabela 12 encontra-se a última avaliação física, realizada em maio de 2016, em que apenas 13 atletas foram avaliados. No geral há semelhança com a avaliação anteriormente apresentada houve uma melhoria em alguns casos e noutros os resultados pioraram.

Tabela 12 – Terceira avaliação física

3ª Avaliação - Maio de 2016						
Nome	Abdominais (1 min)	Flexões (1 min)	Extensão do tronco (cm)	Extensão de braços (1)	Senta e alcança (+20 cm)	Milha (m)
Alexandre	44	24	27	30	P	07:20
Pedro Gr	36	28	26	30	P	07:24
Rui C.						
Paulo P.	38	35	26	36	P	07:09
F. Paiva	35	33	25	33	P	07:21
Nuno M.						
Diogo P.	39	27	27	29	P	07:00
Pedro R.	31	27	26	26	P	07:20
Nélson F.	42	31	25	27	P	06:58
Miguel M.	31	27	24	30	P	07:05
Paulo J.	38	25	25	26	P	07:17
Rafael C.	30	24	28	27	P	07:21
Francisco P.	46	38	27	36	P	06:51
Gil P.	42	30	28	29	P	06:53
André M.						
Bruno O.						
Carlos M.						
Miguel T.	37	37	27	22	P	07:01
João Q.						

Como podemos observar no caso dos abdominais por minuto os resultados variam entre 30 e 46. A nível das flexões estas variam entre 24 e 38 por minuto. No teste da extensão do tronco entre 25 a 28 centímetros. No caso da extensão de braços os resultados variaram entre 26 e 36. Na milha os valores variaram entre 06:51 minutos e 07:24 minutos.

4.6.3. Testes técnicos

Ao nível do fator técnico utilizei uma metodologia observacional que pressupôs a observação direta no contexto de treino e observação mista no contexto de jogo. Este processo de observação considerou um conjunto de habilidades técnicas como o passe, drible, remate ou cabeceamento. Para esse efeito foram utilizados indicadores qualitativos para cada uma das habilidades de forma a caracterizar a sua execução de numa escala dicotómica. As habilidades técnicas dos atletas foram avaliadas durante um exercício do treino e durante um jogo como bem ou mal-executadas. As duas avaliações (uma de treino e outra de jogo) tiveram como intuito saber se a pressão do jogo poderia influenciar a execução das habilidades.

Na tabela 13, temos presente a primeira avaliação técnica em contexto de treino, esta foi realizada em setembro de 2015, estando presentes 18 dos 19 atletas. Esta tabela mostra-nos as ações técnicas bem e mal-executadas por cada jogador, em que após observação de todos os dados as boas execuções superam as más, ou seja, os atletas a nível das

ações técnicas realizaram as execuções do passe, drible, remate e cabeceamento maioritariamente bem.

Tabela 13- Primeira avaliação técnica em contexto de treino

Avaliação Técnica - Setembro 2015								
Avaliação realizado em jogo formal no treino								
Nomes	Passe		Drible		Remate		Cabeceamento	
	Bem exe.	Mal exe.	Bem exe.	Mal exe.	Bem exe.	Mal exe.	Bem exe.	Mal exe.
Alexandre	5	2						
Pedro Gr	3	1						
Rui C.	4	3						
Paulo P.	7	3	3	2	2	1	1	
F. Paiva	8	2	2	1	1		2	1
Nuno M.	7	3	4		2		3	1
Diogo P.	8	1	5	2	2	1	3	
Pedro R.	5	5	3	4	1	1	1	
Nélson F.	Lesionado							
Miguel M.	6	4	3	2	2	1	2	1
Paulo J.	8	2	5	3	3	1	1	
Rafael C.	7	3	3	1	3	1	2	
Francisco P.	7	3	5	1	4	1	2	1
Gil P.	8	2	5	1	3		1	
André M.	6	4	4	2	2	1	1	
Bruno O.	6	4	5	1	4		1	1
Carlos M.	8	2	4		4	1		1
Miguel T.	8	3	3	2	2	2	2	1
João Q.	6	3	4	1	5	2	3	

Na tabela 14, temos presente a terceira avaliação técnica em contexto de treino, esta foi realizada em junho de 2016.

Tabela 14 - Terceira avaliação técnica em contexto de treino

Avaliação Técnica - Junho 2016								
Avaliação realizado em jogo formal no treino								
Nomes	Passe		Drible		Remate		Cabeceamento	
	Bem exe.	Mal exe.	Bem exe.	Mal exe.	Bem exe.	Mal exe.	Bem exe.	Mal exe.
Alexandre	3	2						
Pedro Gr	2	1						
Rui C.								
Paulo P.	5	1	3	1	1		3	1
F. Paiva	4	2	2		1	1	4	1
Nuno M.								
Diogo P.	5		3		2		3	
Pedro R.	3	2	2	2		2	2	1
Nélson F.	4	1	2	1	1		3	
Miguel M.	4	3	3	1	2		1	2
Paulo J.	5		3		1	1	2	2
Rafael C.	3	2	2	1	1	2	1	1
Francisco P.	4	1	3		2	1	3	
Gil P.	5	1	5	1	3	1	1	
André M.								
Bruno O.								
Carlos M.								
Miguel T.	5	2	2	1	4	1	3	2
João Q.								

Como podemos verificar e a semelhança da tabela da primeira avaliação podemos constatar que novamente as ações técnicas bem executadas superam as más, a nível do passe todos os atletas realizaram o passe bem executado mais vezes que mal-executado, sendo o Diogo foi o atleta que teve um maior saldo positivo com 5 passes bem executados e 0 mal-executados. A nível do drible é o Gil com um melhor score, tendo 5 dribles bem executados e apenas um mal-executado. O remate e do cabeceamento são as habilidades em que os atletas têm uma menor diferença entre as ações bem e mal-executadas. No remate o Miguel é o atleta com maior diferença entre estes, apresentando 4 remates bem executados e apenas 1 mal-executado. A nível do cabeceamento existem 4 jogadores com uma diferença positiva de três execuções entre as ações bem e mal-executadas, sendo eles Francisco, Nelson, Diogo e Paiva.

Na tabela 15, estão presentes os resultados da primeira avaliação técnica em contexto de jogo, que foram retirados em setembro de 2015 no jogo contra o Lousada, tendo participado neste jogo 15 dos 19 atletas.

Tabela 15 - Primeira avaliação técnica em contexto de jogo

Avaliação Técnica - Setembro 2015								
Avaliação realizado em jogo do Campeonato contra A.D. Lousada								
Nomes	Passe		Drible		Remate		Cabeceamento	
	Bem exe.	Mal exe.	Bem exe.	Mal exe.	Bem exe.	Mal exe.	Bem exe.	Mal exe.
Alexandre	5	2	1					
Pedro Gr								
Rui C.								
Paulo P.	6	4	3	1	2		2	1
F. Paiva	8	2	2				4	1
Nuno M.	8	3	3	1	1	1	5	
Diogo P.	9	1	5	1	2		3	
Pedro R.								
Nélson F.	Lesionado							
Miguel M.	6	4	4	2		1	1	2
Paulo J.	7	3	6	1	2	1	2	1
Rafael C.	7	3	4	3	1		1	
Francisco P.	7	3	7	1	3	1		1
Gil P.	8	2	5	1	1	2	2	
André M.	5	2	2	1	1			1
Bruno O.	5	3	5	2	3	1	1	2
Carlos M.	8	2	6		3		1	1
Miguel T.	5	1	2	1	1	1	3	1
João Q.	6	3	3	3	3	2	5	3

Há semelhança das avaliações técnicas em contexto de treino podemos observar que em contexto de jogo os atletas executam maioritariamente bem do que mal. Neste jogo o Diogo foi o atleta com maior score positivo a nível do passe tendo executado 9 passes corretos e 1 mal-executado. A nível do drible foi o Francisco e o Carlos com maior diferença positiva, cerca de 6. A nível do remate foi o Carlos com um melhor score,

tendo executado 3 remates bem executados. Já a nível do cabeceamento foi o Nuno Marinho com uma diferença positiva de 5.

Tabela 16 - Terceira avaliação técnica em contexto de jogo

Avaliação Técnica - Junho 2016								
Avaliação realizado em jogo do Campeonato contra Trofense								
Nomes	Passe		Drible		Remate		Cabeceamento	
	Bem exe.	Mal exe.	Bem exe.	Mal exe.	Bem exe.	Mal exe.	Bem exe.	Mal exe.
Alexandre	4	1						
Pedro Gr								
Rui C.								
Paulo P.	6	3	3	1	1		2	2
F. Paiva								
Nuno M.								
Diogo P.	5	1	2				4	
Pedro R.								
Nélson F.	5	2	1	1	1		4	1
Miguel M.	5	3	4	2	2		1	1
Paulo J.	6	1	3		1	1	1	2
Rafael C.	5	2	2	2	2		1	1
Francisco P.	6	1	3	1	1		3	1
Gil P.	5	1	4	1	3	2	2	
André M.								
Bruno O.								
Carlos M.								
Miguel T.	4	1	2	1	4		3	1
João Q.								

Após comparação dos testes técnicos entre os diferentes momentos de avaliação a nível do treino (tabelas 13,14), podemos ver que os jogadores mantêm uma média bastante positiva comparando as boas às más execuções, podendo existir uma diminuição mínima de uma avaliação para outra pois nem todos os dias em um ou outro jogador pois estes indicadores não saírem sempre perfeitos no treino. Em comparação, nos testes técnicos em jogo os resultados vão variando de jogo para jogo, mantendo-se a tendência de as boas execuções superarem as más. Esta variação verifica – se devido aos adversários serem diferentes, praticarem um estilo de jogo diferente um dos outros, o que pode facilitar a execução ou aumentar mais o erro dos jogadores. Comparando as duas vertentes, podemos verificar que não existem diferenças entre o treino e jogo, pois foi a nível de jogo que se foram obtidos os melhores resultados, a nível do passe foi o Diogo com 9 ações bem executadas, a nível do drible foi o Francisco e o Carlos com 6 ações bem executadas. A nível do remate foi o Carlos com 3 remates bem executados, no cabeceamento foi o Nuno Marinho com uma diferença positiva de 5, mostrando que a pressão do jogo não tem influência sobre as execuções técnicas dos jogadores.

4.6.4. Testes táticos

A nível da avaliação tática foram avaliados diversos parâmetros de cada um dos jogadores como as decisões, o apoio ao colega com bola e o posicionamento com e sem bola. Há semelhança dos testes técnicos estes parâmetros foram avaliados tanto em contexto de treino como de jogo. No contexto de treino foram observados por observação direta e em contexto de jogo por observação indireta.

Na tabela 17, estão apresentados os resultados da primeira avaliação tática em contexto de treino, esta foi realizada em setembro de 2015, estando presentes 18 dos 19 atletas. Esta tabela mostra as ações técnicas bem e mal-executadas por cada jogador, em que as boas decisões e execuções superam as más.

Tabela 17 – Primeira avaliação tática em contexto de treino

Avaliação Tática - Setembro 2015								
Avaliação realizado em jogo formal no treino								
Nomes	Decisões		Apoio		Posicionamento			
	Boas	Más	Sim	Não	Com Bola		Sem Bola	
					Bem exe.	Mal exe.	Bem exe.	Mal exe.
Alexandre	7	2	3		3		4	
Pedro Gr.	3	2	2		2	1	2	1
Rui C.	4	3	1	1	1	1	1	3
Paulo P.	6	2	3	1	4	1	2	1
F. Paiva	5	1	4		3		3	2
Nuno M.	6	1	4	1	3	1	3	
Diogo P.	8		5	2	5		4	1
Pedro R.	4	3	3	3	2	2	3	2
Nélson F.	Lesionado							
Miguel M.	6	3	4	1	3	2	3	1
Paulo J.	7	1	4		4	1	3	
Rafael C.	9	2	4	1	3	2	3	1
Francisco P.	6	3	5		3		4	
Gil P.	5	2	4	1	4		3	1
André M.	4	5	3	3	3	3	2	2
Bruno O.	7	2	4	2	4	1	3	2
Carlos M.	8	1	3	3	2	1	2	1
Miguel T.	5	3	3	2	4	3	3	2
João Q.	6	2	4	3	4	2	2	3

Podemos observar que a nível das decisões de jogo foi o Diogo que obteve melhor resultados com 8 boas decisões, a nível do apoio foi o Francisco que sempre que foi necessário deu apoio ao colega, neste caso por 5 vezes. No posicionamento com bola o Diogo esteve sempre bem posicionado, por 5 vezes, já sem bola foi o Francisco que teve os melhores resultados, estando bem posicionado por 4 vezes.

Tabela 18 – Terceira avaliação tática em contexto de treino

Avaliação Tática - Junho 2016								
Avaliação realizado em jogo formal no treino								
Nomes	Decisões		Apoio		Posicionamento			
	Boas	Más	Sim	Não	Com Bola		Sem Bola	
					Bem exe.	Mal exe.	Bem exe.	Mal exe.
Alexandre	3	2	4		3		4	
Pedro Gr.	4	2	2		2	1	2	1
Rui C.								
Paulo P.	5	1	3	1	4	1	2	1
F. Paiva	3	1	4		3		3	2
Nuno M.								
Diogo P.	4	1	5	2	5		4	2
Pedro R.	6	2	3	3	2	2	3	2
Nélson F.	4	1	3	2	3		4	
Miguel M.	4		4	1	3	1	2	
Paulo J.	5	3	3		4	2	3	
Rafael C.	4	1	3		3	1	3	1
Francisco P.	4	2	3	1	2		3	1
Gil P.	3		3	1	3		3	
André M.								
Bruno O.								
Carlos M.								
Miguel T.	4	1	2		4	2	2	1
João Q.								

Na tabela 18, temos presente a terceira avaliação tática em contexto de treino, esta foi realizada em junho de 2016. Há semelhança das tabelas anteriores desta avaliação as boas execuções superam as más. Podemos observar que a nível das boas decisões foi o Pedro que obteve mais cerca de 6, a nível do apoio foi o Diogo que sempre que foi necessário deu apoio ao colega, neste caso por 5 vezes. No posicionamento com bola o Diogo esteve sempre bem posicionado, por 5 vezes, já sem bola foi o Alex e o Nélson que tiveram os melhores resultados, estando bem posicionado por 4 vezes.

Tabela 19 – Primeira avaliação tática em contexto de competição

Avaliação Tática - Setembro 2015								
Avaliação realizado em jogo para o campeonato contra A.D. Lousada								
Nomes	Decisões		Apoio		Posicionamento			
	Boas	Más	Sim	Não	Com Bola		Sem Bola	
					Bem exe.	Mal exe.	Bem exe.	Mal exe.
Alexandre	5	2	4	1	6		4	1
Pedro Gr.								
Rui C.								
Paulo P.	7	4	6	1	4	1	6	
F. Paiva	5	4	4	1	3	1	3	1
Nuno M.	8	2	6		5		3	1
Diogo P.	7	2	6	1	5	2	6	1
Pedro R.								
Nélson F.	Lesionado							
Miguel M.	6	4	7		4	2	4	1
Paulo J.	7	2	5	1	5		4	
Rafael C.	6	4	6	2	3	2	4	
Francisco P.	8	2	6		4		3	1
Gil P.	7	3	5		5	1	3	
André M.	4	2	2	1	2	1	1	3
Bruno O.	5	3	3	2	3	1	1	2
Carlos M.	7	1	6	3	5	1	2	2
Miguel T.	4	3	2	1	3	1	4	2
João Q.	5	3	3		4		3	1

Na tabela 19, estão presentes os resultados da primeira avaliação tática em contexto de jogo, que foram retirados em setembro de 2015 no jogo contra o Lousada, jogando neste jogo 15 dos 19 atletas.

A cerca deste jogo podemos observar na tabela 19 que a nível das boas decisões foi o Nuno e o Francisco que obtiveram mais cerca de 8, a nível do apoio foi o Miguel Marques que sempre que foi necessário deu apoio ao colega, neste caso por 7 vezes. No posicionamento com bola o Alex esteve sempre bem posicionado, por 6 vezes, já sem bola foi o Paulo e o Diogo que tiveram os melhores resultados, estando bem posicionado por 6 vezes.

Tabela 20 – Terceira avaliação tática em contexto de competição

Avaliação Tática - Junho 2016								
Avaliação realizado em jogo para o campeonato contra Trofense								
Nomes	Decisões		Apoio		Posicionamento			
	Boas	Más	Sim	Não	Com Bola		Sem Bola	
					Bem exe.	Mal exe.	Bem exe.	Mal exe.
Alexandre	4	1	4	2	5	1	4	2
Pedro Gr.								
Rui C.								
Paulo P.	5	2	5	3	3	1	2	2
F. Paiva								
Nuno M.								
Diogo P.	5	2	5	1	3		3	1
Pedro R.								
Nélson F.	4	2	5		5	1	4	2
Miguel M.	4	1	5	2	5	1	3	2
Paulo J.	5		5	1	5		5	1
Rafael C.	3		4	1	3	1	4	2
Francisco P.	4	1	5	2	5		3	1
Gil P.	5	2	5		5	2	4	1
André M.								
Bruno O.								
Carlos M.								
Miguel T.	4	1	3	2	4	2	3	2
João Q.								

Após análise das tabelas 17 e 18 dos testes táticos no contexto de treino podemos observar que entre as três avaliações não existem grandes diferenças, sendo que as ações bem executadas e as boas decisões superam as más. O mesmo se pode verificar no contexto de jogo, em que a diferença entre jogos não demonstra a existência de grandes diferenças entre a performance a nível tático, pois a forma de jogar da equipa mantém - se independentemente do adversário e os jogadores assimilaram as rotinas a nível tático ao longo do ano. Comparando os dois contextos podemos verificar que não existe grandes diferenças entre o treino e o jogo, sendo que os melhores resultados foram a em

competição, nível das boas decisões foi o Nuno, o Francisco e o Diogo que obtiveram mais cerca de 8, a nível do apoio foi o Miguel Marques que sempre que foi necessário deu apoio ao colega, neste caso por 7 vezes. No posicionamento com bola o Alex esteve sempre bem posicionado, por 6 vezes, já sem bola foi o Paulo e o Diogo que tiveram os melhores resultados, estando bem posicionado por 6 vezes, não havendo assim efeito da pressão da competição na performance dos jogadores a este nível.

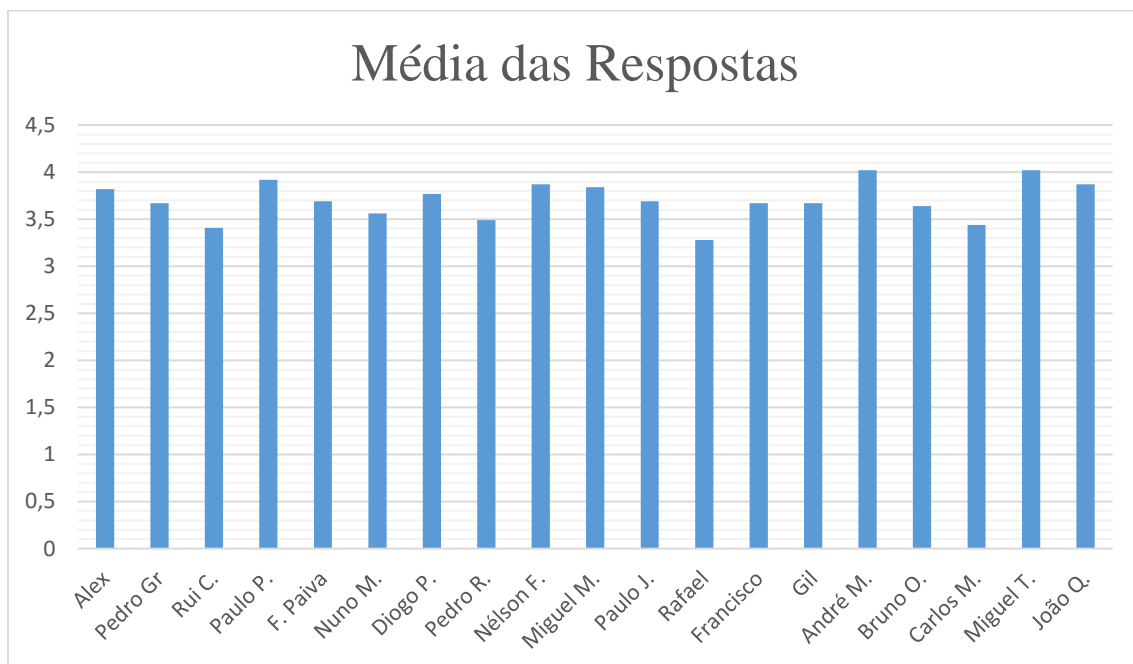
4.6.5. Questionário psicológico

No que respeita ao fator psicológico recorremos a um questionário da autoria de Neto (Anexo 8).

Este questionário, aplicado aos Juniores A do AFC, é constituído por 39 questões divididas em 5 temáticas diferentes (Ansiedade, concentração, confiança, motivação e ênfase de equipa).

A resposta dada a cada uma das questões é feita através da escala de Likert de 1 a 5.

Gráfico 1 - Média de respostas por jogador



Como podemos observar no gráfico 1, os resultados apresentados demonstram uma média dos jogadores entre 3,28 e 4,02, o que dá uma média geral de 3,77, demonstrando que os atletas concordam mais do que discordam com as afirmações apresentadas ao longo deste questionário.

Podemos verificar também que o André e o Miguel são os jogadores que no geral concordam mais com as afirmações apresentadas, tendo uma média de respostas de 4,02. Já o Rafael é o jogador que tem a média de respostas mais baixa, sendo de 3,28.

4.6.6. Teste Sociométrico

“O teste sociométrico é um recurso exploratório extremamente útil para estudar as estruturas sociais num dado momento, à luz das atrações, repulsas e sentimentos manifestados no interior do grupo. Afirma, ainda, que uma das principais preocupações dessa técnica é medir a intensidade e a expansão das correntes psicológicas que se irradiam nos grupos sociais.” (Alves, 1964).

O seguinte teste sociométrico foi aplicado em dezembro de 2015 com o objetivo de descobrir quem é que os jogadores consideram como melhor líder para a equipa, com quem é que estes mantinham melhor e pior relação e numa escala de 1 a 5 como avaliavam a sua relação com os seus colegas. Este teste sociométrico foi aplicado antes do treino, via informática, em que estavam 2 computadores a disposição um em cada sala, em que os jogadores estavam sozinhos e faziam o teste um de cada vez.

4.6.6.1. Resultados do teste sociométrico

A tabela 26 apresenta-nos as relações positivas e negativas dos membros da equipa, sendo o verde as relações mais positivas que o jogador tem dentro da equipa e a vermelho as piores relações.

Tabela 21 - Relações positivas e negativas entre os diferentes membros da equipa

Jogadores	Alexandre	Pedro Gr.	Rui C.	Paulo P.	F. Paiva	Nuno M.	Diogo P.	Pedro R.	Nelson F.	Miguel M.	Paulo J.	Rafael C.	Francisco P.	Gil P.	André M.	Bruno O.	Carlos M.	Miguel T.	João Q.	
Alexandre	Black					Green	Green	Red	Green							Red				Red
Pedro Gr.	Green	Black					Red			Green				Green			Red			Red
Rui C.			Black	Red		Red	Green	Red		Green							Green			
Paulo P.				Black	Green	Red				Red		Green	Red							Green
F. Paiva					Black	Red	Green		Red				Red			Green				Green
Nuno M.	Green		Red	Green		Black		Red	Green											
Diogo P.	Green		Green			Red	Black				Red									
Pedro R.								Black				Green				Green	Red			
Nelson F.									Black											
Miguel M.	Red			Red						Black	Green		Red				Green			
Paulo J.	Red		Red							Black		Green								
Rafael C.				Green				Red				Black	Red		Green					Green
Francisco P.	Green	Green	Red		Red							Red	Black			Green				
Gil P.	Green	Green	Red							Red				Black	Red	Green				
André M.	Red		Green						Red						Black	Green				Green
Bruno O.	Red			Red	Green							Green				Black				Red
Carlos M.		Red	Green				Green	Red				Green	Red				Black			
Miguel T.							Green	Red	Green									Black		
João Q.	Red		Red		Green			Red	Green							Green				Black
Nº de E.P.	5	2	4	2	3	1	5	0	4	2	1	6	2	1	1	8	3	3	1	
%	29.4	11.7	23.5	11.7	17.6	5.8	29.4	0	23.5	11.7	5.8	35.3	11.7	5.8	5.8	47.1	17.6	17.6	5.8	
Nº de E.N.	5	1	5	3	1	5	1	8	3	3	1	1	6	1	1	1	1	1	1	2
%	29.4	5.8	29.4	16.6	5.8	29.4	5.8	47.1	17.6	17.6	5.8	5.8	35.3	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	11.7
Nº Total	10	3	9	5	4	6	6	8	7	5	2	7	8	2	2	9	4	4	3	

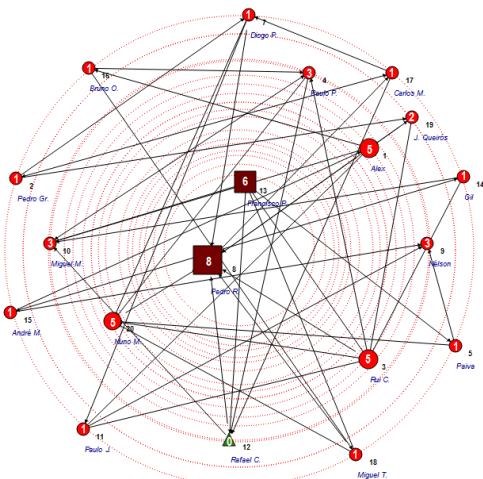


Figura 24: Relações Negativas

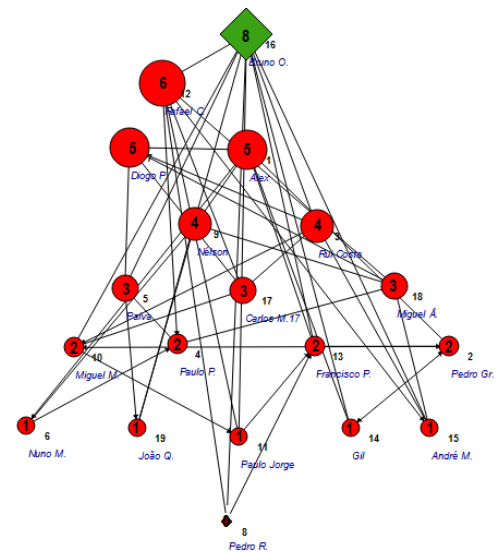


Figura 25: Relações Positivas

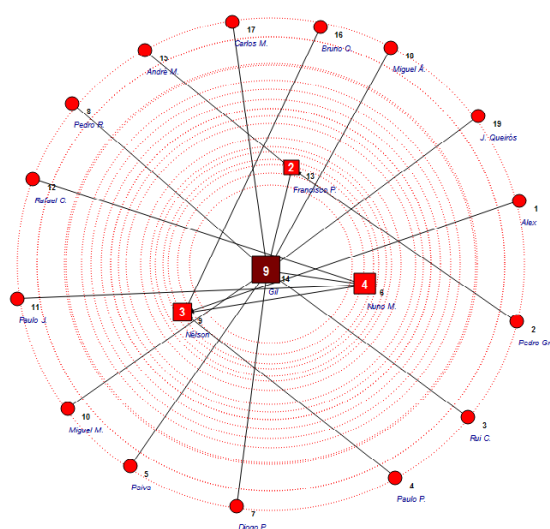
Após observação da tabela 21 e da figura 25 podemos constatar que os jogadores que mantêm mais relações positivas dentro da equipa é o Bruno Oliveira (8) e o Rafael (6) Carvalho, sendo o Pedro Ribeiro, o jogador que mantêm menos relações positivas (0).

Já a nível das relações negativas podemos observar na tabela 21 e figura 24 que o Pedro Ribeiro e o Francisco Pereira são os jogadores que têm mais relações negativas dentro do grupo, 8 e 6, respetivamente.

No teste sociométrico anteriormente apresentado, na questão de quem consideram o melhor líder para a equipa os resultados foram os seguintes:

Tabela 22 - Melhor líder para a equipa

Jogadores	Alexandre	Pedro Gr.	Rui C.	Paulo P.	F. Paiva	Nuno M.	Diogo P.	Pedro R.	Nelson F.	Miguel M.	Paulo J.	Rafael C.	Francisco P.	Gil P.	André M.	Bruno O.	Carlos M.	Miguel T.	João Q.	
Alexandre	█								█											
Pedro Gr.		█											█							
Rui C.			█											█						
Paulo P.				█					█											
F. Paiva					█									█						
Nuno M.						█			█											
Diogo P.							█							█						
Pedro R.								█						█						
Nelson F.									█											
Miguel M.										█				█						
Paulo J.						█					█									
Rafael C.						█						█								
Francisco P.													█	█						
Gil P.						█								█						
André M.															█					
Bruno O.									█							█				
Carlos M.																	█			
Miguel T.																		█		
João Q.																			█	
Nº Escolhas	0	0	0	0	0	3	0	0	4	0	0	0	2	9	0	0	0	0	0	0
%	0	0	0	0	0	17.6	0	0	23.5	0	0	0	11.7	52.9	0	0	0	0	0	0



Após observação da tabela 22 e da figura 26, podemos constatar que dos 19 jogadores da equipa apenas 4 foram escolhidos como melhores líderes da equipa.

Entre estes 4, o melhor foi o Gil com cerca de 9 votos, que corresponde a 52,9% da equipa, seguido do Nelson com 4 votos corresponde a 23,5 % dos votos. Os outros dois elementos escolhidos foram o Nuno e o Francisco com 3 e 2 votos, respetivamente.

De salientar que estes 4 elementos escolhidos, são os 4 capitães de equipa escolhidos pelos treinadores no início da época.

Tabela 23 - Opiniões sobre os colegas

Jogadores	Alexandre	Pedro Gr	Rui C.	Paulo P.	F. Paiva	Diogo P.	Nelson F.	Nuno M.	Pedro r.	Miguel M.	Francisco P.	Rafael C.	Gil P.	Paulo Jorge	André M.	Bruno O.	Carlos M.	Miguel T.	João Q.
Alexandre	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3
Pedro Gr	4	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5
Rui C.	4	2	3	4	5	4	3	3	3	5	4	4	4	4	4	4	5	4	3
Paulo P.	4	4	4	5	4	5	3	4	3	3	5	5	5	5	5	4	5	5	4
F. Paiva	5	5	4	4	5	3	3	4	4	4	3	5	4	4	4	5	4	5	5
Diogo P.	5	4	5	4	4	5	3	3	4	4	4	5	4	3	4	5	5	5	4
Nelson F.																			
Nuno M.	5	5	3	5	4	4	4	5	3	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5
Pedro r.	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	5	4	2	3	3	3	3	2
Miguel M.	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4
Francisco P.	5	5	3	4	4	5	5	5	3	4	4	4	5	4	4	4	5	3	4
Rafael C.	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5
Gil P.	5	4	3	4	4	4	5	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4
Paulo Jorge	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4
André M.	3	3	5	4	4	5	3	4	3	4	4	3	4	4	5	4	5	4	4
Bruno O.	3	5	5	3	5	5	5	5	3	4	4	5	4	5	5	5	5	3	4
Carlos M.	4	3	5	3	4	5	4	4	3	4	3	5	4	4	4	4	5	4	3
Miguel T.	4	3	4	4	5	5	5	3	3	4	3	5	4	4	5	4	5	4	4
João Q.	4	5	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3
Média	4.11	3.88	4	3.76	4.17	4.47	4.53	3.82	3.76	3.94	4.24	4.47	4.29	4.17	4.11	4.41	4.41	4.24	3.88

Após observação e análise da tabela 23, referente a relação com os colegas de equipa, podemos verificar que o Nelson é a pessoa que os colegas têm melhor relação dentro da equipa pois foi o jogador que de todos teve a média mais alta cerca de 4.53. Podemos também verificar que o Paulo Pinto e o Pedro Ribeiro são os jogadores que têm piores relações dentro da equipa no geral, pois apresentam a média mais baixa (3.76).

Podemos também constatar que o Rafael foi o jogador que teve por mais vezes a sua relação com os colegas avaliada em 5, o nível mais alto nesta avaliação, isto aconteceu cerca de 11 vezes. E o Pedro Gr e o Pedro R. foram os únicos que viram relações avaliadas em 2, um dos níveis mais baixos, 1 e 2 casos, respetivamente.

Com estes resultados eu e o TP dos Juniores A, tentamos verificar se existia relação entre as relações positivas e negativas com as decisões a nível do passe nos diferentes exercícios e se essas relações influenciavam as escolhas dos jogadores. Após vários treinos verificamos que tal não acontecia, pois, os jogadores tomavam as decisões conforme necessário e não pelas relações que mantinham.

4.7. Projetos de Atividades

4.7.1. Projeto – Torneio de Futebol de Rua Miguelito

O projeto torneio de rua já existe no AFC há vários anos em que os principais protagonistas são os atletas dos Gonçalinhos. A figura 27 mostra o cartaz da edição do presente ano.

Este ano e devido ao coordenador dos Gonçalinhos ter sido colocado em Lisboa a dar aulas, fiquei responsável pela organização da edição deste ano deste torneio. Este torneio tem o nome de Miguelito devido a em todas as anteriores edições o nome escolhido foi de um atleta que tenha passado pela formação do AFC e tenha chegado longe na sua carreira desportiva, um dos exemplos é o Nuno Gomes.



Figura 27: Cartaz do Torneio de Futebol de Rua

O torneio é constituído por fases de grupo e fase final.

As equipas são de 2 elementos cada.

Cada jogo tem a duração de 10 minutos sem interrupções.

Decorrerão 2 jogos ao mesmo tempo em dois campos diferentes.

Cada equipa terá o nome de um “jogador ídolo” proveniente do país escolhido para a turma.

Cada jogo é supervisionado por um treinador.

Os jogos decorreram à 3ª feira das 18:30 as 19:45.

Em caso de empate no final de fase de grupos, os critérios de desempate são: 1) Diferença de golos; 2) Golos Marcados; 3) Confronto direto.

Na edição deste ano as turmas A1 e B1 estão juntas no mesmo grupo constituído por 6 equipas. A turma C1 tem um grupo de 6 equipas, a turma C2 é constituída por 2 grupos de 4. Nesta fase as equipas jogam todas contra todas dentro do grupo. Nos grupos das turmas A1/B1 e C1 passam as primeiras 4 equipas as meias finais. Nos grupos da turma C2 passam os 2 melhores de cada grupo.

O campo de futebol de rua era constituído por 2 balizas de 1 metro de comprimento feitas por cones e tinha aproximadamente 10 metros de comprimento por 3 metros de largura (figuras 28,29).



Figura 28: Campo 1 do torneio de futebol de rua.



Figura 29: Campo 2 do torneio de futebol de rua.

Ao longo do torneio tive como funções das inscrições dos atletas, realização dos grupos, marcação dos campos nos dias do jogo, controlo do tempo e auxílio aos jogadores em qualquer situação fora do normal.

As classificações, resultados dos jogos e consequentes vencedores de cada uma das turmas encontram – se em anexo.

A entrega de prémios aos jogadores do 1º ao 4º Lugar de cada uma das turmas decorreu no dia 11 de junho com a presença do padrinho do Torneio, o Miguelito (figura 30 e 31) e do professor Hélder Fonseca (figura 30) que foi quem deu início a este torneio há 4 anos atrás.



Figura 30: Entrega de prémios, vencedores turma C1



Figura 30: Entrega de prémios, vencedores turma C2

Foi a primeira vez que estive dentro da organização de um torneio de futebol de rua e com miúdos desta idade (6 a 11 anos). De uma forma geral este torneio correu bastante bem. Embora às vezes tenha ocorrido algum atraso de uma jornada para a outra este era compensado na jornada seguinte, sendo que os miúdos compreenderam bastante bem as regras do torneio anteriormente descritas. Estes andavam muito entusiasmados com a participação no torneio. Por exemplo, no dia da 2ª jornada do torneio cheguei ao treino,

ainda faltavam 45 minutos para o torneio começar e já havia miúdos a treinar no local dos campos para o torneio, tendo estes até montado um dos campos, exatamente como estavam na 1ª jornada. Estes miúdos foram de uma entrega fantástica ao longo do torneio, chegando várias vezes a poder vir apenas 1 jogador de uma equipa ao torneio e jogar contra 2, nunca desistindo independentemente do resultado, havendo também miúdos que choravam após perder e vinham pedir conselhos de como melhorar para não voltarem a perder. Todos estes ficaram empolgados quando souberam que seria o Miguelito o “padrinho” do torneio, pois é considerado um ídolo para todos os miúdos e todos queriam ganhar para puderem receber os prémios da mão deste. Foi uma excelente experiência, que espero puder voltar a repetir.

4.7.2. Projeto – Torneio de Habilidades

O torneio de habilidades foi o projeto escolhido por mim para ser realizado na entidade de estágio. Eu escolhi realizar este projeto nos Gonçalinhos do AFC, pois de todos os escalões existentes estes são os que apresentam menor frequência competitiva. Desta forma, este torneio podia constituir-se como uma oportunidade para competirem tendo a família ao seu lado, pois cada jogador podia levar um elemento da família para competir com ele neste torneio.

Este projeto tinha como objetivos:

- i) Proporcionar um contexto competitivo aos jogadores;
- ii) Estimular o desempenho dos jogadores;
- iii) Desenvolver as competências técnicas dos jogadores;

O torneio teve a duração de aproximadamente 1h15, dividindo – se em 8 estações, com o tempo de 8 minutos cada estação (podendo ser alterado pela organização se necessário).

Em cada estação estive um treinador a explicar o objetivo de cada estação, controlando e apontando a pontuação de cada um dos jogadores. Os jogadores organizaram-se em grupos de 6 a 8 pessoas (3/4 jogadores mais 3/4 familiares). O sentido da rotação dos atletas pelas estações ocorreu por ordem crescente das mesmas, ou seja, da estação 1 passa para a estação 2 e assim sucessivamente. (os números das estações estão

assinalados no esquema da atividade). A classificação final foi feita por turma, ou seja, cada aluno competia apenas com os seus colegas de turma. Ao fim de quatro rotações os guarda – redes trocavam de estação, passando um dos penalties para o 1x1 com gr e vice-versa (Figura 32).

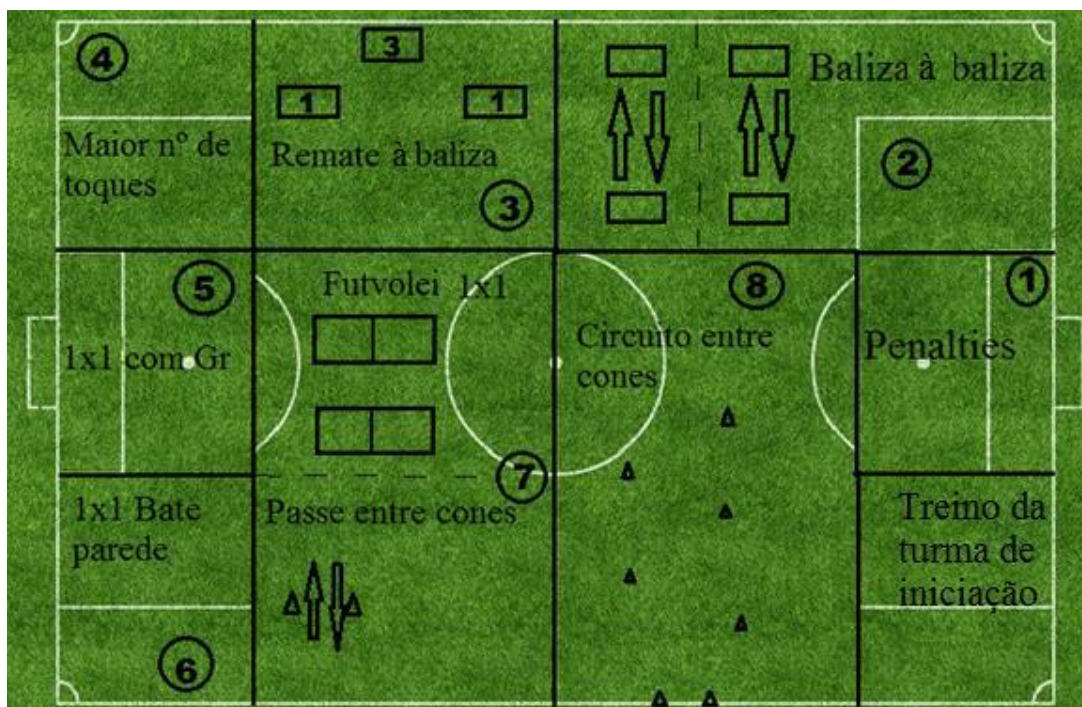


Figura 32: Esquema do torneio de habilidades

Nos anexos (anexo 11) está o regulamento da atividade que contém a explicação de cada uma das diferentes estações, apresentando de seguida algumas das fotos do dia do torneio (figura 33, 34).



Figura 33: Estação 1 – Penalties.



Figura 34: Estação 7 - Fut volei

Inicialmente este torneio de habilidades era para ser realizado só para os atletas dos Gonçalinhos, mas após conversa com o professor Pedro sobre integrar os pais para eles perceberam algumas das dificuldades dos treinadores e como decorriam as atividades

para os miúdos, pensei em englobar os pais ou familiares no torneio, fazendo equipa com os seus filhos/netos. Mas isto acarretava outro problema, se houvesse uma fraca adesão dos familiares iria ter que realizar dois torneios, uma para quem tinha familiares consigo e outro para quem não tinha.

Mas a verdade é que no dia do torneio, apenas 3 de 39 atletas que participaram no torneio não tinham familiares consigo, mas que arranjam um parceiro em familiares de outros jogadores. Registou-se uma grande adesão por parte dos familiares, nem em dia de treino estão tantas pessoas a assistir.

Após a adesão por parte dos familiares ocorreu outro problema. A explicação e exemplificação das regras do torneio tornou-se difícil pois como era muita gente o barulho era ensurdecedor. após pedir silêncio para poder explicar os exercícios e dividir os atletas e familiares em grupos colaboraram fazendo silêncio total.

Foi interessante observar que os pais entre si exibiram um grande espírito competitivo, mas com um grande respeito entre todos, o que facilitou em muito o trabalho dos treinadores envolvidos.

Resumindo, acho que a atividade não podia ter corrido melhor, tendo no fim da atividade ter sido cumprimentado por vários pais que não conhecia e que me deram os parabéns pela atividade e que se devia realizar mais vezes, para os pais serem mais presentes nos treinos dos filhos.

4.8. Formações/Congressos

4.8.1. 1º Encontro de Desporto Integrado

No passado dia 28 de outubro de 2015 o Instituto Politécnico da Guarda em parceria com a Associação Distrital de Desporto, Lazer e Cultura para Pessoas com Deficiência, com o apoio da Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência (FPDD), organizarão o 1º Encontro do Desporto Integrado.

Este evento provem do dia Europeu do Desporto Integrado foi oficialmente inaugurado em Roma, no dia 23 de maio de 2015, em que o Instituto Politécnico da Guarda foi a única instituição Portuguesa a participar neste evento, que contou com a participação de 12 países europeus, em dez modalidades de desporto integrado. A equipa do IPG foi constituída por 21 elementos, alunos e docentes do curso de Desporto, bem como alguns

atletas portadores de deficiência e técnicos, em representação de instituições de âmbito regional.

Este evento no Instituto Politécnico da Guarda, teve início às 9h45 no Auditório do IPG com a apresentação do Programa EDIS (European Day of Integrated Sport) realizando – se de seguida a formação das equipas e dos grupos para que pudessem iniciar a prática de três modalidades, sendo elas, a Dança, o Karaté e o Futebol de 7. Cada modalidade foi gerida por instrutor/professores do Instituto. Na Dança esteve a Professora Bernardete Jorge, no Karaté esteve o aluno Michael Sanches e no Futebol de 7, o professor Pedro Esteves e a professora Natalina Casanova. Estas 3 modalidades foram auxiliadas por alunos, tendo eu ficado no Futebol de 7. Devido as condições climáticas este teve de se realizar no pavilhão desportivo das residências do IPG. Nós, alunos tivemos como funções auxiliar os participantes, explicar – lhes o jogo e arbitrar este mesmo. No fim de todos os participantes terem realizado estas atividades, seguiram para a Cantina para que pudessem almoçar.

Às 14h foi estabelecido um protocolo entre o IPG e a Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência, iniciando – se de seguida á palestra com o tema “A inclusão através do Desporto” dirigida pelo Mário Lopes, Presidente da FPDD, estando também a decorrer ao mesmo tempo á prova de Peddy Paper no Campus do IPG.

Após o termino desta palestra os participantes dirigiram – se para o Pavilhão desportivo das residências do IPG para a demonstração e experiência de jogar Goalball. Nesta demonstração apresentada pelo Presidente da FPDD Mário Lopes, este falou um sobre a origem do Goalball e também as suas principais regras. Foi montando um campo de Goalball em que ocorreu a demonstração e para a maior parte dos alunos a primeira experiência a jogar Goalball.

4.8.2. XVI Jornadas da Sociedade Portuguesa da Psicologia do Desporto

No Instituto Politécnico da Guarda decorreram entre os dias 6 e 7 de novembro de 2015 as XVI Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto, que tinha como titulo “Psicologia do Desporto e do Exercício – Da Investigação à Intervenção”. Estas Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto são o evento mais importante em Portugal na área da Psicologia do Desporto.

Estas Jornadas iniciaram - se no dia 6 de novembro pelas 9:30 com a sessão de abertura a todos os participantes. Como primeira conferência, Juan Garcia Herrero da Universidad de Salamanca falou sobre o tema “Liderazgo transformacional y entrenamiento desportivo? Una buena pareja?”

De seguida seguiu – se a primeira sessão de posters com diversas apresentações sobre diversos temas, tendo sido apresentados ou tenham tido um contributo de vários por parte de alunos e discentes do Instituto Politécnico da Guarda.

As 11:30 iniciaram – se as comunicações orais livres existindo 2 sessões paralelas, uma delas no auditório grande com 5 diferentes temas relacionados com a prática de atividade física e a motivação para tal. No auditório pequeno decorriam também a apresentação de 5 diferentes temas.

A parte da tarde do 1º dia destas jornadas, começou com a conferência de Daniela Matos da Universidade do Minho com o tema “A excelência do desporto: Importância de fatores pessoais e contextuais”. Esta apresentação foi bastante interessante pois para quem quer seguir o treino a nível de competição, os fatores apresentados influenciam muito o rendimento dos atletas. No fim desta conferência iniciou – se o simpósio com o tema “Comportamento adaptativo em desporto e exercício: abordagem das redes sociais”.

As 17 horas iniciou – se a segunda sessão de apresentação de posters. Por último no 1º dia das jornadas foi o simpósio com o tema “Desenvolvimento Positivo em Desporto: da Investigação e da Intervenção”.

Para iniciar o 2º dia das Jornadas, as 9 horas iniciaram – se as comunicações orais livres, ocorrendo 2 sessões paralelas uma no auditório grande e outra no auditório pequeno. Mais uma vez o tema exercício e motivação foram os mais desenvolvidos.

Após isto deram – se as 3ª apresentações de posters destas jornadas. Com inicio as 11 horas começou a conferência de Susana Veloso da Universidade Lusófona Humanidades Tecnologia com o tema “Natureza e exercício: evidências desta combinação na saúde e bem-estar”. Por último e para finalizar a parte da manhã do 2º dia das Jornadas, falou – se no tema “O desenvolvimento da perícia no Desporto” num simpósio moderado por Duarte Araújo e organizado por Hugo Sarmiento.

Após almoço a parte de tarde iniciou com a conferência de Eduardo Gimeno da Universidade Miguel Hernandez de Elche com o tema “Atividade Física, rendimento cognitivo y bienestar psicológico”. De seguida decorreram as apresentações da 4ª e última sessão de posters.

Para terminar as jornadas, por último decorreram as comunicações orais livres, em que todas estas incidiam no Desporto de diferentes maneiras.

4.8.3. I Congresso de Futebol

No dia 26 de maio de 2016 no Instituto Politécnico da Guarda decorreu o I Congresso de Futebol organizado por alguns docentes deste Instituto em colaboração com a Associação de Futebol da Guarda.

Este congresso iniciou – se com o Selecionador Nacional de Futebol Feminino que falou acerca do Futebol Feminino em Portugal com o tema “Planeamento a longo prazo: modelo operativo da FPF no futebol feminino” falando também da sua experiência enquanto treinador nesta vertente e como selecionador nacional. Esta palestra foi bastante interessante para conhecer a realidade do Futebol Feminino que em Portugal não é muito divulgado.

A seguinte palestra foi orientada por Francisco Silveira Ramos, diretor técnico da Federação Portuguesa de Futebol, com o tema “Estratégia de desenvolvimento do futebolista: a visão da FPF”. Esta palestra mostrou a visão da Federação Portuguesa de Futebol, desde o futebol Juvenil até ao Futebol Sénior.

Para terminar a parte da manhã decorreu uma sessão pratica dividida em duas partes: uma orientada pelo professor Carlos Sacadura, professor no Instituto Politécnico da Guarda com o tema “Ter bola – exemplo de uma operacionalização”, apresentando e explicando alguns exercícios sobre este tema. A segunda parte foi orientada pelo professor António Barbosa, treinador na Academia Prozis, com o tema “Indicadores de pressão e transição ofensiva”, apresentando também diversos exercícios sobre este tema. Dos alunos que realizaram estes exercícios, 10 tinham gps e acelerómetros que serviram para recolha de dados que posteriormente foi a apresentada pelo professor Pedro Esteves, no qual auxiliei na colocação dos gps.

Da parte da tarde, o Professor José Guilherme, Professor da FADEUP e Selecionador de Futebol sub-18, apresentou – nos a comunicação com o tema “A implementação de uma ideia de jogo: da teoria à prática”. Nesta comunicação o professor falou – nos sobre a sua experiência no Futebol e para ele qual a melhor maneira de transformar uma ideia teórica em pratica. De seguida com o tema “Avaliação e controlo da performance em desportos de equipa de elite”, o professor Nuno Leite da UTAD e membro do CIDESD, apresentou – nos uma avaliação em equipas de elite, os parâmetros normalmente avaliados e as conclusões que as equipas podem retirar a partir desses dados.

Após esta apresentação o treinador de futebol Ricardo Chéu apresentou uma comunicação com o tema “Microciclo de treino no futebol profissional”, do qual falou sobre a sua experiência como treinador ao longo dos anos e da experiência mais recente como treinador dos seniores do Académico de Viseu.

Após um pequeno intervalo, a professora Carolina Vila-Chã, Coordenadora de Departamento e Diretora do Laboratório LABMOV, docente do Instituto politécnico da Guarda e membro do CIDESD, apresentou o tema “O LABMOV na avaliação e otimização do rendimento desportivo”, demonstrando o que podia ser feito neste laboratório, onde apresentou a mais recente avaliação feita com os atletas da Academia Prozis.

Como penúltima comunicação, o treinador de Futebol, Rui Nascimento, apresentou o tema “Distrital vs Campeonato de Portugal - Realidade e Constrangimentos”, onde falou a cerca da sua mais recente experiência no S.C. Sabugal e das principais diferenças existentes entre as duas divisões em que participou com esta mesma equipa.

Por último, o professor Pedro Esteves, docente do Instituto politécnico da Guarda e membro do CIDESD, apresentou o tema “Contributos da avaliação do rendimento desportivo para o processo de treino” apresentando os dados recolhidos ao longo da sessão pratica, mostrando assim quais os contributos e mais valias deste tipo de avaliação.

5. Reflexão Final

Como reflexão deste ano de estágio no Amarante Futebol Clube, das 628 horas de estágio presenciais e de muitas outras dedicadas à preparação do mesmo, posso retirar varias conclusões/ideias/experiências enriquecedoras que vão ficar para o resto da vida.

Este estágio foi a minha primeira experiência em contexto profissional ao nível do treino, mostrando – me um novo mundo que desconhecia e contribuindo para a minha formação como pessoa e futuro profissional nesta área.

Este presente relatório apresenta o trabalho desenvolvido enquanto estagiário ao longo deste ano, onde apresento e falo sobre as dificuldades, aprendizagens que senti ao longo deste processo e opiniões que tive por parte de outros treinadores, pais e atletas.

Inicialmente foram escolhidos objetivos para serem realizados ao longo do estágio, sendo estes divididos em objetivos gerais e objetivos específicos. Dentro dos objetivos gerais encontravam – se o aprofundamento e recrutamento de competências a nível teórico e pratico, níveis elevados de organização, assiduidade e pontualidade e a inclusão na entidade acolhedora. A nível dos objetivos específicos encontrava – se a intervenção nas tarefas de treino, a estruturação, planeamento e periodização de sessões de treino e a realização de avaliações periódicas. Estes objetivos foram todos cumpridos tanto os gerais como específicos. Nos objetivos gerais houve um aprofundamento dos conhecimentos para melhorar a minha intervenção junto dos atletas, apresentei sempre níveis de organização, assiduidade e pontualidade muito levados pois chegava sempre bastante tempo antes do treino com tudo o que era necessário para este, e a integração nesta entidade foi bastante fácil pois desde inicio toda as pessoas me ajudaram. Ao nível dos objetivos específicos a intervenção nas tarefas de treino foi realizada tanto nos juniores A, como nos traquinas A, o mesmo se verificou na estruturação, planeamento e estruturação de sessões de treino para ambas as equipas. As avaliações periódicas foram realizadas nos juniores A em 3 diferentes momentos (setembro, fevereiro e junho).

A nível das atividades desenvolvidas considero que desenvolvi muitas competências nas questões da observação, em que aprendi a observar apenas o necessário para o contexto em que me encontro, a planificar os treinos consoante os conteúdos que pretendia para cada uma das sessões, desenvolvi também capacidades de gestão e organização de

eventos nos dois torneios desenvolvidos em que estive encarregue de organizar e desenvolver os torneios, fazendo com que tudo corresse bem.

Ao longo deste ano coloquei em prática muitos dos conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura, tanto a nível do planeamento e periodização do treino, como da avaliação e controlo do treino, entre outras. Através destes conhecimentos e da experiência adquirida, fui conseguindo por as minhas ideias em prática ainda que por vezes a forma de implementação das mesmas possa não ter sido a mais correta. Em alguns momentos os atletas por vezes não percebiam aquilo que eu queria com os exercícios, mas com a utilização de diferentes estratégias foi possível de superar este obstáculo.

Como resumo de todo o trabalho desenvolvido ao longo deste ano, na minha opinião foi um trabalho bastante rico e bem desenvolvido, consegui intervir de forma frequente em ambos os escalões, mais nos traquinas A do que nos juniores A, mas é normal devido a diferença de funções exercidas. Melhorei ao nível das competências de scouting realizando as observações de treino e de jogo com ferramentas abordadas ao longo das aulas e do curso realizado no IPG. Elaborei um projeto de promoção e organizei outro já existente em anos anteriores. Ambas as atividades foram um sucesso, aumentando assim a competitividade dos Gonçalinhos do AFC.

Em suma, esta foi uma experiência bastante rica a todos os níveis, ensinei, aprendi e desenvolvi as minhas capacidades, melhorando como pessoa e futuro profissional.

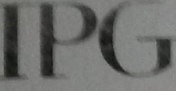
6. Referências Bibliográficas

- Alves, D. (1964); *O teste sociométrico*. Rio de Janeiro, FGV.
- Aranha, A. (2007). *Observação de aulas de Educação física*, Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro;
- Amarante Futebol Clube (2012). <http://www.amarantefc.pt/>; (Acesso a 13 de junho de 2016);
- Castelo, J. (1996). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa: Edições FMH.
- Castelo, J.(2009). *Futebol: Organização dinâmica de Jogo*; 3ª Edição; Edições Universitárias Lusófonas.
- Ciências da informação e da decisão em Saúde (2013); [http://portalcodgdh.min-saude.pt/index.php/%C3%8Dndice_de_massa_corporal_\(IMC\)](http://portalcodgdh.min-saude.pt/index.php/%C3%8Dndice_de_massa_corporal_(IMC)); (Acesso em 12 de Junho de 2016)
- Dantas, M. (2003). *Periodização do Treinamento: A pratica da preparação física*. P. 63-71.
- Espar, X. (2015). *Material de apoio ao curso online de planeamento e periodização em treino desportivo*. Não publicado.
- Farto, E. (2002). *Estrutura e planificação do treinamento desportivo*; Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 48.
- Forteza, A.(1999) *Entrenamiento deportivo Alta metodologia*, , Cuba, Ed. Komekt.
- Gil, António Carlos (2001). *Gestão de pessoas: enfoque dos papéis profissionais*; São Paulo: Atlas;
- Mourinho, J. (2001), "Programação e periodização do treino em futebol" em palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina de POAEF.
- Oliveira, R. (2005). *A planificação, programação, e periodização do treino em futebol. Um olhar sobre a especificidade do jogo de futebol*. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 89 - Outubro de 2005.
- Neto, J. (2014); *Preparar para ganhar*; Editora Prime Books;
- Postic, M. & De Ketele, J. (1988). *Observer les situations educatives*. Paris: PUF.

- Raposo, A.V.(2002). *O Planeamento do Treino Desportivo*. Editorial Caminho, Edição 2002;
- Silva, F. (1998). Planeamento e periodização do treinamento desportivos: mudanças e perspectivas, In F. Martins da Silva (Org.), *Treinamento Desportivo – Reflexões e experiências* (pp. 29 – 47). Editora Universitária João Pessoa: UFPB;
- Raposo, V. (2006); *A Carga no treino desportivo*; Edições Caminho.
- Segurança Social (2006);
http://www.segsocial.pt/documents/10152/163587/psc_caracterizacao_territorial_tamega/0a17a763-b676-40da-b424-f00bc635ee14; (Acesso a 10 de Junho de 2016)
- Stewart A. (2010) *Kinanthropometry and body composition: A natural home for threedimensional photonic scanning*. *Journal of Sport Science*; p. 455–457

Anexos

Anexo 1: Convenção de Estágio

 <p>Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda</p>	<p>PLANO DE ESTÁGIO</p> <p>Licenciatura em Desporto (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)</p>	<p>MODELO</p> <p>GESP.018.02</p>
<p>Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio. O Plano de Estágio é aplicável a estágios cuja finalidade é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário.</p>		
<p><input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: <u>Futebol</u></p> <p><input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____</p>		
<p>1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO</p>		
<p>Estudante / Treinador(a) Estagiário(a): Nome: <u>Paula Diana da Silva Reis</u> N.º de estudante: <u>5008104</u></p>		
<p>Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio: Nome: <u>Luís Luís Martins (Tutor)</u> N.º de func.: <u>1049</u></p>		
<p>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: <u>Hugo Miguel Vasco Clemente</u> N.º de cédula profissional: _____</p>		
<p>2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO</p>		
<p><i>- Desenvolver competências no âmbito de planeamento, organização e intervenção no treino; - Apresentar níveis de organização, responsabilidade, pontualidade ao longo do período;</i></p>		
<p>3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO</p>		
<p><i>- Desenvolver tarefas de treino com o intuito de otimizar o rendimento; - Intervir nos treinos de treino com o intuito de suportar a intervenção do treinador principal; - Avaliar e controlar o desempenho desportivo dos atletas; - Adquirir conhecimentos específicos sobre a dimensão tática-estratégica;</i></p>		
<p>4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES</p>		
1.ª fase: <u>OBSERVAÇÃO / DIAGNÓSTICO</u>	Início: <u>30/08/2015</u> D D M M A A A A	
2.ª fase: <u>INTERVENÇÃO</u>	Início: <u>01/09/2015</u> D D M M A A A A	
3.ª fase: <u>REFLEXÃO</u>	Início: <u>15/05/2016</u> D D M M A A A A	
<p>5. ASSINATURAS</p>		
<p>O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p><u>02/02/2015</u> Data</p> <p><u>Paula Reis</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p><u>02/02/2015</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p><u>02/02/2015</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura e rubrica da Entidade)</p>





Anexo 2: Plano de sessão observada



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



Local: Complexo Desportivo de Amarante – Sintético 1	Data: 17/12/2015	Hora: 19:30	Tempo: 90'
Treinador: Nelson Pinto	Material: Bolas; sinalizadores; coletes; cones;		Nº de Jogadores: 13
Objetivo: Organização da equipa no ultimo terço do campo (meio-campo ofensivo) - Finalização		Capacidade Condicional Treinada: Velocidade	

Tempo			Exercícios	Descrição das Atividades	Esquema	Critérios de êxito
t.p.	tr.	t.t.				
<i>Parte Inicial</i>						
2x5'	1'	11'	Meinho 4x2; 5x2;	Em espaço pré-definido os jogadores formam dois grupos, um com 6 elementos e outro com 7; em cada grupo vão 2 elementos ao meio, para saírem estes têm de recuperar a bola; os jogadores que trocam a bola podem dar no máximo 2 toques na bola.		- Passe tenso e na direção do pé do colega; - Recepção orientada; - Procura do espaço vazio;
2'	-	2'	Alongamentos dinâmicos	Realização de alongamentos dinâmicos de forma a preparar o corpo para a prática;		
<i>Parte Fundamental</i>						
3x5'	2x1'	17'	Crisscross 3x1+Gr	Formam 3 grupos um em cada corredor (central e laterais), a bola sai do jogador que se encontra no corredor central; estes 3 jogadores tem como objetivo fazer golo, tendo a oposição de um defesa e do guarda-redes; o jogador que remate tem de defender o ataque seguinte.		- Procura do espaço vazio pelos jogadores que não tem bola; - Fixar o defesa de forma a conseguir passar a bola para um dos colegas finalizar;
3x5'	2x1'	17'	4x2+ Gr	O espaço esta dividido em 3 corredores, saindo 2 jogadores no corredor central e 1 em cada corredor laterais. Um dos jogadores do corredor central sai com bola, e tem 3 opções de passe, o objetivo é fazer golo, tendo pela frente 2 defesas e o guarda redes. Se um destes recupera a bola, tem como objetivo sair em transição e fazer golo em duas balizas situadas no corredor central. Após acabar o ataque entra 4 jogadores a atacar e 2 a defender.		- Procurar espaço vazio de forma a dar linhas de passe ao jogador que tem bola;
2x15'	1x3'	33'	Jogo Formal 6x6+Gr	Jogo Formal: nos primeiros 15' máximo 2 toques por jogador, nos segundos 15' jogo livre.		- Procura do espaço vazio e entre linhas; - Combinações;



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



<i>Retorno á calma</i>						
10'	-	10'	Alongamentos estáticos	Realização de alongamentos estáticos de forma a o corpo voltar aos níveis antes de iniciar a prática.		

Legenda:

● Jogadores ● Bola ▲ Cones

t.p.: Tempo de pratica;
t.r.: Tempo de repouso;
t.t.: Tempo total;

Anexo 3: Relatório da Observação do Treino



Relatório da sessão de treino nº1

Local: Complexo Desportivo de Amarante – Sintético 1	Data: 17/12/2015	Hora: 19:30	Tempo: 90'
Treinador: Nelson Pinto	Microciclo nº 18	Nº de Jogadores: 13	
Objetivo: Organização da equipa no ultimo terço do campo (meio-campo ofensivo) - Finalização		Capacidade Condicional Treinada: Velocidade	

O treino do dia 17/12/2015 (quinta-feira) é o ultimo treino da semana, sendo o treino antecedente ao jogo do fim de semana, neste caso o jogo contra o Rebordosa Atlético Clube.

Esta sessão de treino teve como objetivo de treino a organização da equipa no ultimo terço do campo (meio-campo ofensivo) incluindo treino de finalização, neste treino a capacidade condicional treinada é a velocidade.

Para iniciar a sessão de treino e para o aquecimento/preparação do corpo para a pratica, esta sessão iniciou com o exercício do meio 4x2 e 5x2, devido a terem ido ao treino 13 jogadores. Este exercício esta sinalizado como um quadrado no qual a bola só pode circular dentro deste e os jogadores por fora do quadrado exceto os jogadores que estão ao meio, este exercício teve a duração de 10 minutos (2x5' com 1' de pausa). Este exercício correu bem pois os jogadores já estão bastante familiarizados com este exercício, decorrendo sem qualquer problema, ao longo do exercício o treinador dá feedbacks de forma a aumentar a intensidade do exercício. O tempo de instrução por parte do treinador foi de 30 segundos para explicação do exercício e de 1 minuto de feedbacks.



De seguida o próximo exercício foi o 4x2+Gr, ou seja, 4 atacantes (2 no corredor central e um em cada corredor lateral) contra 2 defesas mais o guarda – redes, os 4 atacantes tem como objetivo fazer golo, os defesas e o guarda- redes tem como objetivo recuperar a bola e tentar marcar golo em 2 balizas que estão marcadas no corredor central, após 5 repetições trocam os 2 defesas. Este exercício teve a duração de 17 minutos (3x15' com 2' de pausa), correndo bem pois os jogadores estavam cientes do objetivo do exercício, procurando sempre encontrar quem estava melhor posicionado para finalizado. O tempo de instrução foi de 1 minuto para explicação do exercício e de 2 minutos ao longo do exercício com feedbacks.

Como ultimo exercício da fase principal foi um jogo formal 6x6+Gr, em que a equipa que não tinha guarda-redes tinha 2 balizas para que a outra equipa também tivesse um objetivo de jogo definido, o golo. Este exercício teve a duração de 33 minutos (2x15' com 3' de pausa), ao fim dos primeiros 15 minutos os jogadores trocaram de campo ficando a equipa que não tinha guarda – redes a ter nos segundos 15 minutos. O exercício nos primeiros 15 minutos não correu como esperado pois por varias vezes os jogadores davam mais de 2 toques na bola e como consequência a bola ia para o adversário. O tempo de instrução foi de 2 minutos para fazer as equipas e explicar o objetivo do exercício e um total de 6 minutos de feedbacks por parte do treinador, tendo parado o exercício 4 vezes para explicar as diferentes opções que os jogadores tinham. Por último a realização de alongamentos estáticos de forma a o corpo voltar aos níveis antes de iniciar a prática.

No total houve 14 minutos e 30 segundos de instrução, sendo 11 minutos de feedbacks e 3 minutos e 30 segundos para explicação dos exercícios.

No geral a sessão de treino correu bem, cumprindo os conteúdos delineados, havendo apenas algumas falhas acima já enunciadas a melhorar de forma a melhorar a sessão de treino.

Anexo 4: Observação de Jogo

Jogo: Amarante Futebol Clube - 1º de Maio Figueiró  	Complexo Desportivo de Amarante
1ª Divisão da AFP Série 2 17ª Jornada	16 de janeiro de 2016 15:00

No passado dia 16 de janeiro de 2016, no complexo desportivo de Amarante, decorreu o jogo de série 2 da 1ª divisão da Associação de Futebol do Porto entre o Amarante Futebol Clube e o 1º de Maio Figueiró, que terminou com a vitória do Amarante por 2.1.

O onze inicial do Amarante Futebol Clube foi constituído por Alexandre Reis, Paulo Pinto, Nuno Marinho, Diogo Pereira, Miguel Marques, Francisco Pereira, Gil Pinto,

Paulo Jorge, Bruno Oliveira, André Machado e João Queirós. No banco estavam Rui Costa, Rafael Carvalho, Miguel Ângelo, Pedro Ribeiro.

O onze inicial do 1º de Maio Figueiró foi constituído por Cancela, Barbosa, Edgar, Fernando, Leão, Luís Pedro, João Moreira, Filipe, Nogueira, Manuel e Miguel Coelho. No banco estavam André, Márcio, Vítor, Paulinho, Pacheco e Daniel.

Amarante Futebol Clube



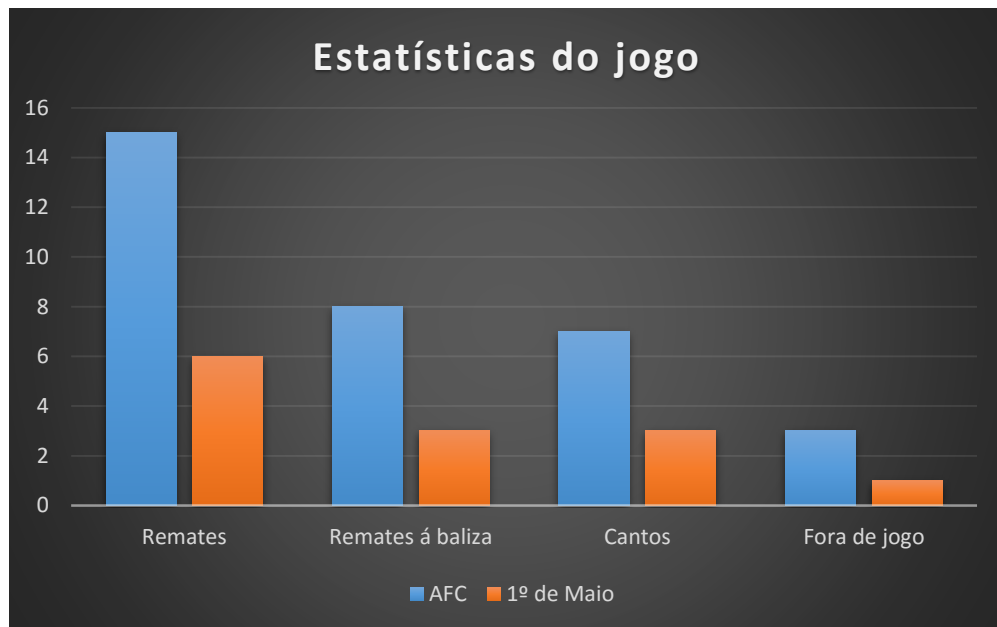
1º de Maio Figueiró



Na primeira parte o jogo foi bastante equilibrado, inaugurando o marcador a equipa do 1º de Maio aos 24 minutos por João Moreira com um remate a entrada da área.

Passados 15 minutos aos 39 minutos, João Queirós empata o jogo, após um cruzamento de André Machado, já na pequena área cabeceia para a baliza, fazendo o empate.

Na segunda parte a história do jogo mudou totalmente, aumentou o número de oportunidades, e aos 74 minutos, Miguel Ângelo fez o 2.1, após um canto marcado por Gil este remata de cabeça ao 2º poste.



A nível das questões táticas o jogo organizou – se da seguinte forma:

Amarante Futebol Clube



1º de Maio Figueiró



Como podemos observar os Juniores do Amarante neste jogo usaram mais o corredor do lado esquerdo, saindo a bola sempre a jogar pelos defesas e construindo a partir daí, deram também mais primazia ao jogo interior, já o 1º Maio Figueiró deu bastante importância ao jogo pelo corredor esquerdo e pontapeando bolas para a frente á procura do seu Ponta de Lança.

Anexo 5: Ficha de Observação do Treinador

Folha de Observação de Estagiários									
Nome do treinador		<u>Hugo Clemente</u>							
Data da Observação		<u>07/01/2016</u>				N.º de treinador _____			
Nome do Coordenador no local de estágio		<u>Hugo Clemente</u>							
Legenda	Não observado			NO					
	Acontece			Sim					
	Não acontece			Não					
	Não satisfaz			1					
	Satisfaz pouco			2					
	Satisfaz			3					
	Bom			4					
Muito bom			5						
A. PERFIL DO TREINADOR									
<p>Pontualidade e assiduidade - O Coordenador é assíduo e pontual, chegando</p>									
1.	às instalações com a antecedência necessária para se assegurar que todas as condições para a realização das sessões de treino estão reunidas.	NO	Sim	Não	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
<p>Pro-atividade - O treinador mostra iniciativa, antecipa problemas e oportunidades, apresentando propostas concretas para a constante evolução e adaptação ao projeto.</p>									
2.		NO	Sim	Não	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
<p>Autoconfiança - O treinador apresenta uma postura positiva em relação às próprias capacidades e desempenho estando consciente da responsabilidade imposta pelo projeto mas sentindo-se capaz de alcançar os objetivos.</p>									
3.		NO	Sim	Não	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
<p>Capacidade para Assimilar Conhecimentos - O treinador é capaz de assimilar a informação que lhe é dada em função de avaliações ou processos de observação contínua, aplicando no terreno as correções indicadas.</p>									
4.		NO	Sim	Não	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
<p>Capacidade de adaptação a vários contextos e Ambientes - O treinador demonstra capacidade de adaptação a diferentes contextos e imprevistos, controlando sempre a situação, tomando as decisões corretas e passando sentimentos de segurança.</p>									
5.		NO	Sim	Não	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
<p>Dedicação - O treinador está envolvido no projeto, dando o melhor de si, empregando o tempo necessário para que todas as atividades decorram normalmente e o projeto saiam sempre dignificados.</p>									
6.		NO	Sim	Não	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
<p>Responsabilidade - O treinador responde pelas suas decisões de forma justificada e dentro dos pressupostos inerentes ao seu cargo e ao projeto.</p>									
7.		NO	Sim	Não	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
<p>Capacidade de organização - É organizado, demonstrando potencial e capacidade para planear de forma eficaz e eficiente, os recursos humanos e materiais de que dispõe no treino.</p>									
8.		NO	Sim	Não	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
<p>Ética profissional - Apresenta conhecimentos condizentes com o cargo e sigilo profissional. Respeita e valoriza colegas, atletas com educação.</p>									
9.		NO	Sim	Não	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>

B. RELAÇÕES INTERPESSOAIS

1. O estagiário é...	Assertivo	NO	Sim	Não
	Demonstra afeto	NO	Sim	Não
	Exigente	NO	Sim	Não
	Recompensador	NO	Sim	Não
2. Com os Técnicos...	Aceita opiniões	NO	Sim	Não
	Motiva/participa na partilha de experiências	NO	Sim	Não
	Auxilia colegas quando necessário	NO	Sim	Não
3. Com os encarregados de educação	Educado	NQ	Sim	Não
	Demonstra cordialidade	NQ	Sim	Não
	Facilidade de comunicação	NQ	Sim	Não

OBSERVAÇÃO DO TREINO

A. Gestão e Organização Inicial

- Planeamento** - O treinador responsável tem o treino devidamente planeado.
1. em folha própria para o efeito. O planeamento é partilhado com os outros elementos da equipa técnica antes do início da sessão.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---
- Pontualidade** - O treino começa à hora pré-determinada sendo pontuais treinadores e atletas. O treino começa logo que os atletas entram sem demoras desnecessárias.
2.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---
- Locais de reunião** - Os locais de reunião são estrategicamente bem escolhidos, ajustados às tarefas iniciais e são conhecidos dos atletas.
3.

NQ	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---
- Acessibilidade e Preparação dos Materiais** - Os materiais e as estações estão montadas ou são facilmente acessíveis.
4.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---
- Controlo ativo da prática dos alunos** - O treinador acompanha a prática potenciando um clima de segurança emocional compensando elogiando, potenciando a autoestima e motivando para a tarefa.
5.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---
- Utilização do espaço de treino** - De uma forma geral e nas diversas fases do treino, existe uma gestão e um aproveitamento correto do espaço de prática em função dos objetivos dos exercícios potenciando assim as aprendizagens.
6.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---
- Relacionamento e Orientação Estagiário / Assistente** - Os estagiários/assistentes têm um papel ativo no treino. O treinador acompanha e corrige o trabalho dos seus assistentes acessíveis.
7.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

B. Parte Inicial (Aquecimento)

1. **Adequação da duração e intensidade** - a duração é adaptada aos objetivos e respeita a nossa metodologia de treino.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---
2. **Adequação aos objetivos do treino** - existe relação entre os objetivos dos exercícios utilizados e os objetivos da sessão garantindo não só uma mobilização funcional mas principalmente emocional e intelectual para os objetivos do treino.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

3. **Utilização do espaço de treino** - existe uma gestão e um aproveitamento correcto do espaço de treino em função dos objetivos dos exercícios e respeita a nossa metodologia de treino.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

4. **Planeamento** - existe um planeamento que permita enquadrar todos os atletas de uma forma lógica e de acordo com os objetivos; São acuteladas as situações de atletas que chegando atrasados têm de ser enquadrados no treino.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

5. **Controlo ativo da prática dos alunos** - O treinador acompanha a prática potenciando um clima de segurança emocional compensando elogiando, potenciando a auto-estima e motivando para a tarefa.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

C. Parte Principal

1. **Adequação da duração e intensidade** - a duração é adoptada aos objectivos e respeita a nossa metodologia de treino.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	X
----	-----	-----	---	---	---	---	---
2. **Adequação aos objectivos de treino** - existe relação entre os objectivos dos exercícios utilizados e os objectivos da sessão respeitando a nossa metodologia e assim garantindo o processo de aprendizagem.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	X
----	-----	-----	---	---	---	---	---
3. **Utilização do espaço de treino** - existe uma gestão e um aproveitamento correcto do espaço de treino em função dos objectivos dos exercícios e respeita a nossa metodologia de treino.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	X
----	-----	-----	---	---	---	---	---
4. **Planeamento** - existe um planeamento que permita enquadrar todos os atletas de uma forma lógica e de acordo com os objectivos; São acauteladas as situações de transição nunca havendo grandes momentos de paragem de treino.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	X
----	-----	-----	---	---	---	---	---
5. **Controlo activo da prática dos alunos** - O treinador acompanha a prática utilizando de forma correcta as diversas estratégias de intervenção pedagógica (Demonstração, questionamento, etc), nunca esquecendo os aspectos relacionados com a criação de um clima de segurança emocional: compensando elogiando, potenciando a auto-estima e motivando para a tarefa.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	X
----	-----	-----	---	---	---	---	---
6. **Princípios de jogo** - os exercícios propostos levam à construção da nossa "Grelha de Hierarquização de Princípios" e consequentemente a uma aplicação dinâmica dos princípios de jogo segundo a nossa metodologia de treino.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	X
----	-----	-----	---	---	---	---	---
7. **Metodologia de Treino** - os exercícios apresentados assentam primordialmente em formas jogadas com a presença das várias linhas de força do jogo e em função do objectivo (baliza).

NO	Sim	Não	1	2	3	X	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---
8. **Tomada de decisão** - os exercícios apresentados e a intervenção do treinador criam ambientes de modo a que os alunos passem por um conjunto de situações "abertas" que potenciem o correcto desenvolvimento do processo de tomada de decisão.

NO	Sim	Não	1	2	3	X	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---
9. **Multilateralidade** - os exercícios apresentados têm em conta a necessidade de uma aprendizagem multilateral, recusando uma especialização precoce do atleta.

NO	Sim	Não	1	2	3	X	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

D. Parte Final

Informação Final - o treinador "fecha o treino" cumprindo os

1. procedimentos administrativos (presença, etc) e lançando já o próximo treino.

NO	Sim	<input checked="" type="checkbox"/>	1	2	3	4	5
----	-----	-------------------------------------	---	---	---	---	---

2. Retorno à calma - quando realizados exercícios de retorno à calma estes são feitos de forma metodologicamente correcta.

NO	Sim	NE	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
----	-----	----	---	---	---	---	-------------------------------------

Comentários Finais e Observações

A. O Planeamento não está realizado em folha própria, mas sim manualmente pelo treinador e é realizado ^{aleatoriamente} antes da iniciação da sessão.

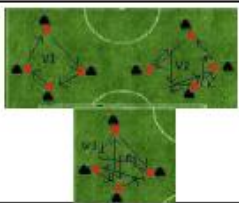




D. As presenças são retiradas no início do treino. Os treinos são lançados na palestra central no início da sessão.

Anexo 6: Plano de Treino Juniores A

Amarante Futebol Clube



Local: Complexo Desportivo de Amarante – Campo de Terra	Data: 21/04/2016	Hora: 18:30	Tempo: 90'
Objetivo do treino: Treino de finalização e organização ofensiva	Capacidade condicional treinada: Velocidade	Material: bolas, coletes, sinalizadores	

Tempo			Exercícios	Descrição das Atividades	Esquema	Crterios de êxito
t.p.	t.r.	t.t.				
<i>Parte Inicial</i>						
3x3'	1'	10'	Losango	Jogadores dispostos nos vértices do um losango, fazem circulação da posse de bola; V1: Recepção e passe; O jogador recebe a bola e passa ao colega que se encontra no cone seguinte; V2: Duplo Passe; O jogador recebe a bola, devolve e volta a receber do mesmo colega; V3: Queima estação; O jogador recebe a bola, devolve e este passa a bola para o cone seguinte;		- Recepção orientada para a zona onde o jogador realiza o passe; - Passe tenso e com a parte interior do pé;
2'	-	2'	Alongamentos estáticos	Realização de alongamentos estáticos de forma a diminuir o risco de lesões durante o treino;		
<i>Parte Fundamental</i>						
10'	1'	11'	Crisscross 3x1+Gr	Formam 3 grupos um em cada corredor (central e laterais), a bola sai do jogador que se encontra no corredor central; Estes 3 jogadores têm como objetivo fazer golo, tendo a oposição de um defesa e do guarda-redes; o jogador que remate tem de defender o ataque seguinte.		- Jogador com bola tem de provocar o defesa; - Dar linha de passe a quem tem bola no espaço vazio;
2x7'	1'	15'	Gr+3+1x2+ Gr	Uma equipa de 3 jogadores sai com bola e tem o apoio do um 4 jogador que será joker, em que a bola tem de passar por este para ser golo. Estes jogadores terão oposição de dois jogadores, que se recuperarem a bola têm como objetivo fazer golo na baliza contraria tendo o apoio do joker, ficando numa situação de 3x3.		- Dar linha de passe a quem tem bola no espaço vazio; - Provocar o defesa e libertar a bola para o espaço vazio;
20'	1'	21'	Organização Ofensiva Gr+5x8+Gr	Organização dos jogadores no último terço do terreno de jogo; Treino de combinações e situações específicas no último terço de campo; Os laterais da equipa de vermelho só atacam, não defendem;		- Manutenção da posse de bola; - Criação de situações de finalização;
2x10'	1'	21'	Jogo formal Gr+9x9+Gr	Jogo formal em meio campo com o máximo 3 toques por jogador nos primeiros 10', excedendo o número de toques, a bola começa no guarda redes da equipa contraria; Jogo livre nos segundos 10'.		- Transições rápidas; - Combinações; - Criação de jogo interior; - Situações de superioridade na linha;
<i>Retorno à calma</i>						
10'	-	10'	Alongamentos estáticos	Realização de alongamentos estáticos para que o corpo volte aos níveis antes de iniciar a prática e evitar a incidência de lesões;		

Legenda:

● Bola ▲ Cones
○ Jogadores

t.p.: Tempo de pratica;
t.r.: Tempo de repouso;
t.t.: Tempo total;



Anexo 7: Plano de Treino Traquinas A



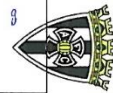
Instituto Politécnico da Guarda
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Local: Estádio Municipal de Amadora - sintética 2		Data: 12-19-2015		Hora: 10:45		Tempo: 75'	
Treinador: Paulo Reis		Material: Bola, malgachos, bolas, cones		Nº de Jogadores: 9			
Objetivo: Avaliar as capacidades técnicas dos jogadores							
Tempo		Exercícios		Descrição das Atividades		Parte Inicial	
tp.	tr.	tt.					
2x5'	1'	11'	Jogo de Conuenta	Um jogador começa e elabora os outros jogadores, assim que chega o outro um jogador, este do lado q mais formam uma conuenta para apurar todos os outros jogadores. O jogo acaba quando todos os jogadores têm conuenta.			- Os jogadores que estão a elaborar devem estar sempre orientados para o jogador que começa a conuenta.
2'	-	2'	Alongamentos	Alongamentos estofados para preparar o aquecimento do jogo.			
Parte Fundamental							
2x5'	1'	11'	Contratos de Bola	0 jogador sei com bola. Oam valorado: máximo de 5 pontos, contrando de quando em quando em 5 malgachos e coberto em velocidade máxima durante mais 5 metros abrangendo a bola e depois que se joga, vai o passar. V3-50 q. durante			- Bola sempre junto ao pé; - Bola sempre junto ao pé; - Passo sempre para o jogador de trás;
2x5'	1'	11'	Condução de Bola + Finalização	Serão 2 jogadores, um jogador com bola, realçando 3 passes, passando um jogador para o outro de condução e outro jogador condução de bola. Após isto os jogadores passam a bola entre si em progressão, mostrando o jogador que começa com bola a passar.			- Bola sempre junto ao pé; - Passo sempre para o jogador de trás;
2x10'	1'	9'	1x1 2x2	Jogo 1x1 com objetivo de marcar gol no balço adversário, após o gol o jogador 2 marca o jogador; Jogo 2x2 com o mesmo objetivo da variante anterior e o mesmo funcionamento.			- Bola sempre junto ao pé; - Sempre que possível passar para o jogador de trás.



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



2.º 1.º	-	2.º 1.º	Alargamento estátuas	Realização do alargamento para o campo valtois com marcações físicas em zonas de início de treino.						
Retorno à calma										
2.º 1.º	-	2.º 1.º	Trabalho formal	Trabalho formal 60+14+14 A equipa que tem guardado a bola pode marcar a bola controlada, a outra equipa pode marcar a bola de qualquer forma logo.						<ul style="list-style-type: none"> - Passar para as calças; - Manter sempre perto do calção;

Legenda:

● Jogadores

● Bola

▲ Cones

→ Deslocamento da Bola

→ Deslocamento do Jogador

t.p.: Tempo de prática;
t.r.: Tempo de repouso;
t.t.: Tempo total;

Anexo 8: Questionário Psicológico

Questionário ICPD

(Mahoney 1987, adaptado de Cruz e Viana, 1993)

Nome: _____

As seguintes afirmações dizem respeito a vários aspetos relacionados com a performance dos jogadores e a competição (jogos/eventos).

Indique a sua opinião relativamente a cada uma das afirmações, de acordo com a sua experiência. Assinale com um X, o quadrado que melhor indica o seu grau de concordância com cada frase. (ex: se discorda totalmente da afirmação o quadrado 1º, se discorda um pouco assinale o 2º, se concorda e discorda ao mesmo nível assinale o 3º, se concorda mas não totalmente assinale o 4º, se concorda totalmente assinale o 5º.

Afirmações		1º	2º	3º	4º	5º
1	Estou motivado para atingir bons rendimentos.					
2	Muitas vezes tenho dificuldade de concentração durante a competição.					
3	Estou muito confiante nas minhas capacidades atléticas.					
4	Fico muito frustrado ou aborrecido quando um companheiro tem um fraco rendimento.					
5	Estou mais tenso antes do jogo que durante o jogo.					
6	Frequentemente, tenho momentos em que meu rendimento é excecionalmente bom.					
7	Algumas vezes falta – me motivação para treinar.					
8	A minha relação com os membros da equipa é muito boa.					
9	Algumas vezes estou tão tenso que isso afeta o meu rendimento.					
10	Vencer é muito importante para mim.					
11	A maioria das vezes vou para os jogos confiante que terei um bom rendimento.					
12	Obtenho melhores resultados quando estou mais tenso, que o contrario.					
13	Durante o jogo nem me apercebo do público no estádio.					
14	Quando estou a realizar uma má exibição tendo a perder a concentração.					
15	Não é preciso muito para abalar a minha autoconfiança					
16	Concentro – me mais no meu rendimento que no dos meus companheiros.					
17	Muitas vezes, quase entro em pânico antes da competição começar.					

18	Quando cometo um erro tenho dificuldade ou problemas em esquecer e concentrar – me outra vez.					
19	Gostava de me sentir mais motivado.					
20	Uma pequena lesão ou um mau treino abala a minha autoconfiança.					
21	Estabeleço objetivos pessoais e normalmente atingo – os.					
22	Algumas vezes sinto – me muito ansioso durante o jogo.					
23	Durante o jogo a minha concentração para estar a saltar entre o que estou a fazer e outras coisas (público, treinadores, média).					
24	Gosto de trabalhar com os meus colegas de equipa.					
25	Duvido frequentemente das minhas capacidades atléticas.					
26	Antes de um jogo, necessito de fazer um grande esforço para me manter calmo.					
27	Quando inicio mal um jogo a minha autoconfiança baixa rapidamente.					
28	Penso que o espírito de entre ajuda da equipa é muito importante.					
29	Preocupo – me bastante com a possibilidade de errar num jogo importante.					
30	Geralmente sou capaz de me manter confiante durante uma das minhas piores prestações.					
31	A minha autoconfiança varia muito de jogo para jogo.					
32	Quando a minha equipa realiza uma má exibição, eu sinto – me mal, independentemente da minha exibição como membro da equipa.					
33	Fico muito ansioso quando erro durante um jogo.					
34	Atualmente a coisa mais importante da minha vida é ser um bom jogador.					
35	Sou bom a controlar os meus níveis de tensão e ansiedade.					
36	O meu nível de ansiedade decresce rapidamente quando começo a jogar.					
37	Ser jogador é o mais importante da minha vida.					
38	Sempre trabalhei bem com os meus treinadores.					
39	Eu tenho fé em mim próprio.					

Anexo 9: Teste Sociométrico

Teste sociométrico

1 – Indica quem são os colegas da tua equipa com os quais tens uma melhor relação, selecionando-os por ordem de preferência?

1- _____

2- _____

3- _____

2 – Indica quais são os atletas da tua equipa com que te relacionas menos bem ou de quem estás mais distante no relacionamento pessoal, selecionando-os por ordem de distanciamento?

1- _____

2- _____

3- _____

3 – Na tua opinião qual é a atleta que consideras ter mais competência e perfil para ser líder da equipa?

1- _____

4- Avalia os teus colegas de 1 a 5 relativamente a tua relação com ele. Sendo que 1 - muito má; 2 – má; 3 – Normal; 4- Boa; 5 – Muito Boa;

Alexandre Reis (Gr)		Miguel Marques		Paulo Jorge	
Pedro Ribeiro (Gr)		Pedro Ribeiro		João Queirós	
Rui Carvalho (Gr)		Rafael Carvalho		Miguel Teixeira	
Paulo Pinto		Francisco Pereira			
Francisco Felice		Gil Pinto			
Nuno Marinho		André Machado			
Diogo Pereira		Bruno Oliveira			
Nelson Ferreira		Carlos Miguel			

Nome: _____

Anexo 10: Torneio de Futebol de Rua

Fase de Grupos do torneio

Turma A1/B1: Inglaterra/Brasil

<p>Equipa: Rooney - Gil Pinto Macedo (c) - Bruno José da Silva Valério</p>	<p>Equipa: James Vardy - Rui Jorge Soares de Sousa (c) - Vasco Teixeira Cruz</p>	<p>Equipa: Frank Lampard - Paulo André Ribeiro (c) - Patrício Rúben Sousa Alves</p>
<p>Equipa: Joe Hart - João Pedro Teixeira (c) - Gonçalo Monteiro</p>	<p>Equipa: Neymar - Francisco Morais Teixeira (c) - Martim Monteiro</p>	<p>Equipa: Hulk - Ricardo Afonso Gonçalves (c) - Júlio Francisco Marinho</p>

Posição	Equipa	Pontos	Jogos	Vitoria	Empate	Derrota	Golos Marcados	Golos Sofridos	Diferença de Golos
1	W. Rooney	15	5	5	0	0	35	18	17
2	F. Lampard	12	5	4	0	1	27	9	18
3	J. Hart	6	5	2	0	3	23	25	-2
4	J. Vardy	6	5	2	0	3	18	25	-7
5	Hulk	4	5	1	1	3	19	27	-8
6	Neymar	1	5	0	1	4	17	35	-18

Jornada	Data	Equipa 1	Resultado	Equipa 2
1	3/5/2016	J. Vardy	0-6	F. Lampard
1	3/5/2016	J. Hart	8-4	Hulk
1	3/5/2016	W. Rooney	11-3	Neymar
2	3/5/2016	F. Lampard	7-3	J. Hart
2	3/5/2016	Hulk	5-7	W. Rooney
2	3/5/2016	Neymar	4-6	J. Vardy
3	10/5/2016	Hulk	6-6	Neymar
3	10/5/2016	J. Vardy	6-4	J. Hart
3	10/5/2016	W. Rooney	6-5	F. Lampard
4	17/5/2016	J. Vardy	3-4	Hulk
4	17/5/2016	J. Hart	2-4	W. Rooney
4	17/5/2016	Neymar	0-6	F. Lampard
5	24/5/2016	F. Lampard	3-0	Hulk
5	24/5/2016	J. Hart	6-4	Neymar
5	24/5/2016	W. Rooney	7-3	J. Vardy

Jornada	Data	Equipa 1	Resultado	Equipa 2
Meia-Final	31/5/2016	W. Rooney	4-5	J. Hart
Meia-Final	31/5/2016	Lampard	6-1	J. Vardy
3º/4º Lugar	7/6/2015	W. Rooney	7-6	J. Vardy
Final	7/6/2015	J. Hart	3-5	Lampard

Turma C1 - Espanha

Tabela 22: Equipas da turma C1

Equipa: Morata - João Dinis Carvalho Amaro (c) - Tiago Monteiro Ribeiro	Equipa: Sérgio Ramos - Simão Queirós Machado (c) - Gonçalo Monteiro Teixeira	Equipa: Iniesta - Márcio Rodrigo Fonseca (c) - João Dinis Mota Santos
Equipa: Isco - Tiago Queirós/ Tomas Ferreira - Tomás Monteiro Oliveira (c)	Equipa: Xavi - Afonso Neto Machado (c) - José Pedro Nogueira	Equipa: De Gea - Luís Miguel Queirós Ferreira (c) - Dinis Filipe da Silva Vieira

Posição	Equipa	Pontos	Jogos	Vitoria	Empate	Derrota	Golos Marcados	Golos Sofridos	Diferença de Golos
1	Morata	15	5	5	0	0	37	20	17
2	Iniesta	12	5	4	0	1	39	23	16
3	S. Ramos	7	5	2	1	2	32	28	4
4	De Gea	4	5	1	1	3	29	41	-12
5	Isco	3	5	1	0	4	26	32	-6
6	Xavi	3	5	1	0	4	21	40	-19

Jornada	Data	Equipa 1	Resultado	Equipa 2
1	3/5/2016	Isco	9-8	De Gea
1	3/5/2016	Morata	8-3	Xavi
1	3/5/2016	S. Ramos	7-8	Iniesta
2	3/5/2016	Xavi	3-8	S. Ramos
2	10/5/2016	De Gea	5-8	Morata
2	10/5/2016	Iniesta	6-5	Isco
3	17/5/2016	De Gea	7-6	Xavi
3	17/5/2016	Morata	7-2	Iniesta
3	17/5/2016	S. Ramos	4-3	Isco
4	17/5/2016	S. Ramos	7-7	De Gea
4	17/5/2016	Isco	4-7	Morata
4	24/5/2016	Xavi	2-12	Iniesta
5	24/5/2016	Iniesta	11-2	De Gea
5	24/5/2016	Isco	5-7	Xavi
5	24/5/2016	Morata	7-6	S. Ramos

Jornada	Data	Equipa 1	Resultado	Equipa 2
Meia-Final	31/5/2016	Morata	7-8	S. Ramos
Meia-Final	31/5/2016	Iniesta	3-4	De Gea
3º/4º Lugar	7/6/2015	Morata	3-2	Iniesta
Final	7/6/2015	S. Ramos	3-2	De Gea

Turma C2 – Argentina

Equipa: Agüero - Rodrigo Henrique Brochado (c) - Martim Barbosa dos Reis	Equipa: Nico Gaitan - Martim David Teixeira (c) - João Carlos Teixeira	Equipa: Garay - Carlos Samuel Oliveira (c) - Lourenço da Rocha Clemente	Equipa: Mascherano - Tiago Daniel Leite Correia (c) - Gonçalo Maria Teixeira
Equipa: Messi - João F. Pinheiro (c) - Afonso	Equipa: Dybala - Jorge da S. Medeiros (c) - João Paulo Saraiva Medeiros	Equipa: Higuain - Vítor Hugo A. Alves (c) - Rodrigo Faria Gaspar	Equipa: Enzo Pérez - Afonso Brandão -

Turma C2 - Grupo A

Posição	Equipa	Pontos	Jogos	Vitoria	Empate	Derrota	Golos Marcados	Golos Sofridos	Diferença de Golos
1	Gaitan	9	3	3	0	0	16	4	12
2	Mascherano	3	3	1	0	2	16	14	2
3	Agüero	3	3	1	0	2	15	18	-3
4	Garay	3	3	1	0	2	9	20	-11

Jornada	Data	Equipa 1	Resultado	Equipa 2
1	3/5/2016	Agüero	3-5	Gaitan
1	3/5/2016	Garay	2-9	Mascherano
2	10/5/2016	Garay	7-5	Agüero
2	10/5/2016	Mascherano	1-5	Gaitan
3	10/5/2016	Agüero	7-6	Mascherano
3	10/5/2016	Gaitan	6-0	Garay

Turma C2 – Grupo B

Posição	Equipa	Pontos	Jogos	Vitoria	Empate	Derrota	Golos Marcados	Golos Sofridos	Diferença de Golos
1	Dybala	9	3	3	0	0	22	12	10
2	Messi	6	3	2	0	1	19	10	9
3	Higuain	3	3	1	0	2	9	19	-10
4	Enzo Pérez	0	3	0	0	3	0	9	-9

Jornada	Data	Equipa 1	Resultado	Equipa 2
1	3/5/2016	Higuain	3-0	Enzo Pérez
1	3/5/2016	Messi	7-9	Dybala
2	10/5/2016	Enzo Pérez	3-0	Dybala
2	10/5/2016	Higuain	1-9	Messi
3	10/5/2016	Dybala	10-5	Higuain
3	10/5/2016	Messi	3-0	Enzo Pérez

Jornada	Data	Equipa 1	Resultado	Equipa 2
Meia-Final	31/5/2016	Gaitan	9-5	Messi
Meia-Final	31/5/2016	Dybala	3-0	Mascherano
3º/4º Lugar	7/6/2015	Messi	5-4	Mascherano
Final	7/6/2015	Gaitan	8-2	Dybala

Anexo 11 - Torneio de Habilidades

Descrição das estações

Estação 1 – Penalties

Esta estação funcionará por rotação, os dois jogadores de cada turma terão uma bola e estarão dispostos em fila, quem marcar o penalti vai buscar a bola. Cada penalti marcado vale 1 ponto, cada penalti defendido pelo guarda redes ou que bata nos postes vale 0 pontos e cada penalti marcado para fora da baliza tirará um ponto ao jogador (-1). Os Guarda – redes por cada penalti que defendem ganham 1 ponto.

Grelha de Avaliação:

Nome	Turma	Penalties			Total de pontos
		Marcados	Defendidos	Fora	

Estação 2 – Baliza à baliza

Os jogadores jogam 1 contra 1 de baliza á baliza, ou seja, têm obrigatoriamente que rematar da zona da sua baliza para a outra, não podendo defender os remates adversários com as mãos, se isto acontecer o jogador adversário tem direito a um remate sem oposição. A vitória dá direito a 3 pontos, o empate a 1 ponto e a derrota a 0.

Grelha de Avaliação:

Nome	Turma	Resultado	Total de pontos

Estação 3 – Remates à baliza

Os jogadores terão 3 balizas para rematarem, duas laterais e uma mais frontal, os remates serão executados, atrás de uma linha pré-determinada durante 2 minutos, cada aluno remata, após isso tem que ir buscar a bola e colocar-se atrás da linha e esperar pela sua vez de rematar de novo Cada golo na baliza frontal valerá 3 pontos, cada golo nas balizas laterais valerá 1 ponto. Na baliza frontal vale mais pontos pois é mais pequena e encontra – se mais longe da zona de remate. Grelha de Avaliação:

Nome	Turma	Remates	Total de pontos
------	-------	---------	-----------------

		Balizas de 1	Baliza de 3	

Estação 4 – Maior número de toques

Nesta estação os jogadores têm como objetivo dar o maior número de toques seguidos, tendo 3 oportunidades, contando no final o total de toques das 3 oportunidades.

Inicialmente os alunos terão tempo inicial de adaptação, sendo chamados de seguida pelo treinador para serem avaliados.

Grelha de Avaliação:

Nome	Turma	Oportunidade			Total de pontos
		1	2	3	

Estação 5 – 1x1 com GR

Os jogadores terão confrontos 1x1, realizando quantos confrontos o tempo permitir. Cada golo marcado vale 1 ponto e cada golo sofrido pelo jogador que defende retira lhe 1 ponto (-1). Na grelha de avaliação colocar +1 por cada golo marcado e -1 por cada golo sofrido.

Grelha de Avaliação:

Nome	Turma	Confronto	Total de pontos

Estação 6 – Bate parede

Nesta estação os jogadores terão confronto 1x1 no jogo bate parede. Neste jogo os jogadores terão que rematar a bola contra a parede para uma zona pré-determinada com apenas um toque. Cada vez que um jogador falhe o alvo ou dê mais que um toque dará um ponto ao jogador adversário, se não falhar nenhuma bola ganha 3 pontos extra. Jogam 2 duplas de cada vez. O tempo será de 3 minutos por dupla.

Grelha de Avaliação:

Nome	Turma	Passes falhados pelo próprio jogador	Passes falhados pelo adversário	Total de pontos

Estação 7 - Fut-volei ou passe entre cones

Os jogadores jogam fut-volei num formato 1x1, neste jogo poderão deixar cair a bola apenas 1 vez no chão, sempre que bater 2 vezes sucessivas no chão ou for para fora do campo será um ponto para o adversário. Cada jogador pode no máximo dar 3 toques seguidos, se der mais será um ponto para o adversário. A vitória dá direito a 3 pontos, o empate a 1 ponto e a derrota a 0. Existirão 2 jogos a decorrer em simultâneo.

Os jogadores mais novos (turma C3 e eventualmente C2), jogam o passe entre cones, em que estará um jogador de cada lado e uma baliza feita por cones no meio, os jogadores terão de passar a bola um para o outro pela baliza dando no máximo 2 toques, sempre que derem mais de dois toques ou a bola passar por fora da baliza será um ponto para o adversário. O campo é definido pela linha de fundo e uma linha a 1 metro da baliza em que têm que passar sempre de trás dessa linha.

A vitória dá direito a 3 pontos, o empate a 1 ponto e a derrota a 0.

Grelha de Avaliação:

Nome	Turma	Resultado	Total de pontos

Estação 8 – Circuito de condução de Bola

Os jogadores iniciam o circuito ao apito do treinador e terão de contornar os cones que estarão dispostos ao longo do espaço, chegando ao último cone darão a volta e repetirão o circuito, esta acaba quando chegarem ao ponto onde iniciaram.

Cada aluno poderá repetir o circuito 2 vezes, contando para pontuação a vez em que o atleta demorou menos tempo.

O treinador irá tirar o tempo, os 3 alunos de cada turma que demorarem menos tempo terão pontuação (1º - 3 pontos; 2º -2 pontos; 3º – 1 ponto).

Grelha de Avaliação:

Nome	Turma	Tempo	Total de pontos

Grelha Final

Nome	Turma	Estação 1	Estação 2	Estação 3	Estação 4	Estação 5	Estação 6	Estação 7	Estação 8	Total de pontos

Esta grelha serve para avaliar os jogadores na totalidade, no fim das 8 estações e para definir aos três primeiros classificados de cada uma das turmas.