



IPG

**Politécnico
da Guarda**

**Polytechnic
of Guarda**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

André Borges Lucas

julho | 2017





Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Licenciatura em Desporto

Relatório de Estágio

André Lucas

Guarda, 2017



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



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

Relatório de Estágio

Este relatório surge no âmbito do 3º ano da 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.

André Lucas
Guarda, 2017

Ficha de identificação

Entidade Formadora: Instituto Politécnico da Guarda

Presidente do IPG: Professor Doutor Constantino Mendes Rei

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro Tadeu

Diretor de Curso: Professora Doutora Carolina Vila-Chã

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

Entidade acolhedora: Severfintas Club

Fundação: 1 de novembro 2008

Sede: Severfintas Club, Rua da Cortinha 3740-206 Sever do Vouga

Telefone: 969135339

Email: severfintas@gmail.com

Início de estágio: 21/09/2016

Fim de estágio: 30/06/2017



Nome do Coordenador de Estágio: Professor Doutor Pedro Tiago Matos Esteves.

Grau Académico: Doutor pela Faculdade de Motricidade Humana

E-mail: ptesteves@ipg.pt

Nome do Tutor de Estágio: Isaque Costa

Grau Académico: Mestrado em Educação Física e Treinador nível II

Número de Cédula Profissional: 90443

Nome do estudante/estagiário: André Borges Lucas

Número de aluno: 5008336

Curso: Desporto

Email: andreborgeslucas@gmail.com

Resumo

O presente documento destina-se a apresentar e a descrever as várias fases do estágio curricular, realizado durante 9 meses no clube de formação Severfintas Club, no escalão de iniciados, na época desportiva 2016/2017, onde exerci funções de treinador adjunto.

O estágio realizado passou por três fases distintas, integração, planeamento e a última reflexão. Na primeira fase procedeu-se à integração na entidade através do reconhecimento das instalações utilizadas pelo clube e de reuniões com o tutor de estágio, onde foram definidos objetivos e planificadas as atividades a desenvolver ao longo do estágio. Numa segunda fase, a de intervenção, foram realizadas observações de treino e de desempenho em competição registadas em fichas de observação. Foram ainda realizados testes na dimensão antropométrica e motora aos atletas. Ao longo deste processo tiveram lugar múltiplas intervenções nas sessões de treino. Realizaram-se ainda atividades complementares de promoção e divulgação.

A última fase de desenvolvimento do estágio resulta da reflexão sobre o trabalho desenvolvido, objetivos alcançados e sobre experiências e dificuldades vivenciadas.

Palavras chave: Planeamento e periodização do treino, treino de crianças e jovens Futebol de formação

Índice

Ficha de identificação	I
Resumo	II
Índice de tabelas	IV
Índice de figuras	V
Lista de siglas	VI
1.Introdução.....	1
2. Caracterização e análise da entidade acolhedora	2
2.1 História do clube.....	2
2.2 Caracterização do Clube	3
2.3 Recursos humanos	3
2.4 Recursos Espaciais.....	5
2.5 Recursos Materiais.....	6
2.6 Caracterização da população alvo.....	7
3. Objetivos e planeamento do estágio	8
3.1 Definição da área de intervenção.....	8
3.2 Fases do estágio	8
3.3 Objetivos de estágio.....	9
3.4 Horário de estágio.....	10
4. Atividades desenvolvidas	11
4.1 Fases do processo de estágio	11
4.2 Planeamento e periodização.....	11
4.3 Calendarização da época desportiva.....	14
4.4. Observações de desempenho	16
4.5 Avaliação e Controlo	20
4.6 Relatórios/ avaliação do processo de intervenção	21
5. Atividades complementares de promoção e divulgação.....	23
7. Referências bibliográficas	30

Índice de tabelas

Tabela 1 - Material e estado de conservação	7
Tabela 2 - Informações sobre os jogadores	8
Tabela 3 - Horário de estágio	10
Tabela 4- Calendarização semanal dos treinos.....	15
Tabela 5- Calendarização anual da competição	15
Tabela 6- Valores de referência.....	17
Tabela 7- Valores de referência.....	17
Tabela 8-Valores de referência.....	18
Tabela 9- Valores de referência.....	18
Tabela 10- Valores de referência.....	19
Tabela 11- Resultados dos testes	20
Tabela 12- Resultados da época desportiva.....	22



Índice de figuras

Figura 1- Emblema do Severfintas Club	3
Figura 2- Estrutura do clube	5
Figura 3- Estádio municipal	6



Lista de siglas

AFA – Associação de Futebol de Aveiro

ADT – Associação Desportiva de Taboeira

GDR Soutelo – Grupo Desportivo e Recreativo de Soutelo

UDO – União Desportiva Oliveirense

FC Bom Sucesso – Futebol Clube Bom Sucesso

ARCO – Associação Recreativa e Cultural de Oliveirinha

CB Aveiro – Casa Benfica Aveiro

UD Mourisquense – União Desportiva Mourisquense

AD Valonguense – Associação Desportiva Valonguense

IMC- Índice de Massa Corporal

OMS- Organização Mundial de Saúde

1.Introdução

O presente documento integra o processo de avaliação do estágio curricular do 3º ano da licenciatura em desporto no Instituto Politécnico da Guarda. Este estágio foi realizado no menor de treino desportivo, modalidade de Futebol, no clube de formação Severfintas club que se localiza em Sever do Vouga.

A escolha do estágio a realizar, no menor de treino desportivo na modalidade de futebol deve-se ao gosto e apreciação pela modalidade, a vontade de adquirir experiência em campo, explorar qual a melhor forma de treinar e influenciar o grupo, com o objetivo de melhorar resultados. A vontade de participar no desenvolvimento a longo prazo de jovens atletas nesta modalidade foi também uma das razões que levou à escolha desta.

No que diz respeito ao clube, a escolha deste deve-se à localização geográfica e ao facto de ser um clube de formação. O estágio curricular foi realizado, acompanhando a equipa de iniciado sub15 do Severfintas club ao longo de toda a época desportiva. Neste, exerci funções de treinador adjunto, colaborei nas reuniões, discutindo ideias, dando sugestões, participando na organização de espaços, na gestão de materiais necessários ao treino e jogos, na elaboração do mapa de presenças, na realização da planificação das atividades e no registo de observação dos atletas.

O estagio iniciou-se a 20 de setembro de 2016 e terminou a 30 de junho de 2017 tendo uma duração de cerca de 9 meses.

No plano de estágio, foram referidas as fases, os objetivos e as atividades a realizar no decorrer do processo de estágio no Severfintas Club.

Este relatório segue a seguinte estrutura: introdução, caracterização da entidade acolhedora, objetivos do estágio, planeamento, atividades desenvolvidas, reflexão final, referências bibliográficas e anexos.

Em síntese, este relatório é a produção escrita de todas as atividades que vivenciei e desenvolvi no decorrer do meu estágio.

2. Caraterização e análise da entidade acolhedora

2.1 História do clube

O Severfintas Club nasceu de um projeto conjunto entre dois recém-licenciados, que ambicionaram colmatar uma lacuna existente desde sempre nesta terra (Sever do Vouga). O Futebol neste concelho estava pouco desenvolvido e a aposta central dos clubes locais residia maioritariamente em escalões Seniores. A ideia foi, e continua a ser, proporcionar à população em geral e à população de Sever do Vouga, em particular uma oportunidade de verem os seus jovens aprenderem uma modalidade tão apreciada, com a qualidade praticada nos grandes centros urbanos, sem terem que para isso realizar longas viagens.

Com a construção de um estádio municipal com relvado sintético, este Clube teve “pernas para andar” e em 2008, foi inaugurado e denominado de SEVERFINTAS. Foi na época de 2009/2010 que os responsáveis pelo clube avançaram com a inscrição de algumas equipas para competição.

Dadas as boas relações com uma das referências do futebol em Aveiro, o A.D. Taboeira, e certos que seria o melhor para a região e para os atletas, os responsáveis do Severfintas estabeleceram um acordo de cooperação com esta instituição de Utilidade Pública. O Severfintas passou então a denominar-se de Mini Foot Clube, em termos de nome para o campeonato da A.F. Aveiro, mas continuou a ser a escola de Futebol Severfintas em Termos de Mercado e de Publicidade.

Logo desde cedo as equipas do Severfintas mostraram o bom trabalho que a escola de futebol vinha a desenvolver e com o aumentar do número de atletas, principalmente dos atletas nascidos em 2002, o clube decidiu avançar na época de 2010/2011 com 3 equipas para o campeonato (Infantis A, Benjamins B e Traquinas A). Na época de 2010/2011, o Severfintas começou a levar o nome de Sever do Vouga além-fronteiras, onde participou com 3 equipas no Torneio Internacional de Futebol de Base de Ribadeo em Espanha.

Em 2012, os responsáveis pela escola Severfintas avançaram para a formação de uma Associação denominada de Severfintas Club. No ano de 2015, o clube organizou pela 6.^a vez um torneio de final de época em Parceria com o Município de Sever do Vouga, integrado na Feira do Mirtilo, que ficou denominado de Mirtilo Cup'15.

Na época 2015-2016, este clube avançou para o futebol de 11 (até à data apenas competia em Futebol de 7), tendo na mesma época 5 equipas Federadas na A.F. Aveiro, 4 equipas de Futebol de 7: infantis A (1ª Divisão Distrital), Infantis B (2ª Divisão Distrital), Benjamins A (1ª Divisão Distrital), traquinas A (1ª Divisão Distrital), e 1 equipa de Futebol de 11 (2ª Divisão distrital). O Severfintas Club conta neste momento com cerca de 100 atletas entre jogadores federados e não federados.

Uma história ainda curta, mas com muito significado para as dezenas de jovens que podem praticar o que mais gostam, bem perto de casa.

2.2 Caracterização do Clube

Nome: Severfintas Club

Fundação: 1 de novembro 2008

Sede: Severfintas Club, Rua da Cortinha 3740-206 Sever do Vouga

Telefone: 969135339

Email: severfintas@gmail.com



Figura 1- Emblema do Severfintas Club

2.3 Recursos humanos

Mesa da Assembleia Geral:

- ✓ **Presidente:** Armindo Costa
- ✓ **Primeiro Secretário:** Ana Martins
- ✓ **Segundo Secretário:** Osvaldo Tavares

Conselho Fiscal:

- ✓ **Presidente:** António Martins
- ✓ **Primeiro Secretário:** Maria Marques
- ✓ **Segundo Secretário:** Bruno Costa

Direção:

- ✓ **Presidente:** Isaque Costa
- ✓ **Vice-Presidente:** André Martins
- ✓ **Tesoureiro:** Rui Henriques
- ✓ **1º Suplente:** Ana Costa
- ✓ **2º Suplente:** Maria Martins

Conselho Desportivo:

- ✓ Isaque Costa
- ✓ André Martins
- ✓ Rui Costa
- ✓ Osvaldo Tavares
- ✓ Rui Henriques

Responsável Departamento de Futebol:

- ✓ Isaque Costa

Informática / Telecomunicações:

- ✓ Bruno Santos

Marketing

- ✓ André Martins

Este clube possui, um presidente e um vice-presidente, vários diretores dos diferentes escalões, equipa médica, treinadores e assistentes e claro os atletas de cada escalão. Os escalões de formação presentes no clube são, os traquinas A, benjamins A, infantis B, infantis A e os iniciados.

No seguinte organograma (Fig. 2) podemos verificar a estrutura do clube. Este tem como presidente Isaque Costa e André Martins, na equipa logística/ de apoio temos os diretores e equipa médica e temos os treinadores que compõem a equipa técnico-pedagógica.

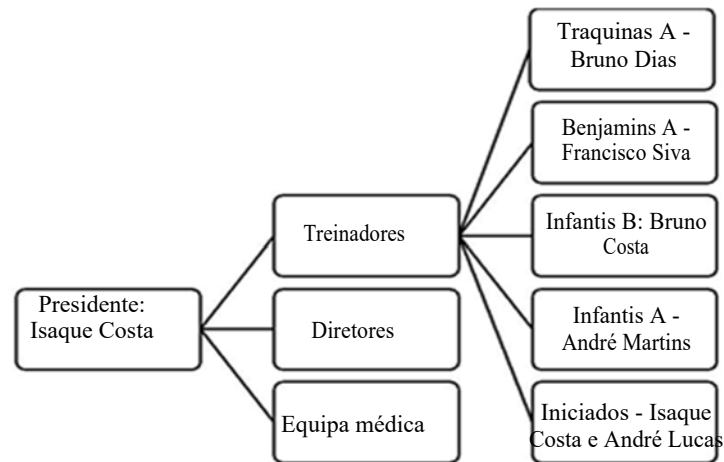


Figura 2- Estrutura do clube

2.4 Recursos Espaciais

O Severfintas Club é uma escola de formação de jovens em futebol, que conta com o Estádio Municipal de Sever do Vouga para a realização de todos os treinos e jogos em casa. Este complexo desportivo possui 1 campo de futebol de 11, marcado por linhas brancas ou 2 campos de futebol de 7 marcados por linhas vermelhas, o relvado sintético encontra-se num estado satisfatório, com apenas algumas falhas, conta com luz artificial, mas que fornece pouca iluminação.

O estádio municipal de Sever do Vouga situa-se na zona industrial de Sever do Vouga na rua da Cortinha. O mesmo conta com um bar, 2 balneários de grandes dimensões para atletas, 1 balneário para árbitros, 1 posto médico e 1 arrecadação para material. Este é um clube com poucos anos de existência que passo a passo vai aumentando as suas capacidades.

Com a instituição “Fisiovouga” (clinica de fisioterapia), o tratamento e recuperação de atletas tornou-se um processo mais eficaz.

Na figura 3 podemos observar o estádio municipal de Sever do Vouga, utilizado pela instituição Severfintas Club.



Figura 3- Estádio municipal

2.5 Recursos Materiais

Sendo este um clube recente e em crescimento, o material existente é relativamente novo e encontra-se na maioria em bom estado, o clube tem alguma falta de material. Estão disponíveis no clube alguns conjuntos de bolas de diferentes tamanhos utilizados pelos diferentes escalões do clube. Existem 15 cones e 4 conjuntos de 100 sinalizadores cada, estes são utilizados várias vezes na marcação de zonas ou para criar campos reduzidos. O clube conta com 2 balizas de futebol de 11 fixas, 4 balizas de futebol de 7, 2 em bom estado e 2 um pouco degradadas e ainda 2 balizas de futebol de 5. São ainda recursos materiais do clube, 12 arcos, de 3 cores diferentes, amarelo, verde e vermelho, uma escada de coordenação em bom estado e 8 varas com pés um pouco desgastadas. Os coletes são de diferentes tamanhos e cores tendo em conta os escalões de formação. No início de cada época desportiva, são oferecidos, 3 conjuntos de equipamento, 2 de treino e 1 de jogo. Cada jogador fica responsável pelos seus equipamentos.

Na tabela seguinte estão apresentados os materiais do clube assim como o seu estado de conservação.

Material	Quantidade	Estado de conservação
Cones	10	Bom
Sinalizadores	4 x 100	Bom
Coletes	50	Bom
Bolas	40	Razoável
Balizas de 11	2	Bom
Balizas de 7	4	Bom/Razoável (2/2)
Balizas de 5	2	Razoável
Arcos	12	Bom
Escadas de coordenação	1	Bom
Varas com pés	8	Razoável

Tabela 1 - Material e estado de conservação

2.6 Caracterização da população alvo

A equipa de iniciados do Severfintas club é formada por 21 jogadores, sendo estes 2 guarda-redes e 19 jogadores de campo. Este numero é um pouco reduzido, mas apesar de o plantel ser curto, possibilita uma competição interna que leva os jogadores a “lutar” por um lugar na equipa, aumentando assim a probabilidade de evoluírem desportiva e socialmente para uma educação mais rica.

Dos 21 atletas da equipa, 11 estavam no seu 2º ano de iniciados e os 10 restantes no 1º, a grande maioria frequentava a mesma escola, o que acaba por ser bom, visto que todos se conhecem muito bem. As posições dos jogadores não eram fixas, e por vezes jogadores mais versáteis atuavam noutras posições. Entre a equipa existia um grande espirito de união, o que favorecia a entreaajuda e entrega dentro do campo.

Considero o plantel, em termos globais, equilibrado no que diz respeito às capacidades individuais e coletivas.

Jogador	Idade	Massa Corporal (kg)	Altura (m)	Posições
1	14	59	1,64	Defesa esquerdo
2	14	58	1,65	Defesa direito
3	14	62	1,62	Defesa central
4	14	63	1,69	Defesa central
5	14	56	1,65	Guarda redes
6	14	57	1,64	Avançado, extremo
7	14	53	1,62	Extremo esquerdo
8	14	58	1,60	Médio centro
9	14	48	1,55	Avançado
10	14	61	1,68	Médio centro
11	13	52	1,61	Guarda redes
12	13	43	1,52	Defesa direito
13	13	46	1,60	Médio centro
14	13	53	1,63	Avançado
15	13	59	1,73	Avançado / Extremo
16	13	53	1,55	Defesa esquerdo
17	13	56	1,57	Avançado
18	13	48	1,58	Médio Centro
19	13	59	1,69	Extremo esquerdo
20	13	47	1,60	Avançado
21	14	52	1,62	Extremo direito

Tabela 2 - Informações sobre os jogadores

3. Objetivos e planeamento do estágio

3.1 Definição da área de intervenção

O estágio foi realizado na área de treino desportivo na modalidade de futebol, numa equipa de formação, escalão de iniciados. Esta é uma área pela qual tenho bastante interesse, devido à modalidade em questão e também à faixa etária dos atletas, fase onde existe um desenvolvimento maturacional acentuado.

3.2 Fases do estágio

Fase de integração e planeamento:

- Participar ativamente nas reuniões preparatórias;
- Diagnosticar e caracterizar o clube, avaliação nos domínios de intervenção;
- Definir os objetivos, planear as atividades a desenvolver durante o ano;

- Estabelecer a periodização de treinos, elaboração e apresentação do Plano Individual de Estágio.

Fase de intervenção:

- Observar os treinos nos dois primeiros meses, elaborando o plano e o relatório de observação de 8 sessões de treino;
- Observação de uma sessão de treino acompanhado por um relatório (uma por mês);
- Elaborar de um relatório de jogo por mês (desempenho em competição);
- Avaliar os atletas em termos antropométricos e motores pelo menos em duas fases da época desportiva;
- Realizar um projeto de formação ou promoção desportiva envolvendo a entidade Severfintas com a comunidade;
- Participar em ações de formação, congressos seminários,
- Realizar reuniões com o coordenador e tutor de estágio, para esclarecimento de dúvidas.

Fase de reflexão:

- Comparar os objetivos inicialmente definidos com os objetivos atingidos;
- Concluir o dossier de estágio
- Elaborar o relatório de Estágio.

3.3 Objetivos de estágio

3.3.1 Objetivos gerais:

- a) Intervir de forma qualificada em contexto profissionalizante;
- b) Aplicar os conhecimentos teóricos aprendidos nas unidades curriculares da licenciatura em contexto prático de intervenção;
- c) Aprimorar hábitos e atitudes profissionais.

3.3.2 Objetivos específicos:

- a) Contribuir para o desenvolvimento das capacidades físicas, técnico-táticas e psicológicas dos jovens atletas, de acordo com as suas capacidades e necessidades;
- b) Valorizar o desenvolvimento da prestação desportiva dos atletas por oposição a uma visão especializante;
- c) Realizar observações da performance em treino e jogo com correspondente tratamento de resultados obtidos;
- d) Planificar e periodizar a carga de treino tendo como referência a época desportiva;
- e) Promover o gosto e o hábito pela prática desportiva nos jovens atletas.

3.4 Horário de estágio

Ao longo do ano letivo e época desportiva, a realização de atividade ligadas ao clube e de acordo com as normas do GFUC, foram realizadas de 21/09/2016 a 30/07/2017. O horário de estágio foi realizado, nas quartas feiras das 18 às 21 horas, quintas feiras das 18 às 20, sextas feiras das 18 às 21 e aos fins de semana, sábado ou domingo dependendo do horário de competição/jogo.

Para a fácil perceção do horário acima referenciado foi realizada uma tabela com o horário semanal que se fez cumprir ao longo do estagio e da época desportiva.

Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
18:00 / 21:00 Estádio municipal	18:00 / 20:00 Estádio municipal	18:00 / 21:00 Estádio municipal	Folga	Dia de jogo 8:00 / 13:00

Tabela 3 - Horário de estágio

4. Atividades desenvolvidas

4.1 Fases do processo de estágio

Durante a primeira fase do estágio conheci a realidade do Severfintas Club, interagi com a equipa, participei no planeamento da época desportiva. Esta fase foi uma fase predominantemente de observação, registo e de definição de objetivos. Este planeamento da época desportiva foi feito em conjunto com o treinador principal.

Na fase de intervenção, participei mais ativamente principalmente nos treinos pois, foi-me dada autonomia por parte do treinador principal para intervir mais regularmente nos diferentes exercícios, bem como aplicar os exercícios de ativação funcional e retorno a calma

Com o terminar da época desportiva e o término do estágio a aproximar-se foi notório o aumento da minha responsabilidade perante a equipa (maior autonomia nos treinos) e perante o clube, nomeadamente no Torneio Mirtilo Cup em que uma equipa de Sub 13 me foi atribuída.

4.2 Planeamento e periodização

Planificar é ação de preparar um plano de atividades com o intuito de realizar um conjunto de tarefas, é definir os conteúdos e as estratégias mais eficazes para atingir os objetivos propostos. Pode-se definir o planeamento como o processo através do qual se pretende organizar o futuro, estabelecendo objetivos e implementando as estratégias necessárias para os alcançar, tendo em conta o ambiente externo e interno da organização (Pires, 2005).

Castelo et al (1998) afirma que “A planificação conceptual é definida pelo estabelecimento de um conjunto de linhas gerais e específicas que procuram direcionar e orientar a trajetória da organização da equipa no futuro próximo”.

Assim, em conjunto com o treinador, foram definidos objetivos formativos e competitivos, no início da época desportiva. para que esta se desenvolvesse de uma forma organizada e estruturada.

Objetivos formativos:

1. Formar jogadores de futebol num processo de formação sócio / cultural e desportiva, enaltecendo o espírito de superação, a autonomia, a solidariedade e a disciplina;
2. Melhorar as qualidades técnicas individuais dos atletas;
3. Dominar as competências técnico-táticas do modelo de jogo adotado para o futebol de onze;
4. Dar a conhecer algumas noções da importância do “treino invisível” (alimentação, períodos de recuperação do esforço, atividades físicas que devem evitar fora do espaço treino).

Objetivos competitivos:

1. Ganhar pelo menos 10 jogos, dos 26 que se irão disputar;
2. Ficar nos 7 primeiros classificados;
3. Ficar com um saldo positivo de golos marcados vs sofridos;
4. Não serem atribuídos cartões ou advertências disciplinares.

Segundo Raposo, (2006), “O planeamento é, pois, o processo que o treinador possui para poder definir as linhas de orientação do treino, quer ao longo de vários anos (plano a longo prazo), quer ao longo de um ano de treino.”

Assim, em conjunto com o treinador principal, foi efetuado um plano de forma a programar todo o trabalho a desenvolver ao longo da época, para que este decorresse da melhor forma. De modo a ter um planeamento coerente e corretamente delineado, as estratégias e tarefas assentaram sobretudo na:

- Realização de um Plano Anual

O Planeamento Anual visa orientar as tarefas a realizar durante a época com base nos seguintes aspetos:

- Objetivos gerais e específicos;
- Calendarização dos mesociclos, microciclos, unidades de treino, jogos amigáveis e jogos oficiais;
- A periodização anual de acordo com a calendarização competitiva;
- Ações de controlo e avaliação;
- Elaboração dos Mesociclos; (Anexo II)

A construção de Mesociclos teve em atenção os seguintes aspetos:

- Número e duração do mesociclo;
- A data do início e final mesociclo;
- Os conteúdos técnico-táticos;
- Os conteúdos físicos;
- Os conteúdos psicológicos a abordar;

Estes aspetos encontram-se registados em grelhas que depois de registadas serviam de base a um relatório de controlo e avaliação. (Anexo III)

- Elaboração dos Microciclos; (Anexo IV)

Os treinos (microciclo) eram planificados todas as sextas feiras. A Construção de Microciclos teve como referência os seguintes aspetos:

- Objetivos gerais a atingir;
- Data do início e final do microciclo;
- O volume e intensidade das unidades de treino;
- O número de unidades de treino por microciclo;
- Datas, local e horários do início e fim das unidades de treino;
- Dias de Folga;
- Relatórios de controlo e avaliação.

Nas reuniões com o treinador debatiam-se os aspetos menos conseguidos pela equipa e os treinos seguintes incidiam mais sobre essa falha com o objetivo de melhorar esse aspeto. Construção dos planos de treino. (Anexo V)

- A Construção dos Planos de Treino teve em conta os seguintes pontos:
 - Objetivos principais e complementares;
 - N.º da unidade de treino;
 - Data, hora e local de treino;
 - Identificação do mesociclo e microciclo;
 - Material necessário para a unidade de treino;
 - Conteúdos, instruções e grafismos referentes aos exercícios;

A periodização é entendida como um aspeto particular da programação, isto está relacionado com o desenvolvimento das capacidades técnico-tático individuais e coletivas, das adaptações de cada jogador e da própria equipa a nível técnico-tático, físico e psicológico. A periodização do treino tem como grande objetivo sequencializar e temporalizar as atividades, daí ser um passo dentro do processo do planeamento. As razões para se proceder à periodização devem-se ao facto de se saber hoje que nenhum jogador, ou equipa pode manter permanentemente um nível elevado de rendimento desportivo, havendo a necessidade de se construir, manter e reduzir a sua capacidade de treino (Raposo, 2012).

4.3 Calendarização da época desportiva

No decorrer da época desportiva, foram realizados 3 treinos semanais, que tiveram sempre lugar no estádio municipal de Sever do Vouga, na zona industrial dos Padrões. Às segundas e quartas-feiras o campo foi partilhado com uma equipa de escalão inferior, os infantis A, ficando assim a equipa de iniciados com acesso a meio campo de futebol de 11. Às sextas o campo foi partilhado com um dos escalões de formação, os traquinas A. Assim, o escalão de iniciados teve acesso a $\frac{3}{4}$ do campo de futebol de 11. Os atletas tinham 3 folgas semanais, terças, quintas e sábados, competindo para o campeonato e taça aos domingos.

No decorrer da época desportiva, a calendarização semanal dos treinos do escalão de iniciados é evidenciada na tabela 4.

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
18:30 / 20:00	-----	18:30 / 20:00	-----	18:30 / 20:00	-----	Jogo
Estádio municipal	-	Estádio municipal	--	Estádio municipal	--	10:00 / 12:00

Tabela 4- Calendarização semanal dos treinos

A equipa disputou na época 2016/2017, no distrito de Aveiro a 2ª divisão, série D de Juniores C – sub15. Podemos verificar a sua calendarização na tabela 5.

Tabela 5- Calendarização anual da competição

	Jornada	Data	Visitado	Visitante
1ª Volta	1ª	02/10/16	Sever Fintas	GDR Soutelo
	2ª	09/10/16	AD Taboeira	Sever Fintas
	3ª	22/10/16	UD Oliveirense	Sever Fintas
	4ª	30/10/16	Sever Fintas	FC Bom Sucesso
	5ª	06/11/16	ARCO	Sever Fintas
	6ª	13/11/16	Sever Fintas	Macinhatense
	7ª	20/11/16	CB Aveiro	Sever Fintas
	8ª	27/11/16	Sever Fintas	Beira-mar
	9ª	04/12/16	Fermentelos	Sever Fintas
	10ª	11/12/16	Sever Fintas	Vista Alegre
	11ª	08/01/17	Alba	Sever Fintas
	12ª	15/01/17	Sever Fintas	UD Mourisquense
	13ª	22/01/17	AD Valonguense	Sever Fintas
2ª Volta	14ª	29/01/17	GDR Soutelo	Sever Fintas
	15ª	12/02/17	Sever Fintas	AD Taboeira
	16ª	19/02/17	Sever Fintas	UD Oliveirense
	17ª	04/03/17	FC Bom Sucesso	Sever Fintas
	18ª	12/03/17	Sever Fintas	ARCO
	19ª	19/03/17	Macinhatense	Sever Fintas
	20ª	02/04/17	Sever Fintas	CB Aveiro
	21ª	09/04/17	Beira-mar	Sever Fintas
	22ª	23/04/17	Sever Fintas	Fermentelos
	23ª	30/04/17	Vista Alegre	Sever Fintas
	24ª	07/05/17	Sever Fintas	Alba
	25ª	14/05/17	UD Mourisquense	Sever Fintas
	26ª	21/05/17	Sever Fintas	AD Valonguense

4.4. Observações de desempenho

Para a observação de desempenho em competição foram registados em ficha aspetos como, data e local, 11 inicial e suplentes, resultado ao intervalo e final, duração de jogo e de cada parte, substituições e marcha de resultado. Foram ainda atribuídas, a cada jogador classificações de 1-5 de acordo com o desempenho em competição. A análise quantitativa de jogo focou os seguintes pontos, origem e destino dos remates, cruzamentos, cantos, faltas e foras de jogo. Estas observações estão registadas em dossiê de estágio e ficando em anexo um exemplo (anexo VII) .

Ao longo do estágio passei por várias etapas, mas a fase de intervenção foi a que teve mais ênfase em todo o processo desenvolvido. Desde o início da época que fiquei responsável pelo aquecimento do treino e dos jogos, pois, o tutor de estágio deu-me essa liberdade. Assim, permitiu-me desenvolver determinadas competências, tais como: aumento da aquisição de comunicação com a equipa, melhoramento de feedbacks em todo o processo e autonomia no processo de treinos e jogos.

Os treinos seguiam o planeamento feito, ficando em anexo um exemplar desse planeamento (Anexo VI)

É na preparação que tudo começa para um jogador e respetivo treinador, é essencial que o nível físico do atleta esteja no seu melhor. Os atletas jovens não devem realizar treinos, nem aquecimentos longos e intensos como os dos adultos, optando por realizar um aquecimento com intensidade menor, devido ao gasto calórico menor, maior temperatura muscular e evolução limitada dos sistemas biológicos. Também é necessária uma boa preparação das articulações do tornozelo, joelho e coxofemoral, sendo estas articulações as mais fustigadas nesta modalidade desportiva, tal como constata Gonçalves (2000).

Para um melhor conhecimento dos atletas foram realizadas várias tarefas tais como a avaliação em termos antropométricos e avaliação motora através da realização de determinados exercícios de uma bateria de testes fitnessgram. O fitnessgram é um programa de exercícios que pretende avaliar a aptidão física dos sujeitos em questão. Foram utilizados para análise e avaliação dos atletas, o IMC (Peso e estatura), testes de força abdominal, de flexibilidade (senta e alcança), de força superior (extensões de braços) e ainda um teste de resistência aeróbia (teste de Cooper). Todos estes testes foram

aplicados em dois momentos distintos, um primeiro momento no início da época, outro no final da mesma.

De seguida irei explicar, como estes se realizaram.

Índice de massa corporal (IMC)

O Índice de Massa Corporal (IMC) é uma medida de corpulência, define-se como a razão entre o peso (em kg) e a estatura ao quadrado (em m; kg/m²) e tende a associar-se com indicadores de composição corporal. O IMC é o teste recomendado para avaliação da composição corporal e tem como objetivo determinar se o peso está adequado à estatura. (OMS)

Classificação	IMC
Peso Baixo	< 18,5
Normal	18,5 a 24,9
Peso Alto	25 a 29,9
Obesidade	> 30

Tabela 6- Valores de referência

Força abdominal

O teste de Abdominais consiste na execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal.

Idade	Abdominais (rep.) / zona saudável (\geq)
13	21
14	24
15	24

Tabela 7- Valores de referência

Depois de registados os valores do teste, nos dois momentos verificou-se que 100% dos atletas obtiveram resultados dentro da zona saudável.

Flexões de braços

O teste de Flexões de Braços consiste na execução do maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços), a uma cadência pré-definida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores.

Idade	Flexões de braços (rep.) / zona saudável (\geq)
13	12
14	14
15	16

Tabela 8-Valores de referência

Flexibilidade (senta e alcança)

O teste de Senta e Alcança consiste na flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão. Este teste tem como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros inferiores.

Idade	Flexibilidade dos membros inferiores (cm) /zona saudável (\geq)
13	20,3
14	20,3
15	20,3

Tabela 9- Valores de referência

Teste de andar e correr, Cooper (1982)

O Teste de Cooper foi elaborado pelo Doutor Kenneth H. Cooper em 1968 para ser usado pelas forças armadas para verificar o nível de condicionamento físico. Em sua forma original, o objetivo o teste é correr o mais longe possível em 12 minutos. O teste de

Cooper visa medir o condicionamento da pessoa e dessa forma deve ser corrido em um ritmo constante ao invés de sprints.

Os resultados do teste de Cooper dão uma estimativa aproximada do condicionamento físico da pessoa. As classificações ("Muito Bom", "Bom", "Médio", "Fraco" e "Muito Fraco") são baseadas no quanto a pessoa correu, sua idade e sexo.

Teste Cooper (13-20)						
idade	G	Muito Bom	Bom	Médio	Fraco	Muito fraco
13-14	M	2700+ m	2400 - 2700 m	2200 - 2399 m	2100 - 2199 m	2100- m
15-16	M	2800+ m	2500 - 2800 m	2300 - 2499 m	2200 - 2299 m	2200- m
17-20	M	3000+ m	2700 - 3000 m	2500 - 2699 m	2300 - 2499 m	2300- m

Tabela 10- Valores de referência

4.5 Avaliação e Controle

Apresentam-se na seguinte tabela os resultados obtidos.

Nº	Data Nasc.	Idade até final ano	Peso (kg)		Altura (m)		IMC		Cooper (m)		Flexibilidade (cm)		Abdominais (rep.)		Flexões de braços (rep.)	
			1º Momento	2º Momento	1º Momento	2º Momento	1º Momento	2º Momento	1º Momento	2º Momento	1º Momento	2º Momento	1º Momento	2º Momento	1º Momento	2º Momento
1	25/11/2002	15	59	59	1,64	1,64	21,9	21,9	2560	2660	23,5	23,5	63	68	24	26
2	02/02/2002	15	58	58	1,65	1,65	21,3	21,3	2640	2680	22,5	23,0	58	64	23	24
3	12/06/2002	15	62	60	1,62	1,62	23,6	23,3	2240	2340	22,0	22,0	56	60	21	22
4	12/03/2002	15	63	62	1,69	1,69	22,1	22,1	2560	2800	21,0	21,5	55	62	24	26
5	20/04/2002	15	56	56	1,65	1,65	20,6	20,6	2640	2680	24,0	24,0	59	66	23	25
6	10/06/2002	15	57	58	1,64	1,65	20,1	20,1	2800	2860	24,0	24,0	63	69	28	30
7	04/07/2002	15	53	53	1,62	1,62	20,2	20,2	2500	2660	23,5	24,0	62	68	27	28
8	06/03/2002	15	58	58	1,60	1,60	22,7	22,7	2800	2860	22,5	23,0	65	70	28	29
9	08/12/2002	15	48	49	1,55	1,55	20,0	20	2660	2700	22,0	22,0	57	63	22	25
10	15/01/2002	15	61	61	1,68	1,68	21,6	21,6	2800	2900	23,0	23,5	64	70	28	30
11	09/07/2003	14	52	54	1,61	1,61	20,1	20,3	2860	2860	22,0	23,0	54	59	21	22
12	10/10/2003	14	43	43	1,52	1,52	18,6	18,6	2560	2680	21,0	21,0	49	55	17	17
13	15/01/2003	14	46	49	1,60	1,63	18,0	18,5	2660	2800	21,5	21,0	52	59	17	18
14	15/05/2003	14	53	53	1,63	1,63	19,6	19,6	2520	2620	23,0	22,0	53	58	22	23
15	02/06/2003	14	59	60	1,73	1,73	19,7	19,7	3000	3160	22,5	23,0	62	70	24	28
16	06/05/2003	14	53	53	1,55	1,55	22,1	22,1	2740	2800	23,0	22,5	58	68	23	24
17	11/09/2003	14	56	55	1,57	1,57	23,1	23,1	2460	2500	20,0	21,0	40	47	16	17
18	04/03/2003	14	48	48	1,58	1,58	19,2	19,2	2560	2560	22,0	22,0	59	65	20	24
19	29/12/2003	14	59	60	1,69	1,69	21,7	21,7	2460	2500	24,0	24,0	62	68	22	27
20	17/07/2003	14	53	55	1,60	1,60	20,7	20,9	2240	2240	22,5	23,0	55	63	18	22
21	09/08/2002	15	52	54	1,62	1,63	20,2	20,4	2340	2380	22,0	22,0	51	59	17	20

Tabela 11- Resultados dos testes

Depois de analisados os resultados obtidos, verificou-se que os atletas são portadores, de uma forma generalizada, de uma boa condição física. Estes aspetos continuaram a ser trabalhados de forma sistemática e estiveram presentes na primeira sessão de treino de cada semana ao longo do ano. Em relação ao IMC verifica-se, no 1º momento, que apenas um atleta se encontra fora da zona saudável, contudo num 2º momento verificou-se uma alteração passando este para a zona saudável.

Relativamente ao teste de Cooper, no 1º momento, 5 atletas obtiveram a classificação Muito Bom, e no 2º momento verificou-se um aumento do numero de atletas nesta classificação, que passaram a ser 9. Subindo a percentagem de 21 % para 43%. Os valores Bom com 12 atletas e no 2º momento 9.

Em relação ao índice médio 1º momento 4 atletas obtiveram esse resultado e no 2º apenas 3.

Conclui-se que entre o 1º e 2º momento houve uma melhoria dos resultados obtidos.

No que concerne aos resultados do teste de flexibilidade, apenas 1 atleta registou resultados fora da zona saudável. Já no 2º momento todos os atletas evidenciaram resultados dentro da zona saudável. Em relação ao teste de abdominais e flexões de braços e face aos resultados observados, conclui-se que em ambos os momentos de avaliação, 100 % dos atletas encontram-se dentro da zona saudável.

4.6 Relatórios/ avaliação do processo de intervenção

Foram realizados e arquivados em dossiê de estágio os relatórios sobre o processo de intervenção, no decorrer da época desportiva.

Estes numa primeira fase foram semanais e passadas cinco semanas, os mesmos passaram a realizar-se mensalmente.

Com o final da época desportiva foi realizada uma análise em conjunto com o treinador Isaque Costa, onde se avaliaram, os resultados obtidos, a classificação geral no campeonato, os objetivos atingidos, os não atingidos e o porquê.

De acordo com a tabela 12 verificou-se que a equipa obteve num total de 26 jogos, 18 vitórias, 1 empate e 7 derrotas.

	Jornada	Data	Visitado	Visitante	Resultado
1ª Volta	1ª	02/10/16	Sever Fintas	GDR Soutelo	4-0
	2ª	09/10/16	AD Taboeira	Sever Fintas	1-3
	3ª	22/10/16	UD Oliveirense	Sever Fintas	2-2
	4ª	30/10/16	Sever Fintas	FC Bom Sucesso	1-4
	5ª	06/11/16	ARCO	Sever Fintas	1-4
	6ª	13/11/16	Sever Fintas	Macinhatense	10-0
	7ª	20/11/16	CB Aveiro	Sever Fintas	1-4
	8ª	27/11/16	Sever Fintas	Beira-mar	4-0
	9ª	04/12/16	Fermentelos	Sever Fintas	0-1
	10ª	11/12/16	Sever Fintas	Vista Alegre	5-1
	11ª	08/01/17	Alba	Sever Fintas	2-0
	12ª	15/01/17	Sever Fintas	UD Mourisqueuse	14-0
	13ª	22/01/17	AD Valonguense	Sever Fintas	1-3
2ª Volta	14ª	29/01/17	GDR Soutelo	Sever Fintas	0-3
	15ª	12/02/17	Sever Fintas	AD Taboeira	7-1
	16ª	19/02/17	Sever Fintas	UD Oliveirense	7-0
	17ª	04/03/17	FC Bom Sucesso	Sever Fintas	5-1
	18ª	12/03/17	Sever Fintas	ARCO	2-1
	19ª	19/03/17	Macinhatense	Sever Fintas	3-10
	20ª	02/04/17	Sever Fintas	CB Aveiro	3-2
	21ª	09/04/17	Beira-mar	Sever Fintas	2-0
	22ª	23/04/17	Sever Fintas	Fermentelos	1-3
	23ª	30/04/17	Vista Alegre	Sever Fintas	1-0
	24ª	07/05/17	Sever Fintas	Alba	0-5
	25ª	14/05/17	UD Mourisqueuse	Sever Fintas	0-12
	26ª	21/05/17	Sever Fintas	AD Valonguense	5-0

Tabela 12- Resultados da época desportiva

Foi feita ainda a avaliação relativa aos objetivos competitivos definidos para a época. Relativamente a estes objetivos foram atingidos na sua maioria, uma vez que dos 26 jogos disputados a equipa alcançou 18 vitórias, ficando em 3º lugar no campeonato com um saldo positivo de 70 golos, 106 marcados e 36 sofridos, apenas um dos objetivos não foi atingido, pois foram mostrados 6 cartões amarelos.

No decorrer da minha intervenção as maiores dificuldades sentidas foram:

- Conseguir observar até que ponto os objetivos formativos estavam a ser cumpridos;
- Conseguir observar quando é que era necessário alterar ou reestruturar o planeamento inicial;
- A fluidez e simplificação do discurso para os atletas;
- Saber o momento certo e oportuno para intervir.

5. Atividades complementares de promoção e divulgação

Durante a época desportiva foram realizadas atividades com vista à promoção e divulgação do clube e da região. A promoção da prática desportiva permite uma interação com a comunidade, criando outros espaços sociais de intervenção. Assim, foram realizadas as seguintes atividades nas quais estive presente.

- **Jantar de Natal**- participei como colaborador uma vez que nas reuniões discuti ideias, dei sugestões e ajudei na organização do evento.

No dia 3 de dezembro de 2016, o Severfintas Club organizou mais um jantar de Natal para os sócios, atletas, familiares e amigos, contribuindo desta forma para o desenvolvimento do espírito de grupo e a entreajuda. Esta atividade juntou mais de 300 pessoas que conviveram pela noite dentro. O momento mais alto do jantar chegou com a troca de prendas que ajudou a aumentar a alegria e felicidade dos jovens atletas.

O clube contou com a minha colaboração na ajuda da divulgação da mesma e nos preparativos da festa. Durante esta atividade, o espírito de grupo, a entre ajuda e a solidariedade foram aspetos notórios, elementos importantes a desenvolver nos jovens atletas.

- **1ª Gala Severfintas** - realizou-se no centro de artes e espetáculos de Sever do Vouga no dia 21 de maio de 2017. Esta atividade teve como objetivos principais :

- apresentar oficialmente o Mirtilo Cup
- dar a conhecer os novos equipamentos para as épocas desportivas 2017/2018 e 2018/2019

- apresentar um novo logotipo do club
- fazer a atribuição dos óscares do club
- apresentar os nomes dos patrocinadores

Com a entrega dos óscares foram ainda reconhecidos nos atletas dos vários escalões, os valores e competências que devem formar um bom atleta / cidadão.

A minha disponibilidade foi total na preparação e divulgação deste evento no qual participei nas reuniões, discuti ideias, dei sugestões e ajudei na organização do evento.

- **“Mirtilo cup “**, participei como colaborador na organização e realização do evento e como treinador de uma equipa de Sub 13.

- **“Fintas com bola”**- Com o objetivo de angariar novos atletas para o clube pensou-se na realização de um dia de treino aberto à comunidade. Para tal pediu-se a cada elemento do clube, atleta ou não, que trouxesse um amigo que gostasse de jogar futebol.

Objetivos:

- Cativar novos jogadores
- Divulgar o Severfintas Club (visita pelas instalações do clube)
- Promover o gosto pela modalidade

Destinatários:

- Jovens dos 13 aos 15 anos

Recursos humanos, físicos e materiais:

- treinadores;
- atletas;
- estádio;
- bolas
- coletes
- cones

Data:

- 18 de junho de 2017

Horário:

- Das 16h às 18h

Estratégias:

- Cada atleta traz um amigo
- Atividades (planificações em anexo)
- Observação dos possíveis futuros atletas

Custos: Sem Custos

Participações em congressos de formação especializada

II congresso de futebol – competências multidisciplinares para uma intervenção mais qualificada.

No dia 25 de abril de 2017, no Instituto Politécnico da Guarda (IPG), realizou-se o II congresso de futebol. As palestras foram realizadas por: Miguel Moita, Carolina Vila-Chã, João Carlos, Manuel Machado, Luís Vilar e Rui Lança.

Carlos Sacadura e Francisco Chaló, na sessão prática fizeram referência a alguns exercícios e seus objetivos.

Fernando Guerra, Costinha, Carlos Xistra e Joaquim Evangelista, participaram de uma mesa redonda onde foram debatidos assuntos da atualidade do futebol.

Das palestras foram de grande nível e houve um encaixe de conhecimento muito pertinente, são assim apontados alguns pontos fortes focados por cada um dos palestrantes:

Miguel Moita – Com o tema “ **Observar, analisar e treinar para jogar em contextos de Futebol de alto rendimento**” foi abordado o papel da observação na ótica da própria equipa, para que seja perceptível como a nossa equipa joga e como queremos que ela jogue. A partir de uma boa análise podemos melhorar os aspetos principais. Após sabermos como a nossa equipa joga temos de saber como os adversários jogam, quais os seus pontos fortes e fracos, quais os seus melhores e piores jogadores, e após uma boa análise podemos treinar em conformidade ao adversário específico.

Carolina Vila-Chã – Com o tema “**Treino Funcional no Futebol**” foi referida a importância do desenvolvimento das bases dos jogadores como o equilíbrio, visão ou controlo do movimento, a partir destas bases estarem automatizadas podemos avançar para treinos com mais complexidade como uma maior velocidade, força ou equilíbrio.

João Carlos – Com o tema “**Trajectoria de sucesso da Seleção Nacional de Futebol: desafios e constrangimentos**” - foi abordado o percurso da seleção durante o Euro 2016 em que Portugal venceu e os aspetos que ajudam uma seleção a ganhar; como o conforto pessoal, o lado afetivo dos jogadores, o convívio, a alimentação, o tempo, a qualidade de descanso e o controlo dos espaços de treino .

Manuel Machado – Com o tema “**Ser treinador: passado, presente e futuro**”, o professor Manuel Machado partilhou as suas experiências de vida como treinador.

Luís Vilar – Com o tema “**Como treinar a tática, potenciando o físico e o técnico?**” abordou a importância do treino com oposição para melhorar o conhecimento tático, pois o treino deve levar a tomadas de decisões por parte dos jogadores, foi referida a importância do treino com variabilidade. Foi ainda abordado um modelo inclusivo de prática (principalmente no futebol de formação) para que todos os jogadores possam melhorar. Falou-se da importância de um treino setorial e inclusivo, para que todos os jogadores possam evoluir evitando que haja jogadores que não tocam na bola durante um exercício.

Rui Lança – Com o tema “**O coaching numa equipa profissional de futebol**” - foi referida a importância do saber e do saber transmitir esse mesmo saber. Foi ainda referida a importância da comunicação treinador/jogadores e jogadores /jogadores e também as características do discurso, este deverá ser claro e sintético.

Este congresso foi constituído por duas partes, uma teórica e outra prática. Destaca-se a parte prática, não desvalorizando a teórica pois foram abordados excelentes temas sobre o mundo do futebol. Na sessão prática observaram-se exercícios que se adequam à operacionalização das dinâmicas ofensivas. É de salientar a importância dos temas tratados na parte teórica que tornaram as palestras de grande qualidade.

As palestras que mais me fascinaram pelo conjunto de ideias e fundamentos transmitidos foram as palestras de Rui Lança e Carolina Vila-Chã.

Em todo este congresso, houve uma oportunidade de partilha de conhecimentos, com o objetivo de realçar temas e estudos abordados pelos oradores.

6 Reflexão final

Com o final do estágio mais uma etapa da minha formação foi ultrapassada. Etapa essa que me permitiu vivenciar uma experiência bastante enriquecedora, pois adquiri conhecimento e obtive experiência para a minha intervenção como treinador.

Durante o estágio, sempre me esforcei e tentei dar o máximo colocando em prática os conhecimentos adquiridos durante a licenciatura em Desporto. Foi necessário aplicar no terreno muitos dos conhecimentos adquiridos em unidades curriculares como, Análise e Observação do Treino, Pedagogia do Desporto, Teoria e Metodologia do Treino, Planificação do Treino e Didática dos Desportos.

Ao longo desta época consegui alcançar os meus objetivos pessoais e os objetivos de estágio acima descritos.

A possibilidade de desenvolver algumas atividades foi sem dúvida enriquecedora e muito fascinante a nível pessoal.

A colaboração com o treinador principal na condução das unidades de treino possibilitou menores perdas de tempo, maior tempo de atividade prática, e uma maior eficácia no processo de ensino/aprendizagem. Tive a oportunidade de realizar um vasto conjunto de atividades/tarefas como observação de treinos, planeamento dos treinos, a execução desses mesmos planos, tive que resolver alguns conflitos entre a equipa, dar a opinião sobre os exercícios a realizar nos treinos. Esta colaboração permitiu-me também, refletir sobre o que tinha sido executado, com o objetivo de identificar situações/erros na maneira como se orientava a sessão de treino. Estes eram corrigidos pelo treinador, para que eu pudesse melhorar o meu desempenho. A qualidade dos feedbacks constantes, revelou-se uma tarefa fundamental ao longo do treino, pois melhorou bastante a minha competência de intervenção para com todos os jogadores e também melhorou a minha capacidade interpessoal e de comunicação. Porém, apesar do meu tutor de estágio me dar a liberdade necessária para intervir no treino, ainda senti que me faltava alguma autonomia na realização e preparação do plano de treino ou microciclo.

Todo o trabalho desenvolvido durante o estágio deu-me um conjunto de ferramentas práticas e teóricas que me ajudarão a ter sucesso enquanto profissional., uma vez que contribuíram para melhorar a minha capacidade de diálogo, espírito crítico e de liderança

No futuro, espero conseguir exercer funções de treinador, porque fazendo um balanço deste último ano e perante tudo o que enfrentei neste estágio, penso estar preparado para encarar novos desafios e concretizar o que desde sempre foi uma ambição, estar profissionalmente ligado ao desporto, neste caso ao futebol.

7. Referências bibliográficas

Castelo, J.; Barreto, H.; Alves, F.; Santos, P.M.; Carvalho, J.; Vieira, J. (1998). Metodologia do Treino Desportivo. FMH Edições. Lisboa.

Gonçalves, J. (2000). *Lesões no futebol. Os desequilíbrios musculares no aparecimento de lesões*. Dissertação de mestrado em ciências do desporto, apresentada a FCDEF-UP.

Costa, I (2015) “Objetivos formativos e competitivos” Trabalho não publicado

Pires, G. (2005). Gestão do Desporto. Desenvolvimento Organizacional. (2ª Ed.) Porto: Edições Apogeesd


www.treinadores.pt/_multimedia/eventos/ppt/planeamento_treino_vasconcelos_raposo.pdf (www.treinadores.pt/_multimedia/evento)

Raposo, A.V. (2002). O Planeamento do Treino Desportivo. Lisboa: Editorial Caminho.

Raposo, A.V. (2012). Planeamento do treino: da formação ao alto rendimento. IPS. Santarém

Anexos

Anexo I - Convenção de Estágio

 Politécnico da Guarda <small>Polytechnic of Guarda</small>	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESF.003.03 1/2
<p>O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 – 6300-559 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios por parte de estudantes de Cursos de Especialização Tecnológica (CET), Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), Licenciaturas e Mestrados.</p> <p>Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento.</p> <p>Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESF) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.</p>		
<p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ <small>(preencher o ANEXO correspondente)</small></p>		
1. INTERVENIENTES		
<p>ESTUDANTE:</p> <p>Nome: <u>André Borges Lucas</u></p> <p><input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET) <input type="checkbox"/> Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado N.º de estudante: <u>5008336</u></p> <p>Curso: <u>Desporto</u> Telf.: <u>926200945</u></p> <p>E-Mail: <u>andreborgeslucas@gmail.com</u></p> <p>No IPG, sob orientação de:</p> <p>Docente orientador: <u>Pedro Tiago Ramos Esteves</u> N.º func.: _____</p> <p style="margin-left: 40px;">Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG</p> <p>Docente coorientador: _____ N.º func.: _____ <small>(quando aplicável)</small></p> <p style="margin-left: 40px;">Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG</p>		
<p>ENTIDADE:</p> <p>Denominação: <u>Saizenfinto Club</u></p> <p>NIF: <u>510297293</u> E-mail: <u>saizenfinto@gmail.com</u></p> <p>Morada: <u>Rua da Cortiça</u></p> <p>Código postal: <u>3746</u> - <u>206</u> Localidade: <u>Serra da Vouga</u></p> <p>Telefone: <u>969135339</u> Telemóvel: <u>969135339</u> Fax: _____</p> <p>Supervisor: <u>Inocêncio Rafael Marques da Costa</u></p> <p>Habilitações académicas: <u>Mestrado Educação Física</u> Cargo/Função: <u>Presidente/Coordenador/Instrutor</u></p> <p>Telf. direto: <u>969135339</u> E-mail: <u>zacoستا84@gmail.com</u></p>		

CONVENÇÃO DE ESTÁGIO

Cursos de Especialização Tecnológica (CET)
Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)
Licenciaturas
Mestrados

MODELO

GESP.003.03
2/2

2. PERÍODO

Estágio a realizar entre: 30/09/2016 e 20/07/2017 Duração:

3. DISPOSIÇÕES GERAIS E ESPECÍFICAS

▶ **Estágios e Projetos (Licenciaturas, CET e CTeSP):**

O Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 200, de 16 de outubro de 2014, estabelece os procedimentos, competências e responsabilidades dos intervenientes no âmbito das unidades curriculares de estágio e projeto de fim de curso, contribuindo para a uniformização de processos de organização e funcionamento.

Este regulamento aplica-se a estágios ou projetos de fim de curso, realizados no âmbito dos cursos de 1.º ciclo (Licenciaturas), Cursos de Especialização Tecnológica (CET) e Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) ministrados nas unidades orgânicas do IPG, destacando-se as seguintes alíneas:

Artigo 1.º - Disposições Gerais e Específicas

- 1 - (...)
- 2 - (...)
- 3 - (...)
- 4 - A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantidos os direitos que assistem a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de seguro escolar.
- 5 - (...)
- 6 - O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.
- 7 - Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar o acordo caso a outra não cumpra as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP).

Artigo 2.º - Objeto e Âmbito

- 1 - (...)
- 2 - (...)
- 3 - O início e término do estágio ou projeto de fim de curso é previamente estipulado entre estudante e entidade de acolhimento (se aplicável), sendo o respetivo período formalizado em documentação própria, assinada entre as partes envolvidas.
- 4 - (...)
- 5 - Durante o período de estágio ou projeto de fim de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras da entidade de acolhimento (se aplicável), nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde, higiene e segurança no trabalho, bem como a qualquer regulamento interno existente.

▶ **Estágios Profissionalizantes/Projetos Aplicados/Dissertações (Mestrados):**

No caso da realização de Estágio Profissionalizante/Projeto Aplicado/Dissertação no âmbito de ciclos de estudo conducentes ao grau mestre, são observadas as normas e disposições previstas no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 195, de 9 de outubro de 2013.

4. ASSINATURAS

O(A) Estudante

A Entidade

12/10/2016
Data

12/10/2016
Data

André Lucas
(assinatura)

SeverFintas Club
Cont. 510.293
(assinatura e carimbo)

5. DIREÇÃO DA ESCOLA

10/11/2016
Data

ESCOLA SUPERIOR DE
EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO
E DESPORTOS - IPG
GUARDA

O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO

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

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): André Borges Lucas N.º: 5008336

Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: Pedro Tiago Matos Esteves

Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: Inaque Rafael Marques da Costa

2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS

1) Os acima identificados DECLARAM:

- a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
- b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;
- c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:
- (i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);
 - (ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;
 - (iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
- d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;
- e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:
- (i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
 - (ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).

3. ASSINATURAS

O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento
12/10/2016 <small>Data</small>	10/10/2016 <small>Data</small>	12/10/2016 <small>Data</small>
<u>André Lucas</u> <small>(assinatura)</small>	 <small>(assinatura)</small>	 SeverFintas Club Com. 518 297 293 Associação de Futebol <small>(assinatura e carimbo da Entidade)</small>

Anexo II- Planificação de mesociclo

Período Competitivo		
<u>4º MESOCICLO (DE 28 DE NOVEMBRO A 15 DE JANEIRO)</u>		
<u>4 Microciclos</u>	<u>12 Unidades Treino</u>	<u>4 Jogos</u> <u>Campeonato</u>
Conteúdos Técnico – Táticos	<ul style="list-style-type: none"> • Princípios Fundamentais (Criar superioridade e recusar a inferioridade numérica); • Aprendizagem/ Desenvolvimento do 1º e 2º Princípios Específicos do ataque e da defesa (Progressão/Contenção; cobertura ofensiva/ defensiva); • Técnica individual defensiva / ofensiva; • Ações coletivas de ataque (desmarcações de apoio e de rutura, tarefas, funções, combinações táticas e esquemas táticos); • Ações coletivas da defesa (Marcação, dobras e funções, esquemas táticos defensivos); • Ocupação racional do espaço de jogo – exploração dos corredores laterais (corredores); 	
Conteúdos Físicos	<ul style="list-style-type: none"> • Força média, inferior e explosiva; • Resistência aeróbia; • Coordenação motora; • Velocidade de reação, execução e deslocamento; • Extensibilidade (alongamentos). 	
Conteúdos Psicológicos	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar a responsabilização dos jovens nos treinos e jogos; • Mentalização dos jovens para a competição; • Adotar uma postura ajustada em situações de derrota e vitória; • Elevar a autoestima do grupo de trabalho; • Inculcar vontade de vencer; • Competitividade e espírito de grupo; • Aumentar índices de agressividade. 	

Anexo III- Relatório de mesociclo

RELATÓRIO DE MESOCICLO

MESOCICLO 4

Observações:

- Mesociclo 4 foi composto por:
 - 4 Microciclos (14, 15, 16, 17);
 - 12 Unidades de treino;
 - 4 Jogos oficiais –*Fermentelos; Vista Alegre; SC Alba; UD Mourisquense*

Os **conteúdos técnico-táticos** abordados neste mesociclo foram: princípios fundamentais (criar superioridade e recusar a inferioridade numérica); aprendizagem/ desenvolvimento do 1º e 2º princípios específicos do ataque e da defesa (progressão/ contenção; cobertura ofensiva/ defensiva); técnica individual defensiva / ofensiva; ações coletivas de ataque (desmarcações de apoio e de ruptura, tarefas, funções, combinações táticas, circulações táticas e esquemas táticos); ações coletivas da defesa (marcação, dobras e funções, esquemas táticos defensivos); ocupação racional do espaço de jogo – exploração dos corredores laterais (corredores);

Os **conteúdos Físicos** abordados foram: força média, inferior e explosiva; resistência aeróbia; coordenação motora; velocidade de reação, execução e deslocamento; extensibilidade (alongamentos).

Foram também trabalhados **conteúdos psicológicos**, tais como: fomentar a responsabilização dos jovens nos treinos e jogos; mentalização dos jovens para a competição; adotar uma postura ajustada em situações de derrota e vitória; elevar a autoestima do grupo de trabalho; inculcar vontade de vencer; competitividade e espírito de grupo; aumentar índices de agressividade.

Quanto aos objetivos previstos para este mesociclo a maioria foram abordados, uma vez que eu estive sempre em contacto com o treinador e discutíamos quase sempre o que era para fazer nos treinos.

Existiram porem alguns objetivos que não foram desenvolvidos de uma forma principal tais como: ações coletivas de ataque (desmarcações de apoio e de rutura, tarefas, funções, combinações táticas, circulações táticas e esquemas táticos); ações coletivas da defesa (marcação, dobras e funções, esquemas táticos defensivos) nos aspetos Técnico-táticos; a Força inferior e média foi também pouco focada e a força explosiva foi desenvolvida através dos exercícios de finalização em que cada atleta teve um numero elevado de remates com força sem oposição à baliza. Em termos psicológicos penso que todos os objetivos foram focados e desenvolvidos através das preleções e de jogos treino que muito contribuiu.

Quanto aos resultados deste mesociclo penso que tivemos uma boa prestação nos 4 jogos (3 vitória e 1 derrota), visto que jogamos com as equipas do meio da tabela classificativa, ganhamos ao Fermentelos 0-1 quando estes se encontravam nos lugares a meio da tabela classificativa, um jogo dificil num campo diferente do habitual devido às dimensões, ganhamos 5-1 ao Vista Alegre num jogo com alguns erros, mas com um bom aproveitamento das oportunidades de finalização, perdemos 2-0 contra o SC Alba 2º Classificado da tabela classificativa e ainda alcançamos a vitória, por 14-0, frente ao UD Mourisqueense, equipa classificada no fundo da tabela, este foi um jogo onde jogadores menos utilizados tiveram mais tempo de jogo.

Conseguimos obter 9 pontos neste microciclo e assim colarmo-nos em igualdade numérica com o SC Alba e estamos a 4 pontos do FC Bom sucesso, o que se revelou de extrema importância para os jogadores e para a equipa técnica em termos motivacionais. Este era um dos principais objetivos para os jogos visto que estávamos a subir na tabela classificativa.

Resumindo agora rapidamente os jogos, no Fermentelos ganhamos 0-1, frente a uma equipa boa tecnicamente. Neste jogo a equipa entrou com vontade de ganhar, muito motivados. Ao longo da 1º parte do jogo alcançamos o 1ºGolo fruto de uma entrada em jogo com muita velocidade na transição defesa / ataque, mas passamos também por dificuldades, conseguimos ter o jogo controlado em ambas as partes o que se refletiu no resultado.

Depois em casa recebemos o Vista Alegre, em que ganhamos por 5-1 foi um jogo em que o adversário foi dominado, em que o resultado corresponde ao sucedido uma vez

que este resultado ficou a dever-se a criação de inúmeras oportunidades de finalização. Este foi um jogo onde os jogadores menos utilizados foram opção e todos tiveram o seu tempo de jogo.

No jogo frente ao SC Alba obtivemos uma derrota por 2-0 , a equipa do Alba mostrou ser muito forte em termos físicos e em termos coletivos, com uma grande velocidade na troca de bola e nas transições tivemos de optar por uma consistência mais defensiva em que saíramos com menos homens para o ultimo terço do terreno de jogo, a estratégia resultou poucas vezes, tivemos uma oportunidade soberana com um livre directo à barra mas depois num erro de marcação num canto a possibilitar o golo do Alba, na minha opinião foi o jogo bem conseguido por parte dos meus atletas em que se esforçaram e empenharam com enorme vontade conseguindo realizar um jogo bastante produtivo apesar da derrota. Frente ao Mourisqueense alcançamos uma vitória dilatada por 14-0 em que jogadores menos utilizados tiveram um maior tempo de jogo.

Este mesociclo foi caracterizado por uma exigente carga física. O mais importante neste mesociclo foi o empenho e atitude verificada em quase todos os treinos e jogos, com os jogadores se apresentaram.

Anexo IV-Planeamento Semanal

Campeonato Distrital de Iniciados II Divisão – AF Aveiro

Equipa técnica: Isaque Costa / André Lucas

Microciclo n.º 6 – de 26 de setembro a 2 de outubro de 2016

PERÍODO COMPETITIVO – 2º MESOCICLO

	2.ª Feira - 26 de setembro	3.ª Feira - 27 de setembro	4.ª Feira - 28 de setembro	5.ª Feira - 29 de setembro	6.ª Feira - 30 de setembro	Sábado - 1 de outubro	Domingo - 2 de outubro
	Hora: 18h30	Hora: 18h30	Hora: 18h30	Hora: 18h30	Hora: 18h30	Hora: 18h30	Hora: 18h30
	Local: Padrões	Local: Padrões	Local: Padrões	Local: Padrões	Local: Padrões	Local: Padrões	Local: Padrões
Objetivos	Treino N.º 20 - Recuperação ativa - Velocidade de deslocamento e de execução - Finalização - Dinâmica de Grupo	Folga	Treino N.º 21 - Ocupação racional do espaço de jogo, sectores - Circulação da posse de bola	Folga	Treino N.º 22 - Ocupação racional do espaço de jogo, sectores / corredores - Pressão - Contenção - Coberturas (defensiva/ofensiva)	Folga	1ª jornada 10H SEVERFINTAS X GDR SOUTELO
	Intensidade	3	3		3		5
Volume	75'		90'		90'		70'

ANEXO V - Unidade de treino



Treinador: Isaque Costa / André Lucas			
Unidade de treino: 38	Microciclo: 12	Mesociclo: 3	
Data: 18/11/16	Local: Municipal Padrões	Hora: 18:30	Nº de Jogadores: 20
Material: coletes, pinos e bolas		Intensidade: 3	Volume: 90'
Objetivos Principais: velocidade de reação; desenvolvimento 1º e 2º princípio específico da defesa / Ataque		Objetivos Complementares: Técnica individual, Ações coletivas da defesa / Ataque, coordenação motora, elevar a autoestima do grupo de trabalho, incutir vontade de vencer	

	Grafismo	Conteúdos	Tempo	
Parte Introdutória		Instrução inicial / Palestra sobre o jogo com CB Aveiro	10'	
		Corrida a baixa intensidade	10'	
		Alongamentos dinâmicos	5'	
Parte Principal		<p>Técnica individual</p> <p>Espaço: 5m entre cada elemento</p> <p>Forma: complementar</p> <p>Orgânica: grupos de 2 jogadores (com 1 bola) um passa a bola com as mãos e o outro executa: cabeceamento (1 vez para a frente, 1 vez para o chão), passe sem a bola tocar no chão uma vez com cada pé (parte interna), cabeceamento com impulsão, domínio de bola com o peito e passe; os jogadores trocam de exercício e de missão ao meu comando.</p>	15'	
		<p>Velocidade de reação c/ finalização</p> <p>Descrição: Jogadores partem 2 a 2, tendo que reagir rapidamente ao sinal (apito, voz ou palmas).</p>		15'
		<p>Pausa (Hidratação e Alongamentos)</p> <p>“Jogo Holandês – 3 equipas”</p> <p>Forma: 7x3 + Gr / 6x3 + Gr</p> <p>Espaço: ¾ campo</p> <p>Orgânica: de referir que existe uma zona de transição em que só pode entrar a equipa que ataca quando esta vem a sair do processo defensivo de forma a poder organizar o ataque.</p> <p>Componente crítica: realizarem combinação direta nos corredores em que o jogador da a bola ao colega e corre nas costas dele para ir cruzar.</p>		8'
Parte Final		retorno à calma – alongamentos estáticos	5'	

Observações:

O treino decorreu normalmente, os atletas apresentaram um grande nível de desmotivação no início, em que fomos tentando através da palestra motivá-los e lembrar que estávamos ali por gosto e não por obrigação. De salientar que no jogo holandês após a inclusão de um 3 sector no meio campo (zona segura), este obteve uma maior taxa de sucesso, o que proporcionou atingir os objetivos mais facilmente.

O exercício do jogo Holandês foi interrompido algumas vezes para corrigir alguns movimentos de forma a que os feedbacks fossem gerais para todo o grupo e motivando os atletas para a realização/conclusão do mesmo.

A maioria dos atletas teve um bom desempenho, verifiquei que certos atletas demonstraram diferente posturas durante o jogo (vontade, espírito de grupo, entreajuda).

ANÁLISE DO JOGO

Avaliação Quantitativa

Remates (Origem)

Origem	1ª Parte		2ª Parte	
	Dentro Área	Fora Área	Dentro Área	Fora Área
Lado Dto.	1			3
Frontais	2	2	2	1
Lado Esq.		1	1	2

Remates (Destino)

Destino	1º Parte	2ª Parte	Total
À Baliza	3	6	9
Para fora	3	3	6
			15

Cruzamentos

	1º Parte	2ª Parte	Total
Lado Dto	2		2
Lado Esq	1	1	2
			4

Cantos

	1º Parte	2ª Parte	Total
Lado Dto		2	2
Lado Esq	1		1
			3

Faltas Cometidas

Faltas Cometidas	1ª Parte	2ª Parte	Total
Severfintas	3	5	8
Visitante	4	5	9

Foras de jogo

	1ª Parte	2ª Parte	Total
Severfintas	2		2
Soutelo	4	2	6

ANEXO VII - RELATÓRIO MICROCICLO (Semanal)

Mesociclo n. 02	
Microciclo n. 08	Data: 17 a 23 de outubro de 2016

Nota:

O Microciclo n. 08 foi composto por:

- 3 unidades de treino e a 3ª Jornada Campeonato AFA

Âmbito Técnico

Este microciclo antecedeu o jogo referente ao Campeonato frente ao UD Oliveirense. Os jogadores sentiam-se na missão de dar continuidade aos bons resultados das semanas anteriores, motivados e com vontade de jogar. Neste microciclo optámos por usar na sua grande maioria exercícios de forma fundamental e complementar de modo a manter os níveis de empenho bem altos e preparar a equipa para o jogo. O objetivo foi trabalhar a transição defesa / ataque pelos corredores, e a automatizar as funções e missões do sistema de jogo 4:3:3. Trabalhando como objetivos secundários o Pressing (Defesa Zona Pressionante) e a transição Defesa / Ataque através de Ataque Rápido. Os exercícios apresentaram uma boa dinâmica conseguindo-se atingir os objetivos na minha opinião.

Âmbito Pedagógico

• Dimensão Instrução:

Derivado aos exercícios desenvolvidos, utilizámos vários tipos de feedbacks. Feedbacks prescritivos, onde os treinadores reagem à prestação dos atletas, informando-os da forma como deveriam realizar a tarefa e a forma como deveriam ter realizado a

anterior. Empregámos também feedbacks descritivos, onde os treinadores descreviam as prestações, informando os atletas da forma como as realizaram.

- **Dimensão Gestão:**

A disposição do material por estações permite um bom trabalho e observação dos jogadores tendo em conta o espaço disponível e os objetivos a atingir. Na recolha do material os jogadores contribuíram para que não se perdesse muito tempo nas transições, ajudando a recolher.

- **Dimensão Clima / Disciplina:**

Neste microciclo conseguimos manter um clima bastante saudável e positivo nas sessões de treino. O objetivo passaria por manter os jogadores empenhados, concentrados e a trabalhar a níveis elevados a fim de nos encontrarmos na máxima força no jogo contra o UD Oliveirense. A grande maioria correspondeu, esforçando-se nas sessões de treino demonstrando empenho e dedicação.

De referir o bom empenho dos atletas no jogo e a boa disciplina, em que houve apenas um cartão para a nossa equipa na 2ª Parte.

Âmbito Psicológico

Os aspetos psicológicos que tínhamos como objetivo desenvolver e aperfeiçoar neste microciclo passava por Resistência psicológica à derrota, Vontade de Vencer e Competitividade intergrupala.

Em termos de treino é de referir que trabalhamos bem os aspetos psicológicos, nomeadamente entreajuda, vontade de vencer.

Comentário/Balanço/Sugestões

O microciclo 8 culminou com um empate 2 a 2.

Esta foi mais uma semana bastante positiva a nível de trabalho, no que respeita aos resultados, esta jornada foi menos positiva pois o empate a duas bolas levou à perda de dois pontos no campeonato.

Penso que o almoço de convívio, no domingo, possibilitou aos atletas criarem melhores laços de amizade e assim construir um grupo mais forte e convicto com o objetivo de alcançar resultados positivos.

ANEXO VIII - RELATÓRIO DE MESOCICLO (Mensal)

MESOCICLO 6

Observações:

- Mesociclo n.º 6 foi composto por:
 - 3 Microciclos (22,23,24);
 - 9 Unidades de Treino;
 - 3 Jogos oficiais – *Águeda* (Taça); *FC Bom sucesso*; *ARCO* (Campeonato)

Os **conteúdos técnico-táticos** abordados neste mesociclo foram: Organização ofensiva e defensiva (posse de bola/sem posse de bola); Desenvolvimento do 1º e 2º Princípios Específicos do ataque e da defesa (Progressão/Contenção; cobertura ofensiva/defensiva); Aprendizagem do 3º e 4º Princípios Específicos do ataque e da defesa (mobilidade/equilíbrio; espaço/concentração); Técnica individual ofensiva (passe, receção, condução, remate, drible, finta); Ações coletivas de ataque (desmarcações de apoio e de rutura, combinações táticas, circulações táticas e esquemas táticos); Ocupação racional do espaço de jogo – exploração dos corredores laterais / sectores; Transição defesa-ataque com rápida circulação de bola.

Os conteúdos **Físicos** abordados foram: a Força média, inferior e explosiva; Resistência aeróbia; Coordenação motora; Velocidade de reação, execução e deslocamento; Extensibilidade (alongamentos); Técnica de corrida.

Foram também trabalhados conteúdos **psicológicos**, tais como: elevar a autoestima do grupo de trabalho; Mentalização dos jovens para os objetivos a atingir na 2ª fase; aumentar índices de agressividade; fomentar nos jovens uma atitude e uma mentalidade de superação nos treinos e nos jogos.

Existiram porem alguns objetivos técnico-táticos que não foram desenvolvidos de uma forma principal em que a atenção dos treinadores fosse esses objetivos como: Aprendizagem do 3º e 4º Princípios Específicos do ataque e da defesa (mobilidade/equilíbrio; espaço/concentração). No que diz respeito aos aspetos físicos o nosso principal objetivo passou pelo treino e aumento da velocidade e flexibilidade, como se tem vindo a verificar nos Mesociclos anteriores, uma vez que são duas capacidades

importantíssimas nestas idades pois a flexibilidade se não for treinada começa a regredir e a velocidade tem o seu pico de desenvolvimento nestas idades. Por outro lado, a força foi desenvolvida apenas através de forma complementar através de séries, normalmente em exercícios de competição em que as equipas que perdiam realizavam trabalho complementar. Em termos psicológicos penso que todos os objetivos foram focalizados, ate mesmo foram inseridos alguns novos objetivos que vêm com a necessidade da competição e que estão dependentes dos resultados. Os aspetos que não foram trabalhados, deveram-se à falta de tempo, e por outro lado aos ajustes que foram necessários fazer na planificação em função da competição, uma vez que após as sucessivas vitórias, conseguimos atingir o objetivo que nos tínhamos definido no inicio da época.

Quanto aos resultados deste Mesociclo foram muito além do nosso esperado, defrontamos o Águeda, o FC Bom sucesso e o ARCO em que obtivemos 2 derrotas e 1 vitória por 1-3, 5-1 e 2-1 respetivamente, conseguindo assim marcar 4 golos em 3 jogos e sofrer 9 o que demonstrou a necessidade de consolidar o equilíbrio defensivo e o espirito de união visto que nos jogos em que estivemos a perder os jogadores sentiram o peso da frustração.

Conseguimos obter assim 3 pontos em 2 jogos para o campeonato e assim consolidar o 3º lugar, o que se revelou de extrema importância para os jogadores e para a equipa técnica, e que veio criar um sonho na equipa, a passagem á fase final do campeonato, ainda que seja um objetivo muito distante de conseguir e que é importante salientar que não está dependente apenas da nossa equipa.

Resumindo agora rapidamente os jogos, frente ao Águeda perdemos 1-3, frente a uma equipa forte tecnicamente que nos causou grandes dificuldades, devido á enorme entrega e determinação dos atletas, que demonstraram uma grande união de grupo. O nosso golo foi madrugador e ao inicio da 1ª parte marcamos, contudo, a equipa do Águeda conseguiu recuperar e alcançar 3 golos.

Depois deslocamo-nos ao campo do FC Bom sucesso, um jogo importantíssimo uma vez que o nosso adversário era 1º classificado do campeonato, e uma vitória encurtaria distancias entre pontos. Ao decorrer da 1ª parte sofremos 2 golos conseguindo marcar 1 golo num lance de contra-ataque após um canto da equipa adversária, na 2ª parte

a nossa equipa baixou os níveis de atenção e após vários erros concedemos 3 golos à equipa adversária, perdendo o jogo por 5-1.

No jogo frente ao ARCO foi um jogo onde tivemos já bastantes dificuldades, em que conseguimos alcançar o golo logo nos primeiros 10' mas em que tivemos bastantes dificuldades, mantivemos uma enorme concentração e equilíbrio defensivo não permitindo ao ARCO criar muitas situações de finalização e mantivemos maioritariamente a posse de bola em nosso poder.

Em Resumo conseguimos a obtenção de 3 pontos em 6 pontos possíveis. Mas o mais importante na minha opinião prende-se pelo fator de o nível de jogo da equipa vir a aumentar de jogo para jogo, e nos treinos os atletas demonstram gosto pela modalidade, uma enorme união de grupo e vontade de evoluir e progredir sonhando em voos mais altos.

ANEXO IX - Planificação das atividades

Exercícios 1

Exercício: Jogo do círculo desfeito

Objetivo: Avaliar drible, condução e receção da bola, passe curto e longo

Material: 6 bolas

Forma: grupos de 8 a 10 atletas dispostos em círculo

Duração: 15'

Descrição do exercício: Os atletas dispostos em círculo fazem circular a bola pelo lado direito. Devem fixar os companheiros que estão à direita e à esquerda, pois estes vão ser os atletas a quem irão passar e de quem irão receber a bola. Após 2 circulações de bola completas, os atletas movimentar-se-ão sem direção definida e terão de estar atentos ao posicionamento dos colegas que se encontravam a direita e à esquerda no círculo inicial. Para um maior número de passes e receções foram introduzidas mais bolas no círculo.

Podemos ainda realizar a troca do sentido da bola, sendo assim, a rotação passa a realizar-se pela esquerda.

Critério de avaliação: qualidade de passe, receção, condução de bola .

Exercício 2

Nome: Passe e recepção

Objetivo: Avaliar a condução de bola, recepção, passe e técnica.

Material: 9 bolas, 18 cones.

Forma: Grupos de 3 a 4 jogadores

Duração: 15'

Descrição do exercício: Grupos de 4 jogadores, em que 2 jogadores têm que estar onde está a bola. Realizar passe, recepção, condução, drible, combinação direta, toques na bola (toques com a bola sempre no ar com o pé direito, pé esquerdo, dois pés e cabeça até ao colega) intercalado com mobilização geral dos membros superiores e inferiores.

Critério de avaliação: Qualidade do controlo de bola, passe e recepção

Exercícios 3

Nome: Posse de bola

Objetivo: Avaliar o controlo de bola, deslocações, finta, leitura de jogo.

Material: 1 bola, 4 cones e coletes

Duração: 15'

Descrição do exercício: São feitas duas equipas de 8 jogadores cada.

Num espaço marcado de 40 metros de comprimento e 15 metros de largura, os atletas devem conduzir a bola, realizar passes e desmarcações mantendo a posse de bola.

Critério de avaliação: Qualidade do controlo de bola, passe, receção orientada, desmarcações e leitura de jogo.

Exercícios 4

Nome: Jogo formal (11vs11)

Objetivo: Avaliar aspetos técnico, táticos e físicos relacionados com o jogo.

Material: 1 bola e coletes

Descrição da execução: São realizadas 3 equipas de 12 jogadores. As equipas realizam jogos entre si. A rotação de jogadores é feita pelos treinadores. Serão efetuados 3 jogos de 15 minutos cada. Os treinadores vão realizando correções e dando feedbacks sobre o modo como o jogo vai decorrendo.

Critério de avaliação: qualidades técnicas, táticas e físicas.

Com este conjunto de exercícios apresentados pretende-se recolher informações empíricas relativas a:

- **Avaliação Técnica**
 - Drible;
 - Condução e receção da bola;
 - Passe curto e longo;
 - Cruzamentos;
 - Cabeceamento;
 - Marcação;
 - Finta;
 - Finalização (de cabeça, com o pé);
- **Avaliação Tática;**
 - Colocação no terreno;
 - Leitura do jogo;
 - Comunicação;
 - Cobertura;
 - Contenção;
- **Avaliação Física.**
 - Velocidade e aceleração;
 - Impulsão;
 - Coordenação e agilidade;
 - Força;
 - Resistência.

Avaliação do Projeto

Com o culminar das atividades e após reunião com todos os treinadores envolvidos neste projeto, dos 20 participantes que não estavam inseridos no clube, 7 foram sinalizados para futuro contacto com vista à inscrição dos mesmos no clube na próxima época desportiva.