



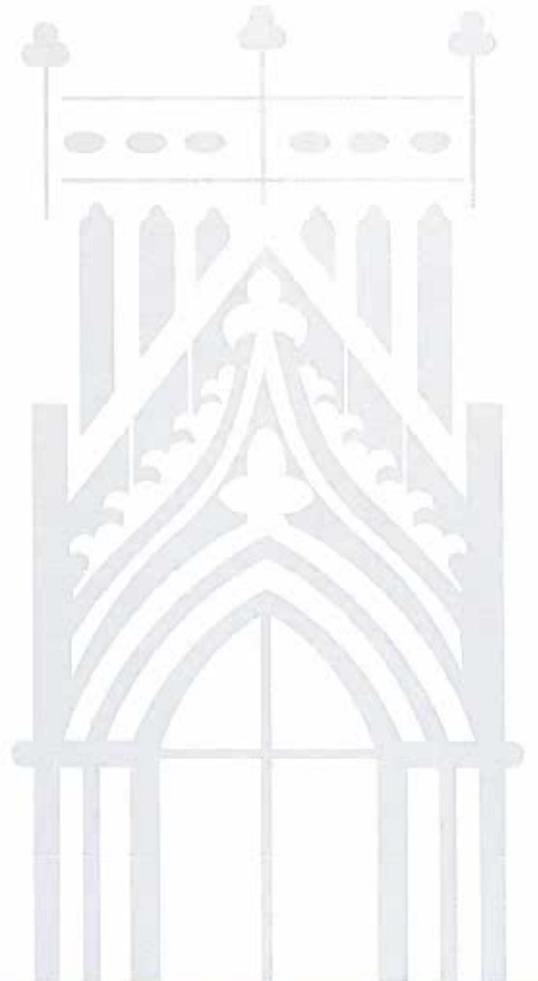
**IPG** Politécnico  
|da|Guarda  
Polytechnic  
of Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

João Filipe dos Santos Charro

julho | 2019



# **Instituto Politécnico da Guarda**

Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto



## **Relatório de Estágio**

**Licenciatura em Desporto-Menor treino desportivo**

João Filipe Charro-5008671

Guarda

2018/2019

# Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto



## **Relatório de Estágio (Infantis- NDS)**

João Charro  
2018/2019

Relatório de Estágio realizado por João Charro no núcleo desportivo e social da Guarda no âmbito da unidade curricular do estágio do terceiro ano da licenciatura em desporto- menor treino desportivo

## **Ficha de identificação**

### **Entidade formadora**

Escola superior de Educação Comunicação e Desporto

Diretor- Professor Pedro Tadeu

Diretor de curso- Professor Doutor Pedro Esteves

Orientador de estágio- Professor Jorge Casanova

Unidade curricular- Estágio em treino desportivo

### **Entidade Acolhedora**

**Nome-** Núcleo desportivo e social da Guarda

**Morada-** Centro cultural e social de S. Miguel, avenida da igreja nº49, 6300-839 Guarda.

**Presidente-** Manuel Prata

### **Tutor do Estágio**

**Nome-** Tiago Manuel Afonso dos Reis

**Data de nascimento-** 24/11/1989

**Morada-** Rua do povo bloco 13

**Correio eletrónico-** [Tiagoreis.24@gmail.com](mailto:Tiagoreis.24@gmail.com)

**Grau académico-** Licenciado em ciências do desporto na UBI

**Nº de cédula profissional-** 114204

### **Discente estagiário**

**Nome-** João Charro

**Nº de aluno-** 5008671

**Morada-** Rua da estrada nº13 Famalicão

**Duração do estágio-** 3 De Setembro a 22 de Junho (520) horas

## **Agradecimentos**

A conclusão quer da licenciatura em desporto e deste relatório foi finalmente concluída com o apoio de várias pessoas que foram importantes como familiares, amigos e professores para eles registo aqui os meus sentidos agradecimentos.

Aos meus Pais por todo o apoio disponibilizado, pelos valores que me transmitiram, pelos incentivos que me ajudaram a concluir esta etapa e também por terem suportado quase todo o custo financeiro necessário para que concluísse a licenciatura.

Ao Professor Jorge Casanova coordenador de estágio, por todas as horas disponibilizadas a ajudar-me durante o processo de estágio e pela disponibilidade que me foi oferecida da sua parte, estando sempre disponível para me auxiliar naquilo que fosse preciso durante o processo de estágio. Também gostaria de deixar um agradecimento a todos os professores que de uma forma ou de outra me ajudaram ao longo do curso para chegar a este momento.

Ao Tiago Reis coordenador de estágio um Obrigado por todos os ensinamentos transmitidos, pelas horas despendidas da sua parte para ajudar e por ser bastante compreensível.

A todos os atletas com que trabalhei pois sem eles não seria possível a concretização do estágio, gostaria de deixar um agradecimento por terem contribuído quer a nível pessoal e profissional para a minha evolução.

## **Resumo**

O presente relatório reflete o estágio que foi realizado na modalidade de futebol no escalão de infantis tendo iniciado no dia 3 de Setembro 2018 e terminado no dia 22 de Junho 2019, tendo realizado um total de aproximadamente 520 horas.

O meu papel na entidade acolhedora era o de treinador adjunto principalmente com a equipa C dos infantis podendo também desempenhar papéis nas outras duas equipas do mesmo escalão equipa A e B conforme as necessidades do treinador.

Decidi optar pela escolha do N.D.S pois queria evitar ter que fazer grandes deslocações e sendo este um clube de referência de formação na cidade da Guarda optei pela escolha do NDS.

A equipa onde realizei o meu estágio como competição participou no campeonato distrital da Guarda (AFG).

Com o fim do processo de estágio espero que as minhas capacidades e competências tenham melhorado e que com isso espero um dia chegar a profissional e aplicar todos aqueles conhecimentos que desenvolvi quer durante a licenciatura de três anos e principalmente com o estágio em jovens praticantes da modalidade de futebol.

**Palavras-chave- Futebol, Formação, Estágio, Treinador**

# Índice

## Índice

Ficha de identificação.....	ii
Resumo.....	iv
Lista de siglas.....	1
Introdução.....	2
<b>Parte I- Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora .....</b>	<b>4</b>
1.1-Contextualização do Clube.....	5
1.2- Recursos do N.D.S.....	6
1.2.1-Recursos espaciais.....	6
1.2.2-Recursos materiais.....	7
1.2.3-Recursos logísticos.....	7
1.2.4-Recursos Humanos.....	8
1.3-Estrutura organizacional.....	9
<b>Parte II- Planeamento e Objetivos do Estágio .....</b>	<b>10</b>
2-Horário de Estágio.....	11
2.1- Calendarização.....	12
2.2- Constituição das equipas.....	13
2.3- Objetivos do estágio.....	15
2.4- Fases do estágio.....	16
2.5-Atividades a desenvolver durante o estágio .....	19
2.6-Objetivos da Formação desportiva.....	20
2.7- Modelo de jogo.....	21
<b>Parte III Atividades Desenvolvidas .....</b>	<b>23</b>
3.1-Participação em Competição.....	24
3.2- Torneio Azeméis Cup 19.....	26
3.3-Planeamento do microciclo.....	28
3.4-Outras Reuniões.....	30
3.5- Exemplo de um relatório de treino.....	31
3.6- Áreas de intervenção .....	34
3.6.1-Treino: .....	34
3.6.2-Competição: .....	36
3.6.3-Organização: .....	37

3.7- Avaliação dos atletas em termos antropométricos e motor .....	38
3.8-Assiduidade dos atletas.....	41
3.9- Minutos Jogados .....	42
3.10- Relação entre presenças nos treinos e minutos jogados .....	43
3.11- A importância da assiduidade.....	44
3.12- Observação de treinador .....	45
3.13-Ações de formação.....	47
3.14-Projeto final .....	49
<b>Parte 4- Reflexão Final .....</b>	<b>51</b>
4.1-Reflexão Final.....	52
4.2-Conclusão .....	54
4.3- Bibliografia.....	55
Bibliografia.....	55
<b>Anexos .....</b>	<b>56</b>

## Índice de figuras

Figura 1 campo do zambito .....	6
Figura 2 estádio municipal da Guarda .....	6
Figura 3 constituição da direção.....	9
Figura 4 constituição da mesa de assembleia geral.....	9
Figura 5 constituição do concelho fiscal .....	9
Figura 6 Equipas participantes.....	27
Figura 7 Plantel utilizado no torneio.....	27
Figura 8 medalha de participação.....	27
Figura 9 plano de treino .....	28
Figura 10 imagem referente ao projeto final .....	50
Figura 11 jogos realizados durante o projeto final no 1º dia .....	50
Figura 12 cartaz para projeto final.....	50

## Índice de tabelas

Tabela 1 Inventário .....	7
Tabela 2 treinadores Infantis.....	8
Tabela 3 horário de estágio.....	11
Tabela 4 Calendarização.....	12
Tabela 5 plantel equipa C.....	13
Tabela 6 plantel equipa B.....	14
Tabela 7 plantel equipa A.....	14
Tabela 8 equipas adversárias .....	27
Tabela 10 avaliação antropométrica (início de época) .....	38
Tabela 11 avaliação antropométrica (final de época).....	39
Tabela 12 comparação entre os dois momentos da época.....	40
Tabela 13 total de presenças nos treinos.....	41
Tabela 14 total de minutos jogados por atleta.....	42
Tabela 15 comparação entre minutos jogados e presenças.....	43
Tabela 16 conteúdos trabalhados durante a semana.....	44
Tabela 17 Resultado da 1ª observação realizada ao treinador Fábio Alves .....	45

## **Lista de siglas**

**ESECD**-Escola Superior de Educação comunicação e Desporto

**AFG**-Associação de Futebol da Guarda

**UC**-Unidade curricular

**NDS**-Núcleo desportivo e social da Guarda

**IPG**-Instituto Politécnico da Guarda

## Introdução

No contexto da unidade curricular (UC) de estágio do menor de treino desportivo, no terceiro ano da licenciatura de desporto do Instituto Politécnico da Guarda é proposto ao aluno a conceção do relatório de estágio, este deve ser escrito pelo próprio aluno com base nas tarefas desempenhadas ao longo do ano letivo na entidade acolhedora, sendo o culminar do trabalho realizado ao longo não só do processo de estágio mas também da licenciatura em Desporto.

*Para (Matveiev, 1983) o treino desportivo é a forma fundamental de preparação, baseada em exercícios sistemáticos, representando um processo organizado pedagogicamente com o objetivo de direcionar a evolução do desportista.*

*Para (Bompa, 1983) o treino é uma atividade desportiva sistemática de longa duração, graduada de forma progressiva a nível individual cujo objetivo é preparar as funções humanas, psicológicas e fisiológicas para poder superar as tarefas mais exigentes.*

Pelos conceitos acima descritos os dois autores acima definem o treino desportivo de forma diferente um do outro mas o significado é semelhante, ambos concordam que o treino deve ser sistemático, deve ser um processo organizado e a sua principal função é a evolução em termos desportivos para assim superar a tarefas mais exigentes.

Tendo então chegado ao último ano da licenciatura em desporto surge a unidade curricular talvez mais importante do curso o estágio onde se devem realizar um total de aproximadamente 500 horas na entidade escolhida, onde se deve por em prática aquilo que aprendemos ao longo do curso de desporto de 3 anos.

Optei então pela escolha da modalidade de futebol, pois foi a que pratiquei durante mais tempo, durante cerca de 5 anos e também foi a que mais me apaixonava tendo então escolhido o N.D.S.

Optei principalmente pelo NDS porque queria estagiar na área do futebol, sendo este um clube de formação e de referência na zona da Guarda penso que fiz uma boa escolha, mas

também devido á localização geográfica do clube estando este localizado na Guarda não necessito de grandes deslocações o que é mais vantajoso, realizei então o meu contacto com o treinador Tiago Reis onde desde logo se mostrou disponível e com vontade de me receber como estagiário tivemos algumas conversas onde então decidimos que iria ficar no escalão de infantis com as três equipas (A,B,C).

*Para (Pacheco, 2001) define formação desportiva como um processo globalizante, que visa não só o desenvolvimento das capacidades específicas como (físicas, técnico-táticas e psíquicas) do futebol, como também a criação de hábitos desportivos, a melhoria da saúde bem como a aquisição de um conjunto de valores como a responsabilidade, solidariedade que contribuem para uma formação integral dos jovens.*

*Já (Garganta, 1998) e (Pinto, 1998) utilizam um conceito bem mais simples descrevem a formação desportiva como um processo a longo prazo que deve ir evoluindo do fácil para o difícil e do menos para o mais complexo.*

Neste caso para Pacheco a formação vai muito mas além do que ir trabalhando e evoluindo apenas do fácil para o difícil como defende Garganta e Pinto, para Pacheco a formação deve ser feita não só a nível desportivo mas também a nível social como Pacheco diz a formação desportiva deve também ser importante para a aquisição de um conjunto de valores responsabilidade, solidariedade o que leva a uma formação integral dos jovens atletas independentemente da modalidade praticada.

Durante o estágio no N.D.S pretendo aplicar os conhecimentos que tenho vindo adquirido quer seja enquanto fui atleta da modalidade e também durante a licenciatura de desporto, e claro melhorar e adquirir novas competências na área do treino no futebol.

## **Parte I- Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora**

## **1.1-Contextualização do Clube**

O início da história do NDS Guarda remonta ao princípio da década de 80, quando o Engenheiro Jorge Antunes decide juntar a população da Estação da Guarda em torno de um objetivo bem definido: criar um clube que sirva um projeto sociocomunitário para a Estação da Guarda onde o desporto, a cultura, a recreação, o apoio social aos idosos, crianças, jovens e pessoas com problemas de pobreza ou desemprego seriam partes integrantes.

Em 1982 é então fundado o Núcleo Desportivo e Social da Guarda, pelo Engenheiro Jorge Antunes. As primeiras atividades em que o clube esteve inserido foram o futebol amador, o atletismo federado e ainda o automobilismo, no qual o clube participou em várias provas de perícia automóvel. Foram também criados um grupo de danças (que se estendia praticamente a todo o distrito) e um coro infantil.

O Engenheiro Jorge Antunes promovia, semanalmente, reuniões com os jovens da localidade, que denotavam grande empenho em fazer com que o projeto progredisse com sucesso. Nas reuniões debatiam-se aspetos como a dinâmica associativa, a organização de atividades, entre outros. Foi em 1996 que o clube adquiriu o estatuto de IPSS (Instituição Particular de Solidariedade Social), de âmbito local (freguesia de São Miguel - Guarda). A 21 de Junho 1998 é inaugurado o campo de futebol do NDS Guarda, intitulado Complexo Desportivo São Salvador mas vulgarmente apelidado de Campo do Carapito. No que ao desporto diz respeito, o NDS Guarda tem por objetivo a promoção da freguesia de São Miguel, apostando para tal na formação desportiva dos atletas em práticas desportivas assentes em diversas modalidades.

Hoje em dia o N.D.S destaca-se sobretudo no futebol pois a sua escola de formação de jogadores é uma das melhores no distrito da Guarda.

## 1.2- Recursos do N.D.S

Abaixo irei referir os recursos quer físicos, logísticos, materiais, humanos e espaciais da equipa NDS apenas irei referir os recursos do escalão onde estou inserido que são os infantis.

### 1.2.1-Recursos espaciais

Todos os treinos do escalão de infantis são realizados no estádio municipal da Guarda, onde existem balneários com condições para os jovens atletas se equiparem e onde podem tomar banho no final de cada sessão de treino, os pais podem assistir ao treino da bancada ou deslocarem-se ao bar, a entrada aos pais nos balneários enquanto os atletas equipam e desequipam é proibida. Já os jogos quando em casa são realizados no zambito.



*Figura 1 campo do zambito*



*Figura 2 estádio municipal da Guarda*

### 1.2.2-Recursos materiais

A tabela (Tab1) em baixo indica o material que o escalão de infantis do NDS tem á sua disposição

*Tabela 1 Inventário*

Nome	Número	Estado de conservação
Carrinha de transporte	1	Bom
Bolas	30	Bom
Balizas	6	Bom/Excelente
Sinalizadoras várias cores	78	Bom
Cones	20	Razoável
Escadas de coordenação	2	Bom
Varas	10	Razoável
Mini barreiras	10	Bom
Coletes várias cores	35	Bom
Cantis	12	Bom
Saco médio	5	Bom
Carro de material	1	Bom
Equipamento de treino	30	Bom
Equipamento de jogo	36	Bom
Arcos	15	Bom
Saco médico	1	Bom

### 1.2.3-Recursos logísticos

O NDS tem em sua posse duas carrinhas e um autocarro, para transportar os jogadores tanto para os treinos como em deslocações fora, quando o jogo é em casa os pais facultam o transporte dos atletas até ao campo do zambito que é onde normalmente se efetuam os jogos em casa.

#### 1.2.4-Recursos Humanos

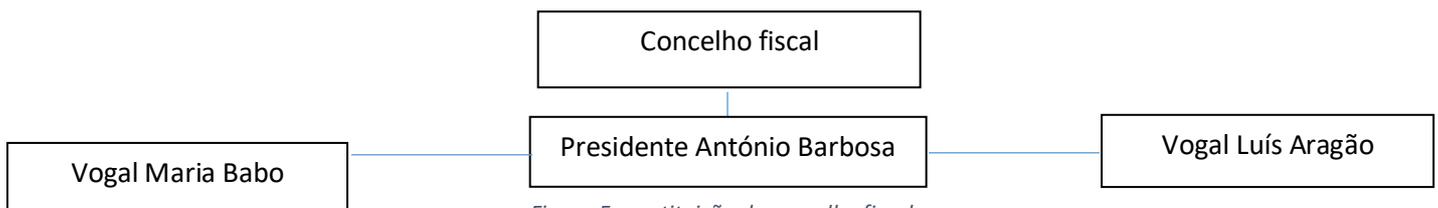
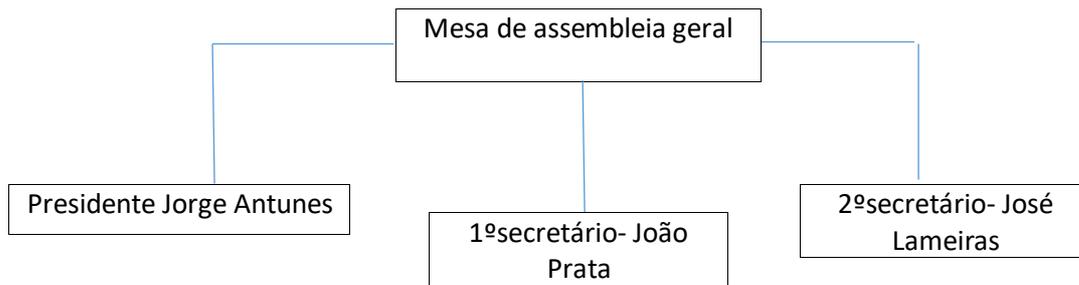
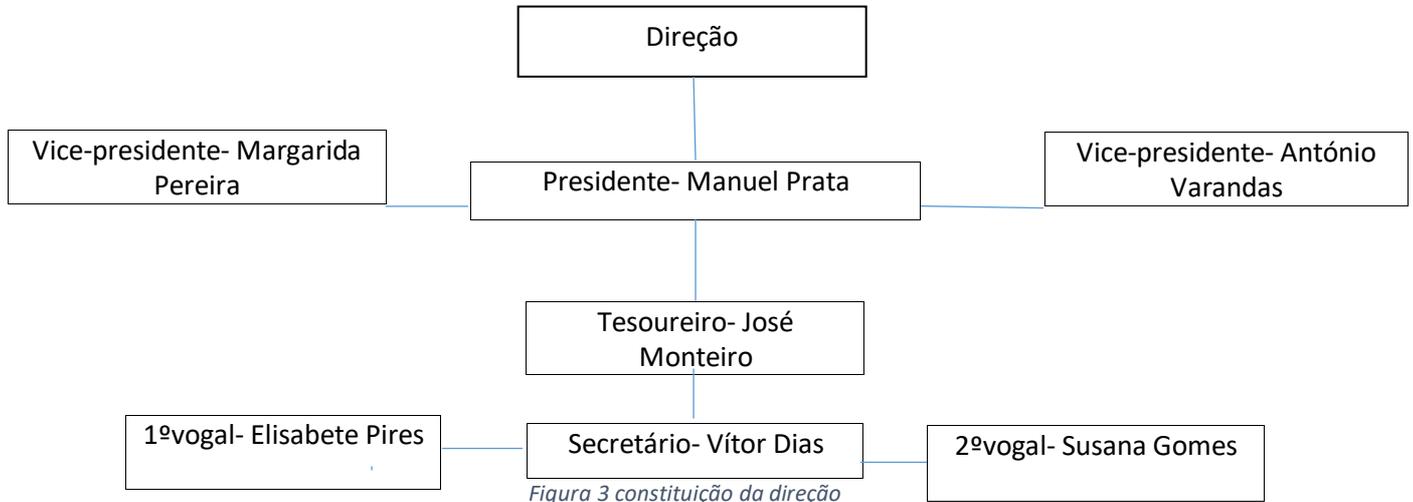
*Tabela 2 treinadores Infantis*

Infantis A	Infantis B	Infantis C
Treinador André Barra	Fábio Gomes	Tiago Reis

No Escalão onde estou inserido existem três equipes de infantis sendo a equipe técnica composta por 3 treinadores André Barra treinador da equipe A, Fábio Gomes treinador da equipe B, Tiago Reis treinador da equipe C e João Charro treinador estagiário terei funções nas várias equipes.

### 1.3-Estrutura organizacional

Em baixo está representada a constituição da direção, mesa de assembleia geral e concelho fiscal.



## **Parte II- Planejamento e Objetivos do Estágio**

## 2-Horário de Estágio

Na tabela abaixo (tabela 3) encontre o horário semanal do estagiário onde são identificadas as diferentes atividades como o planeamento os treinos e os jogos.

Tabela 3 horário de estágio

Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
09h-10h							
10h-11h							
11h-12h							
12h-13h							
13h-14h							
14h-15h							
15h-16h							
16h-17h							
17h-18h							
18h-19h							
19h-20h							

Atividade	Cor
Treino	
Planeamento	
Jogo	

Os treinos são realizados todas as segundas-feiras, quartas-feiras e sextas-feiras no Estádio Municipal da Guarda das 18:00 às 19:15 é necessário a chegada mais cedo por parte dos treinadores, para ser possível começar a organizar o treino e montar os exercícios que vão ser necessários com o material á disposição. No final do treino os atletas tomam banho e desequipam-se onde ficaremos com os mesmos até os pais os virem buscar. Já os jogos são realizados durante o fim-de-semana como os infantis são compostos por três equipas (A,B,C).Existem sempre dois jogos no fim-de-semana um ao sábado e outro no domingo, e por vezes embora raramente possam jogar as três no mesmo fim-de-semana.

## 2.1- Calendarização

Na tabela em baixo (Tab.4) encontra-se a calendarização da época desportiva, nesta tabela apresentam-se as datas dos treinos, férias, competições e jogos de treino.

Tabela 4 Calendarização

Dia/ Mês	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun
1											
2					JC		JC				
3				JC							
4										JC	
5											
6											
7											
8											
9								JC			
10				JC							
11										JC	
12					JC						
13			JC			JC					
14											
15					JC						
16											
17							JC	JC			
18				JC							
19											
20						JC					
21			JC								
22											
23		JT						JC			
24							JC				
25				JC							
26											
27						JC					
28									JC		
29											
30		JT									
31								JC			

Abreviaturas	Significado
JC/	Jogo campeonato
JT	Jogo de treino

Legenda
Treino
Domingo
Feriado
Dias úteis

## 2.2- Constituição das equipas

Nas tabelas abaixo (Tab5,6 e 7) irei indicar a constituição dos plantéis das 3 equipas de infantis do NDS (A,B,C).

*Tabela 5 plantel equipa C*

Nome	Data de nascimento
P	02/01/2008
A	12/04/2008
J	19/06/2008
F	04/12/2008
M	23/09/2008
D	09/10/2008
C	15/02/2008
V	26/06/2008
D	27/07/2008
M	14/04/2008
R	04/10/2008
T	03/04/2008
S	05/10/2008
T	20/01/2008
G	02/06/2008
M	02/06/2008
F	30/10/2008
S	26/10/2008
L	15/02/2008

Tabela 6 plantel equipa B

Nome	Data de nascimento
P	17/04/2007
J	12/11/2007
J	18/01/2007
B	10/03/2007
A	10/01/2007
F	15/02/2007
M	24/09/2007
D	24/09/2007
C	13/03/2007
S	03/08/2007
B	28/10/2007
J	29/11/2007
A	12/05/2007
R	20/07/2007
P	09/06/2007
D	13/07/2007

Tabela 7 plantel equipa A

Nome	Data de nascimento
Guilherme dias	08/10/2006
Diogo Guerra	03/11/2006
Afonso Quelhas	04/09/2006
Salvador	25/10/2006
João Almeida	09/11/2006
Rodrigo Cordeiro	10/09/2006
Guilherme Vicente	01/03/2006
Simão Relvas	28/01/2006
Bernardo	15/06/2006
Tiago Rocha	07/11/2006
Luís Gil	28/07/2006

Com os dados apresentados acima será possível ter uma ideia da constituição dos três plantéis do escalão de infantis.

## **2.3- Objetivos do estágio**

Abaixo irei fazer referência aos vários objetivos que gostaria de concretizar durante o processo de estágio.

### **Objetivos Gerais:**

- a) Aprofundar competências fundamentais que respondam às exigências colocadas durante as tarefas de treino, de um ponto de vista autónomo ou apoiando o treinador principal.
- b) Apresentar altos níveis de assiduidade, bem como de pontualidade e responsabilidade
- c) Conseguir uma boa interação na entidade acolhedora, que me permita intervir de forma qualificada e melhorar ou reajustar procedimentos sempre que necessário.
- d) Corresponder às exigências colocadas pela realidade acolhedora, a nível ético, legal e deontológica e também na dimensão moral.
- e) Orientar de forma autónoma ou em conjunto sessões de treino ou partes da mesma
- f) Aplicar conhecimentos que foram adquiridos ao longo do curso
- g) Aumentar o meu nível de competência como treinador

### **Objetivos específicos:**

- a) Tentar oferecer a todos os jogadores que fazem parte do plantel tempo de jogo e oportunidades similares para assim garantir que todos tenham aproximadamente o mesmo número de minutos em competição.
- b) Intervir corretamente nas tarefas de treino, tanto de um ponto de vista autónomo ou apoiando o treinador principal.
- c) Conseguir através das tarefas de treino e dos feedbacks aumentar o rendimento da equipa e jogadores
- d) Aplicar as fichas de observação de treinador e elaborar relatórios de treino

## **2.4- Fases do estágio**

Durante todo o processo de estágio irei passar por três fases sendo elas a fase de integração e planeamento, fase de intervenção e fase de conclusão e avaliação, tendo informado o tutor sobre as diferentes fases.

### **1-Fase de integração e planeamento:**

Durante esta fase o objetivo principal é a integração e a adaptação á entidade acolhedora, através da observação das sessões de treino, observação da maneira de estar do treinador e jogadores, dar pequenos feedbacks técnicos simples sendo eles mais positivos do que negativos, como felicitar o atleta por um bom golo ou um bom movimento técnico ou passe, tentar perceber as dinâmicas do clube e o seu funcionamento, conhecer melhor os atletas e a equipa técnica para criar uma relação de afinidade.

Nesta fase estão definidos os seguintes objetivos:

- a) Integração na organização envolvendo reuniões preparatórias
- b) Diagnostico e caracterização da entidade como caracterizar recursos do clube, identificar a sua estrutura organizacional...
- c) Avaliação dos domínios potenciais de intervenção
- d) Definição dos objetivos do estágio
- e) Planeamento anual das atividades a desenvolver (calendarização)
- f) Elaboração e apresentação do plano individual de estágio.

## **2- Fase de intervenção**

Esta é fase com mais duração e importância durante o estágio e consiste no desenvolvimento e implementação das atividades definidas no GFUC, como a elaboração dos respetivos 8 relatórios de treino, a elaboração dos testes físicos e medidas antropométricas para uma respetiva comparação com as medidas no final da época, começar a ganhar autonomia nos treino como ser responsável por controlar o treino sem o auxílio do treinador principal, alargar conhecimentos como participação em seminários, congressos e afins, participação nas competições em que o NDS está inserido como o campeonato distrital (AFG), e em diversos torneios que podem ocorrer no período de férias em que não se realizam jogos para o campeonato.

a) Observação de sessões de treino nos dois primeiros meses de estágio com elaboração do plano e relatório.

b) Observação de uma sessão de treino por mês após o período atrás referido com elaboração do plano e relatório.

c) Observação e análise do desempenho em competição no mínimo 1 jogo por mês.

d) Avaliação dos atletas em termos antropométricos e motor/técnico e elaboração de relatório.

e) Planeamento e intervenção pedagógica em sessões de treino (mínimo 4 exercícios) por mês, com elaboração de plano de treino e relatório.

f) Participação em ações de formação, congressos seminários e afins, produzindo relatórios.

g) Produção de atas de reuniões com o coordenador e com o tutor de estágio.

### **3- Fase de conclusão e avaliação**

Esta é a última fase do estágio que se inicia durante o último mês os objetivos apresentados em baixo dizem respeito às tarefas a desempenhar durante a fase de conclusão e avaliação.

- a) Avaliar a congruência entre os objetivos definidos e os atingidos.
- b) Avaliar e refletir sobre a pertinência e impacto das metodologias e recursos utilizados.
- c) Elaborar o relatório final de estágio e finaliza o dossiê.

## **2.5-Atividades a desenvolver durante o estágio**

Estas são as atividades que pretendo desenvolver após o plano individual de estágio.

- \_ Observação de sessões de treinos (pelo menos 8 treinos).
- \_ Observação e análise do desempenho em competição
- \_ Planeamento e intervenção pedagógica
- \_ Realização de projetos de promoção desportiva envolvendo a entidade acolhedora
- \_ Participação em ações de formação, congressos seminários e afins
- \_ Produção de atas de reuniões com o coordenador e com o tutor de estágio
- \_ Avaliar e refletir sobre a pertinência e impacto das metodologias e recursos utilizados.
- \_ Elaboração do relatório final de estágio e dossier.

## **2.6-Objetivos da Formação desportiva**

Sendo o N.D.S um clube de formação tem como objetivos gerais dotar os jovens praticantes de competências de caráter desportivo, social e humano, proporcionar momentos de prática desportiva, independentemente das capacidades inatas dos praticantes e das aspirações futuras. Desenvolver valores como o respeito pelo outro, solidariedade, cooperação e entreaajuda.

Como objetivos específicos o N.D.S tem em conta o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas dos praticantes.

As capacidades condicionais são controladas pelo processo energético e metabólico são determinados pela obtenção e transformação de energia, são divididas em:

Força, velocidade, resistência e flexibilidade.

As capacidades coordenativas estão ligadas ao controle motor e regulação do sistema nervoso central, constituindo-se portanto na base para a aprendizagem, execução e domínio dos gestos técnicos, algumas delas são:

Capacidade de equilíbrio, capacidade de orientação, capacidade de ritmo, capacidade de reação e capacidade de adaptação.

O N.D.S também tem em conta o desenvolvimento das capacidades inerentes o praticante da modalidade de futebol, tais como:

Relação com a bola, relação com a bola e com o colega de equipa, relação com bola com a equipa e com a oposição.

## **2.7- Modelo de jogo**

A equipa N.D.S infantil apresenta-se com o sistema tático 1-2-5-1 para que a adaptação ao futebol de 11 seja assim mais fácil, tentando sempre apresentar um estilo de futebol ofensivo, que se baseia na posse de bola, em alternativa também podemos optar pelo sistema 1-3-2-3 com apenas um DC.

### **Processo ofensivo:**

1ºFase- Saída de bola pelo GR DC's na quina da área, MD baixa para fazer o 3º homem, MC's a trabalhar nas costas dos médios contrários os alas comportam-se como laterais (tocar nas linhas laterais) e PL aproxima da ala pela qual iremos sair.

2ºFase- Tentar criar triângulos entre jogadores, tentar rodar o jogo rápido para o corredor contrário. Alas constantemente a tentar procurar diagonais para as costas da defesa. Durante o processo ofensivo utilizamos combinações ofensivas que são trabalhadas durante o treino, abaixo estão representadas algumas dessas combinações.

DC's/MD-/AE/AD-MCE/MCD-AE/AD- cruzamento

DC's/MD-AE/AD-MCD/MCE- cruzamento

DC's/MD-AE/AD-PL-cruzamento

3ºFase- Preencher zonas de finalização 1º poste, 2º poste e segundas vagas, DC's prontos para fazer cobertura ofensiva se necessário, e atentos ao contra-ataque da equipa contrária caso consiga recuperar a bola.

### **Processo defensivo:**

Noções de cobertura defensiva (homem na marcação e homem solto nas costas), cobertura defensiva de MCD e MCE em AD e AE caso sejam ultrapassados os MC's devem atuar como o primeiro homem e realizar a contenção.

Durante a 1º fase de construção do adversário, um dos alas sai num movimento em L a pressionar o DC contrário e PL fica com o outro.

### **Transição Defesa- Ataque**

Retirar a bola do centro de jogo o mais rápido possível e nos mínimos toques possíveis ter noção de quando atacar a baliza adversária rapidamente pois a equipa contrária está desequilibrada, ou caso a equipa contrária organize rapidamente depois da perda da posse de bola optar por uma transição de segurança e manter a posse de bola para iniciar o processo ofensivo com calma.

### **Transição Ataque- Defesa**

Mudança de atitude e correr rapidamente para trás da linha da bola para não estarmos desequilibrados.

## **Parte III Atividades Desenvolvidas**

### 3.1-Participação em Competição

A equipa do N.D.S C do escalão de infantis disputou o campeonato distrital da Guarda de infantis serie C, de salientar que os infantis na Guarda jogam futebol 9 durante a competição, o campeonato está dividido em 2 fases podendo as equipas subirem ou descerem de série consoante a classificação no final das fases, No final das duas fases a Associação de Futebol da Guarda (AFG) decidiu criar um torneio complementar uma espécie de terceira fase onde seria jogado mesmo pelo escalão de infantis futebol de 11.

Como treinador estagiário estava sempre presente no banco juntamente com o treinador principal (Tiago Reis) meu tutor de estágio e normalmente também estava presente um delegado e um massagista.

Durante os jogos por vezes realizava uma pequena ficha de relatório de jogo onde anotava os passes errados de cada atleta, bolas perdidas desrames, passes corretos... Quando necessário dava feedbacks aos jogadores e trocava ideias com o treinador sobre o que estaria a correr bem e onde poderíamos melhorar, que jogadores deveríamos colocar para melhorar em determinada situação, também controlávamos os minutos jogados de cada jogador para tentar equilibrar e oferecer aproximadamente o máximo de minutos possíveis a todos os jogadores convocados para o jogo.

Tab 11 Calendarização 1º fase N.D.S C

1ºJ- 13 de Outubro	N.D.S B
2ºJ- 21 de Outubro	Vilar Cortez do Mondego
3ºJ- 3 de Novembro	Guarda Unida
4ºJ- 10 de Novembro	Seia
5ºJ- 18 de Novembro	N.D.S B
6ºJ- 25 de Novembro	Vila Cortez do Mondego
7ºJ- 2 de Dezembro	Seia
8ºJ- 15 de Dezembro	Guarda Unida

Tab 12 Calendarização 2º fase N.D.S C

1ºJ- 13 de Janeiro	Gc Figueirense
2ºJ- 20 de Janeiro	Fund. Laura Santos
3ºJ- 27 de Janeiro	Seia
4ºJ- 2 de Fevereiro	Guarda Unida
5ºJ- 17 de Fevereiro	Aguiar da Beira
6ºJ- 24 de Fevereiro	Gc Figueirense
7ªJ- 9 de Março	Fund. Laura Santos
8ªJ- 17 de Março	Seia
9ºJ- 23 de Março	Guarda Unida
10ºJ- 30 de Março	Aguiar da Beira

Tab 13 Calendarização 3º fase N.D.S C

1ºJ- 28 de Abril	Os Pinhelenses
2ºJ- 4 de Maio	Guarda Unida
3ºJ- 11 de Maio	Celorigense

### **3.2- Torneio Azeméis Cup 19**

No final de uma das sessões de treino, em conversa com o treinador Tiago Reis foi-me proposta a ida a um torneio de futebol de formação em Oliveira de Azeméis o Azeméis Cup e aceitei de bom agrado.

O torneio iria decorrer nos dias 18, 19 e 20 de Abril mas o N.D.S apenas iria começar a jogar no dia 19 e partimos no dia 19 pelas 7 horas da manhã.

O torneio era apenas para o futebol de formação infantojuvenil apenas os escalões traquinas, petizes benjamins (A,B) e infantis (A,B) participavam, equipas bastante conhecidas também participaram como o Benfica, Boavista, Paços de Ferreira entre muitas outras no total eram cerca de 30 equipas, os jogos iriam decorrer no complexo desportivo de Oliveira de Azeméis como teríamos jogos no dia 20 também passamos a noite no pavilhão do complexo desportivo.

Durante o torneio houve sempre duas equipas do N.D.S a participar os infantis A e B, o treinador Tiago Reis pediu-me que acompanhasse o Fábio treinador da equipa B durante os jogos da equipa infantis B, executando as funções de adjunto, apesar de não termos conseguido uma grande classificação pois ficamos pelo 6º lugar, os jovens atletas tiveram um grande desempenho e deram o seu melhor disputando sempre o jogo até ao fim, de salientar que o futebol que a equipa está mais habituada a jogar é o futebol de nove pois a Guarda é um dos unicos distritos em que o escalão de infantis pratica o futebol nove, as equipas adversárias ainda praticavam o futebol de sete por isso estavam um pouco mais rotinados e isso pode fazer a diferença.

Mas o que interessa no final foi que tudo correu bem ninguém se leosinou, os jovens jogadores divertiram-se ao máximo e tiveram oportunidade de todos jogar bastante tempo dado o numero de jogos em curto espaço de tempo, e acho que o que mais interessa principalmente neste tipo de escalões de formação é o tempo de jogo e o divertimento por parte dos atletas quando jogam. Na minha opinião no geral penso que tudo correu bem, diverte-me imenso ao fazer parte da equipa técnica que acompanhou as equipas e foi uma experiência bastante gratificante.

Na tabela abaixo encontram-se os adversários defrontados ao longo do torneio, os jogos foram disputados durante o período da manhã e de tarde do dia 19 e 20 de Abril, também disponibilizo algumas fotos referentes ao torneio, o resto das fotos está disponível no dossiê de estágio.

Vale-cambrense
Oliveirense
Cracks Lamego
Cesarense
Oliveirense
Paços de Ferreira
Loureiro
Ovarense

Tabela 8 equipas adversárias



Figura 6 Equipas participantes



Figura 7 Plantel utilizado no torneio



Figura 8 medalha de participação

### 3.3-Planeamento do microciclo

Abaixo está representada um dos planos de treino semanais realizados pela equipa técnica do N.D.S.

N.D.S. Guarda - Planeamento Semanal		Datas: 03/09/2018 a 09/09/2018		Jogo: _____ Vs _____		Obsv: _____			
DATA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	T	DATA	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	T		
Segunda-feira - 03/09	Resistência Específica	Resistência Específica	30'	Quarta-feira - 05/09	Capacidades Coordenativas	Capacidades Coordenativas	30'		
Terça-feira - 04/09	Resistência Específica	Resistência Específica	30'	Quinta-feira - 06/09	Resistência Específica	Resistência Específica	30'		
Quarta-feira - 05/09	Resistência Específica	Resistência Específica	30'	Sexta-feira - 07/09	Fundamentos	Fundamentos	30'		
A. FUNC		Métricos - 800 - 1000 - 1200 - 1400 - 1600 - 1800 - 2000 - 2200 - 2400 - 2600 - 2800 - 3000 - 3200 - 3400 - 3600 - 3800 - 4000 - 4200 - 4400 - 4600 - 4800 - 5000 - 5200 - 5400 - 5600 - 5800 - 6000 - 6200 - 6400 - 6600 - 6800 - 7000 - 7200 - 7400 - 7600 - 7800 - 8000 - 8200 - 8400 - 8600 - 8800 - 9000 - 9200 - 9400 - 9600 - 9800 - 10000		Métricos no tempo - Sprint 50 metros - Salto sem balanço - Híndes - Híndes 3x1 - Link de passe à esquerda e à direita		Métricos no tempo - Sprint 50 metros - Salto sem balanço - Híndes - Híndes 3x1 - Link de passe à esquerda e à direita		Métricos no tempo - Sprint 50 metros - Salto sem balanço - Híndes - Híndes 3x1 - Link de passe à esquerda e à direita	
1ª	Exercício de Passe	Exercício de Passe - Combinações de seta - Combinações inter-ute	30'	Capacidades Coordenativas	Capacidades Coordenativas - 0 - 1000 - 1000 - 2000 - 2000 - 3000 - 3000 - 4000 - 4000 - 5000 - 5000 - 6000 - 6000 - 7000 - 7000 - 8000 - 8000 - 9000 - 9000 - 10000	3x3 com 4 jogadores - 1º - 2º - 3º - 4º - 5º - 6º - 7º - 8º - 9º - 10º - 11º - 12º - 13º - 14º - 15º - 16º - 17º - 18º - 19º - 20º - 21º - 22º - 23º - 24º - 25º - 26º - 27º - 28º - 29º - 30º - 31º - 32º - 33º - 34º - 35º - 36º - 37º - 38º - 39º - 40º - 41º - 42º - 43º - 44º - 45º - 46º - 47º - 48º - 49º - 50º - 51º - 52º - 53º - 54º - 55º - 56º - 57º - 58º - 59º - 60º - 61º - 62º - 63º - 64º - 65º - 66º - 67º - 68º - 69º - 70º - 71º - 72º - 73º - 74º - 75º - 76º - 77º - 78º - 79º - 80º - 81º - 82º - 83º - 84º - 85º - 86º - 87º - 88º - 89º - 90º - 91º - 92º - 93º - 94º - 95º - 96º - 97º - 98º - 99º - 100º	30'	3x3 com 4 jogadores - 1º - 2º - 3º - 4º - 5º - 6º - 7º - 8º - 9º - 10º - 11º - 12º - 13º - 14º - 15º - 16º - 17º - 18º - 19º - 20º - 21º - 22º - 23º - 24º - 25º - 26º - 27º - 28º - 29º - 30º - 31º - 32º - 33º - 34º - 35º - 36º - 37º - 38º - 39º - 40º - 41º - 42º - 43º - 44º - 45º - 46º - 47º - 48º - 49º - 50º - 51º - 52º - 53º - 54º - 55º - 56º - 57º - 58º - 59º - 60º - 61º - 62º - 63º - 64º - 65º - 66º - 67º - 68º - 69º - 70º - 71º - 72º - 73º - 74º - 75º - 76º - 77º - 78º - 79º - 80º - 81º - 82º - 83º - 84º - 85º - 86º - 87º - 88º - 89º - 90º - 91º - 92º - 93º - 94º - 95º - 96º - 97º - 98º - 99º - 100º	30'
2ª	Jogo 9x9	Jogo 9x9 - Sem Feedback	16'	Jogo 9x9	Jogo 9x9	Jogo 9x9	30'	Jogo 9x9 - Dar alguns feedbacks sobre os exercícios realizados - Apoiar a bola com o pé - Drible de passe e expor o drible - "pêndulo" com o drible	30'
3ª			30'				30'		30'
RET CALMA	-20 Abdominais -20 Círculos -15 Flexões	Reforço Muscular e Alongamentos	10'	Alongamentos	-20 Abdominais -20 Círculos -15 Flexões	Reforço Muscular e Alongamentos	10'	Alongamentos	10'

Figura 9 plano de treino

O plano de treino é realizado semanalmente na sede do N.D.S onde é feita uma reunião preparatória em conjunto com todos os treinadores do escalão infantis, de salientar que apenas quando iniciei a fase de intervenção comecei a participar na preparação do microciclo, o plano de treinos é feito em conjunto com os três treinadores para decidirmos o que iremos trabalhar ao longo da semana de treinos.

*Para (Vasconcelos) planear é antecipar, prever uma sequência lógica e coerente do desenrolar de tarefas que nos levam a atingir objetivos previamente definidos.*

Como Vasconcelos diz o planear deve prever um conjunto de tarefas específicas e lógicas para irmos evoluindo e melhorar e assim atingir os objetivos pretendidos.

Para decidir o que iremos trabalhar na semana de treinos e que tipo de exercícios iremos realizar temos sempre um pouco em conta a prestação da equipa no fim-de-semana anterior na competição, se a equipa apresentou pouca confiança com bola e ocorreram

muita percas de bola e passes errados na semana seguinte iremos trabalhar mais essa competência com a equipa que apresentou essa dificuldade com exercícios por exemplo de posse de bola em que a bola tem de estar sempre em movimento, exercícios onde se trabalha a fase de construção enfim insistimos mais no trabalho de posse e de passe para assim evoluirmos nesse capítulo e perdemos menos vezes a posse da bola.

Caso a equipa demonstre outro tipo de problemas durante a competição como maior desorganização defensiva, dificuldades na finalização, dificuldade em construir jogo e atacar é nesse capítulo que iremos insistir mais na semana de treinos a seguir á competição (microciclo), sempre tendo em conta o contexto e o escalão em que a equipa está inserida.

### **3.4-Outras Reuniões**

Durante o processo de estágio são realizadas várias reuniões, principalmente as reuniões preparatórias como está referido na página anterior nestas reuniões era realizado o plano de treino semanal (microciclo) e era decidido quais os conteúdos a trabalhar durante a semana de treinos.

Outro tipo de reuniões que eram importantes ao longo do estágio eram as reuniões com o orientador de estágio, onde apresentávamos aquilo que já tinha sido realizado, conversávamos sobre as funções desempenhadas na entidade, eram dados concelhos, ideais e feitas correções nas tarefas realizadas ao longo do estágio...

As conversas com o orientador de estágio são de enorme importância ao longo do processo de estágio, pois podemos discutir, trocar ideias e esclarecer dúvidas que possam surgir, além disso é proposto pelo GFUC a realização de relatórios sobre as reuniões feitas com o orientador onde descrevemos os assuntos que são abordados durante as reuniões, abaixo irei demonstrar um dos relatórios realizados como exemplo, estando os restantes presentes no dossiê de estágio.

#### **Reunião de Estágio 25/01/2019**

No dia 25 de Janeiro reuni com o Professor Jorge Casanova meu orientador de estágio, onde abordamos a elaboração do dossiê dado que a entrega teria de ser feita até dia 2 de fevereiro para avaliação por parte do Professor.

A reunião teve lugar no gabinete do Professor onde conversámos sobre o que gostaria de ver demonstrado no dossiê, dando-me umas dicas para a sua elaboração, desde os planos de treino, fichas de jogo, objetivos cumpridos, aspetos a melhorar e positivos, ações de formação, número de treinos e jogos etc... tudo deve estar presente no dossiê.

O Professor também forneceu um documento para ajudar a orientarmos melhor para a realização do dossiê.

Também foi pedido um relatório de 2 a 3 folhas onde iremos descrever tudo aquilo que já foi realizado durante o estágio, áreas de intervenção e funções desempenhadas no clube durante treinos e jogos.

### 3.5- Exemplo de um relatório de treino

Durante a fase de intervenção é nos propostos a conceção de relatórios de treino 8 nos dois primeiros meses e após esse período um relatório por mês, irei demonstrar um desses relatórios estando o resto presente no dossiê, decidi apresentar um relatório de treino do primeiro treino realizado de forma autónoma sem auxílio do treinador principal, de salientar que o seguinte treino foi realizado na equipa A de infantis dado que o seu treinador não pode estar presente por motivos pessoais, tendo eu assumido a orientação do treino.

Relatório de treino

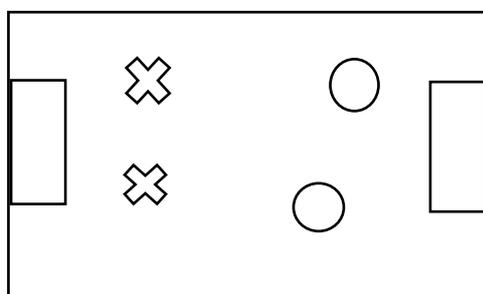
**Segunda-feira 8 de Outubro**

**Exercício 1- Ligas 2x2**

O exercício inicial que foi feito no primeiro treino que realizei sem auxílio do treinador foram as ligas 2x2, com a ajuda dos restantes treinadores antes do treino iniciamos montamos cerca de 6 pequenos campos para cada equipa para realizarmos as ligas 2x2, e colocamos pequenas balizas com cones, neste exercício o objetivo é trabalhar a contenção e a cobertura defensiva, cada jogador deve ter o seu adversário para marcar e realizar a contenção ao portador da bola enquanto o outro deve ficar na cobertura e só sai apenas caso o seu colega de equipa for ultrapassado.

Feedbacks- nunca ter os pés paralelos quando o jogador está na contenção para ser mais rápido a mudar de direção, o colega de equipa sempre na cobertura e só sai se o colega for ultrapassado ou se o adversário passar a bola.

Posicionamento- neste exercício como existiam 6 campos para orientar fui circulando entre eles para assim poder controlar todos os atletas.



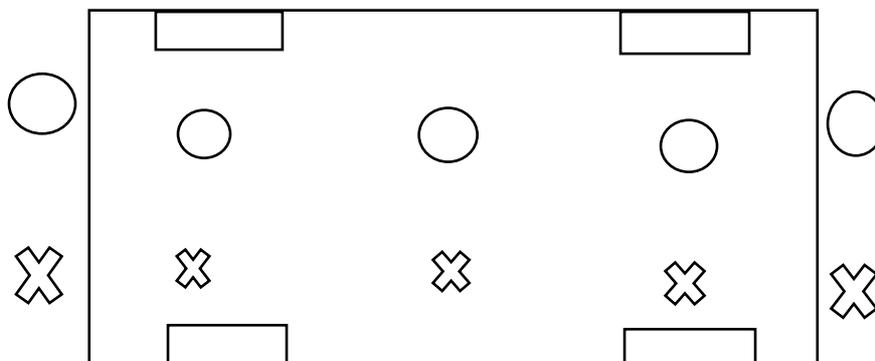
### Exercício 2- 3x3 com apoios

O exercício 3x3 com apoios é feito num retângulo marcado pelos sinalizadores, no interior estão 3 jogadores de cada equipa que lutam pela posse de bola, fora da zona marcada nas laterais estão os apoios um para cada equipa de cada lado não podendo entrar para dentro do retângulo delimitado pelos sinalizadores, o objetivo é quando apertado pelos adversários os jogadores que estão no interior joguem no apoio e este devolva para um jogador da sua equipa no interior do retângulo e assim continuarem com a posse de bola, este exercício é feito com bastante frequência no N.D.S.

Este tipo de exercício é muito útil porque tem direta aplicação no jogo, pois ajuda os atletas a perceberem que quando estão com a posse de bola na zona do meio campo e se sentem pressionados pelos adversários devem abrir jogo e colocar a bola numa das alas (lateralizar) que no caso deste exercício são os apoios, ao adicionar 2 balizas para cada equipa, onde a equipa que ataca deve passar com bola controlada deixamos o exercício mais interessante pois assim quem defende e ataca já tem ambos uma referencia para defender ou atacar.

Variantes- Apoio a jogar a 1 toque, durante os últimos 10 minutos o apoio vem par dentro com bola controlada.

Feedbacks- quando apertado jogar nos apoios, ter critério no passe, apoios devem estar atentos e em movimento para receberem a bola do meio, tentar apenas dar dois toques na bola, levantar a cabeça antes de efetuar um passe.



### **Exercício 3- 1x1 com finalização**

Quando terminado o exercício de 3x3 com apoios passamos ao ultimo exercício do treino um exercício bastante simples, havia sempre um guarda-redes na baliza e um jogador a defender fazendo contenção mas de uma forma passiva não podendo desarmar o adversário, eu ficava no meio esperando o passe do jogador que atacava e escolhia um dos lados para colocar a bola, se a bola fosse colocada do lado esquerdo o jogador tinha de efetuar o remate com o pé esquerdo se a bola fosse para o lado direito teria de rematar com o direito, durante o exercício ia lembrando aos atletas qual o pé que teriam de efetuar remate e dando alguns feedbacks.

Feedbacks- levantar a cabeça durante o drible para ver a posição do defesa, dar pequenos toques na bola para um melhor controlo, quem fazia contenção de uma forma passiva deveria levar o colega para a lateral e nunca oferecer a zona do meio.

Variantes- quem efetua o remate deve tentar evitar dar mais que 3 toques na bola.

Para terminamos efetuei o retorno á calma com alguns alongamentos e dei o treino por terminado, sendo este o primeiro treino realizado totalmente de forma autónoma, tendo já tido orientado sozinho e em conjunto com o treinador principal partes de unidade de treino penso que correu bastante bem claro que á aspetos a melhorar mas no geral os jovens praticantes tiveram um ótimo desempenho e consegui realizar todos os exercícios de acordo com o plano de treino.

### **3.6- Áreas de intervenção**

Abaixo está referido as funções desempenhadas ao longo do estágio nas diferentes fases e contextos.

#### **3.6.1-Treino:**

**Fase de integração-** Duas semanas antes do estágio se ter iniciado reuni com o meu tutor de estágio Tiago Reis (trinador da equipa C de infantis), onde ele me transmitiu a informação que iria estagiar com ele no escalão de infantis, tivemos uma pequena conversa onde falamos sobre a maneira de trabalhar do clube, horários locais de treino entre outros assuntos, discutimos qual o meu papel numa fase mais inicial e ficou acordado que teria um papel mais passivo já que durante o primeiro mês tem início a fase de integração.

Também foi transmitido a informação de que o treino seria dado em conjunto com as três equipas do escalão de infantis a equipa A,B e C podendo desempenhar as tarefas alternando entre as três equipas conforme a necessidade de cada treinador, consoante o número de atletas presentes no treino e do tipo de exercício realizado.

Durante esta fase que dura apenas o primeiro mês de estágio o objetivo principal é a integração e a adaptação á entidade acolhedora, através da observação das sessões de treino, observação da maneira de estar e atitudes do treinador e jogadores, ser responsável pela ativação funcional e pelo retorno á calma, dar pequenos feedbacks técnicos simples, ajudar na montagem dos exercícios de acordo com o plano fornecido pelo treinador principal, começar a conhecer quer jogadores, treinadores e pais dos respetivos atletas para assim começar melhor a minha integração na entidade acolhedora e criar alguma relação de afinidade e confiança.

**Fase de intervenção-** Esta fase iniciei no dia 1 de Outubro e finalizei no dia 22 de Junho, esta é a fase com maior duração ao longo do processo de estágio, já que existem várias tarefas que teremos de realizar como foi já referido no relatório, também é nesta fase que iremos começar a ter mais liberdade e mais autonomia durante o treino.

Durante esta fase foram vários os momentos em que atuei sem o auxílio do treinador principal, numa fase mais inicial da fase de intervenção com exercícios mais simples como por exemplo os meeinhos (3x1), o 3x3 com apoios, exercícios de coordenação, exercícios de finalização, fase de construção entre outros.

Dividíamos a equipa em duas, metade da equipa ficava com o treinador principal e outra metade ficava á minha responsabilidade, ao longo dos exercícios ia dando feedbacks quando se justificava, ia corrigindo posicionamentos em determinados exercícios como no exercício de construção, quando o guarda-redes saia a jogar nas primeiras vezes que realizámos o exercício era necessário interromper e corrigir posicionamentos, explicar aos atletas que os centrais deveriam estar bem abertos e o trinco deveria descer no terreno e aparecer no meio dos centrais para assim o guarda-redes ter mais opções caso quisesse sair a jogar.

Por vezes era necessário também parar um jogo 9x9 durante o treino para corrigir erros que poderiam surgir, por exemplo um passe realizado sem motivo algum para uma zona perigosa era necessário parar e explicar ao atleta que existiam melhores opções que não colocariam a nossa equipa em perigo e mostrar porque é que a escolha dele não foi a melhor.

Quando comecei a ter mais autonomia também poderia surgir a necessidade com o decorrer do exercício de ter que parar para aumentar a área em determinados exercícios ao verificar que os atletas estavam limitados pela área e necessitavam de mais espaço mas com o tempo esses falhanços da minha parte foram deixando de ocorrer.

Com o tempo comecei a ter mais autonomia, a assumir exercícios mais complexos como controlar um jogo 9x9, exercícios de combinações ofensivas, exercício das três equipas entre outros, ser responsável por dar os treinos sozinho sem auxílio do treinador, principalmente á quarta-feira pois o treinador principal da equipa A por vezes não conseguia ir ao treino e então o treino era entregue á minha responsabilidade tendo em conta sempre o plano de treino realizado nas reuniões preparatórias para cada microciclo, embora era-me dada a liberdade para variar um pouco se assim achasse necessidade.

**Fase de conclusão e avaliação-** Esta é a última fase é durante esta fase que se deve concluir o relatório de estágio e refletir sobre aquilo que foi o processo de estágio, se aquilo que foi aplicado nos jovens jogadores surgiu o efeito pretendido ou se algo pode ser melhorado, avaliar se os objetivos definidos foram atingidos, mas principalmente espero também que durante o estágio tivesse conseguido contribuir de forma positiva para a evolução destes jovens atletas e espero sinceramente que tivesse tido um papel importante na sua formação enquanto jogadores e pessoas.

### 3.6.2-Competição:

Durante a competição desempenho funções de técnico-adjunto.

Na competição a palestra antes do jogo é feita pelo treinador principal da equipa em questão onde é revelada a equipa inicial, qual a formação em que iremos começar o jogo, também é revista a forma de marcar os cantos e livres laterais para lembrar os atletas e são dadas instruções individuais aos jogadores como por exemplo ficar mais fixo na posição ou mais liberto, como bater pontapé de baliza e para que lado preferencialmente, para os alas entrar mais pelo meio ou ficar mais junto á linha e apostar no cruzamento...

Antes do jogo sou responsável pela ativação funcional e durante a competição terei funções de técnico-adjunto, troco ideais com o treinador principal sobre o que está a acontecer em jogo, o que está a correr bem e o que não está a correr como o esperado, dou a minha opinião sobre as alterações a fazer durante o jogo e dou pequenos feedbacks aos atletas sempre que possível durante o jogo tentando assim ajuda-los a terem um melhor desempenho durante o jogo.

Também controlo o tempo de jogo de cada atleta para assim em conjunto com o treinador principal tentarmos equilibrar os minutos jogados por cada jogador dentro do possível.

### 3.6.3-Organização:

Para um clube funcionar normalmente e conseguir ter sucesso tem de ser organizado e tendo o N.D.S no escalão de infantis quase 60 jogadores nas três equipas de infantis a organização é de máxima importância, também ajudo no necessário nesta área desde entregar a todos os jovens atletas que chegam pela primeira vez ao clube a devida ficha de inscrição para entregarem aos seus encarregados de educação e se por acaso os pais tiverem presentes no treino explicar o que é necessário desde o preenchimento das

Fichas corretamente, informo que devem realizar o devido teste médico para assim o filho poder realizar os jogos, verificar no final de cada treino se não existe material em falta, quando necessário registar as presenças dos atletas que estiveram presentes no treino, no ultimo treino da semana é necessário sempre dividir os matérias desde os cantis, bolas, equipamentos, saco médico entre as três equipas para no dia da competição durante o fim-de-semana a equipa levar o material correto para o jogo.

### 3.7- Avaliação dos atletas em termos antropométricos e motor

A tabela abaixo (Tab9) diz respeito às medições antropométricas e a um pequeno teste físico realizadas aos atletas da equipa C do escalão de infantis realizados no primeiro treino da época (3 de Setembro), alguns atletas não realizaram as respetivas medições pois ainda se encontravam no período de férias e estavam fora da Guarda.

Tabela 9 avaliação antropométrica (início de época)

Nome	Massa corporal	Altura	P. femoral D	P.femoral E	P. geminal D	P.geminal E	Sprint 50 metros	IMC
P	32,8kg	1,39m	40,5cm	41cm	29cm	28,5cm	9,59s	16,99
A	29,8kg	1,35m	40cm	39,5cm	27cm	26,5cm	11,12s	19,37
J	36,8kg	1,42m	42cm	42cm	28cm	30cm	9,61s	18,31
F	29,6kg	1,37m	34cm	36cm	26cm	26cm	10,38s	15,77
M	26,4kg	1,31m	37,5cm	36,5cm	25,5cm	26,5cm	9,31ss	15,62
D	27,1kg	1,35m	34,5cm	35cm	25,5cm	26cm	9,51s	14,86
C	24,2kg	1,31m	32,6cm	31cm	24,5cm	25cm	9,22s	14,31
V	31kg	1,38m	41cm	40,5cm	29,5cm	28,5cm	9,33s	16,27
D	29kg	1,33m	38cm	38cm	26cm	26cm	9,51s	16,39
M	33,7kg	1,41m	37cm	38cm	27cm	28cm	9,69s	17,19
R	28,5kg	1,37m	38cm	36cm	27cm	26cm	9,75s	15,18
T	27,9kg	1,33m	35cm	34cm	24cm	25cm	10,31s	15,77
S	32,7kg	1,38m	40cm	38cm	25cm	27cm	9,31s	17,17
T	39,6kg	1,42m	49cm	47cm	34cm	38cm	10,31s	19,63
G	29,2kg	1,37m	37cm	38cm	26cm	28cm	10,63s	15,55
M	28,8kg	1,35m	35,5cm	35cm	24cm	25cm	10,8s	15,81
F	30kg	1,41m	44cm	44cm	31cm	32cm	8,72s	15,31
S	27,6kg	1,32m	38cm	38cm	27cm	27cm	9,61s	15,84
L	28,5kg	1,34m	38cm	33cm	32cm	33cm	9,35s	15,87
Média	30,16kg	1,36m	38,50cm	37,92cm	27,26cm	28cm	9,79min	16,37
Máximo	39,6	1,42	49	47	34	38	11,12	19,63

Podemos observar que os valores de peso e altura se encontram dentro do normal para a idade não havendo nenhum atleta dos que foram avaliados da equipa C com excesso de peso, os valores do perímetro quer germinal e femoral em ambas as pernas na maior parte dos atletas está equilibrado não existindo uma descompensação maior que o normal

No final das medições o treinador principal optou por realizar um pequeno teste de sprint de 50 metros, apesar de eu ter pensado em realizar os testes fitness não surgindo

oportunidade para tal nem o treinador ter mostrado interesse em realizar tal conjunto de testes.

No final da época voltamos a realizar as medições para podermos realizar uma comparação com as medições do início da temporada, é de salientar que existem jogadores que abandonaram a equipa durante a época e que por isso não podem ser incluídos na tabela abaixo apresentada (tab11)

*Tabela 10 avaliação antropométrica (final de época)*

Nome	Massa corporal	Altura	P. femoral D	P.femoral	P.Germinal D	P.germinal E	1 volta ao Zambito	Salto sem Balanço	IMC
				E					
Afonso	31.8kg	1,35m	41cm	41,5cm	28,5cm	28cm	1,19m	1,31m	17,81
Carlos	26.9kg	1,31m	35.5cm	32cm	25,5cm	24,5cm	1,13m	1,41m	15,67
Dinis	28.8kg	1,35m	37cm	36,5cm	26cm	27cm	1,8m	1,65m	15,81
Diogo	30.1kg	1,37m	36.5cm	36cm	28cm	27cm	1,15m	1,71m	16,03
Duarte	32kg	1,41m	35cm	34cm	28cm	28cm	1,14m	1,61m	16,32
Francisco	39.6kg	1,45m	43.5cm	41,5cm	32cm	31,5cm	1,8m	1,75m	18,83
Francisco	32.9kg	1,36m	33cm	33,5cm	26,5cm	27cm	1,9m	1,43m	17,78
Francisco	32kg	1,36m	38cm	38cm	30cm	29cm	1,19m	1,61m	17,31
Gonçalo	30.5kg	1,41m	36.5cm	35cm	27cm	27,5cm	1,17m	1,53m	15,53
Martim	26.6kg	1,36m	33.5cm	31cm	24,5cm	25cm	1,12m	1,62m	14,38
Martim	27.1kg	1,31m	38cm	36,5cm	26,5cm	27cm	1,16m	1,65m	15,79
Martim	33.5kg	1,49m	38cm	37,5cm	28cm	29cm	1,23m	1,61m	15,08
Paulo	32,5kg	1,43m	40,5cm	39,5cm	30cm	29,5cm	1,11m	1,79m	16,58
Renato	29.3kg	1,37m	36.5cm	36cm	26cm	26,5cm	1,13m	1,47m	16,07
Salvador	33,4kg	1,47m	44cm	45cm	33cm	33cm	1,19m	1,32m	15,45
Santiago	32.9kg	1,31m	38.5cm	38,5cm	27,5cm	26,5cm	1,16m	1,39m	19,17
Tiago	52,1kg	1,53m	45,5cm	45,5cm	33,5cm	31,5cm	1,15m	1,45m	22,25
Tiago	41,4kg	1,42m	44cm	41cm	32,5cm	32cm	1,11m	1,44m	20,53
Tiago	30,8kg	1,41m	36,5cm	36cm	25,5cm	25,5cm	1,18m	1,32m	15,71
Vitória	33.3kg	1,39m	38.5cm	38cm	29,5cm	27,5cm	1,11m	1,59m	18,54
Média	36,3kg	1,39m	39,20cm	37,62cm	28,4cm	28,12cm	1,256	1,533	17,03
Máximo	52,1	1,53	45,5	45,5	33,5	33	1,9	1,79	22,25

Alguns dos atletas também entraram para o plantel após os testes iniciais e por isso não foi possível realizar a avaliação antropométrica inicial do início da época, de salientar que a média de peso subiu 6 kg comparando com as medições do início da época, em parte devido ao aumento da massa corporal de quase todos os atletas mas também devido ao contributo que veio um dos jogadores a oferecer que entrou no decorrer da época tendo valor mais elevado da equipa cerca de 52,1kg.

Na tabela abaixo (Tab12) está representado as médias e máximos dos dois momentos de avaliação antropométrica realizados na equipa C do escalão de infantis do N.D.S.

*Tabela 11 comparação entre os dois momentos da época*

Média	30,16kg	1,36m	38,50cm	37,92cm	27,26cm	28cm	16,37
Máximo	39,6	1,42	49	47	34	38	19,63
	Massa corporal	Altura	P. femoral D	P. femoral E	P. germinal D	P. germinal E	I.M.C
Média	36,3kg	1,39m	39,20cm	37,62cm	28,4cm	28,12cm	17,03
Máximo	52,1	1,53	45,5	45,5	33,5	33	22,25

Como pode ser observado a média subiu nas diferentes medições comparadas com as avaliações num momento inicial da época a massa corporal aumentou cerca de 6kg, a média da altura aumentou também um pouco, sendo que nos perímetros femoral e germinal a média aumentou muito pouco, devido ao facto de ser uma equipa de primeiro ano de infantis o ganho de massa muscular nestas idade é mais lento dai quase não existir diferenças.

Já o valor do máximo nos perímetros é mais elevado no primeiro teste que realizámos na época sendo sempre o mesmo atleta que apresentou esses valores elevados nos perímetros, pois apresentava uma maior densidade de gordura nessas zonas, quando comparados com as últimas medições podemos notar que esse mesmo atleta teve uma grande diminuição nos perímetros principalmente no femoral tendo apresentado 44 no perímetro femoral direito menos 5 que no início de temporada e 41 no perímetro femoral esquerdo menos 6 do que nas primeiras medições realizadas, também no perímetro germinal existe uma grande diferença no esquerdo, pois na primeira avaliação o perímetro era 38 sendo que na avaliação final apresentava um valor de 32 menos 6. Posso afirmar então que o atleta em questão teve uma perda de gordura considerável ao comparar com o início da temporada.

### 3.8-Assiduidade dos atletas

A tabela apresentada em baixo (Tab-13) representa as presenças dos jogadores da equipa C do escalão de infantis do N.D.S.

Tabela 12 total de presenças nos treinos

Nomes	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	T. totais	Presenças	Média
<b>Afonso</b>	12	12	12	10	13	11	12	11	8	8	111	<b>109</b>	<u>10,9</u>
<b>Carlos</b>	0	12	12	10	12	11	12	11	8	6	111	<b>94</b>	<u>9,4</u>
<b>Dinis</b>	11	11	12	7	0	0	11	11	8	7	111	<b>78</b>	<u>7,8</u>
<b>Diogo</b>	12	13	11	5	12	10	11	11	9	8	111	<b>102</b>	<u>10,2</u>
<b>Duarte</b>	8	11	12	5	13	11	12	5	9	8	111	<b>94</b>	<u>9,4</u>
<b>Francisco</b>	8	11	12	9	13	11	11	8	9	7	111	<b>99</b>	<u>9,9</u>
<b>Francisco</b>	12	12	12	10	13	11	12	9	9	6	111	<b>106</b>	<u>10,6</u>
<b>Francisco</b>	12	9	9	3	7	5	7	3	7	8	111	<b>70</b>	<u>7</u>
<b>Gonçalo</b>	10	11	12	10	12	10	12	11	8	6	111	<b>102</b>	<u>10,2</u>
<b>Martim</b>	10	10	12	10	13	11	12	11	9	6	111	<b>104</b>	<u>10,4</u>
<b>Martim</b>	11	11	11	9	11	8	12	8	9	7	111	<b>97</b>	<u>9,7</u>
<b>Martim</b>	12	12	12	10	12	10	12	11	9	8	111	<b>108</b>	<u>10,8</u>
<b>Paulo</b>	12	13	12	6	13	9	10	10	8	8	111	<b>101</b>	<u>10,1</u>
<b>Renato</b>	10	13	12	9	10	10	12	9	8	6	111	<b>99</b>	<u>9,9</u>
<b>Salvador</b>	11	12	12	8	9	5	12	9	5	5	111	<b>88</b>	<u>8,8</u>
<b>Santiago</b>	6	11	7	3	10	8	7	2	4	6	111	<b>64</b>	<u>6,4</u>
<b>Tiago</b>	8	11	2	5	8	6	9	5	6	6	111	<b>66</b>	<u>6,6</u>
<b>Tiago</b>	11	7	7	6	8	7	9	9	6	6	111	<b>76</b>	<u>7,6</u>
<b>Tiago</b>	11	12	10	7	12	10	10	11	7	7	111	<b>97</b>	<u>9,7</u>
<b>Vitória</b>	5	13	12	10	9	10	12	7	8	8	111	<b>94</b>	<u>9,4</u>
Média Geral	<b>9,6</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>7,6</b>	<b>10,5</b>	<b>8,7</b>	<b>11</b>	<b>8,6</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>111</b>	<b>92,40</b>	<b>9,24</b>

Através da observação dos valores da média podemos ver que o nível de assiduidade para uma equipa de infantis é boa, já que foram realizados cerca de 111 treinos ao longo da época e a média de presenças totais de todos os jogadores é de aproximadamente 92 o que significa que em média cada jogador faltou 19 vezes ao treino em 111, o que para uma equipa de infantis já é um nível de assiduidade bastante razoável.

### 3.9- Minutos Jogados

Na tabela abaixo (tab14) irei demonstrar os minutos jogados pelos jogadores da equipa C do escalão de infantis.

*Tabela 13 total de minutos jogados por atleta*

<b>Nomes</b>	<b>A1</b>	<b>A2</b>	<b>J1</b>	<b>J2</b>	<b>J3</b>	<b>J4</b>	<b>J5</b>	<b>J6</b>	<b>J7</b>	<b>J8</b>	<b>J1</b>	<b>J2</b>	<b>J3</b>	<b>J4</b>	<b>J5</b>	<b>J6</b>	<b>J7</b>	<b>J8</b>	<b>J9</b>	<b>J10</b>	<b>Tor</b>	<b>J1</b>	<b>J2</b>	<b>J3</b>	
<b>Afonso</b>	60	70	45	55	45	45	45	45	49	45	48	60	60	60	50	44	42	52	45	60	53	33	0	0	1111
<b>Carlos</b>	45	80	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	63	30	29	0	787
<b>Dinis</b>	60	35	35	40	30	50	0	45	24	0	0	0	0	0	0	0	0	20	27	24	47	26	30	0	493
<b>Diogo</b>	60	0	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	62	30	31	0	723
<b>Duarte</b>	60	0	30	35	45	60	60	45	56	50	45	32	51	51	46	32	45	36	50	35	50	43	45	0	1002
<b>Francisco</b>	60	30	10	0	0	10	30	0	0	17	7	23	4	7	0	11	0	0	0	0	0	8	25	0	242
<b>Francisco</b>	60	40	60	45	45	45	45	45	43	42	60	45	44	44	42	34	38	33	46	45	54	60	45	0	1060
<b>Francisco</b>	0	40	25	30	0	30	30	0	0	0	25	25	19	17	0	0	0	0	0	0	0	27	31	0	299
<b>Gonçalo</b>	60	30	0	25	30	30	30	30	28	25	36	28	30	40	24	13	30	37	24	25	45	37	29	0	686
<b>Martim</b>	60	40	0	30	30	30	45	30	47	33	47	38	33	35	33	42	29	23	45	35	24	48	45	0	822
<b>Martim</b>	60	40	35	30	30	50	0	30	43	43	57	37	56	0	44	44	44	32	36	40	80	38	35	0	904
<b>Martim</b>	60	40	60	45	45	45	30	45	26	45	0	37	43	41	45	44	44	50	29	40	82	60	60	0	1016
<b>Paulo</b>	60	40	35	35	30	45	30	30	0	42	25	42	40	53	54	49	44	44	41	45	87	52	35	0	958
<b>Renato</b>	30	25	20	0	20	0	30	0	12	0	0	20	7	0	0	13	19	0	0	9	16	13	23	0	257
<b>Salvador</b>	60	40	25	30	30	30	0	30	32	20	0	0	20	0	0	0	16	21	19	16	22	29	40	0	480
<b>Santiago</b>	0	25	0	20	0	10	0	0	0	0	7	0	0	18	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	96
<b>Tiago</b>	60	0	40	0	0	0	0	0	39	38	36	37	0	27	36	60	28	42	36	34	0	40	60	0	613
<b>Tiago</b>	0	0	0	0	0	0	30	45	41	35	44	0	53	55	44	43	41	40	33	36	72	39	45	0	696
<b>Tiago</b>	60	50	30	30	30	0	30	30	0	20	17	0	20	27	31	23	24	18	19	0	13	0	33	0	505
<b>Vitória</b>	60	55	30	30	30	40	30	30	36	25	26	35	0	0	0	28	36	32	30	36	93	47	14	0	743

### 3.10- Relação entre presenças nos treinos e minutos jogados

Na tabela abaixo (Tab15) está representado as presenças totais e minutos jogados ao longo de uma época.

*Tabela 14 comparação entre minutos jogados e presenças*

<i>Nomes</i>	<i>Presenças</i>	<i>Minutos</i>
<b>Afonso</b>	<b>109</b>	<b>1111</b>
<b>Carlos</b>	<b>94</b>	<b>787</b>
<b>Dinis</b>	<b>78</b>	<b>493</b>
<b>Diogo</b>	<b>102</b>	<b>723</b>
<b>Duarte</b>	<b>94</b>	<b>1002</b>
<b>Francisco</b>	<b>99</b>	<b>242</b>
<b>Francisco</b>	<b>106</b>	<b>1060</b>
<b>Francisco</b>	<b>70</b>	<b>299</b>
<b>Gonçalo</b>	<b>102</b>	<b>686</b>
<b>Martim</b>	<b>104</b>	<b>822</b>
<b>Martim</b>	<b>97</b>	<b>904</b>
<b>Martim</b>	<b>108</b>	<b>1016</b>
<b>Paulo</b>	<b>101</b>	<b>958</b>
<b>Renato</b>	<b>99</b>	<b>257</b>
<b>Salvador</b>	<b>88</b>	<b>480</b>
<b>Santiago</b>	<b>64</b>	<b>96</b>
<b>Tiago</b>	<b>66</b>	<b>613</b>
<b>Tiago</b>	<b>76</b>	<b>696</b>
<b>Tiago</b>	<b>97</b>	<b>505</b>
<b>Vitória</b>	<b>94</b>	<b>743</b>

Ao observar o quadro constata-se que existe alguma relação entre a assiduidade e os minutos jogados ao longo da época, pois os atletas com maior número de presenças na sua maioria são aqueles que apresentam um maior acúmulo de minutos jogados salvo algumas exceções que não demonstram essa relação, devido também ao número máximo de jogadores permitidos na convocatória para o jogo que são 16, o que obriga o treinador a deixar por vezes quando o adversário é de maior dificuldade aqueles que apresentam menos qualidade e que demonstram menos empenho durante as unidades de treino.

### 3.11- A importância da assiduidade

Na tabela abaixo (Tab16) está representado os conteúdos que normalmente são abordados durante a semana de treinos no N:D.S no escalão de infantis.

<b>1º Treino da semana</b>	<b>2º Treino da semana</b>	<b>3º Treino da semana</b>
Trabalho individual	Capacidades coordenativas	Fundamentos
Fundamentos	Transcrição ofensiva e defensiva	Velocidade
Processo ofensivo	Processo defensivo	Processo ofensivo
		Jogo

*Tabela 15 conteúdos trabalhados durante a semana*

Durante a semana de treinos normalmente abordamos os objetivos na ordem que estão apresentados na tabela acima e trabalhamos esses conteúdos durante o treino.

Apesar apenas de ser um escalão de formação (infantis) a assiduidade já tem alguma importância, pois apenas os atletas que estão presentes nos três treinos semanais vão conseguir trabalhar os vários conteúdos que estão programados.

Ao longo da semana irão ser abordados objetivos de treino diferentes, um atleta que tenha um baixo número de presenças dificilmente vai estar tão bem preparado tanto fisicamente como tecnicamente como um jogador que é assíduo, o que nos leva a falar com os pais sendo eles muitas das vezes os principais responsáveis pela não comparência do seu encarregado aos treinos, tentamos convencer os pais dos jovens atletas para sempre que puderem deixarem o seu filho vir ao treino pois é bastante importante para a sua evolução como jogador e não só já que enquanto estão no treino divertem-se e contribui para um estilo de vida mais saudável.

### 3.12- Observação de treinador

Ao longo do processo de estágio teremos de realizar várias observações desde observação de treinos com elaboração de relatório, observação de jogos, observação de treinadores...

Decidi fazer 9 observações de treinador, pois já que trabalhava em conjunto com 3 treinadores optei por fazer 3 observações a cada treinador da equipa A,B e C do escalão de infantis, os resultados dessas classificações estão apresentadas no dossiê de estágio, a avaliação é feita com base na ficha de observação de estagiários que me foi fornecida pelo coordenador de estágio, a ficha de observação utilizada para realizar a avaliação que está apresentada na tabela abaixo encontra-se nos anexos.

A tabela apresentada é apenas um exemplo da classificação obtida apenas de uma observação, o treinador observado foi o treinador principal da equipa B (Fábio Alves).

*Tabela 16 Resultado da 1ª observação realizada ao treinador Fábio Alves*

Perfil do treinador	Gestão e organização inicial	Parte inicial	Parte principal	Parte final
34	31	20	39	3
Classificação máxima-45	Classificação máxima-35	Classificação máxima-25	Classificação máxima-55	Classificação máxima-6

As observações ao treinador têm por objetivo avaliar o profissionalismo do treinador, e a sua qualidade.

Nas observações realizadas aos três treinadores posso afirmar que todos eles dão o melhor de si e realizam a função de treinador com o máximo de profissionalismo, gerem bem o treino, tentam corrigir os atletas por exemplo quando acontece um erro seja qual for, um passe errado, uma má receção um, remate falhado... todos os treinadores observados não dão a indicação apenas ao jogador que cometeu este ou aquele erro como muitas vezes acontece por parte de alguns treinadores, sempre tentam corrigir dando feedbacks de correção para ajudar a diminuir a frequência de erros que possam acontecer dando

soluções para que os erros cometidos podem vindo a ser diminuídos, não esquecendo que cada treinador tem a sua personalidade e por isso tem a sua maneira de resolver as situações que vão aparecendo ao longo do treino.

Na parte da organização de treino todos os treinadores sabem o que existe planeado para ser trabalhado no treino pois todos participam na reunião que é realizada semanalmente para a elaboração do microciclo, tendo já uma ideia se serão por exemplo necessários mais campos com base no numero de atletas que irão ao treino para determinado exercício, é precavido as situações em que atletas chegam atrasados ao treino e necessitam de ser integrados no treino rapidamente, quase sempre todos os atletas das três equipas estão a trabalhar evitando sempre ao máximo ter atletas sem fazerem nada durante o treino.

Reduzir ao máximo o tempo morto no treino que pode ocorrer na mudança de exercício, durante a explicação do exercício ou quando é necessário fazer equipas e também durante as paragens no exercício quando é necessário interromper e demonstrar novamente.

Durante o treino a intensidade e o tipo de exercícios são apropriados para o contexto em que a equipa está incluída tendo sempre em atenção o tempo de descanso e para a hidratação, o espaço de treino é bem aproveitado por parte dos treinadores tendo quase sempre a área delimitada para a prática de um determinado exercício um coreto espaço em função dos objetivos dos exercícios.

Os treinadores ao longo do treino acompanham sempre de perto a sua equipa demonstrando sempre aquilo que é pedindo, tirando dúvidas que possam surgir, intervindo sempre que necessário, elogiando as prestações e sempre a motivar para a tarefa em mãos.

No geral todos os treinadores tentam fazer com que os jogadores oferecem o seu melhor dentro do possível e das competências de cada jogador, criando um ambiente de segurança para os atletas, ajudando sempre a superar as dificuldades e deixar os jovens praticantes sem medo do erro e de serem reprimidos por isso.

### **3.13-Ações de formação**

Durante o processo de estágio é obrigatório a presença do estagiário em seminários, ações de formação, *workshops* entre outros eventos de formação pelo menos uma vez, tendo participado na ação de formação formar para jogar- desafiar meninos e meninas a jogar que teve lugar no I.P.G e também participei no 2º seminário em futebol e futsal que teve lugar na U.B.I os respetivos certificados de presença para as ações de formação referidas encontram-se em anexo.

Em baixo apresento um pequeno relatório das duas formações em que participei.

No dia 27 de Maio participei na ação de formação de futebol: Formar para jogar desafiar meninos e meninas a jogar, organizada pelo Instituto Politécnico da Guarda a qual teve a duração de aproximadamente 6 horas.

A primeira convidada Marisa Gomes selecionadora nacional da seleção feminina do sub17 onde falou das competências a desenvolver no jogador de futebol quais e como as desenvolver.

Na opinião da Marisa Gomes as principais competências que se devem desenvolver no jogador são técnica, paixão, superação, inteligência e criatividade, a Marisa também explicou e deu exemplos práticos de como ajudar os jogadores a desenvolver tais competências, falou de pequenas coisas que aumentam a felicidade do jogador na equipa mesmo que não seja um jogador titular é importante fazer senti-lo feliz na equipa pois ele ajuda os restantes a treinar, não esquecendo que também foi referido que para desenvolver tais competências é necessário um bom contexto para os jogadores se conseguirem desenvolver ou melhor uma forma de jogar onde todos são importantes.

A seguir á Marisa foi a vez de Paulo Gomes diretor geral da academia do Sporting onde falou sobre o desenvolvimento da academia o seu funcionamento e os planos que estão para o futuro para melhorar a academia e ficar perto de ser uma das melhores do mundo.

De seguida foi a vez de Mónica Jorge, que desempenha o papel de diretora para o futebol feminino na direção da Federação Portuguesa de futebol, expôs os problemas do futebol

feminino como a falta de praticantes em algumas zonas, o numero um pouco alto das atletas que desistem de jogar a falta de competições e de patrocínios, também

Falou daquilo que já foi feito para melhorar e atrair mais jogadoras para o futebol feminino, como a criação de competições para o futebol feminino e o aumento do numero de patrocinadores, participação no desporto escolar para conseguir atrair meninas que gostem de jogar e assim aumentar o numero de praticantes.

Por fim foi a vez da última apresentação da ação de formação o reconhecido treinador José Couceiro diretor técnico nacional na Federação Portuguesa de futebol, infelizmente não tive disponibilidade para ver a intervenção de José Couceiro tendo assistido apenas á parte inicial, dado que teria treino nessa hora.

Ainda optei por participar em outro evento de formação tendo estado presente no dia 3 de junho no 2º seminário em futebol e futsal, como primeiro convidado esteve presente o Álvaro Madureira treinador principal do FC Foz onde teve como assunto principal o treino individualizado no futebol, as vantagens que existiam ao realizar este tipo de treino, e como o realizar dando exemplos concretos como ele próprio disse o treino não deve ser igual para todos os jogadores pode variar consoante a sua posição e as dificuldades que apresenta, por exemplo um jogador que seja fraco no passe enquanto o colega de equipa até tem boa qualidade de passe mas tem pouca confiança no remate, o treino deles deve ser diferente devemos insistir onde ele tem as maiores dificuldades para que assim se sinta mais confiante e melhore a sua prestação.

No período da tarde retomou-se o seminário iniciando a Mónica Jorge diretora do futebol feminino tendo conversado sobre os mesmos assuntos que foram discutidos na ação de formação formar para jogar na qual também estive presente, de seguida teve a palavra José Couceiro com o tema as etapas de desenvolvimento do jovem futebolista, onde foi discutido as etapas pelas quais o jovem futebolista passa durante o seu desenvolvimento como jogador e como deve ser feito o desenvolvimento do jogador nas diferente fases tendo sempre em atenção o escalão onde se encontra.

### **3.14-Projeto final**

Um dos principais objetivos durante a fase de intervenção no processo de estágio é a realização de um projeto no mínimo de formação ou promoção desportiva envolvendo a entidade acolhedora.

Depois de uma conversa com o tutor de estágio Tiago Reis optei por realizar como projeto final um torneio de encerramento de época que decorreu entre os 1 e 2 de Junho no campo do zambito, a realização deste torneio só foi possível com a ajuda da instituição NDS e do meu tutor de estágio Tiago Reis.

Optei por realizar um torneio de encerramento de época nos dias 1 e 2 de Junho já que a maioria dos escalões de formação do NDS iriam encerrar a época nesse fim-de-semana, apenas os escalões de infantis iriam ainda continuar a época, sendo que no dia 1 o torneio era apenas para equipas do escalão de iniciados e no segundo dia as equipas seriam apenas do escalão de juvenis, com a ajuda do treinador Tiago Reis começamos a organizar o torneio convidando equipas para participarem, divulgar o torneio junto do NDS e procedendo á respetiva realização do cartaz.

No primeiro dia do torneio no dia 1 de Junho começamos a tratar da logística por volta das 8 e 30 procedendo á montagem do bar, as mesas onde seria feito o almoço e os equipamentos necessários para a realização dos jogos.

Para o primeiro dia durante o período da manhã foi realizado um grupo de 3 equipas todas se teriam de defrontar sendo a equipa que no final conseguisse mais pontos ficava em primeiro lugar, a equipa que saiu vencedora foi o NDS vencendo os dois jogos realizados. No final realizou-se a cerimónia de entrega de prémios do primeiro, segundo e terceiro lugar.

Durante a realização dos jogos fiquei responsável por anotar os resultados e também as estatísticas referentes aos jogadores golos marcados e assistências.

De salientar que o almoço foi oferecido pela instituição NDS e já no período da tarde iniciou-se um pequeno torneio de futebol de rua, sendo o Tiago Reis tutor de estágio inteiramente responsável pela sua organização em conjunto com a Associação Cais.

Iniciámos a montagem do campo insuflável que deu bastante trabalho e iniciou-se então o torneio de futebol de rua onde participaram 6 equipas no total saindo vencedor o NDS.

Já durante o segundo dia onde apenas haviam equipas do escalão de juvenis o grupo era constituído por 5 equipas, tendo sido realizado no total cerca de 4 durante o período da manhã e 4 jogos já no período da tarde, saindo vencedor a equipa NDS A do escalão de juvenis, os jogos tiveram início pelas 9 horas da manhã e terminado pelas 18 horas.

Em baixo irão estar presentes algumas fotografias relativas ao projeto final. De salientar que as restantes imagens encontram-se no dossiê de estágio.



Figura 12 cartaz para projeto final

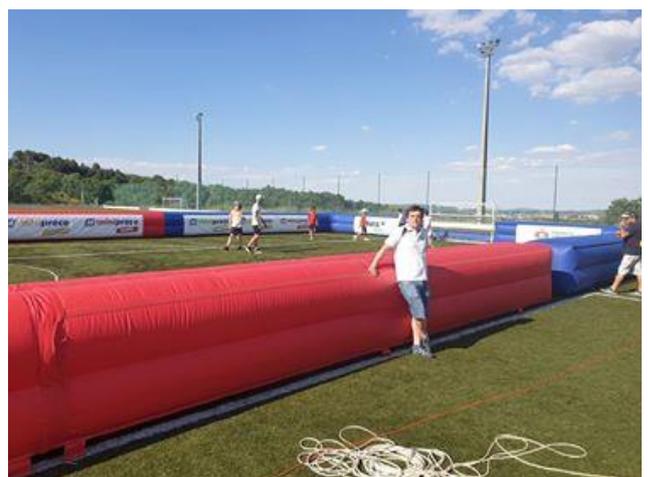


Figura 10 imagem referente ao projeto final

**Calendário dos jogos - Escalão Iniciados**  
**1 de Junho de 2019**  
**Campo de jogos do Zambito**

Nº	Hora	Jogo / Match	
1	09.30	NDS	GD Mangualde
2	10.30	GD Mangualde	AD Bairro do Valongo
3	11.30	AD Bairro do Valongo	NDS
Cerimonia de entrega dos prémios			
Almoço oferecido pela Organização			

NDS P.D.M

Figura 11 jogos realizados durante o projeto final no 1º dia

## **Parte 4- Reflexão Final**

## **4.1-Reflexão Final**

O estágio ocorreu durante o ano letivo 2018/2019 desde Setembro de 2018 a Junho de 2019 fazendo um de 520 horas. O estágio é um processo de extrema importância pois permitiu-me atuar profissionalmente pela primeira vez e assim ajudar-me a conhecer a realidade do treino desportivo e preparar-me profissionalmente.

Chegando a esta etapa deve-se avaliar e pensar no que ocorreu durante o decorrer do estágio e refletir um pouco sobre os aspetos positivos e negativos que aconteceram ao longo deste processo. Claro que os positivos foram vários sendo esta a minha primeira experiência que tive como treinador, as minhas capacidades e competências melhoraram.

Claro que também houve aspetos negativos principalmente durante uma fase mais inicial, uma das dificuldades sentida foi a comunicação com os jovens praticantes, pois ainda não os conhecia bem e era a primeira vez que estava a atuar como técnico, mas com o passar do tempo comecei a conhecer melhor os atletas e a lidar melhor com eles e essas dificuldades foram-se dissipando e fui ganhando cada vez mais confiança, a frequência e a qualidade das minhas intervenções e feedbacks foi aumentando.

Outra complicação que por vezes dificultava o treino numa fase inicial, era a destabilização do treino por parte de alguns atletas, passavam o treino distraídos e destabilizavam o resto da equipa, as primeiras vezes que realizava o treino sozinho e aconteciam situações destas caso o aviso não surtisse efeito ordenava o atleta em questão dar uma corrida e normalmente resultava e ao fim de um tempo retornavam mais calmos, com o passar do tempo essas situações foram deixando de acontecer, pois comecei a conhecer melhor os atletas e como lidar com eles e consegui ultrapassar as minhas dificuldades.

De salientar que as aprendizagens ao longo do curso foram bastante importantes para o estágio.

Algumas unidades curriculares foram de maior importância como o futebol, ajudou na gestão do treino, na correta posição dos jogadores no campo, no conhecimento de alguns exercícios realizados no treino, análise de jogo, modelo de jogo e sistemas de jogo.

A pedagogia também foi importante devido á interação entre treinador atleta e com os treinadores, também foi importante para os feedbacks pedagógicos quer de motivação ou de correção, outra unidade curricular que evidencio foi a planificação de treino e observação e análise de treino, foram ambas importantes no planeamento do treino, na criação de tabelas excel e também na elaboração de várias observações realizadas.

Durante o estágio consegui alcançar diversas competências e melhorar aquelas que já possuía como a comunicação, a capacidade de autonomia, conseguir orientar um treino sem a necessidade de auxílio do treinado principal e a capacidade de liderar e de motivar os jovens praticantes.

## 4.2-Conclusão

Ao longo do processo de estágio foram vários os objetivos definidos para se concretizarem durante o estágio.

Posso dizer com toda a certeza que quase todos os objetivos foram atingidos embora por vezes poderiam ser atingidos de outras formas, desde o ganho de autonomia para conseguir orientar um treino sozinho sem auxílio do treinador, que para mim é uma das competências mais valorizadas que se devem atingir durante o estágio, construir uma relação de afinidade com os jovens praticantes, treinadores e pais de atletas, a realização dos vários relatórios, intervir de forma correta durante o treino, enfim melhorar as competências como treinador para ser um melhor profissional entre muitas outras competências.

Claro que se iniciasse o estágio agora haveria algo que iria alterar, penso que a minha postura no treino, as intervenções, o comportamento que tive durante o estágio, o nível de responsabilidade e assiduidade não teria sido alterado, o que poderia ter sido alterado para mim deveria ter sido os testes iniciais realizados aos atletas se fosse eu a decidir teria aplicado os testes fitness nos jovens praticantes, pois acho que seriam mais adequados e de um maior interesse, talvez também realizasse as tarefas necessárias com uma maior antecedência e também poderia ter-me informado melhor dos tipos de exercícios realizados no escalão de infantis para assim iniciar o estágio melhor preparado..

Posso então concluir que este estágio foi de enorme importância a nível profissional e com ele sinto-me muito mais preparado e confiante para enfrentar o mercado de trabalho como técnico, por isso espero no futuro vir a desempenhar este papel, podendo afirmar que quase todos os meus objetivos foram atingidos. Gosto de pensar que cheguei ao fim do estágio e que contribuí para o crescimento dos jovens praticantes quer socialmente e desportivamente o que me deixa bastante satisfeito e algo realizado.

### **4.3- Bibliografia**

#### **Bibliografia**

Bompa. (1983).

Garganta. (1998). Obtido de A competição no processo de formação de jovens futebolistas.

Matveiev. (1983). Obtido de ABC do desporto.

Pacheco. (2001). *competição no processo de formação dos jovens futebolistas*.

Pinto, G. e. (1998). Obtido de A competição no processo de formação de jovens futebolistas.

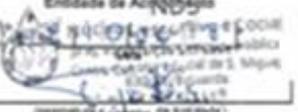
Vaconcelos, A. (s.d.). *Planeamento do treino desportivo*.

## **Anexos**

	<b>CONVENÇÃO DE ESTÁGIO/ENSINO CLÍNICO</b> <b>ANEXO E</b> <b>Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)</b>	<b>MODELO</b> <b>GESP.003</b> <b>Anexo E</b>
<p>O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio/Ensino Clínico, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).</p>		
<b>2. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES</b>		
<input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: <u>Futebol</u> <input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de Intervenção: _____ Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>João Filipe dos Santos Chaves</u> N.º: <u>15008679</u> Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>João dos Santos Pinheiro</u> Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Tiago Manuel Afonso dos Reis</u>		
<b>3. CLAUSULAS ESPECIFICAS</b>		
<p>1) Os acima identificados DECLARAM:</p> <p>a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (R.I.PG.047);</p> <p>b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;</p> <p>c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);</li> <li>(ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção); e</li> <li>(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 (R.I.PG.047);</li> </ul> <p>d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;</p> <p>e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (R.I.PG.047);</li> <li>(ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (R.I.PG.027).</li> </ul>		
<b>3. ASSINATURAS</b>		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) <u>1091012019</u>  <small>(assinatura)</small>	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio <u>261012012</u>  <small>(assinatura)</small>	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento  <u>Tiago Manuel Afonso dos Reis</u> <small>(assinatura e carimbo da Entidade)</small>

9/2012

	<h2 style="margin: 0;">CONVENÇÃO</h2> <p style="margin: 0;">Ensino Clínico Estágio</p> <p style="margin: 0;">Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados</p>	<p><b>MODELO</b> UC:SP.003.01</p> <p>Ano Letivo: _____/_____ _____ / _____ 12</p>																														
<p>O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG) e Entidades parceiras no âmbito da realização de ensaios clínicos e estágios por parte de Estudantes de Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), Licenciaturas e Mestrados do IPG.</p> <p>Para o efeito, a CONVENÇÃO deverá ser preenchida em duplicado e assinada por todos os intervenientes - Estudante, Entidade e IPG - Direção de Unidade Orgânica (Escola).</p> <p>Os dois exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Setas Profissionais (GESP) devidamente preenchidos e assinados, numa primeira fase, pelo Estudante e Entidade de acolhimento. Após assinatura e carimbo por parte da respetiva Direção de Unidade Orgânica (Escola), o GESP procederá ao envio de um dos exemplares originais para a Entidade.</p>																																
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;">Escola:</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> ESECO</td> <td><input type="checkbox"/> ESS</td> <td><input type="checkbox"/> ESTO</td> <td><input type="checkbox"/> ESTH</td> </tr> <tr> <td>Tipologia:</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Curricular</td> <td><input type="checkbox"/> Extracurricular</td> <td><input type="checkbox"/> Outro: _____</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="4">Ao abrigo do protocolo em especificidade formativa?</td> <td><input type="checkbox"/> Sim, Qual? _____ <small>(preencher a ANEXO correspondente)</small></td> </tr> <tr> <td colspan="5">Especialidade (se aplicável): _____</td> </tr> <tr> <td colspan="5">Designação: _____</td> </tr> <tr> <td colspan="5">Ano letivo: _____ Semestre: _____ <input type="radio"/> 1.º período <input type="radio"/> 2.º período <input type="radio"/> 3.º período</td> </tr> </table>			Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECO	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTO	<input type="checkbox"/> ESTH	Tipologia:	<input checked="" type="checkbox"/> Curricular	<input type="checkbox"/> Extracurricular	<input type="checkbox"/> Outro: _____		Ao abrigo do protocolo em especificidade formativa?				<input type="checkbox"/> Sim, Qual? _____ <small>(preencher a ANEXO correspondente)</small>	Especialidade (se aplicável): _____					Designação: _____					Ano letivo: _____ Semestre: _____ <input type="radio"/> 1.º período <input type="radio"/> 2.º período <input type="radio"/> 3.º período				
Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECO	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTO	<input type="checkbox"/> ESTH																												
Tipologia:	<input checked="" type="checkbox"/> Curricular	<input type="checkbox"/> Extracurricular	<input type="checkbox"/> Outro: _____																													
Ao abrigo do protocolo em especificidade formativa?				<input type="checkbox"/> Sim, Qual? _____ <small>(preencher a ANEXO correspondente)</small>																												
Especialidade (se aplicável): _____																																
Designação: _____																																
Ano letivo: _____ Semestre: _____ <input type="radio"/> 1.º período <input type="radio"/> 2.º período <input type="radio"/> 3.º período																																
<b>1 INTERVENIENTES</b>																																
<b>INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA (IPG):</b>																																
Unidade orgânica: <u>ESECO</u>																																
Morada:	<u>Av. Dr. Francisco Correia NASC</u>	Cód. postal: <u>6300-559 Guarda</u>																														
Tel.:	<u>23120146</u>	E-mail: _____ Página WEB: _____																														
<b>Gabinete de Estágios e Setas Profissionais (GESP):</b>																																
Tel.:	<u>23120146</u>	E-mail: <u>gesp@ipg-pt</u>																														
<b>Docente supervisor:</b>																																
Nome:	<u>Fernando dos Santos Pires</u>	UTC: <u>Desporto e Recreação</u>																														
E-mail:	<u>F.P.A.S.A.V.A.O.V.A@IPG.PT</u>																															
Docente coordenador de estágio: _____																																
<b>ESTUDANTE:</b>																																
Nome:	<u>Filipe das Santas Chaves</u>																															
N.º de estudante:	<u>15008671</u>	<input type="checkbox"/> Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado																														
Curso:	<u>Desporto</u>	Tel.: <u>960230738</u>																														
E-mail:	<u>Filipe.chaves2010@gmail.com</u>																															
<b>ENTIDADE:</b>																																
Denominação:	<u>União Desportiva e Social</u>																															
Morada:	<u>Centro Cultural e Social de S. Miguel, Av. Dr. Miguel 2.º par</u>																															
Cód. postal:	<u>6300</u>	<u>1839</u> Localidade: <u>Guarda</u>																														
Tel.:	<u>960211231</u>	Fax: _____ Página WEB: <u>www.us.pt</u>																														
<b>Tutor/Supervisor:</b>																																
Nome:	<u>Tiago Miguel Afonso dos Reis</u>																															
Cargo/Função:	<u>Treinador</u>	Tel. direto: <u>960553752</u>																														
E-mail:	<u>Tiagob@UEI.SI.1214@GMAIL.COM</u>																															
Qualificação académica: <u>Licenciado em Ciências do Desporto na UAI</u>																																

	<b>PLANO DE ESTAGIO</b> Licenciatura em Desporto (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)	MODELO GESP.018.02
<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>		
<b>1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO</b>		
<p>Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):          Nome: <u>João Filipe dos Santos Phares</u> N.º de estudante: <u>5002677</u></p> <p>Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:          Nome: <u>João dos Santos Cordeiro</u> N.º de func.: <u>400</u></p> <p>Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento:          (Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou qual a partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo.)          Nome: <u>Luís Manuel Phares da Silva</u> N.º de cédula profissional: <u>114204</u></p>		
<b>2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO</b>		
<p>Aprofundar competências que respondam às exigências colocadas durante os tempos de treino, de um ponto de vista autónomo ou apoiando o treinador principal. Aproximar estes níveis de consciência bem como de pontualidade e regularidade, conseguir uma boa interação na entidade acolhedora que me permita interação de forma qualificada e melhorar as minhas prestações.</p>		
<b>3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO</b>		
<p>Tenho acesso a todos os jogadores que fazem parte do plantel tempo de jogo e a participações simples para assim garantir que todos tenham aproximadamente a mesma noção de minutos em campo. Interaja constantemente nos tempos de treino, tendo de um ponto de vista autónomo ou apoiando o treinador principal, conseguir através dos tempos de treino e dos feedbacks aumentar o rendimento da equipa e jogadores. Elaborar planos de treino e sessões, tendo sempre em conta as dificuldades e valores de cada atleta para assim trabalhar melhor os dificuldades dos atletas comutando assim os seus valores que individuais ou coletivos.</p>		
<b>4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES</b>		
<p>1.ª fase: <u>Fase de integração e planeamento</u> Início: <u>03/10/12 01/12</u></p> <p>2.ª fase: <u>Fase de interação</u> Início: <u>16/11/12 01/18</u></p> <p>3.ª fase: <u>Fase de conclusão e avaliação</u> Início: <u>01/10/12 01/19</u></p>		
<b>5. ASSINATURAS</b>		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) <u>09/10/12 01/12</u> Data <u>João</u> (Assinatura)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio <u>26/07/12</u> Data <u>[Assinatura]</u> (Assinatura)	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento  <u>[Assinatura]</u> (Assinatura e Data da Entidade)

## Folha de Observação de Estagiários

Nome do treinador \_\_\_\_\_

Data da Observação \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ N.º de treinador \_\_\_\_\_

Nome do Coordenador no local de estágio \_\_\_\_\_

<b>Legenda</b>	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

**Pontualidade e assiduidade** - O Coordenador é assíduo e pontual, chegando

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 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

**Pro-atividade** - O treinador mostra iniciativa, antecipa problemas e oportunidades, apresentando propostas concretas para a constante evolução e adaptação ao projeto.

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

**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.

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

**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.

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

**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.

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

**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.

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

**Responsabilidade** - O treinador responde pelas suas decisões de forma justificada e dentro dos pressupostos inerentes ao seu cargo e ao projeto.

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

**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.

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

**Ética profissional** - Apresenta conhecimentos condizentes com o cargo e sigilo profissional. Respeita e valoriza colegas, atletas com educação.

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

## 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	NO	Sim	Não
	Demonstra cordialidade	NO	Sim	Não
	Facilidade de comunicação	NO	Sim	Não

## OBSERVAÇÃO DO TREINO

### A. Gestão e Organização Inicial

**Planeamento** - O treinador responsável tem o treino devidamente planeado.

1. em falta 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 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

**Punctualidade** - O treino começa à hora pré-determinada sendo pontuais

2. treinadores e atletas. O treino começa logo que os atletas entram sem demoras desnecessárias.
- |    |     |     |   |   |   |   |   |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

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

4. **Disponibilidade e Prontidão dos Materiais** - Os materiais e as estações estão montados ou são facilmente acessíveis.
- |    |     |     |   |   |   |   |   |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

**Controlo ativo da prática dos alunos** - O treinador acompanha a prática

5. potenciando um clima de segurança emocional compensando elogiando, potenciando a autoestima e motivando para a tarefa.
- |    |     |     |   |   |   |   |   |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

**Utilização do espaço de treino** - De uma forma geral e nas diversas fases do

6. treino, existe uma gestão e um aproveitamento correto do espaço de prática em função dos objetivos dos exercícios potenciando assim as aprendizagens.
- |    |     |     |   |   |   |   |   |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

**Relacionamento e Orientação Estagiário / Assistente** - Os

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

### B. Parte Inicial (Aquecimento)

1. **Adequação da duração e intensidade** - a duração é adequada aos objetivos e respeita a nova metodologia de treino.
- |    |     |     |   |   |   |   |   |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|
| NO | Sim | Não | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

**Adequação aos objetivos do treino** - existe relação entre os objetivos dos

2. 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 |
|----|-----|-----|---|---|---|---|---|

Utilização do espaço de treino - existe uma gestão e um aproveitamento

3. correcto do espaço de treino em função dos objectivos dos exercícios e respeito a nossa metodologia de treino. 

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
						X	

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

4. 

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
							X

Controlo activo 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.

5. 

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
							X

### C. Parte Principal

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

1. 

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
							X

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.

2. 

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
							X

Utilização do espaço de treino - existe uma gestão e um aproveitamento

3. correcto do espaço de treino em função dos objectivos dos exercícios e respeito a nossa metodologia de treino. 

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
							X

Planeamento - existe um planeamento que permita enquadrar todos os atletas de uma forma lógica e de acordo com os objectivos; São acasteladas as situações de atletas nunca havendo grandes momentos de paragem de treino.

4. 

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
							X

Controlo activo da prática dos alunos - O treinador acompanha a prática utilizando de forma correcta as diversas estratégias de intervenção pedagógicas (Demonstração, questionamento, etc), nunca esquivando os aspectos relacionados com a criação de um clima de segurança emocional: compensando elogiando, potenciando a auto-estima e motivando para a tarefa.

5. 

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
							X

Princípios de jogo - os exercícios propostos levam à construção da nossa "Cadeira de Hierarquização de Princípios" e consequentemente a uma aplicação dinâmica dos princípios de jogo segundo a nossa metodologia de treino.

6. 

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
						X	

Metodologia de Treinos - os exercícios apresentados assentam

7. 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	4	5
							X

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.

8. 

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
							X

Multilateralidade - os exercícios apresentados têm em conta a necessidade

9. de uma aprendizagem multilateral, reservando uma especialização precoce do atleta. 

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
						X	



## 2º SEMINÁRIO EM FUTEBOL E FUTSAL

### *Certificado*

Certifica-se que João Charro participou no *2º Seminário em Futebol e Futsal*, organizado pelo Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior, nos dias 3 e 4 de junho de 2019.



# Formar para jogar

desafiar meninos e meninas a jogar

ação de formação

## Certificado



Certifica-se que **João Filipe dos Santos Charro**

esteve presente na Ação de Formação de Futebol: **Formar para jogar - desafiar meninos e meninas a jogar**, organizada pelo Instituto Politécnico da Guarda, que decorreu no dia 27 de Maio de 2019, e que teve a duração de 5 horas.

O Seminário, com o código nº 56418722 é creditado para efeitos de renovação da TPTD com 1 Unidade de Crédito presenciais na componente de formação específica na modalidade de Futebol, para o grau I, II, III, IV.

A Comissão Organizadora

Prof.ª Doutora Teresa de Jesus Fátima Moreira da Costa e Fonseca

Presidente do IPG

Prof. Doutor Joaquim Manuel Fernandes Brigas



### Introdução

Ao chegar a altura de decidir sobre a modalidade onde iria realizar o estágio a escolha foi muito fácil, o futebol. Desde criança que sempre gostei muito de futebol, tendo praticado a modalidade, o que despertou o gosto e a paixão pela área do futebol, o que me levou a realizar estágio nesta área, no clube NDS no escalão de infantis.

### Contextualização do clube

O Núcleo Desportivo e Social, fundado em 1982, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social sediada na Guarda. Atuando em várias áreas para apoiar todos os cidadãos de diferentes faixas etárias.  
Na área do futebol o NDS é um clube que tenta potenciar o desenvolvimento a todos os níveis dos seus atletas.

### Objetivos Gerais/Específicos

- Aprofundar competências fundamentais que respondam às exigências colocadas durante as tarefas de treino de um ponto de vista autónomo.
- Conseguir uma boa interação na entidade acolhedora, que me permita intervir de forma qualificada
- Intervir corretamente nas tarefas de treino.
- Conseguir através das tarefas de treino e dos feedbacks aumentar o rendimento da equipa e jogadores.
- Tentar oferecer a todos os jogadores que fazem parte do plantel tempo de jogo e oportunidades similares

### Áreas de intervenção

- Realização de reuniões preparatórias com o orientador.
- Dar pequenos feedbacks técnicos simples.
- Perceber as dinâmicas do clube e seu funcionamento.
- Definir objetivos de estágio.
- Elaboração da calendarização.

Fase de integração e Planeamento

- Observação das sessões de treino com elaboração de relatórios.
- Intervenção de forma autónoma ou auxiliando o treinador, orientando os exercícios durante a sessão de treino.
- Elaboração de atas de reuniões com o coordenador de estágio.
- Em competição sou responsável pela ativação funcional e desempenho funções de técnico-adjunto

Fase de intervenção

- Elaboração do relatório final de estágio e finalização do dossiê
- Avaliar se os objetivos definidos inicialmente foram atingidos.

Fase de conclusão e avaliação



### Considerações finais

- Melhorar as minhas competências e experiencia, através das vivências no estágio.
- Superar as adversidades
- Preparação para o mercado de trabalho, como profissional qualificado.



Associação de Futebol da Guarda

## CERTIFICADO

Para os devidos e legais efeitos, se Certifica que, **João Filipe dos Santos Charro** portador do CC 15346460, do Curso de Licenciatura em Desporto – menor de Treino Desportivo no Instituto Politécnico da Guarda encontra-se a realizar um estágio no Clube NDS, estando ainda autorizado para intervir nos jogos das Competições Distritais como técnico mediante apresentação do certificado juntamente com o cartão de cidadão ou Bilhete de identidade.

Guarda, 25 de Outubro de 2018

Associação de Futebol da Guarda

Diretor Técnico Regional

Prof. Artur Lobão

Associação de Futebol da Guarda / Gabinete Técnico e de Formação  
Rua Comandante Salvador do Nascimento Lote LC3 6300 – 678 Guarda  
Telf: 271 232 450 Fax: 271 232 457 E-mail: [gabtecnico@afguarda.pt](mailto:gabtecnico@afguarda.pt) Web: [www.afguarda.pt](http://www.afguarda.pt)