

Relatório de Estágio

Tiago Rodrigues Figueiredo

Desporto

jun | 2023

GUARDA
POLI
TÉCNICO



POLI
TÉCNICO
GUARDA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Deporto

Tiago Rodrigues Figueiredo
junho de 2023

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

**POLI
TÉCNICO
GUARDA**

Relatório de estágio

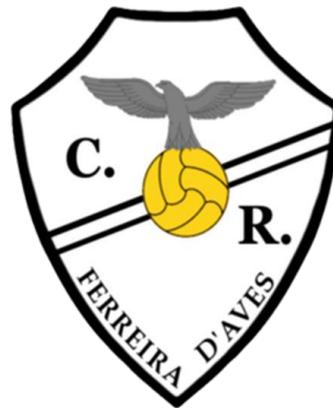
Licenciatura em Desporto – Menor de Treino Desportivo

Tiago Rodrigues Figueiredo

2022/2023

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

**POLI
TÉCNICO
GUARDA**



Relatório de Estágio

O presente documento remete a todas as atividades realizadas durante a época 2022/2023 no escalão sub-14 do Clube Recreativo de Ferreira de Aves, realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, menor de Treino Desportivo, da Licenciatura em desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Coordenador de Estágio: Pedro Esteves

Tutor de estágio: Rogério Almeida

Índice

1. Introdução	4
2. Caracterização da entidade	5
2.1 Enquadramento geral do clube	5
2.2 Recursos humanos	6
2.3 Recursos Logísticos	7
2.4 Recursos Materiais e Espaciais	7
2.4.1 Recursos Materiais	7
2.4.2 Recursos espaciais	9
2.5 Canais de comunicação	10
3. Objetivos e planeamento	12
3.1 Planeamento	12
3.1.1 Calendarização anual.....	12
3.1.2 Horário Semanal	13
3.2 Objetivos	14
3.1.1 Objetivos gerais:.....	14
3.1.2 Objetivos específicos:.....	14
3.3 Fases de Intervenção	14
3.4 Áreas de intervenção	15
4. Atividades desenvolvidas	16
4.1 Planeamento e periodização do treino	16
4.2 Observação e análise do rendimento competitivo	20
4.3 População alvo	22
4.3.1 Efeito da Idade Relativa.....	23
4.4 Avaliação morfo-funcional	26
4.5 Testes de aptidão física	28
4.5.1 Vai e vem	28
4.5.2 Salto horizontal.....	28
4.5.3 Velocidade 20 metros	29
4.6 Testes de avaliação técnica	31
4.6.1 Teste de remate	31
4.6.2 Teste do passe.....	32
4.6.3 Teste do drible.....	33
4.7 Prestação competitiva	35
4.8 Intervenção na sessão de treino	35
4.9 Projetos de promoção	36
4.10 Atividades complementares	39
4.10.1 Ações de formação.....	39
4.10.2 Análise da percentagem maturacional.....	43
4.10.3 Apresentações em dias de jogo.....	43
5. Reflexão final	47
6. Bibliografia	49
Anexos	50

Índice de Figuras

Figura 1 – Símbolo AF Viseu.....	5
Figura 2 – Organograma do clube	6
Figura 3 – Tabela de materiais.....	8
Figura 4 – Estádio do Montrangão	9
Figura 5 - Youtube do clube	10
Figura 6 – Instagram do clube	10
Figura 7 – Facebook do clube.....	11
Figura 8 – Calendarização anual	12
Figura 9 – Horário semanal	13
Figura 10 - Macroциclo	17
Figura 11 - Microциclo.....	18
Figura 12 – Plano de treino.....	18
Figura 13 – Plano de treino.....	19
Figura 14 – Relatório de observação	21
Figura 15 – População alvo	22
Figura 16 – Divisão de atletas por trimestre de nascimento	23
Figura 17 – Divisão de atletas por semestre de nascimento	24
Figura 18 – Média de altura por trimestre	24
Figura 19 – Média de Massa corporal por trimestre.....	25
Figura 20 – Média de altura por semestre	25
Figura 21 - Média de massa corporal por semestre	26
Figura 22 – Avaliação morfo-funcional	27
Figura 23 – Tabela de Resultados dos testes de aptidão física	29
Figura 24 – Média de resultados do vai e vem	30
Figura 25 – Média de resultados da impulsão horizontal	30
Figura 26 – Média de resultados da velocidade 20 metros.....	31
Figura 27 – Divisão da baliza no teste do remate	32
Figura 28 – Representação do teste do passe.....	32
Figura 29 – Representação do teste do drible.....	33
Figura 30 – Resultados dos testes de avaliação técnica.....	34
Figura 31 – Poster Ação de formação do projeto	37
Figura 32 – Poster do torneio do projeto	38
Figura 33 - Poster ação de formação.....	40
Figura 34 – Poster ação de formação.....	41
Figura 35 – Poster ação de formação.....	42
Figura 36 – Tabela de análise da percentagem maturacional	43
Figura 37 – Apresentação em dias de jogo.....	46

Ficha de identificação do estágio

Instituto: Instituto Politécnico da Guarda

Curso: Licenciatura em Desporto

Diretor da ESECD: Professor Rui Manuel Formoso Nobre Santos

Diretor de Curso: Professora Doutora Teresa de Jesus Trindade Costa Fonseca

Email: ipg@ipg.pt

Contacto: 271 220 100

Morada: Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, n.º 50

6300-559 Guarda

Nome da Entidade Acolhedora: Clube Recreativo de Ferreira de Aves

Contacto: crferreiradeaves@hotmail.com

Morada: Avenida Marqueses de Ferreira, Lamas, Ferreira de Aves

Nome do Coordenador de Estágio: Professor Doutor Pedro Tiago Esteves

Nome do Tutor de Estágio: Rogério Filipe Simões de Almeida

Grau académico: Pós-Graduação em Desporto e Atividade Física, Mestre em Educação Física

Nº de TPTD: 11890100

Nome do aluno/estagiário: Tiago Rodrigues Figueiredo

Nº de aluno: 1704680

Curso: Desporto

Início de estágio: 20/08/2022

Fim de estágio: 2 de julho

Horas realizadas: 660

Agradecimentos

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer a todos os docentes do Curso Licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, por toda a atenção prestada e pelos conhecimentos disponibilizados ao longo destes três anos de curso.

Agradeço ao professor Doutor Pedro Tiago Esteves, pelo acompanhamento durante o meu período de estágio, pela prontidão no esclarecimento de dúvidas e pela exigência pedida em todas as atividades realizadas, o que levou a um sucesso na época desportiva.

Ao meu tutor de estágio Rogério Filipe Simões de Almeida, que me disponibilizou muito conhecimento, desde a forma como tratar os atletas, como na resolução de diversos problemas que surgiram ao longo da época desportiva.

Agradecer aos meus colegas de equipa técnica, Mister Bruno Figueiredo e Mister Paulo Figueiredo, pois foi com eles que convivi durante este período de estágio, onde desenvolvemos um excelente grupo de trabalho e um grande espírito de entreatajuda e amizade.

Um agradecimento muito especial ao Clube Recreativo de Ferreira de Aves, pela forma como me acolheu e, sendo eu da terra, tornar realidade o sonho de puder exercer a função de treinador no clube do meu coração.

Ao presidente do clube, o senhor Luís Santiago, que me deu todo o apoio que precisei, a mim e a todos os membros do clube.

Aos atletas de todos os escalões de formação do clube e a todos os treinadores, em que muitos momentos partilhámos grandes momentos de troca de conhecimento.

Por último, agradecer a todos os meus amigos, em especial ao Rúben Pinto Alves e ao Pedro Rafael Fernandes Lírio, e aos meus familiares, pelo apoio psicológico prestado durante o curso, pois sem eles nada disto seria possível.

Resumo

O Estágio realizado encontra-se inserido no plano de estudos do 3º ano da Licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O Estágio realizado insere-se na área de menor de Treino Desportivo. O Estágio foi realizado no Clube Recreativo de Ferreira de Aves, com data de iniciação no dia 20 de agosto de 2022, conforme convenção de estágio em anexo (Anexo 1).

O meu estágio desenvolveu-se no escalão de sub-14 que disputou o campeonato distrital da Associação de Futebol de Viseu. Em termos de intervenção fui responsável pela ativação inicial de todos os treinos e análise de jogadores da própria equipa. Fui ainda chamado a participar na conceção e análise de esquemas táticos, planeamento dos treinos, juntamente com os meus colegas Bruno e Paulo, e também, ocasionalmente auxiliava o treinador de guarda-redes. Destaco que realizei um jogo em que, o treinador principal me deixou assumir as suas funções, no último jogo do campeonato, na vitória por 11-2 frente ao Cracks Clube Lamego.

O estágio deu-me a conhecer o que é ser um treinador de futebol, uma experiência fantástica que me fez crescer imenso, tanto como pessoa como treinador.

Palavras-chave: Futebol, Treinador, Treino de jovens, Aprendizagem

1. Introdução

O presente documento representa o Relatório de Estágio, realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio em Treino Desportivo do 3º ano da Licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio é a união de todos os conhecimentos adquiridos ao longo do curso, nas diferentes unidades curriculares, que, neste caso, foram aplicados ao nível do treino de uma equipa de futebol.

O futebol, para mim, é mais que um simples desporto, é uma forma de viver. Comecei muito cedo a jogar futebol, mas a minha primeira experiência a jogar futebol federado foi com 8 anos, precisamente no Clube Recreativo de Ferreira de Aves, daí eu dizer que é o clube do meu coração. Fiquei lá até aos 10 anos. Aos 11 transferi-me para a Associação Desportiva de Sátão, pois era o único clube da zona com o escalão adequado à minha idade, na altura. Aos 14 anos, tive a minha primeira experiência nos campeonatos nacionais, no Sport Viseu e Benfica, mas a experiência foi curta, tendo durado apenas um ano. Aos 15 anos regressei à Associação Desportiva de Sátão, tendo acabado lá a minha formação. Aos 16 anos fiz a minha estreia como sénior, um momento muito marcante na minha vida, que me deu mais paixão ainda pelo que estava a fazer no futebol. Com 19 anos, no meu primeiro ano no escalão sénior, regressei a casa, ao Clube Recreativo de Ferreira de Aves, disputando uma competição nacional, o Campeonato de Portugal, também como suplente não utilizado na prova rainha, a Taça de Portugal. Lá permaneci até aos dias de hoje.

Decidi realizar o estágio em Treino Desportivo, pois pretendo passar os meus conhecimentos e experiências aos atletas mais novos e, talvez um dia, tornar-me treinador profissional.

O Clube Recreativo de Ferreira de Aves foi o clube de eleição, não só por ser um clube que eu tenho muito carinho, mas também, devido à facilidade de poder conciliar os estudos, a minha carreira de jogador e o estágio.

2. Caracterização da entidade

2.1 Enquadramento geral do clube

O Clube Recreativo de Ferreira de Aves é um clube formado em 1958, localizado na freguesia de Ferreira de Aves, pertencente ao concelho de Sátão.

O CRFA encontra-se a disputar, em todos os escalões, as provas pertencentes à AF Viseu, tendo o plantel sénior disputado competições a nível nacional, como o Campeonato de Portugal e a Taça de Portugal.

O clube nos últimos anos tem tido muito sucesso, sendo campeão distrital da AF Viseu nas épocas de 2016/2017 e mais recentemente, na época de 2020/2021.

O CRFA dispõe de 4 escalões de formação (sub-8, sub-10, sub-12 e sub-14), para além do escalão de futebol sénior.



Figura 1 – Símbolo AF Viseu

2.2 Recursos humanos

Como o clube é relativamente pequeno, o número de diretores também é pequeno, havendo apenas 7 membros de maior relevância. Apesar de o número de pessoas ser reduzido, são pessoas de grande competência e com presença assídua em todos os treinos e jogos de todos os escalões que o clube contém, algo que é de grande valor e que ajuda bastante na resolução de qualquer problema das mais diversas origens.

Durante o meu estágio trabalhei com os treinadores pertencentes à equipa técnica do escalão sub-14, Bruno Figueiredo e Paulo Figueiredo. Da parte da direção, os membros que tive mais contacto foram o Presidente Luís Santiago e o Coordenador de Formação Vítor Dourado. Em caso de lesão de algum atleta era comunicado à fisioterapeuta Nádía Lopes e ela comunicava ao coordenador do Departamento Médico Telmo Jesus.

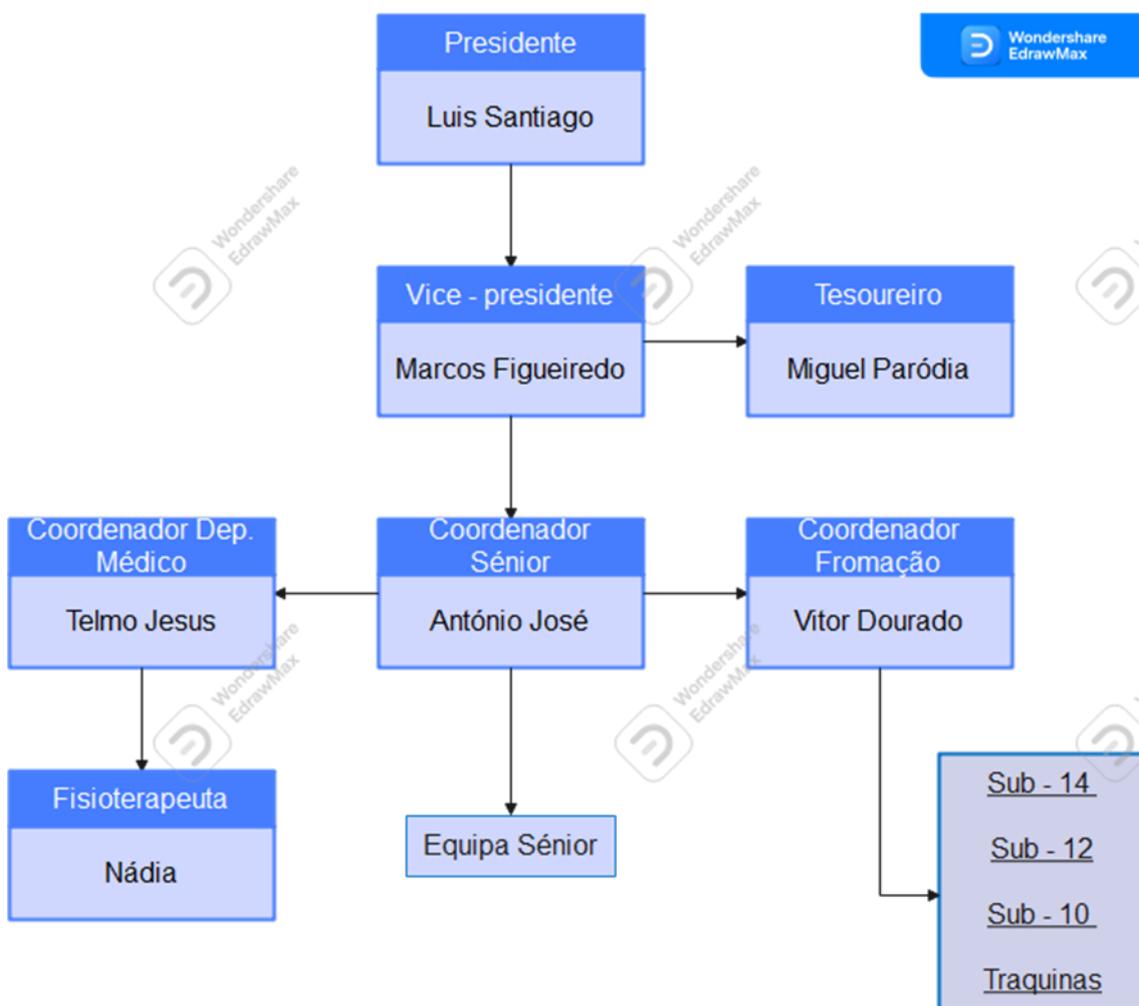


Figura 2 – Organograma do clube

2.3 Recursos Logísticos

Atualmente o Clube Recreativo de Ferreira de Aves dispõe de três carrinhas, ambas de nove lugares, para transporte de atletas em dias de treino. Anteriormente também dispunha de um carro, mas esse veio a dar problemas mais tarde, conseqüentemente o carro foi vendido. No dia de jogos, a Câmara Municipal de Sátão, disponibiliza um autocarro de vinte e sete lugares, para a deslocação nos jogos fora de casa.

2.4 Recursos Materiais e Espaciais

O Clube Recreativo de Ferreira de Aves é um clube que dá aos seus atletas e treinadores todos os meios necessários para a prática de futebol, dando assim o conforto necessário aos treinadores, tirando-lhes as preocupações com a falta de material e de espaço.

2.4.1 Recursos Materiais

A seguir encontra-se uma tabela com todo o material à disposição dos treinadores e jogadores para realização dos treinos. Este material está disponível para o escalão sub-14 havendo mais material para os outros escalões. Nunca faltou qualquer tipo de

material, e as condições do mesmo eram as necessárias para haver uma boa sessão de treino.

Material	Quantidade	Estado
bolas	9	Muito bom
cones	15	Bom
sinalizadores	40	Bom
Mini balizas	6	Bom
barreiras	15	Muito bom
coletes	13	Muito bom
estacas	8	Bom
escadas	3	Muito bom

Figura 3 – Tabela de materiais

2.4.2 Recursos espaciais

Relativamente aos recursos espaciais, o clube conta só com o Estádio do Montrangão, e nele tem diversos espaços de grande relevância como:

- 1 campo de futebol de 11 (linhas de futebol de 7 e de 9 também marcadas);
- 1 posto médico;
- 3 balneários;
- 2 salas de arrumos;
- 1 lavandaria;
- 1 gabinete de apoio;
- 1 zona de convívio;

Todos estes espaços estão ao dispor de todos os atletas e treinadores. Ainda existe uma sala de reuniões que é utilizada sempre que é convocada uma reunião por parte dos treinadores ou dos membros da direção.



Figura 4 – Estádio do Montrangão

2.5 Canais de comunicação

O Clube Recreativo de Ferreira de Aves conta com 3 canais de comunicação para o exterior, como os adeptos e público em geral, que são o Youtube (Fig. 4), Instagram (Fig. 5) e o Facebook (Fig. 6). Estes canais são utilizados para disponibilizar informação como dias e horários de jogos, transmissões em direto, giveaways realizados e também ações de formação dinamizadas pelo clube.

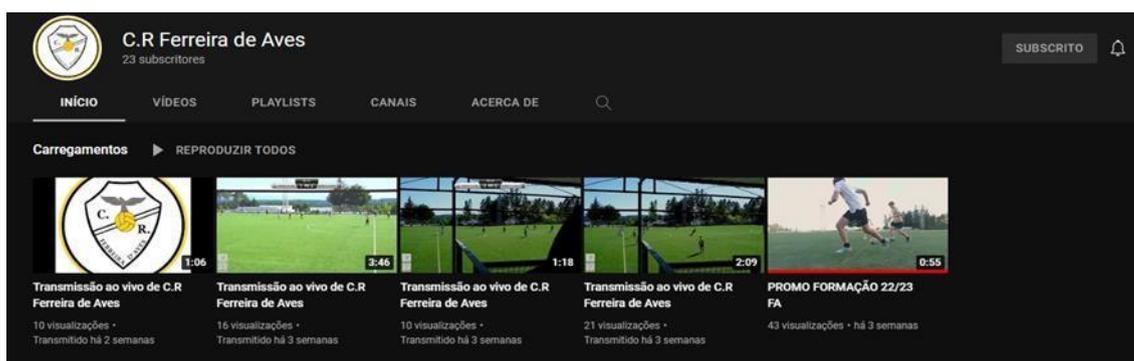


Figura 5 - Youtube do clube



Figura 6 – Instagram do clube

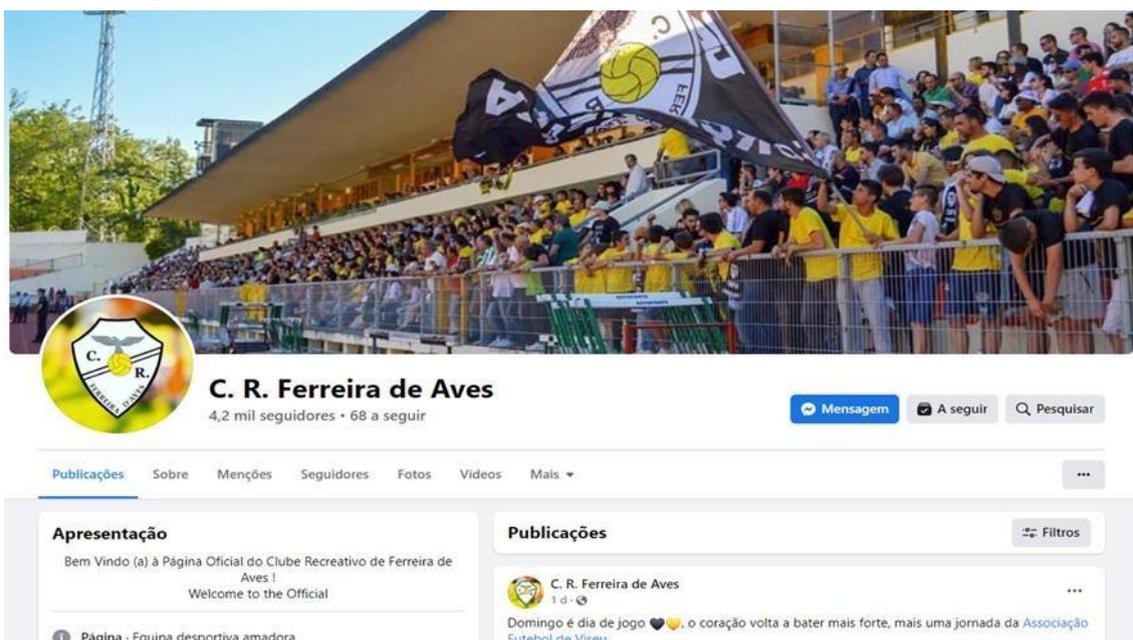


Figura 7 – Facebook do clube

Internamente, o clube recorre a grupos do Whatsapp, para partilha de diversas informações relacionadas ao clube. Eu especialmente faço parte de 4 grupos, um com a equipa técnica do escalão de sub-14, outro com todos os treinadores de formação do clube mais o coordenador de formação, um com os membros da direção e outro com os pais dos atletas.

3. Objetivos e planeamento

3.1 Planeamento

3.1.1 Calendarização anual

A época desportiva foi previamente planeada por todos os membros da equipa técnica, definindo os objetivos da época e o foco dos trabalhos durante a mesma. Desenvolvemos em conjunto um macrociclo, dividido em várias etapas, e posteriormente uma calendarização anual que foi ajustada aos moldes da competição que foi disputada.

Primeiramente planeamos a pré-época em que só foi registado a partir do dia 1 de setembro de 2022, em que contámos com 6 semanas de treinos até ao dia 7 de outubro de 2022. De seguida planeámos a 1ª fase da época, que decorreu do dia 11 de outubro de 2022 até ao dia 11 de dezembro de 2022. Por fim, e devido à passagem ao apuramento de campeão, planeamos a última fase da época que teve início no dia 14 de dezembro de 2022 e terminou no dia 28 de maio de 2023. Após o surgimento da Góis Cup, houve necessidade de planear mais algumas sessões de treino, para os atletas não perderem o ritmo e conseguirem realizar um bom torneio.

Setembro			Outubro			Novembro			Dezembro			Janeiro			Fevereiro			Março			Abril			Maio			Junho		
Dia			Dia			Dia			Dia			Dia			Dia			Dia			Dia			Dia			Dia		
Q 1		R	S 1			T 1	X		Q 1	X		D 1			Q 1		R	Q 1			S 1		R	S 1			Q 1		
S 2			D 2		JT	Q 2			S 2		UT	S 2			Q 2		UT	Q 2		UT	D 2		Jf	T 2		UT	S 2		
S 3		R	S 3			Q 3			S 3			T 3		UT	S 3		UT	S 3		UT	S 3			Q 3			S 3		
D 4			T 4		UT	S 4		UT	D 4			Q 4			S 4			S 4		R	T 4		UT	Q 4		UT	D 4		
S 5			Q 5			S 5			S 5			Q 5		UT	D 5		Jc	D 5		Jc	Q 5			S 5		UT	S 5		
T 6		UT	Q 6		UT	D 6		Jf	T 6		UT	S 6			S 6			S 6			Q 6		UT	S 6			T 6		
Q 7			S 7		UT	S 7			Q 7			S 7			T 7		UT	T 7		UT	S 7		UT	D 7		Jc	Q 7		
Q 8		UT	S 8			T 8		UT	Q 8	X	Jc	D 8		Jc	Q 8			Q 8			Q 8			S 8			Q 8		
S 9		UT	D 9		FOLGA	Q 9			S 9		UT	S 9			Q 9		UT	Q 9		UT	D 9		R	T 9		UT	S 9	UT	
S 10			S 10			Q 10		UT	S 10			T 10		UT	S 10		UT	S 10		UT	S 10			Q 10			S 10		
D 11		JT	T 11		UT	S 11		UT	D 11		Jf	Q 11			S 11			S 11			T 11		UT	Q 11		UT	D 11		
S 12			Q 12		R	S 12			S 12			Q 12		UT	D 12		Jc	D 12		Jf	Q 12			S 12		UT	S 12		
T 13		UT	Q 13		UT	D 13		Jc	T 13		UT	S 13			UT	S 13			S 13			Q 13		UT	S 13			T 13	
Q 14			S 14		UT	S 14			Q 14			S 14			T 14		UT	T 14		UT	S 14		UT	D 14		Jf	Q 14		
Q 15		UT	S 15		R	T 15		UT	Q 15		UT	D 15		Jf	Q 15			Q 15		R	S 15			S 15			Q 15		
S 16		UT	D 16		Jf	Q 16			S 16		UT	S 16			Q 16		UT	Q 16		UT	D 16		Jc	T 16		UT	S 16	UT	
S 17		JT	S 17			Q 17		UT	S 17			T 17		UT	S 17		UT	S 17		UT	S 17		R	Q 17			S 17		
D 18		R	T 18		UT	S 18		UT	D 18		R	Q 18			S 18			S 18			T 18		UT	Q 18		UT	D 18		
S 19		EM	Q 19			S 19			S 19			Q 19		UT	D 19		R	D 19		Jf	Q 19		R	S 19		UT	S 19		
T 20		UT	Q 20		UT	D 20		Jf	T 20		UT	S 20		UT	S 20			S 20			Q 20		UT	S 20			T 20	UT	
Q 21			S 21		UT	S 21			Q 21			S 21			T 21		UT	T 21		UT	S 21		UT	D 21		R	Q 21		
Q 22		UT	S 22			T 22		UT	Q 22		UT	D 22		Jc	Q 22			Q 22			Q 22			S 22			Q 22	UT	
S 23		UT	D 23		Jc	Q 23			S 23		UT	S 23			Q 23		UT	Q 23		UT	D 23		Jf	T 23		UT	S 23	UT	
S 24		JT	S 24			Q 24		UT	S 24			T 24		UT	S 24		UT	S 24		UT	S 24			Q 24			S 24		
D 25			T 25		UT	S 25		UT	D 25			Q 25			S 25		R	S 25		Jc	T 25		UT	Q 25		UT	D 25		
S 26			Q 26			S 26			S 26			Q 26		UT	D 26		Jf	D 26		R	Q 26			S 26		UT	S 26		
T 27		UT	Q 27		UT	D 27		Jc	T 27		UT	S 27		UT	S 27			S 27			Q 27		UT	S 27			T 27	UT	
Q 28			S 28		UT	S 28			Q 28			S 28			T 28		UT	T 28		UT	S 28		UT	D 28		Jc	Q 28		
Q 29		UT	S 29			T 29		UT	Q 29		UT	D 29		Jf				Q 29			S 29		Jf	S 29		R	Q 29		
S 30		UT	D 30			Q 30			S 30		UT	S 30						Q 30		UT	D 30			T 30			S 30		
			S 31						S 31			T 31		UT				S 31		UT				Q 31		R			

UT Unidade de Treino
 JT Jogo Treino
 Jc Jogo (Casa)
 Jf Jogo (Fora)
 EM Exames médicos
 R Reuniões

Figura 8 – Calendarização anual

3.1.2 Horário Semanal

Aqui está representado o horário semanal adotado pela equipa sub-14, e que foi mantido durante toda a época.

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
	Treino (18:15 – 19:45)		Treino (18:15 – 19:45)	Treino (18:15 – 19:45)		Jogo

Figura 9 – Horário semanal

As sessões de treino tinham duração de 1h30, raras foram as ocasiões que ultrapassava o tempo estipulado, e nas raras ocasiões em que isso acontecia era sempre à sexta-feira, para treinar algumas bolas paradas para preparar o jogo.

Eu, sendo o único treinador residente na mesma aldeia do clube, havia várias vezes que iniciava alguns treinos das camadas mais jovens, que começavam o treino por volta das 18h, e devido à minha facilidade de deslocação ao estádio fazia-o sempre que fosse necessário, sempre que os treinadores não estavam disponíveis.

3.2 Objetivos

3.1.1 Objetivos gerais:

- Manter uma relação profícua com os membros da estrutura do clube;
- Desenvolver uma relação positiva com os jogadores e respetivos encarregados de educação;
- Aperfeiçoar os conhecimentos como treinador;
- Partilhar conhecimentos com treinadores mais experientes;
- Avaliar criticamente a minha posição como treinador.

3.1.2 Objetivos específicos:

- Desenvolver a capacidade de intervenção durante o treino, mediante a emissão de feedbacks pertinentes;
- Avaliar o desempenho da equipa nos treinos/jogos numa perspetiva multidimensional;
- Colaborar na promoção da atividade física;
- Adquirir competências na área do planeamento e periodização do treino.

3.3 Fases de Intervenção

1ª fase - Integração e planeamento (06/09/2022)

2ª fase - Intervenção (01/10/2022)

3ª fase - Conclusão e avaliação (02/07/2023)

3.4 Áreas de intervenção

Numa fase inicial, relativamente às áreas de intervenção, não tive muitas tarefas, mas conforme a época foi avançando, tive cada vez mais responsabilidade, devido ao bom trabalho que fui desenvolvendo e com isso a responsabilidade foi acrescida.

Num primeiro momento era só responsável pela ativação funcional, quer em jogos quer em treinos. Passado algumas semanas, devido à falta de disponibilidade do treinador de guarda-redes, às terças-feiras, eu disponibilizei-me a fazer alguns exercícios com os guarda-redes. Também foi por volta dessa altura que fiquei responsável por analisar e criar situações de bola parada.

Numa fase final, nos últimos 4 jogos do campeonato, fiquei responsável por ser o treinador mais ativo durante os jogos, sendo responsável pelas substituições e elegendo o onze inicial com a ajuda do treinador principal, sendo que no último jogo da época a responsabilidade foi somente minha, desde a eleição do onze inicial, da palestra e das substituições.

- Ativação funcional

A ativação funcional foi inteiramente responsabilidade minha durante a época toda.

- Avaliação morfo-funcional

Durante a época realizei alguns testes de avaliação morfo-funcional a pedido do treinador principal. Estes testes foram realizados em conjunto com o outro treinador estagiário Bruno Figueiredo.

- Observação e análise

Foi-me confiada também a tarefa de realizar a análise de alguns atletas e de alguns jogos de modo a melhorar o desempenho da equipa.

- Intervenção na sessão de treino

Durante as sessões de treino tive a liberdade de interromper os exercícios, sempre que havia algum erro por parte dos atletas. Também exemplifiquei alguns exercícios devido à minha experiência como jogador de futebol e à facilidade de compreensão dos exercícios.

- Intervenção nos jogos

Na fase mais inicial da época não intervi muito durante os jogos, pois não sabia como o fazer, mas conforme a época foi avançando fui adquirindo habilidades de intervenção e fui mais ativo no banco. Na fase final da época fui o elemento mais ativo da equipa técnica, sendo responsável pelas substituições, palestras, correção de erros individuais e coletivos,

4. Atividades desenvolvidas

4.1 Planeamento e periodização do treino

Inicialmente, o planeamento foi feito de um modo geral por todos os membros das diferentes equipas técnicas de todos os escalões de formação do Clube Recreativo de Ferreira de Aves, criando assim um documento designado de “Linhas orientadoras”. Este é um documento orientador que espelha as linhas gerais do plano de formação do clube. Nele podemos encontrar o modelo de jogo adquirido pelas escalões de formação do clube, o modelo de treino, o perfil de jogadores e os aspetos técnico-táticos, físicos e psicológicos dos diversos escalões de formação. Na elaboração do documento contribui na parte dos modelos de jogo no futebol de 11, que foram os sistemas adquiridos pela equipa técnica.

Agora remetendo ao escalão com que trabalhei, o planeamento foi feito pelos 3 membros da equipa técnica, no início da época, planeamento esse que continha os dias de treinos e jogos e também desenvolvemos um macrociclo.

O macrociclo foi a base dos nossos planos de treino, nele inserimos os domínios que, a nosso ver, eram os mais adequados a trabalhar durante a época. Dividimos os diferentes domínios pelas semanas de trabalho e este foi o resultado.



PLANO ANUAL MACROCICLO

Planeamento Anual	Avaliação Inicial	Aprendizagem e Desenvolvimento						Consolidação	Avaliação e Transição
		Etapa 1	Etapa 2	Etapa 3	Etapa 4	Etapa 5	Etapa 6		
DATA (De...a...)	07 Set 2022 13 Set 2022	11 Set 2022 21 Set 2022	28 Set 2022 06 Dez 2022	19 Out 2022 31 Jan 2023	1 Fev 2023 13 Mar 2023	16 Mar 2023 24 Abr 2023	27 Mai 2023 22 Jun 2023	25 Mai 2023 12 Jun 2023	11 Jun 2023 29 Jun 2023
N.º de semanas		5 Semanas	6 Semanas	8 Semanas	6 Semanas	6 Semanas	4 Semanas	3 Semanas	2 Semanas
Princípios e subprincípios de jogo	- PROGRESSÃO - CONTENÇÃO	- PROGRESSÃO	- CONTENÇÃO	- COBERTURA DEFENSA	- COBERTURA DEFENSA	- MOBILIDADE	- EQUILÍBRIO	- PROGRESSÃO - CONTENÇÃO - COBERTURA OFENSA - COBERTURA DEFENSA	- PROGRESSÃO - CONTENÇÃO - COBERTURA OFENSA
Ações tático-técnicas de suporte	FASE RECEÇÃO CONDUÇÃO BOLA FINTA MUDANÇA DIREÇÃO HEMITE DESARME MARCAGEM	FASE RECEÇÃO CONDUÇÃO BOLA FINTA MUDANÇA DIREÇÃO HEMITE	MARCAGEM DESARME CARTEAMENTO DOUTRINA POSIÇÃO BARRICA	FASE RECEÇÃO	MARCAGEM DESARME DUBIA	COMBINAÇÕES DIRETAS COMBINAÇÕES BOMBAS DESARMAÇÕES EM AVANÇO TUTELAR META	PROTEÇÃO A BARRICA OCUPAR O CORRIDOR CENTRAL	FASE RECEÇÃO CONDUÇÃO BOLA FINTA MUDANÇA DIREÇÃO HEMITE DESARME MARCAGEM	FASE RECEÇÃO CONDUÇÃO BOLA FINTA MUDANÇA DIREÇÃO HEMITE DESARME MARCAGEM
Forma jogada	1x1, 2x1, 2x1 GR, 2x2, 3x2 GR, 3x3, 3x4 GR, 7x7	1x1, 2x1, 2x1 GR, 2x2, 3x2 GR, 3x3, 3x4 GR, 7x7	1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5, 7x7	3x3 GR, 3x3, 4x4, 4x3 GR, 5x5 GR, 7x7	2x2, 3x3, 4x4, 5x5, 7x7	2x1, 2x1 GR, 2x2, 3x2 GR, 3x3, 3x4 GR, 7x7	2x2, 3x3, 4x4, 5x5, 7x7	1x1, 2x1, 2x1 GR, 2x2, 3x2 GR, 3x3, 3x4 GR, 7x7	1x1, 2x1, 2x1 GR, 2x2, 3x2 GR, 3x3, 3x4 GR, 7x7
Organização Coletiva	- OCUPAÇÃO NACIONAL DO ESPACIO (LARGURA PROFUNDIDADE) - OCUPAR TODOS O CORRIDORES	- PRIMEIRA FASE DE CONSTRUÇÃO - PONTOS DE REFERENCIA - LARGURA E PROFUNDIDADE	- PRIMEIRA FASE DE CONSTRUÇÃO - PONTOS DE REFERENCIA - LARGURA E PROFUNDIDADE - ADVERTIMENTOS BENEFÍCIOS - OCUPAR	- PRIMEIRA FASE DE CONSTRUÇÃO - LARGURA E PROFUNDIDADE - ZONAS DE FINALIZAÇÃO - MANEIO POSSE - VARIAR CENTRO DE MARCHA	- OCUPAÇÃO NACIONAL DO ESPACIO CORRIDOR CENTRAL E DA BOLA - TROCA DE FUNÇÕES	- FASE DE DIREÇÃO - ATUAR DA PROFUNDIDADE	- OCUPAÇÃO NACIONAL DO ESPACIO CORRIDOR CENTRAL E DA BOLA - TROCA DE FUNÇÕES	- PRIMEIRA FASE DE CONSTRUÇÃO - PONTOS DE REFERENCIA - LARGURA E PROFUNDIDADE - ZONAS DE FINALIZAÇÃO - OCUPAR	- PRIMEIRA FASE DE CONSTRUÇÃO - PONTOS DE REFERENCIA - LARGURA E PROFUNDIDADE - ZONAS DE FINALIZAÇÃO - OCUPAR

Figura 10 - Macroциclo

Durante a época, foram inúmeras as reuniões realizadas entre nós, os 3 membros da equipa técnica, para realizar os planos de treino e para planearmos a semana de treinos. Estas reuniões decorreram maioritariamente ao fim dos jogos, visto que era um momento em que já nos encontrávamos juntos e tínhamos todos disponibilidade.

O planeamento foi um dos processos mais trabalhosos, mas também o que mais me deu conhecimento, pois foi um momento de discussão de ideias, algumas delas contraditórias que nos obrigavam a achar a solução mais viável para qualquer problema, como por exemplo, conseguir controlar o esforço dos atletas que ao longo da época frequentaram a Seleção Distrital de Viseu, estes atletas chegavam a fazer 4 treinos por semana.

Os planos de treino foram feitos todos em papel, dado que o clube atravessou um tempo de grande mudança, em que procurava pela primeira vez conseguir a distinção de entidade formadora de duas estrelas, e todos os planos de treino tinham de ser anexados num dossiê para futuramente, na inspeção por parte da Associação de Futebol de Viseu, recolher os dados necessários.

Tempo parcial/Total (min)	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado	domingo
10\15		Fase preparatória (jogos lúdicos e mobilidade)		Fase preparatório (jogos lúdicos e mobilidade)	Fase preparatório (jogos lúdicos e mobilidade)		J o g o
25\30		Fase multilateral (capacidades coordenativas) Físico: força e resistência		Fase multilateral (capacidades coordenativas) Físico: velocidade	Fase multilateral (capacidades coordenativas) Físico: velocidade		
35\40		Fase específica ("desenvolvimento das bases do futebol", jogos reduzidos)		Fase específico ("desenvolvimento das bases do futebol", jogos reduzidos)	Fase específico ("desenvolvimento das bases do futebol", jogos reduzidos)		
10\15		Fase final (finalização e alongamentos)		Fase final (finalização e alongamentos)	Fase final (bolas paradas e alongamentos)		
90							
Exercício modelo		5x5+2		5x5+2	6x6+3		
Espaço utilizado							
Intensidade (1 a 5)		4		3	3		5

Figura 11 - Microciclo

Plano de Treino nº 62		Data: 17/1/23		Escalão: Sub 14		Duração do Treino: 90'		Objectivos Gerais: Físico		Jogadores previstos: 19	
Hora: 18h15		Microciclo: 3		Mesociclo: 6		Objectivos Específicos: Força		Material a utilizar: Símbolos, cones, RG, Anca, Bateria, bolas e cones.			
Treinador: Paulo João Bruno		Local: Estádio		Período: competitivo							
Ordem	Estratégias/atividades/conteúdos	Organização		Tempo parcial	Tempo Total						
1	PARTE INICIAL / PREPARATÓRIA Mobilidade geral			15'	15'						
2	PARTE FUNDAMENTAL / PRINCIPAL 2) Circuito de força - 2x30s em cada estação - Exercício 1a7 - outros exercícios			25'	40'						
3	3) Condição 2 no ACH 0 de três pessoas por parte (variação velocidades)			10'	50'						
4	4) Força - pernas de campo - corrida (x) - 2x1 (2x)			10'	60'						
5	PARTE FINAL / RETORNO À CALMA			20'	80'						
6	Alongamento			10'	90'						

Figura 12 – Plano de treino



Plano de Treino nº 92

Data:	09/5/23	Escala: 2x14	Duração do Treino: 90'	Objetivos Gerais:	Jogadores previstos:
Hora:	18h15	Microciclo:	Mesociclo:	Objetivos Específicos: Melhorar a reação à perda da bola Melhorar a transição de fase - Ataque Melhorar a eficiência da defesa	Material a utilizar: Bolas, cones, simuladores, cartões e cones
Treinador:	Tiago	Local:	Período:		
		Estádio	Concursos		
Ordem	Estratégias / Atividades / Conteúdos	Organização	Tempo parcial	Tempo Total	
①	PARTE INICIAL / PREPARATÓRIA Circuito de passe individual com mobilização articular		10''	10''	
②	PARTE FUNDAMENTAL / PRINCIPAL - Passe de bola numa zona do campo (campo dividido em 4 zonas) 6x6+6 cones; cada vez que uma das 2 equipas ganha a bola simula que se começa rapidamente a ocupar uma zona vazia (3 min x 10) com 7 defensas - Situação de jogo 18x2 (15 vezes) - Jogo normal		40'' 20'' 15''	50'' 70'' 85''	
③	PARTE FINAL / RETORNO À CALMA Alongamentos		5''	90''	
Bibliografia:					
Observações:					

Época 2022/2023

Figura 13 – Plano de treino

4.2 Observação e análise do rendimento competitivo

Ao longo da época realizei várias avaliações e análises dos atletas, para ter um ponto de partida das lacunas que precisavam de ser desenvolvidas. Analisei atletas de uma forma individual, durante a suas prestações nos jogos ao longo da época, avaliando várias competências, psicológicas, físicas, técnicas e táticas.

Estas análises foram feitas a pedido do treinador a 8 jogadores específicos, com base numa ficha fornecida pelo clube, com o objetivo de percebermos o estado de desenvolvimento do jogador e as suas melhores características de forma a podermos aproveitá-las.

As fichas eram preenchidas conforme o treinador principal pedia, em dia de jogo ele comunicava-me um jogador que queria que fosse observado e eu preenchia durante o jogo. Com base nestas fichas conseguimos fazer uma avaliação específica dos atletas e conseguir descobrir as virtudes e as lacunas dos mesmos. Este tipo de observação permitiu-nos melhorar a prestação dos atletas nos jogos, conseguindo aproveitar as suas melhores características e não expondo, ou expondo de uma forma mínima, as suas lacunas, ao adversário.



Relatório de observação do atleta

DADOS PESSOAIS			
Nome: <i>Tomás Figueiredo</i>		Idade: <i>13</i>	Data nasc. <i>15/05/2009</i>
Clube / Sistema jogo <i>4-3-3</i>		Nº plantel: <i>10</i>	Nacionalidade: <i>Português</i>
Contactos:		Redes Sociais:	
Pé dominante: <i>D</i>	Posição: <i>Meio-campo</i>	Posição no Sistema SFC:	

DADOS RELATIVOS À OBSERVAÇÃO			
Competição: <i>Campeonato distrital sub-14</i>		Fase: <i>Aparelhado Grupo 4</i>	Jogo: <i>CR Ferreira da Silva vs O Cort</i>
Data: <i>06/01/2023</i>	Hora: <i>10h00</i>	Local: <i>Estádio Municipal, Lousada, Freguesia de Arcozelo</i>	

ANÁLISE DE DIMENSÕES DO RENDIMENTO – CLASSIFICAÇÃO									
Psicológicas (1-5)		Físicas (1-5)		Ações Técnicas Individuais (NI-I-E-A)		Princípios Específicos (NI-I-E-A)		Ações Técnico-táticas Coletivas (NI-I-E-A)	
Responsabilidade	4	Perceção/Orientação	4	OFENSIVAS		OFENSIVOS		OFENSIVAS	
Companheirismo	4	Técnica de Corrida	4	Passe Curto	A	Progressão/Penetração	B	Desmarcações	A
Respeito	4	Equilíbrio	4	Passe Longo	A	Cobertura Ofensiva	B	Desdobramentos Of.	A
Concentração	5	Diferenciação Cinestésica	4	Receção	A	Mobilidade	A	Combinações Diretas	A
Equilíbrio Emocional	4	Lateralidade	4	Condução	A	Ocupação Rac. do Espaço	A	Combinações Indiretas	B
Atitude Competitiva	4	Noção de Ritmo	4	Drible/Finta	A	Procura do Espaço Vazio	A	Cortinas / Ecrãs	A
Caracter	4	Vel. Reação	4	"Atacar" a bola	A	Dar Linhas de Passe	B	Temporização	A
Disciplina	4	Vel. Execução	4	Remate	A			Esquemas Táticos Of.	A
Agressividade	4	Vel. Decisão	5	Cabeceamento	E				
Superação	4	Vel. Deslocamento	4	Cruzamento	A	DEFENSIVOS		DEFENSIVAS	
Comunicação	4	Vel. Máxima	4	Penalty	A	Visão de jogo	B	Acertos de Marcação	A
Ambição	5	Vel. Resistente	5	Cantos	E	Contenção	E	Compensações	E
Determinação	5	Cap. Aceleração	4	Livres	A	Cobertura Defensiva	A	Dobras	E
Desinibição	4	Agilidade	4	DEFENSIVAS		Equilíbrio Defensivo	B	Cortinas / Ecrãs	A
Lidar com a Pressão	4	Força Resistente	5	Desarme	E	Noção do Espaço	B	Temporização	E
Tomada de Decisão	4	Força Máxima	5	Interceção	A	Corte de Linhas de Passe	E	Esquemas Táticos Def.	A
Criatividade	4	Força Explosiva	4	Antecipação	E				
Prazer pelo jogo	5	Força Reativa	5	Carrinho	E				
		Resistência Específica	5	Cabeceamento	E	1- FRACO 3- MÉDIO 5- FORTE NI- NÃO INTRODUTÓRIO I- INTRODUTÓRIO E- ELEMENTAR A- AVANÇADO NG- NADA A REGISTRAR			
		Flexibilidade	3	Cantos e Livres	A				
				Defesa Penalty					

PARECER GLOBAL
<p><i>Sejola muito completa, com bom chute, remate e passe</i></p> <p><i>Umico grande ponto é que defende muito mas é muito rápido e inicia o transição defensiva</i></p>
OBSERVAÇÃO Nº <i>1</i>
MÉTODO DE OBSERVAÇÃO: <i>Vigilância</i>

Figura 14 – Relatório de observação

4.3 População alvo

Atleta	posição
A	Guarda -redes
DM	Guarda -redes
G	Guarda -redes
D	Defesa Central
DD	Defesa Central
M	Defesa lateral
MM	Defesa lateral
S	Defesa lateral
Z	Defesa lateral
T	Médio
DDD	Médio
TT	Médio
N	Médio
MMM	Avançado
GG	Avançado
GV	Avançado
D	Avançado
A	Avançado

Figura 15 – População alvo

4.3.1 Efeito da Idade Relativa

Este foi um tema muito interessante de ser explorado, pois não tinha a noção de como a altura do ano em que um atleta nasce, tem tanta influência nas suas etapas de formação. Deste modo, apliquei o estudo do efeito da idade relativa aos meus atletas para conseguir encontrar algumas respostas a problemas como “Qual a vantagem de ter atletas nascidos no primeiro trimestre do ano?”. A resposta é que são mais desenvolvidos que os restantes, o que se veio a comprovar no estudo realizado.

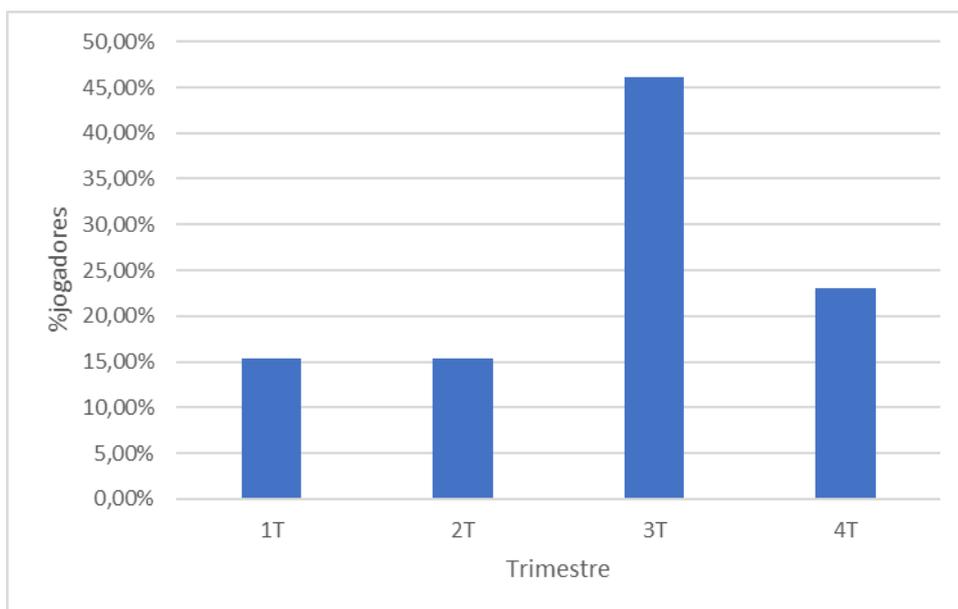


Figura 16 – Divisão de atletas por trimestre de nascimento

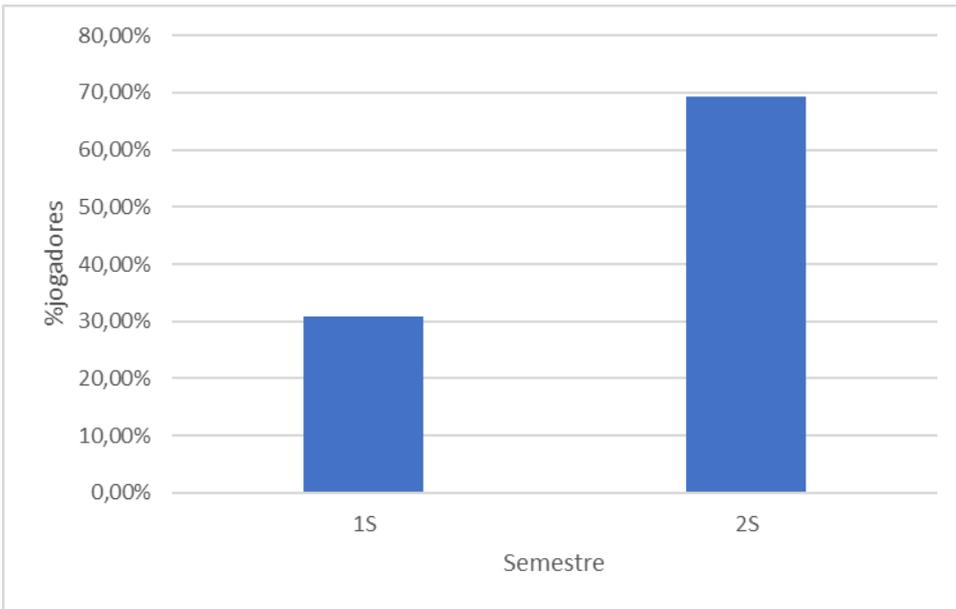


Figura 17 – Divisão de atletas por semestre de nascimento

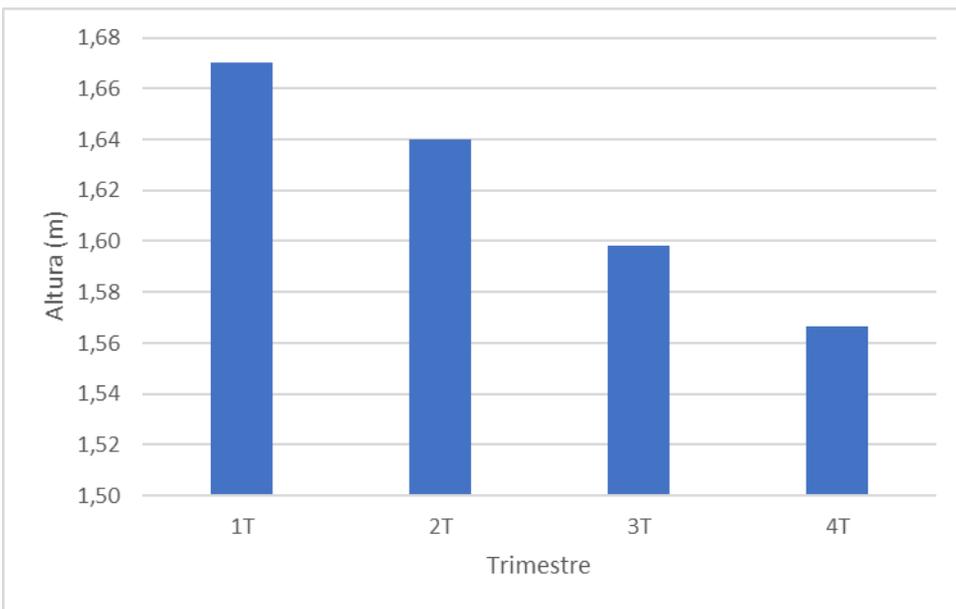


Figura 18 – Média de altura por trimestre

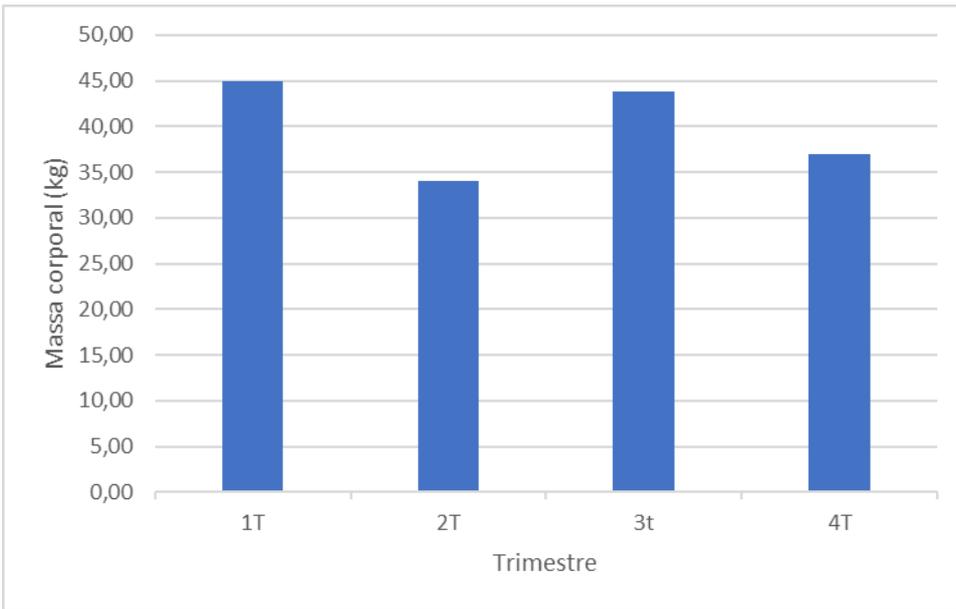


Figura 19 – Média de Massa corporal por trimestre

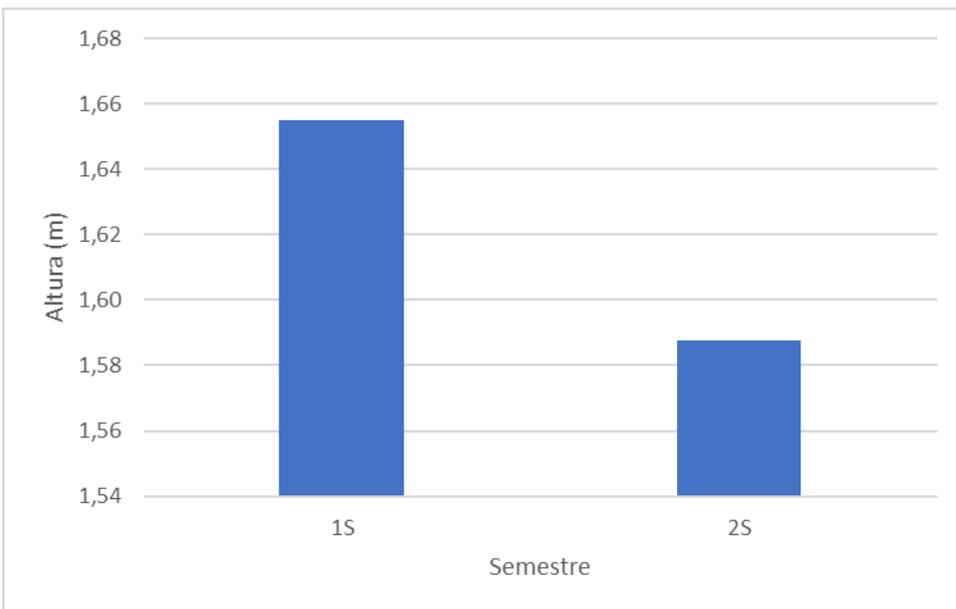


Figura 20 – Média de altura por semestre

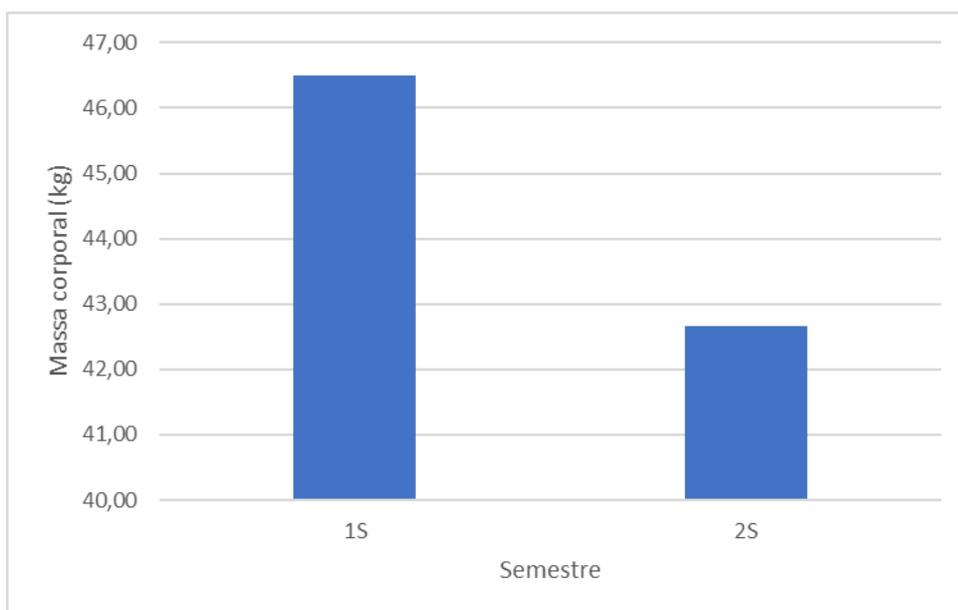


Figura 21 - Média de massa corporal por semestre

4.4 Avaliação morfo-funcional

No início da época, logo na primeira semana de treinos, no mesmo dia dos exames médicos, procedemos à avaliação morfo-funcional dos atletas, medindo o seu peso e a altura. Estes dados foram obtidos através de uma balança e uma fita métrica e permitiu-nos ter uma ideia geral acerca da composição corporal dos nossos atletas.

Com estes dados procurámos adaptar os atletas às posições que mais se adequam à sua estatura, como por exemplo, o Z era defesa central e passou a jogar a lateral direito devido à sua dificuldade em disputar bolas aéreas devido à sua baixa estatura.

Nome do atleta	Data de nascimento	Altura do atleta (m)	Massa Corporal (Kg)
D	10/10/2009	1,6	45
DM	08/08/2009	1,8	46
N	02/06/2009	1,63	47
TT	15/05/2009	1,75	60
G	09/08/2009	1,6	51
MM	29/08/2009	1,53	39
S	17/08/2010	1,53	36
Z	06/06/2009	1,53	34
D	14/01/2009	1,71	45
A	14/10/2009	1,6	42
A	14/10/2009	1,5	32
GG	19/08/20010	1,58	51
M	24/07/2009	1,55	42
GV	30/05/2010	1,6	64
MMM	19/10/2009	1,76	55
DD	13/03/2009	1,68	52
T	04/12/2009	1,55	48

Figura 22 – Avaliação morfo-funcional

4.5 Testes de aptidão física

Para monitorização da condição física dos atletas optei por fazer 3 testes que acho que teriam grande relevância no desempenho dos atletas dentro de campo, o teste de resistência, o chamado vai e vem, o teste de impulsão horizontal e o teste de velocidade. Estes testes foram aplicados em duas fases, numa fase inicial, na pré-época, e numa fase final, últimas duas semanas de competição.

Os resultados dos testes foram ao encontro das expectativas iniciais, de um modo geral, havendo apenas alguns casos contraditórios que têm a sua justificação. Na tabela abaixo conseguimos observar os resultados obtidos e assinalado a vermelho temos os casos contraditórios às expectativas. No caso do A, no teste de velocidade, ele tinha estado doente durante alguns dias e não tinha a preparação física adequada. No caso do G, no teste do vai e vem, o atleta sendo guarda-redes, logo a margem de progressão não seria a mais notória, também teve o azar de ter estado doente durante alguns dias. No caso do DD, no teste do vai e vem, o atleta foi operado ao nariz e esteve em casa durante muito tempo. No último caso, o do GV, no teste de velocidade, o atleta sofreu uma lesão na escola o que o prejudicou.

4.5.1 Vai e vem

O teste de vai e vem consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada. Este é o teste recomendado para a avaliação da aptidão aeróbia.

4.5.2 Salto horizontal

O teste do salto horizontal consiste em saltar o máximo de metros possível, a partir de uma posição estática.

4.5.3 Velocidade 20 metros

O teste de velocidade consiste em atravessar uma distância de 20 metros no menor tempo possível.

Atleta	vai e vem		impulsão horizontal (m)		velocidade 20 m (s)	
	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª
Avaliação						
A	51	53	1,47	1,52	5,3	5,4
DM	43	46	1,58	1,61	5,1	5
G	47	46	1,43	1,45	6	6,1
D	76	86	1,61	1,65	4,7	4,5
DD	69	60	1,52	1,57	5	4,9
M	73	79	1,53	1,54	4,9	4,7
MM	67	76	1,52	1,56	4,9	4,8
S	67	72	1,49	1,51	5,5	5,2
Z	60	69	1,41	1,42	5,2	5
T	66	73	1,34	1,37	5,1	5
DDD	81	92	1,63	1,68	4,8	4,7
TT	77	84	1,72	1,76	4,5	4,2
N	83	90	1,73	1,76	4,6	4,4
MMM	85	93	1,85	1,89	4,2	3,9
GG	80	85	1,62	1,7	4,9	4,8
GV	42	50	1,31	1,32	6,3	6,5
D	88	98	1,83	1,9	4,3	4,1
A	80	89	1,42	1,45	4,8	4,7
	68,6	74,5	1,6	1,6	5,0	4,9

Figura 23 – Tabela de Resultados dos testes de aptidão física

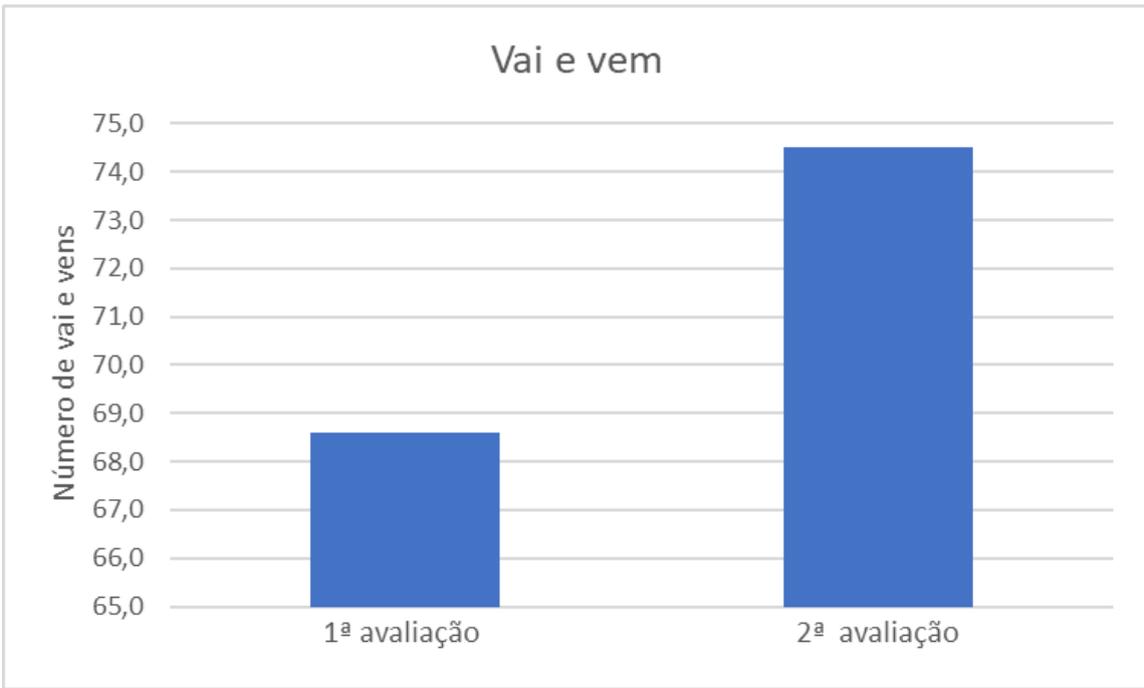


Figura 24 – Média de resultados do vai e vem

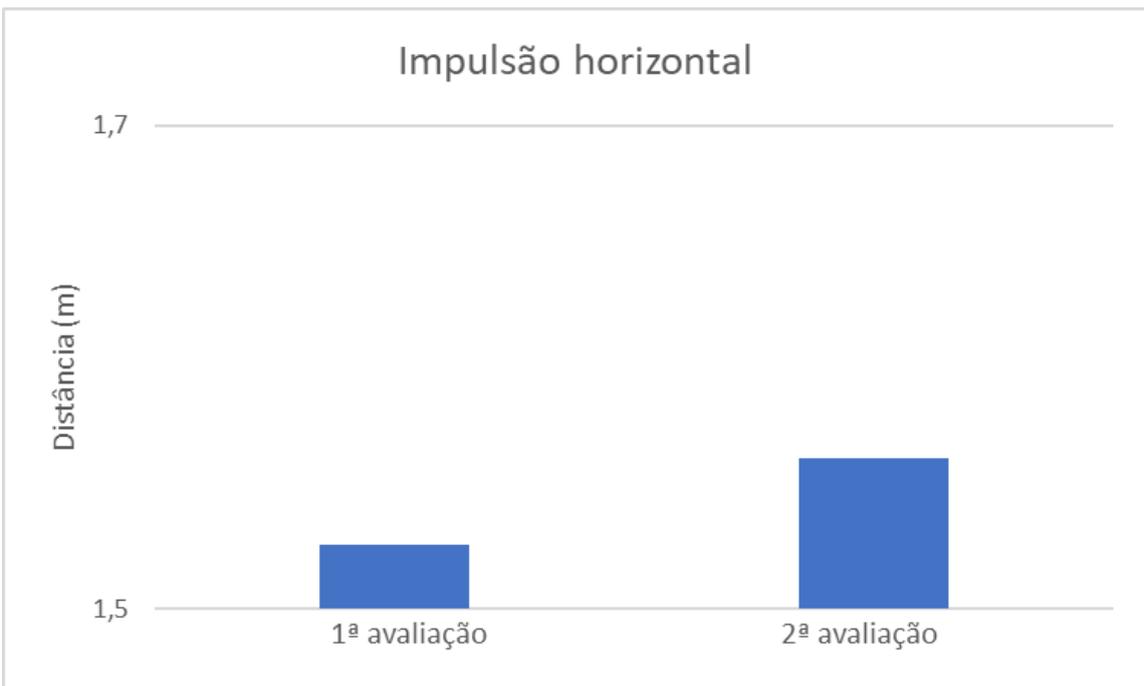


Figura 25 – Média de resultados da impulsão horizontal

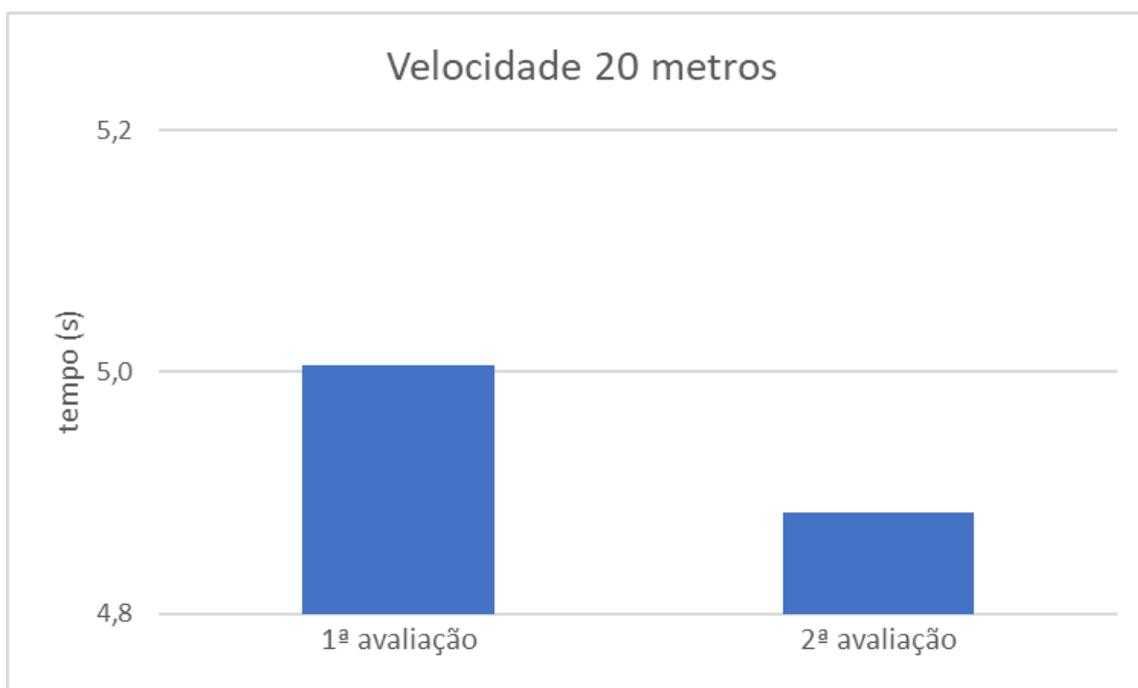


Figura 26 – Média de resultados da velocidade 20 metros

4.6 Testes de avaliação técnica

Para avaliar a técnica decidi fazer também 3 testes, um para cada momento base do futebol, o remate, o passe e o drible.

Estes testes foram disponibilizados pelo treinador dos sub-12, a meu pedido, dado que ele me tinha dado a sugestão de fazer estes 3 testes.

4.6.1 Teste de remate

O teste do remate consistia em rematar à baliza, que estava dividida em 3 secções (secção da direita, meio e secção da esquerda), para as zonas previamente ditas pelo treinador. A bola é colocada em cima da linha da grande área e cada atleta tem 5 tentativas.

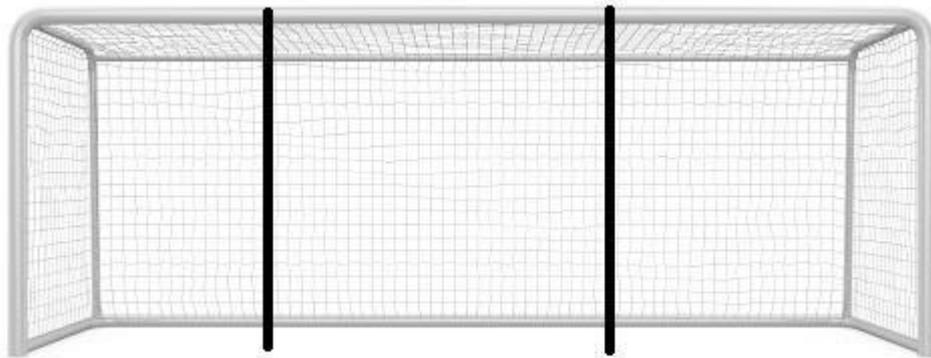


Figura 27 – Divisão da baliza no teste do remate

4.6.2 Teste do passe

O teste do passe consistia em conseguir passar a bola entre dois cones, distanciados entre si em 1 metro, e o passe era executado a 10 metros dos cones. Mais uma vez cada atleta teve 5 tentativas.



Figura 28 – Representação do teste do passe

4.6.3 Teste do drible

No teste do drible, os atletas tinham de fazer circular a bola entre vários sinalizadores e cada vez que tocavam num sinalizador era descontado um ponto. Cada atleta começava com 5 pontos e tinham de chegar de uma porta à outra em menos de 30 segundos, caso ultrapassasse o tempo, o atleta tinha 0 pontos.

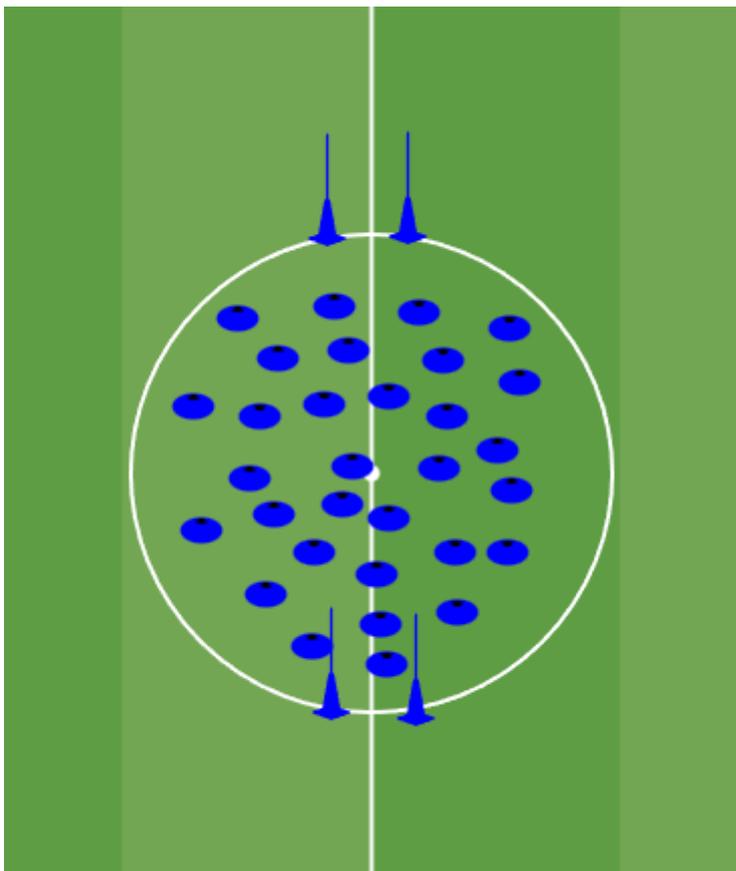


Figura 29 – Representação do teste do drible

Na tabela abaixo, conseguimos observar os resultados obtidos, destacando o desempenho do N e do TT pelas suas prestações perfeitas.

Conseguimos observar um défice na técnica do A, do DM e do G, o que é esperado visto que os três atletas jogam na posição de guarda-redes. Vemos também que os melhores finalizadores são os médios e os avançados, de um modo geral.

O esperado, era que os médios e os avançados fossem os melhores em todos os testes, dado que durante os jogos são os atletas que mais vezes têm a bola, mas tivemos exceções como o caso do GV, que era a primeira vez a jogar futebol federado, o DD que faltava que na época anterior faltava a muitos treinos. A nível dos defesas, os resultados foram ao encontro do esperado.

Atleta	posição	remate	passe	drible
A	Guarda -redes	3\5	2\5	0\5
DM	Guarda -redes	2\5	2\5	0\5
G	Guarda -redes	1\5	1\5	0\5
D	Defesa Central	3\5	4\5	4\5
DD	Defesa Central	2\5	3\5	1\5
M	Defesa lateral	3\5	4\5	3\5
MM	Defesa lateral	4\5	3\5	3\5
S	Defesa lateral	3\5	2\5	2\5
Z	Defesa lateral	4\5	3\5	4\5
T	Médio	5\5	4\5	3\5
DDD	Médio	4\5	3\5	1\5
TT	Médio	5\5	5\5	5\5
N	Médio	5\5	5\5	5\5
MMM	Avançado	5\5	5\5	4\5
GG	Avançado	5\5	4\5	4\5
GV	Avançado	3\5	2\5	0\5
D	Avançado	4\5	3\5	3\5
A	Avançado	3\5	4\5	2\5

Figura 30 – Resultados dos testes de avaliação técnica

4.7 Prestação competitiva

O Clube Recreativo de Ferreira de Aves, no escalão de sub-14, na presente época teve das melhores, senão a melhor prestação de sempre, posicionando-se na 7ª posição do apuramento de campeão do campeonato distrital da Associação de Futebol de Viseu.

De um modo geral foi uma época muito positiva. A evolução dos atletas foi notória e uma das provas foi os resultados contra a O Crasto, dado que na fase de grupos perdemos por 3-1 e no apuramento de campeão conseguimos um empate a duas bolas na primeira volta e na segunda volta uma vitória por 2-1.

O pior jogo realizado foi a derrota por 8-0 frente aos Pestinhas, e o melhor jogo realizado foi frente ao Cracks de Lamego por 11-2.

4.8 Intervenção na sessão de treino

A minha intervenção na sessão de treino, na fase inicial, foi um pouco curta, apenas intervindo na ativação funcional. À medida que a época foi avançando, fui

ganhando mais confiança e mais liberdade para intervir mais recorrentemente nos exercícios. Fui corrigindo os erros dos atletas, exemplificando os exercícios e também fazendo algumas chamadas de atenção.

4.9 Projetos de promoção

Com o objetivo de promover a atividade desportiva e a saúde eu realizei dois projetos. Um projeto foi uma ação de formação, acerca dos temas “Gestão das emoções e frustrações desportivas nas crianças e pais.” e “Gestão da vida familiar, em função das atividades desportivas dos filhos.”, idealizada por mim, em que o meu papel foi fazer a introdução ao Professor Vítor Santos, embaixador do plano nacional de ética no desporto, e partilhar algumas experiências enquanto jogador de futebol. A ação de formação tinha como objetivo sensibilizar os encarregados de educação a manter uma postura correta face às frustrações dos educandos em relação aos resultados desportivos, quer sejam bons quer sejam maus. A população alvo inicialmente era só para encarregados de educação, mas decidi estender para atletas para eles ficarem inseridos no tema e conhecerem que todos os atletas têm bons e maus momentos durante a sua carreira desportiva.

Fui responsável, com a ajuda do presidente do clube, pela requisição do espaço onde decorreu a palestra e também pela ideia de realizar uma ação de formação com este tema, devido a comportamentos inapropriados de alguns encarregados de educação, em relação a decisões de treinadores e consequentes frustrações causadas nos atletas.

A ação de formação teve uma boa adesão e mudou as mentes de vários atletas e encarregados de educação. No final, houve um pequeno momento de partilha de experiências em que os atletas expunham aos pais situações presenciadas por eles.



AÇÃO DE FORMAÇÃO



DIRECIONADA A TODOS OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO,
ATLETAS E COMUNIDADE EM GERAL

- GESTÃO DAS EMOÇÕES E FRUSTRAÇÕES DESPORTIVAS
NAS CRIANÇAS E PAIS

- GESTÃO DA VIDA FAMILIAR, EM FUNÇÃO DAS ATIVIDADES
DESPORTIVAS DOS FILHOS

PROF. VITOR SANTOS
EMBAIXADOR DO PLANO NACIONAL
DE ÉTICA NO DESPORTO



QUARTA-FEIRA, 1 DE FEVEREIRO - 18:30 HORAS
SALÃO DA A.R.C.A.S, LAMAS - FERREIRA DE AVES



Figura 31 – Poster Ação de formação do projeto

O segundo projeto foi um projeto, foi a criação de um minitorneio de final de época, entre pais, atletas e membros da direção. Este projeto foi uma ideia de todos os treinadores de formação do clube e alguns membros da direção, com o objetivo de promover o nome do clube, de aproximar atletas com os membros do clube, encarregados

de educação e do público em geral e cativar atletas para aumentar o número de jogadores inscritos na próxima. Esta iniciativa, que decorreu no dia 3 de junho de 2023, por volta das 14 horas, teve maior adesão do que era esperado, contando com 41 participantes, podendo afirmar-se que foi um sucesso. Conseguimos assegurar pelo menos a inscrição de 7 novos atletas, para a próxima época e recebemos muitos feedbacks positivos.

"TODOS À BOLA"
TORNEIO DE
FUTEBOL DE 5



- **7 JOGADORES POR EQUIPA.**
- **JOGOS DE 15 MINUTOS.**
- **PODEM INSCREVER-SE JOGADORES SÉNIORES/FORMAÇÃO, DIRIGENTES, STAFF DAS VÁRIAS EQUIPAS, PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO.**
- **INSCRIÇÕES NO PRÓPRIO DIA.**
- **ÁRBITROS E ORGANIZAÇÃO COM O SIMÃO E O LEANDRO (ESTAGIÁRIOS EM FUNÇÕES NO CLUBE).**

03/06/2023
15:30
ESTÁDIO DO MONTRANGÃO

Figura 32 – Poster do torneio do projeto

4.10 Atividades complementares

4.10.1 Ações de formação

O Clube Recreativo de Ferreira de Aves promoveu diversas ações de formação, e estive presente em todas.

As ações de formação tiveram variados temas e todos eles muito bem-apresentados por parte dos palestrantes, o que me ajudou bastante a entender a posição do treinador, tanto para os atletas como para os encarregados de educação. A minha postura mudou totalmente após as diversas formações, tornando-me assim um melhor treinador.



AÇÃO DE FORMAÇÃO



DIRECIONADA A TODOS OS PAIS, ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO
E COMUNIDADE ADULTA EM GERAL

A ADIÇÃO E O JOGO NO DESPORTO



AÇÃO DINAMIZADA PELO
CENTRO DE RESPOSTAS INTEGRADAS
DE VISEU



TERÇA-FEIRA, 28 DE FEVEREIRO - 18:30 HORAS
SALÃO DA A.R.C.A.S, LAMAS - FERREIRA DE AVES



Figura 33 - Poster ação de formação



PLANOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS PARA DESPORTISTAS

FORMAÇÃO DIRECIONADA
A TODOS OS ENCARREGADOS
DE EDUCAÇÃO, ATLETAS E
COMUNIDADE EM GERAL



DRA. EUNICE SILVA
NUTRICIONISTA

QUARTA-FEIRA, 14 DE DEZEMBRO - 18 HORAS
SALÃO DA A.R.C.A.S, LAMAS - FERREIRA DE AVES



Figura 34 – Poster ação de formação

DESPORTO COM ÉTICA

• O PAPEL DA PARENTALIDADE NO DESPORTO

**PROFESSOR
VÍTOR SANTOS**



EMBAIXADOR DO PLANO
NACIONAL DE ÉTICA
NO DESPORTO



**29 DE SETEMBRO DE 2022
19:00 HORAS**

**SEDE DO CLUBE RECREATIVO DE
FERREIRA DE AVES**



Figura 35 – Poster ação de formação

4.10.2 Análise da percentagem maturacional

No início da época, houve uma recolha de dados para avaliarmos o estado maturacional dos atletas. Estes dados permitiram que houvesse uma divisão do estado maturacional dos atletas e assim, juntamente com a equipa técnica do escalão sub-12, conseguimos fazer treinos com atletas com o mesmo estado maturacional, fazendo com a sua evolução fosse mais eficaz.

Esta ideia apresentada por mim foi abraçada com muito entusiasmo.

Os dados foram recolhidos com a ajuda dos encarregados de educação, mas nem todos responderam, levando à falta de conhecimento em relação a alguns atletas.

Atleta	Predicted Adult Height (cm)	Predicted Adult Height (inches)	Predicted Adult Height (ft inches)	% of Predicted Adult Height	Remaining Growth (cm)	Maturity Category (Ref: 1)
D	185	73	6,1	87%	25	Early Pubertal
DM	197	78	6,5	91%	17	Mid-Pubertal
N	181	71	5,9	90%	18	Early Pubertal
TT	191	75	6,3	92%	16	Mid-Pubertal
G	185	73	6,1	86%	25	Early Pubertal
S	183	72	6,0	83%	30	Pre-Pubertal
Z	176	69	5,8	87%	23	Early Pubertal
DD	189	74	6,2	91%	18	Mid-Pubertal
A	188	74	6,2	85%	28	Early Pubertal
A	182	72	6,0	82%	32	Pre-Pubertal
GG	185	73	6,1	85%	27	Early Pubertal
MM	174	69	5,7	89%	19	Early Pubertal
GV	188	74	6,2	85%	28	Early Pubertal
MMM	198	78	6,5	89%	22	Early Pubertal
D	187	74	6,1	90%	19	Early Pubertal
T	177	70	5,8	87%	22	Early Pubertal

Figura 36 – Tabela de análise da percentagem maturacional

4.10.3 Apresentações em dias de jogo

Em dias de jogo realizei, por iniciativa própria, apresentações, como a de baixo apresentada, com uma breve análise da equipa adversária, o onze inicial do jogo em questão, com as bolas paradas adaptadas para o jogo e com os papéis dos atletas no jogo (capitão, batedor de bolas paradas, etc).



C.R. Ferreira de Aves
X
S.C. Tarouca



S.C. Tarouca

- 5º Classificado
- 5 jogos (2V-1E-2D)
- 2ª Melhor defesa (9 Golos Sofridos)
- 6º Melhor ataque (10 Golos Marcados)
- Último Jogo
 - SC Tarouca 2 x 0 CDR Moimenta da Beira



Cantos Ofensivos





Objetivos do Jogo

- NÃO SOFRER GOLOS.
- JOGAR SIMPLES (1-2 TOQUES).
- INTENSIDADE MÁXIMA NAS DISPUTAS DE BOLA.
- APLICAR OS PRINCÍPIOS DE JOGO IMPLEMENTADOS NO TREINO.
- COMUNICAÇÃO ENTRE COLEGAS.

Figura 37 – Apresentação em dias de jogo

5. Reflexão final

E assim passou um dos momentos mais importantes da minha vida, a minha primeira experiência como treinador.

Acabo aqui a minha Licenciatura em Desporto, foram 3 anos duros com muitas peripécias, mas sinceramente acho que se fosse em outro local qualquer e com outras pessoas não teria o mesmo sabor.

Este ano de estágio foi difícil, mas muito especial. Hoje sou capaz de dizer que fui treinador do Clube Recreativo de Ferreira de Aves, o clube que eu tanto gosto e que foi o que melhor me acolheu desde os meus primeiros passos no futebol até aos dias de hoje. Ainda mais especial por ter conseguido algo inédito com os meus pupilos, o escalão sub-14 do Clube Recreativo de Ferreira de Aves, que foi a disputa do apuramento de campeão do campeonato distrital da Associação de Futebol de Viseu.

Sentimento de dever cumprido, ainda mais quando o trabalho é reconhecido, reconhecimento esse que veio da Seleção Distrital de Viseu, em que consegui, em conjunto com os membros da minha equipa técnica e direção, pois sem eles nada disto era possível, conseguimos colocar pela primeira vez atletas na seleção.

O objetivo maior do clube era bem claro, conseguir no mínimo a distinção de entidade formadora duas estrelas. Uma grande responsabilidade para todos os membros ativos do clube. Foi um ano de trabalho intenso de toda a gente, desde obras no estádio, formações presenciadas e reuniões constantes. O objetivo foi alcançado com grandes elogios por parte dos examinadores responsáveis pela distinção.

Os objetivos a que me propus também foram todos cumpridos, da melhor forma possível e com trabalho árduo da minha parte.

A nível desportivo, foi uma época recheada de bons momentos, desde a minha integração na equipa. A forma como fui acolhido pelos atletas e pelos encarregados de educação foi muito positiva, o que me deixou bastante à vontade na hora de realizar o meu trabalho enquanto treinador. Conseguimos um honroso segundo lugar na fase regular

do campeonato o que nos deu acesso ao apuramento de campeão. No apuramento de campeão notou-se alguma discrepância em relação a algumas equipas, mas para a primeira participação de sempre um 7º lugar não é de todo negativo. Salientar também a presença de um atleta, no torneio interassociações “Dr. Jaime Leite”, conquistando o segundo lugar no torneio, um momento que encheu de orgulho toda a estrutura do clube.

Mas nem tudo correu como o esperado, tendo de lidar com atletas que tinham problemas para além do futebol. Presenciei algumas situações de atletas em que encontrei atletas a chorar devido a problemas com a família e os amigos e ao observar tais situações intervi de forma adequada acalmando-os e tentando fazer com que eles se sentissem bem durante o momento do treino. Sempre que possível comunicava o problema com o encarregado de educação, para podermos ultrapassar este tipo de acontecimentos. Houve, também, momentos de quezílias entre atletas durante os treinos, e aí eu repreendia-os e mostrava que o treino é um local de diversão e de amizade entre todos os integrantes do treino, seja atletas, treinadores e até mesmo membros da direção. Tirando estas pequenas situações posso afirmar que, de resto, foi tudo um sucesso.

Quero agradecer mais uma vez a todas as pessoas que me acompanharam ao longo destes 3 anos enquanto estudante do Instituto Politécnico da Guarda, pois sem eles nada seria possível.

A Guarda não foi a minha primeira opção, o que me deixou triste no início, mas que neste momento acredito que foi uma das melhores experiências da minha vida e não me arrependo nada do que lá vivi.

Acabo o estágio muito orgulhoso do meu trabalho e do trabalho dos meus atletas, e muito feliz por ter acabado com tanto conhecimento. Sentimento de dever cumprido e com uma satisfação enorme, após me ser oferecido um lugar na equipa técnica do escalão sub-16 que será uma novidade para o clube.

6. Bibliografia

Costa, G. (2020). Relatório de Estágio da Licenciatura em Desporto. Guarda: IPG.

Marques, M. (2019). Relatório de Estágio da Licenciatura em Desporto. Guarda: IPG.

Site oficial da Associação de Futebol de Viseu. (s.d.). Consultado no dia 14/jun,2023, em <https://afviseu.fpf.pt>

Anexos

*Clube Recreativo
de Ferreira de Aves*



Linhas Orientadoras



Época 2022-2023

Linhas Orientadoras

“Uma vez Ferreirense, Ferreirense para sempre.”

Fundado em 1958 🏆

Denominação: Clube Recreativo de Ferreira de Aves

Moradas:

Sede: Avenida Marquês de Ferreira, nº 1216

3560-049 Ferreira de Aves

Instalações desportivas: Estádio do Montrangão

Contatos: 915753234/961910866/938622473



crferreiradeaves@hotmail.com



<https://www.instagram.com>



<https://www.facebook.com/CRFerreiraDeAves>



Ficha Individual do atleta

Nome do Atleta		foto
Filiação (Pai)		
(Mãe)		
Morada		
Cod. Postal	Localidade	
Data Nascimento	Naturalidade	
Nacionalidade	Estatuto	
Número do CC	Data de Admissão	
Validade do CC	Local de emissão	
Telemóvel atleta	Telefone casa	
Telemóvel pai	Telemóvel mãe	

Escalão Inscrito

Petizes	Traquinas	Sub-10	Sub-12	Sub-14

Percurso Desportivo

Clube	Época	2017/2018	Escalão
Clube	Época	2018/2019	Escalão
Clube	Época	2019/2020	Escalão
Clube	Época	2021/2022	Escalão
Clube	Época	2022/2023	Escalão

Dados do Atleta

Peso do Atleta	Altura do Atleta
----------------	------------------

Posição do jogador em campo

G. Redes	Defesa	E	CE	CD	D	Médio	D	C	E	Avançado	E	C	D	PL
----------	--------	---	----	----	---	-------	---	---	---	----------	---	---	---	----

Escola Primária	Escola Preparatória		Escola Secundária	
Escola que Frequenta	Ano	Turma	Número	
Análise Escolar	Incentivo		Aproveitamento	



Plano de Treino nº 93

Data: 12/05/23	Escala: Sub 14	Duração do Treino: 90"	Objetivos Gerais:	Jogadores previstos:
Hora: 18h15	Microciclo: 2	Mesociclo: 9	Objetivos Específicos:	Material a utilizar:
Treinador: T. Vago	Local: Estádio	Período: competitivo		

Ordem	Estratégias / Atividades / Conteúdos	Organização	Tempo parcial	Tempo Total
	PARTE INICIAL / PREPARATÓRIA			
	PARTE FUNDAMENTAL / PRINCIPAL			
	PARTE FINAL / RETORNO À CALMA			

Bibliografia:



Relatório de observação do atleta

DADOS PESSOAIS				
Nome:			Idade:	Data Nasc:
Clube / Sistema jogo		Nº plantel:		Nacionalidade:
Contactos:		Redes Sociais		
Pé dominante:	Posição:		Posição no Sistema SFC:	

DADOS RELATIVOS Á OBSERVAÇÃO				
Competição:		Fase:	Jogo:	
Data:	Hora:	Local:		

ANALISE DE DIMENSÕES DO RENDIMENTO -- CLASSIFICAÇÃO				
Psicológicas (1-5)	Físicas (1-5)	Ações Técnico-táticas Individuais (1-5)	Princípios Específicos (NI - I - E - A)	Ações Técnico-táticas Coletivas (NI - I - E - A)
Responsabilidade	Perceção/Orientação	OFENSIVAS	OFENSIVOS	OFENSIVAS
Companheirismo	Técnica de Corrida	Passe Curto	Progressão/Penetração	Desmarcações
Respeito	Equilíbrio	Passe Longo	Cobertura Ofensiva	Desdobramentos Of.
Concentração	Diferenciação Cinestésica	Receção	Mobilidade	Combinações Diretas
Equilíbrio Emocional	Lateralidade	Condução	Ocupação Rac. do Espaço	Combinações Indiretas
Atitude Competitiva	Noção de Ritmo	Drible/Finta	Procura do Espaço Vazio	Cortinas / Ecrãs
Caracter	Vel. Reação	"Atacar" a bola	Dar Linhas de Passe	Temporização
Disciplina	Vel. Execução	Remate		Esquemas Táticos Of.
Agressividade	Vel. Decisão	Cabeceamento		
Superação	Vel. Deslocamento	Cruzamento	DEFENSIVOS	DEFENSIVAS
Comunicação	Vel. Máxima	Penalti	Visão de jogo	Acertos de Marcação
Ambição	Vel. Resistente	Cantos	Contenção	Compensações
Determinação	Cap. Aceleração	Livres	Cobertura Defensiva	Dobras
Desinibição	Agilidade	DEFENSIVAS	Equilíbrio Defensivo	Cortinas / Ecrãs
Lidar com a Pressão	Força Resistente	Desarme	Noção do Espaço	Temporização
Tomada de Decisão	Força Máxima	Interceção	Corte de Linhas de Passe	Esquemas Táticos Def.

Época 2022/2023

Relatório de Jogo - Época 2022/23



Competição:										Fase:					
JOGO		x		JORNADA:		RES. INTERVALO		x		RESULTADO FINAL		x		Nº JOGO:	
DATA / /		HORA: :		LOCAL:		PISO:				TEMPO:					
Ficha de Jogo										Formação da Equipa					
nº	NOME	ASSISTÊNCIAS	VOL. JOGO	GOLOS	DISCIP.	BREVE ANÁLISE INDIVIDUAL DO ATLETA									
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
CAPITÃO -										SUB CAPITÃO -					
SUBSTITUIÇÕES 1a - MIN		2a - MIN		3a - MIN		4a - MIN		5a - MIN		6a - MIN					
				7a - MIN											
Observações 1ª parte:						Breve análise do jogo:									
Observações 2ª parte:															
Dificuldades sentidas / Aspectos a corrigir:															

AVALIAÇÃO DA EQUIPA VS ADVERSÁRIO (inferior/superior) AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO DA EQUIPA (1/2/3/4/5)

O Treinador:

CONVENÇÃO
Estágio / Ensino Clínico

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

MODELO

GESP.003

Anexo E

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).

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES

Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: Futebol

Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de Intervenção: _____

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Tiago Rodrigues Figueiredo N.º: 1704680

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

Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: Rogério Filipe Simões de Almeida

2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS

1) Os acima identificados DECLARAM:

- Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
- 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;
- Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:
 - Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);
 - Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;
 - Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
- 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;
- Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:
 - Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
 - Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).

3. ASSINATURAS

O(A) Estudante /
Treinador(a) Estagiário(a)

23/10/2022
Data

Tiago Figueiredo
(assinatura)

O(A) Docente Orientador(a) /
Coordenador(a) de Estágio

23/10/2022
Data

[Assinatura]
(assinatura)

O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na
Entidade de Acolhimento

23/10/2022
Data

[Assinatura e Carimbo]
(assinatura e carimbo da Entidade)

1792

	<h2>PLANO DE ESTÁGIO</h2> <p>Licenciatura em Desporto (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)</p>	<p>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.

Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: Futebol

Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):
 Nome: Tiago Rodrigues Figueiredo N.º de estudante: 1704680

Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:
 Nome: Pedro Tiago Esteves N.º de func.: 1049

Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento:
 (Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou igual a partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo.)
 Nome: Rogério Filipe Simões de Almeida N.º de cédula profissional: 24324

2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO

- Manter uma relação profissional com os membros da estrutura do clube
- Desenvolver uma relação positiva com jogadores e respetivos encarregados de educação
- Aprender os conhecimentos como treinador.
- Partilhar conhecimentos com treinadores mais experientes
- Avaliar criticamente a minha posição como treinador.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO

- Desenvolver as capacidades e capacidade de intervenção durante o treino mediante a emissão de feedbacks positivos.
- Analisar o desempenho da equipa nos treinos/jogos numa perspetiva multidimensional
- Colaborar na promoção de atividade física.
- Adquirir competências na área do planeamento e periodização do treino

4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES

1.ª fase: <u>Integração e planeamento</u>	Início: <u>06/09/2022</u>
2.ª fase: <u>Intervenção</u>	Início: <u>07/10/2022</u>
3.ª fase: <u>Conclusão e avaliação</u>	Início: <u>07/10/2022</u>

5. ASSINATURAS

<p>O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p><u>23/10/2022</u> Data</p> <p><u>Tiago Figueiredo</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p><u>23/10/2022</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p><u>23/10/2022</u> Data</p> <p><u>Rogério Almeida</u> (assinatura e selo da Entidade)</p>
--	---	---