

Relatório de Estágio

Diogo Andrés Carvalho

Desporto

jun | 2023

GUARDA
POLI
TÉCNICO



POLI TÉCNICO GUARDA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto- Menor treino desportivo

Diogo Carvalho
2022/2023

Instituto Politécnico da Guarda
Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto



Relatório de estágio

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

Coordenador de estágio: Prof. Doutor Pedro Tiago Matos Esteves

Tutor de estágio: Dr. Duarte Gomes da Fonseca Lobo

Guarda, Junho 2022

Ficha de identificação do Estágio Curricular

Instituição Formadora: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto - Instituto Politécnico da Guarda (ESECD-IPG)

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

Contacto: 271220135/ 271220111 **Fax:** 271222325

Site: <http://www.esecd.ipg.pt>

Email: esecd-geral@ipg.pt

Diretor da ESECD: Prof. Rui Manuel Formoso Nobre Santos

Diretor de Curso: Prof^a Doutora Teresa Fonseca

Coordenador de Estágio: Prof^o Doutor Pedro Tiago Matos Esteves

Nome da entidade acolhedora: Sport Clube de Tarouca

Morada: Bairro 5 de Outubro 3610 Tarouca, Portugal

Contacto telefónico: 965024629

Email oficial: sportclubetarouca@gmail.com

Tutor na Entidade de Acolhimento: Dr. Duarte Gomes da Fonseca Lobo

Habilitações Académicas: Licenciatura em Desporto

Grau Técnico: Nível II de treinador de Futebol “UEFA B”

Título profissional de treinador de desporto: 129535

Estagiário: Diogo Andrés Carvalho

Número: 938782649

Curso: Licenciatura em Desporto - Menor de Treino Desportivo

Total de horas de estágio: 550 horas

Agradecimentos

Não poderia finalizar o meu relatório de estágio sem deixar os devidos agradecimentos a todas as pessoas que me ajudaram ao longo do meu percurso.

Primeiramente deixar um agradecimento a toda a minha família e amigos pelo o apoio incondicional que me deram ao longo destes três anos.

Também não poderia deixar de agradecer ao Tutor e Treinador Duarte Lobo, pela forma com que sempre me tratou e pela ajuda prestada, para que o meu estágio corresse bem.

Agradecer ao Treinador António Batista, também pela disponibilidade e forma como me tratou ao longo deste estágio.

Agradecer ao coordenador de estágio, o Professor Doutor Pedro Esteves pela ajuda prestada durante o estágio.

Por fim agradecer a toda a direção do Sport Clube de Tarouca pela forma como me acolheu e me fez sentir em casa.

Resumo

O Estágio Curricular insere-se no plano de estudos do 3º ano da Licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, menor de Treino Desportivo.

Este estágio foi realizado no Sport Clube Tarouca e teve início no dia 05 de setembro de 2022, e terminou no dia 22 de junho de 2023, perfazendo um total de horas 550 horas.

As atividades desenvolvidas centraram-se principalmente no escalão Sub-13 mas também envolveram o escalão Sub-14 com atividades de observação. O escalão Sub-13 do Sport Clube Tarouca esteve inserido no campeonato distrital da Associação de Futebol de Viseu mas também na taça de prata da Associação de Futebol de Viseu onde tinha como função treinador adjunto e ajudava no planeamento e instrução da equipa durante as sessões de treino e também observava e analisava os jogos.

Ao longo do estágio, sempre foi-me dada a liberdade de colocar em prática todos os conhecimentos que já tinha adquirido e adquirir novos conhecimentos e experiências. O contexto prático no qual estive inserido foi importante dado que me permitiu adquirir um conjunto de competências relevantes, sendo uma mais-valia no contexto de mercado de trabalho.

Palavras-chave: Futebol, Sport Clube Tarouca, Treino Desportivo

Índice

Ficha de identificação do Estágio Curricular	III
Agradecimentos	IV
Resumo	V
Índice	VI
Índice de Figuras	VIII
Índice de Tabelas	IX
Lista de Siglas	X
Introdução	1
1.Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora	2
1.1 Enquadramento social, demográfico e desportivo da cidade de Tarouca.....	3
1.2 Sport Clube de Tarouca	4
1.2.1 Objetivos e Missão do SCT.....	5
1.3 Caracterização dos Recursos	7
1.3.1 Recursos Humanos	7
1.3.2 Recursos Materiais	9
1.3.3 Recursos Espaciais	10
1.3.4 Recursos logísticos e comunicacionais	12
2. Objetivos e Planeamento de estágio	13
2.1. Áreas de intervenção.....	14
2.2. Fases do processo de estágio	14
2.3 Objetivos do Estágio	15
2.4. Planeamento e calendarização	16
2.4.1 Horário Semanal.....	16
2.4.2 Calendarização anual.....	17
3. Atividades desenvolvidas	19
3.1. Planeamento.....	20
3.1.1. Modelo de jogo.....	21
3.1.2. Organização defensiva	22
3.1.3. Organização ofensiva	23
3.1.4. Transição defensiva.....	25
3.1.5. Transição ofensiva.....	26

.....	26
3.1.6. Bolas paradas.....	26
3.2. Periodização do treino	32
3.3. Intervenção na sessão de treino	33
3.4. Prestação na competição	34
3.5. Observação e análise do desempenho competitivo.....	37
3.6. Avaliação morfo-funcional	39
3.6.1. Avaliações Antropométricas	39
3.6.2. Avaliação maturacional.....	40
3.6.3. Efeito da idade relativa.....	43
3.7. Ações de formação.....	47
3.8. Projeto de promoção	48
4. Reflexão	49
6. Anexos.....	53

Índice de Figuras

Figura 1-Brasão da Cidade de Tarouca	3
Figura 2- Complexo Desportivo de Tarouca	3
Figura 3- Símbolo do SCT	4
Figura 4- Manual de Acolhimento e Boas Práticas do SCT	6
Figura 5- Organograma SCT	7
Figura 6- Piscinas Municipais de Tarouca	10
Figura 7- Entrada do clube onde se situada a lavandaria e sala da presidência	10
Figura 8- Balneários dos jogadores e arbitragem	11
Figura 9- Bancadas do SCT	11
Figura 10- Campo do SCT	11
Figura 11- Divulgação Instagram	12
Figura 12- Divulgação Facebook	12
Figura 13- Sistema tático 3-2-3.	21
Figura 14- Organização defensiva.	23
Figura 15- Saída de Jogo.	24
Figura 16- Organização ofensiva.	25
Figura 17- Pressão após perda de posse.	25
Figura 18- Transição ofensiva	26
Figura 19- Saída de bola.	27
Figura 20- Bola longa.	28
Figura 21- Saída de bola meio campo.	28
Figura 22- Canto ofensivo.	29
Figura 23- Canto ofensivo nº2.	29
Figura 24- Livres ofensivos.	30
Figura 25- Canto defensivo.	30
Figura 26- Livre defensivo.	31
Figura 27- Exemplo de microciclo semanal Sub-13.	32
Figura 28- Classificação campeonato distrital Sub-13.	34
Figura 29- Classificação fase de grupos da taça de Sub-13	35
Figura 30- Quartas-de-final da taça de prata Sub-13.	36
Figura 31- Ficha de observação parte 1.	37
Figura 32- Ficha de observação parte 2.	38
Figura 33- Altura atual vs. Altura final.	42
Figura 34- Fases da maturação.	42
Figura 35- Golos marcados pelos atletas por trimestre.	44
Figura 36- Divisão dos atletas por trimestre.	45
Figura 37- Média da altura dos atletas por trimestre.	45
Figura 38- Média da massa corporal dos atletas por trimestre.	46
Figura 39- Sessão de informação.	47
Figura 40- Cartaz de divulgação do projeto	48

Índice de Tabelas

Tabela 1- Tabela da equipa de Sub-13 do SCT.	8
Tabela 2- Recursos materiais.....	9
Tabela 3- Exemplo calendarização semanal Sub-13.	16
Tabela 4- Exemplo calendarização semanal Sub-14.	16
Tabela 5- Calendarização da fase de grupos do campeonato distrital Sub-13.	17
Tabela 6- Calendarização Taça de Prata Sub-13.	18
Tabela 7- Macroциclo do SCT para escalões de infantis.	20
Tabela 8- Dados dos cálculos do IMC.	39
Tabela 9- Classificação do IMC.	39
Tabela 10- Previsão da estatura final adulta.	41
Tabela 11- Detalhes dos atletas.	41
Tabela 12- Dados dos atletas.	43

Lista de Siglas

AFV- Associação de Futebol de Viseu

DC- Defesa Central

DD- Defesa Direito

IMC- Índice de Massa Corporal

GR- Guarda-Redes

PL- Ponta de Lança

SCT- Sport Clube Tarouca

Introdução

O presente relatório de estágio foi realizado no âmbito da Unidade Curricular Estágio, do 3º ano da Licenciatura em Deporto no Instituto Politécnico da Guarda., enquadrado no menor de treino desportivo, O estágio realizou-se na instituição Sport Clube de Tarouca (SCT), sob a orientação do tutor Dr. Duarte Lobo, e centrou-se na equipa de futebol masculino Sub-13.

O objetivo geral do estágio passa por pôr em prática tudo o que fomos aprendendo ao longo destes três anos de licenciatura, em contexto real de trabalho e adquirir mais competências e experiências para no futuro sermos uns bons profissionais.

Fiorentini (2008) afirma que se queremos formar professores capazes de produzir e avançar nos conhecimentos curriculares e de transformar a prática/cultura escolar, então é preciso que eles adquiram uma formação inicial que lhes proporcione uma sólida base teórico-científica relativa ao seu campo de atuação, que deve ser apoiada na reflexão e na investigação sobre a prática. É neste sentido que o presente estágio assume uma importância muito relevante para a inserção no mercado de trabalho.

O futebol é uma das modalidades que mais pessoas mobiliza em seu redor, desde os intervenientes mais diretamente envolvidos no jogo (jogadores, treinadores, dirigentes), aos adeptos e à comunicação social, proporcionando uma análise e debate diário acerca de inúmeros pormenores que dele advêm (Garganta, 2001).

A escolha da modalidade de futebol para realização do meu estágio deveu-se ao facto de eu ter sido praticante da mesma por vários anos, sendo o meu desporto preferido e onde me sinto mais à vontade. Decidi entrar na instituição SCT para realizar o meu estágio, porque foi a equipa que me acolheu para ser praticante e por se situar perto da região onde habito.

O relatório final de estágio é a última tarefa a realizar durante o estágio. Tem como objetivo descrever todo o percurso realizado pelo estagiário.

A estrutura deste documento divide-se em 4 capítulos:

- Na 1ª parte será abordada a caracterização da entidade acolhedora.
- Na 2ª parte será abordado os objetivos e o planeamento do estágio curricular.
- A 3ª parte abordará as atividades realizadas durante o estágio.
- Na 4ª e última parte do relatório de estágio será feita uma reflexão final sobre todo o processo de estágio assim como a bibliografia e os respetivos anexo.

1.Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora

1.1 Enquadramento social, demográfico e desportivo da cidade de Tarouca



Figura 1-Brasão da Cidade de Tarouca

Fonte: https://www.cm-tarouca.pt/thumbs/cmtarouca/uploads/writer_file/image/23/brasao_1_980_2500.gif

Tarouca (Fig.1) é uma cidade localizada na região do Douro, pertencendo à região Norte e ao distrito de Viseu. Tem uma área urbana de 21,95 km², 4.334 habitantes em 2021 e uma densidade populacional de 197 habitantes por km².

É sede do município de Tarouca, tendo uma área total de 100,08 km², 7.363 habitantes em 2021 e uma densidade populacional de 74 habitantes por km², subdividido em 7 freguesias. O município é limitado a nordeste pelo município de Armamar, a leste por Moimenta da Beira, a sudoeste por Castro Daire, a sul por Vila Nova de Paiva e a oeste por Lamego.

No desporto, Tarouca é uma cidade com vários recursos destinados à prática desportiva. Tarouca oferece a possibilidade de praticar muitos desportos sendo eles futebol, com um campo de futebol 11 (Fig. 2) onde há duas equipas sendo elas o SCT (Sport Club de Tarouca) e o Tarouquense. Na modalidade de futsal possui uma equipa chamada Inter Tarouca e no andebol tem a equipa Ginásio Clube de Tarouca. Também se pode praticar Desportos de Montanha, DownHill, BTT, Canoagem, Pesca e Natação nas Piscinas Municipais Cobertas de Tarouca.



Figura 2- Complexo Desportivo de Tarouca

FONTE: https://www.cm-tarouca.pt/thumbs/cmtarouca/uploads/writer_file/image/741/img_7456_1_980_2500.jpg

1.2 Sport Clube de Tarouca



Figura 3- Símbolo do SCT

Fonte: https://www.cm-tarouca.pt/thumbs/cmtarouca/uploads/poi/image/154/sport_clube_tarouca_1_980_2500.jpg

O Sport Clube de Tarouca (Fig. 3) foi fundado em 2014 na cidade de Tarouca, sendo um clube de futebol de formação muito recente. O SCT participa nas competições da Associação de Futebol de Viseu (AFV).

O SCT tem como público-alvo os jovens com faixa etária entre os 4 e os 19 anos, visto que é uma instituição que direcionado para as camadas de formação, não tendo seniores. Esta instituição pretende desenvolver os seus atletas ao máximo, dando-lhes uma boa prática desportiva, treinadores bem qualificados e com competência para estarem a gerir as suas equipas.

O SCT não aposta só nas capacidades físicas dos atletas mas também na parte psicológica, pretende ter atletas educados e bem formados como pessoas, a instituição também pretende que os treinos e os momentos passados com a equipa sejam felizes e divertidos, para que os mesmos desfrutem ao máximo a “magia do futebol”, aproveitem para fazer amizades e para passarem os seus tempos livres a praticar desporto.

1.2.1 Objetivos e Missão do SCT

Apesar da recente criação, o clube SCT tem como um dos objetivos competitivos estar presente, em todos os escalões de formação. No prazo de cinco anos, ultrapassar os 200 atletas inscritos na Associação de Futebol de Viseu.

Em termos competitivos objetiva consolidar a evolução gradual em todas as equipas do SCT e tornar efetiva a sua presença nas fases de apuramento de Campeão, bem como, a disputa dos jogos de eliminação das taças de Ouro e Prata. Com isto, nos próximos 5 anos ser, capazes de obter pelo menos um título de campeão distrital, revalidação da Taça de Ouro e disputar em diversos escalões a final da Taça Prata.

Aumentar exponencialmente a presença de jogadores do SCT no Clube sénior do Concelho, o A.D.R. Tarouquense e com isto demonstrar a todos a importância fundamental da existência do SCT e do constante trabalho desenvolvido por um clube de formação na evolução dos jovens do concelho.

A missão do SCT de acordo com o documento de manual de boas práticas do SCT para época 2022/2023 (Fig.4) consiste em:

- Constituir a nível concelhio/Distrital uma verdadeira referência para os jovens que praticam desporto;
- Através do ensino/prática da modalidade de Futebol proporcionar a oportunidade, a todos os jovens do concelho, à participação em eventos desportivos e culturais como jogos, festivais, torneios, campeonatos;
- Promover o intercâmbio social e escolar, a autonomia e a solidariedade através do futebol;
- Incentivar o futebol como alternativa à indisciplina, estimulando à vida saudável e prevenção de doenças;
- Estimular a prática regular de atividades físicas;
- Estimular o trabalho em grupo e a convivência comunitária.

SPORT CLUBE TAROUCA

Época Desportiva 2022/23

MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS



SPORT CLUBE DE TAROUCA
CONTRIBUINTE: 513 172 025 | Email:
sportclubetarouca@gmail.com



SEMPRE UNIDOS, MOVIDOS PELA PAIXÃO!...

Figura 4- Manual de Acolhimento e Boas Práticas do SCT

1.3 Caracterização dos Recursos

1.3.1 Recursos Humanos

De acordo com o organograma indicado (Fig.5), podemos ver todos os integrantes do SCT, desde o presidente até aos treinadores dos diferentes escalões.

Durante a época 2022/2023, estive inserido no escalão de sub-13 no qual fiz parte de uma equipa técnica constituída pelo treinador principal Duarte Lobo, adjunto António Batista e eu como treinador estagiário.

O senhor Duarte Lobo para além de treinador de sub-13 é coordenador técnico do SCT, o senhor António Batista também tem funções de treinador principal no escalão de traquinas e eu estive também inserido nos escalões mais jovens.

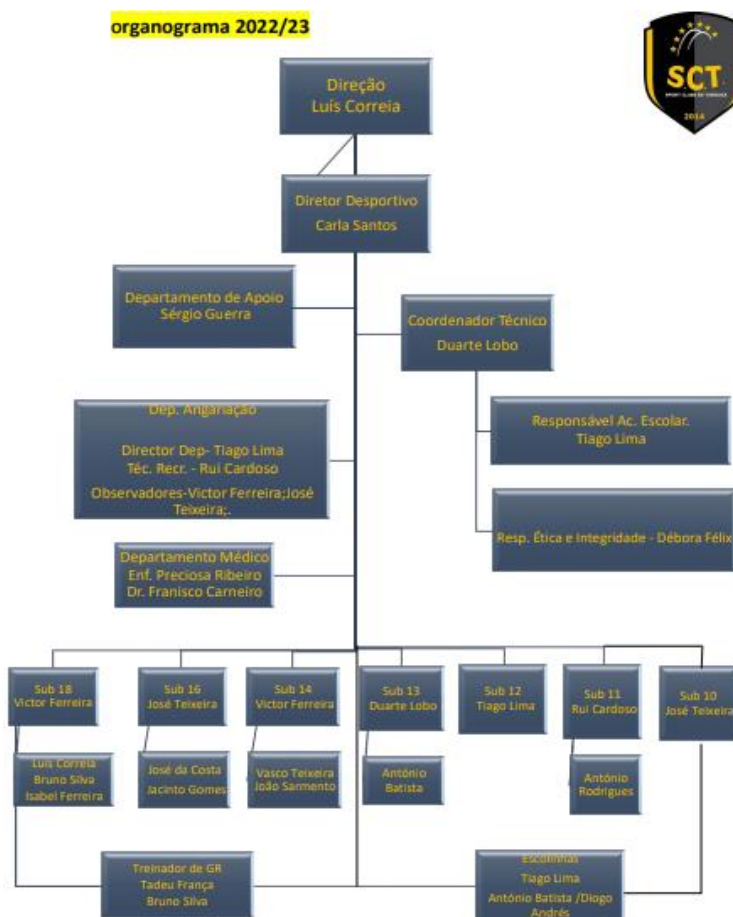


Figura 5- Organograma SCT

A Equipa Sub-13 do Sport Clube De Tarouca é constituída por 13 atletas, com uma idade média de 11 anos (Tab.1). A Equipa técnica é constituída pelo Treinador Principal, Duarte Lobo, detentor do nível II de treinador de Futebol “UEFA B” e o Treinador Estagiário Diogo Carvalho.

Dados recolhidos a Outubro de 2022.

Tabela 1- Tabela da equipa de Sub-13 do SCT.

Sport Clube de Tarouca	SUB 13	
Nome dos jogadores	Data de nascimento	Idade
A.P	26/02/2010	13
A.F	12/04/2010	13
D.C	22/09/2010	12
D.M	13/12/2010	12
D.B	11/12/2010	12
E.M	12/04/2010	13
G.B	01/11/2010	12
J.C	09/01/2010	13
M.C	26/12/2010	12
R.O	12/11/2010	12
R.I	03/01/2011	12
S.F	20/04/2011	12
T.P	09/01/2010	13

1.3.2 Recursos Materiais

Na Tabela 2 encontram-se os recursos materiais disponíveis para todas as equipas de futebol do Sport Clube Tarouca (SCT), assim como a quantidade e o seu estado de conservação que está avaliado de 1 a 5 com forme a sua conservação, onde 1 representa muito mau estado e 5 muito bom estado.

Os materiais indicados (Tab.2) eram suficientes para um bom funcionamento do treino, sendo que se fosse adicionado mais algum tipo de materiais seria bom para o clube.

Tabela 2- Recursos materiais.

Materiais	Quantidade	Estado de Conservação
Bolas por equipa	12	5
Sinalizadores	60	3
Cones	30	3
Cones altos	15	3
Mini Balizas Pequenas	4	4
Mini Balizas Médias	2	3
Mini Balizas Grandes	2	4
Balizas 7	13	4
Balizas 11	2	4
Cones com estaca	14	3
Coletes por equipa	20	4
Saco de Bolas por equipa	1	4
Cesto para Coletes por equipa	1	3

1.3.3 Recursos Espaciais

O SCT possui limitações nos recursos espaciais visto que concretamente só possui o campo de futebol (Fig.10), não havendo outros campos para serem usados, podendo haver limitações aos treinos das diversas equipas, sendo que tem que haver um enorme planeamento para que os diversos escalões usufruam o máximo do campo e potencializem os seus treinos.

Uma situação favorável é que o SCT se encontra localizado perto das piscinas municipais de tarouca (Fig.6), onde os atletas podem ir.

Por sua vez o único campo que possui é equipado com bancadas (Fig.9), relva sintética, sistema de rega, iluminação artificial (Fig.10), 4 balneários para jogadores, 1 para árbitros, 1 para arrumações (Fig.8), lavandaria, uma sala para reuniões e organização da presidência do clube (Fig.7).



Figura 6- Piscinas Municipais de Tarouca



Figura 7- Entrada do clube onde se situada a lavandaria e sala da presidência



Figura 8- Balneários dos jogadores e arbitragem



Figura 9- Bancadas do SCT



Figura 10- Campo do SCT

1.3.4 Recursos logísticos e comunicacionais

A instituição tem ao seu dispor, carrinhas fornecidas pela camara municipal de tarouca, que leva os jogadores para as suas casas e autocarros para transporte nos jogos fora de casa.

O SCT realizava todas as semanas a comunicação dos jogos e torneios pelos meios de comunicação indicados a baixo (Fig.11 e 12). Estes comunicados eram publicados para que os pais e adeptos pudessem ver os horários dos jogos e onde se iriam realizar.

Estes meios de comunicação também serviam para publicar fotografias dos atletas e para divulgar resultados para que pais ou adeptos pudessem consultar.

Meios de comunicação digitais oficiais do SCT:

Facebook – <https://pt-pt.facebook.com/people/Sport-Clube-de-Tarouca/100057623762850/>

Instagram – <https://instagram.com/sportclubetarouca?igshid=YmMyMTA2M2>



Figura 12- Divulgação Facebook

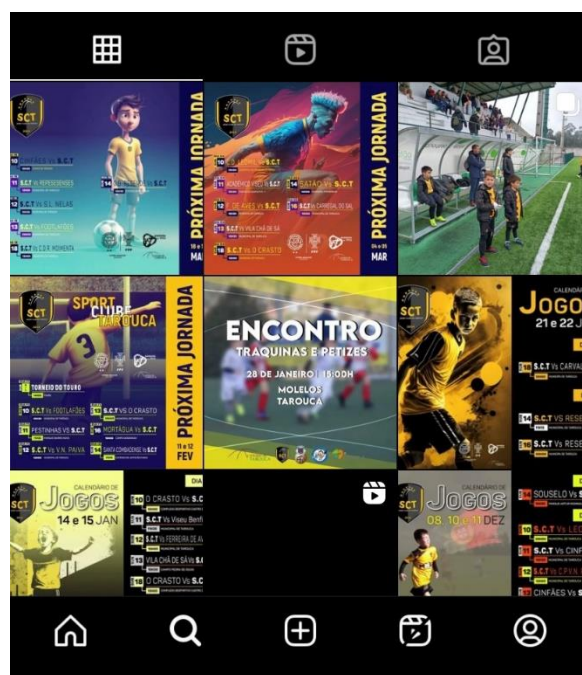


Figura 11- Divulgação Instagram

2. Objetivos e Planeamento de estágio

2.1. Áreas de intervenção

As áreas de intervenção ao qual estive inserido foram na equipa de Sub 13 realizando a maioria do estágio neste escalão, onde realizava o planeamento semanal, observava jogos da equipa, realizava sessões de treino e era responsável pelo aquecimento pré-jogo, de seguida a observação de treinos e jogos da equipa de Sub 14 e por fim estive inserido nos traquinas e petizes, realizando treinos e levando os atletas para os torneios.

2.2. Fases do processo de estágio

O Estágio está dividido em três fases, sendo elas: a Fase de Integração e Planeamento, a Fase de Interação e a Fase de Conclusão e Avaliação.

1ª Fase- Fase de integração e Planeamento (05/09/2022)

Na fase de integração, como próprio nome diz comecei por me tentar adaptar à equipa e a tentar compreender como estava em termos técnicos e táticos, ver os recursos que a instituição possuía, conhecendo melhor a equipa comecei por ver onde e em que aspetos precisava de trabalhar mais e junto do meu tutor de estágio e treinador dos sub-13, fazer sessões de treino para solucionar os problemas da nossa equipa, entregando aos nossos atletas exercícios de qualidade para que eles se tornem uns atletas mais completos.

2ª Fase- Fase de intervenção (06/12/2022)

Na fase de intervenção, tem como principal objetivo fazer com que eu estagiário intervenha de forma autónoma e responsável no processo de treino, preparando sessões de treino, fazendo a observação dos jogos e treinos, dar feedbacks assertivos aos jogadores sobre algo que podem melhorar ou algo que estejam a fazer corretamente. Nesta fase é necessário ter uma boa comunicação, visto que a comunicação é essencial para uma melhor relação entre treinador e atleta, também para otimizar rendimento e para corrigir aspetos técnicos ou táticos da forma correta, fazendo com que os atletas se tornem cada vez melhores.

3ª Fase- Fase de conclusão e avaliação (25/05/2023)

Nesta última fase de conclusão e avaliação, pretende-se que eu como estagiário, faça uma reflexão do que fiz ao longo do ano, vendo se consegui alcançar os meus objetivos e se adquiri novas competências para me tornar um treinador melhor e mais capaz de ajudar qualquer equipa onde estiver inserido.

2.3 Objetivos do Estágio

Os objetivos de estágio são todos os objetivos que pretendemos realizar e seguir durante o nosso percurso no clube onde estamos inseridos. De seguida apresentarei todos os objetivos gerais e específicos que foram definidos em conjunto com o tutor de estágio:

Objetivos Gerais

- Desenvolver e aprofundar competências na comunicação, na intervenção e nos feedbacks para uma melhor intervenção profissional;
- Assumir compromisso com o clube, sendo que a assiduidade, pontualidade e responsabilidade para com o clube e seus intervenientes são essenciais;
- Adquirir e aprofundar novos conhecimentos nos domínios do planeamento e do conhecimento científico, técnico, tático e pedagógico;

Objetivos Específicos

- Participar e observar treinos e competições;
- Adquirir e perspetivar competências comunicativas e de responsabilidade no comando da equipa durante treinos e competições;
- Compreender o funcionamento do clube para futuramente desenvolver novas competências para um melhoramento do mesmo;
- Adquirir autonomia, liderança para uma melhor interação e comunicação com os jovens atletas;
- Intervir de forma autónoma e responsável nos treinos ou competições.

2.4. Planeamento e calendarização

2.4.1 Horário Semanal

No horário semanal (Tabela 3 e 4) estão descritos três treinos por semana onde participei quer nos sub-14, quer nos sub-13, que vai desde quarta-feira a sexta-feira sendo que os jogos são normalmente ao sábado, este horário era reajustado todas as semanas visto que poderia haver alterações nos horários, sendo que nos sub-14 realizava mais trabalho de observação do treino e nos sub-13 intervenha em tudo o que o treinador principal deixasse.

Nos fins-de-semana em que não houvesse jogos do Sub-13 para acompanhar, irei observar os jogos dos diferentes escalões.

Tabela 3- Exemplo calendarização semanal Sub-13.

	Dias	Horas	Duração	Equipa
Treinos	5ªfeira	17:30-19:30	2h	Sub-13

Tabela 4- Exemplo calendarização semanal Sub-14.

	Dias	Horas	Duração	Equipa
Treinos	4ªfeira	17:15-19:15	2h	Sub-14
	6ªfeira	17:15-19:15	2h	Sub-14

2.4.2 Calendarização anual

O planeamento anual apresentado na tabela 5 e 6 representa o número total 23 de jogos e 72 treinos feitos na fase de grupos do campeonato distrital Sub-13 e taça de prata.

Devido á equipa de Sub-13 do SCT não se conseguir apurar para a fase de apuramento de campeão a calendarização foi dividido em dois. Sendo que na segunda parte da calendarização estará representados os restantes jogos e treinos feitos na taça de prata da A.F.Viseu.

Tabela 5- Calendarização da fase de grupos do campeonato distrital Sub-13.

Calendarização																	
Mesociclos																	
Período Preparatório		Período Competitivo															
Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio	
Dia	Informação	Dia	Informação	Dia	Informação	Dia	Informação	Dia	Informação	Dia	Informação	Dia	Informação	Dia	Informação	Dia	Informação
S																	1
T																	2
Q																	3
Q	1																4
S	2																5
S	3		1		5	Jogo 3	3	Folga						1			6
D	4		2		6				1					2			7
S	5		3		7				2					3			8
T	6	Treino 1	4	Treino 9	8	Treino 19	6	Treino 27	3	Treino 35	7	Treino 45	7	Treino 53	4	Treino 61	9
Q	7		5		9				4					5			10
Q	8	Treino 2	6	Treino 10	10	Treino 20	8	Treino 28	5	Treino 36	9	Treino 46	9	Treino 54	6	Treino 62	11
S	9		7		11				6					7			12
S	10		8	Jogo 1	12	Jogo 6	10	Cirifes	7					8			13
D	11		9		13				8					9			14
S	12		10		14				9					10			15
T	13	Treino 3	11	Treino 11	15	Treino 21	13	Treino 29	10	Treino 37	14	Treino 47	14	Treino 55	11	Treino 63	16
Q	14		12		16				11					12			17
Q	15	Treino 4	13	Treino 12	17	Treino 22	15	Treino 30	12	Treino 38	16	Treino 48	16	Treino 56	13	Treino 64	18
S	16	Exames médicos	14		18				13					14			19
S	17		15	Jogo 2	19	Jogo 7	17	Folga	14					15			20
D	18		16		20				15					16			21
S	19		17		21				16					17			22
T	20	Treino 5	18	Treino 13	22	Treino 23	20	Treino 31	17	Treino 39	21	Treino 49	21	Treino 57	18	Treino 65	23
Q	21		19		23				18					19			24
Q	22	Treino 6	20	Treino 14	24	Treino 24	22	Treino 32	19	Treino 40	23	Treino 50	23	Treino 58	20	Treino 66	25
S	23		21		25				20					21			26
S	24	Jogo de apresentação	22	Folga	26	Jogo 8	24		21					22			27
D	25		23		27				22					23			28
S	26		24		28				23					24			29
T	27	Treino 7	25	Treino 15	29	Treino 25	27	Treino 33	24	Treino 41	28	Treino 51	28	Treino 59	25	Treino 67	30
Q	28		26		30				25					26			31
Q	29	Treino 8	27	Treino 16					26	Treino 42				27	Treino 68		
S	30		28						27					28			
S			29	Jogo 3					28					29			
D			30						29					30			
S			31						30								
T									31	Treino 43							

Legenda	
Treinos	Amarelo
Jogos casa	Vermelho
Exames médicos	Verde
Feridas	Cinza
Folgas	Laranja
Jogos fora	Verde claro
Jogo de apresentação	Vermelho escuro

Tabela 6- Calendarização Taça de Prata Sub-13.

Calendarização										
Mesociclos										
Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio		
S	Dia	Informação	Dia	Informação	Dia	Informação	Dia	Informação	Dia	Informação
T										
Q			1		1					
T			2	Treino	2	Treino				
S			3		3					
S			4	Jogo	4	Jogo	1	Jogo		
D	1		5		5		2			
S	2		6		6		3		1	
T	3	Treino	7	Treino	7	Treino	4	Treino	2	Treino
Q	4		8		8		5		3	
Q	5	Treino	9	Treino	9	Treino	6	Treino	4	Treino
S	6		10		10		7		5	
S	7	Folga	11	Jogo	11	Jogo	8		6	
D	8		12		12		9		7	Jogo amigavel
S	9		13		13		10		8	
T	10	Treino	14	Treino	14	Treino	11	Treino	9	Treino
Q	11		15		15		12		10	
Q	12	Treino	16	Treino	16	Treino	13	Treino	11	Treino
S	13		17		17		14		12	
S	14	Jogo	18	Folga	18	Jogo	15	Jogo	13	Jogo amigavel
D	15		19		19		16		14	
S	16		20		20		17		15	
T	17	Treino	21	Feriado	21	Treino	18	Treino	16	Treino
Q	18		22		22		19		17	
Q	19	Treino	23	Treino	23	Treino	20	Treino	18	Treino
S	20		24		24		21		19	
S	21	Folga	25	Folga	25	Folga	22	Jogo	20	Jogo amigavel
D	22		26		26		23		21	
S	23		27		27		24		22	
T	24	Treino	28	Treino	28	Treino	25	Treino	23	Treino
Q	25				29		26		24	
Q	26	Treino			30	Treino	27		25	Treino
S	27				31		28	Treino	26	
S	28	Jogo					29		27	
D	29						30		28	
S	30								29	
T	31								30	
Q									31	
Q										
S										
S										
D										

Legenda	
Treinos	
Jogos Fora	
Jogos Casa	
Jogos Amigaveis	
Folgas	
Feriados	

3. Atividades desenvolvidas

3.1. Planeamento

O planeamento e a periodização são fases do treino que visam amplificar a eficácia, consistência e a qualidade de jogo das equipas. Uma época bem planeada caracteriza-se pelo sucesso das equipas e dos seus integrantes.

“A planificação ou planeamento desportivo é um processo que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes á construção e desenvolvimento dos praticantes ou das equipas. Por outro lado, organiza essas operações em função das finalidades, objetivos e previsões (a curta, média ou longa distância), escolhendo-se as decisões que visem o máximo de eficiência e funcionalidade das mesmas.” (Oliveira,2005, p.1)

Na tabela 7 podemos ver a tabela fornecida pelo tutor Duarte Lobo sobre as macrociclo para os escalões de infantis. Na tabela estão descritos os planeamentos e objetivos que o clube tem para os infantis ao longo da época 2022/2023.

Tabela 7- Macro ciclo do SCT para escalões de infantis.

SPORT CLUBE DE TAROUCA		
MacroPlanificação		INFANTIS
Set./Out/Nov/Dez	Jan/Fev/Mar	Abr/Mai/Jun
Noção do objetivo do jogo: Golo; Jogo de cooperação; Coordenação motora; Saber as regras do jogo; Regras saber estar; Tomada de decisão.	Agressividade; Empenho; Visão de jogo; Inteligência de jogo; Velocidade.	Criatividade; Resolução dos problemas do jogo; Culto da vitória; Responsabilidade; Fair-Play.
<ul style="list-style-type: none"> - controlo e condução de bola, - Passe, - Desmarcação, - Fintas, - Remate, - Cabeceamento, Noção campo pequeno e campo grande; Linha de 2 (defensiva) em posse de bola (equilíbrio); Reduzir a verbalização; Jogo formal de 5 v 5; Trabalho de guarda-redes.	Noção de ataque e defesa; A noção de marcar golo; A noção de impedir o golo; Coberturas defensiva e ofensiva; Movimentos ofensivos com 2; Trabalho de 1 v 1 e 2 v 2; Trabalho de guarda-redes.	Capacidade em jogar em equipa; Noção de ataque e defesa; Ter noção da função defensiva e ofensiva; Trabalho de guarda-redes.

3.1.1. Modelo de jogo

Para Garganta (1997, p.64) “é possível, observando equipas e jogadores ao longo de vários jogos, encontrar padrões de organização, que permitem tirar conclusões sobre o comportamento de jogo de jogadores e equipas. Esse comportamento tem relação com as características do jogo construído pela equipa, especialmente com o seu sistema organizacional. Estes comportamentos e suas relações, caracterizam o chamado ‘modelo de jogo’.”

Durante a época 2022/23 o SCT esteve inserido na fase de grupos do Campeonato Distrital Sub-13, na taça de “prata” e nos jogos encerramento Taça Prata Sub-13 da A.F. Viseu.

Os objetivos do clube nestas duas competições era chegar o mais longe possível na competição ou até mesmo ganhar, mas sempre pensando no lado menos profissional das competições, sendo que para nós treinadores era que os atletas se divertissem e que compreendessem melhor os processos do jogo e a sua complexidade.

A equipa era constituída por 15 jogadores, sendo que, por muitas vezes vinham atletas do escalão sub-12 para jogar com a nossa equipa e jogadores da nossa equipa também poderiam subir para ajudar a equipa sub-14. No entanto o escalão levava para os jogos uma média de 14 jogadores.

Durante a época foi utilizado o mesmo modelo de jogo para a época inteira, o sistema de jogo era constituído por 3-2-3 para futebol 9 (Fig.13). Durante os jogos realizados podemos perceber que as equipas adversárias também adotavam este sistema, podendo haver variáveis no mesmo.



Figura 13- Sistema tático 3-2-3.

3.1.2. Organização defensiva

Segundo Castelo (1996) ao nível do comportamento defensivo, o principal objetivo de uma equipa prende-se com a defesa da sua baliza, procurando impedir que a equipa adversária marque golo e, ao mesmo tempo, tentar a recuperação da posse de bola. Deste modo, é crucial existir uma boa organização defensiva coletiva na qual quer as tarefas individuais, quer as coletivas, têm de estar previamente bem definidas.

Princípios da organização defensiva:

- Organizada e alinhada;
- Pressão alta ou bloco baixo;
- Defesa homem-a-homem;
- Defesa à zona;
- Campo pequeno (linhas próximas e espaços curtos);
- Não deixar jogar no corredor central do campo;
- Pressionar nos corredores laterais do campo;
- Não deixar jogador adversário girar sobre nós e virar para a nossa baliza;
- Entreatajuda;
- Coberturas defensivas;
- Concentração;
- Olhar movimentação adversária;
- Ter atenção à linha de fora de jogo (Não por em jogo a equipa adversária).

Posicionamento defensivo específico:

- DC é o “último homem” neste caso é ele que gere a linha defensiva, o DD e o DE têm que ter atenção a essa linha imposta pelo DC;

- Nos pontapés de baliza o GR juntamente com o DC mandam subir a equipa, sendo que a bola terá de ser bem pontapeada pelo GR pondo a bola o mais longe possível da nossa baliza ou também para colocar a bola nas costas das defesas;

- O DC quando a bola está de um lado do campo, este deve fazer cobertura defensiva para caso os nossos laterais sejam ultrapassados este já esteja perto para reagir e roubar a bola aos adversários;

- DC deve se sair à bola com a máxima segurança para não ocasionar superioridade numérica.

Quando a equipa estava organizada defensivamente, o primeiro defesa era sempre o PL ditando a zona de pressão ou a primeira linha defensiva.

O sistema usado na organização defensiva era 3-2-3 (Fig.14).



Figura 14- Organização defensiva.

3.1.3. Organização ofensiva

A organização é objetivamente determinada pela posse da bola. Os princípios fundamentais do processo ofensivo são: finalização/progressão no terreno de jogo e manutenção da posse da bola (Quina, 2001).

Princípios da organização ofensiva:

- Sair a jogar de maneira curta e organizada (Fig.16);
- Fazer circular a bola de forma objetiva e eficaz visando uma boa orientação de jogo, fazendo com que a equipa adversaria comece a abrir espaços;
- Procurar a largura e a profundidade fazendo movimentações adequadas, sendo elas movimentações de rotura e etc.;

- Defesas devem aproveitar bem a largura do campo para que haja um ganho maior de metros e visando o aproveitamento total do campo;
- Médios devem procurar espaços e zonas de perigo onde possam meter um passe perigoso;
- Médios devem ter uma movimentação maior, procurando sair de marcações adversárias, podendo receber a bola para assim fazerem bons passes;
- Procurar espaços e jogadores livres de marcação;
- Procurar movimentações que visem a orientação para a baliza adversaria;
- Dar linhas de passe ao colega que é portador da bola.

Posicionamento ofensivo específico:

- Ultimo terço do campo deve-se priorizar o passe em profundidade, explorando as costas do adversário;
- Atacantes fazerem movimentações de rutura para que os colegas possam fazer um passe em profundidade entre os defesas (Fig.15);
- Laterais também poderão explorar zonas ofensivas passando nas costas dos extremos pedindo um passe, para que este possa fazer um cruzamento tenso;

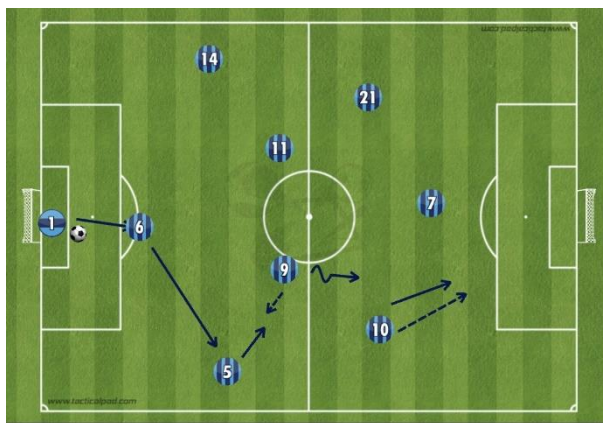


Figura 15- Saída de Jogo.



Figura 16- Organização ofensiva.

3.1.4. Transição defensiva

A transição defensiva são os comportamentos que a equipa a adota logo aquando se dá a perda da posse de bola (Leite, Dinis, Escudeiro, Coutinho, & Escudeiro, 2016).

Princípios da transição defensiva:

- Pressionar portar da bola após perda da posse de bola (Fig.17);
- Reação em grupo para que a equipa adversária não saia em contra-ataque;



Figura 17- Pressão após perda de posse.

3.1.5. Transição ofensiva

Segundo Silva (1998), na transição de um momento defensivo para um momento ofensivo, o objetivo fundamental é progredir em direção à baliza adversária, de uma forma rápida e eficaz, aproveitando a desorganização posicional do adversário.

Princípios da transição ofensiva:

- Dar largura e profundidade (Fig.18);
- Explorar espaços;
- Priorizar ataques rápidos com passes em profundidade caso seja possível;
- Caso não seja possível um ataque rápido, priorizar o jogo seguro fazendo a organização da equipa e fazendo circular a bola.

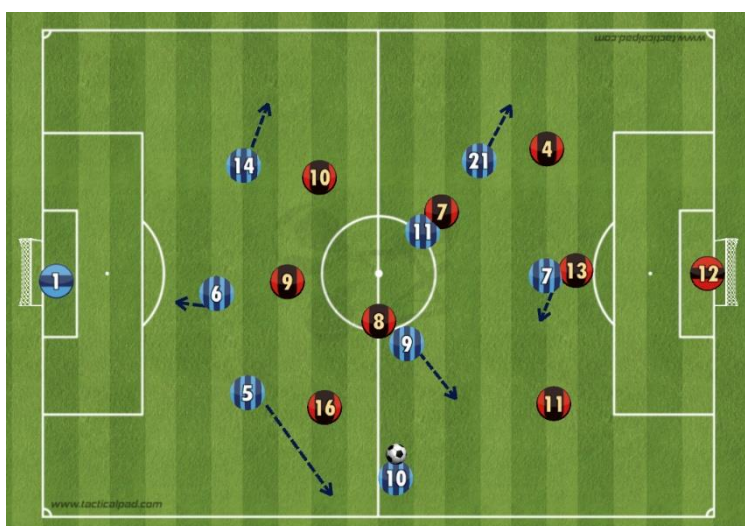


Figura 18- Transição ofensiva

3.1.6. Bolas paradas

Neste sentido, nos últimos anos, tem-se vindo a assistir a uma maior relevância das situações de bola parada e dos golos obtidos através destas situações evidenciando-se assim que cada vez mais este tipo de lances são decisivos para a obtenção da vitória no jogo de futebol (Fernández-Hermógenes et al., 2017).

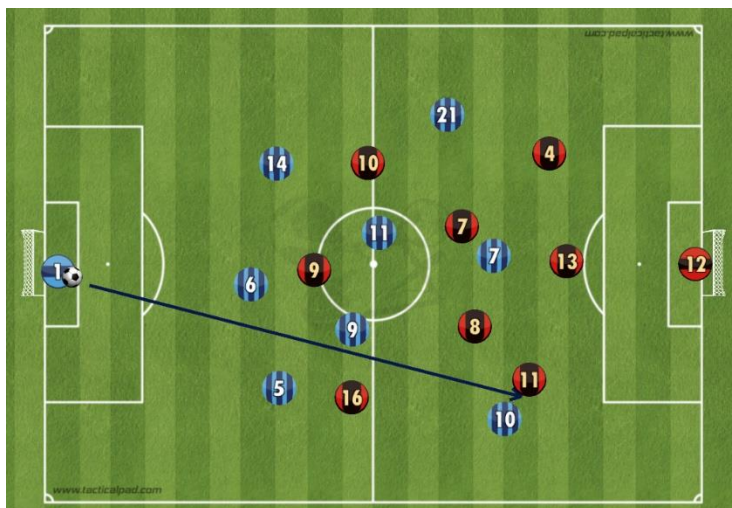


Figura 20- Bola longa.

Relativamente á saída de bola no meio-campo, procurávamos organizar a equipa e jogar de maneira segura (Fig.21).

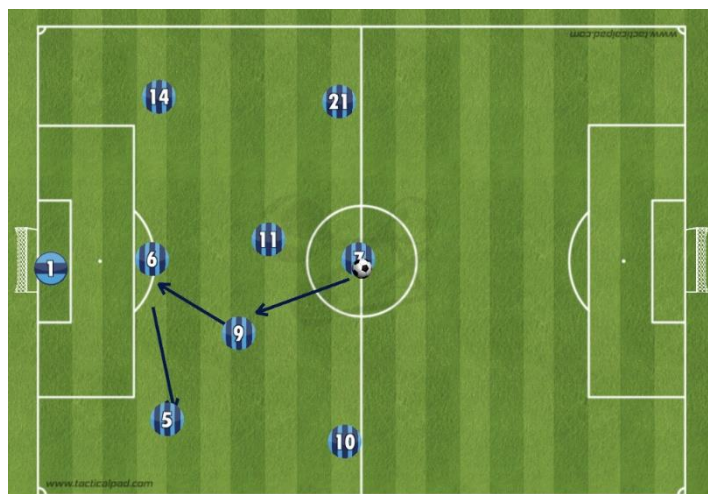


Figura 21- Saída de bola meio campo.

Nos cantos ofensivos, a equipa tinha duas opções uma consistia em bater o quanto direto para a área (Fig.22) e a outra era jogar curto e depois bater bola para a área (Fig.23), cada jogador tinha a sua função, quer seja atacar a bola no primeiro poste ou o segundo, todos os atletas sabiam o que fazer nos cantos e a bola era batida de forma tensa. Nos cantos ofensivos ficavam sempre dois jogadores ao pé do meio do campo, a dar equilíbrio defensivo.

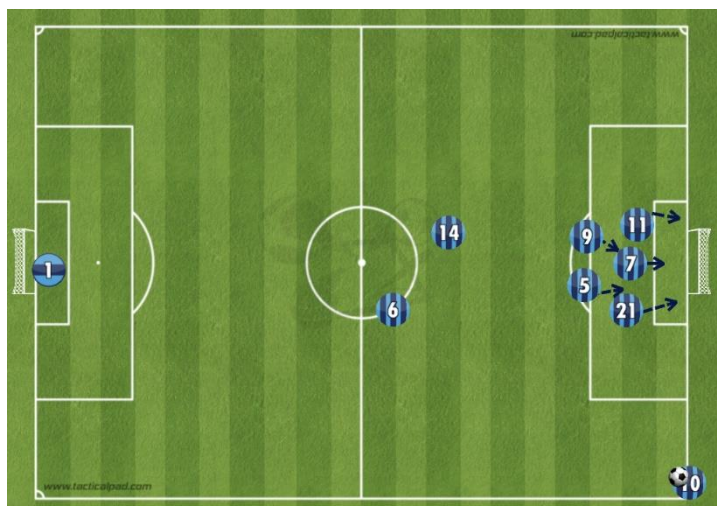


Figura 22- Canto ofensivo.

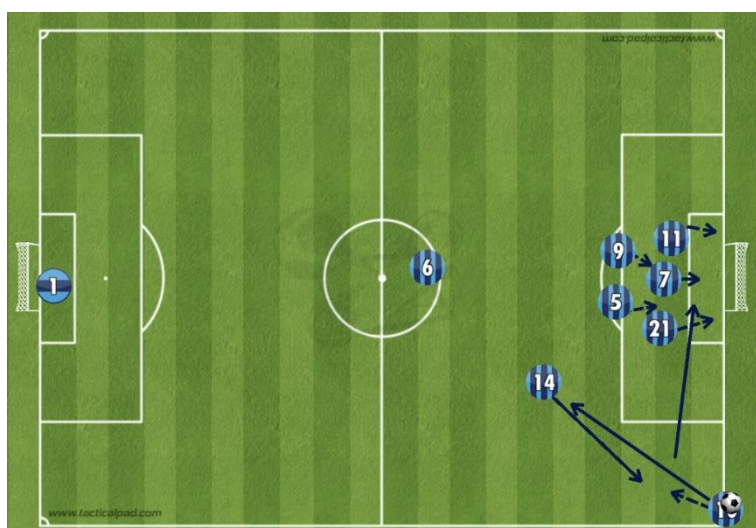


Figura 23- Canto ofensivo n°2.

Nos livres ofensivos caso fossem de curta distância para a baliza adversária era priorizado o livre direto (Fig.24), caso fossem de distâncias longas era feito o cruzamento para os restantes jogadores atacarem a bola, sendo que havia sempre o equilíbrio defensivo feito por dois jogadores.

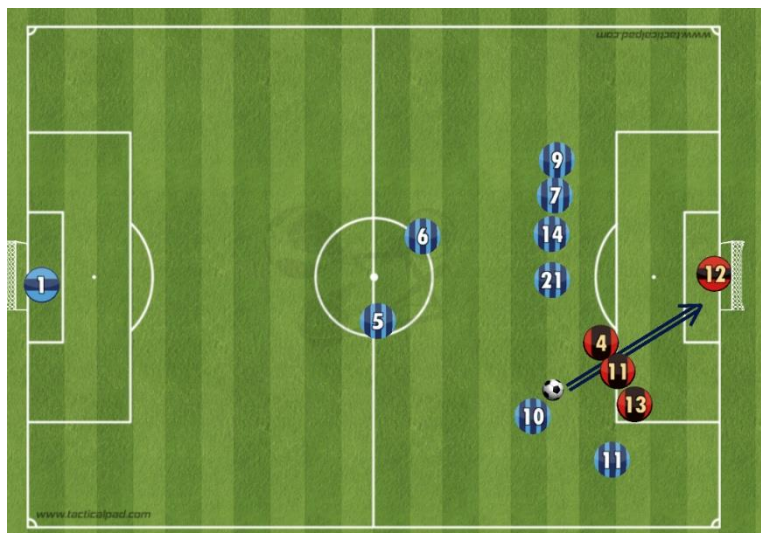


Figura 24- Livres ofensivos.

Bolas paradas defensivas:

Nos cantos defensivos optou-se por utilizar dois tipos de marcação, sendo elas a marcação individual, ou marcação a zona, tínhamos um jogador a evitar o canto curto e outro mais adiantado no terreno geralmente era o PL para fazer ataques rápidos (Fig.25 e 26).

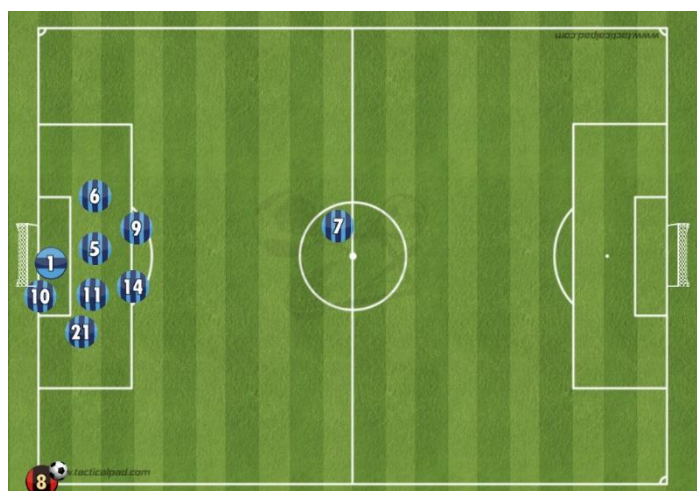


Figura 25- Canto defensivo.

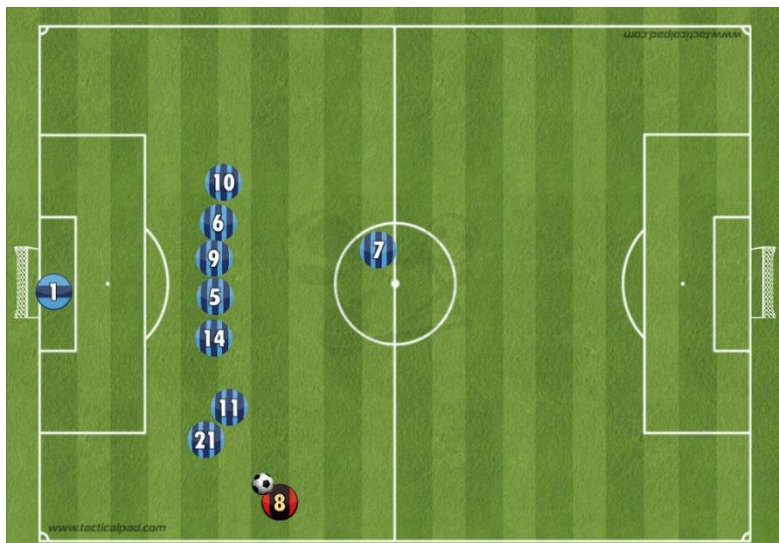


Figura 26- Livre defensivo.

3.2.Periodização do treino

Mourinho (2001, p.46) define a periodização como "Aspeto particular da programação, que se relaciona com uma distribuição no tempo, de forma regular, dos comportamentos táticos de jogo, individuais e coletivos, assim como, a subjacente e progressiva adaptação do jogador e da equipa a nível técnico, físico, cognitivo e psicológico".

Segundo Mourinho (2001, p.55) "Programar é definir e determinar um conjunto de conteúdos e estratégias de ação que perspetivem e estruturam todo um processo de trabalho, que vise o treino nas suas diversas dimensões e a competição".


		Microciclo: Nº1		Local: Campo do SCT		
		Mesociclo: Nº1		Equipa: Sub-13		
		Semana: 19/09 a 25/09		Hora do Dia: Tarde/Noite		
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Local:	Local:	Local:	Local:	Local:	Local:	Local:
	Campo de Tarouca		Campo de Tarouca			
Horas:	Horas:	Horas:	Horas:	Horas:	Horas:	Horas:
	17:30		17:30			
Objetivos:	Objetivos:	Objetivos:	Objetivos:	Objetivos:	Objetivos:	Objetivos:
	recepção, finalização, posse de bola		Bolas paradas, velocidade, p asse e recepção			
Volume:	Volume:	Volume:	Volume:	Volume:	Volume:	Volume:
	Alto		Alto			
Intensidade:	Intensidade:	Intensidade:	Intensidade:	Intensidade:	Intensidade:	Intensidade:
	Baixa		Baixa			

Figura 27- Exemplo de microciclo semanal Sub-13.

Na periodização do treino temos como exemplo o microciclo apresentado na figura 27, durante a época os objetivos, a intensidade e o volume foram sofrendo alterações, sendo que nos meses de preparação a intensidade tinha de ser obrigatoriamente baixa e um volume alto, visto que o objetivos de nós treinadores era fazer com que os atletas voltassem a criar adaptações e estimular o corpo a reagir de forma correta aos treinos, não

desgastando demais os nossos atletas, sendo que ao longo do tempo a intensidade foi cada vez mais aumentado, o volume reduzindo e os objetivos cada vez mais complexos.

3.3. Intervenção na sessão de treino

Como é expectável a minha intervenção no treino foi ficando maior e está claro que as responsabilidades também se elevaram. Estas evoluções ao longo do tempo foram feitas de forma gradual sendo que no primeiro mês da época 2022/2023, comecei por ter um trabalho reduzido de intervenção nas sessões de treino sendo que comecei por me adaptar aos atletas e intervenientes e observar as sessões de treino, fazendo a sua reflexão.

No decorrer das semanas e dos treinos foi-me dada uma maior responsabilidade sendo que, já realizava com a ajuda do mister Duarte Lobo uma intervenção maior no processo de treino, dava os meus exercícios e já começava a gerir um pouco o treino, era eu quem realizava sempre o aquecimento dos atletas tanto nos treinos como nos jogos, começava a dar mais feedbacks e a orientar os jogadores para o que deviam fazer ou não fazer.

A partir do mês de Janeiro o mister foi cada vez mais depositando confiança em mim, sendo que quando ele não pudesse estar presente nas sessões de treino era eu quem dava a sessão sozinho, fiquei cada vez mais interventivo e sentia que os atletas já começavam a ouvir melhor as minhas indicações, dando-me eles também feedbacks do seu melhoramento. Nos jogos era eu que dava o aquecimento antes do jogo, e durante o jogo eu e o mister conversávamos sobre as substituições, dando-lhe dicas no meu ponto de vista sobre o que era melhor para a equipa.

Concretamente orientei cerca de 10 treinos completamente sozinho, sendo que os restantes treinos realizava em conjunto com o treinador principal. Nestes casos pelo menos um exercício era feito por mim sendo que, previamente mostrava o mesmo ao treinador principal Duarte Lobo, tendo total liberdade ao nível da intervenção no treino.

3.4. Prestação na competição

No campeonato distrital de sub-13 a equipa ficou em 7º lugar (Fig.28), era expectável que a equipa tivesse uma classificação melhor, visto que no ano anterior os resultados face aos deste ano foram relativamente melhores. A meu ver podíamos ter ido muito mais longe, tínhamos atletas muito bons com a bola no pé, mas depois faltou muita concentração e espírito de equipa.

Grupo "A"

Classificação		Jogos							
JORNADAS									
		1	2	3	4	5	6	7	8
POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	
1	Casa Povo V. N. Paiva	8	7	1	0	23	11	22	
2	Cd Leomil	8	6	1	1	42	8	19	
3	Cracks Cl. Lamego	8	4	2	2	39	17	14	
3	O Crasto	8	4	2	2	16	11	14	
5	Viseu 2001 Adsc "B"	8	0	8	0	0	0	8	
6	Gcd Ceireiros	8	2	1	5	9	32	7	
7	Cd Cinfães	8	1	2	5	9	15	5	
7	Sc Tarouca	8	1	2	5	10	31	5	
9	Gd Resende	8	1	1	6	16	39	4	
10	Souselo Fc (DS)	0	0	0	0	0	0	0	

Figura 28- Classificação campeonato distrital Sub-13.

Na taça de prata a equipa sub-13 esteve muito melhor do que no campeonato distrital, conseguiu passar da fase de grupos ao qual ficou em 3º lugar (Fig.29) e chegar até aos quartas-de-final onde empatou o primeiro jogo em casa 1-1 (Fig.30) e um segundo jogo fantástico, onde os atletas tiveram uma entrega e vontade de ganhar imensa visto que a perder 3-1 conseguiu marcar 2 golos nos momentos finais do jogo e levar o jogo para as grandes penalidades onde acabou por ficar 4-2 (Fig.30).

Nas penalidades infelizmente fomos derrotados mas com o mérito do guarda-redes adversário.

Grupo "A"

Classificação		Jogos							
JORNADAS									
		3	4	5	6	7	8	9	10
POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	
1	Assrd Vila Chã Sá	8	7	0	1	38	7	21	
2	Footlafões Aaad	8	6	0	2	27	6	18	
3	Sc Tarouca	8	4	0	4	32	15	12	
4	Viseu 2001 Adsc	8	3	0	5	13	23	9	
5	O Crasto "B"	8	0	0	8	4	63	0	

Figura 29- Classificação fase de grupos da taça de Sub-13

Na taça de prata era expectável que a equipa chegasse pelo menos às meias-finais ficando nos quartos de finais, mas saíram com a cabeça levantada e honraram o símbolo do SCT.

Tanto eu como o treinador Duarte Lobo ficamos desanimados por termos perdido, mas extremamente contentes por termos visto a evolução dos nossos atletas e a vontade que eles colocaram neste último jogo da taça de prata.


1/4 Final		
JOGOS		
Sc Tarouca	1 - 1 15 ABR	Gd Resende
Estádio Municipal Tarouca		
Crc S. André	3 - 4 15 ABR	Assrd Vila Chã Sá
Campo Santo Andre		
Viseu 2001 Adsc	1 - 3 15 ABR	Sc Penalva Castelo
Campo Futebol Quinta Cruz		
Ass. Os Vouzelenses	1 - 2 15 ABR	Footlafões Aaad
Campo Municipal Das Chãs		
Assrd Vila Chã Sá	2 - 0 22 ABR	Crc S. André
Campo Pedra Da Agua		
Sc Penalva Castelo	2 - 3 22 ABR	Viseu 2001 Adsc
Campo Municipal Cerca		
Gd Resende	(4) 3 - 3 (2) 22 ABR	Sc Tarouca
Estádio Municipal Fornelos		
Footlafões Aaad	(2) 1 - 2 (4) 22 ABR	Ass. Os Vouzelenses
Campo Marques Veloso		

Figura 30- Quartas-de-final da taça de prata Sub-13.

3.5. Observação e análise do desempenho competitivo

Foram realizadas 8 observações de jogos durante esta época desportiva, sendo que a observação foi feita de maneira direta, sendo usado o modelo criado por mim representado nas figuras 31 e 32.

As componentes observadas durante os jogos foram a organização ofensiva e defensiva, transição ofensiva e defensiva, comentários sobre os atletas e as suas características, golos marcados, cartões amarelos e vermelhos. Esta informação era posteriormente fornecida ao treinador para que uma próxima vez que fossemos enfrentar a mesma equipa o treinador pudesse adaptar os treinos dessa semana ao jogo da equipa adversária, para que os atletas fossem mais preparados para os jogos.



UC: Estágio

Resultado:

Jornada:

Época desportiva: 2022/2023

vs

Nº de aluno-1705106

Discente: Diogo Carvalho

Horas de início:

Tutor: Duarte Lobo

Observação do Jogo


Nº	Posições dos atletas	Descrição dos jogadores	Golos	CA	CV	Sistema tático:
						

Figura 31- Ficha de observação parte 1.



Organização deffof			
Organização Defensiva		Organização Ofensiva	
	Descrição:		Descrição:
Transição deffof			
Transição Defensiva		Transição Ofensiva	
Descrição		Descrição	

Figura 32- Ficha de observação parte 2.

3.6. Avaliação morfo-funcional

3.6.1. Avaliações Antropométricas

É importante serem recolhidos este tipo de dados, visto que poderá influenciar muito as decisões do treinador.

A recolha dos dados do IMC é de extrema importância, pois poderemos ver se os atletas se encontram saudáveis ou não.

Nas avaliações antropométricas foram recolhidos os dados relativamente ao peso e altura dos atletas. Para a seguinte recolha de dados foi necessário uma balança para ter os dados relativos ao peso dos atletas, e uma fita presa na parede para fazer a medição dos mesmos, estes dados foram recolhidos antes de uma sessão de treino.

Os presentes dados (Tab.8 e 9) foram recolhidos e avaliados no dia 13/10/2022.

Tabela 8- Dados dos cálculos do IMC.

Atletas	Massa Corporal	Altura	IMC
A.P	50	1,57m	20
A.F	41	1,50m	18,2
D.C	43	1,50m	19,1
D.M	31	1,48m	14
D.B	53	1,52m	23
E.M	57	1,64m	21,1
G.B	56	1,55m	23,3
J.C	40	1,52m	17,3
M.C	40	1,56m	16,6
R.O	56	1,50m	24,8
R.I	34	1,55m	14,1
S.F	63	1,67m	22,5
T.P	60	1,60m	23,1

Tabela 9- Classificação do IMC.

Fonte:<https://jornalistasquecorrem.com.br/wp-content/uploads/2014/09/IMC-TABELA.jpg>

IMC	CLASSIFICAÇÃO
< 18,5	Peso Baixo
18,5 – 24,9	Peso Normal
25,0 – 29,9	Sobrepeso
30,0 – 34,9	Obesidade (Grau I)
35,0 – 39,9	Obesidade Severa (Grau II)
≥ 40,0	Obesidade Mórbida (Grau III)

3.6.2. Avaliação maturacional

Bio-banding é o agrupamento de atletas com base nos seus atributos físicos relacionados ao crescimento e maturação, não sendo guiado pela idade cronológica mas sim pela idade biológica.

Bio-banding é interessante para os treinadores visto que estes poderão gerir melhor os seus atletas de forma a não os desgastar tanto. Sendo assim os treinadores podem adaptar os seus treinos de maneira a que os seus atletas não tenham lesões e agrupar os atletas de forma a proporcionar contextos práticos equivalentes.

O SCT beneficiou-se destes dados para poder perceber onde os atletas do escalão Sub-13 se encontravam no avanço maturacional, sendo que com a ajuda dos dados por mim fornecidos, atletas que se encontravam num nível de maturação mais avançado, realizaram alguns jogos e treinos com a equipa de Sub-14 do SCT e atletas menos desenvolvidos ficavam com o escalão Sub-13, onde eram realizados alguns treinos com o escalão Sub-12 do SCT.

Para se conseguir fazer a avaliação do avanço de maturação de cada atleta foi necessário:

- Massa corporal dos atletas;
- Altura dos atletas;
- Altura do pai e da mãe;
- Data de nascimento,

Com estes cálculos poderemos obter:

- Percentagem da altura atual;
- Previsão da estatura final adulta;
- Nível de maturação dos atletas;

Previsão da estatura final do atleta

A (Tab.10) representa a previsão da estatura final de cada atleta, percentagem de altura atingida e em que fase da maturação cada um se apresenta.

Na Tabela 10 pode-se observar que a média da previsão da estatura final adulta é de 183cm e que a média % da altura adulta final é de 85%.

Dados recolhidos a 13/10/2022.

Tabela 10- Previsão da estatura final adulta.

First Name	Last Name	Predicted Adult Height (PAH) Information						
		Predicted Adult Height (cm)	Predicted Adult Height (inches)	Predicted Adult Height (ft inches)	% of Predicted Adult Height	Remaining Growth (cm)	Maturity Category (Ref: 1)	Date of Measure (dd-mm-yy)
Afonso	Pires	185	73	6,1	85%	28	Pre-Pubertal	13/Oct/22
Andre	Ferreira	178	70	5,8	84%	28	Pre-Pubertal	13/Oct/22
David	Carmo	180	71	5,9	83%	30	Pre-Pubertal	13/Oct/22
David	Morgado	182	72	6,0	81%	34	Pre-Pubertal	13/Oct/22
Diogo	Batista	181	71	5,9	84%	29	Pre-Pubertal	13/Oct/22
Miguel	Cruz	179	71	5,9	91%	15	Mid-Pubertal	13/Oct/22
Guilherme	Borges	189	75	6,2	87%	24	Early Pubertal	13/Oct/22
José	Cardoso	174	68	5,7	87%	22	Early Pubertal	13/Oct/22
Miguel	Correia	181	71	5,9	86%	25	Early Pubertal	13/Oct/22
Rodrigo	Oliveira	181	71	5,9	83%	31	Pre-Pubertal	13/Oct/22
Rodrigo	Idelfonso	181	71	6,0	85%	26	Early Pubertal	13/Oct/22
Simão	Ferreira	204	80	6,7	82%	37	Pre-Pubertal	13/Oct/22
Tomás	Pinto	184	73	6,0	87%	24	Early Pubertal	13/Oct/22

Na seguinte tabela (Tab.11) são apresentados os detalhes de cada atleta, altura, idade, data de nascimento, altura dos pais e a média dos pais.

Tabela 11- Detalhes dos atletas.

First Name	Last Name	Athlete's Details															
		Date of Birth (dd-mm-yy)	Age (years)	Rounded Age (years)	Gender	Height 1 (cm)	Height 2 (cm)	Average Height (cm)	Average Height (inches)	Weight 1 (kg)	Weight 2 (kg)	Average Weight (kg)	Average Weight (lb)	Father's Height (cm)	Mother's Height (cm)	Mid-Parent Height (cm)	Mid-Parent Height (inches)
Afonso	Pires	26/Feb/10	12,6	12,5	Male	157,0	157,0	157,0	61,8	50,0	50,0	50,0	19,7	178,0	164,0	171,0	67,3
Andre	Ferreira	12/Apr/10	12,5	12,5	Male	150,0	150,0	150,0	59,1	41,0	41,0	41,0	16,1	176,0	158,0	167,0	65,7
David	Carmo	22/Sep/10	12,1	12,0	Male	150,0	150,0	150,0	59,1	43,0	43,0	43,0	16,9	173,0	160,0	166,5	65,6
David	Morgado	13/Dec/10	11,8	12,0	Male	148,0	148,0	148,0	58,3	31,0	31,0	31,0	12,2	181,0	164,0	172,5	67,9
Diogo	Batista	11/Dec/10	11,8	12,0	Male	152,0	152,0	152,0	59,8	53,0	53,0	53,0	20,9	174,0	156,0	165,0	65,0
Miguel	Cruz	12/Apr/10	12,5	12,5	Male	164,0	164,0	164,0	64,6	57,0	57,0	57,0	22,4	137,0	173,0	155,0	61,0
Guilherme	Borges	1/Nov/10	12,0	12,0	Male	165,0	165,0	165,0	65,0	56,0	56,0	56,0	22,0	177,0	153,0	165,0	65,0
José	Cardoso	9/Jan/10	12,8	13,0	Male	152,0	152,0	152,0	59,8	40,0	40,0	40,0	15,7	174,0	151,0	162,5	64,0
Miguel	Correia	26/Dec/10	11,8	12,0	Male	156,0	156,0	156,0	61,4	40,0	40,0	40,0	15,7	169,0	152,0	160,5	63,2
Rodrigo	Oliveira	15/Nov/10	11,9	12,0	Male	150,0	150,0	150,0	59,1	56,0	56,0	56,0	22,0	178,0	157,0	167,5	65,9
Rodrigo	Idelfonso	3/Jan/11	11,8	12,0	Male	155,0	155,0	155,0	61,0	34,0	34,0	34,0	13,4	172,0	154,0	163,0	64,2
Simão	Ferreira	20/Apr/11	11,5	11,5	Male	167,0	167,0	167,0	65,7	63,0	63,0	63,0	24,8	191,0	170,0	180,5	71,1
Tomás	Pinto	9/Jan/10	12,8	13,0	Male	160,0	160,0	160,0	63,0	60,0	60,0	60,0	23,6	181,0	162,0	171,5	67,5

Altura Atual VS Altura predita por atleta

O gráfico ilustrado a baixo (Fig.33) é a comparação da altura atual para a altura que os atletas irão atingir.

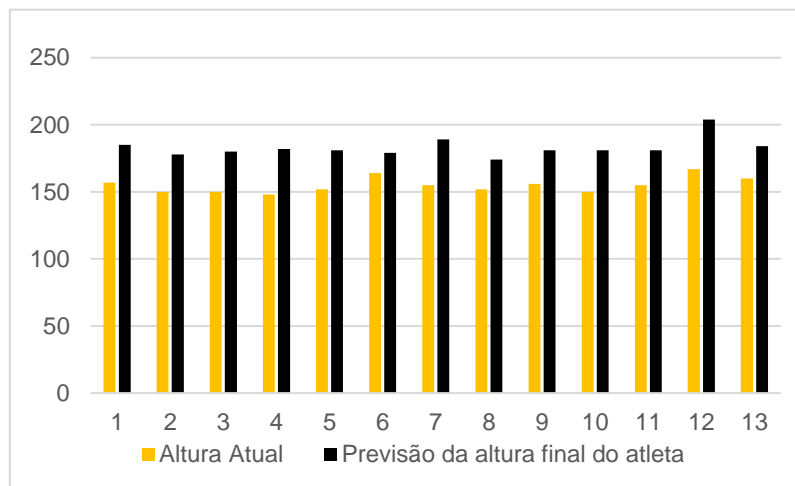


Figura 33- Altura atual vs. Altura final.

O (Fig.34) representa em que fases da maturação os atletas do escalão Sub-13 se encontram.

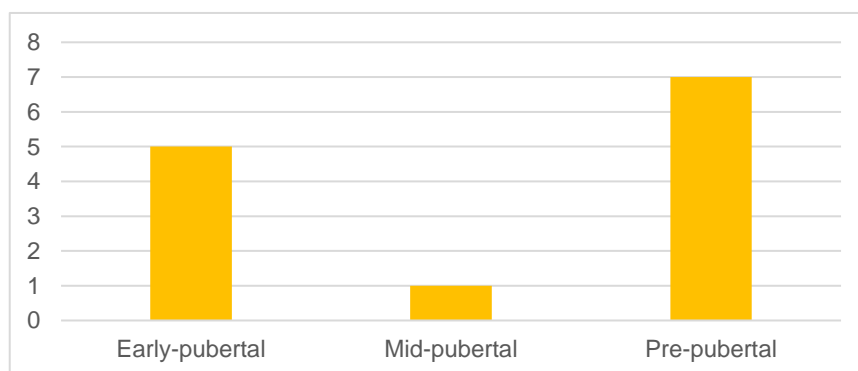


Figura 34- Fases da maturação.

3.6.3. Efeito da idade relativa

A idade relativa (IR) refere-se às diferenças de idade entre jovens que foram agrupados juntos na mesma categoria etária (Barnsley & Thompson, 1988).

Idade relativa pode ter especial influência na junção dos escalões, sendo que os jovens nascidos nos primeiros meses do ano podem se beneficiar, visto que estes poderão estar num avanço maturacional maior em relação aos atletas nascidos nos últimos meses do ano. Assim sendo os atletas nascidos nos primeiros meses poderão ter vantagens a nível físico e psicológico, podendo ou não ser melhores atletas.

Esta separação por categorias de idade cronológica apresenta invariavelmente diferenças cognitivas, físicas e emocionais entre os mais jovens e os mais velhos da mesma categoria etária (Musch & Grondin, 2001).

A (Tab.12) ilustra, a idade relativa por semestre e trimestre, a data de nascimento, altura, massa corporal e os nomes dos atletas. A seguinte tabela foi realizada na unidade curricular de Observação e Análise do treino.

Tabela 12- Dados dos atletas.


Sport Clube de Tarouca		SUB 13			
Nome dos jogadores	Massa corporal	Altura	Data de nascimento	Trimestre	Semestre
A.P	50	1,57m	26/02/2010	1	1
A.F	41	1,50m	12/04/2010	2	1
D.C	43	1,50m	22/09/2010	3	2
D.M	31	1,48m	13/12/2010	4	2
D.B	53	1,52m	11/12/2010	4	2
E.M	57	1,64m	12/04/2010	2	1
G.B	56	1,55m	01/11/2010	3	2
J.C	40	1,52m	09/01/2010	1	1
M.C	40	1,56m	26/12/2010	4	2
R.O	56	1,50m	15/11/2010	4	2
R.I	34	1,55m	03/01/2011	1	1
S.F	63	1,67m	20/04/2011	2	1
T.P	60	1,60m	09/01/2010	1	1

Gráfico de golos marcados

De acordo com a idade relativa os atletas nascidos nos primeiros meses deveriam ter vantagens em relação aos atletas nascidos em outros meses, logo deveriam ter mais golos, mas como podemos ver no gráfico da figura 35, os atletas que marcaram mais golos, foi o atleta nascido no 2º trimestre do ano o atleta A.F, contrariando o efeito da idade relativa.

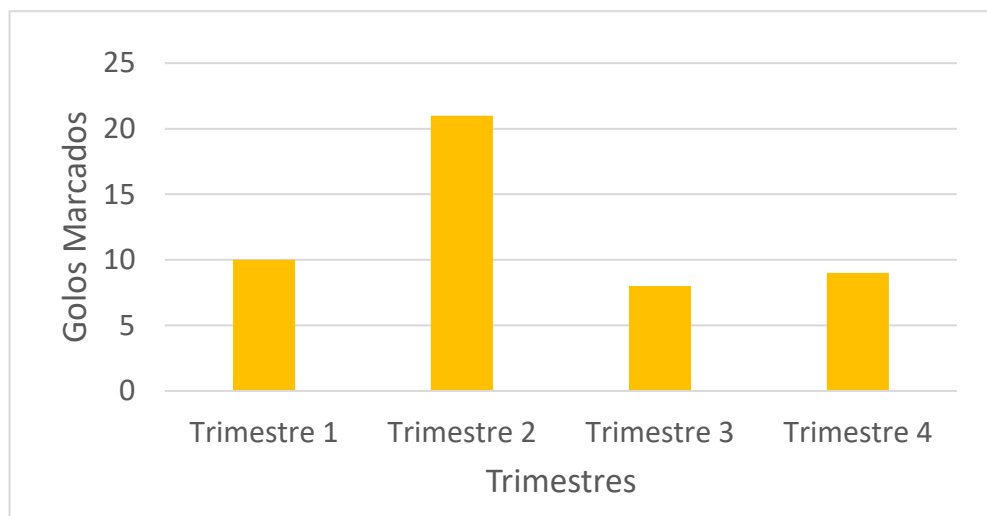


Figura 35- Golos marcados pelos atletas por trimestre.

Nascimento trimestral

O seguinte gráfico demonstra o número de atletas dividido por trimestres.

Podemos observar no seguinte gráfico (Fig.36) que no plantel Sub-13 do SCT existe um certo equilíbrio entre os diferentes trimestres, sendo que o maior número de atletas são nascidos nos primeiros três meses do ano e nos últimos três meses do ano.

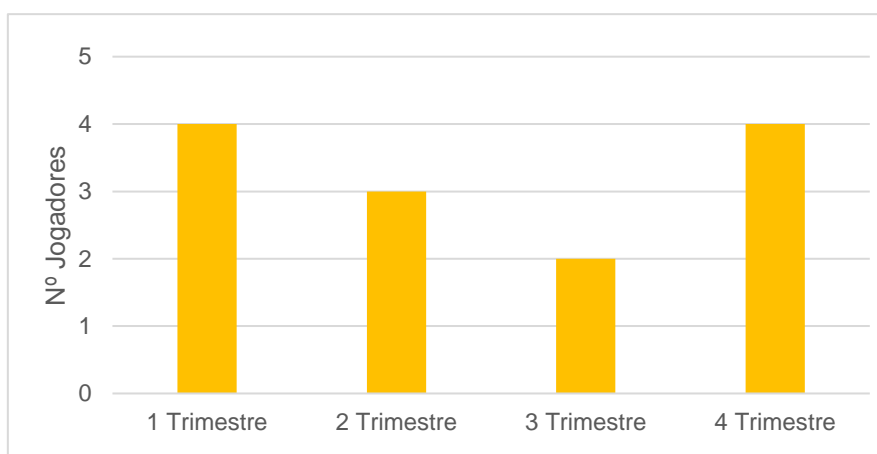


Figura 36- Divisão dos atletas por trimestre.

Altura trimestral

O seguinte gráfico demonstra as médias de altura por trimestres.

Como podemos ver na (Fig.37) o efeito da idade relativa não se aplica, visto que o maior número de atletas com uma altura mais elevada, são nascidos no segundo trimestre do ano.

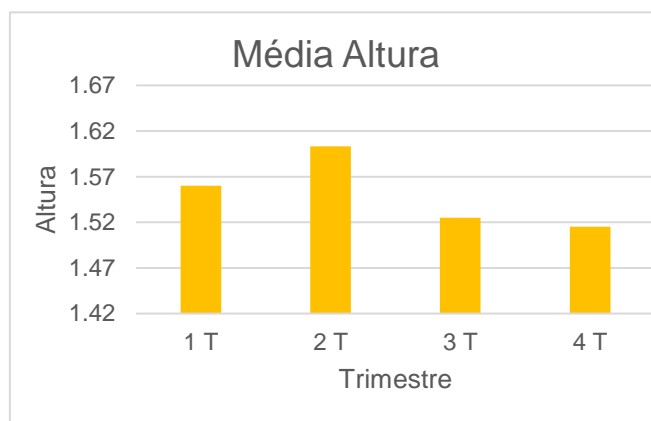


Figura 37- Média da altura dos atletas por trimestre.

Massa corporal trimestral

Na seguinte Figura.38 é demonstrada a massa corporal dos atletas por trimestres.

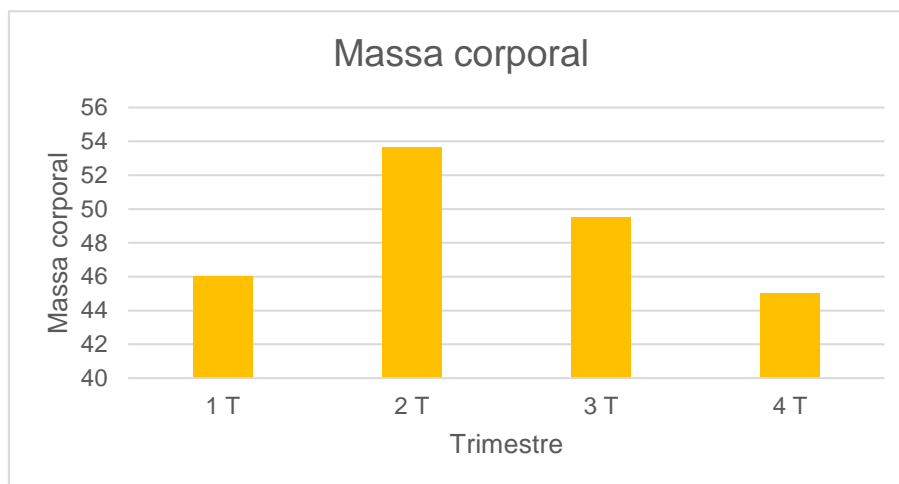


Figura 38- Média da massa corporal dos atletas por trimestre.

3.7. Ações de formação

A sessão de informação (Fig.39) foi realizada pela psicóloga Débora Félix que abordou o tema ética no desporto e a dietista Maria João Cruz que abordou o tema da dieta dos atletas para uma melhor performance. Esta sessão teve informações de elevada importância pois para os atletas, pais e dirigentes é bom que estes percebam a ética que cada um deve de ter e como se deve comportar e perceber a alimentação e os cuidados que os atletas têm que ter para que o desempenho dos mesmos seja aumentado.



Figura 39- Sessão de informação.

3.8. Projeto de promoção

No âmbito do estágio curricular um dos parâmetros a cumprir era a realização de uma atividade que envolvesse a instituição acolhedora, neste sentido optei por realizar um projeto que visava a interação entre pais e os filhos (atletas), num jogo realizado no dia 15/06.

Este projeto (Fig.40) teve como público-alvo os atletas e pais dos escalões Sub-12 e Sub-13 do SCT.

Foram realizados jogos de 30 minutos com 5 minutos de descanso, no jogo pretendia-se que pais e atletas fizessem o papel de árbitros também, para perceber o que os mesmos passam e para perceberem que não é tao fácil quanto parece. Devido a poucos pais terem comparecido no evento foram realizadas 3 equipas, com pais e filhos misturados.

As motivações que me levaram a realizar este projeto, foi o excelente apoio e a postura correta dos pais nos jogos e treinos, motivando sempre todos os atletas e treinadores e o sacrificio dos mesmos para que os seus filhos pudessem comparecer em todos os jogos e treinos.

No final do evento foi realizado um lanche onde houve o convívio de todos os participantes.



Figura 40- Cartaz de divulgação do projeto

4. Reflexão

O estágio curricular serviu para colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo das unidades curriculares durante os 3 anos na licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

A época foi bastante desgastante quer para mim como para os seus integrantes, devido às viagens feitas e aos esforços para não faltar a nenhum treino e jogo, também ao esforço feito para conseguir demonstrar as minhas capacidades e competências durante o estágio no SCT.

Durante o estágio observei o efeito que o treinador tem sobre os seus atletas e o quão importante é ter um treinador bem formado e com bons valores, por isso desde o primeiro dia que tive em contacto com os atletas do SCT tentei sempre passar bons valores aos mesmos, para que estes cresçam de forma desportiva mas também pessoal.

Como fui jogar de futebol, já tinha alguma experiência e sabia bem os processos do jogo, para assim dar bons feedbacks aos atletas, onde percebi que estes foram melhorando e evoluindo.

Desde o primeiro dia que comecei a estagiar no SCT senti-me uma peça fundamental na equipa técnica do escalão de Sub-13. O trabalho feito pela equipa técnica e o apoio dos pais foi o melhor possível, mesmo não tendo sido uma época tão boa para a equipa, contudo esta época teve um balanço positivo pois os atletas evoluíram muito desde o primeiro dia.

O trabalho realizado no SCT foi sempre ligado á modalidade de futebol, onde procurei sempre ser pontual, humilde, respeitador e empenhado dando o meu contributo máximo ao clube e aos seus integrantes, senti que foi recíproco, pois o clube mostrou-se bastante acolhedor para mim o que proporcionou um mais a vontade da minha parte.

Por fim sinto que, após a realização deste estágio curricular cresci bastante enquanto pessoa e como treinador, acho que fui de encontro aos objetivos estabelecidos no início do estágio curricular, melhorei o desenvolvimento de comunicação e intervenção, sendo que para mim foi um pouco difícil no início por ser um pouco tímido, mas depois de me habituar ao clube e aos seus integrantes fui-me soltando cada vez, mais mostrando cada vez mais as minhas competências, melhorei e adquiri novos conhecimentos a nível do planeamento e periodização do treino, melhorei também a minha autonomia e liderança,

pois um dia se treinar alguma equipa, terei de mostrar o meu espírito de liderança para que os atletas depositem confiança em mim.

Aumentei o meu leque de conhecimentos ao nível científico, técnico, tático e pedagógico.

Durante este estágio, tive oportunidade de vivenciar diversas experiências novas e adquirir novos conhecimentos com os treinadores ao qual estive acompanhado, onde me deram a total liberdade e autonomia para realizar as minhas funções como treinador estagiário.

5. Bibliografia

Barnsley, R. H., & Thompson, A. H. (1988). Birthdate and success in minor hockey: The key to the NHL. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 20(2), 167–176.

<https://doi.org/10.1037/h0079927>

Castelo, J. (1996). Futebol - a organização do jogo. Edição do autor.

Fernández-Hermógenes, D., Camerino, O., & García de Alcaraz, A. (2017). Acciones ofensivas a balón parado en el fútbol. *Apunts Educación Física Y Deportes*, 129, 78–94. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2017/3\).129.06](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2017/3).129.06)

Fiorentini, D. (2008). A Pesquisa e as Práticas de Formação de Professores de Matemática em face das Políticas Públicas no Brasil. 21(29), 43–70.

Garganta, J. (1997). Modelação tática do jogo de futebol: estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. [Tese Doutoramento em Ciências do Desporto e de Educação Física] - Faculdade de Ciência do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.

Garganta, J. (2001). Futebol e ciência. Ciência e futebol. *EFDeportes.com*, Revista Digital, 7(40), 1-2.

Leite, B., Dinis, E., Escudeiro, J., Coutinho, R., & Escudeiro, V. (2016). Ser Maciel, J., Feitosa, J., & Silva, M. (2012). A importância do estágio curricular supervisionado na formação dos acadêmicos do curso Licenciatura em Educação Física da Faculdade Leão Sampaio em Juazeiro do Norte, CE. *EFDeportes.com*, Revista Digital, 1.

Mourinho, J (2001). "Programação e periodização do treino em futebol" in palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina de POAEF.

Musch, J., & Grondin, S. (2001). Unequal Competition as an Impediment to Personal Development: A Review of the Relative Age Effect in Sport. *Developmental Review*, 21(2), 147–167. <https://doi.org/10.1006/drev.2000.0516>

Oliveira, R. (2005) A planificação, programação, e periodização do treino em futebol. Um olhar sobre a especificidade do jogo de futebol. *EFDeportes.com*, Revista Digital, 1.





Quina, J. (2001). Futebol: Referências para a organização do jogo. Instituto Politécnico de Bragança.

Silva, J. (1998). Os processos ofensivos no futebol – Estudo comparativo entre equipas masculinas de diferentes níveis competitivos [Dissertação de Mestrado], Universidade do Porto, Porto.

Tarouca. (2023, February 9). Wikipedia. <https://pt.wikipedia.org/wiki/Tarouca>

6. Anexos

Anexo 1- Convenção de estágio

 IPG Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda	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		
<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>D.ogo André Gonçalves</u> N.º: <u>1705106</u>		
Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Pedro Tiago Mendes Cortes</u>		
Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Duarte Gomes da Fonseca Lobo</u>		
2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS		
1) Os acima identificados DECLARAM:		
a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);		
b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;		
c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento: <ul style="list-style-type: none"> (i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver); (ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e; (iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047); 		
d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;		
e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento: <ul style="list-style-type: none"> (i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047); (ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027). 		
3. ASSINATURAS		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) <u>05/10/2022</u> Data  (assinatura)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio <u>5/10/2022</u> Data  (assinatura)	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento <u>12/10/2022</u> Data  (assinatura e carimbo da Entidade)

Anexo 2- Cartão de treinador estagiário



Anexo 3- Mapa de assiduidade

Nomes de atletas e utentes	Assiduidade de atletas/utentes																	
	Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio	
A.P	P-3 T-4	F-1	P-3 T-4	F-1	P-4 T-4	F-0	P-2 T-2	F-0	P-2 T-4	F-2	P-4 T-4	F-0	P-2T-4	F-2	P-3T-4	F-1	P-4 T-4	F-0
A.F	P-4 t-4	F-0	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0	P-2 T-2	F-0	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0
D.C	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0	P-2 T-2	F-0	P- 4T-4	F-0	P-3 T-4	F-1	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0
D.M	P-4 T-4	F-0	P-3 T-4	F-1	P-4 T-4	F-0	P-2 T-2	F-0	P-2 T-4	F-2	P-2 T-4	F-2	P-3 T-4	F-1	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0
D.B	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0	P-3 T-4	F-1	P-2 T-2	F-0	P-2 T-4	F-2	P-3 T-4	F-1	P-3 T-4	F-1	P-4 T-4	F-0	P-3 T-4	F-1
E.M	P-0 T-4	F-4	P-0 T-4	F-4	P-0 T-4	F-4	P-0 T-2	F-2	P-0 T-4	F-4	P-3T-4	F-1	P-3 T-4	F-1	P-3 T-4	F-1	P-3 T-4	F-1
G.B	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0	P-2 T-4	F-2	P-2 T-2	F-0	P-4 T-4	F-0	P- 4T-4	F-0	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0
J.C	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0	P-3 T-4	F-1	P-2 T-2	F-0	P-4 T-4	F-0	P-3 T-4	F-1	P-2 T-4	F-2	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0
M.C	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0	P-3 T-4	F-1	P-2 T-2	F-0	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0	P-3 T-4	F-1	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0
M.C	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0	P-2 T-2	F-0	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0
R.O	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0	P-3 T-4	F-1	P-0 T-2	F-2	P-0 T-4	F-4	P-0 T-4	F-4	P-0 T-4	F-4	P-0 T-4	F-4	P-0 T-4	F-4
R.I	P-3 T-4	F-1	P-4 T-4	F-0	P-3 T-4	F-1	P-2 T-2	F-2	P-3 T-4	F-1	P-4 T-4	F-0	P-3 T-4	F-1	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0
S.F	P-3 T-4	F-1	P-3 T-4	F-1	P-3 T-4	F-1	P-2 T-2	F-0	P-0 T-4	F-4	P-0 T-4	F-4	P-0 T-4	F-4	P-0 T-4	F-4	P-3T-4	F-1
T.P	P3- T-4	F-1	P-3 T-4	F-1	P-4 T-4	F-0	P-2 T-2	F-0	P-2 T-4	F-2	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0
LP	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0	P-2T-2	F-0	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0
Mr. D.L	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0	P-3 T-4	F-1	P-2 T-2	F-0	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0	P-4 T-4	F-0	P-3 T-4	F-1	P-3 T-4	F-1

Siglas	P- Presenças
	T- Treinos
	F- Faltas

Anexo 4- Exemplo de microciclo



Microciclo: 1

Local: Campo do SCT

Mesociclo: Setembro

Equipa: Sub-13

Semana: 19/09 a 25/09

Hora do Dia: Tarde/Noite

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
---------------	-------------	--------------	--------------	-------------	--------	---------

Local:	Local:	Local:	Local:	Local:	Local:	Local:
	Campo de Tarouca		Campo de Tarouca			
Horas:	Horas:	Horas:	Horas:	Horas:	Horas:	Horas:
	17:30		17:30			
Objetivos:	Objetivos:	Objetivos:	Objetivos:	Objetivos:	Objetivos:	Objetivos:
	recepção, finalização, posse de bola		Bolas paradas, velocidade, passe e recepção			
Volume:	Volume:	Volume:	Volume:	Volume:	Volume:	Volume:
	Alto		Alto			
Intensidade:	Intensidade:	Intensidade:	Intensidade:	Intensidade:	Intensidade:	Intensidade:
	Baixa		Baixa			

Anexo 5- Exemplo de um plano de treino



UC: Estágio

Jogadores: 16

Duração do treino: 2h

Época desportiva: 2022/2023

Local: Campo de Tarouca

Nº de aluno- 1705106

Discente: Diogo Carvalho

Horas de início: 17:30

Tutor: Duarte Lobo

Plano de treino

Ilustração	Descrição	Tempo
	<p>Aquecimento/ circuito-Dois grupos de jogadores colocados paralelamente, jogadores do grupo com bola fazem condução até meio do percurso deixam a bola no pé do jogador que faz o deslocamento sem bola, e continua até ao cone exterior e assim sucessivamente. Depois de chegar ao último cone, jogador com bola faz condução de bola pelo percurso marcado, jogador sem bola realiza percurso de coordenação. No final do percurso jogadores trocam de função. VARIANTES DE EVOLUÇÃO: Condução / passe com o pé não dominante.</p>	<p>15'</p>
	<p>Progressão e Contenção-Na estação dos triângulos os jogadores fazem circulação de bola e tentam fazer golos passando a bola pelo triângulo central. A equipa adversária tenta impedir circulação de bola e os golos. Ganha a equipa que fizer mais golos. Na estação das mini balizas os jogadores fazem circulação de bola e tentam fazer golos na baliza adversária. A equipa adversária tenta impedir a circulação de bola e os golos. Ganha a equipa que fizer mais golos Regra: para ser golo a bola tem de passar obrigatoriamente pelos 2 jogadores. Sempre que é golo, o jogo continua pela equipa que conseguir primeiro chegar à bola.</p>	<p>15'</p>
	<p>Finalização-Divida os jogadores em pares, com um de cada cor em cada par. Esses são os pares iniciais 1x1, então você joga contra seu parceiro do outro time. Os pares fazem fila ao lado dos GR (2 pares para cada golo).O treinador grita "vai" e passa a bola no retângulo. O primeiro par corre para a bola. O primeiro ali é o atacante, o outro o defesa. O atacante tenta marcar. Se o defensor ganhar a bola, ele se torna o atacante e tenta fazer o golo VARIANTES DE EVOLUÇÃO: dê aos jogadores de 10 a 15 segundos para tentar marcar, caso contrário, é um empate (evita que o próximo par espere muito). Troque pares regularmente para que os jogadores tenham a chance de jogar contra jogadores mais altos / mais rápidos e ver como eles podem se adaptar a esses cenários.</p>	<p>30'</p>

Anexo 6- Exemplo de observação e análise da equipa adversária



UC: Estágio

Resultado:11-0

Jornada: 5 taça de prata

Época desportiva: 2022/202

SCT vs Crasto B

Nº de aluno- 1705106

Discente: Diogo Carvalho



Horas de início: 9:00

Tutor: Duarte Lobo

Observação do Jogo

Nº	Posições dos atletas	Descrição dos jogadores	Golos	CA	CV	Sistema tático:
1	GR	Fraco com os pés e pouco agil				
2	DC	Boas bolas aéreas, mas fraco na organização defen				
3	DE	Aproveita pouco a largura				
4	DD	Rápido mas com muitos passes errados				
5	MC	Bom nas movimentações mas passes pouco efica				
6	MC	Explora pouco a profundidade				
9	PL	Aparece pouco nos espaços				
10	EE	Bom com bola nos pés				
16	ED	Más rececoes mas jogador rápido				
7	Suplentes					
8	Suplentes					
11	Suplentes					
13	Suplentes					
14	Suplentes					
19	Suplentes					

Organização deffof

Organização Defensiva		Organização Ofensiva	
Descrição:		Descrição:	
	<p>Fecham de maneira incorreta, deixando muitos espaços para a nossa equipa atacar, pouca entre ajuda e fazem poucas coberturas para ajudar os colegas</p>		<p>Aprovidam pouco a largura de campo, má circulação de bola e poucas movimentações</p>

Transição deffof

Transição Defensiva	Transição Ofensiva
Descrição	Descrição
<p>Lentos a pressionar os nossos jogadores, deixando que os nossos jogadores tenham muito tempo para pensar o que irão fazer</p>	<p>Abrem de forma lenta, perdendo o timing de poder fazer um ataque rápido</p>

Anexo 7- Reflexão do processo de treino



Reflexão do processo de treino

Local: Campo do SCT

Mês do ano: Setembro

Equipa: Sub-13

Dia do treino: 8/09/2022

Hora do Dia: Tarde/Noite

Gestão e organização

		Não	Sim	Mau	Razoave	Bom
Planeamento	O treinador tem o treino planeado. O planeamento é partilhado com os outros elementos da equipa técnica antes do treino começar.		✗			✗
Pontualidade	Há pontualidade por parte do treinador e atletas. Treino começa às pré-estabelecidas, sem esperas demoras		✗		✗	
Acesso aos materiais	Materiais são de fácil acesso podendo o treinador montar de forma rápida os seus exercícios.		✗			✗
Controlo ativo da prática dos atletas	O treinador acompanha a prática dos seus atletas dando feedbacks assertivos e motivando os atletas de forma a assegurar um clima de treino bom para os mesmos		✗			✗
Utilização do espaço de treino	A gestão e aproveitamento do espaço é correto, sendo que há um espaço de prática onde sejam potencializadas as aprendizagens dos atletas.		✗			✗
Relacionamento e Orientação do Estagiário	Os estagiário têm um papel ativo no treino. O treinador acompanha e corrige o trabalho dos seus assistentes.		✗			✗

Aquecimento

		Não	Sim	Mau	Razoave	Bom
Adequação aos objetivos do treino	Existe relação entre os objetivos dos exercícios utilizados e os objetivos da sessão garantindo uma mobilização funcional correta		X			X
Adequação da duração e intensidade	A duração é adequada e intensidade também.		X			X
Utilização do espaço de treino	A gestão e aproveitamento do espaço é correto, sendo que há um espaço de prática onde sejam potencializadas as aprendizagens dos atletas.		X			X
Planeamento	Há planeamento que permita enquadrar todos os atletas dos objetivos previstos para a sessão de treino, sendo que atletas que chegam atrasados também são enquadrados sobre esses objetivos.		X			X
Controlo ativo da prática dos atletas	O treinador acompanha a prática dos seus atletas dando feedbacks assertivos e motivando os atletas de forma a assegurar um clima de treino bom para os mesmos		X			X

Parte Inicial

		Não	Sim	Mau	Razoave	Bom
Adequação aos objetivos do treino	Existe relação entre os objetivos dos exercícios utilizados e os objetivos da sessão.		X			X
Adequação da duração e intensidade	A duração é adequada e intensidade também.		X			X
Utilização do espaço de treino	A gestão e aproveitamento do espaço é correto, sendo que há um espaço de prática onde sejam potencializadas as aprendizagens dos atletas.		X			X
Planeamento	Há planeamento que permita enquadrar todos os atletas dos objetivos previstos para a sessão de treino, sendo que atletas que chegam atrasados também são enquadrados sobre esses objetivos.		X			X
Controlo ativo da prática dos atletas	O treinador acompanha a prática dos seus atletas dando feedbacks assertivos e motivando os atletas de forma a assegurar um clima de treino bom para os mesmos		X			X
Princípios de jogo	os exercícios propostos levam à construção da "Grelha de Hierarquização de Princípios" e consequentemente a uma aplicação dinâmica dos princípios de jogo.		X			X

		Não	Sim	Mau	Razoavé	Bom
Metodologia de Treino	Os exercícios apresentados assentam primordialmente em formas jogadas com a presença das varias linhas do jogo e em função do objetivo principal(Baliza).		X			X
Tomada de decisão	Os exercícios apresentados e a intervenção do treinador criam ambientes de modo a que os atletas passem por um conjunto de situações que potenciem o correto desenvolvimento do processo de tomada de decisão.		X			X
Multilateralidade	os exercidos apresentados têm em conta a necessidade de uma aprendizagem multilateral, recusando uma especialização precoce do atleta.		X			X

Parte final

		Não	Sim	Mau	Razoavé	Bom
Informação Final	Treinador "fecha o treino" explicando e informando do que irá acontecer na proxima sessão ou dos horários dos jogos.		X			X
Retorno á calma	Quando realizados exercícios de retorno á calma estes são feitos de forma correta.		X			X