



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Diogo Mendes Pereira  
Setembro | 2011



**Instituto Politécnico da Guarda**

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Licenciatura em Desporto

Relatório de Estágio

*NDS Guarda*

2010/2011

Diogo Mendes Pereira



**Instituto Politécnico da Guarda**

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diogo Mendes Pereira

*NDS Guarda*

Av. da Igreja s/n – Centro Social e Cultural de S. Miguel, 3º Piso

6300-839 Guarda

05 de Outubro 2010 a 17 de Junho de 2011

**Coordenador de Estágio:** Professora Natalina Maria Machado  
Roque Casanova

**Orientador:** David Rodrigues

2010/2011

## Agradecimentos

Em primeiro lugar gostaria de agradecer aos meus pais por todo o apoio que me deram ao longo destes três anos de licenciatura, sem eles não teria sido possível chegar onde cheguei, devido ao seu grande apoio moral mas, principalmente ao apoio financeiro. Foi necessário um enorme esforço por parte deles para que me fosse possível concluir esta licenciatura.

A todos os meus familiares que me apoiaram directa ou indirectamente ao longo da minha vida académica.

À minha namorada Daniela por todo o apoio, compreensão que teve neste três anos.

Ao meu primo Igor Oliveira e á sua namorada Filipa Rodrigues por tudo.

Aos meus novos amigos/ colegas que me acompanharam nesta etapa, e também pelos momentos que passamos juntos. Essencialmente ao André Lavado, David Pereira e ao Francisco Crespo.

A todos os professores do curso de Desporto pois foram uma parte fundamental, pois transmitiram-me novos conhecimentos que me foram bastante úteis no estágio. Principalmente à professora Natalina Casanova pela sua ajuda da realização deste relatório e pelo seu apoio.

Agradeço também a todos os membros do clube NDS Guarda pelo apoio que me deram na realização deste estágio curricular, principalmente ao David Rodrigues que me transmitiu novos conhecimentos ao nível do treino desportivo, e ao João Brito que se mostrou sempre disponível.

Ao Luís Cerqueira (Cobra) companheiro de treinos pela sua amizade.

A todos os jogadores do NDS Guarda com quem eu interagi.

A todos que me apoiaram, ajudaram ao longo destes três anos, posso não ter mencionado o vosso nome mas sabem bem que foram também bastante importantes.

## Índice

Agradecimentos.....	iii
Introdução.....	7
Parte I.....	8
1.1 Situação Geográfica.....	8
1.2 Agentes envolvidos no estágio curricular.....	10
1.3 Objectivos de Estágio.....	10
1.4 Caracterização do Clube NDS Guarda.....	11
1.5 Caracterização da situação - Petizes.....	12
1.6 Caracterização da situação - Juvenis.....	14
Parte II.....	17
2.1 Plano Semanal.....	17
2.2 Plano de Actividades – Petizes.....	18
2.3 Plano de Actividades – Juvenis.....	21
2.3.1 Observação das unidades de treino.....	23
2.3.2 Observação dos Jogos registo individual.....	25
2.3.3 Observação dos Jogos registo colectivo.....	26
2.4 Outras actividades desenvolvidas.....	28
Parte III.....	30
3. Reflexão Final.....	30
Conclusão.....	32
Bibliografia.....	33
Anexos.....	34
Material - Petizes.....	34
Relatório de Jogo.....	35
Calendarização Anual.....	37
Horários Treinos.....	38

## Índice de Tabelas

Tabela 1 - Constituição inicial da equipa 21 jogadores.....	15
Tabela 2 - Plano semanal do Estagiário .....	17
Tabela 3 - Clasificação final.....	27
Tabela 4 - Estatísticas do Campeonato .....	27
Tabela 5 - Calendarização anual.....	37
Tabela 6 - Horários Treinos.....	38

## Índice de Figuras

Figura 1 - Brasão Cidade da Guarda.....	8
Figura 2 - Bandeira Cidade da Guarda.....	8
Figura 3 - Sé da Guarda .....	9
Figura 4 - Mapa Portugal Guarda .....	9
Figura 5 - Logótipo NDS Guarda .....	10
Figura 6 - Símbolo NDS Guarda .....	11
Figura 7 - Equipa Petizes NDS Guarda.....	13
Figura 8 - Equipa Juvenis 2010/2011.....	16
Figura 9 - Material Petizes .....	34



## Introdução

Ao longo destes três anos de licenciatura têm como finalidade preparar-nos para o estágio curricular, e foi isso que se sucedeu. Todos os conhecimentos adquiridos, todas as novas matérias, todo o trabalho proposto tinha uma meta, estarmos preparados da melhor forma para o estágio.

Assim sendo, o local que escolhe-mos para a realização deste estágio foi o clube de futebol NDS Guarda, visto ser um dos melhores clubes tanto da cidade da Guarda como do distrito, e também devido á sua situação geográfica.

Deste modo e sabendo qual seria a instituição onde iríamos estagiar, faltava pois, saber em que equipa se iria encaixar o estagiário. Achamos por bem que ele deveria acompanhar os escalões de Juvenis e de Petizes pois o seu orientador era o responsável por estes dois escalões.

Todos nós sabemos que o futebol é um dos desportos mais comuns tanto no nosso país, como no resto do mundo, e como já referi é uma área de interesse para o estagiário pois ele quer expandir os seus conhecimentos nesta modalidade e como o seu orientador David Rodrigues já tem cerca de 10 anos de experiencia nesta modalidade e é portador do curso de nível II de treinadores de futebol, pensamos que seria uma óptima escolha.

Com o início do estágio foi-nos necessário realizar um projecto de estágio onde expusemos as actividades a desenvolver, os nossos objectivos particulares e gerais.

Este relatório vai ser dividido em três pontos: no primeiro iremos fazer uma breve caracterização da instituição e também da cidade, de seguida iremos ter o segundo ponto onde iremos explanar todas as actividades desenvolvidas no estágio, começando pelo escalão de Petizes, passando depois para o de Juvenis, acabando com outras tarefas desenvolvidas, para finalizar iremos completar este relatório com uma reflexão final do estágio.



## Parte I

### 1.1 Situação Geográfica

A **Guarda** é uma cidade portuguesa, capital do Distrito da Guarda que tem uma população residente de 173 831 habitantes. Situada a 1056 metros de altitude, é a mais alta de Portugal. Situa-se na região centro de Portugal, pertence à sub-região da Beira Interior Norte.

O concelho da Guarda tem 712,11 km<sup>2</sup> de área e 44 121 habitantes (2008), subdividido em 55 freguesias. O

município é limitado a nordeste pelo município de Pinhel, a leste por Almeida, a sueste pelo Sabugal, a sul por Belmonte e pela Covilhã, a oeste por Manteigas e por Gouveia e a noroeste por Celorico da Beira.

Possui acessos rodoviários importantes como a A25 que liga Aveiro à fronteira, dando ligação directa a Madrid; a A23

que liga a Guarda a Torres Novas, bem como o IP2.

A nível ferroviário, a Cidade da Guarda possui a Linha da Beira Baixa e a linha da Beira alta, que se encontra completamente electrificada permitindo a circulação de comboios regionais, nacionais e internacionais.

É conhecida como a cidade dos 5 Efes. São eles os de **Forte**, **Farta**, **Fria**, **Fiel** e **Formosa**. A explicação destes *efes* tão adaptados posteriormente a outras cidades é simples:

**Forte**: a torre do castelo, as muralhas e a posição geográfica demonstram a sua força;

**Farta**: devido à riqueza do vale do Mondego;

**Fria**: a proximidade à Serra da Estrela explica este F;

**Fiel**: porque Álvaro Gil Cabral – que foi Alcaide-Mor do Castelo da Guarda e trisavô de Pedro Álvares Cabral – recusou entregar as chaves da cidade ao Rei de Castela durante a crise de 1383-85. Teve ainda Fôlego para combater na batalha de



Figura 1 - Brasão Cidade da Guarda

(<http://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda>)

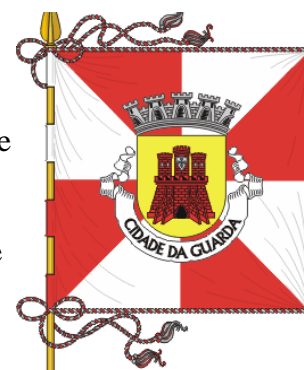


Figura 2 - Bandeira Cidade da Guarda

(<http://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda>)

Aljubarrota e tomar assento nas Cortes de 1385 onde elegeu o Mestre de Avis (D. João I) como Rei;

**Formosa:** pela sua natural beleza.

Ainda relativamente ao 4º "F" da Cidade, é sintomática a gárgula voltada em direcção a nascente (ao encontro de Espanha): um traseiro, em claro tom de desafio e desprezo. É comum ver turistas procurando essa Gárgula específica, recentemente apelidada de "Fiel".

O ar, historicamente reconhecido pela salubridade e pureza, foi distinguido pela Federação Europeia de Bioclimatismo em 2002, que atribuiu à Guarda o título de primeira "Cidade Bioclimática Ibérica".

Texto retirado:

(<http://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda>)



Figura 3 - Sé da Guarda

(<http://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda>)



Figura 4 - Mapa Portugal Guarda

(<http://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda>)

## 1.2 Agentes envolvidos no estágio curricular

**Empresa/Instituição:** Guarda, Núcleo Desportivo e Social (NDS)

**Coordenador de Estágio:** Professora Natalina Maria Machado Roque Casanova

**Local de Estágio:** Estádio do Carapito, Pavilhão Gimno-desportivo da Escola EB 2,3 de Sequeira

**Orientador:** David Rodrigues

**Discente:** Diogo Mendes Pereira



Figura 5 - Logótipo NDS Guarda

(<http://www.nds-guarda.net/>)

## 1.3 Objectivos de Estágio

Os objectivos, que teremos perante este estágio curricular serão os seguintes:

- ✓ Observar os treinos, começando por dar alguns feedbacks;
- ✓ Desenvolver vários exercícios, para realizar um treino;
- ✓ Organizar treinos completos;
- ✓ Trabalhar com dois escalões etários diferentes, tendo sempre em conta as suas diferenças;
- ✓ Observar as equipas adversárias do campeonato de juvenis;
- ✓ Adquirir novas competências, e novos conhecimentos, com indivíduos com mais experiência.

## 1.4 Caracterização do Clube NDS Guarda

O **Núcleo Desportivo e Social (NDS)** foi fundado em **1982**, o seu fundador foi o Engenheiro Jorge Manuel Pires Godinho Antunes, que conseguiu unir à sua volta muitos dos jovens estudantes e trabalhadores residentes na então Guarda-Gare.

**As actividades iniciaram-se com a criação de:**

- ✓ Grupo de danças que fez itinerário em praticamente todo o Distrito;
- ✓ Provas de perícia automóvel;
- ✓ Coro infantil;
- ✓ Futebol amador;
- ✓ Atletismo federado.

Logo nesse ano foi promovida a festa local em honra de São Miguel, padroeiro da localidade, e que se repartiu nos anos subsequentes sob a organização do **NDS** da Guarda.

É através de um grande empenho de jovens, com idades compreendidas entre os 14 e os 20 anos, que o **NDS** nasce em definitivo, estes reuniam semanalmente para debater vários assuntos, tais como:

- ✓ Organização de actividades;
- ✓ Dinâmica associativa e outros.

Os objectivos pretendidos aquando da criação do NDS da Guarda eram em tudo semelhantes aos actuais. Genericamente, no início pretendia-se um grupo exclusivamente de jovens mas, com o andar dos anos, tornou-se um grupo para todas as idades.

As diversas actividades desenvolvidas ao longo dos anos vão ganhando cada vez mais vigor e adeptos, tal como todo o prestígio e reconhecimento alcançado aos mais diversos níveis desportivos.

Na sua fundação pretendia-se um clube que servisse um projecto sócio-comunitário para a Guarda-Gare com desporto, cultura, recreação, apoio social aos idosos, crianças, jovens e pessoas com problemas de pobreza e/ou desemprego.

Texto retirado: (<http://www.nds-guarda.net/>)



Figura 6 - Símbolo NDS Guarda

(<http://www.nds-guarda.net/>)

## 1.5 Caracterização da situação - Petizes

O clube NDS Guarda tem desde a sua fundação a imagem de conseguir formar bons atletas, esta formação começa logo desde quando as crianças são pequeninas. Para tal temos este escalão de Petizes que se destina a crianças com idades compreendidas entre 5 e 6 anos nascidos no ano de 2004 e de 2005, mas nós estávamos a treinar os jogadores de 2005 e 2006, que são jogadores de 5 e 4 anos respectivamente.

Como são crianças ainda muito novas os treinos realizam-se no pavilhão gimno-desportivo da Escola EB 2,3 de Sequeira, com vista a que os atletas tenham as melhores condições possíveis tanto de inverno como de verão, pois a Guarda é uma cidade bastante fria no inverno e conseguirmos dar o treino no pavilhão é o ideal para estes atletas.

A nível de material para os treinos podemos observar que por cada escalão de Escolinhas o treinador que está responsável tem uma espécie de saco onde transporta o material, sendo ele o seguinte: 2 bolas amarelas, 2 bolas brancas, 8 bolas pretas, 5 arcos azuis e 5 arcos amarelos, 2 escadas, 10 cones brancos, 10 azuis, 10, vermelhos e 10 amarelos, 8 coletes verdes, 8 azuis e 4 amarelos. Como já referi o treino é num pavilhão onde os miúdos dispõem de balneários para se equiparem com o auxílio dos seus pais, também existem 2 balizas de futebol de 5.

A nível de recursos humanos este escalão tem três responsáveis o professor João Brito, o professor David Rodrigues e o estagiário Diogo Pereira.

O próprio clube dá bastante importância a estes escalões mais jovens pois são os futuros jogadores do clube tentando sempre e esforçando-se para dar as melhores condições possíveis mediante o que é possível, apesar de o material não ser muito é o suficiente para estes atletas.

Passando dos treinadores/ professores para os jogadores, este escalão no início comportava 15 jogadores depois devido a diversas situações alheias ao clube e aos treinadores 5 jogadores desistiram passando a ser 10.

No nosso ponto de vista, estes 5 jogadores que desistiram do futebol porque queriam praticar outra modalidade, e é ótimo terem a oportunidade de praticarem diversas modalidades para ver qual é aquela em que se sentem mais à vontade.

Como não deveria deixar de ser neste escalão ainda não existem posições para os jogadores, jogam um pouco por todas elas, para tentarmos perceber qual será a melhor escolha para eles. Trabalhando sempre um pouco de tudo tanto a nível defensivo como ofensivo, mas com a nuance de ser o mais lúdico possível e de terem o máximo contacto com a bola possível.

Estes jovens jogadores têm um microciclo de um treino por semana sem competição, sendo o treino estruturado da seguinte forma: treino quarta-feira das 18h00 às 19h30, o que perfaz um treino de 1h30 por semana. Pode ter-se a noção que 1h30 para crianças tão pequenas é muito tempo, mas não o é porque eles chegam ao final de cada sessão de treino e dizem: “já acabou?”, “Ó professor mais 5 minutos”. Normalmente estão sempre 10 jogadores por sessão de treino mesmo quando tínhamos 15 jogadores o normal era aparecerem 10/ 9.

Posso também dizer que até ao mês de Fevereiro normalmente estavam sempre presentes dois treinadores, a partir dessa data os treinos passaram a ser exclusivamente leccionados pelo estagiário.

**Nota:** o material deste escalão será colocado em anexo.



Figura 7 - Equipa Petizes NDS Guarda

(Familiar de um dos jogadores)

Da esquerda para a direita – Diogo (treinador), Rúben, Vasco, Gui, Lionel, Diogo, Afonso, Rui, João, Rodrigo. Falta um jogador Dinis.

## 1.6 Caracterização da situação - Juvenis

O clube NDS Guarda no escalão de Juvenis tem umas boas condições de treino tendo em conta as restantes equipas desse campeonato que está a disputar. Apesar de os treinos serem num campo “pelado” e de ter que se dividir o campo, com outro escalão, as condições são boas como já mencionei, isto por quê? Porque em termos de material estamos bem servidos, não tanto como gostaríamos, mas tendo em conta a nossa situação geográfica, o investimento que os restantes clubes do distrito da Guarda fazem neste ponto, estamos vários patamares acima, isto também se deve muito a treinador, pois algum do material que é usado por este escalão é da sua propriedade, mas quando se quer trabalhar bem fazem-se destas coisas.

Posso referir que o material existente é o seguinte: cerca de 20 bolas, bastões, cones de diferentes tipos, escada para skipping, bolas medicinais, elásticos, halteres, material para exercícios proprioceptivos, “para quedas”, mini balizas, barreiras, bonecos, coletes. Aqui estão os que são usados mais regularmente, faltando alguns que não será necessário mencionar.

Dispõem de um bom balneário tanto para a equipa como para os treinadores.

O Clube oferece transporte para quem precise, mas só para ir para o treino depois têm que recorrer aos pais, ou a familiares.

Em termos de recursos humanos deste escalão temos o treinador David Rodrigues, o treinador adjunto / estagiário Diogo Pereira e o treinador de guarda redes Luís Cerqueira. Depois existem os directores da equipa que para o caso não são relevantes.

O treinador tem o Curso de Nível II de treinador de Futebol, tem cerca de 10 anos de experiência com treinador, é licenciado em Desporto no Instituto Politécnico da Guarda. Treinador adjunto praticou a modalidade alguns anos no Seia, está a frequentar o último ano da licenciatura de Desporto no Instituto Politécnico da Guarda. O treinador de guarda redes tem uma longa experiência na modalidade tendo passado como jogador pelo Beira-Mar que estava a participar na 1ª Liga Portuguesa, e também frequenta o curso de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda estando no 2ºano.

Daqui podemos ver que a equipa técnica está ligada ao futebol desde à muito, tendo todos em vista os estudos neste caso o curso de Desporto.
























Passando da equipa técnica para os jogadores, a equipa é composta por 21 jogadores, mas devido a diversos factores 3 destes jogadores deixaram a equipa e devido a este facto passou a ser uma equipa de 18 jogadores. Destes 18 jogadores um deles que se mudou da Guarda Unida para o NDS não pode jogar pois não foi inscrito a tempo que é um GR. Devido a estes factos, e ao de o campeonato de iniciados da nacional já ter terminado juntaram-se a equipa de juvenis mais 5 jogadores iniciados perfazendo um total de 23 jogadores.

Este escalão de Juvenis conta com jogadores nascidos em 1994/1995.

De seguida irei por uma tabela com os 21 jogadores iniciais explicando depois as alterações existentes na equipa.

Tabela 1 - Constituição inicial da equipa 21 jogadores

([http://www.zerozero.pt/equipa.php?id=6868&epoca\\_id=140](http://www.zerozero.pt/equipa.php?id=6868&epoca_id=140))

NUM.	NOME	NACIONALIDADE	POSIÇÃO	CLUBE ANTERIOR
	Ambrósio	 Portugal	Guarda Redes	Gusc
1	Rafa	 Portugal	Guarda Redes	Nds Guarda
2	Filipe	 Portugal	Defesa	Nds Guarda
3	Jaime	 Portugal	Defesa	Nds Guarda
4	Roque	 Portugal	Defesa	Nds Guarda
6	Costa	 Portugal	Defesa	Nds Guarda
16	Barra	 Portugal	Defesa	Nds Guarda
23	Cristiano	 Portugal	Defesa	Nds Guarda
8	Tózinho	 Portugal	Médio	Nds Guarda
15	Pissarra	 Portugal	Médio	Nds Guarda
17	Jurema	 Portugal	Médio	Nds Guarda
20	Pedro	 Portugal	Médio	Nds Guarda
69	Valbom	 Portugal	Médio	Nds Guarda
77	Poço	 Portugal	Médio	Nds Guarda
5	Jota	 Portugal	Avançado	Nds Guarda
7	Pereira	 Portugal	Avançado	Nds Guarda
9	Paulo	 Portugal	Avançado	Nds Guarda
10	André	 Portugal	Avançado	Nds Guarda
11	Bruno	 Portugal	Avançado	Nds Guarda
18	J.p.	 Portugal	Avançado	Nds Guarda
28	João	 Portugal	Avançado	Nds Guarda

Destes 21 jogadores, o número 15 Pissarra, 23 Cristiano e o 3 Jaime deixaram a equipa, o 69 Valbom está a recuperar de uma lesão rotura dos ligamentos cruzados do joelho. Isto levou á subida de 5 jogadores dos iniciados, que são eles os seguintes: GR Jójó, defesa Ricardo, médios Carrilho e Bruno, Avançado Ivan. Posso referir que do total de 25 jogadores do plantel apenas 3 são esquerdinos, o GR Ambrósio, 10 André e o 7 Pereira. Posso dizer que no geral é uma equipa de estatura média, com bons jogadores tanto a nível colectivo como a nível individual.

Estes jogadores têm um microciclo de 3 treinos mais competição sendo estruturados da seguinte forma: 1º treino terça-feira das 18h00 às 19h30, 2º treino quinta-feira 18h00 às 19h30, 3º treino sexta-feira 19h30 às 21h00 e a competição aos Domingos às 11h00.

Normalmente no treino de quinta-feira vão menos jogadores devido ao facto de terem explicações, normalmente vão cerca de 14 jogadores, nos outros dois treinos vão normalmente quase todos os jogadores.



**Figura 8 - Equipa Juvenis 2010/2011**

Em cima da esquerda para a direita – David (treinador) Rafa, Costa, Tó, Jota, Macedo, Barra, João, Filipe, Director.

Em baixo da esquerda para a direita – Director, Noémio, J.P., Angelo, Pedro, Cristiano, Paulo, Poço, André.

(<http://www.nds-guarda.net/>)

## Parte II

### 2.1 Plano Semanal

Tendo em conta o Estágio curricular, e a instituição que escolhemos (NDS), de seguida iremos apresentar uma tabela com o plano semanal de estágio, e também vamos de uma maneira geral descrever as actividades que vamos desenvolver nesses dias.

✓ **Domingo** – Numa primeira fase, vamos observar alguns jogos das equipas adversárias do Campeonato Distrital de Juvenis da Guarda, de modo a que quando formos jogar com essas mesmas equipas já tenhamos algumas “luzes” sobre a sua maneira de jogar. Quando já tivermos feito a observação de todas as equipas do nosso Campeonato, vamos acompanhar a equipa aos jogos.

- ✓ **Terça-Feira** – Primeiro treino semanal com a equipa de juvenis.
- ✓ **Quarta-Feira** – Treino com os escolinhas de 4 e 5 anos.
- ✓ **Quinta-Feira** – Segundo treino semanal com os juvenis.
- ✓ **Sexta-Feira** – Terceiro e ultimo treino semanal com os juvenis.

Tabela 2 - Plano semanal do Estagiário

(fonte própria)

<b>Plano Semanal de Estágio</b>	
<b>Domingo</b>	11:00 / 13:00
<b>Segunda-Feira</b>	
<b>Terça-Feira</b>	18:00 / 20:00
<b>Quarta-Feira</b>	18:00 / 20:00
<b>Quinta-Feira</b>	18:00 / 20:00
<b>Sexta-Feira</b>	19:30 / 21:30
<b>Sábado</b>	

<b>Legenda</b>		Observação / Acompanhamento
		Treino Juvenis
		Treino Escolinhas
		Folga

## 2.2 Plano de Actividades – Petizes

De seguida iremos fazer um resumo das actividades desenvolvidas ao longo deste estágio curricular no âmbito do treino desportivo do escalão de Petizes.

Com a caracterização da situação deste escalão feita passaremos a demonstrar que actividades foram desenvolvidas.

Começando pelos primeiros treinos com este escalão onde, primeiramente acompanhámos os professores, cada um deles dava o treino e nós ajudámos nos diversos exercícios começando por dar alguns feedbacks.

A etapa seguinte foi numa sessão de treino dividirmos o grupo em dois, em que cada professor ficava com o seu grupo dando o mesmo exercício, bastante importante para os jogadores terem bastante contacto com a bola e fazer o maior número de repetições possíveis.

Numa fase posterior começámos a orientar uma sessão de treino sozinhos, pois já tínhamos algumas bases, e também já tínhamos observado quais eram o tipo de exercícios mais adequados para estas idades. Era uma vez ou outra, quando os outros treinadores não podiam estar presentes.

Cada vez nos sentíamos mais à vontade e a partir do mês de Fevereiro, começamos a orientar as sessões de treino até ao final no mês de Junho sozinhos.

Com este escalão participámos em dois encontros o primeiro realizou-se no pavilhão de S. Miguel no dia 11 de Dezembro de 2010, em que estivemos inseridos na organização, visto que o clube ao qual cabia a organização deste evento era o NDS Guarda. Tivemos que estar presentes cerca de uma hora antes do encontro começar pois tínhamos que organizar os campos, pois para além de ser um encontro de petizes também era de traquinas. Dividimos o pavilhão em dois de um lado fizemos dois campos para as partidas dos petizes do outro lado tínhamos um campo para o jogo dos traquinas. Os jogos dos petizes acabaram mais cedo, então decidimos por bem, por nesse local mais um campo para jogos dos traquinas.

Finalizamos o encontro dando um pequeno lanche a todas as equipas.

No geral correu bem, foi uma boa organização, estando as equipas do NDS Guarda em destaque ganhando quase todos os jogos o que demonstra um enorme empenho tanto dos treinadores como dos jogadores.

Neste encontro devemos salientar que os jogadores que estiveram presentes nos jogos dos petizes não foram aqueles que estávamos a treinar, mas sim os que estavam no escalão acima, porque o escalão de petizes é composto por jogadores nascidos em 2004 e 2005 e como era o primeiro torneio os outros treinadores acharam por bem levar os mais velhos nascidos em 2004, pois os outros são mais pequenos e as outras equipas iam levar jogadores nascidos em 2004.

Outro encontro em que participamos foi no dia da final da taça da Guarda, antes de se realizar o jogo Gouveia VS Mêda.

Aqui sim já com os jogadores treinados por nós, em que o principal objectivo para o clube e para nós treinadores era todos os jogadores jogarem o mesmo tempo independentemente de estarem a ganhar ou perder ou de serem melhores ou piores jogadores, pois o jogo realizou-se no estádio municipal da Guarda (relvado) e foi uma alegria para os miúdos poderem jogar naquele campo.

Conseguimos organizar duas equipas de 5 jogadores cada ficando uma a cargo do professor e a outra a cargo do estagiário / treinador adjunto.

Neste encontro participaram 4 equipas sendo duas delas do NDS Guarda.

Os jogos realizaram em dois campos, e as equipas jogaram todas contra todas.

Foi muito bom podermos participar neste encontro, os miúdos ficaram bastante motivados.

As actividades desenvolvidas com o escalão de petizes foram estas descritas em cima, de seguida iremos falar da organização de cada sessão de treino.

Como todos sabemos o treino divide-se em três partes: activação funcional ou aquecimento, parte principal ou parte fundamental e a parte final ou retorno á calma. Tendo em conta estes pontos de uma maneira geral, os treinos funcionavam da seguinte forma, na activação funcional fazíamos pequenos jogos como por exemplo apanhada, o jogo do rabo, jogar a bola com as mãos, tentando sempre ser o mais variado possível. De seguida era sempre o controlo de bola uma bola para cada jogador e controlar a bola, dar toques com as diversas partes do corpo. Na parte principal normalmente usávamos exercícios de passes 2 a 2, contornar cones, remates á baliza, jogos reduzidos e jogo normal. Na parte final usávamos sempre os penaltis.

Todos os exercícios escolhidos tínhamos em conta o melhor rendimento dos jogadores, tentar que tivessem sempre o máximo contacto com a bola tentando sempre que cada jogador tivesse uma bola.

Exercícios de coordenação também eram bastante usados.

Jogos reduzidos como já referi eram importantes para o contacto com a bola normalmente era sempre 2 vs 2.

Gostávamos sempre de deixar jogar os miúdos nem que fosse só 5 minutos no campo de futebol de 5 como eles diziam “nas balizas grandes” pois ficavam muito mais motivados.

No final eram sempre os penaltis, isto para quê? Para todos os jogadores pelo menos marcarem um golo e sentirem-se mais motivados para o próximo treino.

Como deu para ver, nestas idades aconselhamos a que cada jogador seja dada uma bola, e de preferência todas iguais para não haver “guerras”.

Trabalhar com estes miúdos foi bastante gratificante, “vivem na inocência”.

Mas também, por vezes, foi bastante complicado trabalhar com eles principalmente quando tínhamos que dar os treinos sozinhos, não era tarefa fácil, parecia que “as pilhas não acabavam”. Mas sempre que era necessário ficavam de castigo iam sentar-se num banco, em alguns casos depois do castigo vinham mais calminhos, noutros casos era indiferente, tendo que lidar neste último caso de outra forma.

Foi muito bom trabalhar com eles e ouvir coisas como “ professor as minhas sapatilhas correm tanto” como já referi é a pura inocência.

### 2.3 Plano de Actividades – Juvenis

No escalão de juvenis, em primeiro lugar vamos referir que tipo de actividades desenvolvemos como os jogadores e com a equipa técnica deste escalão.

Neste escalão acompanhámos o campeonato distrital de Juvenis do distrito da Guarda.

Em primeiro lugar fomos apresentados aos jogadores, elemento importante pois para sabermos com que tipo de jogadores iríamos trabalhar ao longo da época.

Nos primeiros treinos da época começamos por dar uma ajuda ao treinador principal em alguns exercícios, e também tentámos observar como se compunha uma unidade de treino.

Quando já estávamos um pouco mais entrosados com a equipa foi-nos pedido para que orientássemos cerca de 20 minutos o treino de guarda-redes, momento no qual o treinador estava a dar a activação funcional aos jogadores de campo. O treinador deu-nos alguns tipos de exercícios que nós devíamos aplicar. O nosso ingresso no clube veio dar muito jeito ao treinador porque senão ele teria que dar um treino específico aos guardas redes num outro dia da semana. Assim a nossa ajuda foi fundamental para todos os jogadores treinarem nos mesmos dias. Nestes treinos que começamos por dar aos guarda-redes o nosso principal objectivo era o desenvolvimento da velocidade de reacção dos movimentos antecipação dos movimentos, recepções de bola de uma forma correcta, tínhamos outros exercícios mas era nestes que nos focalizávamos mais.

Passado algum tempo o treinador principal conseguiu arranjar um treinador de guarda-redes, assim passámos a desempenhar outro tipo de funções.

Começamos a ajudar mais na parte fundamental do treino dos jogadores de campo. Quando era necessário dividir o grupo em dois nos ficávamos com um e o treinador com outro, tentando assim gerir melhor o tempo e conseguir que cada jogador conseguisse fazer o maior número de repetições possíveis. Normalmente isto acontecia em exercícios de finalização em que metade do grupo fazia remates numa das balizas, e noutra baliza estava eu com outro grupo a melhorarmos o cabeceamento.



Nós tínhamos como em todas as equipas uma ligação mais afectiva com os jogadores, quando queriam falar sobre alguma coisa do treino que não gostaram, falavam connosco, e nós de uma forma mais directa ou mais indirecta tentávamos relatar o acontecido ao treinador principal. Acho que esta situação é normal, pois o treinador adjunto normalmente está mais perto, mais ligado aos jogadores, tentando fazer a ligação jogadores treinador principal, mas também treinador principal jogadores.

Em alguns treinos também ajudávamos na organização dos exercícios e na sua montagem, começando também a dar feedbacks acerca da prestação que os jogadores estavam a ter, tentando perceber o que se passava.

Normalmente era este tipo de coisas que fazíamos durante a semana com um microciclo de três treinos mais a competição.

No que diz respeito à competição, numa primeira fase foi-nos pedido para observar algumas das equipas adversárias, pois a residência do estagiário/ treinador adjunto é em Seia e aqui perto existem três clubes que disputavam o mesmo campeonato. Observamos vários jogos, para tentarmos saber com o que podíamos contar quando jogássemos com essas equipas. Com o auxílio de uma ficha que nos foi facultada pelo treinador principal (em anexo), foi-nos mais fácil fazer a observação dos jogos pois já sabíamos que aspectos é que devíamos observar com mais importância, como por exemplo as transições ofensivas e defensivas, o momento do ataque propriamente dito como as equipas se organizavam e também no momento defensivo, lances de bola parada também era observados bem como os pontos fortes e pontos fracos dessa equipa.

Virada a página da observação começamos por acompanhar a equipa na maioria dos restantes jogos, aqui nós filmávamos os jogos, pois é mais fácil ver o que se deve melhorar se tivermos esses momentos em suporte digital pois podemos ver o número de vezes que quisermos.

Falta referir que um dos jogadores da equipa teve uma rotura de ligamentos cruzados do joelho, começando só a treinar quase no final da época, onde nós tivemos um papel importante no trabalho de reforço muscular. Enquanto o David dava o treino aos jogadores de campo, o Cobra treinava os guarda-redes, nós fazíamos a recuperação dos níveis físicos deste atleta, o treinador principal facultou-nos um plano de treino com vários tipos de exercícios para a recuperação final deste jogador.

Já depois da época terminar e como prémio de termos sido campeões, fomos ao estádio da Luz ver o jogo da selecção nacional A – Portugal vs Noruega em que

Portugal ganhou por 1-0. Foi uma viagem importante para a dinâmica e para a coesão do grupo.

### 2.3.1 Observação das unidades de treino

Iremos falar das 6 unidades de treino que acompanhámos durante estas duas semanas, não focando um ou outro treino, mas sim o âmbito geral do conjunto.

As sessões de treino são organizadas e são bem geridas pelo treinador, para além destes aspectos também a dimensão integral do treino é a ideal, não havendo muitos tempos “mortos”, e em caso de haver é para a explicação de algum exercício.

Os métodos e os exercícios de treino no meu ponto de vista são os ideais para o que o treinador quer da equipa.

Começando pelas unidades de treino dos guarda-redes, normalmente têm cerca de 30 a 40 minutos de trabalho específico com o treinador de guarda-redes, isto aplica-se às 3 unidades de treino por semana. Tem havido uma grande evolução dos guarda-redes devido a trabalho específico que têm desenvolvido.

As três unidades de treino têm o mesmo início, uma pequena corrida com bola 5 minutos seguida de alongamentos, nesta parte também entram os guarda-redes, depois os guarda-redes dirigem-se para a sua área de treino e os restantes jogadores fazem passe e recepção com mobilidade articular. De seguida fazem-se jogos de manutenção de posse de bola, de diversas formas, seguindo-se a parte de finalização fazendo sempre as movimentações pedidas, com passes de rotura (aqui já entram os guarda-redes). No final sempre um jogo reduzido, depois do jogo uns alongamentos e é dada por finalizada a sessão de treino. Na sessão de treino de quinta-feira é mais do mesmo mas aqui temos que ter em conta como já referi que vêm menos jogadores ao treino tenta trabalhar-se, mas de certa forma de uma forma mais descontraída. No treino de sexta-feira a organização é a mesma só mudando na parte final em que se ensaiam as jogadas estudadas, livres, cantos, lançamentos, penaltis.

No treino de terça-feira tenta-se dar um pouco mais de intensidade, pois no de quinta faltam vários jogadores.

Os exercícios de manutenção de posse de bola e de pressão são os ideais para o estilo de jogo da equipa pois irá trazer benefícios nos jogos, e como também as movimentações e os passes de rotura vão criar um maior entrosamento entre a equipa.

Devido a estes aspectos que referimos os exercícios são os ideais para esta equipa, apesar de parecer que se faz sempre o mesmo tipo de exercício, o que é uma verdade, faz-se mas de diversas formas variando de treino para treino para manter os jogadores motivados e empenhados.

O treinador é bastante comunicativo, bastante rígido, gosta dos exercícios bem-feitos, o que pode parecer um pouco demais, mas o que na realidade não é verdade pois esta rigidez para com os jogadores só vai fazer com que eles melhorem e que nos domingos mostrem do que são capazes o que dá para ver pela tabela classificativa.

Os jogadores gostam de ouvir o treinador, motiva-os deixando-os sempre com a expectativa de melhorar de treino para treino o que é verdade.

Os jogadores parece que não ficam bem enquanto não ouvirem um “berro” do treinador, deixa-os muito mais motivados querendo fazer melhor.

O treinador dá bastantes feedbacks, tentando sempre que os seus jogadores melhorem, se o exercício não estiver a decorrer como ele quer pára-o e ele próprio demonstra como quer que o executem.

O treinador adjunto tenta fazer a ligação entre jogadores treinador, ajudando também no decorrer dos exercícios. Dando algumas facilidades que o treinador principal não daria, mas o que também é necessário para o grupo não estar sempre a dar em “cima” deles.

O treinador de guarda-redes faz o seu papel dando uma carga aos guarda-redes para que se mantenham motivados, usando sempre diversos exercícios, tentando variar o mais possível mas sempre com o mesmo intuito.

Os treinos têm sempre uma intensidade elevada, mas sempre com a bola presente, os jogos que se fazem de pressão e manutenção de posse de bola normalmente são feitos sempre a dois toques, pois nós privilegiamos a troca de bola de pé para pé, fazer correr a bola e não o jogador, neste caso correr o nosso adversário e nós trocamos a bola, a pressão para nos jogos estarmos em constante pressão não deixar o adversário pensar estar sempre em “cima” dele ganhar a bola o mais próximo da baliza adversária.

Os treinos no nosso ponto de vista vão ao encontro do que a equipa procura para o seu estilo de jogo o que é bastante importante, gostei bastante da maneira como o treinador planeia e executa os treinos, mostrando que sabe bem o que quer para a equipa, quais são os seus objectivos e com esta forma de treinar com o rigor ao máximo depois nos jogos torna-se por vezes fácil o que parece difícil, isto tudo porque os treinos

estão a ser bem planeados, geridos e executados, o que mostra um treinador de um muito bom nível.

### 2.3.2 Observação dos Jogos registo individual

No âmbito dos dois jogos observados e em relação à prestação individual do treinador podemos referir que de uma maneira geral tem um ótimo relacionamento com os jogadores, e com os diversos agentes desportivos, como já referimos e como não podia deixar de ser também é rígido, não tolera faltas de desconcentração, é mais interventivo nos jogos quando as coisas não estão a correr bem como era de esperar, tentando sempre motivar os seus pupilos.

Por vezes exagera nos comentários/ feedbacks aos jogadores, mas este aspecto é visto de bom agrado pelos mesmos sentindo-se ainda mais motivados para o desenrolar do jogo.

Quando a equipa falha em algum aspecto dá logo indicações ao(s) jogador(es) em questão para o fazerem da forma que ele quer, acabando sempre no fundo por ter razão naquilo que diz.

E pouco mais há a dizer acerca do treinador, sabe quando deve intervir e de que maneira o deve fazer.

No que diz respeito aos jogadores no âmbito das suas capacidades individuais, podemos afirmar que tem bons jogadores a nível técnico e a nível tático, são jogadores que têm uma capacidade física muito boa, fazendo os 80 minutos sem problemas.

Têm bastante agressividade, fazendo uma pressão alta, no nível disciplinar são um pouco inconstantes pois falam demais com os árbitros vendo cartões amarelos desnecessários.

Têm um conjunto de jogadores que se complementam sabem como jogar em equipa, e quando é preciso alguns conseguem resolver individualmente, uma equipa bastante unida com grande espírito de entre ajuda.

Jogadores com ótima leitura de jogo, sabem ocupar os seus espaços.

No nosso entender o médio defensivo - é um dos melhores jogadores da equipa, faz as compensações quando um dos centrais sobe, tem boa leitura de jogo.

Guarda-redes - falta-lhe talvez um pouco de confiança, mas tem boas qualidades.

Defesa direito - rápido faz muito bem as trocas com o extremo, ataca e defende bem.

Defesa esquerdo - apesar de ser destro mostra empenho em desempenhar as suas funções, também é bom no ataque mas na zona defensiva tem que melhorar um pouco.

Defesas centrais - são os dois bastante rápidos, sabem sair a jogar, complementam-se, boa dupla de centrais.

Médio interior direito - tem um bom toque de bola faz jogar os seus colegas apesar de não ser muito rápido sabe como a fazer circular.

Médio interior esquerdo - é mais rápido que o do lado contrário usa o pé esquerdo, boa visão de jogo apoia bem o extremo.

Extremo direito - rápido e muito agressivo não dá uma bola como perdida, deve levantar mais a cabeça.

Extremo esquerdo - muito bom tecnicamente, deve ter mais cuidado com os fora-de-jogo, apoia bem o ponta-de-lança.

Ponta-de-lança - rápido faz bem as movimentações, troca de posição com os extremos.

### 2.3.3 Observação dos Jogos registo colectivo

A equipa joga em 1-4-3-3, com 1 guarda-redes, dois centrais, dois laterais um direito e outro esquerdo, um médio defensivo, dois interiores direito e esquerdo, dois extremos e um ponta-de-lança.

Usam um tipo de jogo dinâmico rápido, com predominância de combinações com passe curto.

No processo defensivo procuram ganhar a bola o mais rápido possível com uma constante pressão sobre o portador da bola, estão sempre bem posicionados para defender, dando logo vantagem para quando perdem a bola.

No processo ofensivo fazem uso da troca de bola e de combinações ofensivas, sabem ser pacientes e voltar atrás se necessário e começar a jogada de novo. Quando é preciso também saem rápido para o ataque.

Tanto as transições defensivas como as ofensivas são feitas de uma maneira rápida estando quase sempre 2 jogadores sobre o portador da bola.

Esta equipa pratica um futebol muito bom, podemos dizer que melhor do que muitas equipas seniores.

Para finalizar a equipa venceu ambos os jogos que observámos, ganhando em casa ao Seia por 5-0 e o jogo que observei fora ganharam por 1-7 ao Vinhó. Podemos dizer que já se estava a espera assim de um resultado da maneira que esta equipa pratica o seu futebol.

**Nota:** As duas sessões de treino que observamos foram escolhidas ao acaso, tal como os dois jogos de observação.

Tabela 3 - Estatísticas do Campeonato

([http://www.zerozero.pt/edicao.php?id\\_edicao=17418](http://www.zerozero.pt/edicao.php?id_edicao=17418))

Pos.	Equipa	Total						Casa						Fora							
		P	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	
1	NDS Guarda	67	24	22	1	1	118	15	12	12	0	0	67	3	12	10	1	1	51	12	Jogos
2	CB Méda	56	24	18	2	4	90	36	12	12	0	0	55	8	12	6	2	4	35	28	Jogos
3	Guarda Unida	46	24	15	1	8	57	38	12	9	1	2	32	13	12	6	0	6	25	25	Jogos
4	ARI Santa Comba	41	24	12	5	7	66	43	12	6	3	3	37	18	12	6	2	4	29	25	Jogos
5	GD Foz Côa	38	24	10	8	6	43	24	12	8	4	0	27	6	12	2	4	6	16	18	Jogos
6	Almeida	38	24	12	2	10	76	66	12	8	1	3	43	27	12	4	1	7	33	39	Jogos
7	Seia FC	35	24	10	5	9	39	35	12	6	2	4	25	17	12	4	3	5	14	18	Jogos
8	ADRC Ratoeira	33	24	11	0	13	34	60	12	7	0	5	22	23	12	4	0	8	12	37	Jogos
9	Sporting de Vinhó	26	24	7	5	12	36	47	12	4	3	5	25	27	12	3	2	7	11	20	Jogos
10	Trancoso	23	24	6	5	13	27	52	12	3	3	6	14	20	12	3	2	7	13	32	Jogos
11	SC Sabugal	22	24	6	4	14	33	60	12	5	1	6	21	30	12	1	3	8	12	30	Jogos
12	Aguiar da Beira	17	24	4	5	15	18	67	12	2	3	7	11	23	12	2	2	8	7	44	Jogos
13	Figueira CTL	3	24	0	3	21	18	112	12	0	2	10	10	51	12	0	1	11	8	61	Jogos

Tabela 4 - Clasificação final

([http://www.zerozero.pt/edicao.php?id\\_edicao=17418](http://www.zerozero.pt/edicao.php?id_edicao=17418))

Melhor Ataque	NDS Guarda	118 Golos
Pior Ataque	Aguiar da Beira	18 Golos
Melhor Defesa	NDS Guarda	15 Golos sofridos
Pior Defesa	Figueira CTL	112 Golos sofridos
Mais Goleadas	NDS Guarda	18 Goleadas
Mais Vitórias	NDS Guarda	22 Vitórias
Menos Vitórias	Figueira CTL	0 Vitórias
Mais Empates	GD Foz Côa	8 Empates
Mais Derrotas	Figueira CTL	21 Derrotas
Menos Derrotas	NDS Guarda	1 Derrotas
Max. Jogos sem Perder	NDS Guarda	12 Jogos

## 2.4 Outras actividades desenvolvidas

Ao longo deste estágio curricular para além de como estava previsto trabalhar com os escalões de petizes e juvenis, algumas vezes e por impossibilidade de alguns dos treinadores não poderem ir dar o treino era-nos pedido a nós para orientarmos essa sessão de treino.

Assim para além de termos dado treino aos dois escalões que já referi, também orientamos sessões de treino para os escalões de traquinas, benjamins, as equipas de infantis também foram orientadas por nós, sendo que existem três equipas deste escalão duas delas foram treinadas por nós, ainda orientamos cerca de 4 sessões de treino do escalão de iniciados, da equipa que esteve a participar no campeonato nacional de iniciados, mas as sessões que nós orientamos já foi depois do término do campeonato.

Enquanto nos escalões de traquinas e infantis os treinos dados não foram muitos pois foi devido a uma indisponibilidade dos treinadores para esses dias, no escalão de benjamins e iniciados foi diferente. Nos benjamins que tinham dois treinadores um para as sessões de treino das terças-feiras e outro para os sábados, o que treinava às terças-feiras conseguiu arranjar um emprego fora da Guarda e era-lhe impossível continuar a treinar, e assim, foi-nos pedido a nós se podíamos treinar esses miúdos e tal proposta foi aceite por nós e começamos a treinar às terças-feiras das 18h00 até as 19h30 no pavilhão do estádio municipal da Guarda, quando o tempo assim o permitia treinávamos num pequeno campo sintético que ai existe. Comecei por dar estes treinos no início do mês de Maio até finais de Junho.

No que diz respeito aos treinos dos iniciados passariam a ser só uma vez por semana visto que eles já tinham terminado o campeonato, seria às sextas-feiras das 18h00 até às 19h30, mas devido ao facto que aparecerem poucos jogadores decidiu-se por bem terminar com estes treinos.

Durante este estágio curricular participamos em diversas actividades, vamos deixar aqui alguns exemplos: participamos na palestra “Futebol de Alto Rendimento – Formação e Competição” que foi organizado pelos alunos do 3º ano do curso de Desporto em parceria com os alunos do curso de Comunicação e Relações Económicas no âmbito da disciplina Gestão de Eventos.



Também participamos como voluntários no torneio ibérico que se realizou no estádio municipal da Guarda, em que o nosso papel era servir de guia a uma equipa espanhola que era U.D. Santa Marta.

No âmbito do estágio na área do futebol achámos por bem que seria um bom complemento a inscrição no curso de treinadores raízes Nível I – UEFA Grassroots C Licence, em que obtivemos a classificação de Apto/ Bom. Este curso realizou-se entre os dias 15/11/2010 até ao dia 15/04/2011 sendo dado na Associação de Futebol da Guarda.

## Parte III

### 3. Reflexão Final

Neste ponto iremos focalizar os aspectos positivos e nos aspectos menos conseguidos pelo aluno estagiário ao longo do decurso do estágio curricular.

Assim sendo, começaremos por fazer uma perspectiva do que para nós foi este estágio curricular começando pelo escalão de petizes, passando pelos juvenis acabando nas outras actividades desenvolvidas no estágio.

No escalão de petizes numa primeira fase o estagiário teve uma certa dificuldade como é normal, pois era o seu primeiro contacto com as crianças, mas rapidamente se adaptou à situação revelando um enorme espírito de adaptabilidade. Rapidamente cativou os miúdos, mas notou-se mais quando começou a dar as sessões de treino sozinho. Mas nem sempre foi fácil, pois trabalhar com miúdos desta idade nem sempre é fácil pois não conseguimos agradar a todos, mas tentámos fazer tudo da melhor forma, de modo a que todos ficassem agradados com o nosso trabalho.

Como já referimos anteriormente, é muito gratificante trabalhar com este escalão, dizem o que pensam dizem sem pensarem que as pessoas podem ficar chateadas com isso mas é muito bom, pois se estivermos a fazer alguma coisa de mal eles dizem-nos sem qualquer problema.

Foi muito bom vermos a evolução destes miúdos nos vários aspectos de treino. Notou-se o evoluir de capacidades tendo em conta o inicio dos treinos, os jogadores sentiam-se mais a vontade, trabalhavam muito melhor.

No que diz respeito às actividades desenvolvidas no escalão de juvenis, como no escalão dos petizes no início estávamos um pouco na retranca, isto é, como é que irá ser, mas com o passar dos treinos cada vez nos sentíamos mais á vontade, o que nos levou a melhor a nossa condição de trabalho.

Também foi muito bom podermos trabalhar com o David Rodrigues, aprendemos bastante com ele, como lidar em diversas situações que tipos de exercícios usar, como organizar uma sessão de treino de uma melhor forma, como fazer uma gestão eficaz do tempo, entre outros aspectos.

O mesmo se passou com o treinador de guarda-redes, também aprendemos bastante como planear uma sessão de treino para os guarda-redes que tipos de exercícios devemos usar, etc.

Como compensação de um óptimo trabalho que fizemos com os juvenis, conseguimos sagrar-nos campeões distritais da Guarda com uma grande vantagem para o 2º classificado.

Foi bastante bom trabalharmos com este escalão, pois já são mais velhos temos que lidar com eles de uma maneira totalmente diferente.

No que diz respeito às restantes actividades desenvolvidas devo realçar que foi muito bem para nós podermos trabalhar com todos os escalões, para podermos ver as suas diferenças, como lidar com diferentes tipos de jogadores em diversas situações.

Treinámos o escalão de iniciados mas, gostaríamos que fosse de uma maneira diferente, pois como já tinha acabado o campeonato, iam poucos jogadores aos treinos, de tal forma tivemos que cancelar.

Também foi muito importante conseguirmos, ao mesmo tempo que estávamos a estagiar conseguir frequentar o curso de treinadores, que nos deixou mais habilitados para as sessões de treino.

Foi um estágio bastante produtivo, aprendemos bastante, mas também tivemos algumas dificuldades que foram ultrapassadas facilmente como não poderia deixar de ser.

## Conclusão

Para finalizarmos este relatório concluímos que este estágio foi bastante importante para a nossa evolução tanto como treinador, também como pessoa.

Na nossa perspectiva e num âmbito geral achamos que estivemos muito bem, tentando sempre fazer tudo o que era pedido, ajudar em todas as situações necessárias.

Os objectivos a que nos propusemos, no nosso entender foram conseguidos de forma meritória.

Em suma, foi um ótimo estágio com recursos humanos excelentes, tentando sempre fazer o que lhes era possível, por vezes o que parecia impossível tornava-se possível.

## Bibliografia

NDS, NDS – Historial, 30-08-2011, <http://www.nds-guarda.net/>, 2007

Wikipédia, Guarda, 30-08-2011, <http://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda>

Zerozero, Distritais, AFGuarda, 2010/2011,  
[http://www.zerozero.pt/edicao.php?id\\_edicao=17418](http://www.zerozero.pt/edicao.php?id_edicao=17418)

## Anexos

### Material - Petizes



Figura 9 - Material Petizes

(fonte própria)







Calendarização Anual

Tabela 5 - Calendarização anual

(fonte própria)

Calendarização anual de Estágios									
	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

Legenda

Início de Estágio	Treino Juvenis	Treino Escolinhas	
Observação / Acom.	Férias Natal	Férias Páscoa	Fim Estágio

## Horários Treinos

Tabela 6 - Horários Treinos

(Clube)

**HORÁRIOS DOS TREINOS 2010-2011**

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>INFANTIS A</b>	<b>FOLGA</b>	18H00 19H30 CAMPO SUL	18H00 19H30 CAMPO SUL	<b>FOLGA</b>	18H00 19H30 CAMPO SUL
<b>INFANTIS B</b>	<b>FOLGA</b>	18H00 19H30 CAMPO SUL	18H00 19H30 CAMPO SUL	<b>FOLGA</b>	18H00 19H30 CAMPO SUL
<b>INFANTIS C</b>	18H00 19H30 CAMPO SUL	<b>FOLGA</b>	18H00 19H30 CAMPO SUL	<b>FOLGA</b>	18H00 19H30 CAMPO SUL
<b>INICIADOS DISTRITAL</b>	18H00 19H30 CAMPO NORTE	<b>FOLGA</b>	18H00 19H30 CAMPO NORTE	18H00 19H30 CAMPO SUL	<b>FOLGA</b>
<b>INICIADOS NACIONAL</b>	<b>FOLGA</b>	18H00 19H30 ESTÁDIO	18H00 19H30 CAMPO NORTE	<b>FOLGA</b>	18H00 19H30 CAMPO NORTE
<b>JUVENIS</b>	<b>FOLGA</b>	18H00 19H30 CAMPO NORTE	<b>FOLGA</b>	18H00 19H30 CAMPO NORTE	19H30 21H00 CAMPO TODO