



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Tiago João Ribeiro Gomes  
Setembro | 2011



**INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA**  
**Escola Superior de Educação, Comunicação e**  
**Desporto**

**Estágio realizado no**  
**Vitória Sport Clube - Voleibol**



**Vitória Sport Clube**

**Tiago João Ribeiro Gomes**  
**Guarda, Setembro de 2011**



# **Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**

**INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA**

**Estágio realizado no  
Vitória Sport Clube**

**Relatório de Estágio apresentado no  
âmbito da disciplina de Estágio do  
Curso de Desporto, nos termos do  
Regulamento de Estágio aprovado em  
11 de Outubro de 2010.**

**Tiago João Ribeiro Gomes  
Guarda, Setembro de 2011**

## **Agradecimentos**

Gostaria de agradecer a todas as pessoas que tornaram este estágio possível, particularmente:

Ao senhor Emílio Macedo da Silva, Presidente do Vitória Sport Clube, por me ter permitido realizar o meu estágio curricular.

Ao Prof. Doutor Nuno Serra, meu professor e orientador de estágio da ESECD, por toda a sua dedicação e disponibilidade que me transmitiu durante o ano lectivo.

Ao Mestre Nuno Coelho, que sempre se mostrou disponível para me ajudar e ensinar em tudo o que lhe fosse possível.

Ao Prof. Sérgio Martins, com quem trabalhei mais directamente. Foi sempre bastante prestável, transmitiu-me conhecimentos e esclareceu-me sempre todas as dúvidas.

Por fim, gostaria de agradecer a todas as pessoas pertencentes ao clube e ao Instituto que me proporcionaram a realização do estágio.

## Índice

Agradecimentos.....	III
Índice de Figuras .....	V
Índice de Tabelas.....	VI
Ficha de Identificação - Estágio .....	VII
Introdução .....	1
1 - Caracterização da Instituição .....	2
1.1 - Localização geográfica.....	2
1.2 - Caracterização do clube .....	4
1.3 - Organograma da Instituição .....	5
1.4 - Organização desportiva da secção de Voleibol .....	6
1.5 - Instalações .....	8
1.5.1 - Pavilhão do Vitória S.C.....	9
1.5.2 - Pavilhão de Creixomil .....	10
1.5.3 - Pavilhão da escola EB 2,3 João de Meira .....	11
2 - Caracterização das equipas .....	12
2.1 - Equipa Sénior .....	12
2.2 - Equipa Juvenis Feminina: .....	13
3 - Planificação.....	14
3.1 - Definição de planificação.....	14
3.2 - Planificação Anual .....	15
3.3 - Planificação semanal .....	17
4 - Objectivos Gerais.....	17
5 - Tarefas desenvolvidas .....	18
6 - Considerações finais .....	20
Bibliografia .....	21
Anexos.....	22

## Índice de Figuras

Figura 1. Localização do concelho de Guimarães a nível nacional ( <i>Fonte Wikipedia</i> ) .....	2
Figura 2. Freguesias do concelho de Guimarães ( <i>Fonte Wikipedia</i> ).....	2
Figura 3. Brasão e Bandeira da cidade de Guimarães ( <i>Fonte Wikipedia</i> ).....	3
Figura 4. Emblema do Vitória Sport Clube ( <i>Fonte Wikipedia</i> ).....	4
Figura 5. Complexo Desportivo do VSC ( <i>Fonte www.vsc.pt</i> ) .....	8
Figura 6. Estádio D. Afonso Henriques ( <i>Fonte www.vsc.pt</i> ) .....	8
Figura 7. Pavilhão do VSC ( <i>Fonte própria</i> ) .....	9
Figura 8. Pavilhão do VSC ( <i>Fonte própria</i> ) .....	9
Figura 9. Pavilhão do VSC ( <i>Fonte própria</i> ) .....	9
Figura 10. Bancada do pavilhão de Creixomil ( <i>Fonte própria</i> ).....	10
Figura 11. Pavilhão de Creixomil ( <i>Fonte própria</i> ) .....	10
Figura 12. Pavilhão de Creixomil ( <i>Fonte própria</i> ) .....	10
Figura 13. Pavilhão da Escola João de Meira ( <i>Fonte própria</i> ) .....	11
Figura 14. Pavilhão da Escola João de Meira ( <i>Fonte própria</i> ) .....	11
Figura 15. Pavilhão da Escola João de Meira ( <i>Fonte própria</i> ) .....	11
Figura 16. Plantel Sénior Masculino do Voleibol do VSC ( <i>Fonte www.vsc.pt</i> ) .....	12
Figura 17. Equipa Juvenis Femininas ( <i>Fonte própria</i> ) .....	13

## Índice de Tabelas

Tabela 1. Organograma da Instituição ( <i>Fonte própria</i> ) .....	5
Tabela 2. Organização das equipas ( <i>Fonte própria</i> ) .....	6
Tabela 3. Organograma dos escalões existentes na secção de Voleibol do VSC ( <i>Fonte Própria</i> )7	
Tabela 4. Tabela Informativa Equipa Sénior Masculina ( <i>Fonte: Orientador de Estágio Nuno Coelho</i> ).....	13
Tabela 5. Tabela informativa: Equipa Juvenis Feminina ( <i>Fonte própria</i> ).....	14
Tabela 6 Horário semanal do estágio ( <i>Fonte própria</i> ) .....	17



## Ficha de Identificação - Estágio

- **Docente orientador:** Prof. Doutor Nuno Serra
  
- **Instituição Receptora:** Vitória Sport Clube – Voleibol
  - **Endereço:** APARTADO 505 – 4801 – 914 GUIMARÃES
  - **Telefone:** +351 253 432 570 /1 /2
  - **Fax:** +351 253 432 573
  - **E-mail:** geral@vitoriasc.pt
  - **Supervisor:** Prof. Nuno Coelho
  
- **Identificação do Projecto:** Voleibol – Vitória Sport Club
  
- **Duração do Estágio:** Estágio Anual (8 a 10 horas semanais)



## Introdução

No âmbito da Unidade Curricular de Estágio da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, realizei um estágio curricular anual na modalidade de Voleibol do Vitória Sport Clube (VSC), sob a orientação do Prof. Doutor Nuno Serra.

O estágio curricular é essencial para uma projecção futura a nível profissional e, como aluno do terceiro ano do curso de Desporto, acredito que é um complemento essencial para a formação de qualquer aluno, que assim pode pôr em prática todos os conhecimentos adquiridos tanto a nível teórico (planificação) como a nível prático (organização e gestão do treino) e, essencialmente, absorver novos conhecimentos por via da experiência.

O meu estágio foi realizado no VSC, na modalidade de Voleibol, mais precisamente nos escalões de Seniores Masculinos e Juvenis Femininos. O estágio teve uma duração de oito meses, realizando-se às 5ª feiras, 6ª feiras, sábados e domingos.

A minha escolha para o local de estágio é simples: sou habitante de Guimarães, já pratiquei voleibol nesta instituição e o VSC é meu clube do coração; além do mais, é um clube respeitado e com um grande historial em Portugal em numerosas modalidades desportivas.

A elaboração deste relatório tem como objectivo dar a conhecer a instituição VSC, mais precisamente a modalidade de voleibol, que me acolheu durante este ano lectivo.

Relativamente à estrutura do presente trabalho, está organizado em cinco pontos, a saber: o primeiro ponto descreve a localização geográfica da cidade de Guimarães, contendo ainda uma pequena caracterização do clube/instituição, um organograma da instituição, a organização desportiva da secção de voleibol, bem como as instalações onde decorreu o meu estágio. O segundo contém a caracterização das equipas onde efectuei trabalho prático (Seniores Masculinos e Juvenis Femininas). O terceiro ponto inclui a planificação, realizada com base na definição de planificação segundo Benjamim Bloom, seguindo-se a planificação anual de 2010/2011 e a planificação semanal. O quarto ponto refere os objectivos gerais que alinhei para efectuar este estágio. O quinto ponto relata as tarefas que desenvolvi ao longo deste percurso como estagiário; e por fim, o sexto ponto apresenta as considerações finais que são uma espécie de balanço do percurso efectuado.

# 1 - Caracterização da Instituição

## 1.1 - Localização geográfica

**Guimarães** é uma cidade portuguesa situada no Distrito de Braga, região Norte e sub-região do Ave (uma das sub-regiões mais industrializadas do país), com uma população de 52 181 habitantes repartidos por uma malha urbana de 23,5 Km<sup>2</sup>, com 20 freguesias e uma densidade populacional de 2 223,9 habitantes por Km<sup>2</sup>.

Guimarães é sede de um município com 241,05 Km<sup>2</sup> de área e 162 636 habitantes (dados relativos ao ano de 2008), subdividido em 69 freguesias, sendo que a maioria da população reside na área urbana e na sua zona periférica. O município é limitado a norte pelo município de Póvoa de Lanhoso, a leste por Fafe, a sul por Felgueiras, Vizela e Santo Tirso, a oeste por Vila Nova de Famalicão e a noroeste por Braga.



**Figura 1. Localização do concelho de Guimarães a nível nacional (Fonte Wikipedia)**



**Figura 2. Freguesias do concelho de Guimarães (Fonte Wikipedia)**

Guimarães é uma cidade histórica, teve um papel crucial na formação de Portugal e que conta já com mais de um milénio desde a sua formação, altura em que Guimarães era designada Vimaranes. Este topónimo talvez tenha tido origem no nome Vímara Peres de meados do século IX, que fez deste local o principal centro governativo do Condado Portucalense que tinha conquistado para o Reino de Galiza e onde veio a falecer.

Guimarães é uma das mais importantes cidades históricas do país, tendo o seu centro

histórico sido considerado Património Cultural da Humanidade, tornando-a assim definitivamente num dos maiores centros turísticos da região. As suas ruas e monumentos respiram história e encantam quem a visita.

A Guimarães actual soube conciliar da melhor forma a história e consequente manutenção do património com o dinamismo e o empreendedorismo que caracterizam as cidades modernas.

Guimarães é muitas vezes designada como a "Cidade Berço" devido ao facto de aí ter sido estabelecido o centro administrativo do Condado Portucalense por D. Henrique e à hipótese (contestada por alguns historiadores) de o seu filho D. Afonso Henriques poder ter nascido nesta cidade. A importância histórica de Guimarães deve-se fundamentalmente à Batalha de São Mamede,



travada na periferia da cidade a 24 de Junho de **Figura 3. Brasão e Bandeira da cidade de Guimarães (Fonte Wikipedia)**

1128 e que teve imensa relevância para a formação da nacionalidade portuguesa. Contudo, as necessidades da Reconquista e de protecção de territórios a sul deslocou esse mesmo centro para Coimbra no ano de 1129.

Os vimaranenses são orgulhosamente apelidados de "Conquistadores", fruto dessa herança histórica de conquista iniciada precisamente em Guimarães.

## 1.2 - Caracterização do clube

O Vitória Sport Clube, também conhecido como “o Guimarães”, é um clube desportivo sediado na cidade de Guimarães, Portugal. Em 1918, um grupo de jovens estudantes constituíram um grupo de futebol ao qual deram o nome de Vitória Sport Clube, mas data do ano de 1922 a sua filiação na Associação de Futebol de Braga, precisamente no primeiro ano de funcionamento dessa associação.

A referência mais antiga ao Vitória de Guimarães surge na edição do "Norte Desportivo" de 6 de Fevereiro 1938. É hoje um clube de referência nacional que ao longo da sua existência tem vindo a conquistar e a somar títulos.

Além do futebol, este clube tem vindo a criar outras modalidades, com destaque para o Voleibol (foi Campeão Nacional em 2007/2008), mas também o

Basquetebol (Campeão da ProLiga 2006/2007 e Campeão da Taça de Portugal 2007/2008), Natação, Pólo Aquático, Kickboxing, Judo, Futebol de Praia, Ténis de Mesa, Atletismo e Futsal feminino, entre outras.



**Figura 4. Emblema do Vitória Sport Clube (Fonte Wikipedia)**

### 1.3 - Organograma da Instituição

Neste organograma podemos constatar como as unidades funcionais do VSC estão dispostas por hierarquias subordinadas à Direcção: Conselho Fiscal, Assembleia Geral, Conselho de Jurisdição, Directores e Modalidades.

#### Órgãos Sociais do Vitória Sport Clube

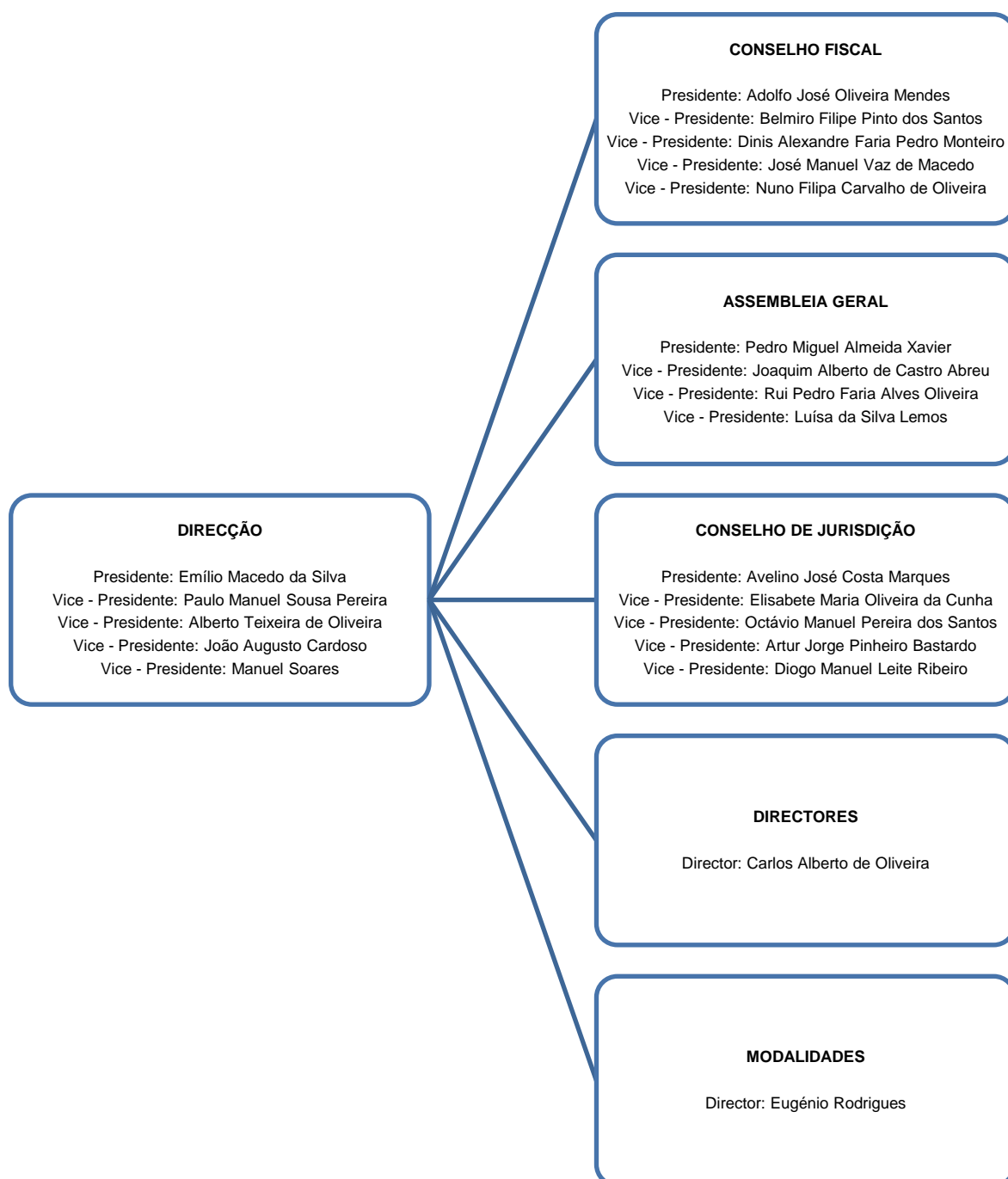


Tabela 1. Organograma da Instituição (*Fonte própria*)

## 1.4 - Organização desportiva da secção de Voleibol

Desempenhei a função de estagiário na secção de Voleibol, nos escalões de Seniores Masculinos e Juvenis Femininos.

Tabela 2. Organização das equipas (*Fonte própria*)

Equipa	Treinador	Treinador Adjunto	Seccionista
Seniores Masculinos	Nuno Coelho	Mário Simões Nuno Maia <b>Tiago Gomes</b> (estagiário)	Carlos Silva
Seniores Femininos	Nuno Maia	Alice Matos Teresa Ferreira Susana Rodrigues	Manuela Machado
Seniores Masculinos B	João Paulo Pereira Francisco Costa		Aurélio Freitas José Bragança
Juniores Masculinos	Paulo Silva		Domingos Mendes Luís Araújo
Juniores Femininos	Alice Matos	Teresa Ferreira	Manuel Lopes
Juvenis Masculinos	Nuno Rodrigo	Jerónimo Oliveira	João Paulo Pinto
Juvenis Femininos	Sérgio Martins	<b>Tiago Gomes</b>	Manuel Fernandes
Iniciados Femininos	Manuel Sousa		Pedro Moreira Manuel Novais
Infantis Femininos	Diana Sousa	Tatiana Capelão	Francisco Ferreira
Minis B Masculino	Sérgio Martins	Eduardo Novais	Vitor Costa Filipe Marinho
Minis B Femininos	Graciete Guerreiro	Fernanda Figueiredo	Madalena Vale António Vale
Minis A e Mickeys	Marta Fernandes		Pedro Moreira António Pinto

No organograma seguinte podemos observar os diferentes escalões existentes na modalidade de voleibol do VSC, bem como os respectivos treinadores e número de atletas, todos estes coordenados pela direcção abaixo referenciada.

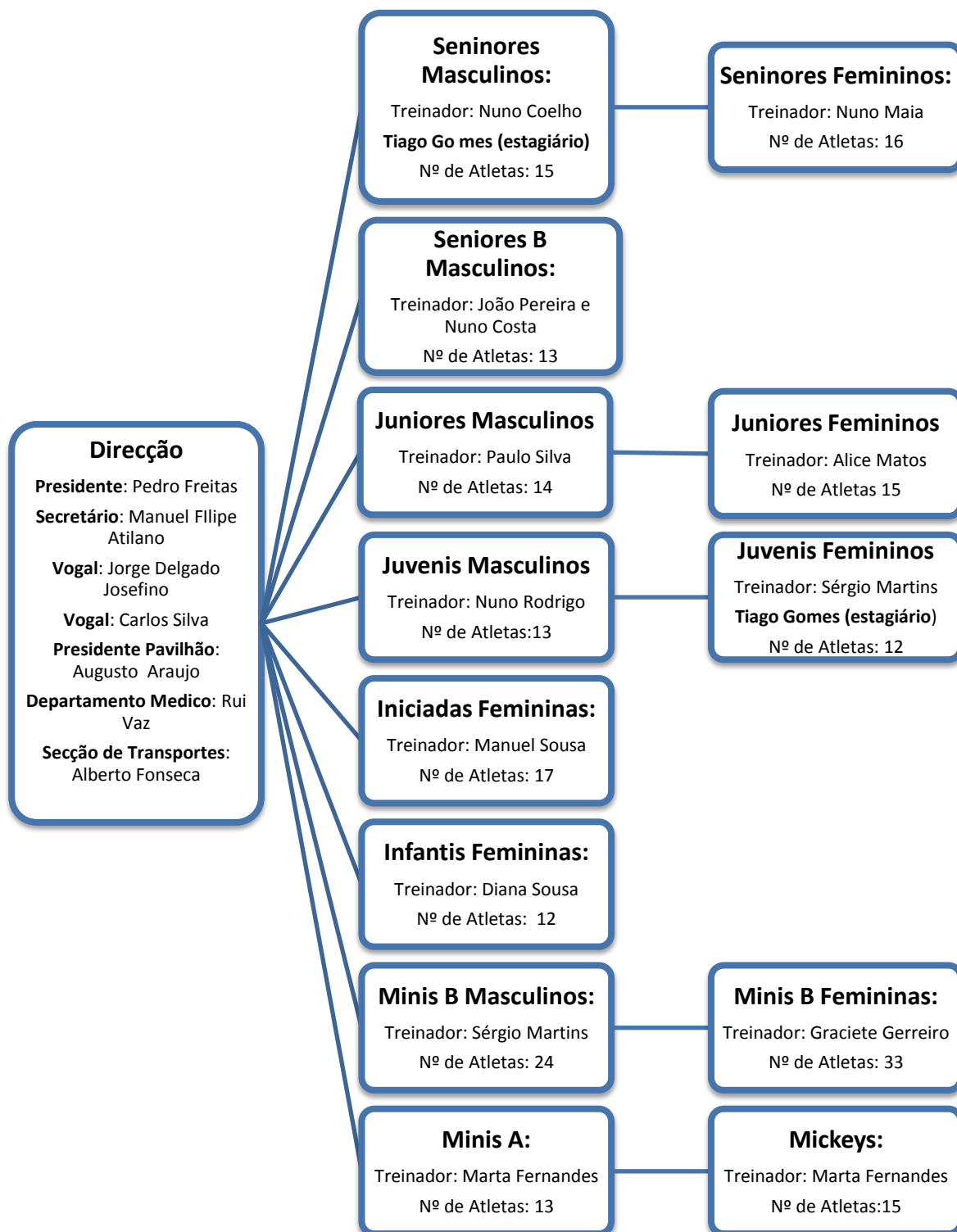


Tabela 3. Organograma dos escalões existentes na secção de Voleibol do VSC (*Fonte Própria*)



## 1.5 - Instalações

O Vitória Sport Clube possui um complexo desportivo do qual fazem parte:

- 6 Campos de futebol
- Ginásio
- Enfermaria
- Sala de Recuperação / Tratamento de lesões
- Zona de banhos e massagens
- Lavandaria Industrial
- Sapataria
- Rouparia
- Gabinetes Técnicos
- Sala de Imprensa
- Sala Multimédia



**Figura 5. Complexo Desportivo do VSC (Fonte [www.vsc.pt](http://www.vsc.pt))**

Deste complexo faz também parte um pavilhão gimnodesportivo que é uma espécie de miniatura do Estádio D. Afonso Henriques, mas em versão pavilhão. É aqui, pavilhão multifuncional, que as modalidades de pavilhão do Vitória treinam e realizam os seus jogos, nomeadamente o voleibol e o basquetebol.

Para além do complexo desportivo, o Vitória Sport Clube possui o Estádio D. Afonso Henriques, construído precisamente para o EURO 2004 e no qual se realizaram alguns jogos desse evento.

Existe um contratempo na disponibilidade horária do Pavilhão Gimnodesportivo do Vitória Sport Clube devido ao grande número de modalidades aí praticadas, e por conseguinte o clube acordou o aluguer de outros pavilhões gimnodesportivos existentes na cidade.



**Figura 6. Estádio D. Afonso Henriques (Fonte [www.vsc.pt](http://www.vsc.pt))**

O meu estágio desenrolou-se nos seguintes espaços:

### 1.5.1 - Pavilhão do Vitória S.C.

Trata-se de um pavilhão gimnodesportivo, localizado no parque da cidade de Guimarães, possui lotação para 2375 pessoas, das quais 1875 sentadas. Deste pavilhão usufruem todas as modalidades amadoras do VSC, tais como, voleibol, basquetebol, kickboxing, ténis de mesa e futsal feminino.

Instalações:

- Oito balneários, entre os quais um destinado a treinadores e outro a árbitros;
- Um gabinete médico onde se realiza fisioterapia;
- Duas arrecadações;
- Uma lavandaria;
- Uma sala de imprensa;
- Dois bares;
- Sete casas de banho, sendo uma apropriada para pessoas portadoras de deficiência.



Figura 7. Pavilhão do VSC (*Fonte própria*)



Figura 9. Pavilhão do VSC (*Fonte própria*)



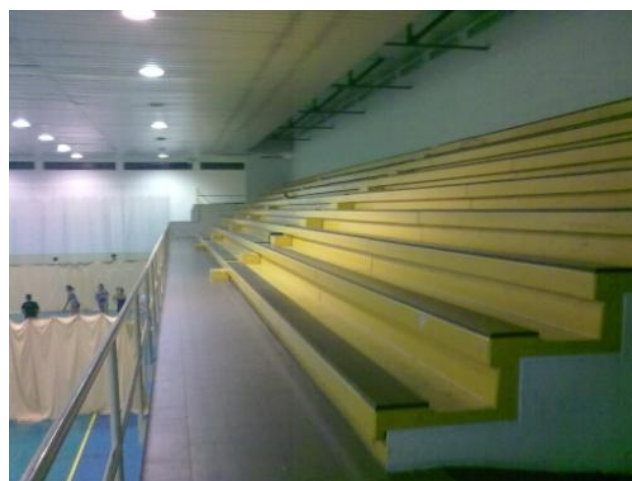
Figura 8. Pavilhão do VSC (*Fonte própria*)

## 1.5.2 - Pavilhão de Creixomil

Trata-se do pavilhão gimnodesportivo de uma escola básica localizada na Freguesia de Creixomil, com lotação para 600 pessoas sentadas, possuindo também lugares reservados para deficientes motores.

Instalações:

- Arrecadação;
- Sala de professores;
- 2 Balneários de Árbitros;
- 4 Balneários;
- 2 Gabinetes;
- 3 Casas de Banho para o público geral.;



**Figura 10. Bancada do pavilhão de Creixomil (Fonte própria)**



**Figura 11. Pavilhão de Creixomil (Fonte própria)**



**Figura 12. Pavilhão de Creixomil (Fonte própria)**



### 1.5.3 - Pavilhão da escola EB 2,3 João de Meira

Trata-se do pavilhão gimnodesportivo da Escola Básica João de Meira e não possui bancada (apenas uma pequena varanda que serve de arrumos).

Instalações:

- Lotação para cerca de 50 pessoas de pé;
- 6 Balneários;
- 1 Arrecadação;
- 2 Casas de banho;
- 4 Gabinetes.



Figura 13. Pavilhão da Escola João de Meira (Fonte própria)



Figura 14. Pavilhão da Escola João de Meira (Fonte própria)



Figura 15. Pavilhão da Escola João de Meira (Fonte própria)

## 2 - Caracterização das equipas

Como referido anteriormente, desempenhei a função de estagiário nos escalões de Seniores Masculinos e Juvenis Femininos no VSC.

### 2.1 - Equipa Sénior

#### EQUIPA TÉCNICA:

- Treinador Principal: Prof. Nuno Coelho
- Treinador Adjunto: Prof. Mário Simões
- Treinador Adjunto e Estatística: Prof. Nuno Maia

#### EQUIPA MÉDICA:

- Médico: Dr. Rui Vaz
- Fisioterapeuta: Dra. Rita Oliveira



Figura 16. Plantel Sénior Masculino do Voleibol do VSC (Fonte [www.vsc.pt](http://www.vsc.pt))

## Plantel 2010/2011

Nº	NOME	IDADE	CLUBE ANTERIOR	POSIÇÃO	ALTURA
2	TOMÁS ALDAZABAL	34	SP. ESPINHO	OPOSTO	1.93
3	JOAN LLANÉS	25	S.L.BENFICA	OPOSTO	2.00
4	BRUNO MATOS	19	VITÓRIA S.C.	OPOSTO	1.85
5	ROBERTO REIS	30	SP. ESPINHO	ZONA 4	1.90
6	FABRÍCIO SILVA	28	SP.ESPINHO	CENTRAL	1.95
7	GUSTAVO FIGUEIREDO	21	GUEIFÃES	PASSADOR	1.83
8	JOÃO FIDALGO	24	VITÓRIA S.C.	LÍBERO	1.70
9	FERNANDO RIBEIRO	22	VITÓRIA S.C	LÍBERO	1.78
10	NELSON BRÍZIDA	28	VITÓRIA S.C.	ZONA 4	1.94
11	NUNO SILVA	19	VITÓRIA S.C.	CENTRAL	1.90
13	GILSON FRANÇA	29	VITÓRIA S.C.	CENTRAL	2.05
14	EVERTON OLIVEIRA	23	AZERNEFT (AZE)	CENTRAL	1.97
15	FRANCISCO ROCHA	19	VITÓRIA S.C.	ZONA 4	1.94
16	MIGUEL HENRIQUES	19	VITÓRIA S.C.	LÍBERO	1.82
17	EVANDRO BATISTA	28	ISERNIA (ITA)	PASSADOR	1.98
18	VITOR SILVA	18	VITÓRIA S.C.	ZONA 4	1.85

Tabela 4. Tabela Informativa Equipa Sénior Masculina (Fonte: Orientador de Estágio Nuno Coelho)

## 2.2 - Equipa Juvenis Feminina:

### EQUIPA TÉCNICA:

- Treinador Principal: Sérgio Martins
- Treinador Adjunto: Tiago Gomes



Figura 17. Equipa Juvenis Femininas (Fonte própria)

Juvenis Feminino - VSC 2010-2011					
Número	Nome	Data de N.	Peso	Altura	Nacionalidade
7	Ana Cláudia Ferreira Campos	27-05-1995	53,5	1,65	Portuguesa
8	Ana Patrícia Araújo Lamas	24-03-1995	52,0	1,67	Portuguesa
17	Ana Rita da S. Fernandes de Freitas	04-09-1995	46,5	1,49	Portuguesa
1	Carolina Fraga Salgado de Oliveira	17-08-1995	46,6	1,54	Portuguesa
2	Catarina Gonçalves Nobre	02-10-1995	59,0	1,75	Portuguesa
9	Cláudia Freitas Ferreira Araújo	04-03-1995	60,5	1,65	Portuguesa
14	Eduarda de La Salette Sousa Silva	04-04-1995	58,0	1,70	Portuguesa
13	Inês Machado Braga de Almendra	25-04-1995	51,0	1,73	Portuguesa
5	Lara Tatiana Silva Gonçalves	20-08-1995	71,5	1,68	Portuguesa
15	Maria Inês Bragança Faria	02-07-1995	49,0	1,64	Portuguesa
9	Sara Margarida de Sousa Figueiredo	19-09-1995	64,5	1,64	Portuguesa

**Tabela 5. Tabela informativa: Equipa Juvenis Feminina (Fonte própria)**

### 3 - Planificação

#### 3.1 - Definição de planificação

Segundo Bloom (1956), planificação é um “processo que visa obter respostas para as seguintes questões: o quê, como, para quê e quando ensinar? Há várias modalidades de planificação. A planificação não linear privilegia a selecção das actividades de ensino e aprendizagem, às quais se associam depois os objectivos para ajudar a explicar o que aconteceu. A planificação prévia à instrução é realizada pelo professor antes da ocorrência do processo de instrução e privilegia a selecção dos objectivos, conteúdos, metodologias e técnicas de avaliação. A planificação racional-linear acentua, previamente, a definição dos objectivos e, de seguida, a selecção das estratégias e actividades necessárias para alcançar os objectivos previamente definidos. A planificação pode incluir sequências de aprendizagem de longa duração ou de curta duração. Exemplo das primeiras, as planificações de ano. Exemplo das segundas, os planos de lição.”



### **3.2 - Planificação Anual**

Elaborámos inicialmente uma planificação anual do qual constassem todas as acções a ser desenvolvidas, bem como os respectivos dias da sua realização. Assim, é possível ter uma visão global de todo o trabalho a realizar, bem como o tempo gasto, tanto semanalmente como mensalmente, possibilitando assim uma simplificação em todo o processo. Esta planificação também procura alcançar, da melhor forma possível, alguns objectivos pré-definidos (ver ponto 4.)

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

Treinos
  Jogos
  Férias
  Início/Final Estágio

### 3.3 - Planificação semanal

O plano semanal sofreu alterações visto que os treinos dos Seniores às quintas e sextas-feiras de manhã podem não chegar a ser realizados ou então foram realizados no ginásio. Em relação aos jogos de ambas as equipas, é impossível especificar o dia e as horas em que decorreram, porque estiveram sempre sujeitos a alterações. Dado que se realizam quase sempre ao fim-de-semana, apresento então a seguinte tabela.

Nos restantes dias, 2<sup>a</sup>, 3<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> feira, estive a frequentar as aulas normalmente.

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
9h - 11h				Treino Seniores	Treino Seniores		
17h - 19h				Treino Seniores	Treino Seniores		
19h - 21h				Treino Juvenis	Treino Juvenis		

Tabela 6 Horário semanal do estágio (*Fonte própria*)

## 4 - Objectivos Gerais

Para a realização do meu estágio curricular na instituição do Vitória Sport Club, mais precisamente na modalidade de Voleibol, tracei alguns objectivos que, do meu ponto de vista, são fulcrais para que no final haja uma evolução tanto a nível pessoal como a nível profissional. Eis os objectivos que tracei inicialmente:

- Adquirir novas competências;
- Pôr em prática todos os conhecimentos teóricos assimilados anteriormente;

- Trabalhar na formação de juvenis: (1) colaborar com a Equipa de Juvenis Feminina, (2) orientar sessões de treino e (3) participar nos torneios da equipa de Juvenis Feminina;
- Actuar ao nível da alta competição: (1) ajudar nas sessões de treino da Equipa de Seniores Masculina e (2) participar no maior número possível de palestras e reuniões técnicas;
- Intervir directamente nas sessões de treino: (1) ganhar experiência e conhecimentos de planificação e realização de treinos e (2) elaborar e pôr em prática planos de treino.

## 5 - Tarefas desenvolvidas

No decorrer das 30 semanas de estágio houve duas fases de trabalho: uma primeira mais centrada na observação e posteriormente outra mais prática, em que participei activamente nas sessões de treino.

Desenvolvi várias tarefas no decurso do estágio, nomeadamente:

### **OBSERVAÇÃO DAS SESSÕES DE TREINO**

Nesta fase, pude observar os treinos propriamente ditos, assistir às palestras do escalão sénior, das quais pude retirar muita informação com aplicação prática (por exemplo, estudo das competências da equipa adversária por intermédio de vídeos de jogos anteriores).

### **ALONGAMENTOS**

No caso do voleibol, os alongamentos são efectuados antes de iniciar a activação funcional. Através da observação dos treinos do escalão sénior, pude absorver bastante informação que depois coloquei em prática no escalão juvenil mediante as adaptações necessárias a esta faixa etária.

### **ACTIVAÇÃO FUNCIONAL / AQUECIMENTO**

Nesta etapa aprendi bastante com os modelos utilizados no escalão sénior, colocando depois esses conhecimentos em prática no escalão juvenil. Sempre que estava

presente, normalmente orientava a activação funcional pois só participava nos treinos de 5ª e 6ª feira.

#### **FEEDBACK**

No caso do escalão sénior, como é óbvio não tenho capacidades/habilidades para dar *feedback* ao nível técnico/táctico a quem quer que seja, e por conseguinte absorvia todo o possível *feedback* que o treinador usava e muitas vezes questionava-o sobre as razões subjacentes às suas explicações, para poder posteriormente pôr em prática tais mecanismos nas sessões de treino do escalão juvenil. Assim, no âmbito do escalão juvenil, já me sentia capaz de corrigir acções técnicas e tácticas, dar motivação aos atletas e também repreendê-los por comportamentos menos apropriados.

#### **MONTAGEM DE EXERCÍCIOS DA SESSÃO DE TREINO**

Após algum tempo de observação, o Prof. Nuno Coelho (treinador dos seniores) encarregava-me, juntamente com o Sérgio Martins, de montar alguns exercícios. No caso das juvenis, era eu que preparava os exercícios.

#### **RECOLHA E ARRUMAÇÃO DO MATERIAL DE TREINO**

Na equipa sénior, normalmente era eu e o Sérgio Martins que arrumávamos os materiais de treino (bolas, sinalizadores, colchões, etc.) e no caso da equipa juvenil eram as próprias atletas que arrumavam os materiais.

#### **RECOLHA E DISTRIBUIÇÃO DE BOLAS NO DECORRER DOS EXERCÍCIOS**

Mais precisamente no âmbito das actividades da equipa sénior, uma das minhas funções durante grande parte do treino era recolher e distribuir bolas para que os exercícios tivessem durar o máximo de tempo útil. Nas sessões juvenis trabalhávamos de maneira diferente, pois enquanto algumas atletas realizavam o exercício, as restantes estavam incumbidas de apanhar bolas.

#### **ACOMPANHAMENTO DA EQUIPA DURANTE OS JOGOS**

No âmbito das actividades dos seniores, nunca cheguei a acompanhar a equipa para a realização de jogos fora de Guimarães, mas assisti a bastantes jogos em casa, ficando na mesa onde se realizava a estatística. Por outro lado, no âmbito das

actividades das juvenis, acompanhei a equipa tanto nas suas deslocações para fora de casa como nos jogos em casa.

### **PLANIFICAÇÃO DE TREINOS**

Esta fase só a pus em prática no escalão juvenil, por iniciativa do Sérgio Martins, que frequentemente me pedia para levar um exercício para o treino (por exemplo, recepção ou defesa ou ataque) e assim, com o passar do tempo, eu próprio comecei a planificar sessões de treino.

## **6 - Considerações finais**

Ao longo do estágio adquiri conhecimentos e capacidades apropriados para me orientar no meu futuro profissional.

Esta caracterização teve como principal objectivo dar a conhecer um pouco da instituição anfitriã do meu estágio e das actividades aí desenvolvidas, pondo em prática os conhecimentos adquiridos ao longo do meu percurso académico, com a ajuda dos meus orientadores e segundo as condições oferecidas pela instituição de estágio. Concretizei os objectivos inicialmente propostos, aprendi, ganhei experiência e desenvolvi as minhas capacidades como técnico desportivo.

A elaboração deste relatório fez com que o meu conhecimento geral sobre o Voleibol e principalmente sobre a secção do Vitória Sport Clube aumentasse bastante.

Encaro esta experiência com grande positividade, visto que alcancei os objectivos delineados. Esta experiência foi bastante produtiva porque pude trabalhar no seio de uma equipa técnica, contactando directamente com jogadores, treinadores, médicos, departamento directorial, etc., envolvendo-me assim num meio/grupo de trabalho espectacular.

Tenho de agradecer aos meus orientadores, os professores Nuno Coelho e Sérgio Martins, por me terem ajudado em tudo aquilo de que necessitei.

Sou hoje uma pessoa mais concretizada e mais experiente nesta área, de modo que considero estar à altura de desempenhar certos papéis.

## Bibliografia

- [Http://www.vitoriasc.pt/](http://www.vitoriasc.pt/)
- [Http://www.fpvoleibol.pt](http://www.fpvoleibol.pt)
- [Http://pt.wikipedia.org](http://pt.wikipedia.org)
- <http://www.google.com> (Imagens. Consultado em 20/Agosto,2011)
- Bloom B, *Taxomia dos Objectivos Educacionais*, 1956



# Anexos

## **Historial do Voleibol do Vitória Sport Clube**

Nas décadas de setenta e oitenta, o Vitória Sport Clube de Guimarães atingiu níveis superiores na prática do voleibol a nível nacional. Depois de um título da 2ª divisão nacional na época de 1980/1981, o Vitória atingiu a 1ª divisão na temporada de 1977/78 e conta no seu palmarés com brilhantes participações nas provas europeias, nomeadamente em jogos que ainda hoje permanecem na memória de muitos, como aqueles disputados frente ao Paris Université Club (França), Aris de Salónica (Grécia), Estrela Vermelha (Jugoslávia) e Devon Zonhoven (Bélgica). Também nas camadas jovens o Vitória conquistou títulos nacionais, como os casos de juniores femininos em 1981/1982, as iniciadas femininas em 1983/84 e em 1985/86 o de juvenis femininos. Finalmente, na época de 1986/87 a secção acabaria por ser extinta, em virtude da falta de infra-estruturas que, na altura, o clube não possuía. Dez anos volvidos, o Vitória Sport Clube possui um complexo desportivo actual, com um Pavilhão Desportivo moderno capaz de albergar as mais diversas modalidades. Assim, com um palmarés voleibolístico invejável, aliado a condições físicas excepcionais, o Vitória reactivou a secção na época de 1998/99, criando uma estrutura financeiramente independente que pretende desenvolver um trabalho profícuo na modalidade, que desde então não teve a projecção merecida na cidade e no concelho. Esta é sem dúvida a modalidade que mais tem marcado a última década do Vitória. O regresso desta fantástica modalidade ao clube veio trazer outra dinâmica ao departamento das modalidades não profissionais, proporcionando igualmente aos sócios uma segunda modalidade de competição de grande espectacularidade.

Nove anos de sucessos ...

### **1998/1999**

A época de estreia do novo voleibol do Vitória ficou marcada pela subida à 2ª divisão nacional da equipa sénior masculina que manteve ao longo da época uma regularidade invejável, tendo perdido apenas 3 jogos em 33 realizados. Na Taça de Portugal, a equipa chegou à 2ª eliminatória, tendo sido derrotada pelo Castelo da Maia G. C. Os pontos altos dessa época registaram-se nos últimos jogos realizados em Guimarães, nomeadamente com o Benfica B e C. V. Espinho, tendo o público afluído

este ano em grande número ao Pavilhão do Vitória e contribuindo de forma significativa para as vitórias alcançadas.

### **1999/2000**

Depois da sensacional subida de divisão na primeira época, e depois do regresso da modalidade ao Vitória, a equipa sénior masculina disputou nesta época o campeonato nacional da 2ª divisão e o saldo não poderia ter sido melhor, juntando mais um título nacional aos já conseguidos pela modalidade no passado. Com uma equipa jovem aliada à experiência de alguns, a época acabou por dar a todos as maiores alegrias possíveis. Assim, no campeonato de 20 jogos disputados, os vitorianos alcançaram igual número de vitórias, conseguindo desta forma uma hegemonia só possível a grandes e organizadas equipas. O resultado final foi a conquista do título nacional da 2ª divisão de uma forma invicta. Relativamente à Taça de Portugal, o Vitória chegou aos oitavos de final, tendo sido eliminado pelo primo divisionário Leixões Sport Clube, um dos grandes do voleibol nacional. No rescaldo dessa época ficam as 22 vitórias conquistadas em 23 jogos realizados oficialmente, e o fantástico público presente no pavilhão sempre a apoiar a equipa.

### **2000/2001**

Já na 1ª divisão A2, e como aposta para a subida ao maior escalão do voleibol nacional, o Vitória assegurou 4 atletas de renome nacional e internacionais pelas selecções, quer absoluta, quer de escalões jovens. Assim, o nome mais sonante que veio para Guimarães foi sem dúvida o internacional português Adriano Paço, que representou clubes como o S. C. Vianense e o Leixões S.C. O jovem vianense que jogou igualmente no Castelo da Maia é presença assídua nas convocatórias da Selecção Nacional A, tendo como ponto alto da sua carreira a participação na Liga Mundial em 2000, onde defrontou equipas como Cuba, Argentina e França. Igualmente do Leixões veio para o Vitória o internacional Carlos Natário, vencedor de 2 campeonatos nacionais, 2 taças de Portugal e 2 super taças, tendo passado por clubes como o Sporting de Espinho, Sporting Clube de Portugal e Académica de Espinho. Depois de se ter destacado na Selecção Nacional júnior, o jovem Eurico Peixoto foi outra grande aposta desta equipa. O ainda capitão da Selecção Nacional Júnior é já considerado por muitos

como a grande promessa do voleibol nacional, contando já com um currículo voleibolístico invejável, tendo sido um dos responsáveis pelo excelente 5º lugar conquistado pelo C.D. Fiães no nacional da A1, clube que representou na época anterior. Com 2,02 metros de altura, o madeirense Valter Ornelas, também internacional júnior, promete dar nas vistas no Vitória. Tendo seguido o mesmo percurso internacional do seu colega Eurico, mas com uma participação nacional mais modesta, este jovem madeirense pode ainda vir a dar um grande contributo para o voleibol nacional devido principalmente à sua elevada estatura. O treinador desta equipa vencedora é o brasileiro Rogério Paula. Depois de ter passado apenas como jogador por equipas como Leixões S.C., Sporting Clube de Portugal, Nacional da Madeira e Sporting de Espinho, este professor de Educação Física radicou-se em Guimarães e assumiu este projecto do Vitória. Acumula funções como jogador pois, com 31 anos apenas, muito tem para dar ainda ao voleibol. A aposta feita pelos responsáveis da Secção deu os melhores frutos, tendo o técnico garantido a subida de divisão em dois anos consecutivos, encarando agora uma nova fase na sua curta carreira como treinador. O vimaranense Paulo Poeiras Costa completa a equipa técnica e ambos têm formado uma efectiva dupla de sucesso. A par destas caras novas, salientamos ainda o brasileiro Norival Bruno, que depois de ter passado pelo Marítimo e pelo Lins de S. Paulo ingressou nesta equipa vimaranense em 1999 e esteve presente nos sucessos alcançados. A compensar este leque de “vedetas”, o Clube conseguiu o título de campeão nacional da 1ª divisão A2, subindo ao mais alto escalão do voleibol nacional, tendo perdido apenas um único jogo em todo o campeonato. Relativamente à Taça de Portugal, depois de ter eliminado a Académica de Coimbra e o Clube Desportivo da Póvoa, a contar para os 1/8 de final desta competição afastou o S.L. e Benfica num jogo em Guimarães visto por mais de 2000 pessoas que encheram por completo o Pavilhão durante este jogo extraordinário. Nos quartos de final da Taça, também em Guimarães, o campeão europeu da altura, o Sporting Clube de Espinho, ditou o afastamento da Taça por 1/3 em *sets*, num jogo que foi igualmente presenciado por muitos adeptos da modalidade (1500 pessoas).

## **2001/2002**

A equipa sénior masculina atingiu desta forma o mais alto patamar no voleibol nacional, a 1ª Divisão A1, e a Secção enfrenta agora uma nova fase da sua curta

existência. Era necessário remodelar de forma a afirmar cada vez mais o Vitória numa modalidade até então esquecida em Guimarães. O público estava ávido de presenciar uma modalidade ao mais alto nível em Guimarães e isso fez com que os responsáveis Vitorianos investissem numa equipa remodelada. A grande mudança registou-se na equipa técnica com o carismático e credenciado Prof. José Moreira a assumir a liderança da equipa. José Moreira, depois de um currículo invejável ao serviço como atleta de clubes como o F.C. Porto ou o Leixões, tem igualmente como treinador um palmarés de títulos que são elucidativos do trabalho desenvolvido. Ultimamente tem desenvolvido o seu trabalho como técnico ao serviço da Federação Portuguesa de Voleibol, sendo actualmente o seleccionador nacional de cadetes e juniores. Na equipa técnica continua o vimaranense Paulo Poeiras Costa, acompanhado por Nuno Coelho, que deixa assim a Académica de S. Mamede para abraçar este projecto vimaranense. Quanto a atletas, o Vitória continua com os internacionais Adriano Paço e Eurico Peixoto, integrando ainda Carlos Teixeira e Ricardo Lima. Do Castelo da Maia transfere-se para Guimarães o jovem promissor Pedro Rosas. Quanto a estrangeiros, a grande aposta foi Toni Tuominen, um distribuidor com 1,98m que acabou por fazer a diferença no campeonato nacional. Jacek Kresakowski, um sueco de origem polaca, integra a equipa deste ano. Para preencher a lacuna de bloqueadores no centro da rede dos búlgaros, o jogador de selecção nacional Vladimir Atapov e Valentin Petkov foram as opções para esta época. No primeiro ano na 1ª divisão, o Vitória termina a primeira fase em 5º lugar, alcançando à partida o seu grande objectivo que era classificar-se entre os 6 primeiros. Quanto à segunda faz, o 3º lugar foi a grande surpresa do campeonato, garantindo assim um lugar no *play-off* de disputa do 3º e 4º lugar, juntamente com o S.C. Espinho. No final do campeonato, um fantástico 4º lugar ditou a qualificação para a Taça CEV e o regresso do voleibol do Vitória às grandes provas europeias, quinze anos depois da participação feminina na época de 1986/87.

### **2002/2003**

A época de 2002/2003 foi encarada com redobrada ambição e a equipa foi novamente reformulada com vista a um objectivo mais ousado, mantendo-se na liderança José Moreira e Paulo Poeiras Costa. Da selecção nacional continuam na equipa Adriano Paço, Eurico Peixoto, Carlos Teixeira, tendo ingressado jovens internacionais promissores: do S. C. Espinho, Nuno Pinheiro, com apenas 17 anos e já

uma certeza nacional; do Marítimo, o jovem central Flávio Cruz; do Castelo da Maia, o distribuidor brasileiro naturalizado português Marco Aurélio. Quanto a estrangeiros, os gigantes brasileiros Leonardo Rodrigues (com 2,04m), Allan Cocato e Fabrício Pereira (com 2,01m) asseguram posições importantes no ataque vimaranense. A completar este leque, surge mais um estrangeiro vindo da Bulgária, Hristo Zapryanov, que com 24 anos vem trazer a experiência necessária a um plantel jovem à procura de afirmação no voleibol nacional. A época terminou repleta de sucessos, pois, além da participação na Taça Europeia de Voleibol na Jugoslávia, o Voleibol do Vitória também conseguiu chegar à Final da Taça de Portugal, onde estiveram presentes mais de 2000 adeptos vitorianos. Quanto ao campeonato, o Vitória esteve muito próximo do *play-off* final, terminando a época num extraordinário 4º lugar, garantindo assim pelo segundo ano a presença nas competições europeias de Clubes (Top Teams Cup). O ano desportivo ficou ainda marcado pela empolgante massa associativa que acompanha o voleibol, acabando com a fantástica média de 1800 pessoas por jogo e lotações recorde de 3100 adeptos no Pavilhão. Nos dias de hoje, a afluência de público ao Pavilhão do Vitória de Guimarães ultrapassa já a assistência a alguns jogos da Super Liga de futebol.

### **2003/2004**

Aquela que até hoje fica marcada como a melhor época do voleibol do Vitória saldou-se com um 3º lugar no campeonato nacional da 1ª divisão A1, uma nova presença na final da Taça de Portugal e o facto de o Vitória ter conseguido chegar aos 1/8 de final de uma competição europeia com a importância da Top Teams Cup. Na equipa sénior, agora orientada pelo conceituado técnico brasileiro Marco Queiroga, continuaram a destacar-se os internacionais Adriano Paço e Nuno Pinheiro, tendo o Vitória contratado Roberto da Purificação e o libero João Coelho ao Castelo da Maia. Quanto a estrangeiros, o Vitória continuou a contar com os brasileiros Allan Cocato e Fabrício Pereira, contratando o Americano Cameron Mount (com 2,07m) e o jugoslavo/canadiano Zelimir Koljesar. Para o Voleibol do Vitória esta foi também a época da afirmação ao nível da Europa, tendo a Secção organizando em Guimarães uma *poule* de qualificação da Top Teams Cup, onde estiveram presentes equipas da Suíça, Croácia e Chipre, tendo depois uma deslocação muito difícil à Áustria para os 1/8 de final da competição. Cada vez mais marcante foi a massa associativa que continua a apoiar o voleibol, tendo a média de assistência aos jogos subido para 2000 pessoas por

jogo, tendo sido batido um novo recorde com a lotação a ficar completamente esgotada. 3500 espectadores estiveram por diversas vezes no Pavilhão do Vitória e a prova do carinho dos adeptos pela modalidade foi demonstrada pelas 500 pessoas que se deslocaram a Lisboa para assistir à final da Taça de Portugal.

### **Época 2004/2005**

O Voleibol continua a marcar a diferença no plano do desporto amador em Guimarães. A época ficou marcada pelo 4º lugar final e pela eliminação do campeão nacional em título nos quartos de final do *play-off* do título do campeonato nacional da 1ª divisão A1. Na equipa sénior manteve-se ao comando o técnico brasileiro Marco Queiroga. Na equipa as mudanças foram muitas, vindo do Benfica dois reforços: Daniel Roger e Thiago Carvalho. Transferindo-se da Académica de Coimbra, ingressou no Vitória Daivison Silva, que acabaria por ser o jogador mais influente da equipa. Do Brasil vieram ainda Felipe Canedo, libero, Denis e Ederson Mendes. Mantiveram-se em Guimarães o internacional Adriano Paço, Pedro Rosas, Fabrício Pereira e Allan Cocato. O Vitória fez ainda uma aposta em jovens, tendo vindo para Guimarães o jovem Diogo Frada oriundo dos escalões de formação do Ginásio Clube de Santo Tirso. Paralelamente, outros jovens integraram a equipa sénior vindos dos escalões de formação do próprio Clube. Cada vez mais marcante foi a massa associativa que continua a apoiar o voleibol, tendo a média de assistência aos jogos mantido as 2000 pessoas por jogo, com dois jogos do campeonato registando a lotação máxima mais uma vez. Mais de 3500 espectadores estiveram por diversas vezes no Pavilhão do Vitória, provando o grande carinho que os adeptos têm por esta modalidade que está cada vez mais a afirmar-se como a 2ª modalidade em Guimarães logo a seguir ao futebol.

### **Época 2005/2006**

A renovação da equipa para esta época passou pela contratação dos mais internacionais dos jogadores nacionais, conferindo à Secção nesta época o centro de todas as atenções mediáticas. Hugo Gaspar, proveniente de uma das melhores equipas do mundo – Sisley Treviso de Itália (campeão Italiano e da Liga dos Campeões Europeus) – veste a camisola Vitoriana, bem como Flávio Cruz e Eurico Peixoto, também provenientes das melhores formações da A1 Italiana: foram as principais

figuras entre os reforços contratados. Também internacionais, assinam pelo Vitória João Malveiro e o sempre carismático distribuidor Pedro Azenha. Para terminar o lote de internacionais, juntaram-se ao grupo o brasileiro André Santos (ex-Esmoriz) e José Pedrosa (ex-Leixões). Renovaram Daivison Silva, Diogo Frada e Allan Cocato. Como prova de aposta na formação, foram integrados os primeiros jovens dos escalões de formação do Vitória: Fernando Ribeiro, Bruno Costa, Diogo Antunes e Mário Pinto. Esta equipa foi liderada por Marco Queiroga e Paulo Costa, que os Vitorianos puderam ver pela primeira vez numa final do *play-off* do título, sagrando-se vice-campeões nacionais ao cabo de 5 jogos disputadíssimos com o Sp. Clube de Espinho. Os Vitorianos continuaram a apoiar de forma maciça a modalidade de voleibol, aumentando as médias de assistência já por si fenomenais para uma modalidade de pavilhão.

### **Época 2006/2007**

A prioridade da época foi a manutenção da maioria dos atletas, privilegiando jogadores internacionais como Hugo Gaspar, João Malveiro e Eurico Peixoto. Jogadores influentes como Pedro Azenha, Diogo Frada e Allan Cocato continuam a representar a formação de Afonso Henriques ao peito. O Vitória perdeu neste ano Flávio Cruz para o Piacenza da A1 Italiana e Daivison Silva para a Bélgica. Renovou ainda com o brasileiro André Santos e contratou os brasileiros Paschoal Martins e Fábio Durigati. O libero José Pedrosa cedeu o seu lugar a Filipe Cruz proveniente do Esmoriz. Os jovens Bruno Oliveira, Fernando Ribeiro, Bruno Costa e Mário Pinto provenientes da formação do Clube Diogo Antunes continuaram integrados na equipa sénior. Marco Queiroga e Paulo Costa continuaram a liderar o projecto do voleibol do Vitória, levando mais uma vez a equipa ao 2º lugar do campeonato. O Vitória voltou a eliminar o Benfica nas meias-finais do campeonato, jogou a final com o S.P. Espinho e acabou por entregar o campeonato ao fim de 4 jogos extraordinárias. Na Taça de Portugal, o Vitória chegou à meia-final, tendo sido eliminado pelo Benfica em Lisboa. Como culminar da época 6 jogadores do Clube, foram convocados para os trabalhos da Selecção Nacional, para a Liga Europeia e apuramento para os Jogos Olímpicos de Pequim 2008. Esta época ficou marcada pelo regresso de uma formação sénior feminina que tanto nome deu ao Clube no passado. Pela mão do técnico Rogério Paula, a equipa sagrou-se



campeã nacional da 2ª divisão logo no ano de estreia. A formação sénior é essencialmente constituída por atletas da formação do Clube.

### **Época 2007/2008**

Este foi o ano da consolidação de todo o projecto do Voleibol Vitoriano, com o tão desejado título nacional do mais alto escalão sénior masculino no voleibol português. Manteve-se a estrutura base da equipa, com os internacionais Hugo Gaspar, Eurico Peixoto, Filipe Cruz e Fernando Ribeiro. Jogadores influentes como o distribuidor Pedro Azenha e Allan Cocato continuam a representar a formação de Afonso Henriques ao peito. Para reforçar a equipa, Flávio Cruz regressou de Itália, ingressaram Nelson Brizida e Pedro Sousa (do Castelo da Maia), do Machico veio o brasileiro Jonatas Nascimento e do Leixões veio para Guimarães o júnior internacional Frederico Lages. A grande contratação da época foi o brasileiro Ildnei Oliveira, que tinha sido vice-campeão Brasileiro pelo CIMED. Jovens das escolas do Clube, como Diogo Antunes e Mário Pint, continuam integrados na equipa sénior. Os timoneiros da equipa continuam a ser Marco Queiroga e Paulo Poeiras. A época 2007/2008 ficou marcada pela presença na final da Taça de Portugal, perdida para o Sp. de Espinho numa fantástica final realizada no Peso da Régua, onde os Vitorianos marcaram presença em grande número. Mas o título nacional do campeonato viria logo a seguir no *play off* final, igualmente contra o Sp. de Espinho, e no 5º jogo o Vitória conquistou o primeiro título nacional para o Clube e para toda a cidade de Guimarães.

### **Época 2008/2009**

#### **Seniores Masculinos**

Depois do fantástico título nacional alcançado na época anterior, e com a presença garantida na Liga dos Campeões da modalidade, impunha-se a continuidade da maioria dos atletas campeões nacionais, privilegiando jogadores internacionais como Hugo Gaspar, Eurico Peixoto, Nelson Brízida, Pedro Sousa e Filipe Cruz, mas também o brasileiro já tornado vimaranense Allan Cocato renova. Para completar o lote de atletas portugueses, ingressaram na equipa Thiago Rey proveniente do Santander e Bruno Temponi do Alvares/Vitória da Super Liga Brasileira. Também o experiente distribuidor Adriano Lamb, que já havia sido campeão em Portugal pelo Benfica,

integra a formação Vitoriana. Fábio Jardel, que foi no ano anterior o melhor bloqueador do campeonato, transferiu-se do Benfica para o Guimarães. Da formação Vitoriana continuam na equipa Mário Pinto e Diogo Antunes. Quanto a saídas, destaca-se a de Flávio Cruz para o rival Espinho e Fernando Ribeiro para o Castelo da Maia G.C. Para colmatar a saída de Fernando Ribeiro viria também para a equipa Miguel Coelho do Leixões S.C. Chegaria no entanto ao fim a ligação do técnico Marco Queiroga, que regressou ao Brasil, passando assim o testemunho a Rogério de Paula, que trouxe consigo o adjunto Rogério Lopes. Paulo Poeyras Costa manteve-se ligado à equipa, agora com a responsabilidade da estatística electrónica. Mantendo os objectivos maiores, o Vitória teve uma participação fantástica na Liga dos Campeões, onde integrou o grupo do poderoso Dínamo de Moscovo, Noliko Maaseik da Bélgica e o Ceske Budějovice da Republica Checa. Vencendo 3 dos 6 jogos disputados da fase de grupos, o Vitória garantiu a presença nos 1/8 de final, onde saíria derrotado frente ao finalista da prova, o Iraklis Thessalonica da Grécia. A nível nacional, o Vitória venceu a Taça de Portugal pela primeira vez na sua história, numa final extraordinária onde cerca de 2000 vitorianos puderam presenciar na Póvoa de Varzim a conquista da primeira Taça de Portugal de Voleibol que enriquecerá o museu do Clube. No entanto, a equipa falhou a renovação do título nacional ao sair derrotada na final do campeonato pela mão do S.C. Espinho. O saldo da época é excepcional, realçando-se a primeira presença de uma equipa portuguesa na principal prova europeia de Clubes, que obrigou a Secção a um maior empenho a nível organizacional como é exigido pela participação numa prova deste nível.

### **Seniores Femininos**

Para esta época conseguimos manter 11 das atletas que na época passada se sagraram campeãs nacionais da divisão A2, tendo reforçado a equipa apenas nas posições mais carenciadas, para onde entraram 2 atletas vindas do Sp. Braga (central e libero) e duas atletas vindas do Sp. Arcozelo (Z4 e Z2). Os objectivos passam pelo título da Divisão A2 e subida à A1, bem como vencer a Taça de Portugal, ou pelo menos chegar à final.

### **Escalões de formação**

Nos escalões de formação, e dando sequência ao bom trabalho que se tem feito, temos várias equipas em condições de disputar os títulos nacionais. Temos um conjunto

de 23 treinadores que acompanham diariamente os mais de 250 atletas e que os têm preparados para se baterem contra qualquer equipa nacional em qualquer dos escalões de formação. O número de horas de treino duplicou em todas as equipas em relação à duas épocas atrás e há obviamente equipas com mais capacidade do que outras e com grupos mais homogéneos, pelo que os objectivos concretos que traçámos para cada equipa são os seguintes:

- JUNIORES FEM. - Fase final do Campeonato Nacional (disputa do título)
- JUVENIS MASC. – Fase final do Campeonato Nacional (disputa do título)
- JUVENIS FEM. – 3ª Fase do Campeonato Nacional (8 primeiros)
- INICIADOS FEM. – Campeãs Nacionais
- INFANTIS FEM. – Fase final do Campeonato Nacional
- INFANTIS MASC. – Fase final do Campeonato Nacional
- MINIS “B” MASC. – Participação na Fase final do Campeonato Nacional
- MINIS “B” FEM. – Disputa do título nacional
- MINIS “A” – Duplicar o número de atletas;
- Estabelecer protocolos no âmbito do Gira-Volei com várias escolas do Concelho de Guimarães, com vista à captação de atletas, numa acção repartida entre VITÓRIA SPORT CLUBE/FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VOLEIBOL/ASSOCIAÇÃO DE VOLEIBOL DE BRAGA/ESCOLAS DO CONCELHO; - Vencer todos os torneios em que participarmos.

A época de 2008/2009 ao nível das equipas de Formação foi deveras positiva. Houve inscrições de equipas de juniores masculinos e femininos, juvenis femininos, iniciados femininos e masculinos, infantis femininos e masculinos, minis “B” femininos e masculinos, Minis “A” e Mickeyes mistos de todas as idades entre os 4 e os 10 anos. Todos escalões chegaram às fases nacionais com prestações muito meritórias. O número de atletas subiu em flecha, chegando aos 300 jovens entre os 6 e os 18 anos a praticar voleibol, todos eles participando em competições oficiais. Este número de atletas inscritos na Federação Portuguesa de Voleibol foi o maior de todos os clubes nacionais e a crescer à quantidade houve também qualidade expressa nos resultados obtidos.

## **Televisão**

Também os canais de televisão olham para Guimarães e para o voleibol vitoriano como um excepcional espectáculo desportivo. As horas de televisão são anualmente superiores a 35, com tendência para aumentar cada vez mais. Os jogos do Vitória são transmitidos nos principais canais nacionais: desde os canais em sinal aberto como a RTP2, a RTP Açores e a RTP Madeira, até aos codificados como a SPORTV 1 e a SPORTV2, o PORTO Canal e a RTPN.

## **Escalões de formação**

Esta secção do Vitória de Guimarães não tem esquecido igualmente o trabalho na formação de atletas que tanto projectou o nome do clube e da modalidade. Na época de 2007/2008, o Vitória contabilizou mais de 250 atletas nos escalões de mini-voleibol, infantis, iniciados, juvenis e juniores em ambos os sexos, sendo que os resultados também aqui são evidentes, com as equipas de Infantis Masculino e Iniciadas Femininas a sagrarem-se campeãs nacionais, com várias equipas apuradas para as fases finais e alguns dos seus atletas a serem chamados para as diversas Selecções Nacionais. A época não terminou sem o Vitória somar mais um título nacional, desta feita na variante de Voleibol ao Ar Livre no escalão de juvenis masculinos. O futuro da modalidade está assim garantido.

## **Iniciativa Escolas**

O Vitória muito tem contribuído para a divulgação da modalidade, desenvolvendo acções de promoção do voleibol junto de escolas para um maior incremento da modalidade no seio escolar de Guimarães. Também são habitualmente realizadas iniciativas conjuntas do Vitória e da Cooperativa Tempo Livre, onde o voleibol Vimaranesense faz parte do projecto de iniciação desportiva no ensino básico, tendo este programa resultado na inclusão no projecto nacional Gira Volei da F.P.V., com a adesão em Guimarães ultrapassando já os 3000 alunos/atletas inscritos.

## **Marketing**

O Voleibol do Vitória tem apostado igualmente numa imagem bem marcada, com forte implementação nos mais novos. Para esse fim, foi criada uma mascote com a finalidade de aproximação e fácil reconhecimento por parte dos futuros atletas da

modalidade. Também como exemplo de afirmação, foram lançados cachecóis exclusivos do voleibol, genéricos e alusivos ao maior título alcançado pela modalidade.

## **Palmarés**

Seniores masculinos

Campeão Nacional 1ª divisão A1 – época 2007/2008

Campeão Nacional 1ª divisão A2 – época 2000/2001

Campeão Nacional 2ª divisão – época 1999/2000

Seniores femininos

Campeão Nacional 2ª divisão – época 2006/2007

Campeão Nacional 2ª divisão – época 1980/1981

Formação

Campeão Nacional Iniciados Femininos – época 2007/2008

Campeão Nacional Infantis Masculinos - época 2007/2008

Campeão Nacional Juvenis Femininos – época 1985/1986

Campeão Nacional Iniciados Femininos – época 1983/1984

Campeão Nacional Juniores Femininos – época 1981/1982

## **O futuro**

Tendo sempre como a principal aposta os escalões jovens com vista a uma maior implantação do voleibol na cidade e a um maior desenvolvimento da modalidade, a Secção aposta na continuidade da sua equipa sénior no topo do voleibol nacional, de forma a servir de incentivo aos mais novos na prática do voleibol. O objectivo é cada vez mais chegar mais longe e mais alto, o que se justifica num projecto que já não é só do Vitória mas sim da cidade inteira. Assim, para a próxima época o Voleibol do Vitória mantém inalterados os seus objectivos quanto à defesa do título do campeonato nacional da 1ª divisão agora conquistado e da taça de Portugal, tentado mais uma vez subir a fasquia, podendo também estar eminente a primeira participação de uma equipa portuguesa na Liga dos Campeões Europeus de Voleibol. O Voleibol é nos dias de hoje a 2ª modalidade da cidade de Guimarães, com os jogos da equipa sénior a serem presenciados por milhares de pessoas, e com a juventude cada vez mais motivada para a prática desta modalidade.

**CAMPEONATO NACIONAL I DIVISÃO A1 – 1ª fase**  
**Época 2010/2011**

Jorn.	Data	Hora			
<u>1ª</u> .	09/10/10	17:00	<b>VITÓRIA</b>		S.C. Espinho
<u>2ª</u> .	16/10/10		A.D. Machico (Madeira)		<b>VITÓRIA</b>
<u>3ª</u> .	17/10/10		C.S. Marítimo (Madeira)		<b>VITÓRIA</b>
<u>4ª</u> .	23/10/10	17:00	<b>VITÓRIA</b>		G.C. Vilacondense
<u>5ª</u> .	30/10/10		S.L. Benfica		<b>VITÓRIA</b>
<u>6ª</u> .	06/11/10	16:00	<b>VITÓRIA</b>		Castêlo Maia G.C.
<u>7ª</u> .	07/11/10	17:00	<b>VITÓRIA</b>		Leixões S.C.
<u>8ª</u> .	13/11/10		A.Ac. Espinho		<b>VITÓRIA</b>
<u>9ª</u> .	20/11/10		Esmoriz G.C.		<b>VITÓRIA</b>
<u>10ª</u> .	27/11/10	16:00	<b>VITÓRIA</b>		A.J. Fonte Bastardo (Açores)
<u>11ª</u> .	28/11/10	17:00	<b>VITÓRIA</b>		Clube K (Açores)
<u>12ª</u> .	04/12/10		S.C. Espinho		<b>VITÓRIA</b>
<u>13ª</u> .	11/12/10		G.C. Vilacondense		<b>VITÓRIA</b>
<u>14ª</u> .	12/12/10	17:00	<b>VITÓRIA</b>		S.L. Benfica
<u>15ª</u> .	18/12/10	17:00	<b>VITÓRIA</b>		A.D. Machico (Madeira)
<u>16ª</u> .	08/01/11	16:00	<b>VITÓRIA</b>		A. Ac. Espinho
<u>17ª</u> .	09/01/11	17:00	<b>VITÓRIA</b>		Esmoriz G.C.
<u>18ª</u> .	15/01/11		Castêlo Maia G.C.		<b>VITÓRIA</b>
<u>19ª</u> .	22/01/11		Leixões S.C.		<b>VITÓRIA</b>
<u>20ª</u> .	29/01/11		A.J. Fonte Bastardo (Açores)		<b>VITÓRIA</b>
<u>21ª</u> .	30/01/11		Clube K (Açores)		<b>VITÓRIA</b>
<u>22ª</u> .	05/02/11	18:00	<b>VITÓRIA</b>		C.S. Marítimo (Madeira)

### Calendário 1ª fase:

No	Teams	Date	Time	City	Hall
64	CRT-COR	23-Oct	15:00	Caldas Taipas	Pav. do C.A.R. Taipense
65	LSC-RCS	24-Oct	15:00	Matosinhos	Pav. Siza Vieira
66	SCB-AAM	24-Oct	16:00	Braga	Pav. Esc. EB 2/3 de Gualtar
67	COR-LSC	30-Oct	17:00	Porto	Pav. Colégio N S Rosário
68	RCS-SCB	31-Oct	17:00	Senhora da Hora	Pav. Municipal Senhora Hora
69	AAM-VSC	31-Oct	19:00	S. Mamede	Pav. Eduardo Soares
70	SCB-COR	07-Nov	15:00	Braga	Pav. Esc. EB 2/3 de Gualtar
71	LSC-CRT	07-Nov	15:00	Matosinhos	Pav. Siza Vieira
72	VSC-RCS	06-Nov	15:00	Guimarães	Pav. Vitoria Sport Clube
73	COR-VSC	13-Nov	17:00	Porto	Pav. Colegio N Sra. Rosario
74	CRT-SCB	13-Nov	16:00	Caldas das Taipas	Pav. do C.A.R. Taipense
75	RCS-AAM	13-Nov	17:30	Senhora da Hora	Pav. Municipal Senhora da Hora
76	AAM-COR	14-Nov	19:00	S. Mamede Infesta	Pav. Eduardo Soares
77	VSC-CRT	14-Nov	15:00	Guimarães	Pav. Vitoria Sport Clube
78	SCB-LSC	14-Nov	16:00	Braga	Pav. Esc. EB 2/3 de Gualtar
79	COR-RCS	20-Nov	17:00	Porto	Pav. Colegio N. Sra. Rosario
80	CRT-AAM	21-Nov	16:00	Caldas das Taipas	Pav. do C.A.R. Taipense
81	LSC-VSC	21-Nov	15:00	Matosinhos	Pav. Siza Vieira
82	RCS-CRT	28-Nov	18:00	Senhora da Hora	Pav. Municipal Senhora da Hora
83	AAM-LSC	28-Nov	19:00	S. Mamede Infesta	Pav. Eduardo Soares
84	VSC-SCB	28-Nov	17:00	Guimarães	Pav. CCD Coelima

### Resultados 1ª fase:

No	Date	Teams	Set	Result per set (points)				Total Points
				1	2	3	4	
64	23-Oct	CRT-COR	1-3	25-27	11-25	25-23	19-25	80-100
65	24-Oct	LSC-RCS	3-0	25-8	25-6	25-11		75-25
66	24-Oct	SCB-AAM	3-0	25-12	25-22	25-18		75-52
67	30-Oct	COR-LSC	1-3	25-18	15-25	20-25	20-25	80-93
68	31-Oct	RCS-SCB	0-3	7-25	6-25	9-25		22-75
69	31-Oct	AAM-VSC	1-3	16-25	29-27	21-25	8-25	74-102
70	07-Nov	SCB-COR	3-0	25-19	26-24	25-18		76-61
71	07-Nov	LSC-CRT	3-0	25-12	25-11	25-11		75-34
72	06-Nov	VSC-RCS	3-0	25-13	25-4	25-11		75-28
73	13-Nov	COR-VSC	1-3	14-25	25-21	14-25	13-25	66-96
74	13-Nov	CRT-SCB	0-3	5-25	10-25	12-25		27-75
75	13-Nov	RCS-AAM	0-3	15-25	12-25	7-25		34-75
76	14-Nov	AAM-COR	1-3	22-25	25-20	23-25	15-25	85-95
77	14-Nov	VSC-CRT	3-0	25-7	25-9	25-11		75-27
78	14-Nov	SCB-LSC	3-0	25-10	27-25	25-21		77-56
79	20-Nov	COR-RCS	3-0	25-11	25-10	25-7		75-28
80	21-Nov	CRT-AAM	0-3	21-25	16-25	19-25		56-75
81	21-Nov	LSC-VSC	1-3	27-25	23-25	24-26	24-26	98-102
82	28-Nov	RCS-CRT						
83	28-Nov	AAM-LSC	1-3	21-25	25-19	20-25	22-25	88-94
84	28-Nov	VSC-SCB	0-3	16-25	20-25	15-25		51-75

Classificação no final da 1ª fase:

Rk	Code	Country	Points	Matches		Sets			Points		
				Won	Lost	Won	Lost	Ratio	Won	Lost	Ratio
1	SCB	S. C. Braga	12	6		18		MAX	453	269	1,684
2	VSC	Vitória S. C.	11	5	1	15	6	2,500	501	368	1,361
3	LSC	Leixões S. C.	10	4	2	13	8	1,625	491	406	1,209
4	COR	Col. Rosário	9	3	3	11	11	1,000	477	458	1,041
5	AAM	A. A. S. Mamede	8	2	4	9	12	0,750	449	456	0,985
6	CRT	CA R. Taipense	5		5	1	15	0,067	224	400	0,560
7	RCS	R.C. Senhoreense	5		5		15		137	375	0,365

Calendário 2ª Fase:

Jogo	Jornada	Data	Hora	Jogo	Pavilhão
<b>0-3D</b>	1ª.	18 Dezembro	15,00 h	<b>VITÓRIA S.C. – Ala Gondomar</b>	<b>Pav. U.Minho</b>
<b>0-3V</b>	2ª.	08 Janeiro	15,30 h	Col.Sagrado Cor.Mª. – <b>VITÓRIA S.C.</b>	Col.Sagr.Cor.Mª.
<b>1-3D</b>	3ª.	22 Janeiro	15,00 h	<b>VITÓRIA S.C. – Sp. Arcozelo</b>	<b>Pav. Vitória S.C.</b>
<b>1-3V</b>	4ª.	29 Janeiro	15,30 h	Col.Salesiano – <b>VITÓRIA S.C.</b>	Col. Salesiano
<b>2-3V</b>	5ª.	06 Fevereiro	15,00 h	Sp. Espinho – <b>VITÓRIA S.C.</b>	Nave Desp. Espinho
<b>3-2V</b>	6ª.	12 Fevereiro	15,00 h	<b>VITÓRIA S.C. – Col. Universal</b>	<b>Pav. Vitória S.C.</b>
<b>0-3D</b>	7ª.	19 Fevereiro	17,00 h	<b>VITÓRIA S.C. – Gin. Stº. Tirso</b>	<b>Pav. Vitória S.C.</b>
<b>3-1D</b>	8ª.	26 Fevereiro	15,00 h	Sp. Braga – <b>VITÓRIA S.C.</b>	Escola Lamações
<b>2-3D</b>	9ª.	27 Fevereiro	15,00 h	<b>VITÓRIA S.C. – Caldas</b>	<b>Pav. Vitória S.C.</b>
<b>1-3V</b>	10ª.	05 Março	15,00 h	Ac. Coimbra – <b>VITÓRIA S.C.</b>	Estádio Univ.- Pav. 2
<b>3-1D</b>	11ª.	12 Março	15,00 h	C.D. Alverca – <b>VITÓRIA S.C.</b>	Esc. Gago Coutinho
<b>3-0V</b>	12ª.	19 Março	15,00 h	<b>VITÓRIA S.C. – Col.Sagrado Cor.Mª.</b>	<b>Pav. Vitória S.C.</b>



<b>1-3D</b>	13 <sup>a</sup> .	26 Março	15,00 h	<b>VITÓRIA S.C. – Gin. Vilacondense</b>	<b>Pav. Vitória S.C.</b>
<b>1-3V</b>	14 <sup>a</sup> .	02 Abril	16,00 h	Sp. Arcozelo – <b>VITÓRIA S.C.</b>	Pav.Mun. Arcozelo
<b>0-3D</b>	15 <sup>a</sup> .	03 Abril	15,00 h	<b>VITÓRIA S.C. – Espinho</b>	<b>Pav. Coelima</b>
<b>3-2D</b>	16 <sup>a</sup> .	09 Abril	15,00 h	Castêlo Maia – <b>VITÓRIA S.C.</b>	Pav. Castêlo Maia
<b>3-1D</b>	17 <sup>a</sup> .	08 Maio	15,00 h	Col. Universal – <b>VITÓRIA S.C.</b>	<b>Esc.Pero Vaz Caminha</b>
<b>3-0V</b>	18 <sup>a</sup> .	30 Abril	15,00 h	<b>VITÓRIA S.C. – Nacional Ginástica</b>	<b>Pav. Vitória S.C.</b>
<b>0-3D</b>	19 <sup>a</sup> .	07 Maio	15,00 h	<b>VITÓRIA S.C. – Sp. Braga</b>	<b>Pav. Vitória S.C.</b>
<b>3-1D</b>	20 <sup>a</sup> .	14 Maio	17,00 h	Univ. Lusófona – <b>VITÓRIA S.C.</b>	Pav.Univ.Lusófona
<b>3-1D</b>	21 <sup>a</sup> .	21/22 Maio	15,00 h	Caldas – <b>VITÓRIA S.C.</b>	Pav. Raul Jardim Graça
<b>0-3D</b>	22 <sup>a</sup> .	28 Maio	17,00 h	<b>VITÓRIA S.C. – C.D. Alverca</b>	<b>Pav. Vitória S.C.</b>



Juvenis FEMININOS 2010/11  
CALENDÁRIO ANUAL

Meso	Micro	Seg	NºUT	Ter	NºUT	Qua	NºUT	Qui	NºUT	Sex	NºUT	Sáb	NºUT	Dom	NºUT
SETEMBRO 1	1	30	1	31	1	1		2	1	3	1	4		5	
	2	6	1	7	1	8		9	1	10	1	11		12	
	3	13	1	14	1	15		16	1	17	1	18		19	
	4	20	1	21	1	22		23	1	24	1	25		26	
	5	27	1	28	1	29		30	1						
OUTUBRO 2	6	4		5 F		6		7	1	8	1	9		10	
	7	11	1	12	1	13		14	1	15	1	16		17	
	8	18	1	19	1	20		21	1	22	1	23		24	
	9	25		26	1	27	1	28	1	29	1	30	1	31	N
	10	1 F		2	1	3	1	4	1	5	1	6	N	7	
NOVEMBRO 3	11	8		9	1	10	1	11	1	12	1	13	N	14	N
	12	15		16	1	17	1	18	1	19	1	20		21	N
	13	22		23	1	24	1	25	1	26	1	27		28	N
	14	29		30	1										
	15	6		7	1	8 F	1	9	1	10	1	11	T	12	
DEZEMBRO 4	16	13		14	1	15	1	16	1	17	1	18	N	19	
	17	20	1	21	1	22	1	23	1	24		25 F		26	
	18	27	1	28	1	29	1	30	1	31					
	19	3		4	1	5	1	6	1	7	1	8	N	9	
	20	10		11	1	12	1	13	1	14	1	15		16	
JANEIRO 5	21	17	M	18	1	19	1	20	1	21	1	22	N	23	
	22	24	M	25	1	26	1	27	1	28	1	29	N	30	
	23	31	M												
	24	7	M	8	1	9	1	10	1	11	1	12	N	13	
	25	14	M	15	1	16	1	17	1	18	1	19	N	20	
FEVEREIRO 6	26	21	M	22	1	23	1	24	1	25	1	26	N	27	N
	27	28	M												
	28			1	1	2	1	3	1	4	1	5	N	6	
	29	7 F		8		9	1	10	1	11	1	12	N	13	
	30	14	M	15	1	16	1	17	1	18	1	19	N	20	
MARÇO 7	31	21	M	22	1	23	1	24	1	25	1	26	N	27	
	32	28	M	29	1	30	1	31	1			1	1	2	N
	33	4	M	5	1	6	1	7	1	8	1	9	N	10	
	34	11	M	12	1	13	1	14	1	15	1	16	N	17	
	35	18	TA	19	TA	20	TA	21	TA	22 F	TA	23	TA	24 F	
ABRIL 8	36	25 F		26	1	27	1	28	1	29	1	30	N		
	37														1 F
	38	2	M	3	1	4	1	5	1	6	1	7	N	8	
	39	9	M	10	1	11	1	12	1	13	1	14	N	15	
	40	16	M	17	1	18	1	19	1	20	1	21	N	22	
MAIO 9	41	23	M	24	1	25	1	26	1	27	1	28	N	29	
	42	30	M	31	1										
	43					1	1	2	1	3	1	4	N	5	
	44	6	M	7	1	8	1	9	1	10 F		11		12	
	45	13	M	14	1	15	1	16	1	17	1	18		19	
JUNHO 10	46	20	M	21	1	22	1	23 F		24		25		26	
	47	27	M	28	1	29	1	30	1						
	48									1	1	2		3	
	49	4	1	5	1	6	1	7	1	8	1	9		10	
	50	11	1	12	1	13	1	14	1	15	1	16		17	
JULHO 11	51	18	1	19	1	20	1	21	1	22	1	23		24	
	52	25	1	26	1	27	1	28	1	29	1	30		31	

N - Nacional      TA - Torneio dos Açores      R - Regional      JT - Jogo Treino      T - Torneio      AL - Ar Livre      A - Actividade

# Plano de Treino



**VITÓRIA SPORT CLUBE**  
**SENIORES FEMININOS 2010/11**  
**PLANO DE UNIDADE DE TREINO**



U.T.:	DATA:	OBJECTIVOS:	Dist:
MICRO:	HORA:		At. Ponta:
MESO:	DURAÇÃO:		Centrais:
PERÍODO:			Opostas:
LOCAL:			Liberos:

EXERCÍCIOS - DESCRIÇÃO / ORGANIZAÇÃO					
EXERCÍCIOS PREPARATORIOS DE ESFORÇO					
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PARTE FUNDAMENTAL					
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <table border="1" style="width: 100%; height: 60px;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> </table>				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <table border="1" style="width: 100%; height: 60px;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> </table>				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <table border="1" style="width: 100%; height: 60px;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> </table>				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <table border="1" style="width: 100%; height: 60px;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> </table>				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <table border="1" style="width: 100%; height: 60px;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> </table>				

# Medidas Antropométricas / Testes Físicos



**VITÓRIA SPORT CLUBE**  
**SENIORES FEMININOS 2010/11**  
**MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS / TESTES FÍSICOS**



AGOSTO 2010 31-08-2010	PESO	ALTURA	IMC	ENVERGADURA	ALCANCE		ALCANCE C/ SALTO		FORÇA INFERIOR	
					MEMBRO DOMINANTE	2 MEMBROS	ATAQUE	BLOCO	IMPULSÃO ATAQUE	IMPULSÃO BLOCO
1			#DIV/0!						0,00	0,00
2			#DIV/0!						0,00	0,00
3			#DIV/0!						0,00	0,00
4			#DIV/0!						0,00	0,00
5			#DIV/0!						0,00	0,00
6			#DIV/0!						0,00	0,00
7			#DIV/0!						0,00	0,00
8			#DIV/0!						0,00	0,00
9			#DIV/0!						0,00	0,00
10			#DIV/0!						0,00	0,00
11			#DIV/0!						0,00	0,00
12			#DIV/0!						0,00	0,00
13			#DIV/0!						0,00	0,00
14			#DIV/0!						0,00	0,00
15			#DIV/0!						0,00	0,00
16			#DIV/0!						0,00	0,00
17			#DIV/0!						0,00	0,00
18			#DIV/0!						0,00	0,00
EQUIPA	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	0,00	0,00

