



IPG

Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Rúben Marcos Marques Baptista

julho | 2016

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E
DESPORTO



Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto – Treino Desportivo

Rúben Marcos Marques Baptista

2015/2016

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E
DESPORTO



Relatório de Estágio

Rúben Marcos Marques Baptista

Professor Especialista António Albino Alves Dias

Guarda, 2016

Ficha de Identificação

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da Escola: Professor Doutor Pedro José Tadeu

Diretora de Curso: Professora Doutora Carolina Vila-Chã

Orientador de Estágio

Professor Especialista António Albino Alves Dias

E-mail: tobino@ipg.pt

Instituição de Estágio

Guarda Unida Desportiva

Endereço: Largo Mons. Joaquim Alves Brás, 6300-703 GUARDA

Telefone: 271311108; E-mail: guardaunida@gmail.com

Tutor de Estágio

António Gregório Pereira Lopes

Habilitações Académicas: Bacharelato na área do 1º ciclo do E.B, adquirido na Escola Magistério Primário Guarda, concluído em 1987. Licenciatura na área do 1º ciclo do E.B.

Grau de Treinador: Grau II Número da Célula: 58978

Treinador Principal

Jean Philippe de Jesus Amarante

Habilitações Académicas: Licenciado em Desporto, na área de treino Desportivo

Grau de Treinador: Grau I

Discente

Rúben Marcos Marques Baptista,

Número do aluno: 5008111; E-mail: rubenmm@hotmail.com

Número de Horas de Estágio:454,5 Horas.

Agradecimentos

Ao longo destes três anos letivos e, inclusive na realização deste estágio curricular foram algumas as pessoas, que me ajudaram a alcançar este objetivo.

Desta forma, quero agradecer a todos que me apoiaram para a finalização desta etapa, demonstrando a inteira gratidão e apreço às seguintes pessoas:

Ao Professor António Albino, coordenador de estágio, quer pela ajuda, disponibilidade e aconselhamento, quer por todos os conhecimentos fornecidos, ao longo deste período de estágio;

Ao Tutor de estágio António Gregório e ao Presidente do Clube, António Pissarra por me terem dado a oportunidade de estagiar no clube, pela disponibilidade e perseverança que sempre manifestaram durante a realização do estágio;

À Guarda Unida Desportiva, entidade acolhedora do meu estágio, por me aceitar como estagiário, mas também pela oportunidade de poder exercer funções mais interligadas com o contexto prático;

Ao Jean Amarante, pelo amigo que é, pelo conhecimento prático e teórico que me transmitiu, por me ter recebido na equipa de “braços abertos”, dando-me a oportunidade de intervir mais cedo, relativamente ao que estava estipulado/planeado pelas fases de intervenção, disponibilizando sempre a sua ajuda no processo de estágio;

Aos outros treinadores da equipa técnica, Duarte Varela e Anthony Vicente, pelos momentos passados em contexto de estágio, mas também pelos amigos que demonstraram ser ao longo do ano;

A todos os atletas do clube, em especial ao escalão dos Iniciados, pela entrega, disciplina, humildade, trabalho e empenho, mas também por todo o respeito e confiança que em mim depositaram;

À minha família, em especial aos meus pais que durante o meu percurso académico, sempre acreditaram e incentivaram na concretização dos meus objetivos, e por me darem a oportunidade de ser Licenciado;

À minha namorada, por toda a compreensão e apoio durante a realização do estágio, incentivando sempre para a concretização deste;

Por último, a todos os meus colegas de turma por todos os momentos passados ao longo destes três anos, certamente que muitas histórias ficam para contar.

A todos Vocês, um muito Obrigado! Rúben Baptista ☺

Resumo

A redação do presente documento tem como objetivo a conclusão da Licenciatura de Desporto. Todo o processo envolvente no âmbito do estágio teve como objetivo desenvolver a autonomia do estagiário, possibilitando uma aplicação dos conhecimentos adquiridos durante a licenciatura em contexto real. Considera-se assim este, como sendo curricular, objetivando a nossa preparação para o futuro mercado de trabalho.

O estágio curricular no menor treino desportivo decorreu num período total de 454,5 horas.

A minha função enquanto estagiário na Guarda Unida Desportiva, no escalão de Iniciados no Futebol 11, passou maioritariamente por ser treinador adjunto do treinador principal Jean Amarante, no Campeonato Distrital da Guarda. Consegui de uma forma regular planear e intervir no âmbito da ativação funcional, retorno à calma, bem como na parte fundamental da sessão de treino, organização ofensiva e defensiva, transições defensivas e ofensivas, esquemas táticos, etc, de forma a operacionalizar o nosso modelo de jogo, sendo que foi dado sempre uma grande relevância à periodização das cargas de treino de forma a estas irem de encontro ao que está planeado, levando a que estas sejam aplicadas de acordo com a faixa etária dos atletas.

Palavras-Chave: Iniciados; Futebol 11; Treinador-Adjunto.

Abreviaturas

IPG - Instituto Politécnico da Guarda

G.U.D. – Guarda Unida Desportiva

JA – Jogos Amigáveis

UC – Unidade Curricular

GR – Guarda-Redes

DC – Defesa Central

DL – Defesa Lateral

MCD – Médio Centro Defensivo

MC – Médio Centro

ML – Médio Lateral

PL – Ponta de Lança

Índice Geral

Ficha de Identificação	iii
Agradecimentos	iv
Resumo	v
Abreviaturas	vi
1. Introdução	1
2. Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora	3
2.1. Contextualização do clube.....	3
2.2. Estrutura organizacional.....	3
2.3. Caracterização de Recursos Logísticos	4
2.4. Recursos Materiais	5
2.5. Recursos Humanos	6
2.6. Objetivos da Instituição Acolhedora	7
2.6.1. Objetivos Específicos propostos pela Instituição.....	8
2.7. Departamento de Publicidade e Canais de Comunicação	8
3. Objetivos do Estágio	9
3.1. Objetivos Pessoais.....	9
3.2. Objetivos Competitivos.....	9
4. Atividades Desenvolvidas	10
4.1. Fases de Intervenção.....	10
4.2. Planeamento e Calendarização	11
4.2.1. Calendário Anual de Atividades.....	11
4.2.2. Calendário Semanal de Atividades.....	12
4.3. Planeamento e Periodização do Treino	13
4.3.1. Planeamento do Treino.....	13

4.3.2. Periodização do Treino.....	15
4.3.3. Macroциclo.....	18
4.3.4. Microциclo.....	20
4.3.5. Unidade de Treino.....	22
4.3.6. Ficha de Jogo - Modelos Comportamentais.....	22
4.3.6.1. Ideia/Modelo de Jogo.....	22
4.3.6.2. Organização Estrutural.....	23
4.3.6.3. Momentos de jogo – Princípios e Subprincípios dos Padrões Comportamentais...24	
4.3.6.4. Missões Táticas.....	27
4.3.6.5. Esquemas Táticos.....	27
4.4. Avaliação e Controlo de Treino.....	30
4.4.1. Ficha de Observação e Análise.....	30
4.4.2. Testes Físico-Técnicos.....	31
4.4.3. Ficha de Avaliação Semanal - TEDH.....	32
4.4.4. Ficha de Aproveitamento Escolar.....	33
4.5. Projeto de Promoção.....	33
5. Atividades Complementares	35
5.1. Congressos	35
6. Reflexão Final	37
7. Bibliografia	40
8. Anexos.....	42

Lista de Anexos

I - Convenção de Estágio	42
II – Calendário de Jogos	46
III – Ideia/Modelo de Jogo	48
<i>Organização Estrutural</i>	48
<i>Momentos de jogo – Princípio dos Padrões Comportamentais</i>	49
<i>Momentos de jogo – Subprincípios dos Padrões Comportamentais</i>	51
<i>Missões Táticas</i>	54
<i>Esquemas Táticos</i>	58
IV – Ficha de Jogo – Modelos Comportamentais	67
V – Macroциclo (Mesociclo 1 e 2)	68
VI – Unidade de Treino	69
VII – Ficha de Observação e análise	71
VIII – Avaliação e Controlo de Treino.....	73
IX – Convocatória de Jogo	75
X - Avaliação Semanal “TEDH” – Trabalho, Empenho, Disciplina e Humildade	76
XI – Classificação e Resultados.....	76
1ª Fase (Fase Apuramento).....	77
2ª Fase (Fase Final).....	78
XII – Projeto de Promoção – 1º Torneio Jovem Cidade da Guarda.....	81
XIII - Congresso	82
XIV - Fotografias	83

Índice de Figuras

Figura 1 - Órgãos Sociais – Direção.....	3
Figura 2 – Órgãos Sociais Conselho Fiscal e Mesa da Assembleia Geral	3
Figura 3 – Zona de Prática.....	4
Figura 4 – Zona de Vestiários.....	5
Figura 5 – Organigrama do Departamento de Futebol	6
Figura 6 - Publicidade e Canais de Comunicação.....	8
Figura 7 – Calendário Anual de Trabalho.....	11
Figura 8 – Calendário Semanal de Trabalho.....	12
Figura 9 – Modelo LTAD Stafford (2005).....	14
Figura 10 – Microciclo de Treino (Microciclo 26).....	20

Índice de Gráficos

Gráfico 1- Fonte: Mourinho (2001) - Periodização Tática vs Convencional	17
Gráfico 2– IMC – Índice de Massa Corporal	31

Índice de Tabelas

Tabela 1- Material de Treino Escalão de Iniciados G.U.D	5
Tabela 2 - Funções dos Atletas.....	7
Tabela 3 – Quantificação das atividades realizadas pela equipa e pelo estagiário.....	11

1. Introdução

Desde os 11 anos de idade que pratico desporto regularmente, sendo que tanto desportos individuais como coletivos fizeram parte da minha vida como desportista. Desde o atletismo ao futebol, desportos que pratiquei como federado, foram surgindo outras práticas, tanto no Desporto Escolar, como nas aulas de Educação Física, no recreio da escola, depois das aulas, enfim onde surgisse oportunidade pois era aquilo que gostava de fazer.

Estas vivências levaram à minha escolha pela área desportiva, inicialmente no secundário, ao frequentar o curso de Desporto Tecnológico, e mais tarde a Licenciatura em Desporto – Treino Desportivo, no Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

O futebol foi a modalidade escolhida pois além de ser a modalidade que pratiquei durante mais tempo como federado, é aquela que mais prazer me dá de realizar, sendo que esta paixão inicia-se à porta de casa, onde as crianças da rua juntavam para jogar, algo que não se vê hoje em dia, infelizmente.

A unidade curricular – Estágio, é um marco importante no percurso académico de cada um. Passaram-se oito meses de estágio curricular, e é neste ponto que o estágio curricular na vertente do Treino Desportivo (futebol), surge como um fator determinante na minha formação académica.

No documento redigido está disponível toda informação sobre o que se passou ao longo da época desportiva, as dificuldades emergentes, as descobertas, as angústias e as conquistas que terão lugar ao longo do tempo.

Este documento assume-se como um elemento estruturante no processo de estágio pelo facto de incluir documentação necessária e importante para a realização das tarefas do estagiário.

Revejo então esta fase da minha vida académica, realização de estágio, como o culminar de uma fase e iniciação de outra, onde o objetivo é mobilizar competências que correspondem às exigências da realidade e refletir sobre elas.

O Guarda Unida Desportiva (G.U.D.) foi o local por mim escolhido. Um clube pertencente à cidade da Guarda, que engloba diferentes tipos de modalidades desportivas

e com o desejo de proporcionar aos Egitanenses, não só o futebol como prática desportiva, mas uma panóplia de atividades físicas que possam satisfazê-los.

Este processo foi oficializado através da convenção de estágio (anexo I), assinada por todos intervenientes, e iniciou no dia 19 Setembro de 2015 e finalizou no dia 25 de Maio de 2016, totalizando 454,5 horas.

No âmbito do estágio curricular, na área do Treino Desportivo, exerci funções no papel de treinador adjunto no escalão de Iniciados do G.U.D., sob a orientação do treinador principal, onde pude colocar em prática os conteúdos apreendidos nas unidades curriculares específicas de treino desportivo.

Os Iniciados do G.U.D. participam na 1ª Divisão Distrital da Associação de Futebol da Guarda (AFG), divisão esta que subdivide-se em três séries (A, B,C), sendo que estes atuaram na série “B”. Os dois primeiros vencedores de cada série passaram á fase seguinte, onde disputaram o prémio de vencedor do Campeonato Distrital da AFG.

Inicialmente trabalhámos com 26 jovens (25 Masculino e 1 Feminino), com idades compreendidas entre os 11 e os 14 anos, sendo que esta é uma faixa etária pubertária para os atletas, havendo diferenças ao nível maturacional que podem desenvolver egos entre estes.

Assim sendo, este relatório pretende detalhar todo o processo de estágio, tendo a seguinte estrutura: 1)Introdução, 2)Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora, 3) Objetivos do Estágio, 4) Atividades Desenvolvidas, 5) Atividades Complementares, 6) Reflexão Final, 7) Bibliografia e 8) Anexos.

2. Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora

2.1. Contextualização do clube

A Guarda é uma cidade portuguesa situada na região centro de Portugal com 42 541 habitantes no seu distrito (CENSOS 2011). A cidade foi fundada pelo segundo rei de Portugal, D. Sancho I, no século XII, em 27 de Novembro de 1199.

Foi a 5 de Maio de 2008, por António Pereira de Andrade Pissarra, que o Clube de Futebol Guarda Unida Desportiva foi fundado.

O Guarda Unida Desportiva é uma realidade relativamente recente. Um grupo de amigos que se foi alargando resolveu juntar-se para criar uma coletividade diferente para a Guarda onde, o desporto possa ser praticado por todos, oferecendo diversidade nas práticas desportivas.

2.2. Estrutura organizacional

A direção da G.U.D. na época desportiva 2015/2016 apresentou-se da seguinte forma:

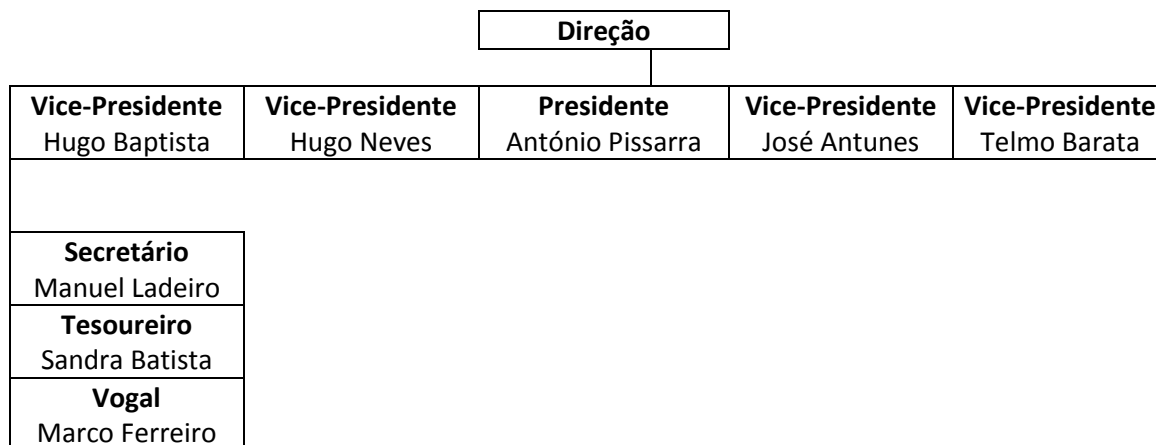


Figura 1 - Órgãos Sociais - Direção

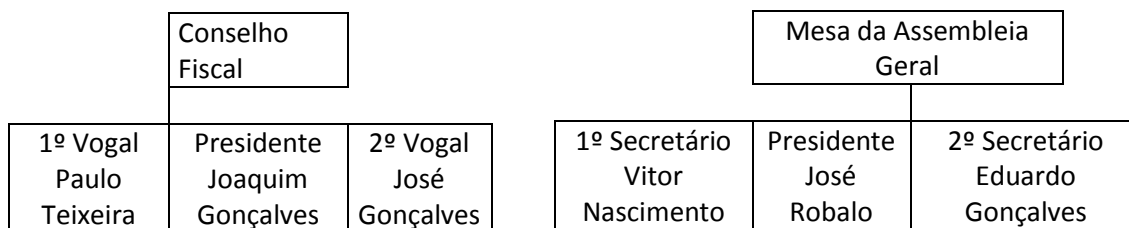


Figura 2- Órgãos Sociais Conselho Fiscal e Mesa da Assembleia Geral

2.3. Caracterização de Recursos Logísticos

As instalações do G.U.D. são o campo de Futebol do Zambito, que tem como piso relva sintética. Este espaço físico pertence à Câmara Municipal da Guarda e é cedido ao clube para a realização de treinos e jogos de futebol. Sendo assim, as instalações dividem-se em zonas:



Figura 3- Zona de Prática

- a) **Zona de prática** – É constituída pelo um campo de futebol de 11, onde o podemos dividir em dois campos de futebol de 7. As dimensões do campo são de 103m de comprimento e de 52m de largura.

- b) **Zona dos vestuários** – compreende os locais dos vestiários e sanitários para os atletas, treinadores e árbitros, gabinete de primeiros socorros e locais de arrecadação de material de treino.




Figura 4- Zonas de Vestiários

O clube tem neste momento como meio de transporte duas carrinhas Mercedes-Benz, de nove lugares para transportar os atletas, que necessitem, para os treinos. Para os jogos fora, a equipa realiza as deslocações através de um autocarro/carrinha com lotação suficiente para transportar os atletas e equipa técnica.

2.4. Recursos Materiais

A equipa de Iniciados do G.U.D., têm à sua disposição 10 bolas de futebol, 5 cones, 50 sinalizadores, 10 coletes (verdes) e 6 bidões de água (verificar tabela nº1). Podendo ainda, sempre que necessário e solicitado com antecedência, requisitar mais material, como por exemplo bolas, para realizar treino mais individual. É com este material que a equipa técnica deve ter em conta quando planeia cada exercício de treino.

Tabela 1- Material de Treino Escalão de Iniciados G.U.D.

 Recursos Materiais		
Materiais	Nº	Conservação (Boa/Má/Razoável)
Bolas	10	Boa
Cones	5	Razoável
Sinalizadores	53	Boa
Coletes	10	Boa
Bidões de água	6	Boa

2.5. Recursos Humanos

O Departamento de futebol do G.U.D. é dirigido, em conjunto, pelo Carlos Monteiro Chaves e pelo Carlos Martins Lopes. O primeiro tem como função, coordenar o futebol competição, por sua vez o segundo estará incumbido a uma árdua tarefa – Futebol de formação., como podemos verificar na tabela 5.

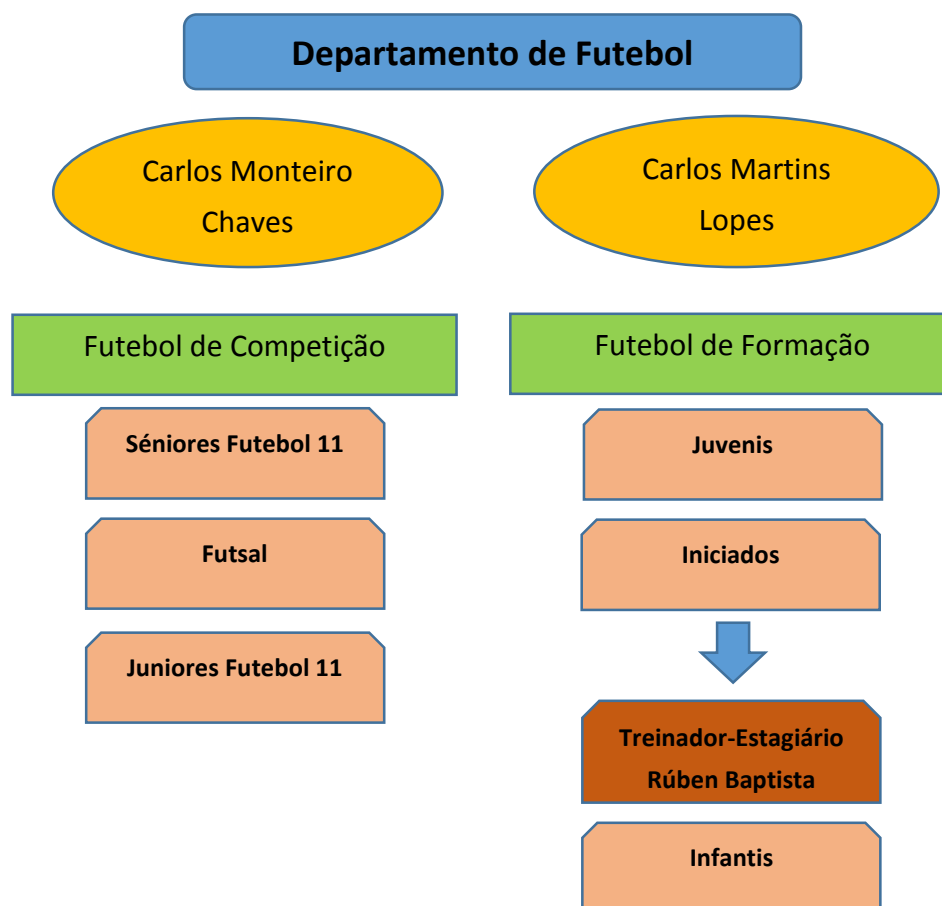


Figura 5 - Organograma do Departamento de Futebol

(informação retirada do site do clube)

Os treinadores e os treinadores estagiários desta instituição completam o lote de sujeitos que colaboram nas atividades das equipas inscritas na AFG. Nesta instituição exerci o papel de treinador-estagiário no escalão de iniciados com a orientação do treinador principal Jean Amarante, Licenciado em Desporto na vertente de treino desportivo.

2.6.1. Objetivos Específicos propostos pela Instituição

- a) Participação no campeonato distrital de Iniciados, na AFG, onde a prioridade máxima não é a vitória, mas todos os aspetos inerentes á formação dos atletas enquanto homens;
- b) Transmitir valores aos atletas através do desporto, nomeadamente o futebol, que possam servir de base para o dia-a-dia e para um futuro próximo;
- c) Aproveitamento Escolar.

2.7. Departamento de Publicidade e Canais de Comunicação

O canal de comunicação principal do G.U.D. é o seu site oficial (<http://www.guardaunida.pt/>) onde podemos encontrar várias informações, entre elas, história do clube, órgãos sociais do clube, mensagens da direção e presidente, futebol profissional/formação, entre outras modalidades desportivas.

Possui, ainda, uma página na rede social Facebook, dedicada á divulgação de atividades do clube, sejam estas jogos de futebol, como de outras modalidades, assim como divulgação de atividades de cariz mais recreativo e lazer.

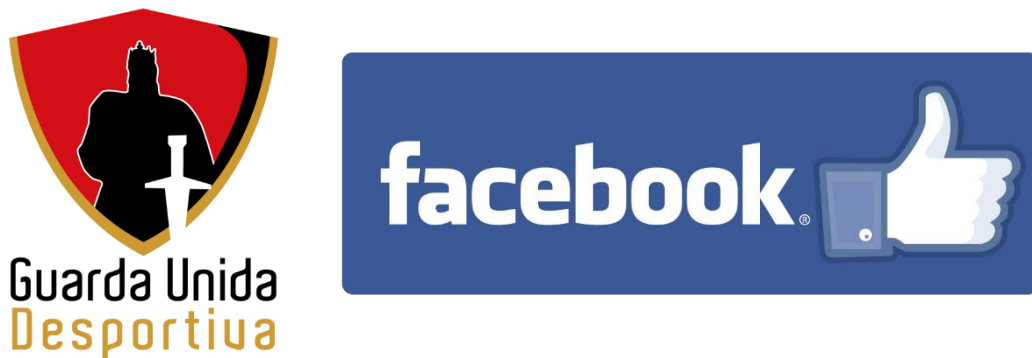


Figura 6 – Publicidade e Canais de Comunicação

3. Objetivos do Estágio

3.1. Objetivos Pessoais

As capacidades que tenciono desenvolver durante o estágio são:

- a) Ser assíduo e pontual;
- b) Planear, prescrever e gerir treinos no âmbito do futebol;
- c) Aplicar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares do menor de Treino Desportivo, bem como em outras unidades curriculares relacionadas com a área do *treino*;
- d) Dirigir o processo de avaliação da aptidão física, prescrevendo sessões de exercício adequadas aos objetivos e necessidades de cada indivíduo e/ou grupo;
- e) Respeitar, ajudar e desenvolver a criança, em relação, aos períodos críticos do desenvolvimento motor;
- f) Formar e educar jovens atletas através do desporto – Futebol;
- g) Transmitir conhecimento específico sobre a modalidade, através das vivências adquiridas pelo estagiário nesta área.

3.2. Objetivos Competitivos

Dentro do que é possível, também queremos ganhar, e então o objetivo competitivo que nos foi proposto a meio da época, devido aos resultados que apresentámos, direcionou o foco para o início da tabela classificativa, sendo que, lutar pela subida de divisão era uma possibilidade, embora pensar num patamar elevado não implica queimar etapas quanto á formação dos atletas, visto que o foco principal sempre foi formar e transmitir valores. Posto isto, os objetivos competitivos propostos pela instituição são:

- a) Atingir a 2ª Fase de Apuramento;
- b) Disputar a subida de divisão/Campeonato Distrital da AFG;
- c) Respeitar as etapas de formação dos atletas.

4. Atividades Desenvolvidas

4.1. Fases de Intervenção

No decorrer do estágio, estava programado passar por 3 fases de intervenção: A fase de Observação, foi realizada apenas a observação a três jogos e, esta não foi aplicada pois devido a falta de recursos humanos tive a oportunidade de desempenhar funções no papel de treinador adjunto, mais relacionadas com o treino propriamente dito, levando-me assim diretamente para a fase de Coadjuvação/Intervenção Autónoma, onde acompanhei o treinador no decorrer da unidade de treino, de modo a facilitar o decorrer da sessão e perceber a sua forma de trabalhar. Com a adaptação realizada (ao clube, atletas, treinador, etc) comecei a ter a oportunidade de intervir durante as sessões de treino mas, também a planear e a aplicar treinos de acordo com o planeamento anual, intervir em exercícios de ativação funcional e retorno a calma, mas também na organização ofensiva/defensiva, transições defensiva/ofensiva, , com o intuito de pudermos dividir o treino de forma a este ser mais rentável e produtivo.

Planear é prever uma sequência lógica e coerente do desenrolar das tarefas face ao cumprimento de objetivos previamente definidos (Raposo, 2002). Esta fase prolongou-se até ao fim da época como estava previsto.

Por último, iniciava assim a fase de Avaliação, sendo que para esta fase, os indicadores a ter em conta para que esta possa ser bem sucedida são: Conhecer os jovens atletas; Reconhecer as suas lacunas em termos de processos morfológicos; Identificar quais os erros dos atletas a nível individual sobre os conteúdos técnicos da modalidade; Autenticar as debilidades da equipa em termos táticos. Esta fase prolongou-se até ao fim da época como estava previsto.

Nas sessões em que estive sozinho planeei de acordo com o planeamento anual e trabalhei com a equipa conteúdos técnicos e táticos principalmente (passe, receção, condução de bola, organização do processo ofensivo e defensivo da equipa). A componente física também foi trabalhada, embora não tenha dado muita importância a este conteúdo já que a parte principal dos treinos focava mais as componentes técnicas e táticas.

Ao longo da época desportiva, é importante referir as funções e o papel dos outros dois intervenientes da equipa técnica. O Preparador-Físico Anthony Vicente teve como papel principal a aplicação dos treinos de condição física, enquanto que o treinador de Guarda-Redes, Duarte Varela, foi o responsável por todo o treino aplicado aos guarda-redes. De salientar o papel importantíssimo que estes tiveram, de forma a ajudar a equipa a atingir os seus objetivos.

4.2.2. Calendário Semanal de Atividades

Após conceção do calendário de atividades anual, o calendário semanal (Fig.8) tem como objetivo facilitar a organização do discente e dos intervenientes. As horas semanais estão distribuídas entre as aulas, treinos, jogos e planeamento das atividades a realizar no estádio.

Horas	Dias da Semana						
	2º Feira	3º Feira	4º Feira	5º Feira	6º Feira	Sábado	Domingo
8h00-9h00							
9h00-10h00							
10h00-11h00							
11h00-12h00							
12h00-13h00							
13h00-14h00							
14h00-15h00							
15h00-16h00							
16h00-17h00							
17h00-18h00							
18h00-19h00							
19h00-20h00							
20h00-21h00							
21h00-22h00							
22h00-23h00							
23h00-24h00							

Legenda:

- Treinos
- Jogos
- Planeamento
- Aulas

Figura 8- Calendário Semanal de Trabalho

4.3. Planeamento e Periodização do Treino

4.3.1. Planeamento Treino

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

A operacionalização do processo de treino é um aspeto fundamental na preparação das atividades por parte do treinador, pois há uma necessidade de preparar as diversas intervenções de acordo com a etapa de desenvolvimento em que se enquadram os atletas.

A prática desportiva é fundamental na formação do indivíduo, enquanto atleta e pessoa. Não obstante, não basta praticar desporto para que exista uma garantia de que o processo de formação desse indivíduo promova também o seu desenvolvimento (Mesquita, 1997).

Lima (1988) diz que a formação desportiva das crianças e jovens tem a responsabilidade de se opor à simples reprodução do desporto adulto, devendo caracterizar-se por um processo que contribua para a formação global dos mesmos, através de atividades físicas e desportivas que sejam favoráveis ao desenvolvimento das capacidades e qualidades físicas, como fator necessário à realização individual do ser humano.

Na mesma linha de pensamento, Constantino (2002) refere que o trabalho de formação desportiva não é somente uma tarefa centrada na aprendizagem das habilidades técnicas de uma modalidade, mas também no desenvolvimento das condições físico-desportivas que permitam ao jovem, na idade adulta, “a expressão máxima de rendimento no domínio dessas técnicas.”. No entanto, a vontade de ganhar faz com que variadíssimas vezes se utilizem formas de ensinar e treinar incorretas, favorecendo a assimilação de “erros” técnico-táticos que posteriormente custam muito a corrigir e que se vão refletir na competição, onde se procuram objetivos imediatos (Pacheco, 2001). Para contrariar esta tendência, é necessário compreender que a formação deverá anteceder a especialização, a qual, para ser bem sucedida no futuro, pressupõe a existência de “alicerces” adquiridos durante o período de formação do atleta (Mesquita, 1997). Estes “alicerces” devem ser criados o mais cedo possível, tendo como base a qualidade do processo de treino e da

intervenção das pessoas que orientam a formação. Por outro lado, iniciar cedo a preparação desportiva não é necessariamente sinónimo de especialização precoce (Marques, 1991), “desde que sejam respeitadas as leis do treino e o processo de desenvolvimento do atleta.” (Mesquita, 1997). “O facto de em todas as modalidades desportivas se iniciar a preparação desportiva cada vez mais cedo revela-se positivo, constituindo um processo permanente de vários anos, com objetivos claros e distintos para cada uma das fases do processo.” (Marques, 1991).

Em suma, fica claro que a formação desportiva do jovem constitui um aspeto fundamental na globalidade da sua preparação desportiva, revelando-se muito importante a definição de objetivos em cada uma das etapas do processo de formação, para que o seu desenvolvimento ocorra assim de forma harmoniosa (Mesquita, 1997).

O modelo de formação desportiva a longo prazo (LTDA – figura 8) centra-se no quadro geral de desenvolvimento do atleta tendo em conta o crescimento, maturação e desenvolvimento, e drenabilidade, tudo isto num sistema desportivo abrangente e integrado (Balyi, Cardinal, Higgs, Norris & Way 2010). Segundo estes autores, este modelo é de grande importância, especialmente para os treinadores, dirigentes desportivos e técnicos administrativos e nele, o conceito de treino assume um papel de grande relevo.



Figura 9 - Modelo LTAD Stafford (2005)

O LTAD é compreendido como sendo um caminho para a mudança, uma vez que, se demarca dos outros modelos de desenvolvimento do atleta, pois defende que a educação física, o desporto escolar, o desporto de competição, bem como as atividades recreativas são simultaneamente interdependentes.

O modelo LTAD influencia igualmente, de modo positivo, a qualidade do treino e da competição, pois tem em consideração fatores como a idade biológica e os períodos críticos ideais de treino (Balyi et al, 2010).

No que respeita ao planeamento da nossa equipa tivemos como referência o modelo LTAD (Stafford, 2005) (Ver fig.8). Visto a nossa equipa pertencer ao escalão de Iniciados (12-14 anos), insere-se na terceira etapa “Treinar para treinar”. Esta etapa cobre um período sensível no que diz respeito ao desenvolvimento físico e das habilidades técnicas e táticas.

Considera-se a fase mais importante para o desenvolvimento da condição física, nomeadamente da resistência aeróbica e da força. Nos jogos desportivos coletivos, é nesta etapa que o conteúdo está centrado no desenvolvimento e consolidação de ações técnicas ou habilidades específicas, constituindo assim a etapa inicial de preparação tática em níveis básicos e intermédios.

No que diz respeito às etapas essenciais no processo de planeamento do treino, Oliveira, (2005) propõe:

1. Análise da situação - Diagnóstico e Prognóstico;
2. Organização do processo de treino – Programação;
3. Execução do programa –Treino;
4. Avaliação e controlo do plano -Análise do produto.

Nesta linha de ideias, o planeamento é fundamental ao longo de uma época desportiva, garantido assim que os conteúdos fundamentais do treino sejam abordados de forma periódica e ordenada, de acordo com a etapa de formação em que se encontram os atletas, de modo a rentabilizar os recursos disponíveis, e adaptar, se necessário, tornando-se assim fundamental para que a época desportiva decorra dentro das expectativas.

4.3.2. Periodização do Treino

A periodização é entendida como um aspeto particular da programação, que está relacionado com o permanente desenvolvimento das capacidades técnico-táticas individuais e coletivas; Com a lógica evolutiva da dinâmica das cargas (treino e jogo) e

das subseqüentes adaptações do organismo do indivíduo; e das subseqüentes adaptações do jogador e da equipa a nível técnico-tático, físico e psicológico.

Significa também dividir em períodos mais ou menos alargados, definidos cronológica e estrategicamente, com objetivos específicos para facilitar a construção de todo um processo evolutivo de elaboração do treino e conseqüentemente rentabilidade competitiva (Oliveira, 2005).

Mourinho (2001) cit Oliveira (2005), define a periodização como "Aspeto particular da programação, que se relaciona com uma distribuição no tempo, de forma regular, dos comportamentos táticos de jogo, individuais e coletivos, assim como, a subjacente e progressiva adaptação do jogador e da equipa a nível técnico, físico, cognitivo e psicológico".

Assim, e de acordo com aquilo que já foi escrito, todo e qualquer processo de periodização deve ser efetuado tendo por base o princípio da especificidade.

O princípio da especificidade diz-nos que: as maiores mudanças funcionais e morfológicas acontecem somente nos órgãos, células e estruturas intracelulares que sejam suficientemente ativadas pela carga funcional, surgindo a respetiva adaptação. Esta, também é determinada numa metodologia de treino em que as situações criadas/exercícios vão de encontro à realidade de jogo. Assim, o treino ou os exercícios, só são verdadeiramente específicos quando houver uma permanente e constante correlação entre as componentes técnico-táticas individuais e coletivas, psicocognitivas, físicas e coordenativas e o modelo de jogo adaptado e respetivos princípios que lhe dão corpo., ou seja, os princípios só são verdadeiramente específicos quando obedecem às exigências reais da competição (Oliveira, 2005).

Existem dois tipos de Periodização: Periodização Convencional e Periodização Tática. Nos últimos anos o tipo de periodização que tem sido considerada mais pertinente e mais adaptada aos reais problemas e necessidades do futebol, é a "**periodização tática**" e segundo Carvalhal (2003) a mesma destaca-se por dar mais ênfase á componente tática surgindo como o núcleo central de preparação, sendo que o Modelo de jogo Adotado impõe uma coordenação muito própria estando subjugada á dimensão tática as restantes dimensões, técnica, física, e psicológica. O meio de operacionalizar o Modelo de Jogo

são os exercícios Específicos. Exercícios desenvolvidos com Intensidade em concentração, de acordo com o Modelo de Jogo Adotado, serão o meio mais eficaz para adquirir uma forte relação entre mente e hábito.

São várias as diferenças que separam a periodização convencional da periodização tática, como poderemos confirmar através do gráfico seguinte:

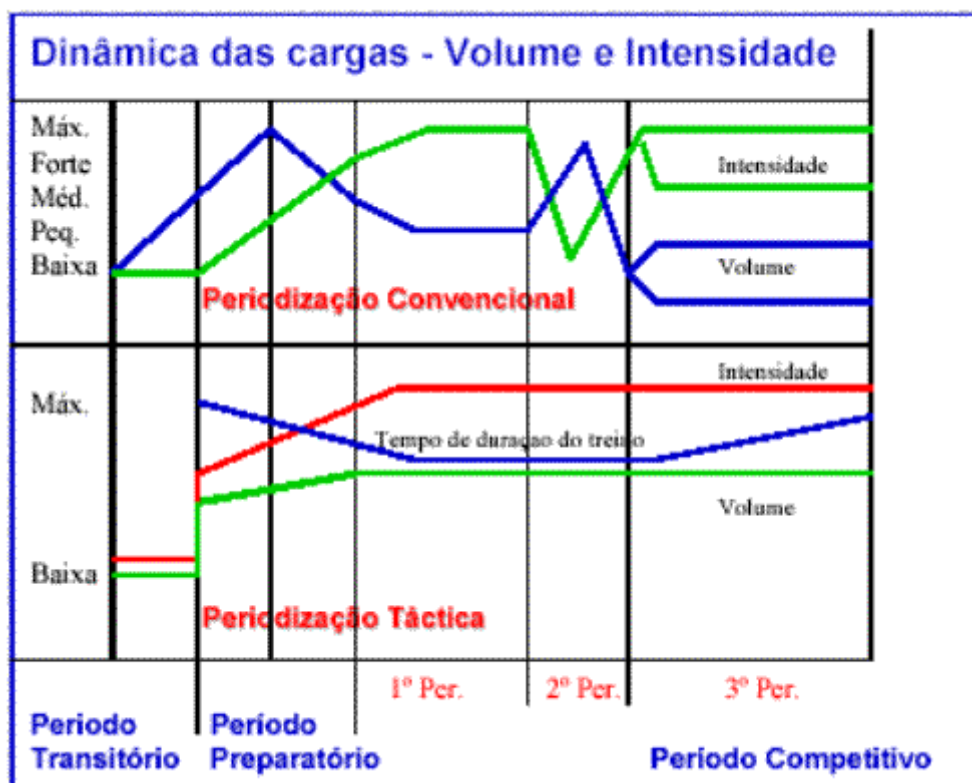


Gráfico 1- Fonte: Mourinho (2001) - Periodização Tática vs Convencional

Tal como nos demonstra o gráfico 1, o trabalho de pré-época deve ser iniciado com cargas de intensidade e volume, salvaguardando que estamos a trabalhar com crianças sendo adaptadas as cargas de treino às etapas de desenvolvimento destas, desde logo relativamente elevadas aumentando progressivamente durante o período preparatório até um nível máximo que deve ser mantido durante toda a época. A intensidade do exercício deve corresponder á intensidade de jogo de modo a respeitar o principio da especificidade, enquanto que o volume é aqui entendido como o número de repetições do exercício e não como o tempo de duração do exercício como é normalmente considerado (Mourinho, 2001).

Necessário será dizer que, o gráfico 1 serve apenas como uma referência pois segundo o mesmo autor "... nem todas as sessões de treino serão realizadas com

intensidades a níveis máximos por imposição dos treinos agendados para a recuperação física dos jogadores da competição, mas este é um índice que demonstra como devem ser os treinos numa perspetiva global. Deve sempre existir uma constante relação do volume das intensidades com a densidade e a quantidade competitiva” (Mourinho, 2001).

4.3.3. Macroциclo

O planeamento geral, visando o maior objetivo de um período de treino a longo prazo é denominado de Macroциclo. Este é composto por vários Mesociclos (no mínimo quatro). Um Mesociclo é formado por vários microciclos, normalmente de dois a seis. A união entre os resultados dos Micro e Mesociclos levam ao resultado conquistado no Macroциclo. No futebol, a duração de cada Macroциclo é de uma temporada desportiva. (Anexo V).

Ao longo do nosso Macroциclo podemos verificar a periodização, o número de Mesociclo como de Microциclo, a Unidade de treino, o Volume e intensidade.

A época teve início a 8 de Setembro de 2015 tendo sido composta por duas fases distintas, a 1ª fase (Calendário em Anexo II), composta por 10 jogos, e a 2ª fase, fase de subida, onde foram realizados mais 10 jogos, perfazendo um total de 20 jogos entre as duas fases (Calendário em Anexo II).

A 1ª fase, foi dividida em duas partes, preparatória e competitiva. A parte preparatória foi constituída por sete microciclos de treino, onde importante será referir que a equipa realizou também três JA na preparação da presente época desportiva de forma a preparar da melhor forma a competição. Damos prioridade a preparação física em detrimento das outras componentes de treino (técnico-tático e psicológica). Após este processo, reduzimos gradualmente a carga do treino e aumentamos a intensidade, recorrendo a periodização tática, sendo que todos os exercícios deveriam “ter bola” e estar ligados a nossa ideia de jogo e á sua operacionalização.

De referir que no inicio da época desportiva foram chamados dois atletas ainda pertencentes ao escalão de Infantis, para integrarem o plantel dos Iniciados. Visto nós treinadores, e neste caso em concreto, o treinador principal Jean Amarante, fazer questão que estes dois atletas pertencessem á nossa equipa, sendo que ambos foram uma mais

valia, servindo também como exemplo para os outros, pois estes mostravam que a mais tenra idade, comparado com os mais velhos, de nada influenciava na aposta dos treinadores. Assim sendo, levámos a que estes dois atletas obtivessem uma evolução maior ao jogar contra jovens com um maior porte físico e um nível de maturação muito mais desenvolvido, levando-os a melhorar a sua evolução quanto às capacidades coordenativas e quanto á condição física.

Contudo, não consideramos estar a queimar etapas de formação quanto ao desenvolvimento motor destes dois atletas, visto eles apresentarem características técnicas e táticas bastante desenvolvidas para a idade que têm, compensando assim a menor condição física quando comparados com os atletas mais velhos.

Em suma na 1ª fase, a nossa equipa terminou como campeã da série B, sendo que passaram para a 2ª fase ou fase final os dois primeiros classificados de cada série. Na fase final continuamos no período competitivo quanto á periodização, sendo que desenvolvemos exercícios que combatessem as dificuldades, sobretudo defensivas, visto que segundo alguns autores “uma equipa que não sofre golos não perde jogos” levando-nos a dar principal importância aos erros defensivos cometidos na 1ª fase, obrigando assim a adaptar e desenvolver estratégias de resolução para estes problemas. No final da 2ª fase, fase final, classificámo-nos no pódio, ficando em 3º lugar na tabela classificativa, e passámos assim para o período de transição, que não decorreu conforme o planeado devido á ausência de grande parte dos jogadores.

Esta ausência deu-se sobretudo por falta do transporte, visto que a carrinha do clube avariou, e este por sua vez, não solucionou o problema. Outro dos motivos da falta de comparência dos atletas foram os testes remetentes ao 3º período.

Posto isto, penso que numa próxima oportunidade, a direção do clube deve movimentar esforços mais cedo, no sentido de começar desde logo a preparar a época seguinte época, evitando assim a ida de alguns jogadores para outros clubes, e de maneira a solucionar problemas, tais como, o transporte.

4.3.4. Microciclo

Raposo (2002), afirma que o microciclo (Fig.10) é o conjunto de sessões de treino que repetem uma parcela relativamente completa do processo de treino, com uma duração, em média, de uma semana, que engloba um mínimo de duas sessões de tipo diferente.

Microciclo 26							
Conteúdos	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sabado	Domingo
Fatores Físicos	Coordenação Motora + Velocidade		Força Explosiva			5ª Jornada - Trancoso	Folga
Fatores Técnicos					Remate a Baliza		
Fatores Táticos	Penetração + Desmarcação de Rutura + Jogo Reduzido		Desmarcação Apoio e Rutura + Jogo Reduzido 3x3	Folga	Organização Processo Ofensivo (1ª, 2ª e 3ª Fase) + Jogo Reduzido		
Fatores Psicológicos							
Volume	01:30		01:30		01:30		
Intensidade	Alta		Alta		Média		
Complexidade	Alta		Alta		Alta		

Figura 10 – Microciclo de Treino (Microciclo 26)

O microciclo está relacionado com a periodização tática, uma vez que a periodização tática orienta o treino em partes para o alto rendimento durante a época, uma vez que a equipa busca alcançar objetivos nas vertentes táticas, físicas, técnicas e psicológicas.

Cada microciclo dura aproximadamente uma semana, ensina algo novo aos jogadores em algumas das sessões de treino, prepara os processos de jogo para o jogo seguinte e mantém a forma dos jogadores sem nunca procurar picos de forma.

A introdução do microciclo, com as respetivas unidades de treino ou exercícios, elevou o rendimento dos jogadores, diminuiu o esforço físico e levou a um salto na evolução da organização tática no futebol. Quando um treinador prepara um plano de treino para uma semana respeitando os princípios do treino, significa que preparou um microciclo. Existe um objetivo fundamental no microciclo que é a concretização das quatro vertentes de treino no atleta: técnica, física, tática e psicologia. Por consequência,

o microciclo eleva o rendimento do atleta e da equipa, pois o microciclo regula a gestão do treino entre estímulos mais fortes que evoluem as habilidades encontradas no organismo do atleta.

Para a equipa atingir os objetivos propostos pelo treinador, este deve organizar o treino em sessões de treino similares que devem ser repetidas dentro do mesmo microciclo. Isto é, a primeira sessão de treino tem uma determinada intensidade e volume do treino. A segunda e a terceira sessão de treino devem ter intensidade e volume de treino parecidas com a primeira, uma vez que o organismo do atleta responde melhor aos estímulos quando já está habituado a estes. Mesmo nas sessões de trabalho comuns, e em outros desportos, o organismo precisa de se adaptar e só depois irá reagir. Se o treinador conseguir adaptar o atleta às necessidades que pretende, conseguirá desenvolver esse atleta com mais facilidade.

No que respeita ao fator físico o microciclo previa que no primeiro treino da semana, trabalhássemos as capacidades coordenativas motoras, treino de força (incidência do treino físico aplicado pelo treinador/“preparador físico” Anthony, resistência, etc. Quanto ao fator técnica realizámos exercícios com bola, e com um tempo de recuperação entre exercícios muito elevado, devido ao desgaste do último jogo. Os atletas que eram convocados para o jogo do escalão de juvenis se fossem utilizados, realizavam treino inicial á parte de modo a recuperarem do desgaste ao nível físico (corrida contínua, variados alongamentos, futvólei, etc, e depois integravam a segunda parte do treino com a equipa. Quanto ao fator tática, era trabalhado ao longo da semana, sendo que este era planeado de forma a operacionalizar o modelo de jogo da equipa, organização ofensiva/defensiva, transições. Ao longo do Microciclo é também dado grande ênfase ao fator psicológico, visto que na realização dos exercícios eram dados feedback’s, de maneira a motivar os atletas, e ou então eram realizados exercícios de forma a incentivar a competitividade e/ou coesão de grupo. A intensidade do treino normalmente era alta e a complexidade média/alta. No primeiro treino, era também aquele em que fazíamos uma reflexão junto dos jogadores sobre o jogo de sábado, sendo que fazíamos questão de pedir a opinião individual de dois /três jogadores. O treino de quarta-feira (2º treino), era aquele em que a intensidade e a complexidade deveria obrigatoriamente chegar ao pico, conjugando resistências aeróbias/anaeróbias com pouco tempo de descanso. O último treino antes da competição (sexta-feira) trabalhávamos a

velocidade de reação, a técnica individual, organização dos processos da equipa, esquemas táticos, estratégias defensivas e ofensivas, etc.

4.3.5. Unidade de Treino

A qualidade da orientação do processo de treino, está intimamente ligada à qualidade da informação que o Treinador for capaz de transmitir acerca do ensino do jogo. O Treinador assume assim um papel determinante ao nível das competências que um jovem futebolista venha a atingir no futuro. Para que se possam verificar progressos no Desenvolvimento desportivo dos jovens, é necessário que o Treinador prepare de uma forma cuidada e minuciosa a Unidade de Ensino/Treino.

Torna-se assim imperioso preparar antecipadamente a sessão de treino, evitando o imprevisto e o acaso, devendo registar-se numa ficha própria, os objetivos, os conteúdos e as estratégias a implementar, seguindo uma linha programática coerente, de acordo com as diferentes etapas do Ensino do Futebol (Pacheco, 2009).

O Modelo de Unidade de treino utilizado na presente época (Ver Anexo VI), está dividido em três partes: Parte Inicial, onde realizamos a ativação funcional/ predisposição do organismo para o esforço, e preparar o “corpo e a mente” para as exigências técnicas, táticas e psicológicas que a segunda parte do treino vai exigir. Esta 1ª parte do treino também pode ser utilizada para desenvolvimento técnico, ou seja, passe, receção orientada, etc. A 2ª parte do da sessão de treino, Parte Fundamental, é a parte principal da sessão de treino, visto que é aqui que desenvolvemos e exercitamos os objetivos pretendidos para o treino, de forma a promover a relação entre exercícios. Realização de jogos reduzidos com o intuito de promover o mesmo tipo de ações em jogo. Por último, a Parte Final, onde é realizado o retorno á calma, alongamentos, força superior (flexões por exemplo), e força média (reforço abdominal, dorsal/lombar).

Importante será dizer que ao longo da sessão de treino são realizadas pausas para a hidratação dos atletas.

4.3.6. Ficha de Jogo – Modelos Comportamentais

4.3.6.1. Ideia/Modelo de Jogo

Modelo de Jogo refere-se a um conjunto de fatores: cultura do clube, subsistema cultural, sistema de jogo, funções dos jogadores nesse sistema, sistemas

metodológicos, questão relacional que são os princípios de jogo ofensivos e defensivos, subsistema tático-técnico no plano ofensivo, defensivo, individual e coletivo e como subsistema tático-energético (Castelo, 1994). O Modelo de Jogo aparece definido como sendo orientador no processo de operacionalização do “jogar” da equipa (Oliveira, 2004). Garganta (2002) reforça que, cada vez mais, o processo de treino terá de ter como base um Modelo de Jogo.

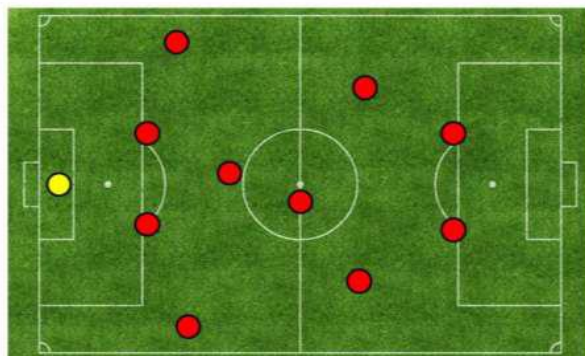
O nosso modelo de jogo representa a filosofia do treinador, isto é, aquilo que se pretende que a equipa desenvolva durante a época desportiva. Em Anexos (ilustrações em Anexo III) distingui-mos organização defensiva de organização ofensiva, assim como os comportamentos e predisposição dos atletas em campo; transições defensivas-ofensivas e esquemas táticos e estratégias de rotinas táticas defensivas e ofensivas.

Pretendemos assim que em contexto de treino seja trabalhado este tipo de situações, de modo a que em contexto de jogo os atletas tenham mais “ferramentas” para ajudar na tomada de decisão.

4.3.6.2. Organização Estrutural

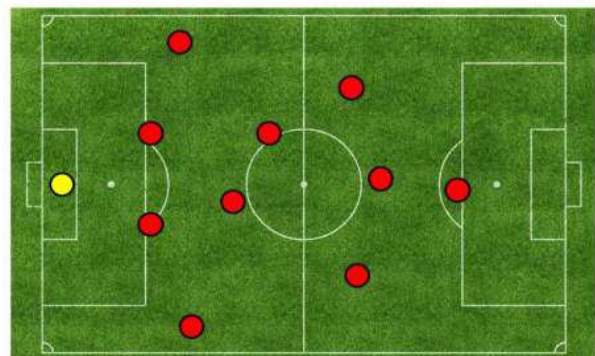
Após várias procuras séticas e, aliadas às ideias dos treinadores, o Guarda Unida Desportiva apresentou-se da seguinte forma durante a época 2015/2016:

Estrutura Organizacional A



4-1-3-2

Estrutura Organizacional B



4-2-3-1

4.3.6.3. Momentos de jogo – Princípios e Subprincípios dos Padrões Comportamentais

Para uma melhor compreensão dos padrões comportamentais da equipa do Guarda Unida Desportiva foi elaborado um esquema que sintetiza os quatro momentos de jogo (Ver Anexo III). Estas estruturas dinâmicas foram elaboradas no âmbito de facilitar a sua compreensão e de todos os intervenientes dos iniciados do G.U.D. durante a presente época, sendo que representam os princípios de jogo da equipa relativo aos quatro momentos de jogo de futebol. Podemos ainda retirar informação sobre qual o método de jogo ofensivo; tipo de defesa e os esquemas táticos defensivos e ofensivos da equipa.

Organização Defensiva

A fase defensiva é aquela em que não se possui a bola, estando esta sobre controlo direto do adversário, tendo como objetivo recuperar sua posse para, assim, passar a atacar. Castelo (1996, p. 36 cit Machado, 2008) afirma que esta fase se trata “como uma forma de recurso”, já que o objetivo do jogo é o de marcar golo.

A organização do processo defensivo está intimamente relacionada com a forma como o treinador interpreta a fase defensiva no seu modelo de jogo. Tal como o modelo de jogo, também a organização defensiva varia de treinador para treinador (Miranda, 2005).

No processo defensivo, a nossa equipa realiza um tipo de defesa de marcação á zona ou combinada, procurando pressionar o adversário de forma a obrigá-lo a cometer erros ou conseguir recuperar a bola e criar situações de finalização o mais perto possível da baliza adversária. Na 1ª fase a equipa deve evitar a construção de ações ofensivas da equipa adversária realizando pressão ao portador da bola sendo que a equipa deve “vascular” consoante a movimentação da bola e do homem que realiza a pressão. Na 2ª fase deve impedir a criação de ações ofensivas da equipa adversária realizando pressão constante ao portador da bola até a sua recuperação (meio-campo defensivo), realizando contenções, coberturas e faltas estratégicas. Na 3ª fase a equipa deve anular a concretização das ações ofensivas da equipa adversária obrigando assim o adversário a tomar decisão e não entrar no desarme (criar superioridade numérica para roubar a bola), realizar contenção, cobertura defensiva, obrigar adversário a jogar para fora da zona de perigo (passe para trás) e evitar fazer faltas junta a nossa área.

Organização Ofensiva

O processo ofensivo representa uma das fases fundamentais do jogo de futebol. Este processo é objetivamente determinado, "pela equipa que se encontra de posse de bola, com vista à obtenção do golo, sem cometer infrações às leis do jogo" (Teodorescu, 1984).

Castelo (1996, p. 36 cit Machado 2008), diz-nos que "só o processo ofensivo contém em si uma ação positiva", falando mesmo em "conclusão lógica – o golo", partindo da posse da bola como meio para controlar a obtenção do mesmo.

No processo ofensivo pretendemos vencer linhas através do futebol apoiado para conseguir chegar perto da baliza adversária até às zonas de finalização e desequilibrar a equipa adversária procurando espaços interiores ou entre linhas para chegar às zonas de concretização.

Na 1ª fase (fase de construção) pretendemos a saída de bola pelos DC, DL ou MDC, privilegiando a circulação de bola pelos três corredores esperando a desorganização da equipa adversária e procurar jogar a bola em profundidade nos PL. O ML deve realizar uma movimentação interior e o MDC deve dar sempre uma linha de passe segura.

Na 2ª fase (fase de criação) o MDC deve procurar a desmarcação de apoio do MC, sendo que os ML procuram jogar entre linhas fazendo a diagonal para o corredor central (jogar entre a linha dos médios e defesas / entre o limite do corredor central e o corredor lateral). O ML em seguida tenta enquadrar-se com a baliza e procura as combinações com os M e os PL, sendo que sempre que possível os três M devem procurar a penetração (procurar o espaço que está vazio). Os DL dão largura a equipa e procuram o cruzamento a $\frac{3}{4}$ campo se não for possível jogar na profundidade ou no espaço interior (M ou PL). De outro modo o PL baixa entre linhas para receber e enquadrar com a baliza (desmarcação de apoio) enquanto o outro PL procura fazer diagonal para aproveitar o espaço deixado por ele. A equipa deve então realizar uma constante mobilidade ofensiva, embora privilegiemos a técnica individual e apoiemos o 1x1 no meio campo ofensivo.

Na 3ª fase (fase de finalização) procuramos o PL ocupe o primeiro espaço, M lado contrário no terceiro espaço e dois M a entrada da área. Sempre que o PL realiza diagonal entre DC e DL adversário deve ser realizado cruzamento a $\frac{3}{4}$ de campo entre a linha de golo e linha de defesa para o espaço onde aparece PL. Quando o cruzamento é realizado junto á linha final deve haver entrada dos M ou na área.

Transição Defensiva

Quanto à transição defensiva (ataque-defesa), Machado (2008), diz-nos que esta assume-se como o momento imediato após a perda da posse de bola, o período de tempo de mudança de atitude ofensiva para defensiva, no qual se procura aproveitar a eventual e temporária desorganização do adversário para diminuir o perigo das suas pretensões na passagem para os processos ofensivos, no caso também na passagem para os processos defensivos da equipa que perdeu a posse da bola.

Quanto ao processo de transição defensiva temos como objetivo recuperar a bola o mais rapidamente possível e o mais perto da baliza adversária, não deixando que o adversário aproveite a nossa desorganização para criar situações de finalização.

Devemos privilegiar o Equilíbrio defensivo, de forma a manter os jogadores de forma estratégica posicionados em campo a fim de não ser surpreendido com ações ofensivas adversárias (MDC); A Pressão no portador da bola, ou seja, deve ser realizada pressão imediata ao portador na bola no momento que a perdemos, obrigando assim o passe adversário ser realizado para trás, enquanto organizamos a zona pressionante de forma a ser realizado de novo pressão intensa sobre a bola com a finalidade de a recuperar o mais perto da baliza adversária; E a Reorganização da estrutura defensiva fazendo alterar a mudança rápida de atitude e a organização posicional da equipa de forma a esta ficar mais compacta.

Transição Ofensiva

Por último, a fase de transição ofensiva (defesa-ataque) caracteriza-se, segundo Machado (2008), pelo assumir de uma mudança de atitude defensiva para ofensiva nos segundos após ganho da posse de bola, podendo aproveitar a eventual desorganização do adversário para daí retirar vantagens, tais como sejam a ocupação de espaços desejados, a aproximação à baliza do adversário ou mesmo o golo, isto é, o comportamento desejado pela equipa no momento.

No processo de transição ofensiva procuramos aproveitar a desorganização adversária para criar o mais rápido possível, situações de finalização (equipa em desvantagem ou empatada) / Equipa reorganiza e sai em ataque posicional (Inicio da época – ganho de confiança ou equipa em vantagem). Podemos sair em Contra-ataque,

identificando a melhor opção de passe (Diagonal/Vertical), sendo que os PL têm de dar profundidade; e devemos valorizar os M através da penetração. Ou, podemos realizar ataque organizado, onde o primeiro passe têm de ser certo para assim retirar a bola da zona de pressão, de modo a equipa poder reorganizar-se para o ataque posicional.

4.3.6.4. Missões Táticas

Ao longo de toda a época foram dadas missões táticas individuais (Ver Anexo III), para os atletas consoante a sua posição, perspectivada por nós treinadores, sendo que estas foram transmitidas ao longo das sessões de treino de modo a facilitar o envolvimento e a intrusão destes, quanto às movimentações a realizar, ou seja, “Basculação” da equipa consoante a zona da bola, etc.

4.3.6.5. Esquemas Táticos

Cantos Defensivos

Nos cantos defensivos a marcação será mista. Apenas quatro jogadores assumirão a marcação à zona. Os restantes, efetuarão marcação individual por alturas.

Marcação à zona: i) Primeiro poste; ii) Primeiro espaço; iii) Entrada da área e iv) Esquina da grande área.

Cantos Ofensivos

1º - Desmarcação de apoio em direção a zona do pontapé de canto por parte de dois jogadores que se encontram a entrada da área onde a bola é colocada a entrada da área, cujo objetivo é passar por debaixo das pernas dos jogadores que fazem aproximação à bola. Jogador do primeiro poste faz a movimentação de aproximação de igual forma. Para concluir a ação um jogador do terceiro espaço ocupa a zona frontal à baliza com um movimento circular e finaliza.

2º - Devem posicionar-se dois jogadores no primeiro poste e efetuar uma desmarcação de aproximação à bola. Canto com várias nuances:

- Passe direto no primeiro jogador após desmarcação circular;

- Passe para o segundo jogador e combinação com o primeiro + remate;
- Passe para o segundo jogador e combinação com o primeiro + Cruzamento ao segundo poste;
- Segundo jogador fica com bola.

3º - O defesa efetua uma desmarcação de apoio com combinação direta e desmarcação de rutura nas costas do jogador que marcou o canto. Neste momento o canto poderá sofrer várias nuances:

- Drible com remate à baliza;
- Drible com passe;
- Combinação com lateral + remate;
- Passe para Lateral + Cruzamento atrasado ou vertical.

4º - Dois jogadores posicionam-se no primeiro poste lado ao lado com um terceiro jogador na frente deles. Um jogador irá efetuar aproximação a bola onde os jogadores poderão combinar (depende do estado do terreno). Um dos jogadores irá efetuar uma desmarcação para o segundo poste, enquanto os três jogadores sobrantes irão atacar o primeiro poste. Marcação do canto para o primeiro poste.

Livre Lateral Defensivo

Nos livres laterais defensivos a marcação será mista. Apenas dois jogadores assumirão a marcação à zona. Os restantes, efetuarão marcação individual por alturas. Marcação a zona: i) Linha da barreira – 1ºposte; ii) Entrada da área.

Livre Lateral Ofensivo

No local da falta, colocam-se dois jogadores que irão efetuar uma combinação direta. Após isso, saíra o segundo jogador da entrada da área em direção ao portador da bola que irá efetuar lhe um passe. Por fim o jogador poderá rematar a baliza ou assistir um colega que se encontra na barreira e que fará a diagonal para a baliza a fim de poder finalizar.

Livre a ¾ campo ou “Escorado” Defensivo

Nos livres “escorados” defensivos a marcação será mista. Apenas dois jogadores assumirão a marcação à zona. Os restantes, efetuarão marcação individual por alturas.

Marcação a zona: i) Linha da barreira – 1º poste; ii) Entrada da área.

Livre a ¾ ou “Escorado” Ofensivo

1º - Junto a bola deverão encontrar-se dois jogadores onde o que se encontra do lado interior deverá passar por cima da bola dando-lhe um toque subtil. O segundo deverá fazer o passe para o jogador da barreira que dará um toque subtil para outro jogador a entrada da área. Por fim o primeiro jogador passará por fora da barreira onde irá receber um passe do jogador que se encontra a entrada da área.

2º - Junto a bola deverão encontrar-se dois jogadores onde o que se encontra do lado interior deverá passar por cima da bola dando-lhe um toque subtil e passará por fora da barreira o mais rápido possível. O segundo jogador terá de fazer um compasso de espera e efetuar o passe para o colega. Caso a barreira acompanhe o jogador que contornou a barreira a bola será jogada no homem que está encostado ao lado de dentro da barreira.

3º - Junto a bola deverão encontrar-se dois jogadores onde o que se encontra do lado exterior deverá passar por cima da bola dando-lhe um toque subtil e passará pelo lado dentro da barreira o mais rápido possível. Enquanto isso o segundo jogador perto da bola fará um compasso de espera esperando a desmarcação externa do jogador que se encontra junto a barreira e poderá efetuar o passe de uma desmarcação interna ou externa.

Lançamentos Laterais Ofensivos

1º - Todos os lançamentos efetuados no primeiro quarto do campo deverão ser executados com segurança máxima. O executante deverá procurar jogar a bola longa na linha como primeira opção. Se tiverem reunidas as condições de segurança poderemos obter por jogar no central.

2º - Nesta situação o lançamento terá de ter alguma segurança na sua execução, no entanto o objetivo nesta zona específica do campo é que o jogador consiga segurar a bola sem a perder para não sermos surpreendidos. Tentar jogar a bola no sentido do ataque ou tentar jogar no MDC ou MC para rodar o centro de jogo.

3º - Este esquema tático poderá ser utilizado na zona 2 ou 3 do campo. O MA e o AV colocam-se na mesma linha e o primeiro faz uma desmarcação circular para o corredor lateral, enquanto, o segundo faz aproximação do executante. À bola poderá ser jogada no MA, AV ou MDC/MC.

4º - O objetivo deste lançamento de linha lateral é colocar três jogadores em linha. Os jogadores envolvidos são o MA, MC e o AV. O MA fará uma desmarcação circular para fora da área, o MC uma desmarcação para a linha de fundo e o AV fará uma desmarcação de aproximação ao executante.

4.4. Avaliação e Controlo de Treino

4.4.1. Ficha de Observação e Análise

A ficha de *Observação e Análise* (Ver Anexo VII), foi um método de avaliação construído durante a unidade curricular de Planificação de Treino que integrou os planos de estudos do 3º ano da licenciatura.

Esta ficha, resumidamente, consiste em fazer uma avaliação em contexto competitivo da própria equipa ou das equipas adversárias. Nesta, poderemos avaliar os quatro momentos de jogo, quanto á nossa equipa, sendo que também poderemos registar as substituições, os esquemas táticos ofensivos e defensivos, assim como cantos e livres.

No verso desta ficha podemos avaliar dois parâmetros da equipa por jogo, como por exemplo o número de perdas de bola de cada jogador, assim como passes errados, etc, registando no “campograma” o jogador que falhou no respetivo parâmetro, fornecendo assim informação relevante que pode levar a adaptações no planeamento de forma a corrigir ao máximo esse erro.

Esta análise, observação direta, foi várias vezes utilizada para dar informações pertinentes ao treinador principal.

Ao longo da época desportiva foram também realizados vídeos de forma a pudermos enriquecer o planeamento de forma a corrigir certos comportamentos.

4.4.2. Testes Físico-Técnicos

1º Momento de Avaliação

O 1º Momento de Avaliação (ver anexo VIII), decorreu nos primeiros dias de estágio onde foi medido a Altura e o Peso dos atletas para assim calcular o Índice de Massa Corporal – IMC. Posto isto, podemos verificar no gráfico 2 que o IMC abaixo de 17 significa um valor Muito abaixo do Peso ideal, entre 17 e 18,49 significa Abaixo do Peso, entre 18,5 e 24,99 significa um Peso Normal e entre 25 e 29,99 significa Acima do Peso.

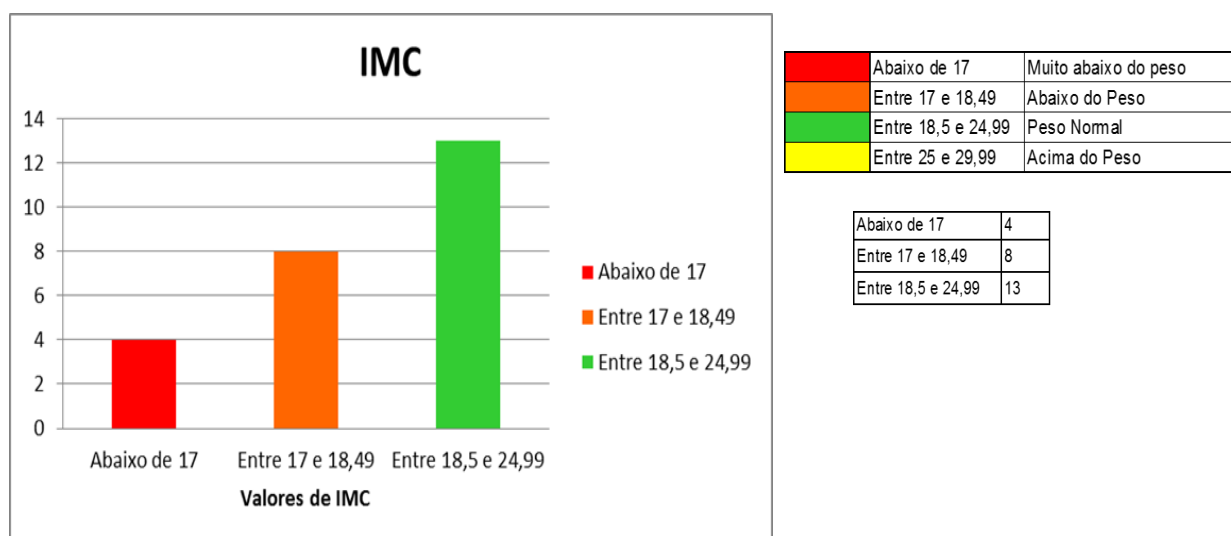


Gráfico 2– IMC – Índice de Massa Corporal

Podemos dizer que temos 13 atletas com um nível de IMC respetivo ao peso normal, ou seja mais de 50%, mas que também temos 8 atletas que se encontram entre 17 e 18,49 (abaixo do peso) e 4 atletas que se encontram com um nível de IMC abaixo de 17 (Muito abaixo do Peso).

Neste momento avaliamos também a Componente Física: Flexibilidade (Senta e Alcança), Teste de Velocidade (50m) e Teste de Agilidade (Teste T); e a Componente Técnica: Condução de Bola e Nº Máximo de Toques com uma bola. (Ver Anexo VIII)

Necessário será dizer que o local em que foi realizada a primeira avaliação, “POLIS” Desportivo da Guarda, não eram as condições ideais para a realização de alguns testes, como o teste de Velocidade e de Agilidade, devido á ligeira irregularidade do terreno, levando a que esta seja uma das causas para uma menor prestação.

2ºMomento de Avaliação

Na 2ªAvaliação (Anexos VIII), devido á ausência de muitos atletas na sessão de treino em que estava planeada a realização da segunda avaliação, houve uma alteração do planeado e foi somente avaliado a Componente Física: Velocidade (50m) e Agilidade (Teste T).

Necessário será dizer que o local onde foi realizada a 2ªavaliação, Campo de Futebol Zambito, foi o ideal visto que é um local mais regular e apropriado para a realização desta, ao nível da prestação.

Em comparação com o 1ºMomento de Avaliação podemos dizer que houve uma melhoria geral e significativa quanto á prestação dos atletas que realizaram o segundo momento de avaliação, sendo que isto reflete o trabalho que está a ser realizado por eles até agora.

Devido ao calendário competitivo, não foi possível realizar mais nenhuma avaliação, sendo que no fim do campeonato não foi realizado um 3ºMomento de Avaliação porque o número médio de jogadores por sessão de treino (4/5) não justificava a realização deste.

4.4.3. Ficha de Avaliação Semanal – TEDH (Trabalho, Empenho, Disciplina e Humildade)

Esta ficha (Ver Anexo X) foi desenvolvida com o intuito de colmatar algumas “quezílias” existentes no balneário, direcionando assim o foco dos atletas para os valores e atitudes a ter em contexto de Treino/Jogo.

A Ficha avalia os parâmetros que consideramos importantes, enquanto equipa técnica, necessários para o bom decorrer da sessão de treino/jogo, refletindo-se assim no bom desempenho quanto á operacionalização da ideia de jogo.

Posto isto, esta ficha avalia cinco parâmetros. Estes são: Trabalho, Empenho, Disciplina, Humildade e Jogo.

Os atletas são avaliados durante a semana aos quatro parâmetros iniciais e no final da semana ao parâmetro jogo, sendo que é atribuída uma nota de zero a vinte valores a cada um dos parâmetros e depois é realizada a média, obtendo assim a nota de avaliação

semanal dos atletas. Na ficha é também realizado o somatório de todas as médias, sendo que a equipa tem como objetivo realizar um somatório sempre superior ao anterior.

Importante será dizer que o atleta que não participar no mínimo em dois treinos semanais, não será sujeito a esta avaliação, que é efetuada pela equipa técnica.

4.4.4. Ficha de Aproveitamento Escolar

Esta ficha foi realizada com o objetivo de ajudar os atletas quanto ao seu aproveitamento escolar, sendo que os atletas que obtiveram duas negativas ou mais têm obrigatoriamente que realizar as fichas de exercícios, aplicadas por nós treinadores, remetentes às disciplinas em questão.

Os jogadores que não realizaram as fichas em casa, ficam no balneário antes de se juntarem ao treino, e fazem os exercícios.

4.5. Projeto de Promoção

O evento “1º Torneio Jovem Cidade da Guarda” (Ver cartaz em Anexo XII), inseria-se no âmbito do protocolo entre a instituição Guarda Unida Desportiva e o IPG, dentro da promoção de estágios curriculares no curso de Desporto na Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto.

Este, infelizmente não foi concretizado por falta dos intervenientes principais, ou seja, os atletas, visto que estes na sua grande maioria logo a seguir ao cessar do campeonato, deixaram de comparecer aos treinos. Motivos como o estudo para os testes remetentes ao terceiro período e falta de meios para a deslocação ao campo de treino (avaria da carrinha que transporta os jogadores para o treino), foram o culminar para a falta de comparência destes, sendo que a partir do fim do campeonato apenas 4 a 6 atletas apresentavam-se no recinto de treino, impossibilitando assim a realização do projeto.

O projeto enquadrava-se dentro de um dos objetivos do meu estágio, “Realização de um projeto de formação ou promoção desportiva envolvendo a entidade acolhedora”.

Os objetivos deste seria:

- i. Envolver as instituições num torneio triangular de forma a envolver os atletas que na próxima época (2016/2017) vão jogar no escalão de Iniciados das respetivas instituições, ou seja, jogadores que neste momento têm 12/13 anos;
- ii. Proporcionar a estes o conhecimento e a envolvência com novos colegas de equipa, permitindo assim “quebrar o gelo”, de forma a que eles possam desenvolver a interação e a união de grupo;
- iii. Despoletar a competitividade entre os atletas.

Para a conceção do evento seriam estabelecidas parcerias com a Câmara Municipal da Guarda e o Instituto Politécnico da Guarda, de forma a serem discutidos pormenores quanto ao transporte dos atletas (autocarros facultados pela Câmara Municipal), cedência do Campo de Futebol Zambito para o dia 11 de Junho para realização do evento (Câmara Municipal), alimentação dos atletas (serviço de almoço nas cantinas do IPG) e águas para a hidratação dos atletas (fornecidas pela Associação de Futebol da Guarda).

Quanto á programação e planeamento do torneio, foi algo importante, que iria exigir algum trabalho na fase de realização, mas que no fim certamente seria gratificante, não só para os atletas, mas também para as estruturas técnicas no planeamento da próxima época desportiva.

5. Atividades Complementares

5.1. Congressos

I Congresso de Futebol: "O treino do futebolista, um espaço de confluência entre a ciência e a prática". (Anexo XIII)

A Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda organizou no dia 26 de maio de 2016, o I Congresso de Futebol intitulado: "O treino do futebolista, um espaço de confluência entre a ciência e a prática". A organização deste evento resulta de uma parceria estabelecida com a Associação de Futebol da Guarda, a Federação Portuguesa de Futebol e a Câmara Municipal da Guarda.

Este congresso teve como objetivo fundamental criar um espaço de partilha de conhecimento em torno de temáticas relacionadas com o processo de treino do futebolista que têm assumido especial relevância na atualidade como: periodização do treino, modelo de jogo, exercício de treino, avaliação e controlo da performance, entre outros.

Objetivos Específicos:

- a) Possibilitar uma atualização de competências científico-operacionais relacionadas com o processo de treino no Futebol;
- b) Discutir as tendências evolutivas da metodologia do treino desportivo com aplicação ao Futebol;
- c) Promover uma discussão em torno de vivências práticas decorrentes do desempenho profissional enquanto treinador de futebol;
- d) Facilitar o networking entre estudantes, treinadores e agentes desportivos com interesses no domínio do futebol;

Preletores:

Este Congresso teve como preletores o Nuno Leite (Avaliação e Controlo de performance em desportos de equipa de elite); Carlos Sacadura (sessão prática com tema geral "Ter Bola" – exemplo de uma operacionalização); António Barbosa (sessão prática com tema geral indicadores de pressão e transição ofensiva); Carolina Vila-Chã (O LABMOV na avaliação e otimização do rendimento desportivo); Pedro Esteves (Contributos da avaliação do rendimento desportivo para o processo de treino –

apresentação dos dados de perceção subjetiva de esforço, acelerometria e GPS recolhidos na sessão prática); Francisco Neto (Planeamento a longo-prazo – Modelo Operativo da Federação Portuguesa de Futebol Feminino); Francisco Silveira Ramos (Estratégia de Desenvolvimento do futebolista – a visão da FPF); José Guilherme (A implementação de uma ideia de Jogo: da teoria prática); Ricardo Chéu (Microciclo de Treino no futebol profissional); e por último, Rui Nascimento (Distrital vs Campeonato de Portugal – Realidade e Constrangimentos).

Breve reflexão:

Neste congresso o que mais me chamou a atenção foram as declarações do Francisco Neto, Selecionador Nacional de Futebol Feminino. Este abordou o modelo operativo da seleção de futebol feminino. Podemos assim verificar um pouco do que é chamada de operacionalização da FPF Feminino (diferenças quando comparada com seleções masculinas, hábitos, etc).

Posso também referir o “pequeno” momento de intervenção que tive junto deste congresso, ou seja, a aplicação dos GPS’s aos intervenientes na sessão prática, sendo que com uma pequena ajuda podemos todos tornar este tipo de congressos melhores e mais atrativos, elevando assim o nome do IPG.

6. Reflexão Final

Uma das últimas etapas de formação académica é o estágio curricular, onde o aluno é “posto à prova” com as exigências da realidade e as suas adversidades. Para tal, o estagiário tem como objetivo mobilizar competências que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção e refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário.

O Guarda Unida Desportiva, é a entidade que me acolheu com o objetivo de completar a unidade curricular – Estágio. No início desta etapa, reuni com os agentes do G.U.D. onde foram apresentados os ideais do clube e os seus objetivos. Nesta reunião foi-me informado também quais as tarefas que iria exercer na instituição durante o estágio curricular. Devido à falta de recursos humanos qualificados e à falta de recursos monetários fizeram com que eu tivesse a oportunidade de coorientar com o treinador principal Jean Amarante a equipa de iniciados do G.U.D., com idades compreendidas entre os 11 e os 14 anos, militando no Campeonato Distrital da AFG.

Nesta reflexão, de final de estágio na Guarda Unida Desportiva, posso referir que apreendi muito ao longo da época desportiva, o “como fazer”, “quando”, “o porquê de ser feito”, sendo que este acaba por ser uma rampa de lançamento para aquilo poderá vir a ser a minha vida profissional, visto ter sido mais um passe em frente em busca dos meus objetivos pessoais e profissionais. A oportunidade que me foi concedida pela instituição, de forma a poder estar mais ligado à intervenção propriamente dita, foi muito gratificante pois colocou-me diretamente no terreno de ação, mas para isto temos de ter conhecimento sobre a modalidade para podermos transmitir aos nossos atletas, sendo que com a ajuda e conhecimento mais específico do treinador principal, também por vivências adquiridas em contexto de treino/jogo, facilitou mais rapidamente o processo de adaptação quanto à sua forma e métodos de trabalho.

Mais tarde e sempre que necessário, tive a oportunidade de aplicar a sessão de treino de acordo com o que estava planeado, obrigando-me assim a aplicar conhecimento adquirido pela Licenciatura ao longo dos três anos, nas unidades curriculares de Futebol, Metodologia de Investigação, Treino Desportivo e Observação e Análise do Treino.

No entanto tive que aprofundar o meu conhecimento com fontes de informação adicionais. Fontes essas que me permitiram planear a sessão de treino de forma a operacionalizar os objetivos pretendidos para a equipa.

Este relatório de estágio demonstra o trabalho desenvolvido por mim enquanto estagiário, realizando ainda um dossier de estágio onde se encontra todo o trabalho de forma mais completa, onde está então referido o que foi aprendido ao longo do processo de treino (Aquisição de novos conhecimentos técnico-táticos; capacidade de adaptação; intervenção autónoma; Processo ensino-aprendizagem e Processo de aptidão-física) e as dificuldades vivenciadas, tais como, a colocação de voz, a comunicação com os atletas, o aproveitamento escolar destes, trabalhar com o cronometro e apito, poucos recursos materiais, relações entre jogadores de equipa demasiado tensas, assim como alguns pais, sendo que todas estas dificuldades foram ultrapassadas com a ajuda de toda a equipa técnica, embora há que continuar a trabalhar para melhorar sempre.

Durante este estágio foram adquiridos novos conhecimentos na área do futebol quer ao nível físico como tático, quais os métodos de treino que existem e os adotados pelo clube, assim como este funciona e quais os objetivos não só para os atletas como para a instituição.

Penso que consegui com algum êxito manter o meu papel de treinador adjunto, sem nunca revelar fragilidade excessiva decorrente da minha inexperiência e domínio de conhecimento específico. Consegui intervir de forma bastante regular e positiva em exercícios de treino, recebendo feedback positivo da minha prestação por parte do treinador, o que me permitiu cumprir o objetivo específico inicialmente delineado. Mas, contudo, foi realizada uma reflexão quanto á intervenção profissional e reajustados os procedimentos sempre que necessário.

Em relação às competências adquiridas ao longo do estágio consegui adquirir competências como a assiduidade, a pontualidade, a dedicação, a confiança, a organização no trabalho, a autoestima, a autonomia e a capacidade de empatia. Dirigi também o processo de avaliação da aptidão física, prescrevendo sessões de exercício adequadas aos objetivos e necessidades de cada individuo e/ou grupo, respeitando sempre o atleta e ajudando-o a desenvolver-se em relação aos períodos críticos do desenvolvimento motor. O Futebol serve assim para formar e educar jovens através do desporto.

Dentro daquilo que eram os objetivos específicos foi realizado o diagnóstico e caracterização do clube/organização em termos da sua cultura, estrutura, recursos, tecnologias, funcionamento e canais de comunicação internos/externos. Foram definidos objetivos desportivos da equipa/organização, assim com objetivos pessoais /específicos para o estagiário. Foi estruturado também um plano de intervenção considerando os objetivos a operacionalizar, assim com a frequente avaliação e reflexão de modo a ajustar procedimentos.

Quanto á organização do projeto de promoção no âmbito da instituição acolhedora este não se realizou devido á falta de comparência aos treinos por parte dos atletas, logo após o cessar do campeonato, impedindo assim a concretização do mesmo.

Esta ausência deu-se sobretudo por falta do transporte, visto que a carrinha do clube avariou, e este por sua vez, não solucionou o problema. Outro dos motivos da falta de comparência dos atletas foram os testes remetentes ao 3º período.

Posto isto, penso que numa próxima oportunidade, a direção do clube deve movimentar esforços mais cedo, no sentido de começar desde logo a preparar a época seguinte época, evitando assim a ida de alguns jogadores para outros clubes, e de maneira a solucionar problemas, tais como, o transporte.

Melhorei as minhas competências no que diz respeito à observação, tanto em treino, como em jogo, através de algumas ferramentas (ficha de observação e análise) desenvolvidas durante este período, ou mesmo como resultado das interações com o treinador principal. Utilizei metodologias de observação direta e indireta (recorrência a vídeos de alguns jogos realizados) para que o processo de análise fosse mais rico, cumprindo assim os objetivos que foram propostos.

Concluindo, esta experiência foi bastante rica tanto a nível social, educacional, emocional, como desportivo. Considero que estabeleci relações interpessoais bastante positivas, conseguindo conquistar a confiança de todos aqueles que trabalharam comigo diretamente.

7. Bibliografia

- 1 - Balyi, I., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S., Way, R. (2010). Long –Term Athlete Development -Canadian Sport for Life. Canadian Sport Centers.
- 2 - Carvalhal, C. (2003), "Periodização tática. A coerência entre o exercício de treino e o modelo de jogo adoptado" Documento de *apoio das II Jornadas técnicas de futebol da U.T.A.D.*
- 3 - Castelo, J. (1994). Futebol – Modelo Técnico – Tático do jogo. Faculdade de Motricidade Humana. Lisboa.
- 4 - Castelo, J. (1996). Futebol – A Organização do Jogo. Edição de Autor.
- 5 - Constantino, J. M. (2002).Um novo rumo para o desporto: Ainda a Formação. In (pp. 152-153): Livros Horizonte.
- 6 - Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. EF Deportes Revista Digital. Buenos Aires, Ano 8, Fevereiro, nº 45.
- 7 - Lima, T. (1988). A formação desportiva dos jovens. Revista Horizonte, Vol. V, 25, 21-26.
- 8 - Machado, R. (2008): Mobilidade Ofensiva no Futebol - A Conceção de Treinadores de Nacional de Juniores.
- 9 - Marques, A. (1991). A Especialização Precoce na Preparação Desportiva. Treino Desportivo, 19, 9-15.
- 10 - Mesquita, I. (1997). Pedagogia do treino: a formação em jogos desportivos coletivos. Livros Horizonte, Lisboa.
- 11 - Miranda, C. (2005). Defesa “Zona Pressing” enquanto sistema defensivo precursor do aumento das finalizações. Estudo de jogos da Taça UEFA e Liga dos Campeões. Trabalho realizado no âmbito da disciplina de seminário. Opção de Futebol. FD-UP.
- 12 - Mourinho, J. (2001), "Programação e periodização do treino em futebol" in *palestra realizada na ESEL*, no âmbito da disciplina de POAEF.
- 13 - Oliveira, J. (2004). Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica ensino-aprendizagem/treino do jogo. Dissertação de Mestrado (não publicada). FCDEF-UP. Porto.
- 14 - Oliveira, R. (2005). A planificação, programação, e periodização do treino em futebol. Um olhar sobre a especificidade do jogo de futebol. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - Nº 89.

15 - Pacheco, R. (2001). O ensino do futebol de 7: Um jogo de iniciação ao futebol de 11: GRAFIASA.

16 - Pacheco, R. (2009): “O Ensino do Futebol”. Edição de Autor.

17 - Raposo, AV. (2002). O Planeamento do Treino Desportivo, Desportos Individuais. Lisboa: Editorial Caminho.

18 - Stafford, I. (2005). *Coaching for long-term athlete development: To improve participation and performance in sport*. Leeds: Spor Coach UK.


19 - Teodorescu, L. (1984): Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos, Livros Horizonte.


20 – Site da Guarda Unida Desportiva (www.guardaunida.pt)


21 – Site da Associação de Futebol da Guarda (www.afguarda.pt)


8. Anexos

I - Convenção de Estágio

 <p>Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda</p>	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.02 1/2
<p>O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 – 6300-559 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios por parte de estudantes de Cursos de Especialização Tecnológica (CET), Licenciaturas e Mestrados.</p> <p>Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento.</p> <p>Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.</p> <p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ (preencher o ANEXO correspondente)</p>		
1. INTERVENIENTES		
ESTUDANTE:		
Nome: <u>Rúben Marcos Marques Baptista</u> <input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado N.º de estudante: <u>500811</u> Curso: <u>Desporto</u> Telf.: <u>9166041104</u> E-Mail: <u>rubenmmbaptista@hotmail.com</u>		
No IPG, sob orientação de:		
Docente orientador: <u>António Albino Alves Dias</u> N.º func.: <u>261</u> Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG Docente coorientador: _____ N.º func.: _____ (quando aplicável) Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG		
ENTIDADE:		
Denominação: <u>Guarda Unida Desportiva</u> NIF: <u>508575931</u> E-mail: _____ Morada: <u>Largo Teófilo José Alves Rosa 1ª Fase de Fração B, Bloco 2</u> Código postal: <u>6300</u> - <u>703</u> Localidade: <u>Guarda</u> Telefone: <u>271 311 108</u> Telemóvel: _____ Fax: _____ Supervisor: <u>António Gregório Pereira Lopes</u> Habilitações académicas: <u>Licenciatura</u> Cargo/Função: <u>Coordenador Desportivo</u> Telf. direto: _____ E-mail: _____		
2. PERÍODO		
Estágio a realizar entre: <u>19/09/2015</u> e <u>31/05/2016</u> Duração: <u>8 meses</u>		

 <p>Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda</p>	<p>CONVENÇÃO DE ESTÁGIO</p> <p>ANEXO E</p> <p>Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)</p>	<p>MODELO</p> <p>GESP.003.02</p> <p>Anexo E</p>
<p>O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).</p>		
<p>1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO</p>		
<p><input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: <u>Futebol</u></p> <p><input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____</p> <p>Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Rúben Marcos Marques Baptista</u> N.º: <u>5008111</u></p> <p>Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>António Albino Alves Dias</u></p> <p>Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>António Gregório Pereira Lopes</u></p>		
<p>2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS</p>		
<p>1) Os acima identificados DECLARAM:</p> <p>a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</p> <p>b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;</p> <p>c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:</p> <p>(i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);</p> <p>(ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;</p> <p>(iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</p> <p>d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;</p> <p>e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:</p> <p>(i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</p> <p>(ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).</p>		
<p>3. ASSINATURAS</p>		
<p>O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p><u>30/10/2015</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p><u>30/10/2015</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p><u>Guarda Unida Desportiva</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura e carimbo da Entidade)</p>

 <p>Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda</p>	<p>CONVENÇÃO DE ESTÁGIO</p> <p>ANEXO E</p> <p>Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)</p>	<p>MODELO</p> <p>GESP.003.02</p> <p>Anexo E</p>
<p>O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).</p>		
<p>1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO</p>		
<p><input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: <u>Futebol</u></p> <p><input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____</p> <p>Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Rúben Marcos Marques Baptista</u> N.º: <u>5008111</u></p> <p>Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>António Albino Alves Dias</u></p> <p>Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>António Gregório Roseira Lopes</u></p>		
<p>2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS</p>		
<p>1) Os acima identificados DECLARAM:</p> <p>a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</p> <p>b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;</p> <p>c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:</p> <p>(i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);</p> <p>(ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;</p> <p>(iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</p> <p>d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;</p> <p>e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:</p> <p>(i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</p> <p>(ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).</p>		
<p>3. ASSINATURAS</p>		
<p>O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p><u>30/10/2015</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p><u>30/10/2015</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p><u>30/10/2015</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura e carimbo da Entidade)</p>

 <p>IPG Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda</p>	<h2 style="margin: 0;">PLANO DE ESTÁGIO</h2> <p style="margin: 0;">Licenciatura em Desporto (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)</p>	<p style="text-align: right;">MODELO</p> <p style="text-align: right;">GESP.018.02</p>
<p>Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio. O Plano de Estágio é aplicável a estágios cuja finalidade é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário.</p>		
<p><input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: <u>Futebol</u></p> <p><input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____</p>		
<p>1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO</p>		
<p>Estudante / Treinador(a) Estagiário(a): Nome: <u>Rúben Marcos Marques Baptista</u> N.º de estudante: <u>5000111</u></p> <p>Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio: Nome: <u>Aurélio Albino Alves Dias</u> N.º de func.: <u>261</u></p> <p>Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento: (Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou igual a partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo.) Nome: _____ N.º de cédula profissional: _____</p>		
<p>2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO</p>		
<p>+ Mobilizar competências que correspondem às exigências colocadas pela realidade de intervenção; + Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada; + Atualizar o nível de conhecimento nos domínios de investigação, do conhecimento científico, técnico, pedagógico e no domínio da utilização de novas tecnologias; + Refletir criticamente sobre a intervenção realizada, e reajustar sempre que necessário.</p>		
<p>3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO</p>		
<p>+ Caracterizar o clube em termos de sua cultura, estatuto, recursos, funcionamento e canais de comunicação internos e externos; + Avaliar espaços e domínios potenciais de intervenção no treino e/ou competição; + Definir objetivos específicos do estagiário; + Definir objetivos desportivos da organização; + Estruturar um plano de intervenção considerando objetivos comportamentais bem como conteúdos, meios e métodos de treino em diferentes escalas temporais; + Avaliar e intervir no treino e/ou competição e reajustar procedimentos; + Avaliar o desempenho da equipa/organização; + Organizar ou colaborar na organização de atividades promotoras de prática desportiva; + Atualizar o dossier de estágio atualizado.</p>		
<p>4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES</p>		
<p>1.ª fase: <u>Observação</u> Início: <u>19 09 20 15</u> D D M M A A A A</p> <p>2.ª fase: <u>coadjuvação</u> Início: <u>27 09 20 15</u> D D M M A A A A</p> <p>3.ª fase: <u>Orientação Autônoma</u> Início: <u>05 10 20 15</u> D D M M A A A A</p>		
<p>5. ASSINATURAS</p>		
<p>O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p><u>30 10 20 15</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p><u>30 10 20 15</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura e carimbo da Entidade)</p>

II – Calendário de Jogos

1ª Fase

ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DA GUARDA

Época de 2015 /16



CALENDÁRIO DE JOGOS

CAMPEONATO DISTRITAL DE INICIADOS

1ª FASE SERIE "B"

Jornada: 1 - 31/10/2015

Jornada:

6 - 05/12/2015

JOGO	HORA	CLUBES		JOGO	HORA
115.02.001	15:00	1395 - U.D PINHELENSES	0770 - G.D.V.N. FOZ-COA	115.02.016	15:00
115.02.002	15:00	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B"	1084 - SPG. C. MEDA	115.02.017	15:00
115.02.003	15:00	1396 - G.C. FIGUEIRENSE	2509 - N .D.S. GUARDA "B"	115.02.018	15:00

Jornada: 2 - 07/11/2015

Jornada:

7 - 12/12/2015

JOGO	HORA	CLUBES		JOGO	HORA
115.02.004	15:00	0770 - G.D.V.N. FOZ-COA	1396 - G.C. FIGUEIRENSE	115.02.019	15:00
115.02.005	15:00	1084 - SPG. C. MEDA	1395 - U.D PINHELENSES	115.02.020	15:00
115.02.006	15:00	2509 - N .D.S. GUARDA "B"	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B"	115.02.021	15:00

Jornada: 3 - 14/11/2015

Jornada: 8 - 19/12/2015

JOGO	HORA	CLUBES		JOGO	HORA
115.02.010	15:00	1396 - G.C. FIGUEIRENSE	1084 - SPG. C. MEDA	115.02.025	15:00
115.02.011	15:00	2509 - N .D.S. GUARDA "B"	0770 - G.D.V.N. FOZ-COA	115.02.026	15:00
115.02.012	15:00	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B"	1395 - U.D PINHELENSES	115.02.027	15:00

Jornada: 4 - 21/11/2015

Jornada: 9 - 16/01/2016

JOGO	HORA	CLUBES		JOGO	HORA
115.02.010	15:00	1396 - G.C. FIGUEIRENSE	1084 - SPG. C. MEDA	115.02.025	15:00
115.02.011	15:00	2509 - N .D.S. GUARDA "B"	0770 - G.D.V.N. FOZ-COA	115.02.026	15:00
115.02.012	15:00	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B"	1395 - U.D PINHELENSES	115.02.027	15:00

Jornada: 5 - 28/11/2015

Jornada: 10 - 23/01/2016

JOGO	HORA	CLUBES		JOGO	HORA
115.02.013	15:00	1084 - SPG. C. MEDA	2509 - N .D.S. GUARDA "B"	115.02.028	15:00
115.02.014	15:00	0770 - G.D.V.N. FOZ-COA	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B"	115.02.029	15:00
115.02.015	15:00	1395 - U.D PINHELENSES	1396 - G.C. FIGUEIRENSE	115.02.030	15:00

2ª Fase

**ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DA GUARDA
CALENDÁRIO DE JOGOS**

Época de 2015 / 16



**CAMPEONATO DISTRITAL DE INICIADOS
2ª FASE SERIE "A"**

Jornada:1 - 06/02/2016

Jornada: 6 - 12/03/2016

JOGO	HORA	CLUBES		JOGO	HORA
115.03.001	15:00	2509 - N .D.S. GUARDA "A"	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA	115.03.016	15:00
115.03.002	15:00	0760 - G. D. TRANCOSO	5216 - SEIA FUT. CLUBE	115.03.017	15:00
115.03.003	15:00	0094 - A.D.S. ROMÃO	1395 - U.D PINHELENSES	115.03.018	15:00

Jornada:2 - 13/02/2016

Jornada: 7 - 19/03/2016

JOGO	HORA	CLUBES		JOGO	HORA
115.03.004	15:00	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA	0094 - A.D.S. ROMÃO	115.03.019	15:00
115.03.005	15:00	5216 - SEIA FUT. CLUBE	2509 - N .D.S. GUARDA "A"	115.03.020	15:00
115.03.006	15:00	1395 - U.D PINHELENSES	0760 - G. D. TRANCOSO	115.03.021	15:00

Jornada:3 - 20/02/2016

Jornada: 8 - 02/04/2016

JOGO	HORA	CLUBES		JOGO	HORA
115.03.007	15:00	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA	5216 - SEIA FUT. CLUBE	115.03.022	15:00
115.03.008	15:00	2509 - N .D.S. GUARDA "A"	1395 - U.D PINHELENSES	115.03.023	15:00
115.03.009	15:00	0094 - A.D.S. ROMÃO	0760 - G. D. TRANCOSO	115.03.024	15:00

Jornada:4 - 27/02/2016

Jornada: 9 - 09/04/2016

JOGO	HORA	CLUBES		JOGO	HORA
115.03.010	15:00	0094 - A.D.S. ROMÃO	5216 - SEIA FUT. CLUBE	115.03.025	15:00
115.03.011	15:00	1395 - U.D PINHELENSES	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA	115.03.026	15:00
115.03.012	15:00	0760 - G. D. TRANCOSO	2509 - N .D.S. GUARDA "A"	115.03.027	15:00

Jornada:5 - 05/03/2016

Jornada: 10 - 16/04/2016

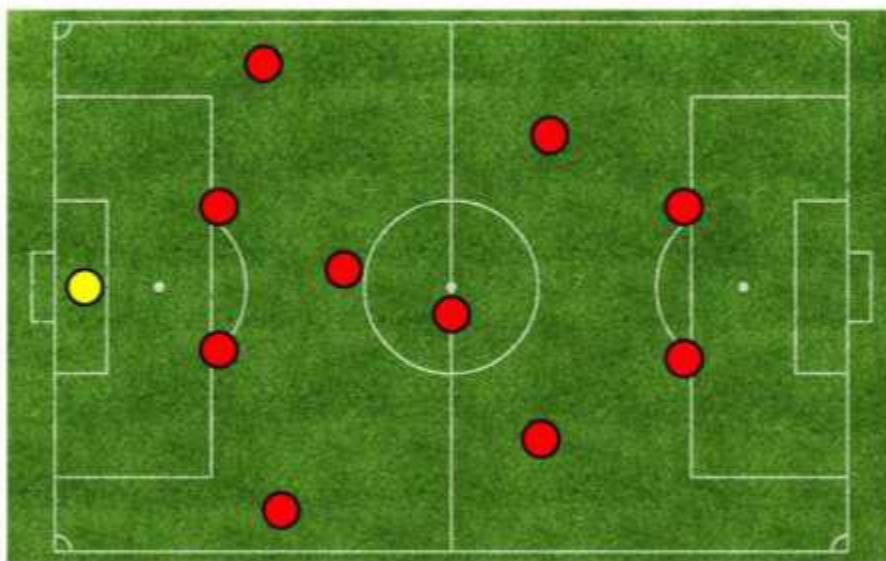
JOGO	HORA	CLUBES		JOGO	HORA
115.03.013	15:00	5216 - SEIA FUT. CLUBE	1395 - U.D PINHELENSES	115.03.028	15:00
115.03.014	15:00	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA	0760 - G. D. TRANCOSO	115.03.029	15:00
115.03.015	15:00	2509 - N .D.S. GUARDA "A"	0094 - A.D.S. ROMÃO	115.03.030	15:00

III – Modelo de Jogo

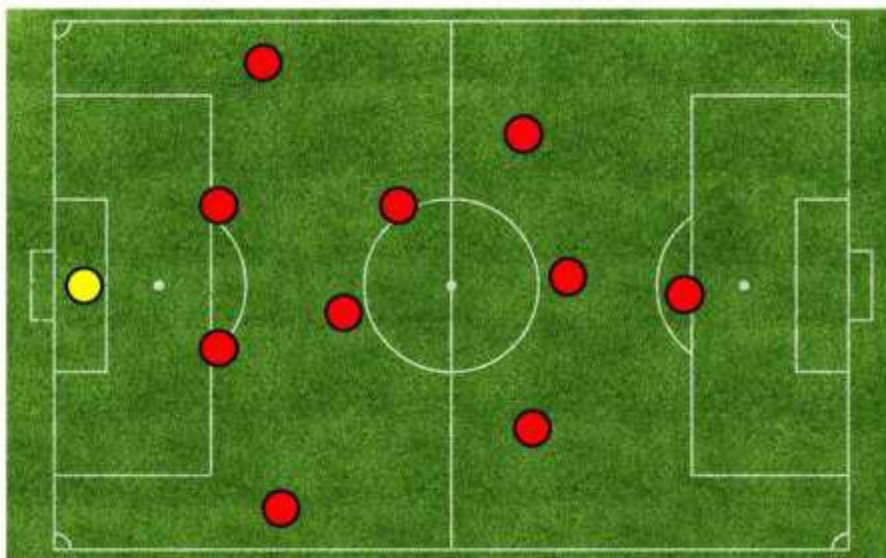
Organização Estrutural

Após várias procuras séticas e, aliadas às ideias dos treinadores, o Guarda Unida Desportiva irá apresentar-se da seguinte forma durante a época 2015/2016:

Estrutura Organizacional A : 4-1-3-2



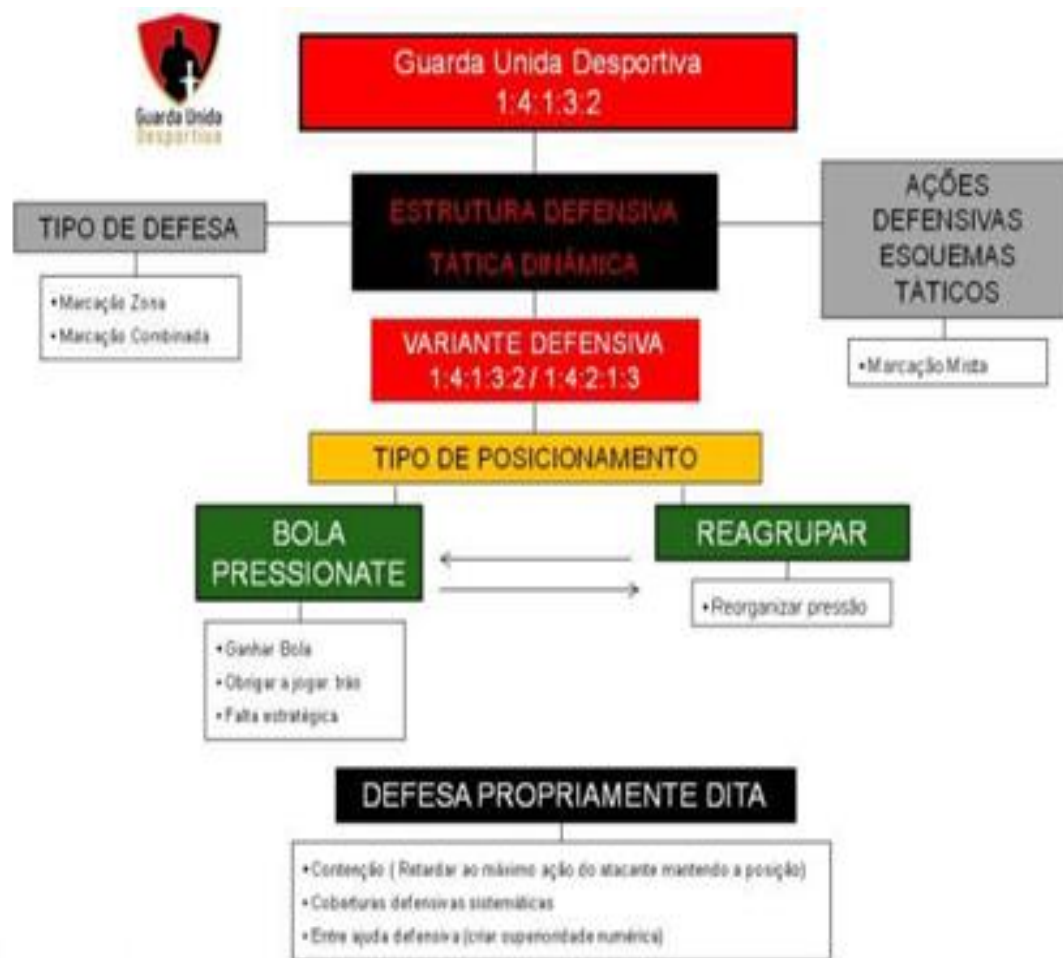
Estrutura Organizacional B : 4-2-3-1



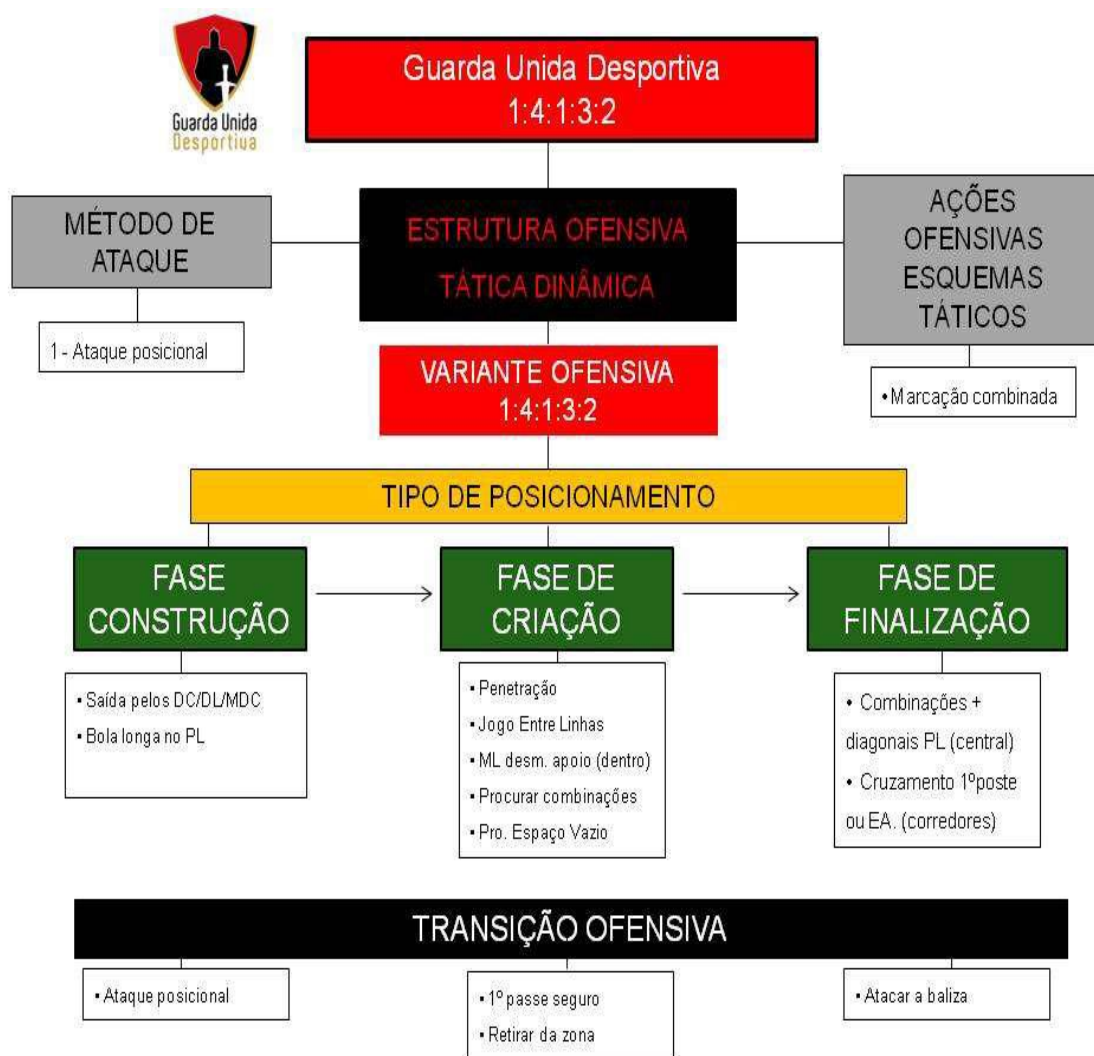
Momentos de jogo – Princípio dos Padrões Comportamentais

Para uma melhor compreensão dos padrões comportamentais da equipa do Guarda Unida Desportiva foi elaborado um esquema que sintetiza os quatro momentos de jogo:

Organização Defensiva:



Organização Ofensiva:



Estas estruturas dinâmicas foram elaboradas no âmbito de facilitar a sua compreensão e de todos os intervenientes dos iniciados do Guarda Unida Desportiva durante a presente época.

Estes esquemas representam os princípios de jogo da equipa relativo aos quatro momentos de jogo de futebol. Podemos ainda retirar informação sobre qual o método de jogo ofensivo; tipo de defesa e os esquemas táticos defensivos e ofensivos da equipa.

Momentos de jogo – Subprincípios dos Padrões Comportamentais

Organização Defensiva:

Objetivo: Pressionar o adversário de forma a obrigá-lo a cometer erros ou conseguir recuperar a bola e criar situações de finalização o mais perto possível da baliza adversária.

A – Evitar a construção de ações ofensivas da equipa adversária (1ªFase):

- Zona pressionante (a entrada do meio campo ofensivo);
- Pressão no DC após passe do outro DC;
- Pressão no DL após passe do DC;
- ML do lado oposto à bola a fechar por dentro;
- MC marcação ao M mais perto da bola;
- MDC marca à zona – Coberturas aos M;
- Defesa ocupa um corredor ou dois corredores dependendo do posicionamento da bola;
- Equipa subida e compacta;
- GR fora da baliza para possíveis coberturas aos defesas.

B – Impedir a criação de ações ofensivas da equipa adversária (2ªFase):

- Pressão no portador da bola constante até a sua recuperação (meio-campo defensivo);
- Contenção;
- Coberturas;
- Faltas estratégicas;
- Equipa procede aos mesmo princípios que os acima referidos.

C – Anular a concretização das ações ofensivas da equipa adversária (3ªFase):

- Obrigar adversário a tomar decisão e não entrar no desarme (criar superioridade numérica para roubar a bola);
- Contenção;
- Cobertura defensiva;
- Obrigar adversário a jogar para fora da zona de perigo (passe para trás);

- Evitar fazer faltas junta a nossa área.

Organização Ofensiva:

Objetivo: Vencer linhas através do futebol apoiado para conseguir chegar perto da baliza adversária até as zonas de finalização / Desequilibrar a equipa adversária procurando espaços interiores ou entre linhas para chegar as zonas de concretização.

A – 1ª Fase – Fase de Construção:

- Saída de bola pelos DC, DL ou MDC;
- Circulação de bola pelos três corredores esperando a desorganização da equipa adversária;
- Procurar jogar a bola em profundidade nos PL;
- Esperar pela movimentação interior do ML;
- Linha passe segura do MDC sempre.

B – 2ª Fase – Fase de Criação:

- MDC procura a desmarcação de apoio do MC;
- ML procuram jogar entre linhas fazendo a diagonal para o corredor central (jogar entre a linha dos médios e defesas / entre o limite do corredor central e o corredor lateral);
- ML tenta enquadrar-se com a baliza e procurar as combinações com os M e os PL;
- Sempre que possível os três M procuram a penetração (procurar o espaço que esta vazio); DL dão largura a equipa e procuram o cruzamento a $\frac{3}{4}$ campo se não for possível jogar na profundidade ou no espaço interior (M ou PL); PL baixa entre linhas para receber e enquadrar com a baliza (desmarcação de apoio);
- Diagonal do outro PL para aproveitar o espaço deixado por ele; Mobilidade Ofensiva;
- Recurso 1x1 no meio campo ofensivo.

C – 3ª Fase – Fase de Finalização:

- PL no primeiro espaço, M lado contrário no terceiro espaço e dois M a entrada da área;
- Diagonais do PL com bola a entrar entre DC e DL, passe dos Cruzamento a $\frac{3}{4}$ campo procurar o espaço vazio entre a linha de golo e a defesa, diagonais dos PL;
- Cruzamento no 4/4 entrada dos médios ou DL.

Transição Defensiva:

Objetivo: Recuperar a bola o mais rapidamente possível e o mais perto da baliza adversária / não deixando que o adversário aproveite a nossa desorganização para criar situações de finalização.

A – Equilíbrio defensivo:

- Manter jogadores de forma estratégica posicionados em campo a fim de não ser surpreendido com ações ofensivas adversárias (MDC).

B – Pressão no portador da bola:

- Os jogadores mais próximos da bola pressionam de imediato;
- Obrigar o passe adversário a ser jogado para trás;
- Organizar a zona pressionante;
- De novo pressão intensa sobre a bola com a finalidade de a recuperar o mais perto da baliza adversária.

C – Reorganização da estrutura defensiva:

- Mudança rápida de atitude;
- Organização posicional da equipa;
- Equipa compacta.

Transição Ofensiva:

Objetivo: Aproveitar a desorganização adversária para criar o mais rápido, situações de finalização (equipa em desvantagem ou empatada) / Equipa reorganiza e sai em ataque posicional (Inicio da época – ganho de confiança ou equipa em vantagem).

A – Contra ataque:

- Identificar a melhor opção de passe (Diagonal/Vertical);
- Profundidade nos PL;
- Valorizar os M através da penetração.

B – Ataque Organizado:

- Primeiro passe certo;
- Retirar a bola da zona de pressão;
- Reorganizamos a equipa para o ataque posicional.

Missões Táticas

Guarda-Redes

Defensivas:

- Deve Orientar a linha defensiva e os restantes jogadores de equipa a todo o momento (falar muito com os colegas para corrigir posicionamentos);
- Atento para poder efetuar cobertura aos defesas;
- Não sofrer golo.

Ofensivas:

- Solicitar a bola para rodar o centro de jogo;
- Deve acompanhar a saída da equipa;
- Fora dos postes quando a equipa se encontra no 4/4 de campo;

Defesas Centrais

Defensivas:

- Centrais nunca devem jogar em linha;
- Um dos Centrais deve ser um líder a fim de coordenar os restantes colegas dos diferentes setores;
- Manter distâncias nas basculações;
- Fundamental a sua ação na ajuda defensiva ao colega da mesma linha e realizando coberturas aos médios;
- Retardar ao máximo ação ofensiva do atacante;
- Manter sempre o posicionamento no corredor central, a não ser, na certeza de ganhar a bola.

Ofensivas:

- Solicitar a bola na 1ª fase de construção;
- Variar o centro de jogo de forma constante;
- Progredir com bola sempre que for possível, mas, sem nunca perder a bola na 1ª FC;
- Jogar no MDC sempre que possível, diminuir o risco do passe.

Defesas Laterais

Defensivas:

- Manter a linha com o ultimo DC;
- Fechar sempre a linha de passe do corredor central;
- Libertar o corredor lateral quando a bola se encontra no corredor oposto;
- Posicionar-se (posição base de defesa) de forma a levar atacante para o pé fraco.

Ofensivas:

- Têm de dar largura ao jogo;
- Penetrar com bola sempre que lhe for possível;

- Jogar em profundidade na diagonal do avançado (diagonal exterior ou diagonal interior);
- Cruzamentos a $\frac{3}{4}$ do campo.

Médio Defensivo Centro

Defensivas:

- Equilibrar a equipa de forma a recuperar a bola, logo que esta seja perdida na 2ª FC;
- Cobertura defensiva aos médios e aos defesas laterais;
- Manter sempre a sua posição no corredor central do campo.

Ofensivas:

- Deve Colaborar na 1ª FC;
- Deve dar sempre uma linha de passe segura atrás do portador da bola;
- Boa leitura de jogo. Deve perceber qual o método de jogo a utilizar;
- Organizador de jogo da equipa alternando o centro de jogo. Controlar o ritmo de jogo da equipa;
- Coberturas ofensivas constantes.

Médio Centro

Defensivas:

- Criar uma 2ª linha defensiva juntamente com os MA;
- Manter maioritariamente a sua posição no corredor central na procura de ganhar os ressaltos e 2ª bolas;
- Ajustar a sua marcação ao MDC da equipa adversária consoante o posicionamento da bola e o número de jogadores naquela posição;
- Cobertura defensiva aos avançados;
- Sincronização da 2ª linha defensiva – “Basculações”;
- Permutas ao MDC.

Ofensivas:

- Deve Colaborar na 1ª FC, se necessário;

- Deve criar, ocupar e utilizar espaços vazios com finalidade coletiva;
- Boa leitura de jogo de forma a fazer permutas ou ajudar os colegas a ocupar a sua posição no campo;
- Boa leitura de jogo. Deve perceber qual o método de jogo a utilizar;
- Jogador evoluído tecnicamente;
- Penetrar sempre que for possível;
- Procura de combinações.

Médios Alas

Defensivas:

- Fechar sempre a linha de passe do corredor central;
- Libertar o corredor lateral quando a bola se encontra no corredor oposto;
- MA do lado oposto, aquando a bola se encontra no corredor lateral efetua cobertura defensiva ao MDC;
- Pressão no portador da bola – Lateral.

Ofensivas:

- Criar incerteza na marcação do lateral;
- Movimento interior – desmarcação de rutura;
- Procura de combinações;
- Jogador atrevido no 1x1;
- Tecnicamente evoluído;
- Domínio na condução de bola;
- Penetração constante.

Avançados / Pontas de Lança

Defensivas:

- Será a primeira linha defensiva da equipa;
- Deixar sair à jogar, mantendo a posição na linha divisória de um meio campo;
- Devera compreender o momento certo para pressionar e obrigar adversário a errar ou a perder a bola em zona proibida;

- Pressionar o central + marcação intermédia ao central e DL do lado oposto.

Ofensivas:

- Grande mobilidade para dificultar marcação da defesa;
- Criar, ocupar e utilizar espaços vazios;
- Jogar entre linhas – Procurar combinações;
- Dar profundidade a equipa através de diagonais entre DC/DC e DC/DL;
- Jogador tendencialmente egoísta.

Esquemas Táticos

Neste capítulo os esquemas táticos foram divididos em Cantos; Livre Lateral; Livre $\frac{3}{4}$ campo e Lançamentos de linha lateral.

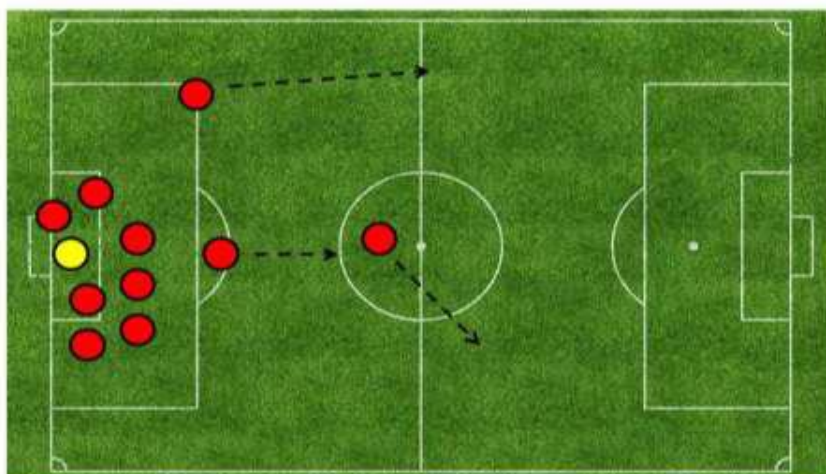
Dentro destas categorias existirão subcategorias que dividirão os esquemas táticos defensivos dos ofensivos, bem como a zona específica do posicionamento da bola do esquema tático.

Cantos

Defensivo:

Nos cantos defensivos a marcação será mista. Apenas quatro jogadores assumirão a marcação à zona. Os restantes, efetuarão marcação individual por alturas.

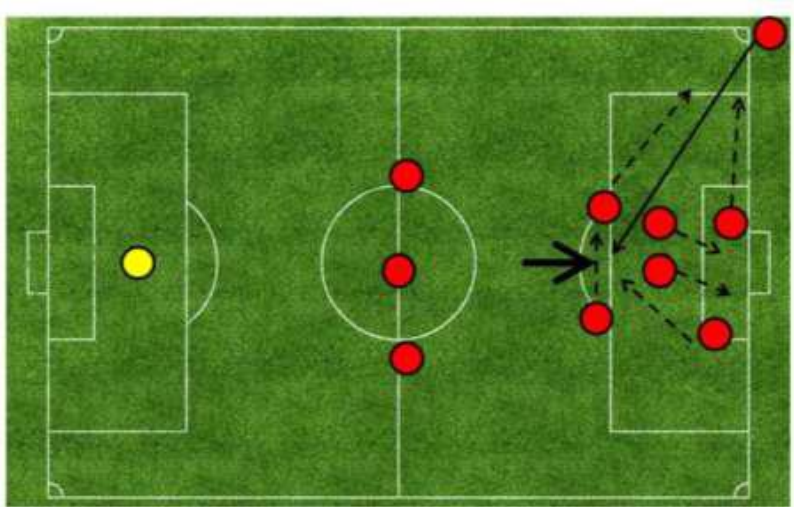
Marcação à zona: i) Primeiro poste; ii) Primeiro espaço; iii) Entrada da área e iv) Esquina da grande área.



Ofensivos:

Canto 1

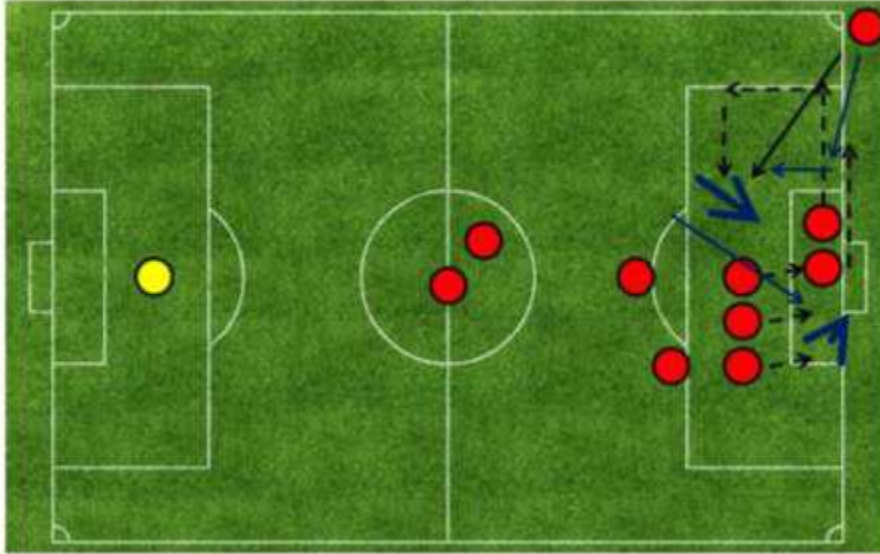
Desmarcação de apoio em direção a zona do pontapé de canto por parte de dois jogadores que se encontram a entrada da área onde a bola é colocada a entrada da área, cujo objetivo é passar por debaixo das pernas dos jogadores que fazem aproximação à bola. Jogador do primeiro poste faz a movimentação de aproximação de igual forma. Para concluir a ação um jogador do terceiro espaço ocupa a zona frontal à baliza com um movimento circular e finaliza.



Canto 2

Devem posicionar-se dois jogadores no primeiro poste e efetuar uma desmarcação de aproximação à bola. Canto com várias nuances:

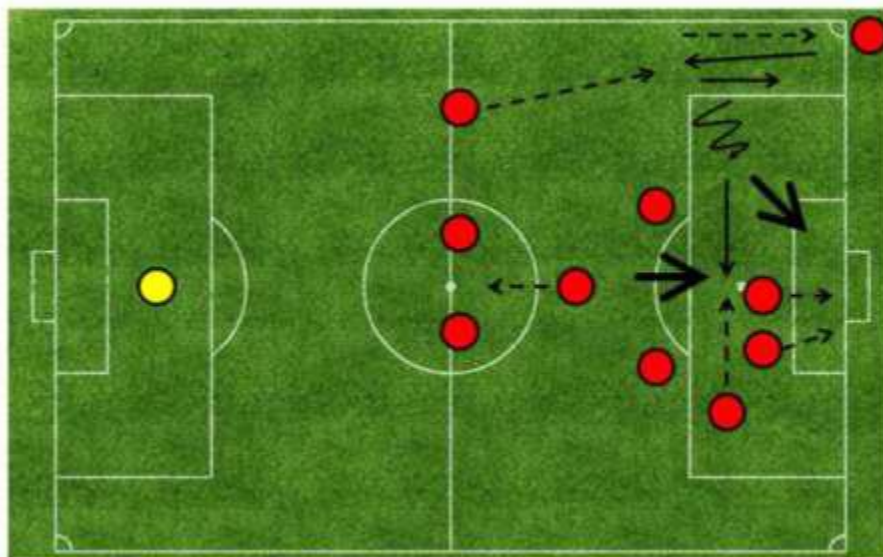
1. Passe direto no primeiro jogador após desmarcação circular;
2. Passe para o segundo jogador e combinação com o primeiro + remate;
3. Passe para o segundo jogador e combinação com o primeiro + Cruzamento ao segundo poste;
4. Segundo jogador fica com bola.



Canto 3

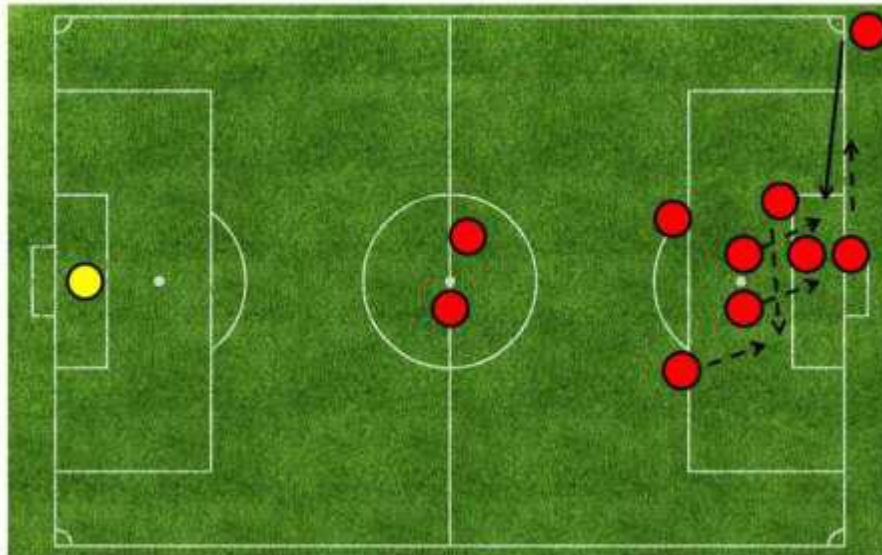
O defesa efetua uma desmarcação de apoio com combinação direta e desmarcação de rutura nas costas do jogador que marcou o canto. Neste momento o canto poderá sofrer várias nuances:

1. Drible com remate à baliza;
2. Drible com passe;
3. Combinação com lateral + remate;
4. Passe para Lateral + Cruzamento atrasado ou vertical.



Canto 4

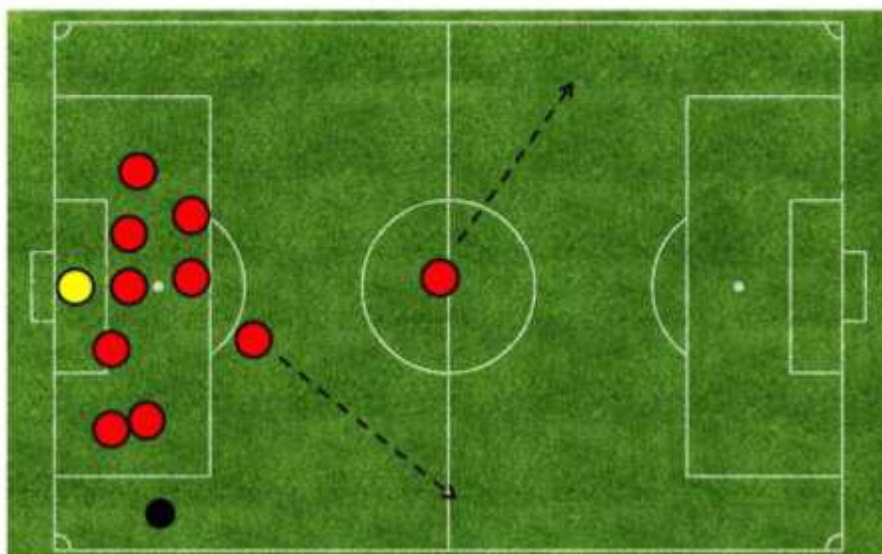
Dois jogadores posicionam-se no primeiro poste lado a lado com um terceiro jogador na frente deles. Um jogador irá efetuar aproximação a bola onde os jogadores poderão combinar (depende do estado do terreno). Um dos jogadores irá efetuar uma desmarcação para o segundo poste, enquanto os três jogadores sobrantes irão atacar o primeiro poste. Marcação do canto para o primeiro poste.



Livre Lateral

Defensivo:

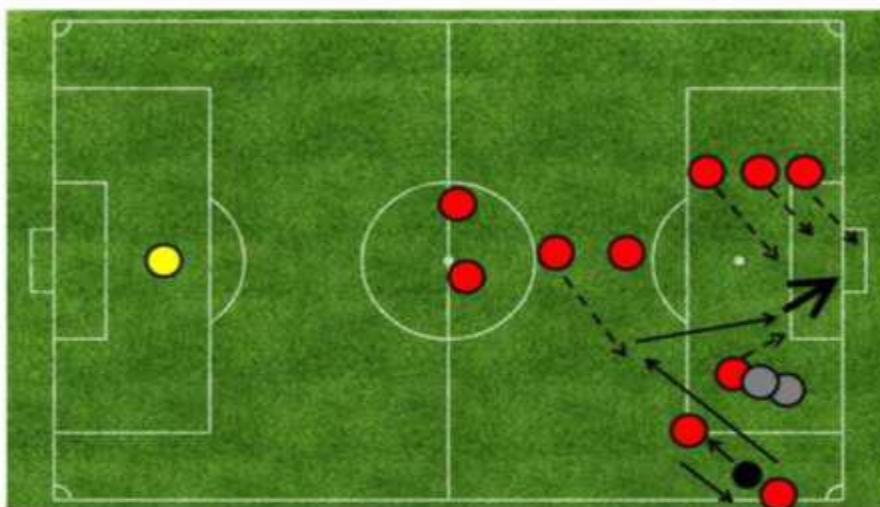
Nos livres laterais defensivos a marcação será mista. Apenas dois jogadores assumirão a marcação à zona. Os restantes, efetuarão marcação individual por alturas. Marcação a zona: i) Linha da barreira – 1º poste; ii) Entrada da área.



Ofensivo:

Livre Lateral 1

No local da falta, colocam-se dois jogadores que irão efetuar uma combinação direta. Após isso, saíra o segundo jogador da entrada da área em direção ao portador da bola que irá efetuar lhe um passe. Por fim o jogador poderá rematar a baliza ou assistir um colega que se encontra na barreira e que fará a diagonal para a baliza a fim de poder finalizar.

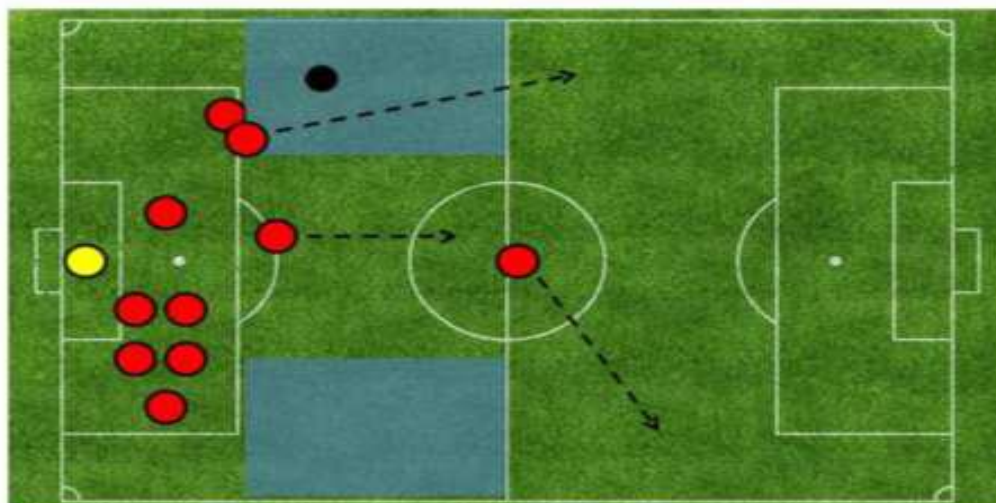


Livre a 3/4 campo ou “Escorado”

Defensivos:

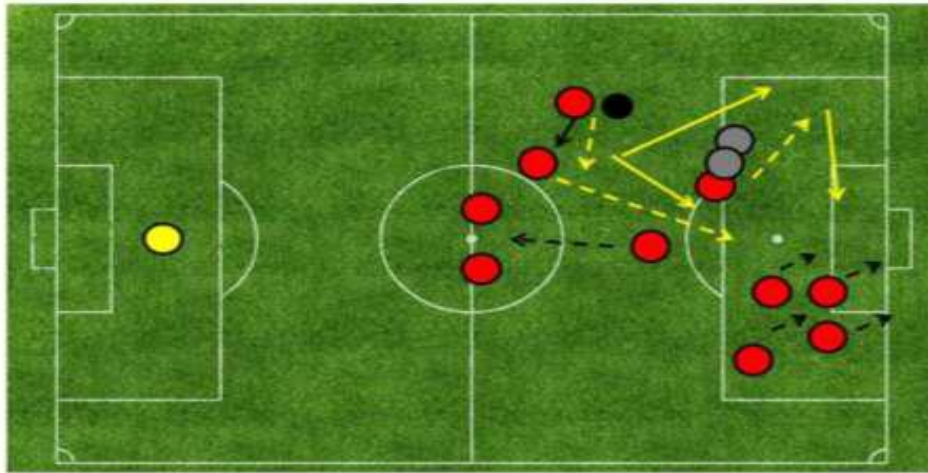
Nos livres “escorados” defensivos a marcação será mista. Apenas dois jogadores assumirão a marcação à zona. Os restantes, efetuarão marcação individual por alturas.

Marcação a zona: i) Linha da barreira – 1º poste; ii) Entrada da área.



Livre “Escorado” 3

Junto a bola deverão encontrar-se dois jogadores onde o que se encontra do lado exterior deverá passar por cima da bola dando-lhe um toque subtil e passará pelo lado dentro da barreira o mais rápido possível. Enquanto isso o segundo jogador perto da bola fará um compasso de espera esperando a desmarcação externa do jogador que se encontra junto a barreira e poderá efetuar o passe de uma desmarcação interna ou externa.

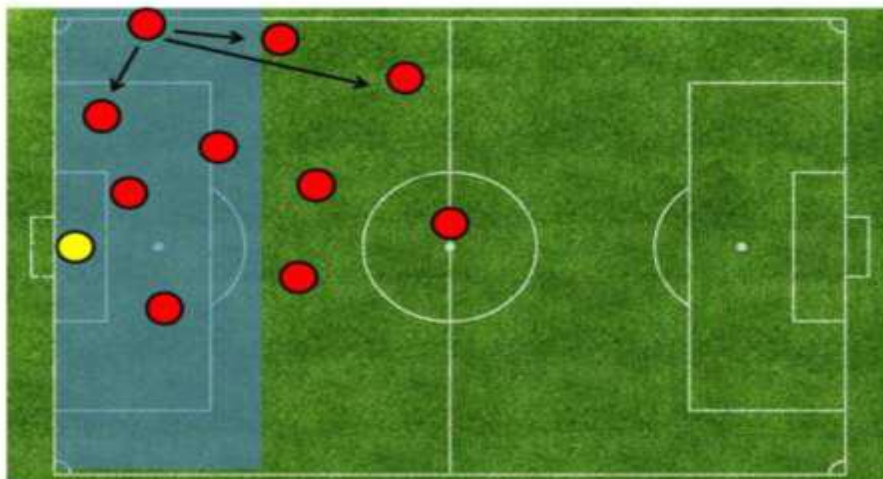


Lançamentos Laterais

Ofensivos:

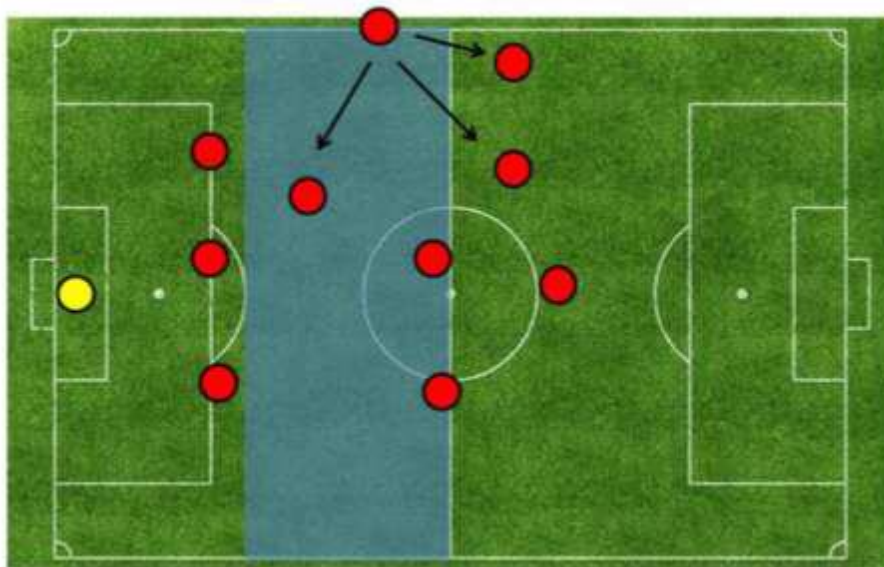
Lançamento lateral 1

Todos os lançamentos efetuados no primeiro quarto do campo deverão ser executados com segurança máxima. O executante deverá procurar jogar a bola longa na linha como primeira opção. Se tiverem reunidas as condições de segurança poderemos obter por jogar no central.



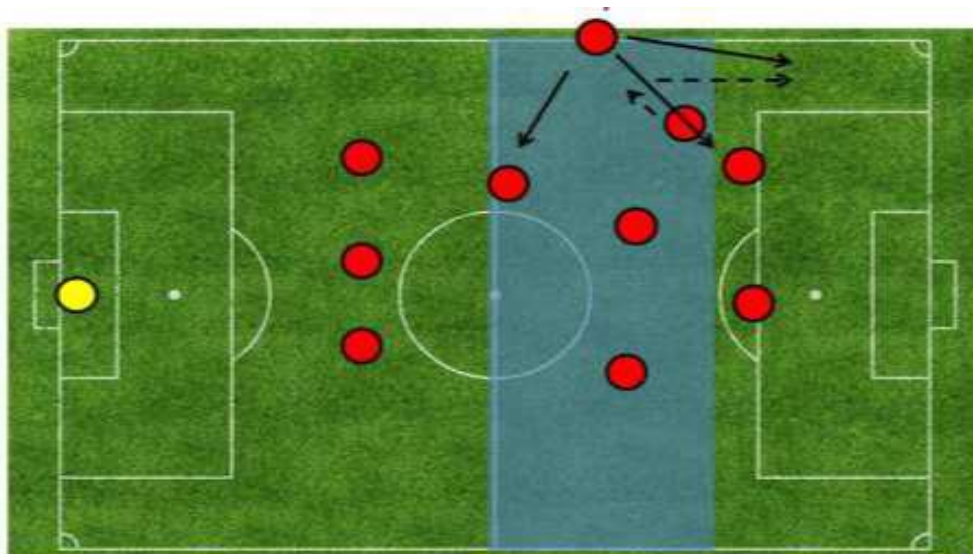
Lançamento lateral 2

Nesta situação o lançamento terá de ter alguma segurança na sua execução, no entanto o objetivo nesta zona específica do campo é que o jogador consiga segurar a bola sem à perder para não sermos surpreendidos. Tentar jogar À bola no sentido do ataque ou tentar jogar no MDC ou MC para rodar o centro de jogo.



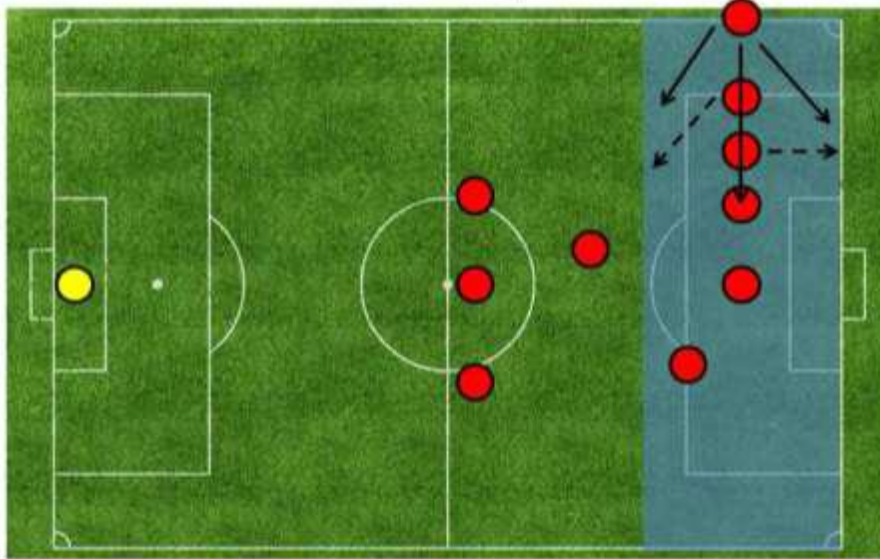
Lançamento lateral 3

Este esquema tático poderá ser utilizado na zona 2 ou 3 do campo. O MA e o AV colocam-se na mesma linha e o primeiro faz uma desmarcação circular para o corredor lateral, enquanto, o segundo faz aproximação do executante. À bola poderá ser jogada no MA, AV ou MDC/MC.



Lançamento lateral 4

O objetivo deste lançamento de linha lateral é colocar três jogadores em linha. Os jogadores envolvidos são o MA, MC e o AV. O MA fará uma desmarcação circular para fora da área, o MC uma desmarcação para a linha de fundo e o AV fará uma desmarcação de aproximação ao executante.



Anexos IV – Ficha de Jogo – Modelos Comportamentais

Instituto Politécnico da Guarda
Treinador – Jean Amarante
Futebol 11



Teléfono
271 311 108
Morada
Largo Alameda do Joazeiro
Alto das 1.ª C. da Freguesia
B. Póvoa 2
6300-703 Vila Verde
Email
www.guaradunida.pt

Ficha de Jogo – Padrões comportamentais

Jogo:

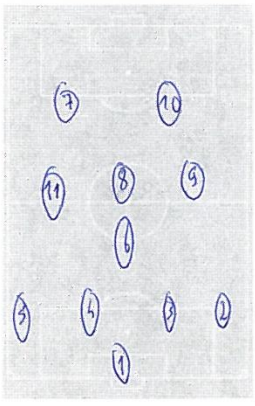
V. N. F. O. Z. C. O. A VS GUARDA UNIDA DESP

(15 H. 00)

(SÁBADO, dia 28, de NOVEMBRO, de 2015)

Convocados

1) Luis TINGU	6) J. COARÉN	11) TINGU	16) CASANOVA
2) MANE FREITAS	7) Rui	12) MENDES	17) J. FERREIRA
3) J. R. (S)	8) HANSE	13) ANDRÉ	18) KEVIN
4) GABRI (LARIQU)	9) PIGNATEL	14) ANDRÉS	
5) SAIM	10) GUS (SUB)	15) FRANCISCO	

Disposição Tática	Objetivos	Padrões Comportamentais	Esquemas Táticos
 <p>GA + L + 1 + 3 + 2</p>	<p>a) GANHAR FILANDO EM 2º LUGAR</p> <p>b) GANHAR POR DIFERENÇA DE 2 GÓLOS *</p> <p>— 11 —</p> <p>QUEREM (VONTADE MAIOR DO QUE ELÉS - VONTADE TAMBA LUTAR)</p>	<p>Ataque:</p> <p>a) SAIR À JOGAR</p> <p>b) MA DENTAO</p> <p>c) DIAGONAL PL</p> <p>d) HANSE (SEMPRE MOLD)</p> <p>Defesa:</p> <p>a) CENTRAL (1302A OUTAO BAIXA) - ASUSTAR LATERAIS</p> <p>b) MA DEFENDER DENTAO</p> <p>c) DEIXAR SAIR À JOGAR E PRESSIONAR</p> <p>d) QUANDO PERDEROS À DOLA E PRESSIONAR ATE GANHAR</p>	<p>Ofensivos</p> <p>1º PARTE AREN</p> <p>2º PARTE COMBIN</p> <p>Defensivos</p>

Após o jogo	
	Resultado Final: 0-1
Reflexão pessoal sobre o jogo	JOGO NOVAMENTE L/ FALHAS NA CONCRETIZAÇÃO. MAIS O DIFÍCIL A FICAR DENTRO. CONSEGUIMOS CRIAR À BOLA EM ALGUNS MOMENTOS DO JOGO. POCAMOS NAS COMBINAÇÕES. DEMASIADOS INDI. F. O. Z. C. O. A. TRANSIÇÕES RAP. EXTREMOS ACAN MEDIO

		MES	Setembro								Outubro							
		Nº de Mesociclo	1º Mesociclo								2º Mesociclo							
		Duração	P.P.								P.P / P.C.							
		Nº de Microciclo	1º Microciclo		2º Microciclo		3º microciclo		4º Microciclo		5º Microciclo		6º Microciclo		7º Microciclo		8º Microciclo	
		Volumen (horas)	4,50		4,50		4,50		4,50		4,50		4,50		4,50		4,50	
		Nº de Sessões de Treino	1,2;3		4;5;6		7;8;9		10;11;12		13;14;15		16;17;18		19;20;21		22;23;24	
CONTEÚDOS																		
Fatores Físicos	Força	Resistente						x	x	x	x							
	Velocidade	Explosiva										x	x					
		Cíclica												x	x			
	Resistência	Acíclica													x	x		
		Aeróbio									x							
	Flexibilidade	Estática										x						
		Dinâmica											x					
	Cap. Coord. Motoras	Ativa																x
		Passiva																x
		Cap. Ocp. Espacial																x
Dif. Cinética																	x	
Ritmo																	x	
	Equilíbrio																x	
	Cap. Acooplamento																x	
Fatores Técnicos	Ofensivo	Passo							x		x							
		Médio																
		Longo																
		Peito do pé																
		Parte interna																
	Defensivo	Parte externa																
		Recepção de bola																
		Amortecimento																
		Proteção de bola																
		Condução de bola								x								
Fatores Táticos	Ofensivos Elementares	Drive/fronta																
		Simulação																
		Cabeceamento																
		Técnica GR																
		Desarme																
	Ofensivos Complexos	Intercepção																
		Cabeceamento																
		Carga																
		Técnica GR																
		Penetração																
Defensivos Elementares	Princípios Ofensivos	Cobertura ofensiva																
		Disponibilidade																
	Desmarcações	Espaco																
		Apóio																
	Combinções	Progressão																
		Ruptura																
	Defensivos Complexos	Estruturas	Equilíbrio															
			Diretas															
		Permutas	Indiretas															
			Compensações															
Desdobramentos		Esquemas Tácticos																
		Primeiro/Quarto																
Processos Ofensivos		Quarto/Quarto																
		1ª Fase Construção																
Sistemas Tácticos		2ª Fase Criação																
		3ª Fase Finalização																
Tarefas e Funções	Grat1+1+2																	
	Grat2+3+1																	
Métodos de jogo Ofensivo	Individuais																	
	Setoriais																	
Transição	Inter - Setoriais																	
	Conjuntac. Equipa																	
Defensivos Elementares	Princípios Defensivos	Ataque Organizado																
		Ataque Rápido																
Defensivos Complexos	Transição	Contra - Ataque																
		Primeiro/Quarto																
Jogos Reduzidos	Segundo/Quarto																	
	Terceiro/Quarto																	
Observação Diagnóstica dos Atletas	Quarto/Quarto																	
	Contenção																	
Avaliação de Conteúdos Tácticos	Avaliação de Conteúdos Físicos	Cobertura defensiva																
		Equilíbrio																
Avaliação de Conteúdos Físicos	Inteligência	Concentração																
		Compensações																
Coesão de Grupo	Motivação	Coberturas																
		H-H																
Autoconfiança	Concentração	Zona																
		Misto																
Visualização Mental	Espírito de Equipa	Primeiro/Quarto																
		Segundo/Quarto																
Espírito de Equipa	Espírito de Equipa	Terceiro/Quarto																
		Quarto/Quarto																
Adversário	Torneio	1ª Fase																
		2ª Fase																
Data	Local	3ª Fase																
		4ª Fase																
Piso Terreno	Piso Terreno	5ª Fase																
		6ª Fase																

Anexos VI – Unidade de Treino

Guarda Unida Desportiva
Treinador – Jean Amarante
Iniciados- Futebol 11

Registo de Unidade de Treino



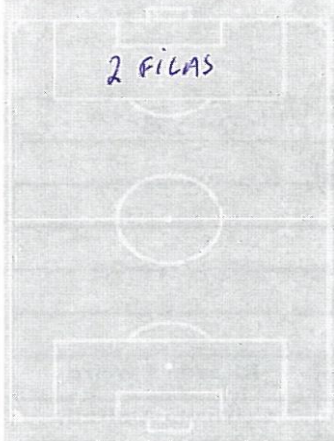

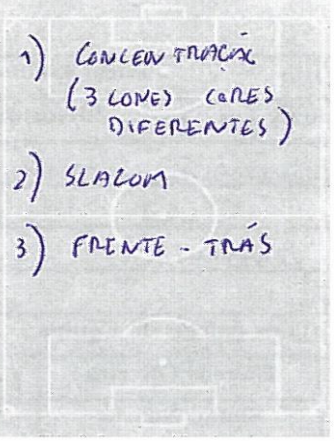
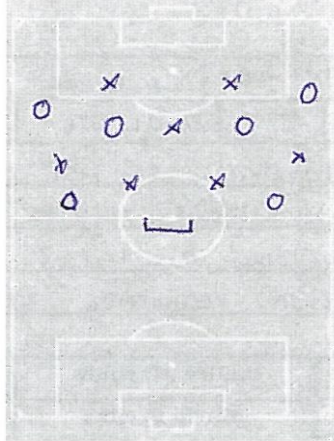
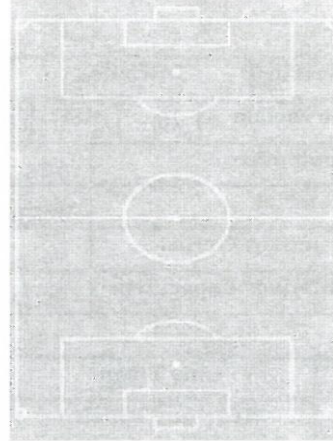
Telefone:
291 311 108
Alameda
Largo Monsenhor Joaquim Alves Biais 1º
C/º Rua Francisco B. Branco 2
6300 - 705 Guarda
Email:
www.guardaunida.pt

Escalão	Iniciados		Próx. Jogo		V.N. Foz Côa - Casa		Local Treino		ZÂMBITO					
Microciclo	20	UT	60	Data	22-01-2016	Volume	1:10	Intensidade	MÉDIA	Complexidade	MÉDIA / ALTA			
Conteúdos		ORG. OFENSIVA - 1ª FASE DE CONSTRUÇÃO + TRANSIÇÃO OFENSIVA (1/4 e 3/4)												
Material		BOLAS; SIMALIZADORES; COLETES												
Objetivos Gerais		DESENVOLVER A 1ª FASE DE CONSTRUÇÃO.												
Objetivos Específicos		DESENVOLVER VELOCIDADE REACÇÃO												
Lista de Atletas da Equipa														
P	Luís Tiago		F	André Marques		P	Gabriel Oliveira		F	Diogo Santos		F	Ricardo Taveiro	
P	Henrique Ribeiro		P	Mário Freitas		P	Simão Guerra		P	João Correia		P	Cristiano Andrade	
P	Gonçalo Cruz		F	Guilherme Adones		F	"Barra"		P	Miguel Carvalho		P	Kevin Gonçalves	
L	Alexandra Simão		P	João Pedro (Cap)		P	Hamse Dos Bdkh		P	Vasco Lima		F	João Ferreira	
L	Francisco Marques		F	"Martim" Pedro Prata		P	J.P. Casanova		P	Tiago Silva		P	Rui Ribeiro	
Total de atletas no treino											36R + 13 JOG			

P- Presente; FJ- Falta Justificada; F- Falta; A- Atraso; TE- Treino com outra equipa; S- Seleção; C – Treino condicionado; L- Lesionado

A preencher após o treino						
A U.T. foi cumprida como planeada?			Sim	<input checked="" type="checkbox"/>	Não	<input type="checkbox"/>
Reflexão pessoal sobre a U.T. (Recomendações)						
TREINO C/ ALGUMA INTENSIDADE POR PARTE DOS ATLETAS. FALTA DE CONCENTRAÇÃO POR PARTE DOS ATLETAS NO EX Nº 1.						

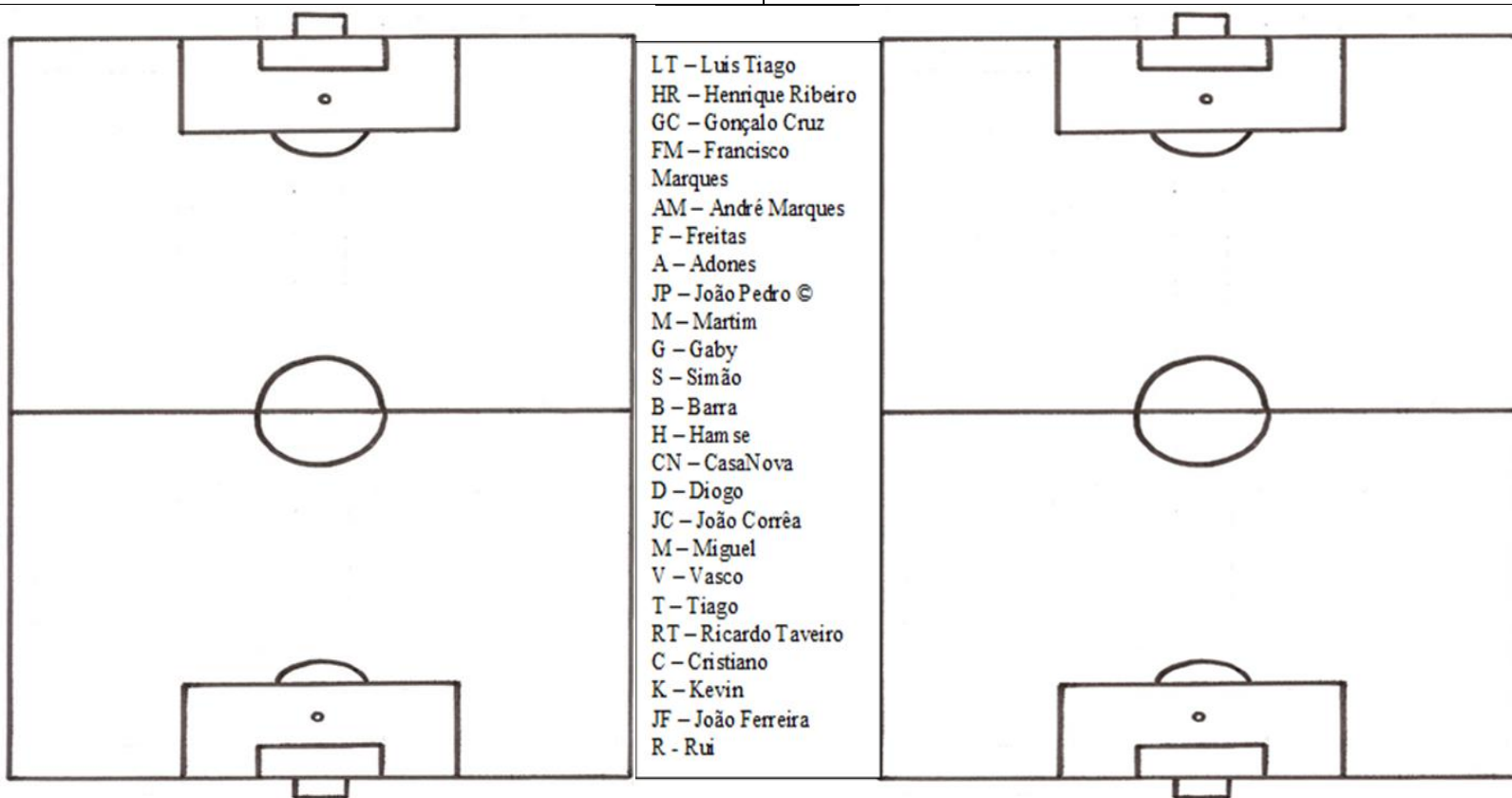


Parte Inicial	Parte Fundamental			Parte Final
ATIVIDADE FUNCION.	ORG. OFENS. 1 ^o FC	VELOCIDADE REAÇÃO	JOGO REDUZIDO	ALONGAMENTOS
		<ol style="list-style-type: none"> 1) CONCENTRAÇÃO (3 LOMES CORES DIFERENTES) 2) SLALOM 3) FRENTE - TRÁS 		
Tempo Ex: 10' Tempo decorrido: 10'	Tempo Ex: 2 x 10' Tempo decorrido: 20'	Tempo Ex: 10' (3R - 35') Tempo decorrido: 30'	Tempo Ex: Tempo decorrido:	Tempo Ex: 10' Tempo decorrido:
Espaço:	Espaço: 1/4 CAMPO	Espaço:	Espaço: MEIO CAMPO	Espaço:
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • PREVENÇÃO LESÕES • PREPARAR O ORGANISMO PARA A PRÁTICA 	Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • DESENVOLVER A 1^a FASE CONSTRUÇÃO • TRANSIÇÃO OFENSIVA (4/4) (3/4) 	Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • DESENVOLVER A VELOCIDADE REAÇÃO 	Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • CRIATIVIDADE • RECREAR PROCESSOS DE FORMA AUTÓNOMA 	Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • RETORNO À CALMA
Princípios da ação:	Princípios da ação: <ul style="list-style-type: none"> • MÉDIO DENTRO • LATERAL TENHA GANHAR COSTAS AD DEFESA 	Princípios da ação:	Princípios da ação:	Princípios da ação:
Organização estrutural:	Organização estrutural: GR + 4 x 3	Organização estrutural:	Organização estrutural: GR + 7 x 7 + 6R	Organização estrutural:

Jogo		Jornada	Dia	Local	Resultado Final
Visitado	Visitante				

Tema –

Parâmetro -



Anexos VIII – Avaliação e Controlo de Treino

1º Momento de Avaliação (Setembro)

1ª Avaliação (Setembro)																
Posição	Nome	Idade	Data de Nascimento	Altura	Peso	IMC	Flexibilidade			Velocidade		Teste T		Condução de Bola		Toques
							2	D	E	1ª T	2ª T	1ª T	2ª T	1ª T	2ª T	
GR	Lúis Tiago	13	08/02/2002	1,74	60,1	19,85	31	30	31	7"03	7"12	10"58	10"59	32"70	33"05"	60
GR	Rafael Jorge	13	14/01/2002	1,49	41,1	18,51	29	30	28	7"46	7"81	10"40	10"60	-	-	
GR	Gonçalo Cruz	13	03/01/2002	1,67	57,2	20,51	20	20	20	8"22	8"01	12"39	12"42	38"30	32"83	25
GR	Henrique Ribeiro	13	20/05/2002	1,67	69,3	24,85	26	29	29	8"28	8"29	11"85	11"90	-	-	
DD	André Marques	12	19/12/2002	1,56	47,7	19,6	27	29	32	8"48	8"39	12"64	12"57	35"22	34"15	17
DD	Mário Freitas	14	12/07/2001	1,63	48,3	18,18	31	31	32	8"31	8"23	13"28	12"64	37"77	29"65	26
DC	João Fonseca	14	14/04/2001	1,73	63,4	21,18	21	23	21	7"29	6"96	11"07	11"33	-	-	
DC	Guilherme Adones	14	12/07/2001	1,73	54,4	18,18	25	26	25	7"46	7"39	12"21	12"11	26"54	34"15	9
DC/MDC	Martim Prata	13	30/06/2002	1,64	54,6	20,3	30	31	30	7"54	8"64	12"	11"62	31"51"	32"49	31
DC/DE	Gabriel Oliveira	14	04/07/2001	1,64	58,3	21,68	14	17	22	8"11	8"59	11"57	11"41	-	-	
DE/D	Bruno Neves	14	27/07/2001	1,5	44,8	19,91	25	27	28	8"15	7"30	11"24	10"98	37"41	42"09	6
DC/D/E	Francisco Marques	14	29/08/2001	1,61	57,7	22,26	45	49	49	7"	8"01	12"48	12"27"	-	-	
MDC	Hamse Dos Bdkh	14	11/03/2001	1,7	49,3	17,06	35	35	39	6"56	7"13	12"27	11"77	28"06	28"90	60
MC	João Correã	13	11/09/2002	1,68	60,2	21,33	5	7	8	8"64	8"27	12"82	12"20	33"50	34"80	53
MC/D/E	Diogo Santos	13	10/05/2002	1,62	47,1	17,95	21	24	24	6"83	6"82	9"98	10"21	38"15	37"26	14
MC	João Casanova	11	30/12/2003	1,49	33,9	15,27	20	30	30	8"57	8"42	12"70	13"02	32"26	37"77	48
MD/E	Miguel Carvalho	12	07/11/2002	1,65	48,4	17,78	10	17	17	6"80	7"99	11"65	11"30	44"03	41"07	12
MD/E	Vasco Lima	14	24/07/2001	1,61	44,8	17,28	16	21	21	8"55	8"03	13"32	12"45	44"99	47"11	25
DE/MD/E	Simão Guerra	11	13/11/2003	1,62	48,1	18,33	24	25	28	6"66	7"29	10"75	10"51	39"29	35"40	31
MD/E	Tiago Silva	12	20/12/2002	1,59	40,9	16,18	14	20	19	8"35	8"62	12"20"	12"35	35"50	31"80	31
PL	Rui Ribeiro	14	23/06/2001	1,68	57,2	20,27	17	15	21	7"50	6"75	10"43	10"65	-	-	
MC/D/E	Ricardo Taveiro	13	11/01/2002	1,65	43,6	16,01	9	14	15	6"25	7"07	10"93	10"54	-	-	
PL	Cristiano Andrade	13	02/06/2002	1,64	61,6	22,9	20	23	25	7"83	7"50	11"70	11"65	31"36	41"70	50
PL	João Ferreira	14	13/01/2001	1,69	51,8	18,14	8	10	10	8"43	8"31	12"72	12"74	36"13	35"40	11
PL	Kevin Gonçalves	13	19/08/2002	1,67	46,5	16,67	3	5	3	8"36	8"64	13"78	12"96	33"96	40"39	15

Legenda:

	Abaixo de 17	Muito abaixo do peso		Melhor Tempo
	Entre 17 e 18,49	Abaixo do Peso		Melhor Prestação
	Entre 18,5 e 24,99	Peso Normal	x	Avaliado noutra dia
	Entre 25 e 29,99	Acima do Peso	-	Não vai ser avaliado

Posição	Nome	Idade	Data de Nascimento	Velocidade		Teste T	
				1ª T	2ª T	1ª T	2ª T
GR	Luís Tiago	13	08/02/2002	7'61	7'50	10'71	10'83
GR	Rafael Jorge	13	14/01/2002				
GR	Gonçalo Cruz	14	03/01/2002				
GR	Henrique Ribeiro	13	20/05/2002				
DD	André Marques	13	19/12/2002			11'39	11'32
DD	Mário Freitas	14	12/07/2001	8'25	8'22	11'81	11'30
DC	João Fonseca	14	14/04/2001	6'90	7'20	10'02	10'39
DC	Guilherme Adones	14	12/07/2001	7'39	7'39	11'08	10'86
DC/MDC	Martim Prata	13	30/06/2002				
DC/DE	Gabriel Oliveira	14	04/07/2001	8'35	8'03	10'58	11'01
DE/D	Bruno Neves	14	27/07/2001				
DC/D/E	Francisco Marques	14	29/08/2001				
MDC	Hamse Dos Bdkh	14	11/03/2001	6'93	6'60	9'91	10'09
MC	João Correã	13	11/09/2002	8'67	8'26	11'52	11'52
MC/D/E	Diogo Santos	13	10/05/2002				
MC	João Casanova	12	30/12/2003	8'65	8'57	11'39	11'59
MD/E	Miguel Carvalho	13	07/11/2002	7'65	7'91	10'94	11'67
MD/E	Vasco Lima	14	24/07/2001				
DE/MD/E	Simão Guerra	12	13/11/2003				
MD/E	Tiago Silva	13	20/12/2002	8'39	7'92	11'18	11'41
PL	Rui Ribeiro	14	23/06/2001				
MC/D/E	Ricardo Taveiro	13	11/01/2002				
PL	Cristiano Andrade	13	02/06/2002	7'57	7'49	10'59	10'59
PL	João Ferreira	14	13/01/2001	8'10	8'35	11'27	11'60
PL	Kevin Gonçalves	13	19/08/2002	8'40	8'32	11'27	11'60

Anexo IX – Convocatória de Jogo

Guarda Unida Desportiva
Treinador – Jean Amarante
Futebol 11



Convocatória

Jogo: GUARDA UNIDA DESP VS NDS GUARDA

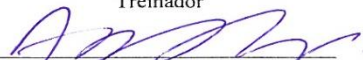
(11 HOD)

(SABADO, dia 12, de DEZEMBRO, de 2015)

	Nome:	Assinatura:
1	LUIS TIAGO	Luis Tiago
2	GONCALO CRUZ	Gonçalo Cruz
3	SIMÃO GUERRA	Simão Guerra
4	MÁRIO FREITAS	Mário Freitas
5	ANDRÉ MARQUES	André Marques
6	MARTIM PRATA	
7	CASANOVA	Casanova
8	J.P FONSECA (CAP)	João Fonseca
9	GABRIEL OLIVEIRA	Gabriel Oliveira
10	MIGUEL CARVALHO	Miguel Carvalho
11	VASCO LIMA	Vasco Lima
12	RUI RIBEIRO	Rui Jorge Estina Ribeiro
13	DIOGO SANTOS	
14	TIAGO SILVA	Diogo Silva
15	S. CORRÊA	S. Correia
16	KEVIN GONÇALVES	Kevin Gonçalves
17	CRISTIANO ANDRADE	Cristiano Andrade
18	HAMSE DOS BDKH	Hamse
19		

Local de encontro:	CAMPO ZÂMBITO
Horas:	5H45
Piso do terreno de jogo:	RELVA SINTÉTICA
Observações	

Treinador



(Jean Amarante)

Data: 11/12/2015

Anexo X - Avaliação Semanal “TEDH” – Trabalho, Empenho, Disciplina e Humildade

Guarda Unida Desportiva
Treinador – Jean Amorante
Treinador Adjunto – Rúben Baptista
Futebol 11 - Iniciados



Telefone:
271 311 108
Morada:
Largo Monsenhor Joaquim Alves,
Bras 1 - CV Dia Fracção B Bloco 2
6300 - 703 Guarda
Email:
www.guardaunida.pt

Avaliação Semanal

NOME	JOGO	TEDH				TOTAL
		TRABALHO	EMPENHO	DISCIPLINA	HUMILDADE	
LUIS TIAGO	-----	13	13	14	12	52 -
HENRIQUE RIBEIRO	12	13	13	13	12	63 +
GONÇALO CRUZ	12	12	12	12	11	59 +
FRANCISCO MARQUES	-----	-----	-----	-----	-----	-----
ANDRÉ MARQUES	-----	-----	-----	-----	-----	-----
MÁRIO FREITAS	11	13	12	14	12	62 -
GUILHERME ADONES	12	-----	-----	-----	-----	-----
J.P. FONSECA	13	13	13	14	12	65 -
DIOGO PRATA	-----	-----	-----	-----	-----	-----
GABRIEL OLIVEIRA	12	12	12	14	12	62 -
SIMÃO GUERRA	11	11	11	14	12	59 -
BRUNO NEVES	-----	-----	-----	-----	-----	-----
HAMSE DOS BDKH	12	13	13	13	12	63 -
J.P. CASANOVA	11	12	12	14	12	61 -
DIOGO SANTOS	10	12	12	14	12	60 -
JOÃO CORRÊA	-----	12	13	14	12	51 -
VASCO LIMA	8	11	11	12	11	53 -
MIGUEL CARVALHO	10	12	12	14	12	60 -
TIAGO SILVA	8	10	11	12	11	52 -
RICARDO TAVEIRO	-----	-----	-----	-----	-----	-----
CRISTIANO ANDRADE	11	11	12	10	10	54 -
KEVIN GONÇALVES	-----	-----	-----	-----	-----	-----
JOÃO FERREIRA	-----	-----	-----	-----	-----	-----
RUI RIBEIRO	11	13	13	11	11	59 -
ALEXANDRA SIMÃO	-----	-----	-----	-----	-----	-----
TOTAL						935 -

(LEGENDA: 0-4 MUITO INSUFICIENTE; 5-9 INSUFICIENTE; 10-14 SUFICIENTE; 15-17 BOM; 18-20 MUITO BOM/EXCELENTE)
(O JOGADOR QUE NÃO PARTICIPAR NO MÍNIMO EM 2 TREINOS SEMANAIS NÃO SERÁ SUJEITO A ESTA AVALIAÇÃO)

JOGADOR DA SEMANA



J.P. FONSECA

Análise da 1ª Fase – Fase de apuramento

Campeonatos > Campeonato Distrital Iniciados - 1ª fase série B > Classificação

Época Atual > 2015-2016

Pos	Equipas	Total							Casa						Fora					
		Pt	Jg	V	E	D	Gm	Gs	Pt	V	E	D	Gm	Gs	Pt	V	E	D	Gm	Gs
1	Guarda Unida Sport Clube "B"	26	10	8	2	0	35	6	11	3	2	0	23	4	15	5	0	0	12	2
2	U.D. Os Pinhelenses	23	10	7	2	1	39	16	12	4	0	1	19	4	11	3	2	0	20	12
3	Gd Vila Nova Foz Coa	14	10	4	2	4	23	24	7	2	1	2	14	7	7	2	1	2	9	17
4	Núcleo Desp. Social "B"	9	10	2	3	5	10	17	5	1	2	2	6	9	4	1	1	3	4	8
5	Gin C Figueirense	7	10	2	1	7	12	38	4	1	1	3	8	11	3	1	0	4	4	27
6	SPG C. da Meda	4	10	0	4	6	13	31	1	0	1	4	8	19	3	0	3	2	5	12

Resultados dos Jogos

Jornada 1

Data	Equipa	Resultado	Equipa
31-10-2015	U.D. Os Pinhelenses	7 - 1	Gd Vila Nova Foz Coa
31-10-2015	Guarda Unida Sport Clube "B"	2 - 2	SPG C. da Meda
31-10-2015	Gin C Figueirense	1 - 0	Núcleo Desp. Social "B"

Jornada 2

Data	Equipa	Resultado	Equipa
07-11-2015	Gd Vila Nova Foz Coa	8 - 0	Gin C Figueirense
07-11-2015	SPG C. da Meda	2 - 6	U.D. Os Pinhelenses
07-11-2015	Núcleo Desp. Social "B"	0 - 3	Guarda Unida Sport Clube "B"

Jornada 3

Data	Equipa	Resultado	Equipa
14-11-2015	Gd Vila Nova Foz Coa	3 - 1	SPG C. da Meda
14-11-2015	U.D. Os Pinhelenses	2 - 0	Núcleo Desp. Social "B"
14-11-2015	Gin C Figueirense	0 - 1	Guarda Unida Sport Clube "B"

Jornada 4

Data	Equipa	Resultado	Equipa
21-11-2015	Gin C Figueirense	1 - 1	SPG C. da Meda
21-11-2015	Núcleo Desp. Social "B"	0 - 2	Gd Vila Nova Foz Coa
21-11-2015	Guarda Unida Sport Clube "B"	2 - 2	U.D. Os Pinhelenses

Jornada 5

Data	Equipa	Resultado	Equipa
28-11-2015	SPG C. da Meda	2 - 3	Núcleo Desp. Social "B"
28-11-2015	Gd Vila Nova Foz Coa	0 - 1	Guarda Unida Sport Clube "B"
28-11-2015	U.D. Os Pinhelenses	5 - 0	Gin C Figueirense

Jornada 6

Data	Equipa	Resultado	Equipa
05-12-2015	Gd Vila Nova Foz Coa	2 - 4	U.D. Os Pinhelenses
05-12-2015	SPG C. da Meda	2 - 4	Guarda Unida Sport Clube "B"
05-12-2015	Núcleo Desp. Social "B"	2 - 0	Gin C Figueirense

Jornada 7

Data	Equipa	Resultado	Equipa
12-12-2015	Gin C Figueirense	3 - 4	Gd Vila Nova Foz Coa
12-12-2015	U.D. Os Pinhelenses	5 - 0	SPG C. da Meda
12-12-2015	Guarda Unida Sport Clube "B"	2 - 0	Núcleo Desp. Social "B"

Jornada 8

Data	Equipa	Resultado	Equipa
19-12-2015	SPG C. da Meda	2 - 2	Gd Vila Nova Foz Coa
19-12-2015	Núcleo Desp. Social "B"	3 - 3	U.D. Os Pinhelenses
19-12-2015	Guarda Unida Sport Clube "B"	12 - 0	Gin C Figueirense

Jornada 9

Data	Equipa	Resultado	Equipa
09-01-2016	SPG C. da Meda	0 - 4	Gin C Figueirense
09-01-2016	Gd Vila Nova Foz Coa	1 - 1	Núcleo Desp. Social "B"
09-01-2016	U.D. Os Pinhelenses	0 - 3	Guarda Unida Sport Clube "B"

Jornada 10

Data	Equipa	Resultado	Equipa
16-01-2016	Núcleo Desp. Social "B"	1 - 1	SPG C. da Meda
16-01-2016	Guarda Unida Sport Clube "B"	5 - 0	Gd Vila Nova Foz Coa
16-01-2016	Gin C Figueirense	3 - 5	U.D. Os Pinhelenses

Campeonatos > Campeonato Distrital Iniciados - 2ª fase série A > Classificação

Época Atual > 2015

Pos	Equipas	Total							Casa						Fora					
		Pt	Jg	V	E	D	Gm	Gs	Pt	V	E	D	Gm	Gs	Pt	V	E	D	Gm	Gs
1	NDS Guarda "A"	26	10	8	2	0	30	2	15	5	0	0	19	2	11	3	2	0	11	0
2	A.D. de São Romão	20	10	6	2	2	20	4	8	2	2	1	6	1	12	4	0	1	14	3
3	GUARDA UNIDA DESPORTIVA	16	10	5	1	4	17	13	7	2	1	2	7	6	9	3	0	2	10	7
4	Seia Futebol Clube	12	10	3	3	4	14	22	4	1	1	3	6	12	8	2	2	1	8	10
5	G.D. Trancoso	11	10	3	2	5	12	16	4	1	1	3	6	10	7	2	1	2	6	6
6	U. D. Os Pinhelenses	0	10	0	0	10	10	46	0	0	0	5	5	23	0	0	0	5	5	23

Resultados dos Jogos

Jornada 1

Data	Equipa	Resultado	Equipa
06-02-2016	NDS Guarda "A"	1 - 0	GUARDA UNIDA DESPORTIVA
06-02-2016	G.D. Trancoso	3 - 3	Seia Futebol Clube
06-02-2016	A.D. de São Romão	3 - 0	U. D. Os Pinhelenses

Jornada 2

Data	Equipa	Resultado	Equipa
13-02-2016	GUARDA UNIDA DESPORTIVA	0 - 1	A.D. de São Romão
13-02-2016	Seia Futebol Clube	0 - 3	NDS Guarda "A"
13-02-2016	U. D. Os Pinhelenses	2 - 4	G.D. Trancoso

Jornada 3

Data	Equipa	Resultado	Equipa
20-02-2016	GUARDA UNIDA DESPORTIVA	0 - 2	Seia Futebol Clube
20-02-2016	NDS Guarda "A"	7 - 0	U. D. Os Pinhelenses
20-02-2016	A.D. de São Romão	0 - 1	G.D. Trancoso

Jornada 4

Data	Equipa	Resultado	Equipa
27-02-2016	A.D. de São Romão	0 - 0	Seia Futebol Clube
27-02-2016	U. D. Os Pinhelenses	2 - 4	GUARDA UNIDA DESPORTIVA
27-02-2016	G.D. Trancoso	0 - 4	NDS Guarda "A"

Jornada 5

Data	Equipa	Resultado	Equipa
05-03-2016	Seia Futebol Clube	5 - 2	U. D. Os Pinhelenses
05-03-2016	GUARDA UNIDA DESPORTIVA	1 - 0	G.D. Trancoso
05-03-2016	NDS Guarda "A"	3 - 2	A.D. de São Romão

Jornada 6

Data	Equipa	Resultado	Equipa
12-03-2016	GUARDA UNIDA DESPORTIVA	0 - 0	NDS Guarda "A"
12-03-2016	Seia Futebol Clube	1 - 1	G.D. Trancoso
12-03-2016	U. D. Os Pinhelenses	0 - 8	A.D. de São Romão

Jornada 7

Data	Equipa	Resultado	Equipa
19-03-2016	A.D. de São Romão	3 - 0	GUARDA UNIDA DESPORTIVA
19-03-2016	NDS Guarda "A"	6 - 0	Seia Futebol Clube
19-03-2016	G.D. Trancoso	2 - 0	U. D. Os Pinhelenses

Jornada 8

Data	Equipa	Resultado	Equipa
02-04-2016	Seia Futebol Clube	0 - 4	GUARDA UNIDA DESPORTIVA
02-04-2016	U. D. Os Pinhelenses	0 - 4	NDS Guarda "A"
02-04-2016	G.D. Trancoso	0 - 1	A.D. de São Romão

Jornada 9

Data	Equipa	Resultado	Equipa
09-04-2016	Seia Futebol Clube	0 - 2	A.D. de São Romão
09-04-2016	GUARDA UNIDA DESPORTIVA	6 - 3	U. D. Os Pinhelenses
09-04-2016	NDS Guarda "A"	2 - 0	G.D. Trancoso

Jornada 10

Data	Equipa	Resultado	Equipa
16-04-2016	U. D. Os Pinhelenses	1 - 3	Seia Futebol Clube
16-04-2016	G.D. Trancoso	1 - 2	GUARDA UNIDA DESPORTIVA
16-04-2016	A.D. de São Romão	0 - 0	NDS Guarda "A"



**1º TORNEIO JOVEM
CIDADE DA GUARDA**



Guarda 2000





Guarda Unida
Desportiva

**11
JUNHO**

10 H

**LOCAL
CAMPO DE FUTEBOL
ZAMBITO**

APOIOS



O treino do futebolista

um espaço de confluência entre a ciência e a prática

José Guilherme

Treinador da Seleção Nacional Sub 18

Francisco Silveira Ramos

Diretor Técnico Nacional da FPF

Francisco Neto

Selecionador Nacional de Futebol Feminino

António Barbosa

Coordenador da Academia de Futebol Prozis

Carlos Sacadura

Treinador de Futebol (Nível IV, UEFA Pro)

Carolina Vila-Chã

Diretora do LABMOV do IPG

Nuno Leite

Docente da UTAD, CreativeLab/CIDESD

Ricardo Chéu

Treinador com experiência na I Liga

Pedro Tiago Esteves

Docente de Av. Performance, ESECD/IPG

Rui Nascimento

Treinador de Futebol (Nível II, UEFA B)

Formação creditada com 1,4 créditos de formação específica para o título de treinadores de futebol.

26MAIO2016 AUDITÓRIO DO IPG

www.ipg.pt/1congresso-futebol/



Anexo XIV - Fotografias

