



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Filipe André Teixeira Barra

dezembro | 2016



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Filipe André Teixeira Barra | 5007199

Guarda | Dezembro | 2016

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

NDS – Núcleo Desportivo e Social



Relatório de estágio curricular, realizado por Filipe André Teixeira Barra, para aprovação na Unidade Curricular de “Estágio” da Licenciatura em Desporto, orientado pela Prof. Natalina Casanova, do Instituto Politécnico da Guarda - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.

LISTA DE SIGLAS

AC – AVANÇADO CENTRO

AFG – ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DA GUARDA

DC – DEFESA CENTRAL

DCI – DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES INDIVIDUAIS

ESECD – ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO

FPF – FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE FUTEBOL

GR – GUARDA – REDES

IMC – ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

IPG – INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

JDC – JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

LTAD – DESENVOLVIMENTO DO ATLETA A LONGO PRAZO

MI – MÉDIO INTERIOR

ML – MÉDIO LATERAL

MPB - MANUTENÇÃO DE POSSE DE BOLA

NDS – NÚCLEO DESPORTIVO E SOCIAL

QMAD – QUESTIONÁRIO DE MOTIVAÇÃO PARA ATIVIDADES DESPORTIVAS

UC – UNIDADE CURRICULAR

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro Tadeu

Diretora do Curso: Professora Doutora Carolina Vila-Chã

Docente Orientador: Professora Doutora Natalina Casanova

Grau Académico: Doutoramento

Local de Estágio: NDS- Núcleo Desportivo e Social

Morada: Avenida da Igreja, Centro Cultural e Social de S.Miguel, 2º Piso

Telefone: 271 230 624

Email: ndsfutebol@gmail.com

Início de Estágio: 22 de Setembro de 2015

Supervisor da Instituição: Carlos Sacadura

Grau/Habilitações Académicas: Professor Especialista

Aluno: Filipe André Teixeira Barra

Nº: 5007199

AGRADECIMENTOS

Este processo que agora termina faz parte de um sonho pessoal e profissional que vejo ser concretizado. Assim, considero importante manifestar os meus sinceros agradecimentos a todas as pessoas que me foram importantes e àquelas que, de algum modo, contribuíram para o sucesso deste trabalho.

Em primeiro lugar, quero agradecer aos meus tutores de estágio, Professores Carlos Sacadura e Abílio Capelo, pelo conhecimento transmitido, por me terem ajudado e orientado e por estarem sempre disponíveis no decorrer do estágio. À minha orientadora de estágio Professora Natalina Casanova pela sua flexibilidade e dedicação, também por todos os importantes alertas para o meu sucesso. Obrigado!

Em segundo lugar, e não menos importante, quero agradecer ao Núcleo Desportivo e Social por me ter aceitado na instituição, pois sem eles a realização deste estágio não era possível.

A todos os professores da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto pela sua capacidade de transmissão de conhecimentos e por nunca deixarem de me ajudar nos momentos mais que mais precisei.

À minha família, em especial pais e irmão, pelo apoio que me deram, por todos os conselhos e avisos ao longo destes anos.

À minha namorada que foi também uma ajuda preciosa que muitas vezes me preveniu da falta de trabalho e assim me auxiliou a cumprir as regras referentes ao compromisso do meu estudo.

Aos jogadores dos escalões de Juniores pela sua entrega, empenho e dedicação, pela confiança ao longo da época desportiva. Por todas as situações que me fizeram crescer, aprender e evoluir.

Por último, a todos os meus amigos e colegas do curso de desporto, por todos os momentos de alegria, de emoção de convívio, de diversão e de apoio, partilhados ao longo destes três anos.

Muito obrigado a todos!!!

RESUMO

O estágio foi realizado entre os meses de setembro a junho de 2015, e dá cumprimento a uma das exigências da habilitação de Licenciatura em Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda, tendo sido realizado na equipa de futebol de juniores do Núcleo Desportivo e Social (NDS), que disputou o campeonato distrital de juniores da Associação de Futebol da Guarda (AFG).

Escolhi estagiar no NDS, por incentivo próprio devido a ser um dos melhores clubes na cidade da Guarda e por ser o primeiro clube que representei e fui federado durante oito anos. Também por incentivo do Professor Carlos Sacadura, pessoa que admiro neste meio futebolístico e pela afinidade e amizade que tenho por ele, já que, sendo ele o treinador principal da equipa de juniores e sendo ele o meu primeiro treinador no escalão infantil e por já ter sido treinado vários anos por ele, quer a nível de seleções juvenis enquanto treinador e coordenador da AFG quer a nível sénior.

Este estágio foi dividido em três fases, a primeira fase dizia respeito à observação e integração no seio da equipa, para poder adquirir competências de comunicação, a segunda fase centrou-se na intervenção nos treinos e jogos como adjunto, por último e para mim uma das fases mais complexa, a fase de autonomia, onde aprendi realmente que ser treinador exige muito trabalho com sentido de responsabilidade.

Enquanto estagiário no NDS, desempenhei a função de adjunto ao lado do treinador e supervisor Carlos Sacadura, e com a função acumulada de delegado técnico nos jogos, onde tinha a responsabilidade de preencher as fichas de jogo para a equipa de arbitragem fazer a respetiva revisão e chamada aos jogadores, sendo também da minha responsabilidade a posterior assinatura no final do jogo.

Ao longo do desenvolvimento deste relatório final de estágio, procuro refletir de forma introspetiva e critica sobre os vários pontos, nomeadamente: as aprendizagens realizadas como estagiário, o compromisso com as aprendizagens dos jogadores, as dificuldades encontradas ao longo do mesmo e a capacidade de iniciativa e responsabilidade.

Palavras Chave – observação, integração, autonomia;

INDICE

Parte I) Caraterização e contextualização do local de estágio

1) A cidade da Guarda.....	4
2) Núcleo Desportivo e Social.....	5
2.1.) Recursos humanos.....	6
3) Estrutura Organizacional.....	7
3.1.) Equipa técnica.....	7
3.2.) Atletas.....	8
3.3.) Recursos materiais.....	9
3.4.) Recursos físicos.....	10
4) Transportes do clube NDS.....	11

Parte II) Objetivos e planeamento do estágio

1) Objetivos do estágio.....	13
1.1) Objetivos gerais.....	13
1.2) Objetivos específicos.....	13
1.3) Objetivo do clube ao aceitar alunos estagiários.....	14
1.4) Objetivos transversais a todos os alunos estagiários no clube.....	14
2) Áreas e fases de intervenção.....	15
3) Calendarização anual.....	16
4) Plano semanal.....	16

Parte III) Atividades desenvolvidas

1) Caraterização do campeonato.....	19
1.1) Estrutura e planificação da competição.....	19
1.2) Processo de formação desportiva.....	21
1.3) Processo de acompanhamento dos treinos.....	23
2) Modelo de jogo /Ideia de jogo adotadas.....	25
3) Resultados da época.....	28
4) Conclusão.....	29
Referências Bibliográficas.....	30

- Figura 1– Brasão da cidade da Guarda
- Figura 2– Logótipo clube NDS
- Figura 3– Organograma do clube desde o escalão de escolinhas ao escalão juniores
- Figura 4– Equipa NDS
- Figura 5 – Medidas base por sectores
- Figura 6- Campo Zambito
- Figura 7- Campo Carapito
- Figura 8– Zona dos balneários
- Figura 9– Carrinha 9 lugares NDS
- Figura 10– Autocarro NDS
- Figura 11– Calendário anual
- Figura 12- Calendário semanal
- Figura 13- LTAD
- Figura 14- Microciclo referente à 2ª semana do período preparatório
- Figura 15- Sistema tático dos juniores NDS
- Figura 16- Momento ofensivo dos juniores NDS
- Figura 17- Momento ofensivo dos juniores NDS

Índice de tabelas

- Tabela 1- Equipa técnica
- Tabela 2- Equipa NDS
- Tabela 3- Caracterização do material disponível no NDS
- Tabela 4- Calendarização do campeonato
- Tabela 5- Conteúdos e respetivo tempo efectivo de treino

INTRODUÇÃO

O estágio curricular de final de curso constitui a última etapa do meu percurso académico. Desta forma, este estágio pretende consolidar os conhecimentos essenciais, adquiridos ao longo da formação académica do curso de licenciatura. Este relatório descreve as atividades realizadas durante o estágio conforme definido no Plano de estágio que define as linhas de intervenção e objetivos delineados para o Estágio e sustentado pela Convenção de Estágio estabelecida entre a instituição acolhedora e o Instituto Politécnico da Guarda.

A execução deste Estágio Curricular foi um importante procedimento didático pedagógico para a minha formação profissional tendo proporcionado a participação, vivência e acompanhamento de situações reais de treino, considerando que possibilitou a oportunidade de aplicar na prática os conteúdos teóricos adquiridos ao longo do curso, adquirir e melhorar habilidades e técnicas e também vivenciar diversificados processos de treino e diferentes relações interpessoais.

O Estágio decorreu na especialização de Treino Desportivo operacionaliza uma última abordagem desenvolvida pelo aluno na licenciatura em Desporto, possuindo uma carga horária definida pelo Guia de Funcionamento da Unidade Curricular, com o acompanhamento e supervisão do orientador responsável pela Unidade Curricular.

No desenvolvimento das atividades de Estágio vai além dos objetivos propostos pelas aulas práticas desenvolvidas como complemento das disciplinas, pois deseja proporcionar ao aluno uma experiência “pré-profissional”, na qual o aluno vivencia o desempenho das funções de um profissional de desporto, com a devida orientação do docente responsável (Adaptado de Regulamento de Estágio, 2014).

A realização deste estágio teve, em termos particulares, o objetivo geral de adquirir e conhecer melhor as tarefas que ocorrem num departamento de futebol de formação. Assim, é feita a distribuição estruturada dos diferentes conteúdos em três momentos, contendo cada uma delas a caracterização de cada momento e intervenção do meu trajeto no Núcleo Desportivo e Social.

No que respeita à estrutura deste documento, é constituído por três partes, elaboradas da seguinte forma: a Parte 1, faz uma breve descrição e caracterização da localização e descrição do clube e de todos os seus recursos que serviram de suporte às atividades

desenvolvidas no estágio e no ensino do futebol aos atletas adolescentes; na Parte 2 estão englobados os objectivos gerais, específicos e transversais ao clube, tal como a calendarização anual de todo o trabalho desenvolvido e planeamento semanal dos treinos e jogos realizados; a parte 3 descreve a caracterização do campeonato distrital de Juniores masculinos, tal como a estrutura e planificação da competição, o processo de formação desportiva e de acompanhamento dos treinos, o Modelo de jogo /Ideia de jogo adotadas e os resultados da época Por fim esta parte engloba também a minha Conclusão e Referências Bibliográficas.

PARTE I- CARACTERIZAÇÃO E CONTEXTUALIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO

Esta parte do trabalho reúne informação sobre a cidade da Guarda (localização da entidade de estágio) e sobre o clube de realização do estágio (caracterização geral, oferta formativa e população abrangida)

1. CIDADE DA GUARDA

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



Figura 1 - Brasão da cidade da Guarda

Fonte: <http://olacomoestas.blogspot.pt/2013/09/one-fica-guarda.html>

Conhecida como a Cidade mais alta de Portugal (1053 metros), o distrito da Guarda tem o pico máximo de Portugal continental, a Torre (1993 metros), onde encontramos a famosa estância de ski do parque natural da Serra da Estrela.

As várias cidades, vilas e aldeias deste distrito são o simbolismo da idade média, retratando a grandeza dos seus castelos. Podemos ainda viajar até Vila Nova de Foz Côa, um local que abriga a maior coleção de gravuras a céu aberto do Paleolítico de todo o mundo.

As localidades serranas de Manteigas e Seia fazem a delícia dos visitantes em qualquer altura do ano com as suas paisagens cobertas de neve, propício para à prática dos desportos de inverno, ou durante o verão, desfrutando de caminhadas à beira do rio Zêzere.

2. NÚCLEO DESPORTIVO E SOCIAL

De acordo com o site do clube. O Núcleo Desportivo e Social (NDS - logótipo na figura 2) foi fundado em 1982, sendo o seu fundador o Engenheiro Jorge Manuel Pires Godinho Antunes, que, na Guarda-Gare conseguiu unir à sua volta muitos dos jovens estudantes e trabalhadores aí residentes.

No início do seu funcionamento o NDS possuía as seguintes valências:

- Grupo de danças;
- Provas de perícia automóvel;
- Coro infantil;
- Futebol amador;
- Atletismo federado



Figura 2 – Logótipo do Clube NDS

Devido à sua localização na Guarda Gare, o NDS, desde sempre se responsabilizou pela realização anual da festa local em honra de São Miguel, padroeiro da localidade. O clube tem subsistido através de grande empenho de jovens que em reuniões semanais se juntam para debater vários assuntos não só desportivos, mas essencialmente sociais.

Atualmente o clube mantém os mesmos objetivos da altura da sua criação. Apesar de no início se pretender um clube mais direcionado para os jovens, com o andar dos anos, tornou-se um grupo associativo para todas as idades. As diversas atividades desenvolvidas ao longo dos anos foram ganhando cada vez mais vigor e mais adeptos, tal como todo o prestígio e reconhecimento alcançado aos mais diversos níveis desportivos. Assim, o clube tem mantido as diferentes atividades que sempre nortearam todos os seus dirigentes, ou seja um clube ao serviço de um projeto sociocomunitário para a Guarda-Gare com desporto, cultura, recreação, apoio social aos idosos, crianças, jovens e pessoas com problemas de pobreza e/ou desemprego.

2.1- Recursos Humanos

No que respeita à sua vertente desportiva, o NDS reúne um grande conjunto de recursos humanos que têm assegurado o funcionamento de diferentes modalidades ao longo dos tempos. Atualmente a formação em Futebol, com representação de equipas em todos os escalões, é a modalidade do clube que possui mais atletas. Na figura 3 podemos visualizar o corpo técnico de treinadores de cada uma das equipas existentes, desde as escolinhas aos Juniores. De seguida passarei a descrever de forma mais pormenorizada o escalão de Juniores, considerando que foi com estes atletas que realizei o meu estágio.

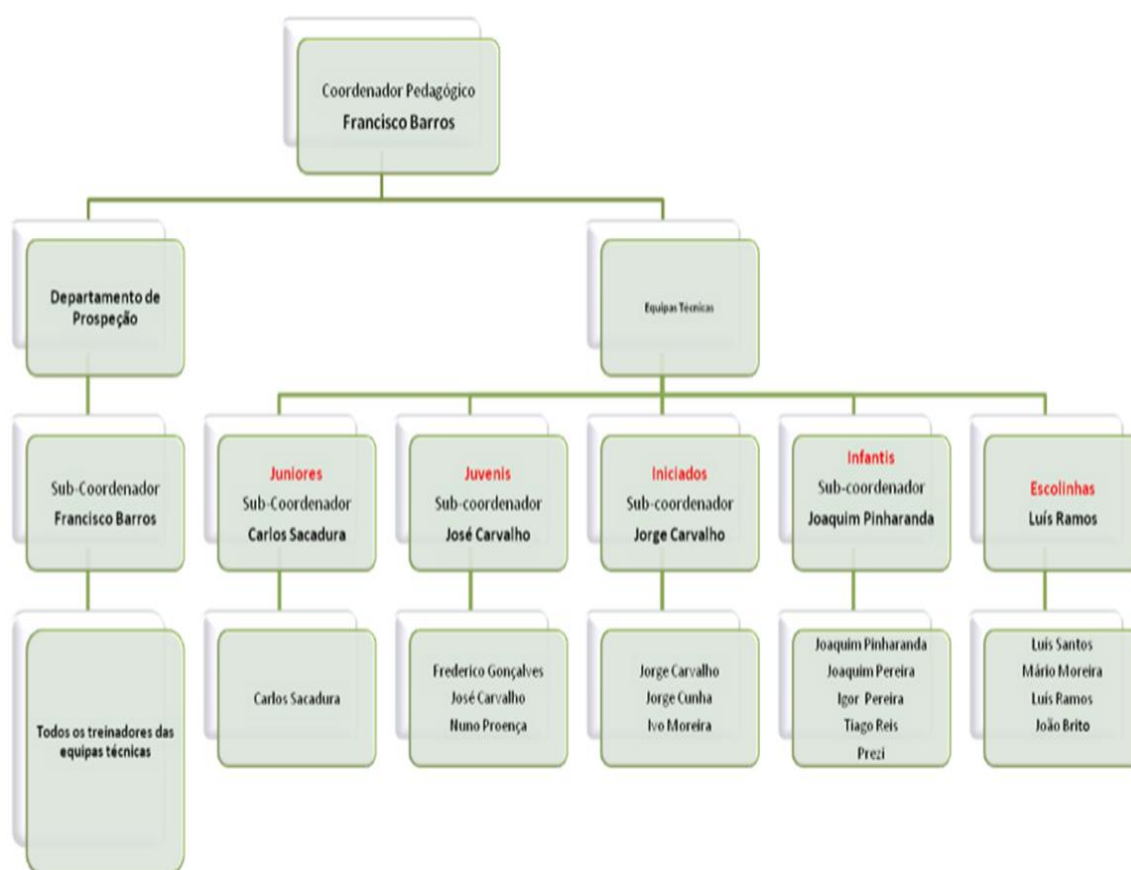


Figura 3- Organograma do clube desde o escalão de Escolinhas ao escalão de Juniores.






3. Estrutura Organizacional

3.1. Equipa Técnica

Durante a época a que respeita este relatório, o NDS encontrou-se representado por uma equipa de Juniores, que possui uma equipa técnica constituída por um treinador principal (Carlos Sacadura) e dois estagiários que assumiram funções de treinador adjunto (Daniela Alves e André Barra). No decorrer do mês de fevereiro, o treinador principal foi substituído por outro treinador (Abílio Capelo) que assegurou a responsabilidade técnica até ao final da época. Na equipa técnica, além do papel de treinador adjunto, assumi ainda as funções de delegado técnico. A equipa técnica era ainda assessorada por mais dois elementos do clube, um treinador estagiário de Guarda-Redes (João Carvalho) e um enfermeiro (Alcides Sequeira), conforme consta na tabela nº1.

Desta forma, o treinador principal assumia a responsabilidade de planificar as sessões de treino, definir o modelo de jogo e operacionalizar o processo de treino. Todas estas tarefas eram tratadas em reuniões de equipa técnica realizadas regularmente, tendo os estagiários também um papel decisivo nas diferentes opções tomadas.

Tabela 1- Equipa técnica

Nome	Função	Fotografia
Carlos Sacadura	Treinador principal	
Abílio Capelo	Treinador principal	
André Barra	Treinador Estagiário e Delegado técnico	
Daniela Alves	Treinadora Estagiária	
João Carvalho	Treinador Estagiário	

3.2. Atletas

Durante a época a que respeita este relatório, a equipa de Juniores do NDS (idades de 16 e 17 anos) possuiu 17 jogadores inscritos. Devido ao baixo numero de atletas, foi necessário recorrer à integração de dois Juvenis na equipa (figura nº4). Dos 17 atletas juniores inscritos o NDS teve o prestígio de ter 1 jogador (apresentado com um *) a representar a seleção distrital da Guarda.



Figura nº 4 – Equipa do NDS

Na sua maioria os atletas tiveram um papel polivalente, jogando em mais que uma posição devido a castigos e lesões de colegas, na equipa havia 5 jogadores esquerdinos, e os restantes eram destros (ver tabela 2).

Tabela 2 - Caracterização dos jogadores

NOME	POSIÇÃO	ALTURA	PESO	IMC
Luís	Guarda Redes	1,73m	72 Kg	24
Dany	Extremo Dir.	1,75m	57 Kg	19
João. A	Defesa Central	1,82m	75 Kg	23
Sequeira	Médio Defensivo	1,77m	58 Kg	19
Miguel	Médio Centro	1,66m	56 Kg	20
Vicente	Extremo Dir.	1,72m	69 Kg	23
Alvané	Lateral Esq.	1,67m	77 Kg	28
Carlos	Lateral Dir.	1,83m	76 Kg	23
Fragoso	Defesa Central	1,73m	70 Kg	23
Diogo	Polivalente	1,74m	73 Kg	24
Manso	Médio Centro	1,74m	68 Kg	20
Amaral	Médio Ofensivo	1,72m	72 Kg	24
Grilo	Extremo Esq.	1,70m	54 Kg	19
Guilherme	Lateral Dir.	1,72m	57 Kg	19
Rodrigo	Ponta de Lança	1,77m	58 Kg	19
Cristiano	Extremo Esq.	1,64m	67 Kg	25
Jarmelo	Médio Centro	1,69m	67 Kg	23
Média	-----	1,74m	66,2 Kg	22

No início da época os atletas foram avaliados quanto à sua composição corporal (peso e altura), encontrando-se os valores registados na figura nº 5. Desde logo se notaram ligeiras diferenças entre as médias dos jogadores do setor ofensivo e as médias dos jogadores do setor defensivo, no qual podemos verificar que os jogadores mais defensivos apresentam uma média de peso mais alta, o mesmo se verifica na média de alturas e no IMC.

Assim, o valor médio da altura do total da amostra é de 1,74m, a média do peso é de 66,2 Kg e a média de IMC é de 22. Relativamente ao campeonato que a nossa equipa esteve a disputar, a média de alturas comparado com as outras equipas era razoável, estando nos assim num patamar médio.

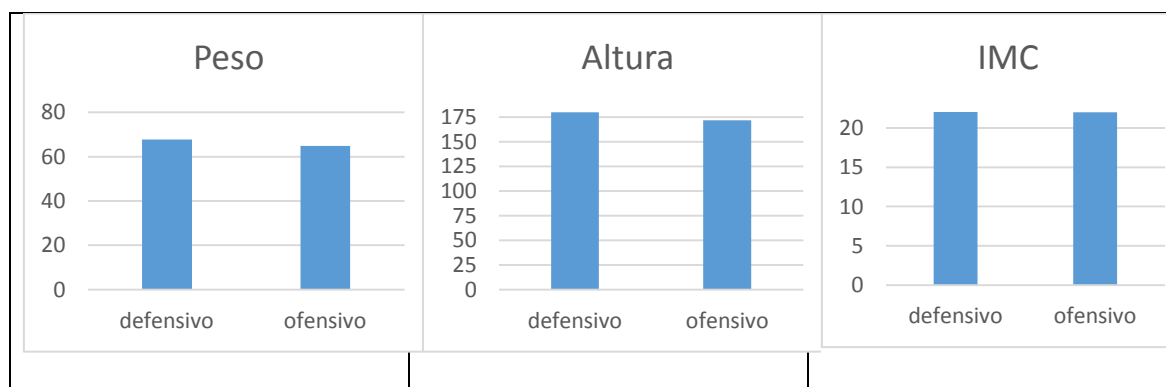


Figura nº 5 - Medidas base por setores

3.3. Recursos Materiais

O Núcleo Desportivo e Social, possui diferentes materiais para o treino do futebol que na sua maioria se encontram em bom estado. Para o escalão de Juniores o material de treino /jogo encontra-se descrito na tabela nº3.

Tabela 3 – Caracterização do material disponível no NDS

TIPOS DE RECURSOS	QUANTIDADE	ESTADO DO MATERIAL
Bolas Oficiais de Jogo	8	Bom
Bolas Oficiais de Treino	10	Razoável
Balizas de Futebol 11	2	Bom
Balizas de Futebol 7	2	Bom
Balizas Pequenas	4	Mau
Sinalizadores	62	Razoável
Cones Grandes	16	Muito Bom
Cones pequenos	8	Bom
Arcos	8	Bom
Escadas	2	Razoável
Coletes	22	Bom
Cantis	8	Mau

3.4. Recursos Físicos

As instalações desportivas do NDS encontram-se sediadas na quinta do Carapito, onde existe um campo de terra batida que serve como local de treino da equipa de Juniores. Além deste espaço são também utilizados os espaços pertencentes à Câmara Municipal da Guarda (campo de Futebol do Zâmbito e Estádio Municipal) que são cedidos ao clube para treinos e para competições.

De seguida iremos caracterizar de forma muito breve cada um dos espaços existentes em cada uma das instalações referidas.

Zona de Prática – constituída pelo campo de futebol de 11, partilhado com o escalão de Juvenis, ou seja, ficávamos com um campo de futebol de 7 para treinar. As dimensões do campo eram de 103 m de comprimento e 52 m de largura.



Figura 6 – Campo do Zâmbito
Fonte: Própria



Figura 7 – Campo do Carapito
Fonte: Própria



Figura 8 – Zona de balneários
Fonte: Própria

Zona dos balneários – constituída por balneários e casas de banho para os atletas, treinadores e árbitros, também tem um gabinete de primeiros socorros e locais de arrecadação de material de treino.

3.5 Transportes do clube NDS

Para além destes recursos materiais e físicos, o clube também tem um miniautocarro, com lotação de trinta e cinco lugares (35) e duas carrinhas, com lotação de nove lugares (9) (figuras 9 e 10).



Figura 9 – Carrinha de 9 lugares NDS
Fonte: Própria



Figura 10 – Autocarro NDS
Fonte: Própria

PARTE II- OBJETIVOS E PLANEAMENTO DO ESTÁGIO

Esta parte do relatório apresenta os objetivos gerais e específicos acordados, no início do estágio, com o tutor e com o orientador de estágio e inseridos nos objetivos da instituição acolhedora do estágio. Na formulação destes objetivos pretendeu-se contribuir para a minha formação como futuro profissional de Desporto bem como ser uma mais valia para a instituição.

1. OBJETIVOS DO ESTÁGIO

Na concretização de cada um dos estágios curriculares devemos ter em conta a possibilidade de proporcionar aos alunos estagiários situações semelhantes às que irão ser encontradas no papel de profissional a exercer funções no mercado de trabalho. Desta forma, devem ser definidos, para o aluno estagiário, objetivos que possibilitem a aquisição de diferentes competências profissionais, no domínio técnico, pedagógico e organizacional.

Assim, no início do processo de estágio foram previstos os objetivos gerais e específicos que a seguir descrevemos.

1.1. Objetivos Gerais

- Adquirir, atualizar e desenvolver competências de conhecimento nos domínios da investigação, do conhecimento científico, técnico e pedagógico;
- Aprofundar competências ao nível do treino desportivo para uma futura intervenção profissional qualificada;
- Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário;
- Assumir uma atitude de compromisso, assiduidade e pontualidade para com o estágio e seus intervenientes.

1.2. Objetivos Específicos

- Diagnosticar e caracterizar o clube em termos da sua cultura, estrutura, recursos, funcionamento e canais de comunicação;
- Monitorizar o desenvolvimento dos atletas ao longo da época desportiva através de uma caracterização do perfil antropométrico dos atletas;
- Observar e analisar o desempenho desportivo da equipa através de filmagens ou observação direta;
- Realizar e/ou colaborar na elaboração e operacionalização dos microciclos e unidades de treino;

- Colaborar na organização de atividades promotoras da prática de atividade física e da captação de novos praticantes.

Apresentamos também os objetivos pretendidos pelo clube no processo de integração de estagiários nas equipas técnicas de cada um dos escalões de atletas.

1.3. Objetivos do Clube ao aceitar alunos Estagiários

- Colaborar com a Instituição Formadora (IPG) na formação e qualificação de novos técnicos desportivos;
- Proporcionar experiências tutoradas em contexto de trabalho onde os estagiários possam aplicar os conhecimentos adquiridos na sua formação na Escola e desenvolver a sua capacidade de trabalho em grupo, o seu espírito reflexivo e crítico bem com o seu espírito de empreendedorismo;
- Potenciar novos recursos humanos para um futuro enquadramento de equipas de Clube;
- Participar ativamente na melhoria do futebol regional.

1.4. Objetivos transversais a todos os alunos Estagiários no Clube

- Envolvimento no projeto do NDS, aceitando participar ativamente na consecução da missão, objetivos e metas do clube, respeitando os valores e as normas definidas;
- Assumir uma atitude de compromisso, assiduidade e pontualidade para com a Equipa e seus intervenientes;
- Respeitar a “hierarquia” organizacional do Clube;
- Participar ativamente na conceção e aplicação dos microciclos de treino e na competição;
- Refletir com os seus pares de estágio e com o tutor sobre o desenvolvimento de toda a atividade;
- Participar, sempre que possível, na vida associativa e atividades do Clube.

2. ÁREAS E FASES DE INTERVENÇÃO

Na fase de planeamento do estágio, em reunião com o professor orientador, foram definidas as etapas pelas quais iria passar durante todo o decorrer do processo de estágio. Assim, foram planeadas três fases, desde a fase de integração e planeamento (primeira fase), à fase de intervenção (segunda fase) e à fase de conclusão e avaliação (terceira fase).

A fase de integração e planeamento realizada no início do estágio, durou cerca de um mês com início no dia 22 de setembro e término no dia 19 de outubro. Este período teve como objetivo primordial a integração e a adaptação ao grupo de trabalho (clube, equipa técnica e atletas). No seu decorrer foram essencialmente desenvolvidas tarefas de observação de treinos orientados pelo treinador principal da equipa de juniores (treinador Carlos Sacadura), com o intuito de perceber as dinâmicas de treino direcionadas para este escalão bem como as diferentes formas de relacionamento e ensino perante os jovens atletas. Neste escalão a preocupação centra-se no reforço positivo com a emissão de *feed-backs* e reforço dos aspetos positivos de cada atleta.

Após este período inicial de integração iniciámos de forma gradual a intervenção, tendo oportunidade de planear partes de sessões de treino, que decorriam na parte inicial ou na parte final do treino. Por vezes, também havia orientação de treinos de acordo com o plano elaborado pelo treinador principal. Esta fase ocupou praticamente toda a época desportiva e foi possível planear e orientar sessões de treino de forma autónoma. Além das tarefas inerentes à orientação de treinos no terreno também procedi à observação e análise de competições.

Assim, os jogos foram gravados em vídeo para permitir a posterior análise para deteção de dificuldades dos jogadores em cada uma das diferentes situações competitivas. Posteriormente, em treino tentava-se corrigir cada uma das dificuldades sentidas nos atletas. Nestas análises também eram observados os adversários para se conseguir realizar, em treino, uma preparação mais específica para cada uma das competições.

Por último, na fase de conclusão e avaliação (início no mês de março) procedemos às tarefas de reflexão de todo o processo de estágio. Considerando a saída do treinador principal ocorrida no meio da época, foi possível assumir de forma autónoma a orientação de treinos e acompanhamento de atletas à competição, havendo uma aplicação direta de todos os conhecimentos adquiridos. Como não poderia deixar de ser,

Durante o decorrer do ano, este plano semanal sofreu algumas alterações, dado que o treino de segunda-feira, devido à pouca assiduidade dos jogadores, foi cancelado a partir do mês de janeiro, passando a haver dois treinos semanais e uma competição.



Figura 12– Calendarização Semanal

PARTE III- ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Nesta parte do relatório expomos de forma concisa as diferentes tarefas desenvolvidas pelo estagiário ao longo da época desportiva 2015/2016, tentando sempre apresentar a respetiva fundamentação científica.

1. CARATERIZAÇÃO DO CAMPEONATO

1.1. Estrutura e Planificação da Competição

A equipa de juniores do NDS disputou o campeonato distrital de Juniores da AFG constituído por uma série de 9 equipas, totalizando 16 jornadas, com 8 jogos em casa e 8 jogos fora (ver tabela 5). A equipa classificada em 1º lugar seria considerada campeã distrital com a respetiva promoção à divisão nacional. No que respeita à Taça da AFG, a disputa encontrava-se a ser realizada com as mesmas equipas, havendo eliminação gradual de equipas em cada uma das competições realizada.

Tabela 5 – Calendarização do Campeonato

DATA	COMPETIÇÃO	JOGO
24-10-2015	1ª jornada	NDS Guarda vs Guarda Unida
31-10-2015	2ª jornada	Fornos de Algodres vs NDS Guarda
07-11-2015	3ª jornada	NDS Guarda vs Figueira CTL
14-11-2015	4ª jornada	Almeida vs NDS Guarda
21-11-2015	5ª jornada	NDS Guarda vs Castelos
19-12-2015	6ª jornada	NDS Guarda vs Manteigas
27-12-2015	7ª jornada	Trancoso vs NDS Guarda
16-01-2016	8ª jornada	Sp.Mêda vs NDS Guarda
23-01-2016	9ª jornada	Guarda Unida vs NDS Guarda
30-01-2016	10ª jornada	NDS Guarda vs Fornos de Algodres
06-02-2016	11ª jornada	Figueira CTL vs NDS Guarda
13-02-2016	12ª jornada	NDS Guarda vs Almeida
20-02-2016	13ª jornada	Castelos vs NDS Guarda
12-03-2016	14ª jornada	Manteigas vs NDS Guarda
02-04-2016	15ª jornada	NDS Guarda vs Trancoso
09-04-2016	16ª jornada	NDS Guarda vs Sp.Mêda

De forma a obter sucesso no domínio desportivo e competitivo deve, no início de cada época, planear-se todas as atividades que se vão desenrolar durante cada época. O planeamento, entendido como um processo de organização e previsão do futuro, estabelece objetivos e deve implementar as estratégias necessárias para os alcançar, tendo em conta o ambiente externo e interno da organização (Pires, 2005).

Quando a equipa técnica procede à planificação de todo o processo de treino deve descrever e organizar antecipadamente as condições de treino existentes e os objetivos que pretende alcançar e proceder à seleção dos meios e métodos a aplicar em cada uma das fases. Embora inicialmente este processo obrigue a um grande esforço de aplicação e reflexão, mais tarde irá proporcionar ao treinador inúmeras vantagens (Garganta, 1991). Nesta perspetiva, Raposo (2006) refere que o planeamento é, assim o processo que o treinador possui para poder definir as linhas de orientação do treino, quer ao longo de um ano de treino (planificação anual), quer ao longo de vários (plano a longo prazo).

Inserido no processo de planeamento, a periodização é realizada com o intuito de sequenciar e temporizar as atividades e torna-se essencial por não ser possível manter permanentemente, no atleta ou na equipa, um elevado rendimento desportivo, havendo a necessidade de se construir, manter e reduzir a sua capacidade de treino (Raposo, 2012).

Na periodização do treino desportivo existem três períodos: o preparatório, o competitivo e o transitório, havendo diferentes objetivos para cada um deles.

Assim, no período preparatório pretende-se criar os pressupostos fundamentais ao desenvolvimento de fatores elementares do atleta que condicionam a sua forma desportiva, quer no plano motor, mental ou afetivo. Já o período competitivo, segunda etapa de construção da forma desportiva, tem por objetivo a estabilização ou conservação da forma desportiva obtida. Por último, no período transitório, terceiro período do processo anual de treino, processa-se o desaparecimento esporádico da forma desportiva. Neste período verifica-se uma rápida descida da preparação do praticante, processando-se no organismo, certas reestruturações positivas, que dependem tanto das cargas anteriores como da continuação das atividades de treino (Castelo, 1998).

Para uma eficaz preparação e treino de qualquer modalidade desportiva devemos conhecer, o mais exato possível, as características e o tipo de exigências impostas pela competição. Todas as características da competição da modalidade devem ser estudadas, uma vez que a duração e o espaço de jogo, bem como as normas e características do futebol, obrigam a atitudes e comportamentos específicos refletidos nos aspetos técnicos táticos e energéticos (Soares, 2005).

A técnica é considerada como um conjunto de ações motoras que procuram responder a necessidades exigidas pelo confronto com determinadas situações desportivas (Castelo, et al.,1998) que se encontram nas modalidades coletivas intimamente ligadas à dimensão tática. Segundo Oliveira (2004) o jogador, ao nível tático, terá de cumprir com certos posicionamentos em cada momento do jogo (ação motora implicada), tendo a capacidade para responder a cada situação (tecnicamente) dentro de uma ideia coletiva.

Por outro lado, também devemos considerar a influencia das características psicológicas de cada atleta no rendimento do jogo, havendo diferentes formas de lidar com as situações competitivas e com a forma como adquirem, assimilam e interpretam o jogo.

Esta componente psicológica caracteriza-se por uma combinação de processos motivacionais, volitivos, emocionais e cognitivos expressos na atividade motora específica dos futebolistas (Vieira, 2003).

1.2. Processo de formação desportivo

A estrutura diretiva e técnica para a formação de futebol, existente no Núcleo Desportivo e Social, define, no início de cada época as linhas orientadoras para cada um dos escalões competitivos. Com base nestas orientações, as diferentes equipas técnicas definem os objetivos de trabalho, com as respetivas previsões classificativas para os seus atletas. No que respeita ao escalão de juniores, considerando que no ano anterior se encontrava a disputar o campeonato nacional, bem como o facto do clube possuir uma boa imagem a nível local, foi definido como objetivo para esta equipa classificar-se nos três primeiros lugares da tabela classificativa.

Paralelamente a esta pretensão classificativa, é sempre tido como objetivo primordial a missão formativa característica deste clube, formando atletas completos que consigam ser captados por equipas de escalões superiores e no futuro ficarem com uma margem de progressão contínua.

Desta forma, o NDS segue um modelo de formação desportiva a longo prazo centrado no quadro geral de desenvolvimento do atleta, considerando o crescimento, a maturação e desenvolvimento, e a treinabilidade, num sistema desportivo abrangente e integrado (Balyi, et al., 2010). Este modelo determina a qualidade do treino e da competição, considerando fatores do atleta, como a sua idade biológica e os períodos críticos ideais de treinabilidade (Balyi et al, 2010).

Na perspetiva de Balyi et al (2010) num processo de formação desportiva devem ser consideradas seis etapas: duas etapas iniciais visando a alfabetização motora e o desporto para todos; três etapas seguintes focadas na preparação para a excelência e, por último, uma sétima etapa visando incentivar a prática de atividade física ao longo da vida, conforme se pode visualizar no seguinte esquema (figura 13):



Figura 13– LTAD; (Balyi, Cardinal, Higgs, Norris & Way (2010).

No que respeita à equipa de juniores do NDS, situavam-se na etapa 5 (treinar para ganhar), de forma a maximizar o rendimento dos jogadores, considerando que, com base neste modelo, se tratava de dar continuidade a um processo de formação desportiva já iniciado nos escalões anteriores.

A formação desportiva é assim considerada um processo muito importante para a vida das crianças e jovens atletas, devendo ser considerada de forma contínua até à idade adulta contemplando as diferentes componentes física, social, emocional e intelectual. Neste processo exercem influencia todos os agentes envolvidos, não só os desportivos (treinadores, atletas e dirigentes), bem como pais, amigos e familiares, devendo focar-se na formação e não no alcançar de vitórias e sucessos a curto prazo, produzindo nos jovens atletas muita pressão, ansiedade e descontrolo (Fernandes, 2015). Deve tratar-se essencialmente de um processo pedagógico de ensino-aprendizagem (Antunes, 2005).

Desta forma, os objetivos da formação desportiva, na perspetiva de Lee (1999), devem pretender o alcançar dos seguintes pontos:

- Contribuir para a formação integral e harmoniosa das crianças e jovens, através de uma prática sistemática indispensável à adoção de um estilo de vida sadio e ativo;
- Promover uma atividade pluridisciplinar coerente com as características de desenvolvimento, expectativas e motivação da criança e do jovem;
- Promover a aquisição de capacidades e habilidade técnicas de base para uma formação desportiva abrangente;

- Visar a aquisição de condutas e comportamentos cívico-desportivos respeitando a individualidade;
- Tornar o jogador inteligente, capaz de agir autonomamente;
- Formar jogadores de qualidade para posterior integração na equipa sénior;

O processo de formação desportiva seguido no NDS, assente nos pressupostos referidos, tem por base de trabalho um documento orientador (*“Revoluciona o teu jogo”*), fornecido no início da época a todas as equipas técnicas com algumas linhas orientadoras de conteúdos a abordar em cada escalão, de forma a haver uma linha condutora ao longo de todo o processo de treino.

De acordo com este documento orientador apresentamos de seguida os conteúdos referenciados para o escalão em causa.

Tabela 5 – Conteúdos e respetivo tempo efetivo de treino

<u>Conteúdos</u>
15% do tempo efetivo de treino
- Ações técnico-táticas individuais ofensivas e defensivas (passe curto, passe, passe longo, passe para o espaço, receção e controlo da bola, receção orientada, receção em movimento, condução de bola, remate, drible, técnica de cruzamento, jogo de cabeça, desmarcação, marcação, dobras, contenção, desarme, interceção, cobertura ofensiva e defensiva, proteção de bola e técnica de guarda redes).
25% do tempo efetivo de treino
Ações coletivas elementares, para a construção da noção de centro de jogo, princípios de jogo.
60% do tempo efetivo de treino
Estrutura, organização, noção de equipa e esquemas táticos (construção e operacionalização do modelo de jogo para o futebol de 11).

1.3. Processo de acompanhamento dos treinos

A modalidade de futebol encontra-se inserida nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), caracterizado por situações de alta variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, nas quais duas equipas se confrontam simultaneamente, num espaço comum, tendo cada

uma delas objetivos específicos, realizando ações coordenadas de ataque/defesa baseadas em relações de oposição e cooperação (Garganta, 1997).

Para o decorrer dos treinos nesta modalidade, a planificação encontrava-se essencialmente estruturada em microciclos ao longo de toda a época, todos eles devidamente encadeados e interdependentes, dentro do plano semanal. Assim, a planificação do microciclo acompanhou, ao longo de todo o ano, a orientação de cada uma das sessões de treino.

Cada um dos microciclos foi constituído por 3 sessões de treino que, de uma forma geral, tinham por objetivo a preparação para a competição do fim de semana. Na figura nº14 apresenta-se um exemplo de um microciclo, da época 2015/2016 dos Juniores no NDS, respeitante ao período preparatório.

Microciclo 2				
Mês	Setembro (Período Preparatório)			
Data	28/09/2015	03/09/2015	10/09/2015	12/09/2015
Hora	19:00h	19:15h	18:00h	15:00h
Local do Treino/Jogo	Carapito	Zâmbito	Zâmbito	Zâmbito
Esforço Global	Alto	Alto	Moderado	Muito Alto
Dias da Semana	Segunda - Feira	Terça-Feira	Quinta-Feira	Sábado
Tempo Parcial/Tot	Parte Inicial	Parte Inicial	Parte Inicial	J O G O
5 - 15 min	Aquecimento específico; Meínhoz Dinâmicos; Circuito de Força Máxima; Alongamentos Dinâmicos;	Aquecimento específico; Jogo Holandês; Meínhoz Dinâmicos; Circuito Força Máxima;	Aquecimento específico; Meínhoz Dinâmicos (2 toques); H2O;	
50 - 60 min	Parte Fundamental Circulação de bola (Ftango); MPB 3X3 (apoios ou Joker; Org. Def (Def + MC) vs (AV + M);	Parte Fundamental Ligação Def e Médios; Gr- específico (reposições); Org. Ofensiva;	Parte Fundamental Combinções ofensivas (GR + 6 x 6 + Gr); Finalização (1x0; 2x1+GR);	
5 - 15 min	Parte Final Alongamentos e Força Média + Superior	Parte Final Alongamentos e Força Média + Superior	Parte Final Alongamentos e Força Média + Superior	
80/90 min	40% 30% 15% 10% 5%	50% 30% 10% 8% 2%	40% 40% 5% 5% 10%	
Dimensões do Treino (Importância Relativa)				
Tática e Técnica	Psicológico	Flexibilidade	Capacidades Coordenativas	Resistência (geral e específica)
			Velocidade (geral e específica)	Força geral e

Figura 14– Microciclo referente à 2ª semana do Período Preparatório.

Cada treino é determinado pelo objetivo que pretendemos alcançar, isto é, aquilo que estamos a tentar melhorar, desenvolver e ensinar (exemplo: controle da bola, passe e receção, desmarcação, finalização, combinações simples e complexas). A escolha desses objectivos é determinada em função da idade e do nível dos jogadores.

2. MODELO DE JOGO/ IDEIA DE JOGO ADOTADO

Na preparação de uma equipa de futebol, devemos ter por base um modelo/ideia de jogo, que considere a conceção do treinador, as características dos atletas e a sua relação com todos os fatores condicionantes do processo. Desta forma, o modelo de jogo respeita à conceção de jogo idealizada pelo treinador, na organização dos fatores necessários para a organização dos processos tanto ofensivos como defensivos da equipa. Neste fatores devem ser tidos em conta os princípios de jogo, os métodos de jogo ofensivos e defensivos, os sistemas de jogo e todo o conjunto de comportamentos, valores que permitam caracterizar a organização dos processos ofensivos-defensivos quer em termos individuais quer em termos coletivos da referida equipa (Leal,1998).

Para a equipa de Juniores do NDS, foi, desde o início definido pela equipa técnica um modelo de jogo que acompanhou a equipa, durante toda a época desportiva, de forma a alcançar os objetivos competitivos definidos.

Na elaboração da forma de competir de cada equipa deve ser estruturada uma organização estrutural referente à disposição inicial dos jogadores em campo e um sistema (tático) de jogo referente ao conjunto da organização estrutural, da organização funcional e da dinâmica, que a equipa consegue ter em jogo e das respetivas características específicas que lhe dão sentido, evidenciando uma determinada forma de jogar (Oliveira,2004).

Para os atletas juniores do NDS foi adotado um sistema de jogo assente na estrutura para 1:4:2:3:1 (figura nº15) com a variante de possuir 2 médios centro defensivos. Para esta opção foram tidos em conta alguns fatores, designadamente:

- Características dos jogadores do plantel;
- Percurso Tático anterior dos jogadores;
- Rentabilização das capacidades dos jogadores.



Figura 15– Sistema Tático dos Juniores NDS

A ocupação neste sistema é composta por 1 guarda-redes, 4 defesas, 3 médios-centro e 3 avançados. Os defesas são 2 laterais que podem ter comportamentos mais ou menos ofensivos consoante o seu nível físico, técnico e tático e 2 defesas centrais caracterizados pela sua contundência, domínio do jogo aéreo e velocidade. O sector do meio-campo é composto por 3 médios que jogam à frente do sector defensivo em que um destes ocupa uma posição mais recuada com funções redobradas nas coberturas defensivas e simultaneamente iniciar a construção das ações ofensivas. Dois médios laterais, também denominados de extremos, e um avançado (Sacadura, 2016).

Quanto à preparação dos quatro momentos de jogo pertencentes ao Futebol, passamos de seguida a descrever o modo como foram incorporados na preparação da equipa, tendo por base as orientações do treinador principal.

No **momento ofensivo** os jogadores tinham que tentar criar um regime de manutenção de posse de bola, transformando o sistema tático definido em 1:3:4:3 (Sacadura, 2015). Ao longo deste processo era pedido aos jogadores as seguintes execuções:

- Posse de bola em mobilidade (requerendo sempre largura e profundidade);
- Na 1ª fase de construção, sair a jogar organizado, vencendo linhas e com a preocupação de ter sempre 3 linhas de passe sempre asseguradas;
- No equilíbrio posicional defensivo (3 + 1), 3 DEF + 1 MI, com subida equilibrada dos laterais;
- Vencer linhas pelas zonas mais favoráveis, fazer jogo interior sempre que possível e ter verticalidade.
- Fazer jogo direto (preferencialmente no AV);
- Proporcionar cruzamentos em condições propícias;
- Ocupar as zonas de finalização



Figura 16– Momento Ofensivo dos Juniores NDS

No que respeita ao **momento defensivo** (Figura nº17) pedia-se aos jogadores pressão à entrada do meio campo com o bloco médio/alto e o sistema principal converte-se em 1:4:4:1:1. Assim, os atletas tinham que realizar as seguintes operações:

- Manter um bloco compacto e basculante – 2 linhas;
- Pressão constante ao portador da bola + 2 coberturas;
- Fechar e ocupar as zonas de finalização;
- Ter atenção às segundas bolas;
- Reger um equilíbrio defensivo com o objetivo de diminuir a hipótese de contra-ataque do adversário;



Figura 17– Momento Defensivo dos Juniores NDS

Na **transição defensiva** o treinador pretendia uma reação rápida à perda da bola, de forma a recuperá-la rapidamente. Assim, neste momento pedia-se aos jogadores:

- Paragem imediata do contra-ataque;
- O jogador mais perto fazer logo pressão sobre o portador da bola;
- Cobrir linhas de passe (2º e 3º jogador);
- Bloco compacto e segurança através de profundidade defensiva;

Na **transição ofensiva** existia uma ideia clara de manutenção da posse de bola em zonas favoráveis, com a procura da baliza adversária no caso de superioridade ou igualdade numérica do ataque sobre a defesa. Este momento está de acordo com as ideias gerais do modelo de jogo, excetuando a possibilidade de realizar um contra-ataque ou ataque rápido, sendo pedido aos jogadores:

- Profundidade;
- Retirar a bola da zona de pressão (verticalidade e segurança);
- “Campo Grande”;
- Recuperação ativa com bola;

3. RESULTADOS DA ÉPOCA

Durante a época desportiva 2015/2016 do NDS foram realizados noventa (90) treinos e trinta e sete (37) jogos. Quanto aos objetivos competitivos definidos no início da época desportiva, estes não se concretizaram, uma vez que a equipa acabou por ficar em 6º lugar na tabela classificativa. Assim, o objetivo definido inicialmente de ficar nos três primeiros lugares, não foi conseguido, no entanto, existem aspetos positivos a apontar, nomeadamente, a evolução da grande maioria dos jogadores, principalmente daqueles que começaram a jogar pelo primeiro ano neste escalão.

Quanto ao objetivo de formar jogadores, este sim foi conseguido, pois muitos dos jogadores estariam a terminar a sua fase de formação, o que tiveram que abandonar o clube e subirem ao escalão de seniores, e como o clube não beneficia de futebol sénior, obriga os jogadores a trocar de equipa.

4) Conclusão

Esta, foi sem dúvida, uma etapa importante da vida académica, a qual permitiu desenvolver competências nas diferentes áreas de atuação. Relativamente ao estágio mostrou-se repleto de vivências positivas, principalmente do ponto de vista semiprofissional, que se conservarão no futuro. Encaro como uma oportunidade enriquecedora a todos os níveis, de onde retirei importantes aprendizagens sobre a difícil atividade de ser treinador, e das existências diárias da orientação de uma equipa de Futebol. Durante o 1º semestre, reparei no processo que um treinador tem que percorrer para poder gerir uma equipa, desde já realço o primeiro confronto com a realidade do treino. Todas as vivências se tornaram numa experiência repleta de processos contínuos: desde o primeiro contacto com a equipa, à preparação e realização de algumas partes fundamentais dos treinos e jogos. De facto, todos estes momentos constituíram motivos para uma aprendizagem profunda e de profunda reflexão.

Foi importante também para o desenvolvimento das minhas competências pessoais, onde aprendi a ser mais seguro, empenhado, assertivo e determinado. Este estágio curricular serviu essencialmente para consolidar conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura, colocando-os em prática. Penso ter atingido positivamente a maioria dos objectivos propostos no sentido de consolidar os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da licenciatura.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Garganta, J.(1997). Modelação tática do jogo de futebol – estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Universidade do Porto, Porto, p. 312.
- Gréhaigne, J. & Guillon, R. (1992). L'utilisation des jeux d'opposition a l'école. Revue de l'Education Physique, 32 (2): 51-67.
- Schellenberger, H. (1990). Psychjology of team sports. Toronto. Sports Book Publisher.
- Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino em Futebol. Horizonte, VII (42), 196 – 200.
- Fernandes, R. (2015). O treino de jovens no futebol. A integração dos fatores de treino ao longo de uma época desportiva. Instituto Politécnico de Santarém.
- Leal, A.M. (1998). Congruência entre o modelo de jogo do treinador e o futebol praticado pela equipa – o contra-ataque, um estudo de caso em futebol de alto rendimento. Dissertação apresentada às provas de mestrado, FCDEF-UP.
- Garganta, J. & Pinto, J. (1994). O Ensino do Futebol. Amândio Graça & José Oliveira (Eds.). CEJD/FCDEF-UP.
- Raposo, A.V. (2012). Planeamento do treino: da formação ao alto rendimento.
- Castelo, J. (1998). Metodologias do treino desportivo. 2ª Ed. Lisboa: FMH Edições.
- Peixoto, C. (1999). Os Sistemas de Periodização do “Treino”.1Revista Ludens — vol. 16, N.º 3, Jul/Set.
- Castelo, J.; Barreto, H.; Alves, F.; Santos, P.M.; Carvalho, J.; Vieira, J. (1998). Metodologia do Treino Desportivo. FMH Edições. Lisboa.
- Oliveira (2004). O ensino dos jogos desportivos coletivos (3ª ed), (pp 11-25). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto.

Bompa T.O. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign: Human Kinetics.

Castelo, J. (2002). *O Exercício de Treino*. Ludens.