



IPG

**Politécnico
da Guarda**

**Polytechnic
of Guarda**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Miguel dos Santos Monteiro

junho | 2017



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E DESPORTO



Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto – Menor Treino Desportivo

Miguel dos Santos Monteiro

Guarda, 2017

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E DESPORTO



Relatório de Estágio

Relatório elaborado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, do curso de Desporto no menor de Treino Desportivo, com vista a obtenção do grau de licenciado em Desporto.

Miguel dos Santos Monteiro

Ficha de Identificação

Entidade Formadora

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto:

Morada: Av. Dr Francisco Sá Carneiro, 50, 6300-559 Guarda

Telefone: 271220135/271220111 Fax: 2712222325

Entidade Acolhedora:

Guarda Unida Desportiva

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

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

Coordenador de Estágio

Professor Especialista António Albino Alves Dias

E-mail: tobino@ipg.pt

Tutor de Estágio

Licenciado António Gregório Pereira Lopes (Treinador Grau II- Cédula nº: 58978)

Estagiário

Miguel dos Santos Monteiro, nº de aluno 5007954

E-mail: miguelmonteiro_11@hotmail.com

Início de estágio: 30/08/2016

Final de estágio:31/05/2017

Agradecimentos

Ao longo destes quatro anos letivos a estudar no Instituto politécnico da Guarda, foram bastantes as pessoas que me ajudaram a alcançar este objetivo.

Assim sendo venho por este meio mostrar o meu mais sincero agradecimento aos seguintes:

Ao Professor António Albino, coordenador do meu estágio, por a ajuda e disponibilidade fornecida não só durante todos os anos letivos, mas especialmente durante o período de estagio.

Á entidade acolhedora do meu estágio, a Guarda Unida Desportiva, ao seu presidente António Pissarra, a toda a direção, e ao tutor de estagio António Gregório.

Ao treinador principal da equipa na qual integrei, André Adones, por todo o conhecimento prático e teórico que me foi transmitindo e por me acolher na equipa técnica de uma maneira soberba.

Aos outros treinadores da equipa técnica, Ricardo Carriço, Rita Batista e Tiago Marques, pelos momentos passados em contexto de estágio, e fora dele, mas também pela sua amizade.

A todos os atletas da equipa, pela entrega, disciplina, humildade, trabalho, empenho e afeto que tiveram por mim, bem como aos seus familiares que sempre fizeram de tudo para que a minha integração fosse o mais rápida e fácil possível.

Á minha família, em especial aos meus pais e irmã que durante todo meu percurso académico, sempre me apoiaram para que alcançasse o objetivo de ser licenciado em desporto;

A todos os meus amigos, em especial ao Diogo João, João Carvalho, Carlos Silva, Rui Monteiro, David Gomes, Tiago Ladeiro, Rui Barros, Ruben Batista, Pedro Rodrigues e Stefan Venâncio por todo o apoio prestado.

E por ultimo a todos os meus colegas de turma, com os quais passei momentos inesquecíveis.

Resumo

A elaboração do atual documento tem como finalidade a conclusão da Licenciatura de Desporto. Todo o processo envolvente do estágio teve como objetivo desenvolver a minha autonomia, possibilitando uma aplicação dos conhecimentos adquiridos durante a licenciatura em contexto real. O estágio curricular no menor treino desportivo decorreu num período total de 523 horas.

A minha função enquanto estagiário na Guarda Unida Desportiva, no escalão de Infantis (Futebol de 7), mais propriamente a equipa de infantis B, era a de desempenhar o papel de treinador adjunto do treinador principal André Adones. 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/defensiva e transições, de forma a por em prática o nosso modelo de jogo.

Tendo sido a metodologia adotada sempre centrada na assimilação e consolidação do modelo de jogo por parte dos atletas.

Palavras-Chave: Infantis; Futebol de 7; Treinador-Adjunto;

Índice Geral

Ficha de Identificação.....	iii
Agradecimentos.....	iv
Resumo.....	v
Índice Geral.....	vi
Índice de Figuras.....	viii
Lista de Anexos.....	x
Abreviaturas.....	xi
1. Introdução.....	1
2. Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora.....	3
2.1. Contextualização do clube.....	3
2.2 Estrutura organizacional.....	4
2.3. Caracterização de Recursos Espaciais.....	6
2.4. Recursos Materiais.....	7
2.5. - Objetivos da Instituição Acolhedora.....	9
2.6. Departamento de Publicidade e Canais de Comunicação.....	9
3. Objetivos do Estágio.....	10
3.1. Objetivos Gerais.....	10
3.2. Objetivos Específicos.....	10
3.3. Caracterização da equipa.....	11
4. Fases de estágio.....	13
4.1. Fase de integração.....	13
4.2. Fase de intervenção.....	13
4.3. Fase de avaliação.....	14

5. Atividades Desenvolvidas	16
5.1. Calendário Anual das Atividades.....	16
5.1.1 Calendário Semanal de Atividades.....	17
5.2. Planeamento e Periodização de treino	17
5.2.1. Planeamento do treino	17
5.2.2. Periodização do treino	20
5.2.3. Microciclo.....	20
5.2.4. Unidade de Treino	21
5.3. Modelos Comportamentais	23
5.3.1. Sistemas Táticos	23
5.3.2. Ideia/Modelo de Jogo	26
5.3.3. Momentos de jogo - Princípios e Subprincípios dos Padrões Comportamentais .	27
5.3.4. Bolas paradas.....	33
5.4. Avaliação e controlo do treino.....	38
5.4.1. Testes Físico-Técnicos	38
5.4.2. Ficha de aproveitamento escolar	40
5.5. Projeto de Promoção	40
6. Atividades Complementares.....	42
7. Reflexão final	43
8. Bibliografia.....	45
9. Anexos.....	47

Índice de Figuras

Figura 1 - Zona de Prática	6
Figura 2 - Zona de balneários	6
Figura 3- Canais de comunicação.....	9
Figura 5 - Calendário Semanal de Trabalho	17
Figura 6 - Modelo LTAD (Balyi et al)	19
Figura 7 - Microciclo de Treino	21
Figura 8 - Gr+3+1+2	23
Figura 9 - Gr+3+2+1	24
Figura 10 - Gr+2+3+1	25
Figura 11 - Zonas do terreno	29
Figura 12 - Canto ofensivo 1	33
Figura 13 - Canto ofensivo 2	34
Figura 14 - Cantos defensivos	35
Figura 15 - Livres ofensivos.....	36
Figura 16 - Livres defensivos	37
Figura 17 - Comparação do IMC.....	38
Figura 18 - Comparação das flexões	39
Figura 19 - Comparação da velocidade	39
Figura 20 - Comparação de abdominais	40

Índice de tabelas

Tabela 1 -Material de Treino Escalão de Iniciados G.U.D.	8
Tabela 2 - Caracterização da equipa.....	12
Tabela 3 - Quantificação das atividades realizadas pela equipa e pelo estagiário	15
Tabela 4- Calendário Anual de Trabalho	16

Lista de Anexos

Anexo I – Convenção de Estágio

Anexo II – Calendário de jogos

Anexo III – Unidade de treino

Anexo IV - Torneio Infantil da Guarda Unida desportiva

Anexo V – Congressos

Anexo VI – Fotografias

Abreviaturas

IPG - Instituto Politécnico da Guarda

G.U.D. – Guarda Unida Desportiva

UC – Unidade Curricular

GR – Guarda-Redes

DC – Defesa Central

LD – Lateral Direito

LE – Lateral Esquerdo

MC – Médio Centro

PL – Ponta de Lança

1. Introdução

Desde os 7 anos de idade que pratico desporto regularmente, jogando futebol federado até aos 19 anos de idade. Foram surgindo outras modalidades, tanto no desporto escolar como nas aulas de educação física, mas o Futebol sempre foi a minha principal paixão a nível desportivo.

Tendo em conta todo um passado ligado ao desporto, inicialmente no secundário, ao frequentar o curso Tecnológico de Desporto, e mais tarde a Licenciatura em Desporto – Treino Desportivo, no Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

O futebol foi a modalidade selecionada, pois além de ser a modalidade que pratiquei como federado, é aquela que mais prazer me dá de realizar.

Esta fase da minha vida académica (estágio), como o culminar de uma fase e o começo de outra, onde o objetivo é adquirir competências que correspondam às exigências da realidade.

O Guarda Unida Desportiva (G.U.D.) foi a instituição escolhida. Um clube que pertence à cidade da Guarda, que possui diferentes tipos de modalidades.

No âmbito do estágio curricular, na área do Treino Desportivo, pretendo exercer tarefas no papel de treinador adjunto no escalão de infantis do G.U.D., sob a orientação do treinador principal André Adones, onde pretendo colocar em prática os conteúdos adquiridos nas unidades curriculares específicas de treino desportivo.

A unidade curricular – Estágio, é um ponto fulcral no percurso académico no qual passei nove meses, e que se revelou bastante importante na minha formação académica.

No seguinte documento está disponível toda a informação sobre sucedido durante a época desportiva, as dificuldades, as descobertas, as derrotas, as vitórias e as conquistas.

Este processo foi oficializado através da convenção de estágio (anexo I), assinada por todos intervenientes, e iniciou no dia 30 de Agosto de 2016 e finalizou no dia 31 de Maio de 2017, totalizando 523horas.

A equipa de Infantis da G.U.D. na qual integrei atuam na 1ª divisão distrital da Associação de Futebol da Guarda (AFG), divisão esta que se subdivide em quatro séries (A, B, C, D), sendo que estes irão atuar na série “C”. Os primeiros vencedores de cada série, e os dois melhores segundos passam á fase seguinte, onde irão disputar o prémio de vencedor do Campeonato Distrital da AFG.

Inicialmente trabalhámos com 11 jovens (11 masculinos), todos eles com 11 anos de idade, sendo o seu primeiro ano neste escalão

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) Fases de Estágio, 5) Atividades Desenvolvidas, 6) Atividades Complementares, 7) Reflexão Final, 8) Bibliografia e 9) 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 (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 Guarda Unida Desportiva foi fundado.

O Guarda Unida Desportiva é um clube 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.

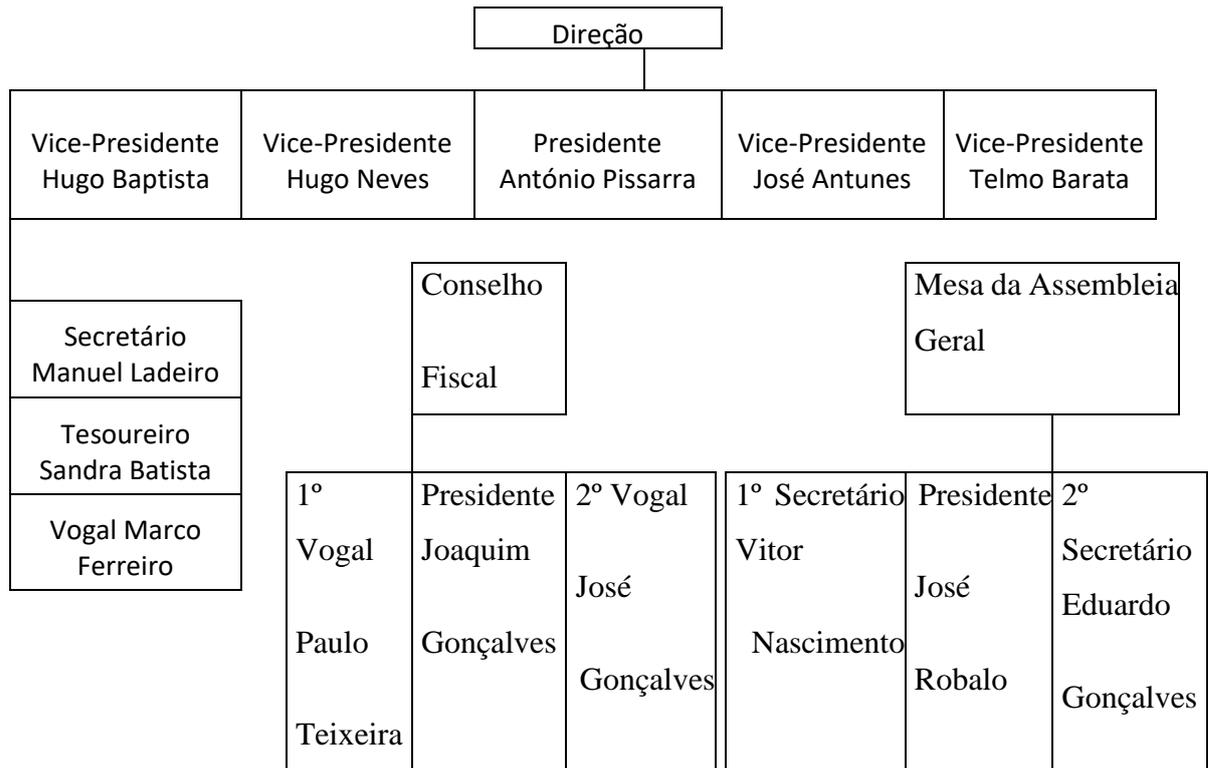
A Guarda Unida Desportiva esteve a competir na época desportiva 2016/2017 na modalidade de futebol, com representação dos seguintes escalões: petizes, traquinas, benjamins, infantis (3 equipas), juvenis, juniores, futsal sénior masculino e feminino, todas elas a disputar o campeonato distrital, e uma equipa sénior de futebol 11 na 2ª divisão distrital da Guarda, sendo candidata á subida à 1ª divisão distrital. O andebol é outra modalidade, onde marcou presença no campeonato nacional-zona norte de juvenis.

Conta também com diversas modalidades de lazer, como ténis, BTT e o paintball.

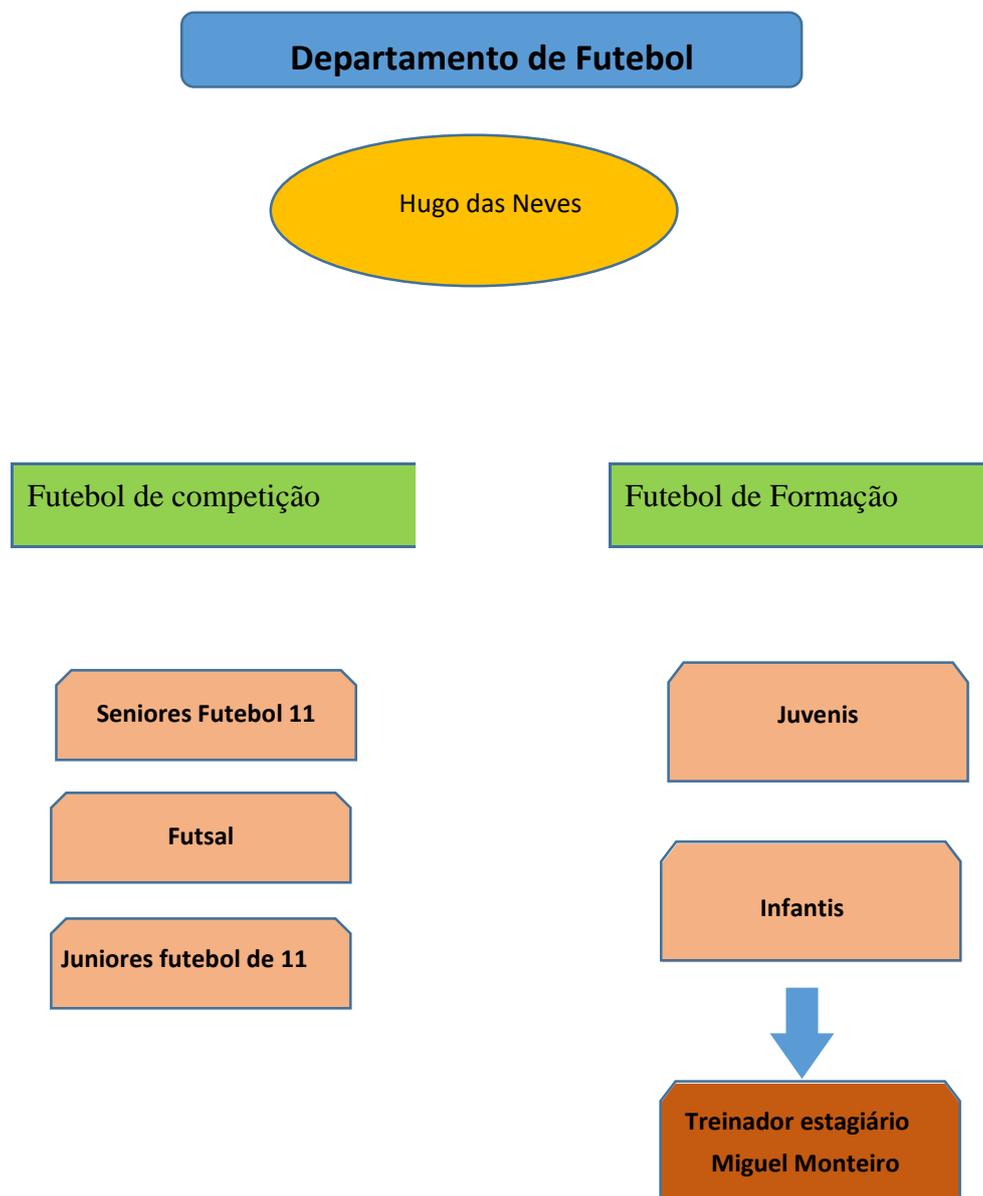
O clube também organiza vários eventos a nível de desportos motorizados, tendo esta bastante aderência por parte da população.

2.2 Estrutura organizacional

Os seguintes organogramas dizem respeito a toda a estrutura do Guarda Unida Desportiva, passando pela direção, conselho fiscal, mesa da assembleia fiscal.



No organograma seguinte, está descrito o departamento de futebol do G.U.D, este é dirigido, pelo Hugo das Neves.



2.3. Caracterização de Recursos Espaciais

As instalações do G.U.D. são o campo de Futebol do Zambito (piso sintético). 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 1 - 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.



Figura 2 - Zona de balneários

- b) Zona dos balneários – 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.

2.4. Recursos Materiais

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.

Referente á equipa de infantis B do G.U.D., temos à nossa disposição 5 bolas de futebol, 9 cones, 20 sinalizadores, 2 cordas, 2 pesos de 3Kg, 5 arcos, 1 escada, 7 coletes (5 azuis, 1 verde e 1 amarelo) 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 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.

 <p>Guarda Unida Desportiva</p>	<p>Recursos</p> <p> Materiais</p>	
Materiais	Nº	Conservação (Boa/Má/Razoável)
Bolas	5	Boa
Cones	9	Razoável
Sinalizadores	20	Boa
Cordas	2	Boa
Pesos 3kg	2	Boa
Arcos	5	Boa
Escada	1	Boa
Coletes	7	Boa
Cantis de água	6	Boa

2.5. - Objetivos da Instituição Acolhedora

A instituição de acolhimento tem como principais metas:

- a) Criar uma coletividade diferente para a Guarda. Um clube que não se dedique só ao futebol, mas possa proporcionar aos sócios e à população em geral outras práticas desportivas, procurando criar o seu próprio espaço.
- b) Tentar unir o máximo de egitanienses à volta desta ideia, sempre numa perspetiva eclética.

2.6. Departamento de Publicidade e Canais de Comunicação

O canal de comunicação principal da Guarda Unida Desportiva 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. Por ultimo, tem também um canal no Youtube, onde colocam vídeos referentes ás mais diferentes modalidades.



Figura 3- Canais de comunicação

3. Objetivos do Estágio

3.1. Objetivos Gerais

Através da unidade curricular estágio, pretendo ser capaz de:

- a) Mobilizar competências que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção na dimensão moral, ética, legal e deontológica;
- b) Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- c) Atualizar o nível de conhecimento nos domínios da investigação, do conhecimento científico, técnico, pedagógico e no domínio da utilização das novas tecnologias;
- d) Intervir de forma qualificada em contexto profissionalizante;
- e) Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário.

3.2. Objetivos Específicos

- a) Diagnosticar e caracterizar o clube/organização em termos da sua cultura, estrutura, recursos, tecnologias, funcionamento e canais de comunicação internos/externos;
- b) Avaliar espaços e domínios potenciais de intervenção no treino e/ou competição;
- c) Definir objetivos específicos do Estagiário;
- d) Definir objetivos desportivos da equipa/organização;

- e) Estruturar um plano de intervenção considerando objetivos comportamentais bem como conteúdos, meios e métodos de treino em diferentes escalas temporais;
- f) Avaliar a intervenção no treino e/ou competição e reajustar procedimentos, se necessário, objetivando uma maior qualificação da mesma;
- g) Avaliar o desempenho da equipa/organização;
- h) Organizar ou colaborar na organização de atividades promotoras da prática das modalidades desportivas e da captação de novos praticantes;
- i) Manter o dossier de estágio atualizado (formato digital), compilando toda a documentação gerada no âmbito do seu estágio bem como documentação de outra natureza que suporte a sua intervenção.
- j) Ser assíduo e pontual;
- k) Planear, prescrever e gerir treinos no âmbito do futebol;
- l) Dirigir o processo de avaliação da aptidão física, prescrevendo sessões de exercício adequadas aos objetivos e necessidades de cada indivíduo e/ou grupo;

3.3. Caracterização da equipa

No dia 30 de agosto de 2016, tive o meu primeiro treino com a equipa de infantis B do G.U.D, deparo-me com um plantel constituído por 11 jogadores (11 masculinos), como podemos ver na tabela 2, todos eles com 11 anos de idade, e que se preparavam para o seu primeiro ano neste escalão. Esta equipa disputou o campeonato distrital da Associação de Futebol da Guarda (AFG).

Tabela 2 - Caracterização da equipa

	Posição	Pé dominante
Sujeito 1	GR	Direito
Sujeito 2	DC/DL	Direito
Sujeito 3	DC/DL	Direito
Sujeito 4	DC/MC	Direito
Sujeito 5	DL/MC	Direito
Sujeito 6	DL/MC/PL	Ambidestro
Sujeito 7	DL/MC/PL	Direito
Sujeito 8	MC/PL	Direito
Sujeito 9	PL	Esquerdo
Sujeito 10	PL	Direito
Sujeito 11	PL	Direito

A equipa de Infantis da G.U.D. na qual integrei atuam na O campeonato distrital da Associação de Futebol da Guarda (Anexo II) subdivide-se em quatro séries (A, B, C, D), sendo que estes irão atuar na série “C”. Os primeiros vencedores de cada série, e os dois melhores segundos passam á fase seguinte, onde irão disputar o prémio de vencedor do Campeonato Distrital da AFG.

Tendo em conta os meios disponíveis, os atletas que constituem o plantel, e a competição, os objetivos propostos á equipa foram sempre os mais realistas possíveis. Assim de sendo, tivemos como objetivo terminar a primeira fase em terceiro lugar para podermos disputar, a serie abaixo da serie dos campeões, e a partir daí seria sempre fazer o melhor possível, não traçando objetivos mais específicos.

4. Fases de estágio

O estágio foi dividido em 3 fases de desenvolvimento:

4.1. Fase de integração

Nesta primeira fase, os objetivos passavam por:

- conhecer o clube, as suas rotinas e todos os seus recursos
- a forma de trabalho do treinador
- fazer uma caracterização geral do plantel.

Nesta fase estava também integrada a fase de observação, fase essa onde tive uma passagem fugaz uma vez que, em reunião com coordenador e treinador, devido aos poucos recursos, achamos mais produtivo a minha passagem para o terreno propriamente dito, o que me leva para a fase de intervenção muito mais cedo do previamente definido.

4.2. Fase de intervenção

Relativamente á fase de intervenção os objetivos passavam por:

- Planear e orientar de um ponto de vista pedagógico os exercícios de treino
- Observar e analisar da performance da equipa durante a competição

Nesta fase estava integrada a fase a intervenção supervisionada e autónoma. Durante este longo período passei por tudo um pouco, numa fase inicial, planear e assumir a ativação funcional e retorno á calma, pouco depois a parte fundamental da unidade treino. Isto permitiu efetuarmos um trabalho sectorial, onde o treinador principal ficaria responsável com um sector, e eu com outro.

Com a adaptação totalmente feita, assumiu também, por vezes e quando necessário, todo o planeamento do treino, tendo total liberdade para criar exercícios, desde que fossem de encontro ás necessidades da equipa, e dirigir toda a unidade de treino. Por vezes também

auxiliava nos treinos dos petizes(sub-7), a pedido do coordenador Hugo das Neves, mas de forma bastante folgada, uma vez que apenas ajudava na montagem dos exercícios, porém, surgiam imprevistos em que era chamado a intervir de uma forma mais ativa. Numa fase final deste período, e com o campeonato terminado, a nossa equipa foi a variados torneios, onde por vontade do treinador principal, numa demonstração de confiança em mim e nas minhas capacidades, assumia totalmente os jogos.

Ao longo da época desportiva foi também fulcral a intervenção da restante equipa técnica. Ao Tiago Marques que estava responsável pelo trabalho físico, maioritariamente, dando também auxílio nos exercícios de coordenação motora, enquanto que treinador de guarda-redes, Ricardo Carriço, ficou responsável por todo o processo de treino dos guarda-redes. Contámos também com uma massagista durante os jogos, Rita Batista.

4.3. Fase de avaliação

Por último, a fase de Avaliação, onde:

- Foi realizada uma avaliação geral, tendo em conta os objetivos definidos no inicio da época
- Elaboração do relatório final de estágio
- E a finalização do dossier.

Foram contabilizadas um total de 523 horas, perfazendo um total de 110 unidades de treino, dos quais 12 foram sobre orientação autónoma, e 97 sobre orientação conjunta, faltando a uma unidade de treino. No que diz respeito a jogos, fizemos um total de 37 jogos, dos quais 24 foram em contexto de campeonato, e 13 em contexto de jogos amigáveis (J.A) através da participação em torneios. Deste total, estive presente na totalidade dos jogos referentes ao campeonato, e em 6 em contexto de torneio, assumindo sempre o comando da equipa nesses jogos.

Tabela 3 - Quantificação das atividades realizadas pela equipa e pelo estagiário

	Sessões de Treino		Jogos	
	Orientação autónoma	Orietação conjunta	Jogos Oficiais	Jogos amigáveis
Equipa		110	24	13
Estagiário	12	97	24	6

5. Atividades Desenvolvidas

5.1. Calendário Anual das Atividades

Como podemos constatar a época desportiva 2016/2017 iniciou-se a 30 de Agosto de 2016, onde foi realizado o primeiro treino. Esta durou até dia 2 de Julho com o término do “Aveiro Cup”.

Tabela 4- Calendário Anual de Trabalho

CALENDARIZAÇÃO												
	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO	JULHO
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

Legenda
Treino
Jogo
Torneio

5.1.1 Calendário Semanal de Atividades

Depois de realizado o calendário de atividades anual, o calendário semanal, tem como objetivo facilitar a organização do estagiário. As horas semanais estão distribuídas entre as aulas, treinos, jogos e planeamento das atividades a realizar no estágio.

Horas	Dias da Semana						
	2º Feira	3º Feira	4º Feira	5º Feira	6º Feira	Sábado	Domingo
9:00h-10:00h							
10:00h-11:00h							
11:00h-12:00h							
12:00h-13:00h							
13:00h-14:00h							
14:00h-15:00h							
15:00h-16:00h							
16:00h-17:00h							
17:00h-18:00h							
18:00h-19:00h							
19:00h-20:00h							
20:00h-21:00h							
21:00h-22:00h							
22:00h-23:00h							
23:00h-24:00h							

Legenda:
Treino
Jogos
Planeamento
Aulas

Figura 4 - Calendário Semanal de Trabalho

5.2. Planeamento e Periodização de treino

5.2.1. Planeamento do treino

Planear é prever uma sequência lógica e coerente do desenrolar das tarefas face ao cumprimento de objetivos previamente definidos (Raposo, 2002).

Segundo Oliveira (2005), 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.

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.

Seguindo este 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 bases adquiridas durante o período de formação do atleta (Mesquita, 1997). Estas bases devem ser criadas o mais cedo possível, tendo como suporte 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 síntese, 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 centra-se no quadro geral de desenvolvimento do atleta tendo em conta o crescimento, maturação e desenvolvimento, 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.



Figura 5 - Modelo LTAD (Balyi et al)

Analisemos agora os objetivos e características das diferentes etapas, segundo Balyi et al (2010). 1 – Início Ativo (Active Start); 2 – Fundamentos (FUNdamentals); 3 – Aprender a treinar (Learning to train); 4 – Treinar para treinar (Training to train), 5 – Treinar para competir (Training to compete); 6 – Treinar para ganhar (Training to win); 7 – Ativo para a vida (Active for life);

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).

Este modelo canadiano vem reforçar a ideia que nas idades compreendidas entre os dez e os doze anos, existem etapas de crescimento e maturação que devem ser seguidas para um desenvolvimento da criança durante a prática de uma modalidade. Este modelo é de grande relevo para os treinadores, pois durante o processo de treino existem vários fatores que um treinador deve ter em atenção e jamais esquecer, pois podemos estar a cometer

erros graves tanto ao nível da formação, como a nível do rendimento e com isso levar ao insucesso e à formação deficiente dos atletas podendo levar a especialização precoce.

5.2.2. 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.

“Periodização é o planeamento geral e detalhado do tempo disponível para o treinamento, de acordo com os objetivos intermediários perfeitamente estabelecidos, respeitando-se os princípios científicos do exercício desportivo (Dantas, 2003).” Já segundo Mourinho (2001) a periodização é um "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".

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).

5.2.3. Microciclo

Raposo (2002), afirma que o microciclo 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.

O microciclo de treino, pretende-se que seja a programação semanal das nossas sessões de treino, onde trabalhamos o nosso modelo de jogo, sempre com o intuito de desenvolver os nossos atletas.

O modelo que nos utilizámos para o microciclo e para a unidade de treino foi predefinido pelo treinador principal André Adones, em conjunto com o treinador das duas outras equipas deste escalão, no entanto, cada equipa técnica tem a liberdade para ajustar o microciclo de acordo com as necessidades do seu grupo de trabalho.

MICROCICLO PADRÃO				
Treino	3ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Fim de Semana
Condicionais	Resistência/ Flexibilidade	Força/ Flexibilidade	Velocidade	F
Coordenativo	Equilíbrio	O.Espacial/ Lateralidade	Agilidade/Coordenação	O
Princípios Específicos	Alto	Moderado-Alto	Moderado-Alto	L
Princípios/ideias Jogo	Reduzido	Alto	Moderado	G
Técnico	Moderado	Moderado-Alto	Alto	A
Dimensão Espacial	Reduzida	Variadas	Grande	-
Nº jogadores exercício	Reduzido	Elevado	Variado	J
Complexidade	Moderado	Alto	Moderado	O
Duração exercício	Moderado(pouco tempo recuperação)	Longo	Curto	G
Nível Organização	Individual/sectorial /intersectorial	Sectorial/Intersect orial/Coletivo	Individual/Intersectorial/ Sectorial/Coletivo	O

Figura 6 - Microciclo de Treino

5.2.4. Unidade de Treino

A qualidade da orientação da unidade de treino, está dependente da qualidade da informação que o treinador for capaz de transmitir acerca do ensino do jogo. Para que se possam verificar progressos no desenvolvimento desportivo dos jovens, é necessário que o Treinador prepare de uma forma cuidada a unidade de treino.

Torna-se assim bastante importante preparar antecipadamente a sessão de treino, 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 (Anexo III) utilizado durante a época desportiva está dividido em três partes: Parte inicial; Parte Fundamental; Parte Final.

A parte inicial, onde realizamos a ativação funcional de maneira a preparar os atletas para as exigências técnicas, táticas e psicológicas da unidade de treino.

Esta 1ª parte do treino também pode ser utilizada para desenvolvimento técnico, ou seja, passe, recepção orientada.

A 2ª parte do da sessão de treino, Parte Fundamental, é a parte fulcral da sessão de treino, pois é aqui que desenvolvemos e exercitamos os objetivos pretendidos para o treino. Eram realizados fundamentalmente virados para os princípios específico do ataque (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço) e da defesa (contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração) e princípios/ideias de jogo.

Por fim, a Parte Final, onde é realizado, finalização simples, penaltis, e por vezes, jogos lúdicos, finalizando a sessão de treino com o retorno á calma e alongamentos.

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

5.3. Modelos Comportamentais

5.3.1. Sistemas Táticos

No decorrer da época foram utilizados três sistemas táticos, que como todos os outros, possuem vantagens e desvantagens.

Numa fase inicial e até acabar a primeira fase do campeonato, foi utilizado (Gr+3+1+2)



Figura 7 - Gr+3+1+2

Assim, temos três defesas, um médio centro e dois avançados. Existem dois defesas laterais, que se integram no ataque, o defesa central atua com grande sentido das coberturas, e dá início ao jogo de ataque, por sua vez o o médio centro, tem de ter capacidade para gerir o jogo, bem posicionado, destacando-se por ser um bom distribuidor em curto ou longo, bom remate, facilidade de chegar à área contrária e capacidade física para ser um “box-to-box”, por fim dois avançados, que terão de possuir grande mobilidade, facilidade de desmarcação, velocidade e bom remate. Devem também colaborar no jogo defensivo de forma a dificultar o início do ataque adversário através da pressão sobre a bola.

As vantagens deste sistema são: Distribuição mais racional do espaço de jogo; Redução das distâncias entre linhas de jogo e entre colegas de equipa.

As desvantagens são: O médio centro tem demasiado terreno a ocupar; exige um trabalho tático maior para coordenar as ações coletivas, na componente ofensiva e defensiva.

O segundo sistema utilizado surgiu na segunda fase do campeonato, pois sentimos a necessidade de proteger a defesa e ganhar o meio campo ao adversário. Assim sendo passamos a utilizar o (Gr+3+2+1)



Figura 8 - Gr+3+2+1

Assim, termos um guarda-redes, três defesas, dois médios centros e um avançado. Existem dois defesas laterais que se integram no ataque, o defesa central atua com grande sentido das coberturas, e dá início ao jogo de ataque. Dado que existem dois médios, um deles terá funções mais defensivas e o outro com funções mais ofensivas, jogando um ao lado do outro. O avançado deverá ter muita mobilidade, grande facilidade para desmarcações de apoio e de ruptura, bom nível para jogar de cabeça, boa velocidade e grande capacidade de remate. Este sistema oferece uma maior solidez defensiva ao permitir que os elementos estejam mais juntos no terreno de jogo.

As vantagens deste sistema são: melhor distribuição de espaços e elementos da equipa; melhora a eficácia defensiva; melhora a posse de bola pois não existem excessivas distâncias entre colegas; Maior possibilidade de aproveitar espaços livres nos contra-ataques.

As desvantagens deste sistema são: em situação de ataque, podem existir poucas ajudas ao avançado se este sistema de jogo não estiver bem automatizado; exige um maior trabalho tático para coordenar as ações coletivas

Por fim, e com o campeonato terminado, e com o pensamento já na próxima época desportiva, começamos a trabalhar outro sistema tático, que foi utilizado em torneios, obtendo uma boa resposta por parte dos atletas.

Optamos então pelo (Gr+2+3+1)



Figura 9 - Gr+2+3+1

Existe então, um guarda-redes, dois defesas, três médios e um avançado. Os dois defesas centrais têm de ter muitas capacidades para as coberturas, muito rápidos, com qualidades técnicas para iniciar o jogo de ataque, fortes no jogo aéreo e eficazes nos desarmes. Os dois médios alas devem ser rápidos, com capacidades técnicas e com facilidades em chegar à área contrária, mas também terão de ter capacidades defensivas. O médio centro deverá ter todas as qualidades de um bom organizador de jogo e bom posicionamento tático. O avançado deverá ser muito veloz, com capacidade de desmarcação, com qualidades para segurar a bola e possibilidade de fazer também trabalho defensivo.

As vantagens deste sistema são: Maior agressividade defensiva pois permite pressionar com quatro jogadores o início do ataque da equipa contrária; maiores possibilidades de conseguir golo ao recuperar um grande número de bolas no campo contrário.

As desvantagens deste sistema são: exige um nível elevado de concentração pois necessita de uma grande intensidade de jogo; um erro na pressão pode proporcionar facilmente um contra-ataque da equipa contrária com muitas possibilidades de golo, devido ao adiantamento das linhas de jogo ao tentar recuperar a bola.

5.3.2. Ideia/Modelo de Jogo

Oliveira (2003), define modelo de jogo como "uma ideia / conjetura de jogo constituída por princípios, subprincípios, subprincípios dos subprincípios..., representativos dos diferentes momentos/fases do jogo, que se articulam entre si, manifestando uma organização funcional própria, ou seja, uma identidade.

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.

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

Estabelecemos também, dentro de balneário, “Os 5 Gs”:

- **Ganhar** sendo Equipa mais desportiva
- **Ganhar** sendo a Equipa que joga melhor
- **Ganhar** sendo mais competitivo que o adversário
- **Ganhar** no marcador
- **Ganhar** também é fazer sempre melhor

5.3.3. 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. 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.

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).

A nível defensivo a nossa equipa caracteriza-se por defender a zona pressionante com bloco médio/alto, com coberturas e pressão constantes ao jogador com bola, fazendo sempre campo curto, cujo objetivo é impedir ou condicionar o adversário de avançar no terreno em condições favoráveis.

- Na zona de pressão (figura 14): impedir o adversário de jogar curto (Posicionar jogadoras para impedir construção adversária, criar dificuldades na 1ª fase para recuperar bola perto da baliza adversária, referencia ao homem, apenas não faz pressão no G.R), ter sempre os setores próximos de maneira a não conceder espaços ao adversário para progredir, e utilizar como referência o corredor central (os três últimos ocupam sempre o corredor central, e só depois basculam e pressionam).

- Na zona de recuperação: cortar coberturas (utilizando os avançados), criar superioridades numéricas posicionais com jogador com bola como referência (ocupar os 2 corredores da zona da bola, bloco curto para fechar todas as linhas de passe na zona da bola, D.L do lado oposto posiciona-se no corredor central), evitar ser ultrapassado no 1x1, subir bloco (Se adversário recua bloco defensivo sobe se possível, dependendo do posicionamento adversário).
- Na zona defensiva: principal objetivo é impedir a finalização, Linha grande área como referência (Colocar adversário fora de jogo posicionando-se na linha da grande área, só entrada em questões forçadas como o drible), garantir coberturas nos 3 corredores, garantir coberturas defensivas (Garantir sempre uma 2ª linha defensiva a que faz contenção 2x1), ocupar zonas de finalização, e ganhar a 2ª bola, tendo sempre agressividade para atacar bolas libertas.

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).

A nível ofensivo, a nossa equipa caracteriza-se por: Posse curta e vertical com constantes apoios, coberturas e amplitude, cujo objetivo é desorganizar e desequilibrar a equipa adversária, sempre com segurança no passe e atacar o último terço, não dando tempo ao adversário para se adaptar às diferentes situações que possam surgir.

- Na fase de construção: Bom equilíbrio posicional, apoios ao portador da bola quer em cobertura quer em largura, passe para o pé, segurança na posse e não arriscar, garantir sempre coberturas.
- Na fase de criação: Campo grande (D.L ou P.L em largura máxima, e ter sempre apoios no corredor central), criar superioridades numéricas posicionais (ter sempre movimentos de apoio e coberturas ao jogador com bola), ter noção de “corredor cheio” (Se não é possível avançar por esse corredor, virar o flanco, quer seja por apoios e coberturas, quer seja diretamente), procurar o 1x1 nos corredores, criar dinâmicas nos corredores laterais (como as tabelas).

- Na fase de criação: ocupar as zonas de finalização (1 poste, 2 poste e entrada da área), trocas posicionais, tabelas à entrada da área ou através de mudanças de velocidade, rematar de longe quando surge hipótese para tal.



Figura 10 - Zonas do terreno

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.

Nas transições defensivas 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. Para isso, procuramos:

- aproximar os setores e fechar todas as linhas de passe;
- coberturas defensivas (coberturas a quem está na 1ª linha de pressão);
- posicionar a equipa nos 2 corredores do lado da bola;
- evitar ser ultrapassado no 1x1.

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.

Quanto às transições ofensivas, procuramos aproveitar a desorganização adversária para criar o mais rápido possível, situações de finalização, para isso procuramos:

- ter uma forte reação á recuperação a boal e fazer campo grande
- levar bola para zonas com menos densidade para preparar progressão em velocidade
- Atacar espaços vazios em profundidade e amplitude
- Os laterais, com espaço, avançam, juntado mais opções para atacar o ultimo terço
- Todos avançam para que a equipa continue com setores próximos

Missões táticas

Guarda-redes:

- Adiantado para possíveis coberturas aos defesas
- Deve orientar a linha defensiva e o resto da equipa a todo o momento.
- No ataque deve acompanhar a saída da equipa.

Defesa Central:

- Os defesas devem jogar em linha

- Um dos defesas(Central) deve ser um líder, a fim de coordenar os restantes colegas.

Medio Centro:

- Organizador de jogo da equipa, alternando o jogo curto e longo, controlando o ritmo de jogo da equipa.
- Deve colaborar na fase de construção
- Boa leitura de jogo. Deve perceber qual o momento de jogo e decidir - ataque organizado ou contra-ataque.
- No ataque deve estar atento às possíveis 2ª bolas e cortar os contra-ataques com faltas tácitas se for preciso.
- Deve dar apoios constantes ao portador da bola.
- Equilibrador o jogo defensivo
- Deve ajudar os jogadores da mesma linha e da anterior, através de coberturas e permutas.

Médios direito/esquerdo:

- Sem bola, deve fazer de lateral
- Domínio na finalização e cruzamentos
- Jogador forte no 1x1

Avançado:

- Grande mobilidade para dificultar marcação da defesa;

- Criar, ocupar e utilizar espaços vazios com finalidade coletiva
- Jogar entre linhas e de frente
- Jogador tendencialmente egoísta
- Será a primeira linha defensiva da equipa
- Compreender diferentes momentos de jogo da equipa

5.3.4. Bolas paradas

Cantos Ofensivos

No que diz respeito aos cantos ofensivos a equipa, possui 2 estratégias.

Estratégia 1:



Figura 11 - Canto ofensivo 1

- Bola para o 2º poste
- Jogador do 1º e 2º poste trocam de posição
- 1 jogador à frente do G.R
- 1 jogador à entrada da área par as 2ª bolas
- 1 jogador atrás

Estratégia 2:



Figura 12 - Canto ofensivo 2

- Bola para a entrada da área (Com intenção de efetuar remate)
- 3 jogadores dentro de área para 2ª bolas
- 1 jogador atrás

Cantos defensivos

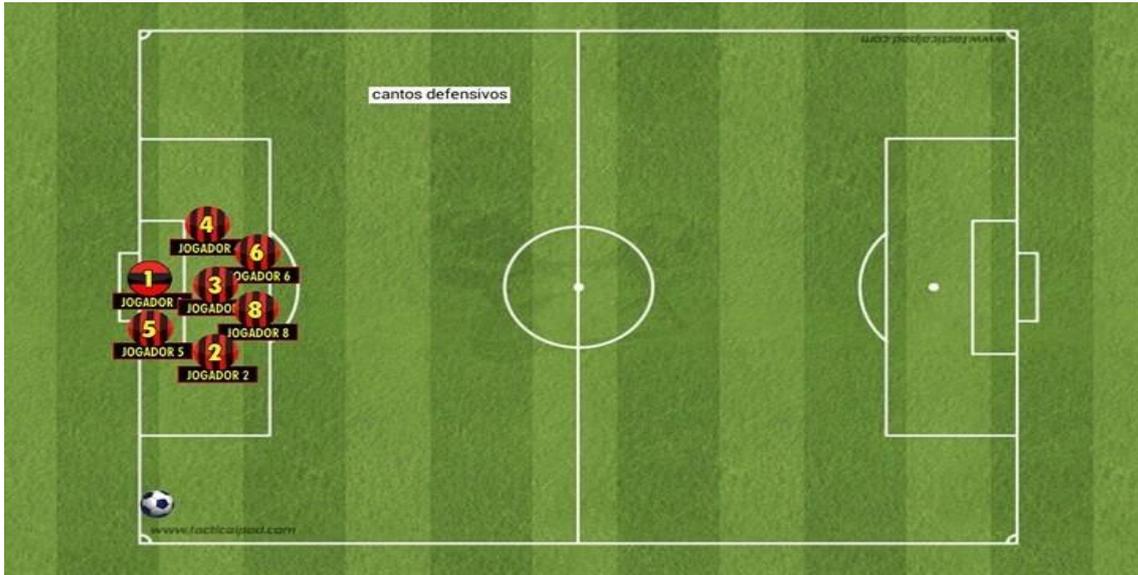


Figura 13 - Cantos defensivos

A equipa organiza-se com uma defesa à zona, onde:

- Jogador mais baixo vai ao 1º poste
- 3 jogadores mais atrás do jogador do 1º poste
- 2 jogadores na linha da área (1 deles vai a canto curto se necessário)

Livres Ofensivos



Figura 14 - Livres ofensivos

Quanto aos livres ofensivos, quando perto de área, optamos por fazer cobrança direta (remate á baliza), caso contrário optamos por sair a jogar e construir.

- 3 jogadores na linha da área para as 2º bolas
- 2 jogadores mais atrás

Livres defensivos



Figura 15 - Livres defensivos

Quanto aos livres defensivos optamos por:

- 3 jogadores na barreira
- 2 jogadores para marcação homem a homem
- 1 jogador á frente

Lançamentos laterais

Quanto aos lançamentos laterais não estabelecemos nenhuma estratégia.

- Jogar sempre em segurança
- Se este for perto de área, lançamento longo para dentro da mesma

5.4. Avaliação e controlo do treino

5.4.1. Testes Físico-Técnicos

O 1º Momento de Avaliação, 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, e também componentes físicas como as flexões, abdominais e velocidade(30m). A 2ª Avaliação foi realizado antes da interrupção de férias de Natal.

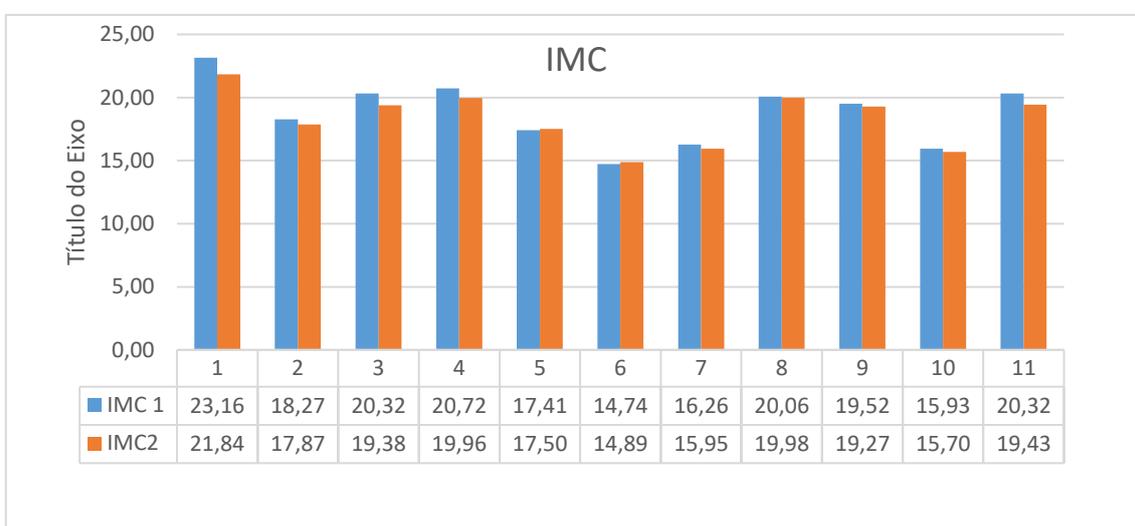


Figura 16 - Comparação do IMC

Se considerarmos 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 Quanto ao IMC podemos verificar que este baixa no 2º momento de avaliação em grande parte dos atletas; 6 atletas estão dentro do peso normal, 2 abaixo do peso normal, e 3 muito abaixo do peso normal, segundo o Programa Nacional de Combate à Obesidade, 2005

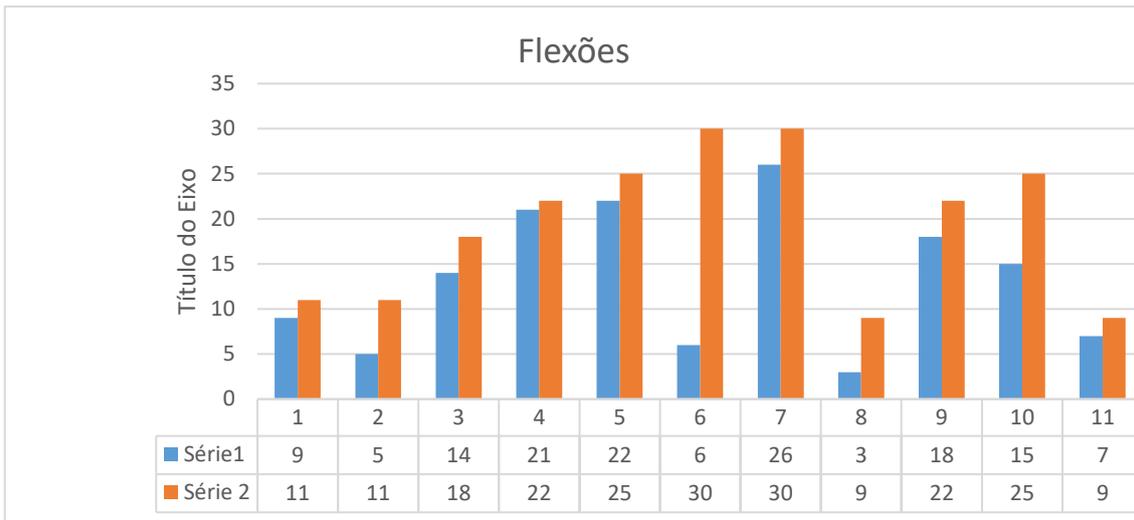


Figura 17 - Comparação das flexões

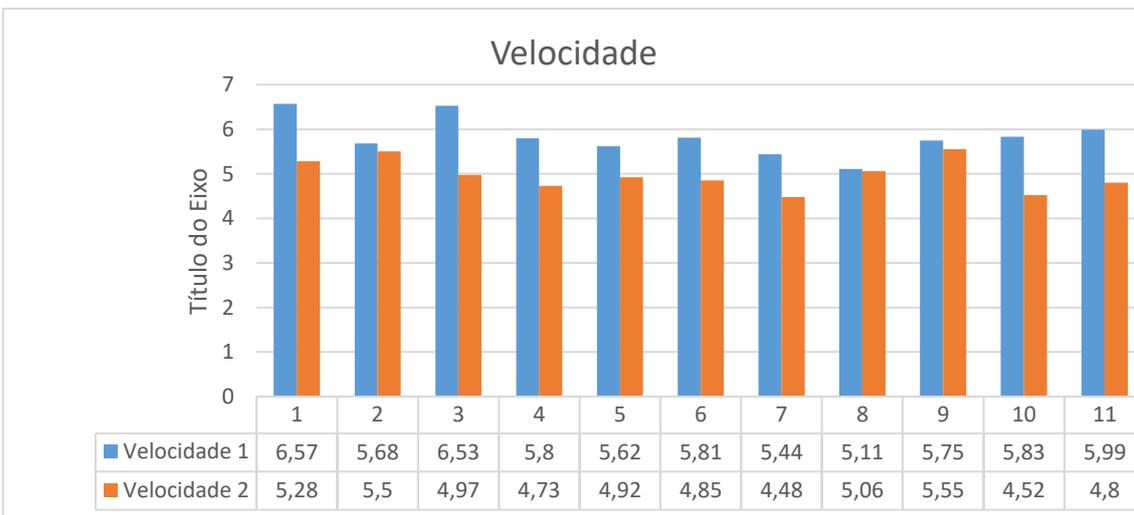


Figura 18 - Comparação da velocidade

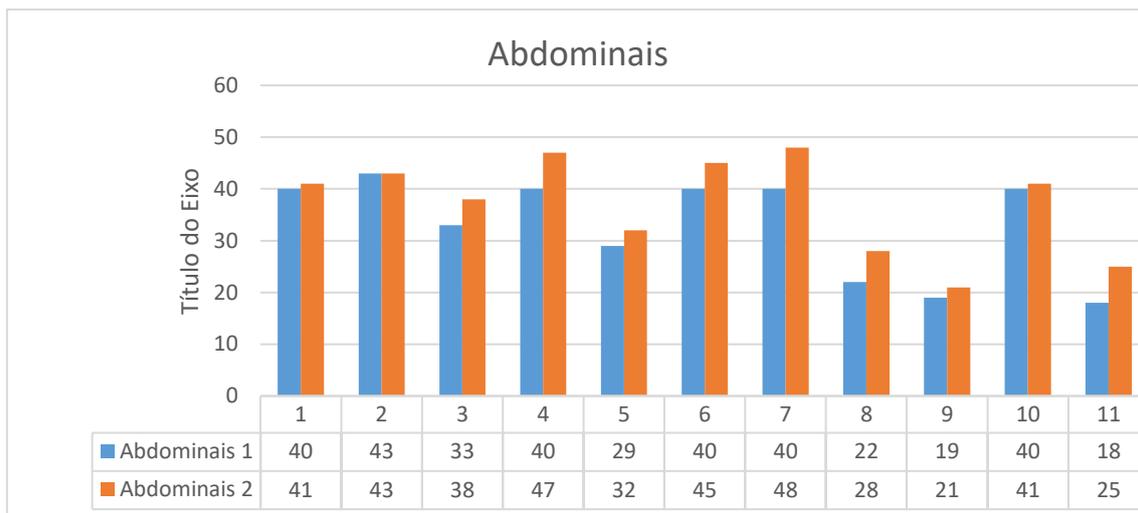


Figura 19 - Comparação de abdominais

Quanto aos testes físicos, podemos verificar uma melhoria no 2º momento de avaliação, refletindo assim o trabalho realizado por eles.

5.4.2. 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 não obtivessem resultados positivos seriam “castigados” nos jogos, com menos tempo de jogo, por sua vez, os atletas com melhores resultados seriam recompensados com a braçadeira de capitão.

5.5. Projeto de Promoção

O evento “Torneio Infantil da Cidade da Guarda Unida Desportiva (ver anexo IV), 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.

Infelizmente, este não foi concretizado, devido á falta de datas disponíveis, uma vez que as 3 equipas já estavam inscritas em torneios, pelo que a falta de calendário foi o principal motivo para a impossibilidade de realizar este 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 seriam:

- i. Envolver a entidade acolhedora num torneio, de forma a envolver os atletas do escalão de Infantis da época desportiva 2017/2018.
- ii. Despoletar a competitividade entre os atletas.
- iii. Proporcionar aos atletas que irão disputar o campeonato de infantis pela primeira vez na época que se avizinha, uma pequena adaptação ao futebol de 7.

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 do atletas (autocarros facultados pela Câmara Municipal), cedência do Campo de Futebol Zambito para o dia 30 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.

6. Atividades Complementares

Ao longo da época desportiva assisti a algumas formações (Anexo V), contribuindo estas em larga medida para aumentar o meu conhecimento, o que me ajudou a evoluir quer enquanto pessoa, quer enquanto treinador.

Seminário de Pedagogia do Desporto – Durante a manhã do dia 6 de janeiro, a partir das 10h no auditório dos serviços centrais após uma breve sessão de abertura, foram realizadas as seguintes comunicações: A formação de treinadores: do conhecimento à competência (Rui Resende); A formação dos técnicos de exercício físico. (João Pimentel e João Costa); O desporto adaptado em Portugal: uma proposta para a sua transformação (Nuno Pimenta); Metodologia TOCOF: uma proposta pedagógica para a iniciação do jogo de futebol (Válter Pinheiro).

II Congresso de Futebol, a 25 de Abril de 2017 - O tema do congresso este ano, era “Competências multidisciplinares para uma intervenção mais qualificada”, com variadas intervenções de pessoas ligadas ao futebol. O congresso contou com a presença e intervenção de Miguel Moita, Carolina Vila-chã, Francisco Chálo, Carlos Sacadura, João Carlos, Costinha, Carlos Xistra, Joaquim Evangelista, Fernando Guerra, Manuel Machado, Luis Vilar e Rui Lança.

7. Reflexão final

O estágio curricular é a última etapa de formação académica, onde o aluno é preparado para as exigências da realidade, e para todas as suas adversidades. Para tal, o estagiário tem como objetivo mobilizar competências que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção e refletir sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos quando necessário.

O Guarda Unida Desportiva, foi a instituição que me acolheu, com o fim de completar a unidade curricular – Estágio. Numa primeira reunião foi-me passada a informação de 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 André Adones a equipa de infantis do G.U.D, todos eles com 11 anos de idade, competindo no Campeonato Distrital da AFG.

Nesta reflexão de final de estágio, posso referir que apreendi bastante 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 passo em frente em busca dos meus objetivos pessoais e profissionais. A oportunidade que me foi concedida pela instituição e pelo treinador principal, de forma a poder estar mais ligado ao treino propriamente dito, foi muito gratificante pois colocou-me diretamente no terreno.

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 na licenciatura ao longo dos três anos, nas unidades curriculares de Futebol, Metodologia de Investigação, Treino Desportivo e Observação e Análise do Treino.

Porem 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.

Penso que consegui, com bastante êxito, manter o meu papel de treinador adjunto, sem nunca revelar fragilidade excessiva, consequente da minha inexperiência. Consegui intervir de forma bastante regular e positiva em exercícios de treino, recebendo feedback positivo da minha prestação por parte do treinador.

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.

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.

Quanto á organização do projeto de promoção no âmbito da instituição acolhedora este não se realizou devido á falta de calendário e disponibilidade por parte dos atletas.

Melhorei as minhas competências no que diz respeito à observação, tanto em treino, como em jogo. Utilizei metodologias de observação direta e indireta (recorrência a vídeos de alguns jogos realizados).

Concluindo, esta experiência foi bastante gratificante tanto a nível social, educacional, emocional, como desportivo. Considero que estabeleci relações interpessoais bastante positivas, conseguindo conquistar a confiança de todos aqueles com quem privei.

8. Bibliografia

- Balyi, I., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S., Way, R. (2010). Long –Term Athlete Development -Canadian Sport for Life. Canadian Sport Centers.
- Castelo, J. (1994). Futebol – Modelo Técnico – Tático do jogo. Faculdade de Motricidade Humana. Lisboa
- Constantino, J. M. (2002).Um novo rumo para o desporto: Ainda a Formação. In (pp. 152-153): Livros Horizonte.
- Dantas, M. (2003). Periodização do Treinamento: A pratica da preparação física. P. 63-71.
- Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. EF Deportes Revista Digital. Buenos Aires, Ano 8, Fevereiro, nº 45.
- Lima, T. (1988). A formação desportiva dos jovens. Revista Horizonte, Vol. V, 25, 21-26.
- Machado, R. (2008): Mobilidade Ofensiva no Futebol - A Conceção de Treinadores de Nacional de Juniores.
- Marques, A. (1991). A Especialização Precoce na Preparação Desportiva. Treino Desportivo, 19, 9-15.
- Mesquita, I. (1997). Pedagogia do treino: a formação em jogos desportivos coletivos. Livros Horizonte, Lisboa.
- 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.
- Mourinho, J. (2001), "Programação e periodização do treino em futebol" in *palestra realizada na ESEL*, no âmbito da disciplina de POAEF.

- 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.
- 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 - Ano 10 - N° 89](http://www.efdeportes.com/Revista%20Digital%20-%20Buenos%20Aires%20-%20Ano%2010%20-%20N%2089).
- Pacheco, R. (2001). O ensino do futebol de 7: Um jogo de iniciação ao futebol de 11: GRAFIASA.
- Pacheco, R. (2009): “O Ensino do Futebol”. Edição de Autor.
- Raposo, AV. (2002). O Planeamento do Treino Desportivo, Desportos Individuais. Lisboa: Editorial Caminho.
- Teodorescu, L. (1984): Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos, Livros Horizonte.
- Site da Guarda Unida Desportiva (www.guardaunida.pt)
- Programa Nacional de Combate à obesidade. Direção Geral da Saúde. Divisão de Doenças Genéticas. Lisboa DGS 2005;pp 24

9. Anexos

I - Convenção de estágio

	CONVENÇÃO DE ESTAGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.03 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 – 6300-609 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios por parte de estudantes de Cursos de Especialização Tecnológica (CET), Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), 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 Saldas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e cotejo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.</p>	

Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH
Tipologia do Estágio:	<input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____			
Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?	<input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ <small>(preencher o ANEXO correspondente)</small>			

1. INTERVENIENTES

ESTUDANTE:

Nome: Riguel dos Santos Macedo

Curso de Especialização Tecnológica (CET)
 Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP)

Licenciatura
 Mestrado

N.º de estudante: 5087954

Curso: Marketing Telf: 916131213 9151916

E-Mail: lriguelmacedo@hotmail.com

No IPG, sob orientação de:

Docente orientador: António Dons Alencar N.º Func.: 261

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

Docente coorientador: _____ N.º Func.: _____

(quando aplicável) Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

ENTIDADE:

Denominação: GUARDA UNIDA DESPORTIVA

NIF: 508 575 931 E-mail: GUARDA.UNIDA@GMAIL.COM

Morada: LARGO MARCELO ALVES BRAS BL7 CV

Código postal: 6300 - 703 Localidade: GUARDA

Telefone: 271 311 108 Telex/fax: _____ Fax: _____

Supervisor: António Afegório Pereira Lopes

Habilitações académicas: LICENCIATURA Cargo/Função: Treinador

Tel. direto: 916131416191614 E-mail: antonioafegorio@sapo.pt

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)	MODELO GESP.003.02 Anexo E
---	--	---

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).

1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO

Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: Futebol

Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Rogério dos Santos Monteiro N.º 15007457

Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: António Dias Almeida

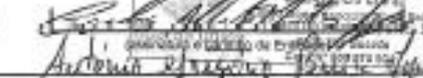
Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: António Gregório Pereira Lopes

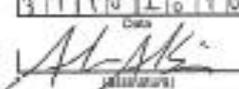
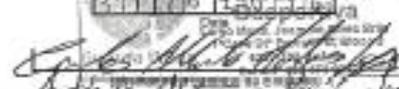
2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS

1) Os acima identificados DECLARAM:

- 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);
- 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;
- Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:
 - Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);
 - Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção);
 - 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);
- 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;
- Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:
 - Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
 - Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).

3. ASSINATURAS

O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento
<u>13/11/2016</u> <small>Data</small>	<u>13/11/2016</u> <small>Data</small>	<u>13/11/2016</u> <small>Data</small>
 <small>(assinatura)</small>	 <small>(assinatura)</small>	 <small>(assinatura)</small>

	PLANO DE ESTÁGIO Licenciatura em Desporto (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)	MODELO GESP.018.02
<p>Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.</p> <p>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>Futsal</u></p> <p><input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____</p>		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO		
<p>Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):</p> <p>Nome: <u>Miguel dos Santos Monteiro</u> N.º de estudante: <u>5017454</u></p> <p>Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:</p> <p>Nome: <u>António Sérgio Pereira Lopes</u> N.º de func.: <u>2.61</u></p> <p>Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento:</p> <p>(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)</p> <p>Nome: <u>António Sérgio Pereira Lopes</u> N.º de cédula profissional: <u>158948</u></p>		
2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO		
<p><u>Aquisição de competências que permitam uma intervenção profissional adequada.</u></p> <p><u>Intervir de forma qualificada em contextos profissionais.</u></p>		
3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO		
<p><u>Definir objetivos específicos de trabalho</u></p> <p><u>Identificar as principais atividades do trabalho</u></p> <p><u>Realizar a observação do trabalho</u></p> <p><u>Assistir a aulas e dar aulas práticas de intervenções no terreno</u></p> <p><u>Diagnosar e coordenar a prática / organização dos treinos de seu clube, incluindo assuntos táticos, físicos, mentais e temas de comunicação individuais/coletivos.</u></p>		
4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES		
<p>1.ª fase: <u>Fase de Integração e documentação</u> Início: <u>3/10/2016</u></p> <p style="text-align: right;">D D M M A A A A</p> <p>2.ª fase: <u>Fase de Intervenção</u> Início: <u>11/10/2016</u></p> <p style="text-align: right;">D D M M A A A A</p> <p>3.ª fase: <u>Fase de Conclusão e avaliação</u> Início: <u>21/10/2016</u></p> <p style="text-align: right;">D D M M A A A A</p>		
5. ASSINATURAS		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) <u>3/11/16</u> <u>2/10/16</u> Data _____ (assinatura)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio <u>3/11/16</u> <u>2/10/16</u> Data  (assinatura)	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento   (assinatura)

II - Calendário de jogos



CALENDÁRIO DE JOGOS

CAMPEONATO DISTRITAL DE INFANTIS

1ª.FASE SERIE "C"

01 JORNADA - 09/10/2016

JOGO	CLUBES	DATA	HORA
711. 07. 001	8188 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B" 11 3 1182 - SC SABUGAL 0	09/10/2016	11:30
711. 07. 002	2889 - NUCLEO DESP SOCIAL "B" 11 3 2889 - N. D.S. GUARDA "C" 0	09/10/2016	11:30
711. 07. 003	4413 - A.P.A.D.C.S.GUARDA 2000 2 8188 - GUARDA UNIDA SPORT CLUBE "C" 4	09/10/2016	11:30

02 JORNADA - 16/10/2016

JOGO	CLUBES	DATA	HORA
711. 07. 004	2889 - N. D.S. GUARDA "C" 0 8188 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B" 5	16/10/2016	11:30
711. 07. 005	8188 - GUARDA UNIDA SPORT CLUBE "C" 1 2889 - NUCLEO DESP SOCIAL "B" 3	16/10/2016	11:30
711. 07. 006	2833 - G.C.R.CASAL CINZA 2 4413 - A.P.A.D.C.S.GUARDA 2000 3	16/10/2016	11:30

03 JORNADA - 23/10/2016

JOGO	CLUBES	DATA	HORA
711. 07. 007	1182 - SC SABUGAL 2 2889 - N. D.S. GUARDA "C" 0	23/10/2016	11:30
711. 07. 008	8188 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B" 1 8188 - GUARDA UNIDA SPORT CLUBE "C" 6	23/10/2016	11:30
711. 07. 009	2889 - NUCLEO DESP SOCIAL "B" 2 2833 - G.C.R.CASAL CINZA 0	23/10/2016	11:30

04 JORNADA - 30/10/2016

JOGO	CLUBES	DATA	HORA
711. 07. 010	8188 - GUARDA UNIDA SPORT CLUBE "C" 1 1182 - SC SABUGAL 0	30/10/2016	11:30
711. 07. 011	2833 - G.C.R.CASAL CINZA 1 8188 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B" 5	30/10/2016	11:30
711. 07. 012	4413 - A.P.A.D.C.S.GUARDA 2000 0 2889 - NUCLEO DESP.SOCIAL "B" 4	30/10/2016	11:30

05 JORNADA - 13/11/2016

JOGO	CLUBES	DATA	HORA
711. 07. 013	2889 - N. D.S. GUARDA "C" 1 8188 - GUARDA UNIDA SPORT CLUBE "C" 0	13/11/2016	11:30
711. 07. 014	1182 - SC SABUGAL 2 2833 - G.C.R.CASAL CINZA 9	13/11/2016	11:30
711. 07. 015	8188 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B" 4 4413 - A.P.A.D.C.S.GUARDA 2000 2	13/11/2016	11:30

06 JORNADA - 20/11/2016

JOGO	CLUBES	DATA	HORA
711. 07. 016	2833 - G.C.R.CASAL CINZA 11 2889 - N. D.S. GUARDA "C" 1	20/11/2016	11:30
711. 07. 017	4413 - A.P.A.D.C.S.GUARDA 2000 3 1182 - SC SABUGAL 0	20/11/2016	11:30
711. 07. 018	2889 - NUCLEO DESP SOCIAL "B" 2 8188 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B" 0	20/11/2016	11:30

07 JORNADA - 27/11/2016

JOGO	CLUBES	DATA	HORA
711. 07. 019	8188 - GUARDA UNIDA SPORT CLUBE "C" 16 2833 - G.C.R.CASAL CINZA 0	27/11/2016	11:30
711. 07. 020	2889 - N. D.S. GUARDA "C" 1 4413 - A.P.A.D.C.S.GUARDA 2000 5	27/11/2016	11:30
711. 07. 021	1182 - SC SABUGAL 0 2889 - NUCLEO DESP SOCIAL "B" 3	27/11/2016	11:30

**CALENÁRIO DE JOGOS****CAMPEONATO DISTRITAL DE INFANTIS
1ª FASE SERIE "C"****08 JORNADA - 04/12/2016**

JOGO	CLUBES	DATA	HORA
711. 07. 022	1102 - SC SABUGAL 1	5190 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B" 5	04/12/2016 11:30
711. 07. 023	2909 - N. D.S. GUARDA "C" 1	2909 - NUCLEO DESP. SOCIAL "B" 14	04/12/2016 11:30
711. 07. 024	5190 - GUARDA UNIDA SPORT CLUBE "C" 2	4413 - A.P.A.D.C.S.GUARDA 2000 1	04/12/2016 11:30

09 JORNADA - 11/12/2016

JOGO	CLUBES	DATA	HORA
711. 07. 025	5190 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B" 6	2909 - N. D.S. GUARDA "C" 1	11/12/2016 11:30
711. 07. 026	2909 - NUCLEO DESP. SOCIAL "B" 0	5190 - GUARDA UNIDA SPORT CLUBE "C" 1	11/12/2016 11:30
711. 07. 027	4413 - A.P.A.D.C.S.GUARDA 2000 0	2933 - G.C.R.CASAL CINZA 0	11/12/2016 11:30

10 JORNADA - 18/12/2016

JOGO	CLUBES	DATA	HORA
711. 07. 028	2909 - N. D.S. GUARDA "C" 1	1102 - SC SABUGAL 9	18/12/2016 11:30
711. 07. 029	5190 - GUARDA UNIDA SPORT CLUBE "C" 1	5190 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B" 1	18/12/2016 11:30
711. 07. 030	2933 - G.C.R.CASAL CINZA 0	2909 - NUCLEO DESP. SOCIAL "B" 8	18/12/2016 11:30

11 JORNADA - 05/01/2017

JOGO	CLUBES	DATA	HORA
711. 07. 031	1102 - SC SABUGAL 1	5190 - GUARDA UNIDA SPORT CLUBE "C" 9	05/01/2017 11:30
711. 07. 032	5190 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B" 2	2933 - G.C.R.CASAL CINZA 9	05/01/2017 11:30
711. 07. 033	2909 - NUCLEO DESP. SOCIAL "B" 6	4413 - A.P.A.D.C.S.GUARDA 2000 2	05/01/2017 11:30

12 JORNADA - 15/01/2017

JOGO	CLUBES	DATA	HORA
711. 07. 034	5190 - GUARDA UNIDA SPORT CLUBE "C" 2	2909 - N. D.S. GUARDA "C" 3	15/01/2017 11:30
711. 07. 035	2933 - G.C.R.CASAL CINZA 7	1102 - SC SABUGAL 1	15/01/2017 11:30
711. 07. 036	4413 - A.P.A.D.C.S.GUARDA 2000 1	5190 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B" 1	15/01/2017 11:30

13 JORNADA - 22/01/2017

JOGO	CLUBES	DATA	HORA
711. 07. 037	2909 - N. D.S. GUARDA "C" 1	2933 - G.C.R.CASAL CINZA 6	22/01/2017 11:30
711. 07. 038	1102 - SC SABUGAL 1	4413 - A.P.A.D.C.S.GUARDA 2000 2	22/01/2017 11:30
711. 07. 039	5190 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B" 2	2909 - NUCLEO DESP. SOCIAL "B" 7	22/01/2017 11:30

14 JORNADA - 29/01/2017

JOGO	CLUBES	DATA	HORA
711. 07. 040	2933 - G.C.R.CASAL CINZA 2	5190 - GUARDA UNIDA SPORT CLUBE "C" 9	29/01/2017 11:30
711. 07. 041	4413 - A.P.A.D.C.S.GUARDA 2000 8	2909 - N. D.S. GUARDA "C" 0	29/01/2017 11:30
711. 07. 042	2909 - NUCLEO DESP. SOCIAL "B" 13	1102 - SC SABUGAL 1	29/01/2017 11:30



ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DA GUARDA

Época de 2016/17

CALENDÁRIO DE JOGOS**CAMPEONATO DISTRITAL DE INFANTIS
2ª FASE SERIE "B"**

Jornada: 1 - 19/02/2017

JOGO	HORA	CLUBES		JOGO	HORA
711.04.001	11:00	1653 - S.C.CELOIRCENSE	2589 - N.D.S. GUARDA "A"	711.04.016	11:00
711.04.002	11:00	5158 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B"	8894 - A.D.S. ROMÃO	711.04.017	11:00
711.04.003	11:00	1395 - U.D. PINHELENSES	2191 - ADRC AGUIAR BEIRA	711.04.018	11:00

Jornada: 6 - 26/03/2017

Jornada: 2 - 26/02/2017

JOGO	HORA	CLUBES		JOGO	HORA
711.04.004	11:00	2589 - N.D.S. GUARDA "A"	1395 - U.D. PINHELENSES	711.04.019	11:00
711.04.005	11:00	8894 - A.D.S. ROMÃO	1653 - S.C.CELOIRCENSE	711.04.020	11:00
711.04.006	11:00	2191 - ADRC AGUIAR BEIRA	5158 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B"	711.04.021	11:00

Jornada: 7 - 09/04/2017

Jornada: 3 - 05/03/2017

JOGO	HORA	CLUBES		JOGO	HORA
711.04.007	11:00	2589 - N.D.S. GUARDA "A"	8894 - A.D.S. ROMÃO	711.04.022	11:00
711.04.008	11:00	1653 - S.C.CELOIRCENSE	2191 - ADRC AGUIAR BEIRA	711.04.023	11:00
711.04.009	11:00	1395 - U.D. PINHELENSES	5158 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B"	711.04.024	11:00

Jornada: 8 - 23/04/2017

Jornada: 4 - 12/03/2017

JOGO	HORA	CLUBES		JOGO	HORA
711.04.010	11:00	1395 - U.D. PINHELENSES	8894 - A.D.S. ROMÃO	711.04.025	11:00
711.04.011	11:00	2191 - ADRC AGUIAR BEIRA	2589 - N.D.S. GUARDA "A"	711.04.026	11:00
711.04.012	11:00	5158 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B"	1653 - S.C.CELOIRCENSE	711.04.027	11:00

Jornada: 9 - 30/04/2017

Jornada: 5 - 19/03/2017

JOGO	HORA	CLUBES		JOGO	HORA
711.04.013	11:00	8894 - A.D.S. ROMÃO	2191 - ADRC AGUIAR BEIRA	711.04.028	11:00
711.04.014	11:00	2589 - N.D.S. GUARDA "A"	5158 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B"	711.04.029	11:00
711.04.015	11:00	1653 - S.C.CELOIRCENSE	1395 - U.D. PINHELENSES	711.04.030	11:00

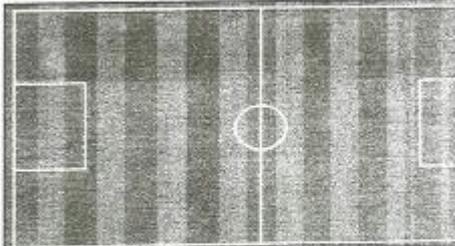
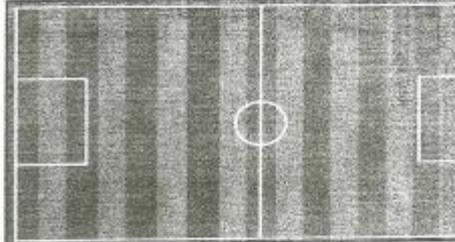
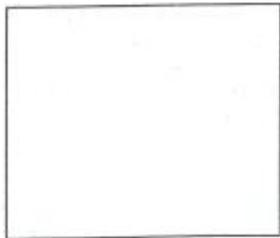
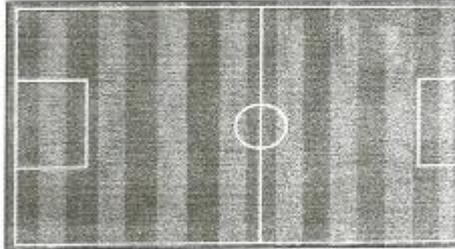
Jornada: 10 - 07/05/2017

III – Unidade de treino

PLANO TREINO

2014/2015

**DATA-
TREINO-
MICROCICLO-
MESOCICLO-**



IV- Torneio Infantil da Guarda Unida desportiva

Primeiro Torneio
Infantil da Guarda
Unida Desportiva



3 Equipas
infantis do
clube Guarda
Unida

- Equipa 2005
- Equipa 2006
- Equipa 2007

Apoios:



V - Congressos

II CONGRESSO Futebol



Certificado

PEDRO JOSÉ ARRIFANO TADEL, Diretor da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda, certifica para os devidos efeitos que:

Miguel dos Santos Monteiro

participou no dia 25 de abril de 2017, no II Congresso de Futebol intitulado: "Competências multidisciplinares para uma intervenção mais qualificada".

A organização deste evento resultou de uma parceria estabelecida entre o Instituto Politécnico da Guarda, a Associação de Futebol da Guarda, a Federação Portuguesa de Futebol, a Câmara Municipal da Guarda e o Sindicato dos Jogadores Profissionais de Futebol.

Guarda, 25 de abril de 2017

O Diretor

(Prof. Doutor Pedro José Arrifano Tadel)





CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

Certifica-se que Nguel do S Santos Mendes portador(a) do nº de identificação 14777146 participou em regime presencial no **Seminário de Pedagogia do Desporto - "Profissões do Desporto e Formação"** organizado pela Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto que decorreu no Instituto Politécnico da Guarda no dia 6 de janeiro de 2017, com a duração de 6 horas.

O Presidente da Direção da SCPD

Isabel Maria Helena Costa de Sousa



VI - Fotografias

