



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Pedro Jorge Gomes Ferreira

julho | 2018

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

Licenciatura em Desporto



Relatório de estágio

Pedro Jorge Gomes Ferreira

Julho | 2018

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto - Treino Desportivo

Este relatório elaborado surge no âmbito do estágio curricular no menor de Treino Desportivo e com o objetivo de conclusão da licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto e conseqüente obtenção do grau de licenciado em Desporto.

Pedro Jorge Gomes Ferreira

Ficha de identificação

Nome da Entidade Formadora: Instituto Politécnico da Guarda

Escola: Escola Superior de Comunicação, Educação e Desporto

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

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro Tadeu

Diretor de Curso: Professor Doutor Pedro Esteves

Entidade acolhedora: Moreirense Futebol Clube

Sediada em: Avenida Comendador Joaquim de Almeida Freitas, 4815-270,
Moreira de Cónegos

Email: geral@moreirensefc.pt

Telefone: 253 561 836

Fax: 253 563 097

Aluno Estagiário: Pedro Jorge Gomes Ferreira

Número de aluno: 5008500

Curso: Desporto

Menor: Treino Desportivo

Tutor de estágio: Marco António Leal Pereira Martins

Nº cédula profissional: 83089

Grau: Nível II Treinador de Futebol

Habilitações: Licenciatura em Educação Física e Desporto

Coordenador de estágio: Professor Especialista António Albino Alves Dias

Período de estágio: 16/08/2017 a 29/06/2018

Número de horas de estágio: 500 horas

Agradecimentos

Com o aproximar do final de mais uma etapa, aproveito este momento para deixar um especial agradecimento de forma muito resumida a todos os envolvidos nesta minha etapa académica e em especial, esta última etapa, que foi o estágio curricular.

Em primeiro lugar, agradecer a envolvimento e o profissionalismo de todos os professores do curso que foram parte fundamental deste processo académico.

A todos os meus amigos com os quais partilhei muitos bons momentos, seja de lazer ou noitadas de estudo e que certamente deixarão muitas saudades.

Ao Moreirense Futebol Clube agradeço a oportunidade de estagiar naquele que é o meu clube de coração e que, mais uma vez, me recebeu de braços abertos e com toda a amabilidade. Dentro do clube, um especial obrigado ao Sr. Emídio Magalhães por toda a receptividade e abertura em me receber no clube, e mais ainda à equipa técnica que me acompanhou durante este ano, o Prof. Marco Martins, prof. Fernando Jorge e Rui Martins, um enorme obrigado por este ano fantástico, por todo o conhecimento transmitido, por toda a boa disposição e por todo o carinho e respeito que tiveram e com que me trataram no decorrer desta etapa.

Um enorme obrigado para a minha família, que é o meu maior alicerce na vida. Aos meus pais e irmã que sempre batalharam para que nada me faltasse e para o meu bem-estar. Em especial e sem dúvida o maior agradecimento vai para o meu avô que infelizmente partiu durante esta etapa. A ele, que é a minha principal motivação, dedico todo o sucesso que tive durante estes anos e que certamente terei no futuro.

Por último, um especial obrigado à cidade da Guarda, que tão bem me acolheu nestes anos.

Resumo

Este documento é elaborado com a finalidade de retratar o estágio por mim realizado no Moreirense Futebol Clube, no escalão de iniciados A (sub 15) e que se iniciou no dia 16-8-2017 e que findou no dia 29-06-2018 num total de 500 horas.

Numa primeira fase de integração o meu papel passava mais por observação dos treinos tendo mais à frente começado a intervir na parte inicial, ativação funcional, e um pouco na parte final, os alongamento e retorno à calma.

Após esta primeira fase, fui tendo mais relevância nos papéis já desempenhados, tive também mais autonomia para a realização do meu trabalho e ocasionalmente sugeria e punha em prática exercícios da parte fundamental.

Numa última fase e de maior responsabilidade, por várias vezes o treinador principal deu-me autonomia para realizar a parte fundamental do treino, organizar as sessões de treino por semana, pediu a minha intervenção nas palestras antes e após o jogos e ainda assumi a equipa em jogos amigáveis e torneios.

No final, fiquei extremamente satisfeito com a confiança e autonomia que me foram dadas, e também com o feedback sobre a qualidade das minhas intervenções nos mais variados processos.

Palavras-Chave: Sub 15; Estágio; Treino; Futebol.

Índice

Agradecimentos	iii
Resumo	v
Palavras-Chave:	v
Índice de Figuras	viii
Índice de Tabelas	x
Lista de Abreviaturas	xii
Introdução	1
Capítulo I - Caracterização da entidade acolhedora	3
1. Contextualização histórica.....	5
2. Palmarés e Percurso Histórico do Moreirense Futebol Clube.....	7
3. Recursos Humanos, Técnicos e Espaciais	9
3.1 Direção do Clube	9
3.2 Corpo Técnico da Equipa – Iniciados A.....	9
3.3 Instalações do Clube	10
3.4 Recursos materiais	11
3.5 Caracterização da equipa – Iniciados A	11
Capítulo II - Objetivos e Planeamento do Estágio	13
1. Objetivos do Estágio.....	15
1.1 Objetivos Gerais	15
1.2 Objetivos Específicos	15
1.3 Objetivos Pessoais	16
2. Fases de Intervenção.....	17
2.1 Fase de Integração e Planeamento	17
2.2 Fase de Intervenção	17
2.3 Fase de Conclusão e Avaliação	18
3. Áreas de Intervenção	19
4. Planeamento	19
4.1 Calendário Anual.....	19
4.2 Horário Semanal	20
Capítulo III - Atividades desenvolvidas	23
1. Ficha do Atleta	25
2. Planeamento do treino	25
2.1 Microciclo.....	26

2.2 Unidade de treino.....	27
3. Observação dos jogos	29
3.1 Relatório do jogo	29
3.2 Filmagem	29
4. Atividades Complementares.....	31
4.1 Auxílio nos treinos dos Iniciados B.....	31
4.2 Torneio da Liberdade – Esposende	31
4.3 Prova Extra A.F. Braga.....	31
4.4 Macieira Cup	32
5. Projeto de estágio	35
Reflexão final	37
Referências bibliográficas	39
Anexos	41

Índice de Figuras

Figura 1 - Brasão da Vila de Moreira de Cónegos	5
Figura 2 - Símbolo do Clube	6
Figura 3 - Esquema da direção do Clube.....	9
Figura 4 - Campos de treino e jogo	10
Figura 5 - Calendarização Época 2017/18.....	20
Figura 6 - Mapa Semanal de treinos	21
Figura 7 - Formato Ficha do Atleta	25
Figura 8 - Exemplo de Microciclo.....	27
Figura 9 - Unidade de treino - formato 1	28
Figura 10 - Unidade de treino - formato 2.....	28
Figura 11 - Exemplo de relatório de jogo.....	29
Figura 12 - Mapa de Jogos - Macieira Cup	33
Figura 13 - Torneio Inter-escolas	35

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Palmarés e Percurso Histórico.....	8
Tabela 2 - Recursos materiais.....	11
Tabela 3 - Constituição do plantel.....	12

Lista de Abreviaturas

Prof – Professor (a)

MFC – Moreirense Futebol Clube

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

SCB – Sporting Clube de Braga

AFB – Associação de Futebol de Braga

Introdução

Desde muito pequeno me lembro de ver e jogar futebol, tenho até uma fotografia a jogar futebol, em que tinha cerca de 4/5 anos, no antigo estádio do Moreirense Futebol Clube. Isto para dizer que o futebol e o MFC são duas das maiores paixões da minha vida.

Esta paixão por futebol, e também por desporto, levou a que optasse por frequentar o curso de Desporto e a paixão pelo MFC levou a que realizasse lá o meu estágio curricular.

Desde o primeiro dia em que comecei a frequentar o curso de Desporto no IPG que um dos principais objetivos seria estagiar no MFC não só por ser o meu clube de coração mas também como uma forma de agradecimento pelos 10 anos magníficos que passei na formação do clube.

Este relatório de estágio surge como um processo de avaliação finalizador da unidade curricular ‘Estágio em Treino Desportivo’ e de curso devido à sua magnitude e importância e que foi oficializado pela Convenção de Estágio (Anexo I).

O estágio é um processo fulcral no processo académico porque é, acima de tudo, um preparar para a vida profissional. É um processo que visa aplicarmos o conhecimento adquirido ao longo da licenciatura e que nos incute um maior sentido de responsabilidade, esforço e superação de maneira a ultrapassarmos todos os obstáculos inerentes e sentirmo-nos, enfim, preparados para o que vier no nosso futuro tanto académico, como profissional.

E é nestas palavras que baseei os meus objetivos para este estágio, para que fosse uma fase em que pudesse colocar todo o meu conhecimento em prova, adquirir novos conhecimentos, ganhar experiência prática no terreno tanto a nível do treino desportivo como a nível de relações interpessoais e conseguir superar-me e superar todos os obstáculos e contratemplos que pudessem surgir.

Numa reunião com o Coordenador da formação do MFC, ficou definido que integraria a equipa técnica do escalão de iniciados A (sub 15) que compete no

Campeonato Nacional de Iniciados e desde logo me mostrei entusiasmado pois era o nível mais elevado de competição possível do escalão e que certamente que fez evoluir mais do que se tivesse integrado a equipa técnica de uma equipa que militasse numa divisão distrital.

No início e como estaria na fase de integração, o meu foco seria virado quase exclusivamente para a observação dos treinos, jogadores e treinador, de modo a uma integração mais facilitada, a um melhor e mais rápido conhecimento da equipa, processos e modelo de jogo, modo de atuação da equipa técnica em treinos e jogos.

Com o passar do tempo o objetivo seria ganhar cada vez mais confiança por parte da restante equipa técnica e conseqüente autonomia na realização de tarefas o que me daria um maior conforto, sentimento de realização e demonstraria que na opinião de quem interessa, estaria a fazer um bom trabalho.

O objetivo da equipa na 1ª fase era passar à 2ª fase (apuramento de campeão), algo que só aconteceu por uma vez na história do clube e posteriormente, na 2ª fase, o objetivo seria ultrapassar o registo da época anterior que foram 8 pontos obtidos na 2ª fase.

Relativamente às atividades desenvolvidas, seria responsável pelo registo das sessões de treino, com o tempo teria uma maior intervenção no planeamento e realização das sessões de treino e no final da época realizar uma atividade de promoção desportiva que, em conjunto com o coordenador de formação, decidi que seria um torneio inter-escolas.

Capítulo I - Caracterização da entidade acolhedora

1. Contextualização histórica

O Moreirense Futebol Clube (MFC) é um clube sediado em Moreira de Cónegos sendo até hoje o único clube de futebol já existente até hoje na vila.

A freguesia de Moreira de Cónegos está situada na margem direita do rio Vizela, na extremidade sul do concelho de Guimarães, fazendo fronteira com os concelhos vizinhos de Santo Tirso e Vizela. Devido ao seu notável progresso nos diversos sectores de atividade e ao elevado crescimento demográfico verificado a partir da segunda metade do século XX, em 1995 a freguesia de Moreira de Cónegos foi elevada a vila. A sua atividade económica assenta de forma significativa na indústria têxtil.

Fundado no dia 1 de Novembro de 1938, não há qualquer afirmação, nem existem documentos que comprovem ter havido, em Moreira de Cónegos, qualquer equipa de futebol até ao início do ano de 1936.



Figura 1 - Brasão da Vila de Moreira de Cónegos

Surgiu graças à determinação de algumas pessoas, que já há algum tempo vinham sentindo crescer o gosto pelo “Desporto Rei”. Assim em 1937, aqueles que representavam as cores de Moreira de Cónegos, deslocavam-se, aqui e ali, mais com o objetivo de distração e convívio do que pela vitória em si. Os jogos realizavam-se em campos de cultivo e, geralmente, nunca eram no mesmo local.

O primeiro grande objetivo deste grupo de pioneiros seria a filiação da, já bastante apoiada, equipa de futebol, necessitando para tal de obedecer ao rigoroso regulamento exigido na época, do qual constava, entre outros requisitos, a obrigação de se constituir uma direção.

Naquela que foi considerada a primeira reunião da “jovem” direção, ficou decidido convidar António Félix para Presidente da Assembleia. Esta medida revela,

desde logo, a preocupação da Direção de Álvaro de Almeida em dotar o clube de uma estrutura forte e coesa e, ao mesmo tempo, com o mínimo de experiência no mundo do futebol, uma vez que António Félix já presidia à Assembleia Geral do Boavista Futebol Clube. Pouco antes da sua filiação em 1 de novembro de 1938 e, numa fase de preparação, aquele que viria a ser denominado Moreirense Futebol Clube, apresenta-se aos seus sócios e simpatizantes no dia 1 de setembro do mesmo ano.

Desde a ideia e a sua conseqüente concretização, até aos nossos dias, já lá vão quase oito décadas.



Figura 2 - Símbolo do Clube

2. Palmarés e Percurso Histórico do Moreirense Futebol Clube

Ano / Época		
1938-1939	Jogos de carácter amigável	
1939-1940	Campeão do concelho de Guimarães (categoria de promoção)	
1941-1942	Campeão distrital da 2ª divisão distrital da A.F.Braga	
1942-1943	Campeão distrital da 1ª divisão da A.F.Braga	
1973-1974	Moreirense F.C. passa a utilizar o campo de jogos Comendador Joaquim de Almeida Freitas	
Finais da década de 70	Futebol distrital de A.F.Braga	
1978-1979	Ascende à 3ª Divisão Nacional (2º classificado)	
1982	Família Almeida Freitas assume a presidência do clube	
1984-1985	Vice-campeão da serie A da 3ª divisão nacional. Ascende à 2ª divisão nacional	
1994-1995	Conquista o campeonato nacional da 2ª divisão B, depois de vencer a zona norte da competição	
1995-1996	Moreirense F.C. compete na 2ª divisão de honra (competições profissionais)	
1996-1997	Vítor Magalhães (atual presidente) assume a presidência durante oito anos. Mandato no qual se destaca a subida até ao escalão máximo do futebol profissional	
2001-2002	O Moreirense F.C. ascende à 1ª liga portuguesa, sagrando-se campeão da 2ª divisão nacional sob os comandos do Prof. Manuel Machado	
2002-2003	12º Classificado	Participação na 1ª Liga Portuguesa de Futebol
2003-2004	9º Classificado	
2004-2005	16º Classificado	
2009-2010	Campeão da 2ª divisão B (zona norte); 2º classificado na zona de subida. Sobe à 2ª divisão de honra	

2011-2012	O Moreirense F.C. é promovido de novo à 1ª Liga Portuguesa com o 2º lugar na Liga Orangina
2012-2013	Com um ponto de diferença para o 15º classificado, o Moreirense F.C. termina a época desportiva em 16º sendo despromovido para a 2ª Liga
2013-2014	Nova época desportiva de êxito para o Moreirense F.C terminando em 1º lugar na 2ª Liga e com a promoção à 1ª Liga Portuguesa
2016-2017	O Moreirense F.C. atinge o maior feito da história do clube. Conquista a Taça da Liga, vencendo na final o S.C. Braga por 1x0, depois de ter eliminado, entre outros, F.C. Porto e S.L. Benfica.

Tabela 1 - Palmarés e Percurso Histórico

3. Recursos Humanos, Técnicos e Espaciais

3.1 Direção do Clube



Figura 3 - Esquema da direção do Clube

3.2 Corpo Técnico da Equipa – Iniciados A

Neste ponto vão estar representadas, não só o corpo técnico da equipa dos iniciados A como também, pessoas que lidam e têm envolvimento com a equipa.

Coordenador Técnico Camadas Jovens: Sr. Emídio Magalhães

Secretário do departamento de formação: Paulo Ferreira

Treinador: Prof. Marco Martins

Treinador Adjunto: Rui Martins

Treinador de Guarda-redes: Prof. Fernando Jorge

Estagiário: Pedro Ferreira

Delegados ao jogo: Sr. Fontes, Sr. Marco

Corpo médico: Sr. Carlos, Sara e Cristina

Posto isto, são seis os elementos que acompanham a equipa aos jogos: o treinador, o treinador adjunto, treinador de guarda-redes, estagiário, delegado ao jogo e um elemento da equipa médica.

3.3 Instalações do Clube

O Parque Desportivo Comendador Joaquim de Almeida Freitas, local onde todas as equipas do Moreirense Futebol Clube jogam e treinam em casa, compreende em todas as suas instalações 3 campos (1 de relva natural e 2 de relva sintética) e 1 de apoio em piso tartan/cimentado.

O de relva natural é usado quase exclusivamente pela equipa sénior. Dos dois campos sintéticos, um deles é de fut.11 e o outro de fut.7. A grande maioria dos treinos e todos os jogos em casa são realizados no campo 2 (sintético de fut. 11).



Figura 4 - Campos de treino e jogo

3.4 Recursos materiais

Material	Quantidade	
Bolas	24	
Coletes	30 (10 azuis + 10 amarelos + 10 verdes)	
Cones	15	
Estacas	10	
Ripas	10	
Bases	100	
Balizas de futebol de 7 (movíveis)	Campo 2	4
	Campo 3	2
Balizas de hóquei (movíveis)	Campo 2	6
	Campo 3	4
Balizas de futebol de 11 (movíveis)	Campo 2	2
	Campo 3	2
	Campo 4	2

Tabela 2 - Recursos materiais

3.5 Caracterização da equipa – Iniciados A

A equipa é constituída por 25 atletas, todos eles nascidos no ano 2003. O plantel é composto por 3 guarda-redes e 22 jogadores de campo.

Posições	Nomes	Data de nascimento	Altura (cm)	Peso (kg)	Pé Preferencial	Jogava no MFC na época anterior
Guarda-redes	Diogo	28-02	179	72	Direito	Sim
	Ricardinho	23-01	168	66	Esquerdo	Não
	Lucas	21-11	175	58	Direito	Sim
Defesas	Fabiano	30-10	151	40	Direito	Sim
	Rafa	22-03	167	69	Direito	Sim
	Afonso	27-02	181	70	Direito	Sim
	Mateus	20-02	174	73	Direito	Sim

	Barbosa	01-06	159	44	Esquerdo	Sim
	Cadu	05-12	185	65	Esquerdo	Não
	Correia	01-05	172	60	Esquerdo	Não
	Rui	17-08	170	61	Esquerdo	Sim
Médios	André	22-08	172	64	Direito	Sim
	Nascimento	13-09	175	60	Direito	Não
	Gonçalves	02-01	167	50	Direito	Sim
	Gonçalo	16-08	171	54	Direito	Sim
	Joel	08-05	171	58	Direito	Sim
	Gouveia	12-01	173	56	Direito	Não
	Nuno	17-12	151	45	Direito	Sim
	Castro	28-08	166	56	Direito	Sim
Avançados	Guimarães	16-08	171	61	Direito	Sim
	Amorim	25-06	176	63	Direito	Não
	António	10-02	173	61	Direito	Sim
	Ricardo	01-05	161	48	Esquerdo	Sim
	Vítor	26-07	163	53	Ambidestro	Não
	Marco	02-01	170	57	Direito	Não

Tabela 3 - Constituição do plantel

A equipa apresenta um peso médio de 58,56 kg e uma altura média de 169,64 cm.

Dos 25 jogadores, 8 (32%) representam o Moreirense Futebol Clube pela primeira vez ou seja, 1/3 da equipa são jogadores provenientes de outros clubes.

Capítulo II - Objetivos e Planejamento do Estágio

1. Objetivos do Estágio

1.1 Objetivos Gerais

Com a realização deste estágio curricular pretendo ser capaz de:

- a) Ser assíduo e pontual;
- b) Desenvolver aptidões e competências na área do treino desportivo;
- c) Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário;
- d) Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- e) Melhorar a forma de expressar e comunicar em situação profissional;
- f) Mobilizar competências que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção na dimensão moral, ética, legal e deontológica.

1.2 Objetivos Específicos

Na realização deste estágio, os objetivos específicos passam por:

- 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.

1.3 Objetivos Pessoais

No decorrer deste estágio tenho ainda objetivos pessoais que se centram em:

- a) Planear, prescrever e gerir treinos no âmbito do futebol;
- b) Aplicar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares do menor de Treino Desportivo, bem como em outras unidades curriculares relacionadas com a área do treino;
- c) Dirigir o processo de avaliação da aptidão física, prescrevendo sessões de exercício adequadas aos objetivos e necessidades de cada indivíduo e/ou grupo;
- d) Formar e educar os atletas através da prática desportiva do futebol.
- e) Corresponder às expectativas sempre que for chamado a intervir pelo Prof. Marco, Mister Rui e Prof. Fernando;
- f) Gerar confiança em mim por parte da equipa técnica de modo a obter alguma independência no trabalho efetuado mas sempre com base nos ensinamentos e guias dos mesmos;
- g) Absorver a filosofia do clube, não só nos princípios e filosofias de jogo das equipas do MFC como também na parte cívica e humana correta do saber estar e saber ser;
- h) Chegar ao fim do estágio com a sensação de dever cumprido e acima de tudo, de que tirei proveito da experiência de estagiar numa equipa como o MFC, junto duma equipa técnica tão qualificada como a dos Iniciados A.

2. Fases de Intervenção

O estágio está dividido em três fases sendo elas: a fase de integração e planeamento, a fase de intervenção e a fase de conclusão e avaliação; área de planeamento, área de observação do treino e área da avaliação.

2.1 Fase de Integração e Planeamento

Relativamente às fases de desenvolvimento ao longo do estágio, a fase de integração e planeamento engloba a integração na organização envolvendo reuniões preparatórias, o diagnóstico e caracterização da entidade, a avaliação dos domínios potenciais de intervenção, a definição de objetivos de estágio, o planeamento anual das atividades a desenvolver, o planeamento e periodização do treino (meios, métodos e conteúdos) e a elaboração e apresentação do Plano Individual de Estágio.

2.2 Fase de Intervenção

Já a fase de intervenção compreende as observações de sessões de treino nos dois primeiros meses de estágio com a elaboração do plano e relatório, a observação de uma sessão de treino por mês com elaboração de um relatório, observação e análise de sessão do desempenho em competição, pelo menos um jogo por mês, a avaliação dos atletas em termos antropométricos e motor incluindo a elaboração do relatório, planeamento e intervenção pedagógica (autónoma ou em coadjuvação) em sessões de treino (mínimo 4 exercícios) por mês, a realização de um projeto de formação ou promoção desportiva envolvendo entidade acolhedora e participações em ações de formação, congressos seminários e afins, produzindo relatórios.

2.3 Fase de Conclusão e Avaliação

A terceira e última fase, a fase de conclusão e avaliação tem como principais objetivos a avaliação da congruência entre os objetivos definidos e os atingidos, a avaliação da pertinência e do impacto das metodologias e recursos utilizados e a elaboração do relatório final de estágio e finalização do dossier.

3. Áreas de Intervenção

As áreas de intervenção são o foco no qual aplicaremos o conhecimento adquirido durante estes três anos de licenciatura, formações e palestras, é ainda mais importante definir as fases de intervenção para a realização do estágio com uma base bem definida e sustentada, com princípio, meio e fim sempre relacionados seja em conteúdo ou em dependência na sequência de trabalhos a efetuar sendo assim possível, relacionar todo o trabalho efetuado e não haver conteúdos independentes sem relação com o restante.

As minhas áreas de intervenção focam-se no processo de treino, tal como a participação ativa na condução das sessões de treino e o registo das unidades de treino, e também na filmagem, observação e análise de jogos sendo que a primeira coisa que ficou definida foi a observação do treinador e a sua atuação numa sessão de treino (anexo II).

4. Planeamento

4.1 Calendário Anual

Na seguinte imagem (figura 5) está descrito o dia de todos os jogos e treinos desta época. Foi um calendário que foi atualizado durante o ano com os resultados obtidos e conseqüente passagem à 2ª fase, convites para torneios e também porque o plano semanal com os dias dos treinos eram definidos com 2 semanas de antecedência.



Moreirense F.C. Sub-15 - Calendário 2017/2018

2017							2018					
Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	
S						1 Folga						
T	1					2				1		
Q	2					3				2		
Q	3					4				3		
S	4	1				5				4	1	
S	5 Jogo T 2	2 Folga				6 Folga	3 Folga	3 Folga		5 Folga	2 Folga	
D	6 Folga	3 F1 J2	1 Folga			7 F2 J6	4 F2 J8	4 F2 J12	1 Folga	6 Folga	3 PE J5	
S	7	4	2 Folga			8	5	5	2	7	4 Folga	
T	8	5	3			9	6	6 Folga	3 Folga	8	5	
Q	9	6 Folga	4			10	7	7	4	9	6	
Q	10	7	5			11 Folga	8	8	5	10	7	
S	11	8	6			12 Folga	9	9 Folga	6	11	8 Folga	
S	12 Jogo T 3	9 Folga	7 Folga			13	10 F2 J10	10 F2 J13	7 Folga	12 Folga	9 PE J6	
D	13 Folga	10 F1 J3	8 F1 J7			14 Folga	11 Folga	11 Folga	8 Folga	13 PE J1	10 Torneio	
S	14	11 Folga	9 Folga			15 Folga	12 Folga	12 Folga	9	14	11 Folga	
T	15 Jogo T 4	12	10			16	13	13	10 Folga	15 Folga	12	
Q	16	13	11			17	14	14	11	16	13	
Q	17	14	12			18	15	15	12	17 Folga	14	
S	18	15	13			19 Folga	16	16	13	18	15	
S	19 Folga	16 Folga	14 Folga			20 F2 J7	17 Folga	17 Folga	14 Folga	19 PE J2	16	
D	20 Jogo T 5	17 F1 J4	15 F1 J8			21	18 Folga	18 F2 J14	15 Folga	20 Folga	17 Folga	
S	21	18	16			22	19	19 Folga	16	21	18	
T	22	19	17			23	20 Folga	20	17	22	19	
Q	23 Folga	20	18 Folga			24 Folga	21	21 Folga	18 Folga	23	20 Folga	
Q	24	21	19			25	22	22	19	24	21	
S	25	22 Folga	20			26	23	23	20	25 Folga	22	
S	26 Folga	23 F1 J5	21 Folga			27 Folga	24 Folga	24 Folga	21 Folga	26 PE J3	23 Folga	
D	27 F1 J1	24 Folga	22 F1 J9			28 F2 J8	25 F2 J11	25 Folga	22 Folga	27 Folga	24 Folga	
S	28 Folga	25	23 Folga			29	26	26	23	28	25	
T	29	26	24			30	27 Folga	27 Folga	24	29	26 Folga	
Q	30	27	25			31 Folga	28	28	25 Torneio	30 Folga	27	
Q	31	28	26				29	29	26	31 PE J4	28 Folga	
S		29 Folga	27				30	30	27 Folga		29	
S	29 Jogo T 1	30 F1 J6	28 Folga				31 Folga	31 Folga	28 Folga		30 Fim época	
D	30 Folga		29 F1 J10						29 Folga			
S	31		30 Folga						30			
T			31									

Jogos Treino
Período Competitivo

Período Preparatório
Jogos Oficiais
Período Pós Competitivo

Figura 5 - Calendarização Época 2017/18

4.2 Horário Semanal

O horário semanal variava com os dias dos treinos e jogos sendo que na maioria das vezes eram 4 treinos por semana com jogo ao Domingo. As sessões de treino tiveram quase sempre 1h30m de duração, sendo que 1h antes da sessão do treino e os 30 minutos seguintes a equipa técnica reunia-se para planear a condução do treino, possíveis alterações aos microciclos e planos de treino, e no fim, tecer breves comentários sobre os aspetos positivos e negativos do treino.

O mapa semanal era definido pelo coordenador da formação e a partir daí era realizado o microciclo e consequentes unidades de treino.

Pedro Ferreira
Relatório de Estágio – Licenciatura em Desporto

MOREIRENSE FUTEBOL CLUBE						MAPA DE TREINOS SEMANAL				
	SEGUNDA-FEIRA Dia 04 / 09	TERÇA-FEIRA Dia 05 / 09	QUARTA-FEIRA Dia 06 / 09	QUINTA-FEIRA Dia 07 / 09	SEXTA-FEIRA Dia 08 / 09	SÁBADO Dia 09 / 09	DOMINGO Dia 10 / 09	ENFERM.	DIRECTOR	CARRO
JUNIORES A	CAMPO 2 17,00h	CAMPO 2 17,00h	CAMPO 2 17,00h	CAMPO 2 17,00h	CAMPO 2 17,00h	Jogo 17,00h Saída 14,00h Chaves + MFC Estádio Portelinha – Pedras Salgadas	XXXX			
JUNIORES B	CAMPO 3 17,00h	CAMPO 3 17,00h	CAMPO 3 17,00h	CAMPO 3 17,00h	CAMPO 3 17,00h	Jogo 17,00h MFC + Fão Campo 2 MFC	XXXX			
JUVENIS A	CAMPO 2 19,30h	CAMPO 3 19,30h	CAMPO 2 19,30h	CAMPO 2 19,30h	XXXX	Jogo 11,00h MFC + Palmeiras Campo 2 MFC	XXXX			
JUVENIS B	CAMPO 2 19,30h	XXXX	CAMPO 3 19,30h	CAMPO 3 19,30h	CAMPO 2 19,30h	XXXX	Jogo 10,00h Saída 07,45h Gil Vicente + MFC Campo de Jogos do M.A.R.C.A. – Vila Cova – Barcelos			
INICIADOS A	CAMPO 3 19,30h	CAMPO 2 19,30h	XXXX	CAMPO 2 19,30h	CAMPO 2 19,30h	XXXX	Jogo 11,00h Saída 09,00h Famalicão + MFC Campo 2 Comp. Desp. FC Famalicão – VN Famalicão			
INICIADOS B	Apresentação CAMPO 2 18,00h	CAMPO 2 19,30h	CAMPO 2 19,30h	XXXX	CAMPO 3 19,30h					
INFANTIS FUT 11	Apresentação CAMPO 2 18,30h	XXXX	CAMPO 2 18,30h	CAMPO 2 18,30h	CAMPO 2 18,30h					
INFANTIS FUT 7 Série K	Apresentação CAMPO 2 18,30h	CAMPO 2 18,30h	CAMPO 2 18,30h	XXXX	CAMPO 2 18,30h					
BENJAMINS A Série M	Apresentação CAMPO 3 18,30h	CAMPO 3 18,30h	XXXX	CAMPO 2 18,30h	XXXX					
BENJAMINS B Série K	Apresentação CAMPO 3 18,30h	CAMPO 2 18,30h	XXXX	CAMPO 3 18,30h	XXXX					
MOREIRINHAS	XXXX	XXXX	CAMPO 3 18,30h	XXXX	CAMPO 3 18,30h					

Figura 6 - Mapa Semanal de treinos

Capítulo III - Atividades desenvolvidas

1. Ficha do Atleta

A ficha do atleta (figura 7) foi algo feito a pensar numa maior facilidade de integração no seio da equipa. Com um formato básico, pretendia apenas conhecer melhor o quanto antes cada um dos atletas e algumas informações relevantes como o nome e a sua posição habitual.



Ficha do Atleta

Nome: _____
Data de nascimento: _____
Peso: _____ Altura: _____
Ano escolaridade: _____
Representava o Moreirense FC na época passada?
Sim: ___ Não: ___
Posição habitual: _____
Posição preferida: _____
Pontos fortes: _____

Pontos fracos: _____

Figura 7 - Formato Ficha do Atleta

2. Planeamento do treino

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

O processo de planificação é um processo metódico e científico para ajudar os desportistas a atingir níveis de performance elevados de treino e rendimento. É a ferramenta mais relevante que um treinador tem ao seu dispor para levar a cabo um

programa bem estruturado. A competência de um treinador reflete-se na sua capacidade de organização e planificação. (Bompa, 2007)

Os dias dos treinos eram definidos pelo coordenador da formação do MFC. Qualquer treino era planeado sempre com a equipa técnica toda reunida, embora, no início, a minha intervenção era diminuta tendo em conta a minha situação no clube e por estar numa fase de integração e observação tendo, com o tempo, ganho mais espaço na intervenção e preparação dos treinos.

2.1 Microciclo

O microciclo de treino é composto por uma serie de sessões de treino, formando uma unidade de carga de curta duração, (Afonso & Pinheiro, 2011), como um ciclo semanal de preparação de um momento competitivo.

O microciclo (figura 8) era sempre realizado pelo treinador principal, Marco Martins. Os restantes elementos tinham direito apenas à visualização do microciclo para, a partir daí, planear e realizar as unidades de treino. O microciclo não era partilhado por questões de política do clube, embora o pudéssemos visualizar, assim só os treinadores principais dos vários escalões e o coordenador da formação os mantinham como registos próprios.



MOREIRENSE FUTEBOL CLUBE

2017/2018

MICROCICLO – 4

2.ª Feira 07/08/2017 Hora: 19:00h	3.ª Feira 08/08/2017 Hora: 19:00h	4.ª Feira 09/08/2017 Hora: 19:00h	5.ª Feira 10/08/2017 Hora: 19:00h	6.ª Feira	Sábado 12/08/2016 Hora: 11:00h	Domingo
Capacidade Motora Predominante Res. Ana + Velocidade	Capacidade Motora Predominante Resistência Específica	Capacidade Motora Predominante Res. Esp. + Velocidade	Capacidade Motora Predominante Res. Esp. + Velocidade		Jogo Particular	
Manutenção e circulação de bola Organização e basculações com coberturas Org. def. + transição para corredor x Organização Ofensiva	Coerver Manutenção de posse entre apoios exteriores e interiores Org. Defensiva com transição para corredores v. Org. Ofensiva em estrutura	Coordenação + Coerver Organização em posse em circulação com Finalização após combinações ofensivas Técnico/Tático 11x11	Coordenação + Coerver + Velocidade Finalização zona central e exploração de corredores Ligação sectorial (1ª fase a 2ª fase) Pressing	FOLGA	Moreirense FC X Anadia FC	FOLGA
INTENSIDADE Alta	INTENSIDADE Alta	INTENSIDADE Alta	INTENSIDADE Média / Alta			
Campo 2	Campo 2	Campo 2	Campo 2			

INICIADOS SUB15 – CAMPEONATO NACIONAL JUNIORES C – SÉRIE A - FPF

Figura 8 - Exemplo de Microciclo

2.2 Unidade de treino

Bompa (1983), define o Treino como uma atividade desportiva sistemática de longa duração, graduada de forma progressiva a nível individual, cujo objetivo é preparar as funções humanas, psicológicas e fisiológicas para poder superar as tarefas mais exigentes.

Todos os treinos eram planeados e realizados em conjuntos para uma maior partilha de ideias e exercícios e uma maior solidez para quando fosse para o pôr em prática. Tal como na realização das várias atividades, no início a minha intervenção era diminuta, algo que como já referi anteriormente, foi mudando com o tempo, tendo ganho mais espaço na intervenção e discussão dos mais variados assuntos referentes à equipa tal como a autonomia que a restante equipa técnica me foi dando cada vez mais ao longo do tempo.

Havia duas bases para registrar os planos de treino, uma delas era uma unidade de treino que idealizei usar e que fui usando nos primeiros tempos (anexo). A outra base era um modelo de unidade de treino retirado de um *blog* sem continuidade, pertencente

a Luís Esteves, que era o modelo que a equipa técnica usava já em épocas passadas (anexo).

Primeiramente, usava o que criei para registrar os treinos sendo que estes eram de uso próprio. Mais tarde, como fiquei encarregue de registar todos os treinos, comecei a usar o modelo adaptado de Luís Esteves a pedido da equipa técnica e por uma questão de coerência e estética, sendo que o treinador adjunto usava esse modelo e no final do ano seria necessário entregar todas as unidades de treino ao coordenador da formação.

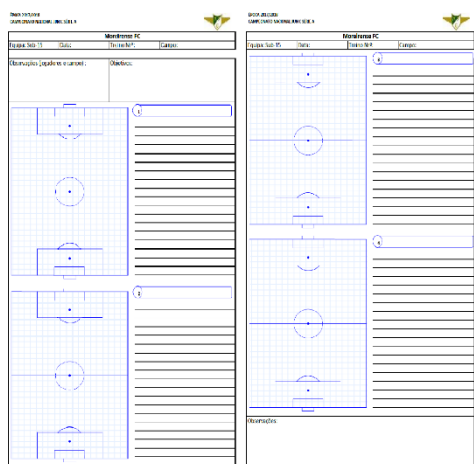


Figura 9 - Unidade de treino - formato 1

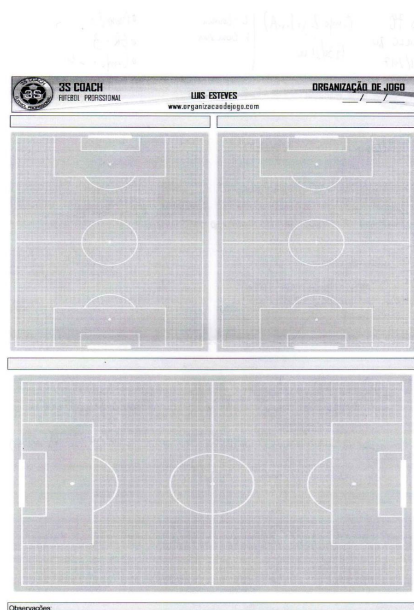


Figura 10 - Unidade de treino - formato 2

3. Observação dos jogos

3.1 Relatório do jogo

Em cada jogo, eu ficava responsável por fazer um relatório desse mesmo jogo. Era um relatório bastante formal em que registava os minutos jogados, golos e cartões e na parte de trás na folha, juntamente com o restante da equipa técnica era feita uma breve análise ao melhores e piores momentos do jogo.

MOREIRENSE FUTEBOL CLUBE
INICIADOS A
8ª Jornada - Campeonato Nacional de Juniores C - 1ª Fase Série A - Época 2017/2018

DATA: 15/10/2017 HORA: 11:00 CAMPO: Nº5 Comp. Desp. Dr. Ant. Pime. Machado
ESTADO DO TERRENO: Bom COND. CLIMATÉRICAS: Bom

Jogo: Vitória S. C. / Moreirense F. C.

Nº	Constituição	GOLOS		CARTÕES		
		MINUTO		Y	V	
23	SCARLO					
29	GIULIO					
10	YAZI					2E
13	ROSELA					2C
18	ANDRE					
22	ALVARO					
41	MARCO					
26	VITTO					
23	AGOSTINHO					2E
41	DAVE					
52	MATEUS					7
1	DIAS					
5	BERNARDO					
6	GUARIZIUS					
11	RICARDO					
13	ANTONIO					
30	ANTONIO					
31	ANTONIO					

TREINADOR: Marco Marques

SUBSTITUIÇÕES			
SAI Nº	ENTRA Nº	MIN.	MIN.
33	71	35	
7	77	42	
16	7	52	

RESULTADO AO INT: 1, 0 RESULTADO FINAL: 1, 0
ARBITRO: Tiago Oliveira ASSISTENTE: Nuno Vieira ASSISTENTE: Nuno Vieira

Figura 11 - Exemplo de relatório de jogo

3.2 Filmagem

Ao mesmo tempo que fazia o relatório de jogo, ficava também responsável pela filmagem do jogo. Todos os jogos eram filmados para posterior análise da equipa técnica.

A análise era bastante breve e formal, ou seja, não havia registo algum, apenas comentários sobre os lances mais pertinentes do jogo.

Por vezes eram mostrados lances específicos aos atletas para uma melhor abordagem e melhor entendimento face ao que queríamos que fosse corrigido, que na sua maioria foram questões de posicionamento defensivo em jogo corrido e posicionamento em bolas paradas ofensivas e defensivas.

4. Atividades Complementares

4.1 Auxílio nos treinos dos Iniciados B

Ao longo do ano, várias vezes, auxiliei o treinador Paulo e/ou o treinador adjunto Dinis nas sessões de treino do escalão anterior mais novo, sempre que necessário e quando tinha disponibilidade. A maioria dessas vezes prendeu-se ao facto da ausência de um ou outro treinador e quando não tinha treino ou quando tinha intervenção reduzida na sessão de treino dos Iniciados A, era pedido a minha colaboração à qual acedia positivamente com todo o agrado e empenho.

4.2 Torneio da Liberdade – Esposende

O dia 25 de abril de 2018, a Associação Desportiva de Esposende organizou um torneio com 4 equipas (MFC, Sporting Clube de Braga, Gil Vicente Futebol Clube e Associação Desportiva de Esposende) com o formato de eliminatórias (meias-finais, jogo de 3º/4º lugar e final).

Nesse torneio realizei a ativação funcional em ambos os jogos como também tive considerável intervenção no jogo, seja na palestra, na decisão dos jogadores a utilizar ou até mesmo no feedback durante o jogo.

No 1º jogo defrontamos o SCB em que perdemos por 1-0.

No jogo de atribuição do 3º e 4º lugar vencemos o Gil Vicente por 2-0 conquistando assim o 3º lugar.

4.3 Prova Extra A.F. Braga

Como o tempo entre o fim do campeonato e o fim de época era longo, o coordenador da formação do MFC contactou a AFB com a proposta de realização de um

campeonato extra com as equipas do distrito de Braga que participaram no campeonato nacional de Iniciados.

O objetivo era evitar a falta de competição num período longo de paragem. O objetivo inicial apontava para 8 equipas sendo que só 4 participaram: o MFC, o Futebol Clube de Famalicão, o Gil Vicente Futebol Clube e a Associação Desportiva e Cultural de Aveleda.

Num campeonato a 2 voltas, abrimos com um empate frente ao á ADC de Aveleda e vencemos os restantes jogos cumprindo assim o objetivo, e com toda a naturalidade, de sermos campeões da prova extra.

4.4 Macieira Cup

A Macieira Cup é um torneio organizado pela Associação Recreativa e Desportiva de Macieira e que é realizado no complexo desportivo de Lousada. O torneio ocorreu no dia 9 e 10 de Junho.

Com o formato de fase de grupos, meias-finais e final, a nossa equipa teve uma excelente performance tendo ganho todos os jogos e sem conceder qualquer golo.

Neste torneio tive intervenção autónoma como treinador principal na condução da equipa nos jogos o que foi um claro sinal de confiança por parte do meu tutor de estágio.

Foi competitiva da visto que, amigável, foram

também a despedida equipa e equipa técnica mesmo num caracter os últimos jogos da época.

Grupo A	J	D	V	E	D	GM	GS
AD Macieira							
Moreirense FC							
AD Fafe							

Grupo B	J	D	V	E	D	GM	GS
SC Freamunde							
FC Vizela							
Amarante FC							

1º DIA			
Campo 1 – Grupo A			
Jornadas	Hora	Jogos	Resultado
1	09h30	ARD Macieira x Moreirense FC	-
2	11h30	ARD Macieira x AD Fafe	-
3	14h25	Moreirense FC x AD Fafe	-
1/2 FINAL	16h55	1º Grupo A x 2º Grupo B	-
Campo 2 – Grupo B			
1	09h30	SC Freamunde x FC Vizela	-
2	11h30	SC Freamunde x Amarante FC	-
3	14h25	FC Vizela x Amarante FC	-
1/2 FINAL	16h55	1º Grupo B x 2º Grupo A	-
2º DIA			
3º e 4º	09h35	3º Grupo B x 3º Grupo A	-
3º e 4º	09h35	Vencedor 1/2 C2 x Vencedor 1/2 C1	-
FINAL	14h30	Vencedor 1/2 C1 x Vencedor 1/2 C2	-

Figura 12 - Mapa de Jogos - Macieira Cup

5. Projeto de estágio

No âmbito do estágio curricular é-nos proposta a realização de uma atividade de promoção ao Desporto e com isso, juntamente com o clube, decidi organizar um torneio inter-escolas envolvendo as escolas primárias do agrupamento de escolas Virgínia Moura sediado na mesma vila que o clube, em Moreira de Cónegos.

Os contactos com as escolas participantes foram formalmente feitos pelo coordenador da formação do Clube, o Sr. Emídio Magalhães, sendo-lhes transmitidas todas as informações relevantes como número de jogadores, horários dos jogos e respetivo regulamento do torneio (Anexo XI).

Os principais objetivos foram a promoção da prática desportiva em especial a prática do futebol e também, tentar obter uma maior ligação e proximidade dos miúdos ao clube e ainda a oportunidade de prospeção de jovens talentos para os escalões mais baixos da formação do MFC.

O formato do torneio foi em modo campeonato.

O torneio decorreu dentro das expectativas, sem imprevistos, com a meteorologia a ajudar, um grande convívio entres todas as escolas e no fim saiu vencedora a escola primária do Monte – Guardizela (anexo XII).



Figura 13 - Torneio Inter-escolas

Reflexão final

Este ano de estágio curricular é o culminar de 3 anos de licenciatura passados a adquirir conhecimento e melhorar competências para nos sentirmo-nos o mais preparados possível para a maior prova da licenciatura, o estágio, e também para o futuro profissional.

Este foi um ano difícil, com muitos imprevistos de foro não académico mas que no fim, posso dizer que, serviram para me tornar uma pessoa mais capaz seja num contexto social ou num contexto profissional.

Fazendo esta reflexão final, chego à conclusão que foi uma experiência bastante enriquecedora, ainda mais do que eu pensaria, e onde tive oportunidade de aplicar o conhecimento e competências adquiridas nos três anos anteriores.

Neste relatório de estágio está descrito os mais variados trabalhos e intervenções que realizei no seio da equipa e do clube mas nesta reflexão final creio que é mais fácil aperceber o real valor desta experiência, tudo o que foi muito bom e também menos bom, algumas vivências mas sobretudo o sentimento final de que foi um ano que valeu a pena e que muito me ajudou a crescer em vários aspetos e que certamente será tido como uma mais-valia num futuro profissional que está prestes a iniciar.

A nível académico tomei a opção de realizar o estágio num hipotético 4º ano para, não só ter menos preocupações académicas, ter mais tempo livre para realizar tudo o que idealizava que seria e poderia fazer no meu estágio. Tal não aconteceu devido a problemas de foro pessoal pelo que tive de conciliar o estágio com trabalho o que retirou bastante tempo para poder realizar o que no início idealizei.

Ainda assim realizei muito daquilo que me propus e que era o essencial deste processo. A envolvimento no processo de treino foi riquíssima, desde o planeamento do treino à sua execução. Foi então que encontrei duas das maiores dificuldades iniciais que foram a realização das unidades de treino e o modo comportamental e condução dos atletas. Em ambas as situações cheguei à conclusão de que era mais falta de experiência do que outro aspeto qualquer. Primeiro, na realização das sessões de treino, nos três anos de licenciatura recebemos formação suficiente para os realizarmos com sucesso

mas num quesito profissional senti-me com imensas dúvidas e insegurança no início que facilmente superei com o acompanhamento da minha equipa técnica principalmente, o meu tutor de estágio, Marco. Na segunda dificuldade, embora estejamos teoricamente preparados para atuarmos no terreno, a realidade é sempre mais complicada pois nunca sabemos o que esperar de um grupo grande de atletas que pouco conhecemos mas tal como todas as dificuldades, foi uma questão de tempo e persistência para os superar e hoje, nesta reflexão, digo que esta dificuldade é uma das maiores facilidades que tenho agora, a relação interpessoal com os jogadores e também com restantes equipas técnicas.

E é este o ponto que quero destacar nesta reflexão, a capacidade de comunicação e interação interpessoal. É um dos mais importantes aspetos na realização do estágio pois para muitos, tal como eu, é a primeira interação profissional com um grupo grande que pelos largos dias iniciais pouco mais são que meros conhecidos. Foi portanto, para mim, uma conquista enorme chegar ao fim com uma grande relação de amizade com todo o plantel, num ano com muitas alegrias, algumas tristezas, muita brincadeira pelo meio mas acima de tudo com um grande respeito, cooperação e colaboração não só sobre a minha orientação como da restante equipa técnica. Esta equipa está cheia de miúdos fantásticos, que muito bem me acolheram, que tanto em momentos sérios como de lazer, sempre me obedeceram, me respeitaram e colaboraram para que pudesse ter condições ideais à prática das minhas funções e ao desenvolvimento pessoal.

Tendo conseguido cumprir satisfatoriamente os objetivos a que me propus e juntando o objetivo da equipa (passagem à 2ª fase – Apuramento de Campeão) que também foi conseguido, posso dizer então que no final desta etapa me sinto capaz para entrar neste mercado de trabalho e acabo com sentimento de dever cumprido.

É importante realçar que a equipa teve 1 atleta que foi convocado para representar a Seleção Nacional Portuguesa de sub-15, o que mostra não só o valor da equipa como também a qualidade de trabalho por parte da equipa técnica. Durante o decorrer do estágio recebi o convite para assumir um outro escalão da formação do MFC o que mostra que o que fiz estava a ser bem feito e que viam potencial em mim.

Para finalizar, este relatório juntamente com o dossier, são as provas do trabalho desenvolvido ao longo do ano mas mais que isso, marcam o início de uma nova etapa

profissional, que se adivinha difícil mas que depois deste estágio, posso dizer que me sinto preparado e capaz de enfrentar todos os obstáculos que possam surgir.

Referências bibliográficas

Afonso, R, Pinheiro, V. (2011). *Modelos de periodização convencionais e contemporâneos*. Buenos Aires. EFDeportes.


Bompa, T. (1983). *Theory and methodology of training*. Toronto, York University.


Bompa, T. (2007). *Periodización*. Barcelona, Espanha: Hispano Europea.


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

Anexos

Anexo I – Convenção de estágio

 <p>Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda</p>	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP 003 04 1/2
<p>O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 – 6300-559 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios/ensinos clínicos por parte de estudantes de Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), Licenciaturas e Mestrados</p> <p>Para o efeito a Convenção de Estágio/Ensino Clínico deverá ser preenchida e assinada em duplicado pelo Estudante e Entidade de</p> <p>Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) do IPG que após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade</p> <p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____ Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ (preencher o ANEXO correspondente)</p>		
1. INTERVENIENTES		
ESTUDANTE:		
Nome: <u>Pedro Jorge Gomes Ferreira</u> <input type="checkbox"/> Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado N.º de estudante: <u>5008500</u> Curso: <u>Desporto</u> Telf.: _____ E-mail: _____		
No IPG, sob orientação de:		
Docente orientador(a): <u>António Albino Almeida Dias</u> N.º func.: <u>261</u> Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG Docente coorientador(a): _____ N.º func.: _____ (quando aplicável) Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG		
ENTIDADE:		
Denominação: <u>Moreirense Futebol Clube</u> NIF: _____ E-mail: <u>geral@moreirensefc.pt</u> Morada: <u>Avenida Comendador Joaquim de Almeida Freitas</u> Código postal: <u>4815-1270</u> Localidade: <u>Moreira de Cónegos</u> Telefone: <u>253563097</u> Telemóvel: _____ Fax: <u>253563097</u> Supervisor(a): <u>Luís António Leal Pereira Martins</u> Habilitações académicas: <u>Licenciatura</u> Cargo/Função: <u>Treinador Grau II</u>		
2. PERÍODO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO		
Data de início: <u>16/10/2017</u> Data de término: <u>15/06/2018</u> Duração: <u>500H</u>		

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP_003_04 2/2
3. DISPOSIÇÕES GERAIS E ESPECÍFICAS		
<p>▶ Estágios e Projetos (CTeSP e Licenciaturas):</p> <p>O Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 200 de 16 de outubro de 2014, estabelece os procedimentos, competências e responsabilidades dos intervenientes no âmbito das unidades curriculares de estágio e projeto de fim de curso, contribuindo para a uniformização de processos de organização e funcionamento.</p> <p>Este regulamento aplica-se a estágios ou projetos de fim de curso, realizados no âmbito dos cursos de 1.º ciclo (Licenciaturas) e Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) ministrados nas unidades orgânicas do IPG, destacando-se as seguintes alíneas:</p> <p style="text-align: center;">Artigo 1.º - Disposições Gerais e Específicas</p> <p>1 - (...)</p> <p>2 - (...)</p> <p>3 - (...)</p> <p>4 - A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantidos os direitos que assistem a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de seguro escolar.</p> <p>5 - (...)</p> <p>6 - O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.</p> <p>7 - Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar o acordo caso a outra não cumpra as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP).</p> <p style="text-align: center;">Artigo 2.º - Objeto e Âmbito</p> <p>1 - (...)</p> <p>2 - (...)</p> <p>3 - O início e término do estágio ou projeto de fim de curso é previamente estipulado entre estudante e entidade de acolhimento (se aplicável), sendo o respetivo período formalizado em documentação própria, assinada entre as partes envolvidas.</p> <p>4 - (...)</p> <p>5 - Durante o período de estágio ou projeto de fim de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras da entidade de acolhimento (se aplicável), nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde, higiene e segurança no trabalho, bem como a qualquer regulamento interno existente.</p> <p>▶ Estágios Profissionalizantes/Projetos Aplicados/Dissertações (Mestrados):</p> <p>No caso da realização de Estágio Profissionalizante/Projeto Aplicado/Dissertação no âmbito de ciclos de estudo conducentes ao grau mestre, são observadas as normas e disposições previstas no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 195 de 9 de outubro de 2013.</p> <p>▶ Ensino Clínico:</p> <p>No caso da realização de Ensino Clínico no âmbito do curso de Enfermagem (1.º ciclo) da Escola Superior de Saúde (ESS) do IPG, são observadas as normas e disposições previstas quer no Regulamento Específico do Curso de Enfermagem (1.º ciclo), publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 156 de 14 de agosto de 2014, quer no Regulamento das Unidades Curriculares de Ensino Clínico (Curso de Enfermagem - 1.º ciclo).</p>		
4. ASSINATURAS		
<p style="text-align: center;">O(A) Estudante</p> <p style="text-align: center;">16/08/2017 Data</p> <p style="text-align: center;">Pedro Ferreira (assinatura)</p>	<p style="text-align: center;">A Entidade</p> <p style="text-align: center;">16/08/2017 Data</p> <p style="text-align: center;">[Assinatura e carimbo] (assinatura e carimbo)</p>	
5. DIREÇÃO DA ESCOLA		
<p style="text-align: center;">11/01/2018 Data</p>	<p style="text-align: center;">[Assinatura e carimbo] (assinatura e carimbo)</p> <p style="text-align: center;">ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO - IPG GUARDA</p>	

 <p>IPG Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda</p>	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO/ENSINO CLÍNICO ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)	MODELO Anexo E
<p>O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio/Ensino Clínico, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).</p>		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES		
<p><input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: <u>Futebol</u></p> <p><input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____</p> <p>Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Pedro Inês Gomes Ferreira</u> N.º: <u>15008500</u></p> <p>Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>António Alberto Almeida</u></p> <p>Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Luís António Real Pereira Martins</u></p>		
2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS		
<p>1) Os acima identificados DECLARAM:</p> <p>a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</p> <p>b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;</p> <p>c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver); (ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e; (iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047); <p>d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;</p> <p>e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047); (ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027). 		
3. ASSINATURAS		
<p>O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p><u>16/02/2017</u> Data</p> <p><u>Pedro Ferreira</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p><u>23/10/2017</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p><u>16/02/2017</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura e carimbo da Entidade)</p>

Anexo II – Ficha de Observação do Treinador

Moreirense Futebol Clube
Ficha de Observação

Nome do treinador: _____

Data: _____

Treino nº: _____

Legenda	Não observado	NO
	Acontece	Sim
	Não acontece	Não
	Não satisfaz	1
	Satisfaz pouco	2
	Satisfaz	3
	Bom	4
	Muito bom	5



A. PERFIL DO TREINADOR

Pontualidade e assiduidade - O Coordenador é assíduo e pontual, chegando

1. às instalações com a antecedência necessária para se assegurar que todas as condições para a realização das sessões de treino estão reunidas.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

Pro-atividade - O treinador mostra iniciativa, antecipa problemas e oportunidades, apresentando propostas concretas para a constante evolução e adaptação ao projeto.

2. próprias capacidades e desempenho estando consciente da responsabilidade imposta pelo projeto mas sentindo-se capaz de alcançar os objetivos.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

Capacidade para Assimilar Conhecimentos - O treinador é capaz de assimilar a informação que lhe é dada em função de avaliações ou processos de observação contínua, aplicando no terreno as correções indicadas.

4. demonstrando capacidade de adaptação a diferentes contextos e imprevistos, controlando sempre a situação, tomando as decisões corretas e passando sentimentos de segurança.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

Dedicação - O treinador está envolvido no projeto, dando o melhor de si, empregando o tempo necessário para que todas as atividades decorram normalmente e o projeto saiam sempre dignificados.

6. Responsabilidade - O treinador responde pelas suas decisões de forma justificada e dentro dos pressupostos inerentes ao seu cargo e ao projeto.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

Capacidade de organização - É organizado, demonstrando potencial e capacidade para planear de forma eficaz e eficiente, os recursos humanos e materiais de que dispõe no treino.

8. Ética profissional - Apresenta conhecimentos condizentes com o cargo e sigilo profissional. Respeita e valoriza colegas, atletas com educação.

NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
----	-----	-----	---	---	---	---	---

OBSERVAÇÃO DO TREINO

A. Gestão e Organização Inicial

Planeamento - O treinador responsável tem o treino devidamente planeado,									
1.	em folha própria para o efeito. O planeamento é partilhado com os outros elementos da equipa técnica antes do início da sessão.	NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
Pontualidade - O treino começa à hora pré-determinada sendo pontuais									
2.	treinadores e atletas. O treino começa logo que os atletas entram sem demoras desnecessárias.	NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
Locais de reunião - Os locais de reunião são estrategicamente bem escolhidos, ajustados às tarefas iniciais e são conhecidos dos atletas.									
3.		NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
Acessibilidade e Prontidão dos Materiais - Os materiais e as estações estão montadas ou são facilmente acessíveis.									
4.		NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
Controlo ativo da prática dos alunos - O treinador acompanha a prática									
5.	potenciando um clima de segurança emocional compensando elogiando, potenciando a autoestima e motivando para a tarefa.	NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
Utilização do espaço de treino - De uma forma geral e nas diversas fases do									
6.	treinos, existe uma gestão e um aproveitamento correto do espaço de prática em função dos objetivos dos exercícios potenciando assim as aprendizagens.	NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
Relacionamento e Orientação Estagiário / Assistente - Os									
7.	estagiários/assistentes têm um papel ativo no treino. O treinador acompanha e corrige o trabalho dos seus assistentes acessíveis.	NO	Sim	Não	1	2	3	4	5

B. Parte Inicial (Aquecimento)

Adequação da duração e intensidade - a duração é adaptada aos objetivos e respeita a nossa metodologia de treino.									
1.		NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
Adequação aos objetivos do treino - existe relação entre os objetivos dos exercícios utilizados e os objetivos da sessão garantindo não só uma mobilização funcional mas principalmente emocional e intelectual para os objetivos do treino.									
2.		NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
Utilização do espaço de treino - existe uma gestão e um aproveitamento									
3.	correcto do espaço de treino em função dos objetivos dos exercícios e respeita a nossa metodologia de treino.	NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
Planeamento - existe um planeamento que permita enquadrar todos os atletas de uma forma lógica e de acordo com os objectivos; São acauteladas as situações de atletas que chegando atrasados têm de ser enquadrados no treino.									
4.		NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
Controlo activo da prática dos alunos - O treinador acompanha a prática									
5.	potenciando um clima de segurança emocional compensando elogiando, potenciando a auto-estima e motivando para a tarefa.	NO	Sim	Não	1	2	3	4	5

C. Parte Principal

1.	Adequação da duração e intensidade - a duração é adoptada aos objectivos e respeita a nossa metodologia de treino.	NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
2.	Adequação aos objectivos de treino - existe relação entre os objectivos dos exercícios utilizados e os objectivos da sessão respeitando a nossa metodologia e assim garantindo o processo de aprendizagem.	NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
3.	Utilização do espaço de treino - existe uma gestão e um aproveitamento correcto do espaço de treino em função dos objectivos dos exercícios e respeita a nossa metodologia de treino.	NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
4.	Planeamento - existe um planeamento que permita enquadrar todos os atletas de uma forma lógica e de acordo com os objectivos; São acauteladas as situações de transição nunca havendo grandes momentos de paragem de treino.	NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
5.	Controlo activo da prática dos alunos - O treinador acompanha a prática utilizando de forma correcta as diversas estratégias de intervenção pedagógica (Demonstração, questionamento, etc), nunca esquecendo os aspectos relacionados com a criação de um clima de segurança emocional: compensando elogiando, potenciando a auto-estima e motivando para a tarefa.	NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
6.	Princípios de jogo - os exercícios propostos levam à construção da nossa "Grelha de Hierarquização de Princípios" e consequentemente a uma aplicação dinâmica dos princípios de jogo segundo a nossa metodologia de treino.	NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
7.	Metodologia de Treino - os exercícios apresentados assentam primordialmente em formas jogadas com a presença das várias linhas de força do jogo e em função do objectivo (baliza).	NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
8.	Tomada de decisão - os exercícios apresentados e a intervenção do treinador criam ambientes de modo a que os alunos passem por um conjunto de situações "abertas" que potenciem o correcto desenvolvimento do processo de tomada de decisão.	NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
9.	Multilateralidade - os exercícios apresentados têm em conta a necessidade de uma aprendizagem multilateral, recusando uma especialização precoce do atleta.	NO	Sim	Não	1	2	3	4	5

D. Parte Final

1.	Informação Final - o treinador "fecha o treino" cumprindo os procedimentos administrativos (presenças, etc) e lançando já o próximo treino.	NO	Sim	Não	1	2	3	4	5
2.	Retorno à calma - quando realizados exercícios de retorno à calma estes são feitos de forma metodologicamente correcta.	NO	Sim	Não	1	2	3	4	5

Anexo III – Calendário Época 2017/18



Moreirense F.C. Sub-15 - Calendário 2017/2018

	2017						2018					
	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho
S							1 Folga					
T		1					2				1	
Q		2			1		3				2	
Q		3			2		4	1	1 Folga		3 Folga	
S		4	1		3	1	5	2	2		4	1
S	1	5 Jogo T 2	2 Folga		4 Folga	2 Folga	6 Folga	3 Folga	3 Folga		5 Folga	2 Folga
D	2	6 Folga	3 F1 J2	1 Folga	5 F1 J11	3 F2 J2	7 F2 J6	4 F2 J9	4 F2 J12	1 Folga	6 Folga	3 PE J5
S	3	7	4	2 Folga	6	4 Folga	8	5	5	2	7	4 Folga
T	4	8	5	3	7	5	9	6	6 Folga	3 Folga	8	5
Q	5	9	6 Folga	4	8	6	10	7	7	4	9	6
Q	6	10	7	5	9	7	11 Folga	8	8	5	10	7
S	7	11	8	6	10 Folga	8	12 Folga	9 Folga	9 Folga	6	11	8 Folga
S	8	12 Jogo T 3	9 Folga	7 Folga	11 Folga	9 Folga	13	10 F2 J10	10 F2 J13	7 Folga	12 Folga	9 PE J6
D	9	13 Folga	10 F1 J3	8 F1 J7	12 Folga	10 F2 J3	14 Folga	11 Folga	11 Folga	8 Folga	13 PE J1	10 Torneio
S	10	14	11 Folga	9 Folga	13	11 Folga	15 Folga	12 Folga	12 Folga	9	14	11 Folga
T	11	15 Jogo T 4	12	10	14	12	16	13	13	10 Folga	15 Folga	12
Q	12	16	13	11	15	13	17	14	14	11	16	13
Q	13	17	14	12	16 Folga	14	18	15	15	12	17 Folga	14
S	14	18	15	13	17	15	19 Folga	16	16	13	18	15
S	15	19 Folga	16 Folga	14 Folga	18 Folga	16 Folga	20 F2 J7	17 Folga	17 Folga	14 Folga	19 PE J2	16
D	16	20 Jogo T 5	17 F1 J4	15 F1 J8	19 Jogo T 6	17 F2 J4	21	18 Folga	18 F2 J14	15 Folga	20 Folga	17 Folga
S	17	21	18	16	20	18 Folga	22	19	19 Folga	16	21	18
T	18	22	19	17	21	19	23	20 Folga	20	17	22	19
Q	19	23 Folga	20	18 Folga	22 Folga	20	24 Folga	21	21 Folga	18 Folga	23	20 Folga
Q	20	24	21	19	23	21	25	22	22	19	24	21
S	21	25	22 Folga	20	24	22	26	23	23	20	25 Folga	22
S	22 Folga	26 Folga	23 F1 J5	21 Folga	25 Folga	23 Folga	27 Folga	24 Folga	24 Folga	21 Folga	26 PE J3	23 Folga
D	23 Folga	27 F1 J1	24 Folga	22 F1 J9	26 F2 J1	24 Folga	28 F2 J8	25 F2 J11	25 Folga	22 Folga	27 Folga	24 Folga
S	24	28 Folga	25	23 Folga	27 Folga	25 Folga	29	26	26	23	28	25
T	25	29	26	24	28	26	30	27 Folga	27 Folga	24	29	26 Folga
Q	26	30	27	25	29	27	31 Folga	28	28	25 Torneio	30 Folga	27
Q	27	31	28	26	30	28			29	26	31 PE J4	28 Folga
S	28		29 Folga	27		29 Folga			30	27 Folga		29
S	29 Jogo T 1		30 F1 J6	28 Folga		30 F2 J5			31 Folga	28 Folga		30 Fim época
D	30 Folga			29 F1 J10		31 Folga				29 Folga		
S	31			30 Folga						30		
T				31								

Jogos Treino

Período Competitivo

Período Pós Competitivo

Período Preparatório

Jogos Oficiais

Anexo IV – Mapa Semanal de Treinos

MOREIRENSE FUTEBOL CLUBE							MAPA DE TREINOS SEMANAL				
	SEGUNDA-FEIRA Dia 04 / 09	TERÇA-FEIRA Dia 05 / 09	QUARTA-FEIRA Dia 06 / 09	QUINTA-FEIRA Dia 07 / 09	SEXTA-FEIRA Dia 08 / 09	SÁBADO Dia 09 / 09	DOMINGO Dia 10 / 09	EVERNAL	DIRECTOR	CARRO	
JUNIORES A	CAMPO 2 17,00h	CAMPO 2 17,00h	CAMPO 2 17,00h	CAMPO 2 17,00h	CAMPO 2 17,00h	Jogo 17,00h Saída 14,00h Chaves + MFC Estádio Portelinha – Pedras Saídas					
JUNIORES B	CAMPO 3 17,00h	CAMPO 3 17,00h	CAMPO 3 17,00h	CAMPO 3 17,00h	CAMPO 3 17,00h	Jogo 17,00h MFC + Fão Campo 2 MFC					
JUVENIS A	CAMPO 2 19,30h	CAMPO 3 19,30h	CAMPO 2 19,30h	CAMPO 2 19,30h	X	Jogo 11,00h MFC + Palmeiras Campo 2 MFC					
JUVENIS B	CAMPO 2 19,30h	X	CAMPO 3 19,30h	CAMPO 3 19,30h	CAMPO 2 19,30h	X	Jogo 10,00h Saída 07,45h Gil Vicente + MFC Campo de Jogos do M.A.R.C.A. – Vila Cova – Barcelos				
INICIADOS A	CAMPO 3 19,30h	CAMPO 2 19,30h	X	CAMPO 2 19,30h	CAMPO 2 19,30h	X	Jogo 11,00h Saída 09,00h Famalicão + MFC Campo 2 Comp. Desp. FC Famalicão – VN Famalicão				
INICIADOS B	Apresentação CAMPO 2 18,00h	CAMPO 2 19,30h	CAMPO 2 19,30h	X	CAMPO 3 19,30h						
INFANTIS FUT 11	Apresentação CAMPO 2 18,30h	X	CAMPO 2 18,30h	CAMPO 2 18,30h	CAMPO 2 18,30h						
INFANTIS FUT 7	Apresentação CAMPO 2 18,30h	CAMPO 2 18,30h	CAMPO 2 18,30h	X	CAMPO 2 18,30h						
BENJAMINS A Série M	Apresentação CAMPO 3 18,30h	CAMPO 3 18,30h	X	CAMPO 2 18,30h	CAMPO 2 18,30h	X					
BENJAMINS B Série K	Apresentação CAMPO 3 18,30h	CAMPO 2 18,30h	X	CAMPO 3 18,30h	CAMPO 3 18,30h	X					
MOREIRINHAS	X	X	CAMPO 3 18,30h	X	CAMPO 3 18,30h						

Anexo V – Ficha do Atleta



Ficha do Atleta

Nome: _____

Data de nascimento: _____

Peso: _____ Altura: _____

Ano escolaridade: _____

Representava o Moreirense FC na época passada?

Sim: ____ Não: ____

Posição habitual: _____

Posição preferida: _____

Pontos fortes: _____

Pontos fracos: _____

Anexo VI – Microciclo



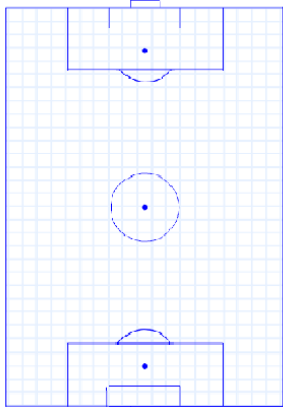
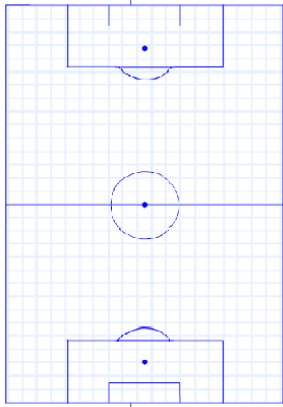
MOREIRENSE FUTEBOL CLUBE

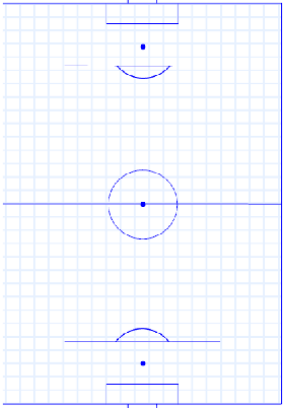
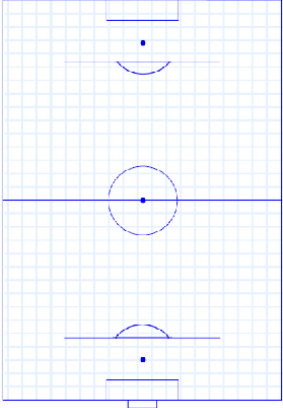
2017/2018
MICROCICLO – 4

2.ª Feira 07/08/2017 Hora: 19:00h	3.ª Feira 08/08/2017 Hora: 19:00h	4.ª Feira 09/08/2017 Hora: 19:00h	5.ª Feira 10/08/2017 Hora: 19:00h	6.ª Feira	Sábado 12/08/2016 Hora: 11:00h	Domingo
Capacidade Motora Predominante Res. Ana + Velocidade	Capacidade Motora Predominante Resistência Específica	Capacidade Motora Predominante Res. Esp. + Velocidade	Capacidade Motora Predominante Res. Esp. + Velocidade		Jogo Particular	
Manutenção e circulação de bola Organização e basculações com coberturas Org. def. + transição para corredor x Organização Ofensiva	Coerver Manutenção de posse entre apoios exteriores e interiores Org. Defensiva com transição para corredores x Org. Ofensiva em estrutura	Coordenação + Coerver Organização em posse em circulação com Finalização após combinações ofensivas Técnico/Tático 11x11	Coordenação + Coerver + Velocidade Finalização zona central e exploração de corredores Ligação sectorial (12 fase a 2ª fase) Pressing	FOLGA	Moreirense FC X Anadia FC	FOLGA
INTENSIDADE Alta Campo 2	INTENSIDADE Alta Campo 2	INTENSIDADE Alta Campo 2	INTENSIDADE Média / Alta Campo 2			

INICIADOS SUB15 – CAMPEONATO NACIONAL JUNIORES C – SÉRIE A - FPF

Anexo VII – Unidade de Treino – Formato 1

Moreirense FC			
Equipa: Sub-15	Data:	Treino Nº:	Campo:
Observações (jogadores e campo):		Objetivos:	
		1) <input type="text"/>	
		3) <input type="text"/>	

Moreirense FC			
Equipa: Sub-15	Data:	Treino Nº:	Campo:
		3) <input type="text"/>	
		4) <input type="text"/>	
Observações:			

Anexo VIII – Unidade de treino – formato 2

(Faint handwritten notes at the top of the page)

	3S COACH FÚTEBOL PROFISSIONAL	LUIS ESTEVES www.organizacaodejogo.com	ORGANIZAÇÃO DE JOGO _ / _ / _
			
			
Observações:			

Anexo IX – Relatório de Jogo



MOREIRENSE FUTEBOL CLUBE

INICIADOS A

8ª Jornada - Campeonato Nacional de Juniores C - 1ª Fase Série A - Época 2017/2018

DATA: 15 / 10 / 2017 HORA: 11h00 CAMPO: Nº5 Comp. Desp. Dr. Ant. Pime. Machado
Guimarães
ESTADO DO TERRENO: 30m COND. CLIMÁTICAS: 30m

Jogo: Vitoria S. C. / Moreirense F. C.

Nº	Constituição	GOLOS				CARTÕES		
		MINUTO				A	A	V
23	RICARDO							
9	GUIMA					28		
10	JOEL 'e'							
13	COCCIA					26		
15	ANDRÉ 'sc'							
20	Afonso							
21	MARCO							
26	Vitor							
33	NASCIMENTO							
47	Rafa					70		
52	MATEUS					7		
1	DIAGO							
5	BARBOSA							
6	GONCALVES							
7	RIRALDINO							
17	ANTONIO							
30	FABIANO							
31	GUARVEIA							

1-0-1'

TREINADOR: MARCO MARTINS

SUBSTITUIÇÕES

SAI Nº <u>33</u>	ENTRA Nº <u>31</u>		<u>35</u> MIN.
SAI Nº <u>9</u>	ENTRA Nº <u>7</u>		<u>47</u> MIN.
SAI Nº <u>26</u>	ENTRA Nº <u>7</u>		<u>55</u> MIN.
SAI Nº _____	ENTRA Nº _____		_____ MIN.
SAI Nº _____	ENTRA Nº _____		_____ MIN.

RESULTADO AO INT. 1, 0

RESULTADO FINAL 1, 0

ARBITRO TIAGO OLIVEIRA

ASSISTENTE ARLINDA VIEIRA

ASSISTENTE RUBEN PEREIRA

Anexo IX – Mapa de Jogos Macieira Cup



INICIADOS

Grupo A	J	P	V	E	D	GM	GS	Grupo B	J	P	V	E	D	GM	GS
ARD Macieira								SC Freamunde							
Moreirense FC								FC Vizela							
AD Fafe								Amarante FC							

1º DIA			
Campo 1 – Grupo A			
Jornadas	Hora	Jogos	Resultado
1	09h30	ARD Macieira x Moreirense FC	-
2	11h30	ARD Macieira x AD Fafe	-
3	14h25	Moreirense FC x AD Fafe	-
1/2 FINAL	16h55	1º Grupo A x 2º Grupo B	-
Campo 2 – Grupo B			
1	09h30	SC Freamunde x FC Vizela	-
2	11h30	SC Freamunde x Amarante FC	-
3	14h25	FC Vizela x Amarante FC	-
1/2 FINAL	16h55	1º Grupo B x 2º Grupo A	-
2º DIA			
5º e 6º	09H35	3º Grupo B x 3º Grupo A	-
3º e 4º	09H35	Vencido 1/2 C2 x Vencido 1/2 C1	-
FINAL	14H30	Vencedor 1/2 C1 x Vencedor 1/2 C2	-

Anexo X – Capa do Torneio Inter-Escolas



Torneio Inter-escolas



**Moreirense
Futebol Clube**

- EB1 do Outeirinho
- EB1 de Aula - Conde
- EB1 de Vermis
- EB1 do Carreiro
- EB1 do Monte - Guardizela
- EB1 do Alto



Anexo XI – Informação Enviada às escolas sobre o Torneio Inter Escolas



Moreirense Futebol Clube

ESCOLINHAS DE FUTEBOL

- dos 4 aos 10 anos -

Torneio de Futebol – Inter Escolas Moreirense Futebol Clube

O Moreirense Futebol Clube vem, em parceria com o Agrupamento de Escolas Virgínia Moura - Moreira de Cónegos, organizar este evento que tanto pretende a comunidade escolar, desportiva e social de Moreira de Cónegos

O torneio irá decorrer no dia **9 de Junho de 2018**. Aproveitando a presença habitual de muitas pessoas que se deslocam ao Complexo Desportivo do Moreirense F.C. para assistir a treinos e jogos, o Moreirense Futebol Clube faz o convite as diversas escolas envolvidas que participem nesta actividade da forma mais animada e recreativa que lhes convier.

Segue em anexo, um resumido programa e regulamento do torneio, o cartaz do mesmo, a ficha de inscrição da equipa e as respectivas fichas de autorização dos encarregados de educação.

Para qualquer esclarecimento contactar o departamento de formação do Moreirense Futebol Clube (Tel.: 967038428 Prof. Tiago Machado)

Com os melhores cumprimentos,



O Coordenador do departamento de
formação

Sr. Emídio Magalhães



Moreirense Futebol Clube

ESCOLINHAS DE FUTEBOL

- dos 4 aos 10 anos -

Torneio de Futebol – Inter Escolas Moreirense Futebol Clube

9 de Junho 2018

PROGRAMA

- ⚽ Recepção das equipas (manhã): **9h**
- ⚽ Início do Torneio: **9h30**
- ⚽ Paragem para o Lanche: **11h05**
- ⚽ Entrega de Prémios: **12h40**





Moreirense Futebol Clube

TORNEIO DE FUTEBOL – INTER ESCOLAS



MOREIRENSE FUTEBOL CLUBE

Algumas considerações importantes sobre o torneio:

- ⚽ Destina-se às 6 escolas do 1º ciclo do Agrupamento de Moreira de Cónegos.
- ⚽ Realizar-se-á no Complexo Desportivo do Moreirense Futebol Clube.
- ⚽ O confronto das escolas será disputado em jogo de Futebol 7.
- ⚽ Cada escola terá que se fazer representar com uma equipa de no máximo 14 jogadores e se possível com dois responsáveis (ex.: 2 professores ou 1 professor e 2 encarregado de educação).
- ⚽ Cada escola/equipa deve equipar de forma e cor uniforme.
- ⚽ O torneio decorrerá durante a parte da manhã. Durante a manhã (9h30min – 12h30min).
- ⚽ Todos os jogos terão a duração de 25 minutos. Entre cada jogo haverá um intervalo de 10 minutos.
- ⚽ A organização do torneio oferece lanche da parte da manhã.
- ⚽ Os jogos iniciar-se-ão todos à mesma hora, sendo que o início será sinalizado sonoramente pelos elementos da organização.
- ⚽ Não existirá limite de substituições, podendo todos os elementos entrar e sair mais do que uma vez.
- ⚽ Não é permitido que o guarda-redes agarre a bola á mão quando esta for atrasada com o pé por um colega;
 - Em caso de igualdade pontual, os critérios de apuramentos serão ordenadamente os seguintes:
 1. Resultado do confronto direto;
 2. Diferença de golos marcados e sofridos
 3. Menor número de derrotas;

Para uma melhor organização solicita-se que os responsáveis de cada equipa mantenham os seus atletas sempre juntos, no lugar previamente indicado na bancada.

Cada equipa só deve abandonar o lugar previamente indicado na bancada, quando assim o for solicitado para a realização de jogos, devendo no final dos mesmos regressar ao mesmo lugar. Após o jogo da final serão entregues lembranças a todos os participantes, bem como as taças.

Anexo XII – Classificação do Torneio Inter Escolas



Moreirense Futebol Clube

**Torneio de Futebol – Inter Escolas
Moreirense Futebol Clube**

CLASSIFICAÇÃO

		Total						Total
		J	V	E	D	GM	GS	Pontos
1º	EB1 Monte - Guardizela	5	5	0	0	15	1	15
2º	EB1 Vermis	5	3	0	2	8	6	9
5º	EB1 Aula	5	2	1	2	5	4	7
4º	EB1 Alto	5	2	1	2	5	7	7
5º	EB1 Carreiro	5	1	1	3	5	10	4
6º	EB1 Outeirinho	5	0	1	4	3	13	1

Classificação

Anexo XIII – Fotografias



