



**IPG** Politécnico  
| da | Guarda  
Polytechnic  
of Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

António Picão Abreu Conceição

agosto | 2020



**Instituto Politécnico da Guarda**

Escola Superior de Comunicação, Educação e Desporto



**Relatório Final de Estágio**

Licenciatura em Desporto – Menor em Treino Desportivo

António Picão Abreu Conceição

2019/2020



## **Relatório final de Estágio**

Licenciatura em Desporto – Menor em Treino Desportivo

Secção de Futebol

Relatório de estágio elaborado no âmbito do 3º ano da Licenciatura em Desporto – Menor De Treino Desportivo, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, com vista à obtenção do grau de licenciatura em Desporto.

António Picão Abreu Conceição

Guarda 2020

# Ficha de identificação

**Instituição Formadora:** Instituto Politécnico da Guarda (IPG) - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD)

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

**Contacto:** 2712201357 271220111 Fax: 271222325.

**Diretor de Curso:** Prof. Doutor Pedro Tiago Matos Esteves

**Diretor de ESECD:** Prof Rui Manuel Formoso Nobre Santos

**Coordenador de Estágio:** Prof. Especialista Carlos Sacadura

**Entidade Acolhedora:** Núcleo Desportivo e Social da Guarda (NDS Guarda)

**Morada:** Av. Da Igreja 49, 6300-311 Guarda.

**E-mail:** info@nds.pt

**Contacto:** 271 230 624

**Supervisor de Estágio:** Dr. Igor Manuel Lopes Pereira

**Grau Académico:** Licenciado em Desporto no IPG

**Grau Técnico:** Grau 2 de Treinador de Futebol, título nº: 133442

**Estagiário:** António Picão Abreu Conceição

**Nº do aluno:** 1700820

**Curso:** Licenciatura em Desporto – Menor Treino Desportivo

**Data de Início do Estágio:** 4 de setembro de 2019

**Fim de Estágio:** 6 de maio de 2020

**Total de horas Realizadas:** 648 horas

# Agradecimentos

Os mais sinceros agradecimentos:

Ao Professor Especialista Carlos Sacadura, na qualidade de meu Coordenador de Estágio, por toda a ajuda que me deu ao longo do meu percurso, pelo seu enorme conhecimento sobre a modalidade e também por me orientar sempre de forma tão rigorosa, disponibilizando-me livros e documentos que me foram muito úteis para a qualidade do meu trabalho/estágio.

Ao Professor Doutor Pedro Esteves por estar sempre disponível e por todo o apoio e atenção que nos deu na qualidade de Diretor de Curso.

Ao Instituto Politécnico da Guarda e ao Núcleo Desportivo e Social da Guarda – Secção de Futebol, por me terem proporcionado esta experiência bastante enriquecedora, onde absorvi aprendizagens a nível profissional e pessoal.

A todos os professores do Instituto Politécnico da Guarda pelo conhecimento que me transmitiram e me proporcionaram ao longo destes três anos. Foi, certamente, graças a todo este conhecimento adquirido que foi possível uma boa intervenção e uma boa qualidade de trabalho.

Aos meus grandes atletas, que tive a sorte e prazer de os treinar, sendo que cada um deles me ajudou a evoluir como treinador e como pessoa. Todo o trabalho e dedicação que mostraram desde o início da temporada, sem eles nada era possível e tenho a certeza que não fosse esta paragem obteríamos o nosso objetivo.

Ao meu Tutor, Igor Pereira e ao treinador de Juniores Daniel Vinhas, pelos seus conhecimentos e disponibilidade durante o meu período de estágio. Foi criada uma grande amizade o que tornou o nosso trabalho mais agradável. Queria também agradecer toda a confiança que depositou em mim ao longo do mesmo.

Aos diretores e treinadores dos outros escalões do NDS da Guarda, por contribuírem com os seus conhecimentos e por toda a amabilidade com que me receberam.

Aos pais dos atletas, por todos os momentos de boa disposição fora do campo e por todo o apoio que me deram em treinar e ensinar os seus filhos. Também todo o esforço que fizeram por eles, para que tudo corresse da melhor maneira.

# Resumo

O estágio é uma unidade curricular do 3º ano da licenciatura de Desporto – Menor de Treino Desportivo – de Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto. No final do mesmo é solicitado a elaboração de um relatório de estágio (presente documento), onde descrevemos as atividades no estágio.

O meu estágio teve início no dia 4 de setembro de 2019 na Guarda, no Núcleo Desportivo e Saúde da Guarda (NDS), com a equipa de futebol de juvenis A e Infantis C. Ambas as equipas competiram no Campeonato Distrital da Associação de Futebol da Guarda. Escolhi esta instituição porque falaram me muito bem dela em termos competitivos e de qualidade desportiva.

O estágio dividiu-se em três etapas, primeiro a fase de observação e análise, segundo a fase de intervenção e em terceiro a fase de conclusão e avaliação. Durante estas etapas elaborei vários trabalhos e desenvolvi diversas atividades como poderão encontrar descrito no presente documento.

**Palavra-Chave:** Futebol, Treino Desportivo, NDS.

# Abstract

The internship is a curricular unit for the 3rd year of Sports licensing - Sports Training Minor - School of Education, Communication and Sports. In the end, he is asked to prepare an internship report (this document), which describes the activities in the internship.

My internship began on September 4, 2019 in Guarda, at the Núcleo Desportivo e Saúde da Guarda (NDS), with a youth soccer team A and Children C. Both as competing teams in the District Championship of the Guarda Football Association. I chose this institution because it spoke to me very well in terms of competition and sports quality.

The internship divided into three stages, the first observation and analysis phase, the second intervention phase and the third conclusion and evaluation phase. During these steps, I developed several works and developed several activities, such as finding this document.

**Keyword:** Football, Sports Training, NDS.



# Índice

<b>Ficha de identificação</b> .....	I
<b>Agradecimentos</b> .....	II
<b>Resumo</b> .....	IV
<b>Abstract</b> .....	V
<b>Índice</b> .....	VI
<b>Índice de Figuras</b> .....	VIII
<b>Índice de Tabelas</b> .....	IX
<b>Lista de Siglas</b> .....	X
<b>1. Introdução</b> .....	1
<b>2. Caracterização da Cidade da Guarda</b> .....	3
<b>3. Caracterização Núcleo Desportivo e Social da Guarda (NDS Guarda)</b> . 4	
3.1 Organograma do NDS Guarda (2019/2020) .....	5
3.2 Identificação do Tutor de estágio.....	5
3.3 Recursos Materiais .....	6
3.4 Recursos Logístico .....	6
3.5 Recursos Espaciais .....	6
3.5.1 Estádio do Zambito .....	7
3.5.2 Estádio Municipal da Guarda .....	7
3.5.3 Campo Carapito e bar .....	8
3.5.4 Sede.....	8
<b>4. Objetivos do estágio</b> .....	10
4.1 Objetivos Gerais .....	10
4.2 Objetivos Específicos.....	10
4.3 Objetivos do clube .....	11
4.4 Objetivos Pessoais.....	11
<b>5. Fases</b> .....	12
5.1 Fase de integração e planeamento .....	12
5.2 Fase de intervenção .....	12
5.3 Fase de conclusão e avaliação.....	13
<b>6. Atividades Desenvolvidas</b> .....	15
6.1 Calendarização anual .....	15
6.2 Periodização a longo prazo .....	16

6.3	Planeamento semanal .....	17
6.4	Modelo de Jogo .....	18
6.5	Planeamento do Microciclo .....	21
6.6	Equipa técnica e equipa de Juvenis A .....	22
6.7	Avaliação e controlo dos atletas .....	23
6.7.1	40 Metros.....	23
6.7.2	Test-T .....	23
6.7.3	Yo-Yo.....	23
6.7.4	Vertical Jump .....	24
6.7.5	Análise e comparação dos testes físicos .....	24
6.8	Classificação.....	26
6.9	Síntese das atividades .....	26
6.10	Estágio com SLB .....	27
<b>7</b>	<b>Atividades Complementares</b> .....	<b>29</b>
7.1	Projeto Planeado .....	29
7.2	Paragem face à Pandemia .....	30
7.3	Formações realizadas .....	31
7.3.1	Masterclass – Nutrición en Actividade Física y Deporte, UCAM .....	31
7.3.2	Masterclass - Prevenção e readaptação de lesões no futebol de elite, UCAM .....	31
<b>8.</b>	<b>Reflexão final</b> .....	<b>32</b>
<b>9.</b>	<b>Bibliografia</b> .....	<b>34</b>
<b>10.</b>	<b>Anexos</b> .....	<b>35</b>
	Anexo 1 – Conveção .....	35
	Anexo 2 – Poster de Estágio .....	37
	Anexo 3 - Masterclass .....	38
	Anexo 4 – Masterclass .....	39
	Anexo 5 – Unidade de Treino .....	40
	Anexo 6 – observação e análise de jogo .....	41
	Anexo 7 – Pré-época .....	43
	Anexo 8 – Presenças e minutos de jogo.....	44
	Anexo 9 - PSE .....	45
	Anexo 10 – Vídeo (Plano de treino físico) .....	46

# Índice de Figuras

Figura 1: Brasão da cidade da Guarda .....	3
Figura 2: Logotipo do NDS da Guarda .....	4
Figura 3: Organograma do NDS Guarda.....	5
Figura 4: Campo Zambito.....	7
Figura 5: Estádio Municipal da Guarda .....	7
Figura 6: Estádio Municipal da Guarda .....	7
Figura 7: Calendarização anual.....	15
Figura 8: LTAD .....	16
Figura 9: Fases sensíveis, .....	16
Figura 10: Plano semanal.....	17
Figura 11: Escala de Borg .....	21
Figura 12: Classificação final do juvenis A do NDS.....	26
Figura 13: A equipa de juvenis do NDS e os sub-14 do SL Benfica.....	27
Figura 14: Diferenças físicas com a mesma idade cronológicas em Inglaterra.....	29
Figura 15: Microciclo de confinamento.....	30
Figura 16: Plano de treino em casa.....	30

# Índice de Tabelas

Tabela 1: Identificação do Tutor .....	5
Tabela 2: Recursos Materiais.....	6
Tabela 3: Equipa técnica .....	22
Tabela 4: Juvenis A do NDS da Guarda. ....	22
Tabela 5: 1º Momento do teste físico. ....	24
Tabela 6: 2º Momento de avaliação .....	25
Tabela 7: Atividades desenvolvidas .....	26

# Lista de Siglas

NDS – Núcleo Desportivo e Social

GR – Guarda Redes

MDC – Médio Defensivo Centro

MC – Médio Centro

PL – Ponta de Lança

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

LTAD - Long Term Athlete Development

PSE – Perceção Subjetiva de Esforço

SLB – Sport Lisboa e Benfica

# 1. Introdução

O relatório de estágio está enquadrado no 3º ano da licenciatura em Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda, no âmbito da unidade curricular de Estágio em Treino Desportivo. É nesta unidade curricular que os alunos têm o primeiro contacto com o ambiente de trabalho e adquirem experiências reais neste mesmo contexto.

Realizei o estágio no Núcleo Desportivo e Social da Guarda, na equipa de juvenis A, onde realizei as funções de treinador adjunto, e infantis C, onde ajudava nos jogos e observava os treinos. O estágio começou em setembro de 2019 e terminou a 6 de maio de 2020.

A minha opção pelo futebol foi bastante fácil pois levo 18 anos seguidos nesta modalidade e o gosto por ela é enorme. Escolhi o clube por estar localizado na Guarda

No início do estágio desempenhei diversas funções, auxiliei na ativação funcional, realizei intervenções durante o treino e no retorno à calma. Para além destas, também observei atentamente vários jogos. No decorrer do estágio realizei planos de treinos para a equipa com as ideias que me fora solicitada. Para além disso, fiz também vários relatórios dos treinos da equipa possibilitando assim o registo destes.

Este relatório está dividido em quatro partes, na primeira parte encontra-se a caracterização das condições de estágio, como a caracterização da entidade acolhedora e os seus recursos. Na segunda parte estão apresentados os objetivos e os planeamentos estabelecidos no início da época. Na terceira parte encontram-se as principais atividades desenvolvidas durante a época, bem como, o planeamento de unidades de treino, reflexões, observações de jogo e estágio de início de época. Como este ano houve uma pandemia que fez que houvesse uma paragem do campeonato distrital e respetivos treinos, também apresento os treinos durante a pandemia, as reflexões e a reunião durante a mesma. Por fim, a quarta parte é caracterizado por uma reflexão do estágio e um balanço sobre o trabalho realizado com as conclusões do mesmo.

# **Parte I – Caracterização e Contextualização do Local de Estágio**

## 2. Caracterização da Cidade da Guarda

O Concelho da Guarda está situado no centro da região beirão, entre o Planalto Guarda-Sabugal e a Serra da Estrela.

A Guarda, capital de distrito, é a cidade mais alta de Portugal, com 26 565 habitantes no seu perímetro urbano, situada na região estatística do Centro. Esta localização privilegiada permite-lhe que os seus cerca de 712,11 km<sup>2</sup> de área sejam partilhados pelas bacias hidrográficas de cursos de águas tão importantes como são os Rios Mondego, Zêzere e Côa. (adaptado)



Figura 1: Brasão da cidade da Guarda

(Fonte: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda>)

A cidade da Guarda – que teve o seu primeiro Foral a 27 de novembro de 1199, concedido por D. Sancho I, o Rei Povoador – é capital de Distrito e o seu Concelho tem, segundo os Censos 2011, um total de 42 541 habitantes. Quer pela sua área, quer pelo número de habitantes, quer pelo número de freguesias, o concelho da Guarda é um dos maiores concelhos portugueses. (<https://mun-guarda.pt/Portal/concelho.aspx>)



### 3. Caracterização Núcleo Desportivo e Social da Guarda (NDS Guarda)

O Núcleo Desportivo e Social, fundado em 1982, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social sediada na Guarda. Tem como missão apoiar cidadãos de todas as faixas etárias, de forma a promover o seu desenvolvimento pleno e a sua integração social e comunitária (com vista à criação de uma sociedade justa e igualitária). Este apoio é especialmente destinado a cidadãos provenientes de contextos sociais e/ou económicos mais vulneráveis como sejam, crianças e jovens, idosos, imigrantes, minorias étnicas e desempregados. Com isto também tem a parte desportiva, como o futebol onde estou a estagiar.



Figura 2: Logotipo do NDS da Guarda

Fonte: (<https://www.esolidar.com>)

### 3.1 Organograma do NDS Guarda (2019/2020)

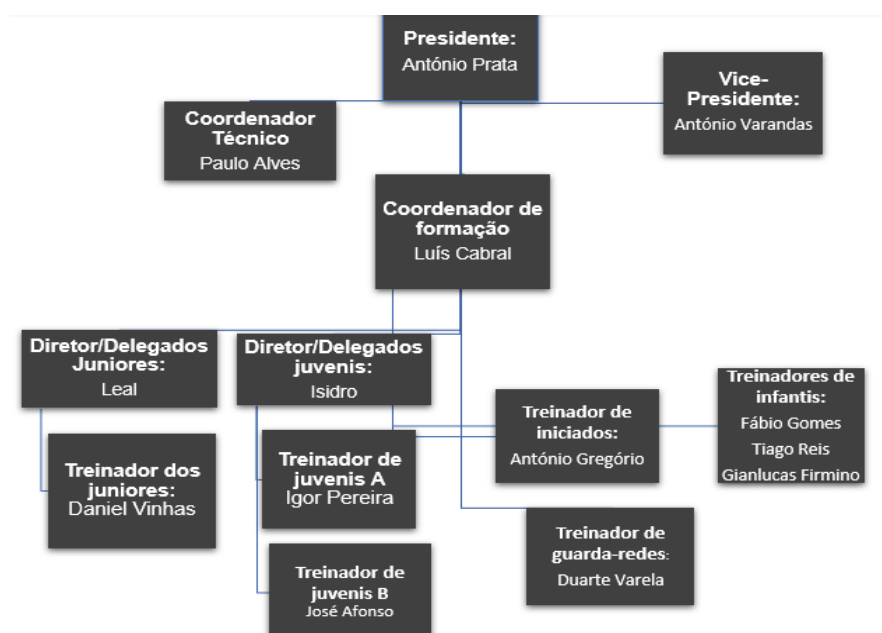


Figura 3: Organograma do NDS Guarda

### 3.2 Identificação do Tutor de estágio

Identificação do tutor	
Nome:	Igor Manuel Lopes Pereira
Local de Nascimento:	Guarda
Nº CC:	13458902
Licenciatura:	Licenciado em Desporto (IPG)
Profissão	Administrativo Técnico
Local de Trabalho:	Escritório de Advogados Carlos Montivo Reis
Função no Clube:	Treinador e coordenador dos juvenis
Nível de Treinador:	Nível 2 (UEFA B)
Nº de Cédula:	84340
Contacto:	966100810
Email:	saf.igormlpereira10@gmail.com

Tabela 1: Identificação do Tutor

### 3.3 Recursos Materiais

	Descrição	Quantidade	Estado do equipamento (Mau, Razoavel, Bom; Muito Bom)
Material e Equipamentos	Equipamentos de jogo	120	Bom
	Coletes	30	Razoavel
	Balizas de 11	2	Bom
	Balizas de 7	4	razoavel
	Bólas	80	razoavel
	Escadas	3	Razoavel
	Arcos	10	Bom
	Cones	60	Muito bom
	Sinalizadores	20	Bom
	Varas	15	Bom
	Saco das bolas	3	Razoavel
	Sacos médicos	5	Bom
	Bidons de agua	30	Bom
Recursos humanos	Equipas de formação	16	

Tabela 2: Recursos Materiais

### 3.4 Recursos Logístico

O clube NDS pertencente ao distrito da Guarda tem como recursos logísticos uma carrinha e um autocarro. No entanto, o transporte dos jogadores para os treinos e para os jogos em casa é feito com o auxílio dos pais. Quanto aos jogos fora é solicitado um autocarro à Câmara Municipal da Guarda facilitando desta forma o deslocamento de toda a equipa

### 3.5 Recursos Espaciais

O clube tem ao seu dispor dois estádios: o “Estádio Municipal da Guarda” e o “Estádio do Zambito”, pertencentes à Câmara Municipal da Guarda. Nestes estádios são realizados os três treinos semanais dos Juvenis A, sendo que os dois primeiros treinos da semana são no Estádio do Zambito e o último treino da semana é no Estádio do Municipal.

### 3.5.1 Estádio do Zambito

O campo do Zambito foi inaugurado no dia 27 de novembro de 2014. O piso é de relva sintética, tem quatro balneários para jogadores e um balneário para os árbitros.



Figura 4: Campo Zambito

(fonte: Rafael Bernardo, 2015)

### 3.5.2 Estádio Municipal da Guarda

O Estádio Municipal da Guarda foi inaugurado no ano de 1996, tem um piso de relvado natural. As dimensões do campo são de 100m de comprimento e de 64m de largura.



Figura 5: Estádio Municipal da Guarda



Figura 6: Estádio Municipal da Guarda  
(fonte: zerozero.pt)

### **3.5.3 Campo Carapito e bar**

O campo do Carapito é o primeiro campo do NDS, mas devido às suas baixas qualidades para a prática do futebol, treina se poucas vezes. Nesse mesmo campo o clube contém um bar pouco trabalhado.

### **3.5.4 Sede**

O NDS tem uma sede na avenida da igreja na guarda, onde se realiza várias reuniões da direção do clube. É na mesma onde recebem várias chamadas e onde a direção trabalha da melhor forma possível para que esteja tudo certo na parte logística.

# **Parte II – Objetivos e Planeamento de Estágio**

## **4. Objetivos do estágio**

Os objetivos do estágio foram tratados e referidos no início do mesmo com o coordenador de estágio, com o tutor e com a entidade acolhedora

### **4.1 Objetivos Gerais**

- Melhorar e desenvolver competências que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção na dimensão moral ética legal e deontológica;
- Aprofundar o nível de conhecimento nos domínios de investigação, do conhecimento científico, técnico pedagógico e no domínio de novas tecnologias;
- Aprofundar competências profissionais qualificadas para que depois possa intervir;
- Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário.

### **4.2 Objetivos Específicos**

- Diagnosticar e caracterizar o clube em termos da sua cultura, estrutura e recursos;
- Avaliar e analisar os espaços e domínios de intervenção no treino e na competição;
- Definir objetivos desportivos da equipa;
- Observar o desenvolvimento morfológico, funcional, psicológico e técnico dos atletas ao longo da época;
- Transmitir o meu conhecimento sobre a modalidade que me foi adquirido ao longo da minha carreira profissional e académica;
- Colaborar e desenvolver microciclos e unidades de treinos.

### **4.3 Objetivos do clube**

O principal objetivo do clube para o escalão dos juvenis A era a obtenção do título de campeões distritais para que, no ano seguinte, os jogadores do escalão inferior pudessem competir no campeonato nacional de juvenis. De realçar também que este clube visa a preparação não só de excelentes jogadores como também de excelentes pessoas, proporcionando a aquisição de ótimas competências a diversos níveis.

Outro objetivo foi o aumento do tempo de jogo dos juvenis que foi possível uma vez que os juniores tinham falta de jogadores. Desta forma, foi possível ajudá-los para a obtenção de bons resultados.

Relativamente aos escalões mais novos, o clube solicitou que incutíssemos o gosto pela modalidade para que eles quisessem praticar futebol vários anos e desta forma o clube evolui a nível competitivo.

### **4.4 Objetivos Pessoais**

Este estágio curricular visou desenvolver os seguintes objetivos pessoais:

- Realizar planos de treino que vai ao encontro do nosso modelo de jogo;
- Ser pontual e assíduo;
- Intervir adequadamente nas sessões de treino com os meus conhecimentos sobre a modalidade;
- Educar e formar os atletas com ética no desporto;
- Aplicar os conhecimentos adquiridos no curso de desporto.



## **5. Fases**

O Estágio está organizado em três fases: Fase de integração e planeamento, fase de intervenção e fase de conclusão e avaliação.

Foi definido no início do estágio, com o meu coordenador e tutor que a minha área de intervenção foi a área do treino desportivo e realizava funções de treinador adjunto nos juvenis A.

### **5.1 Fase de integração e planeamento**

Esta fase tem como objetivo os seguintes parâmetros:

- Integração na organização envolvendo reuniões preparatórias;
- Diagnósticos e caracterização da entidade;
- Definição de objetivos do Estágio;
- Planeamento anual das atividades a desenvolver;
- Elaboração e apresentação do Plano Individual de Estágio.

Nesta fase realizei várias reuniões com o coordenador e tutor para definir objetivos do estágio e da equipa, também para planear e definir a logística da equipa com os pais. Ficou também definido que exercia função de treinador adjunto. Elaborei o planeamento anual das atividades que iríamos desenvolver no estágio. A pedido do tutor, também realizei observações de jogo e o primeiro momento de avaliação dos atletas.

### **5.2 Fase de intervenção**

As observações a ter desta fase são:

- Observação de sessões de treino;
- Observação e análise sessão do desempenho em competição;
- Avaliação dos atletas em termos antropométricas e motor/técnico;

- Intervenção em sessões de treino e jogos;
- Elaboração de planos de treino e microciclos;
- Participações em ações de formação.

Nesta fase de intervenção realizei planos de treino com as ideias de jogo da equipa. Nos microciclos, com a ajuda do coordenador e tutor, realizamos observações e análises de sessões de treino dos adversários e da própria equipa. Na continuação das avaliações físicas dos atletas executei o segundo momento de avaliação. Comecei a intervir nos treinos com mais frequência e mais liberdade.

### **5.3 Fase de conclusão e avaliação**

A avaliação final é da seguinte forma:

- Avaliar a congruência entre os objetivos definidos no início e os atingidos;
- Elaborar o relatório final de estágio e finalizar o dossier.

Nesta fase analisei os objetivos que foram definidos no início da época, refleti o que foi realizado com sucesso e o que não correu tão bem durante o estágio. Por fim realizar um relatório final de estágio com todo esse conteúdo e aqueles que foram realizados durante a época.

## **Parte III – Atividades Desenvolvidas**

## 6. Atividades Desenvolvidas

### 6.1 Calendarização anual

Na calendarização anual estão as atividades das equipas ao longo da época desportiva de 2019/2020 do juvenis A do NDS. Esta calendarização foi realizada no início da época e contem os treino, jogos, feriados e férias dos atletas.

	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago
<b>Segunda</b>										1		
<b>Terça</b>		1								2		
<b>Quarta</b>		2			1			1		3	1	
<b>Quinta</b>		3			2			2		4	2	
<b>Sexta</b>		4	1		3			3	1	5	3	
<b>Sábado</b>		5	2		4	1		4	2	6	4	1
<b>Domingo</b>	1	6	3	1	5	2	1	5	3	7	5	2
<b>Segunda</b>	2	7	4	2	6	3	2	6	4	8	6	3
<b>Terça</b>	3	8	5	3	7	4	3	7	5	9	7	4
<b>Quarta</b>	4	9	6	4	8	5	4	8	6	10	8	5
<b>Quinta</b>	5	10	7	5	9	6	5	9	7	11	9	6
<b>Sexta</b>	6	11	8	6	10	7	6	10	8	12	10	7
<b>Sábado</b>	7	12	9	7	11	8	7	11	9	13	11	8
<b>Domingo</b>	8	13	10	8	12	9	8	12	10	14	12	9
<b>Segunda</b>	9	14	11	9	13	10	9	13	11	15	13	10
<b>Terça</b>	10	15	12	10	14	11	10	14	12	16	14	11
<b>Quarta</b>	11	16	13	11	15	12	11	15	13	17	15	12
<b>Quinta</b>	12	17	14	12	16	13	12	16	14	18	16	13
<b>Sexta</b>	13	18	15	13	17	14	13	17	15	19	17	14
<b>Sábado</b>	14	19	16	14	18	15	14	18	16	20	18	15
<b>Domingo</b>	15	20	17	15	19	16	15	19	17	21	19	16
<b>Segunda</b>	16	21	18	16	20	17	16	20	18	22	20	17
<b>Terça</b>	17	22	19	17	21	18	17	21	19	23	21	18
<b>Quarta</b>	18	23	20	18	22	19	18	22	20	24	22	19
<b>Quinta</b>	19	24	21	19	23	20	19	23	21	25	23	20
<b>Sexta</b>	20	25	22	20	24	21	20	24	22	26	24	21
<b>Sábado</b>	21	26	23	21	25	22	21	25	23	27	25	22
<b>Domingo</b>	22	27	24	22	26	23	22	26	24	28	26	23
<b>Segunda</b>	23	28	25	23	27	24	23	27	25	29	27	24
<b>Terça</b>	24	29	26	24	28	25	24	28	26	30	28	25
<b>Quarta</b>	25	30	27	25	29	26	25	29	27		29	26
<b>Quinta</b>	26	31	28	26	30	27	26	30	28		30	27
<b>Sexta</b>	27		29	27	31	28	27		29		31	28
<b>Sábado</b>	28		30	28		29	28		30			29
<b>Domingo</b>	29			29			29		31			30
<b>Segunda</b>	30			30			30					31
<b>Terça</b>				31			31					

Legenda	
	Dias de treino
	Competição (AF Guarda)
	Feridos
	Férias escolares

Figura 7: Calendarização anual

## 6.2 Periodização a longo prazo

Nas primeiras semanas, quando discutíamos sobre os objetivos da equipa, escutava a logística da instituição da Guarda em relação ao desenvolvimento e formação do atleta a longo prazo, constatei que eram as ideais iam ao encontro do modelo Long Term Athlete Development (LTAD). Pois, a idade que os jogadores possuem vai ao encontro do nível 4 “Treinar para Competir” do modelo LTAD, como se poderá observar na figura 11. Tínhamos como objetivo melhorar a condição física, melhorar a habilidades desportivas e a performance dos atletas.



Figura 8: LTAD (Fonte: Almeida, 2011)

Após a análise da LTAD, quis aprofundar a periodização então mostrei e sugeri que a nossa planificação fosse ao encontro das fases sensíveis da aprendizagem motoras.

CAPACIDADES	Crianças		Jovens	
	6/7 – 9/10	10/12 – 12/13	13/13 – 14/15	14/15 – 16/18
Aprendizagem das Técnicas da Modalidade	***	****	-	-
Reacção	****	-	-	-
Ritmo	****	****	-	-
Equilíbrio	****	****	-	-
Orientação	***	-	***	****
Diferenciação	****	****	-	-
Velocidade	****	****	-	-
Força Máxima	-	-	****	****
Força Veloz	***	****	-	-
Resistência Aeróbia	***	***	***	***
Resistência Anaeróbia	-	**	***	****

Figura 9: Fases sensíveis, (Apontamentos da UC de desenvolvimento motor e psicomotricidade)

## 6.3 Planeamento semanal

De seguida encontra-se o planeamento semanal onde estão representados os treinos e os jogos da equipa de Juvenis A do NDS. Neste plano constam também todas as reuniões que tive com o tutor durante a semana podendo haver outras reuniões esporádicas fora do horário estipulado. Para além destas horas de estágio, existe também uma hora semanal em que me reúno com o meu coordenador de estágio, com o objetivo de reflexionar sobre o mesmo. É de referir também que no presente horário não se encontram assinaladas horas em que colaborei com equipas de outros escalões sempre que houvesse disponibilidade.

Em suma, por semana, realizava no mínimo 24h de estágio.

		Plano Semanal								
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo			
9h	Aulas	Aulas	Aulas			Análise e decisão da equipa	Discussão sobre a equipa e a tática para o jogo			
10h										
11h										
12h										
13h			Reunião com o coordenador de estágio	Análise de vídeo		Jogo (Infantis B)	Jogo (Juvenis A)			
17:30h	Fim das aulas	Fim das aulas	Planeamento do treino com o treinador dos infantis B		Planeamento do treino com o treinador dos infantis B					
18h	Treino do Infantis B		Treino do Infantis B		Treino do Infantis B					
19h	Planeamento do treino com o tutor		Planeamento do treino com o tutor		Planeamento do treino com o tutor					
19:30h	Treino dos juvenis A		Treino dos juvenis A		Treino dos juvenis A					
20h										
21h										
22h	Análise e reflexão do treino		Análise e reflexão do treino		Análise e reflexão do treino					
Total de horas	4h		5.30h	2h	4:30h	4h	4h		<b>24h</b>	

Figura 10: Plano semanal

No planeamento de treino com o tutor, para além do planeamento do treino em si, eram debatidos vários temas sobre a equipa tais como, as suas atitudes durante o treino, os seus rendimentos nos jogos, os seus comportamentos no balneário e quais os jogadores mais aptos para ajudar no escalão acima.

## **6.4 Modelo de Jogo**

O modelo de jogo refere-se á forma como os jogadores interagem entre si e como expressam sua identidade, representando uma determinada organização em cada momento do jogo representando comportamentos que se expressam regularmente durante a partida (Azevedo, 2011).

Durante as primeiras semanas e as reuniões que a equipa técnica, fui-me apercebendo do modelo de jogo que aquela equipa exercia e gostava de praticar. No entanto dei conta que o treinado principal queria fazer umas alterações, mais precisamente umas experiências, por isso durante as primeiras sessões de treino conversávamos muito sobre a tal experiência. A ideia era mudar de formação, o plantel estava adaptado ao famoso 4-3-3 e queríamos trabalhá-lo para o 4-4-2 losango, mas mantendo a filosofia de jogo.

A ideia de jogo a nível ofensivo, que nós pretendíamos era tentar ter domínio da bola a todo o momento, desequilibrar os adversários para que haja roturas das linhas defensivas e criar oportunidades de finalização.

### **Organização ofensiva**

#### **1º Fase – Construção do Jogo Ofensivo**

Numa 1ª fase de construção do jogo ofensivo queremos que a nossa equipa saia a jogar desde trás com bola controlada, utilizando os centrais como os primeiros criadores do jogo. Pretendemos que a equipa saia a jogar com objetividade, através de uma sucessão de passes que nos permita progredir no terreno em bloco. Com os Jogadores bem distribuídos no espaço de jogo, com centrais abertos, laterais abertos e profundos quase sobre a linha do meio campo, MDC e MC formam uma linha de 4 juntamente com os laterais, o PL na linha dos centrais adversários e os Alas dentro do juntamente com o MC de modo a libertar os corredores para entrada dos laterais.

#### **2ª Fase – Criação de Situações de Finalização**

Pretendemos que a equipa tenha objetividade na circulação da bola, largura e profundidade para criar desequilíbrios e desorganização na equipa

adversária, circulando a bola em todo o terreno para conseguir desequilibrar o adversário. Em todos os instantes devemos ter superioridade numérica na zona central, com isto procuramos sempre o passe entre linhas para romper as linhas defensivas.

### **3ª Fase – Finalização das Ações de Ataque**

Após estarmos na zona entre linha media e a linha defensiva procuramos a entrada dos atacantes nas costas da defesa adversaria e se fecharem as linhas de passe entre a defesa, bola nos extremos/laterais para uma outra opção de finalização.

Também pretendemos superioridade nas laterais para criar um cruzamento (momento de finalização)

### **Transição Defensiva**

Se a equipa perder a posse da bola no setor ofensivo queremos que reajam rápido á perda fazendo uma pressão ao portador da bola, para que não haja contra-ataque do adversário e para poder recuperar a posse da bola mais rapidamente. Quando a bola não é logo recuperada nos primeiros momentos da reação à perda, a equipa deve recuar no terreno para poder organizar de trás para a frente.

### **Organização Defensiva**

Defesa à zona pressionante com os jogadores a formarem um bloco coeso e compacto num bloco médio (movimentando-se em função do posicionamento da bola), com os corredores laterais definidos como zonas pressionantes.

### **1ª Fase – Evitar a construção do Jogo Ofensivo**

Num primeiro momento evitamos uma boa saída de bola do adversário com uma pressão forte, agressiva e rápida para recuperar a bola ao adversário o mais à frente possível. O jogador mais próximo da bola deve sair a pressionar o adversário que recebe a bola, estando sempre em bloco apoiado. Todas as linhas de passe que o adversário tem devem estar fechadas.



Se o GR da equipa adversária pretende em bater a bola, metemos no agressivos para ganhar a primeira bola.

### **2ª Fase – Evitar a Criação de Situações de Finalização**

Os jogadores têm que efetuar o movimento de basculação, constantemente, de modo a impedir que os espaços entre linhas sejam grandes, com o objetivo de evitar que o adversário possa explorar o ataque entre linhas.

Sempre que um dos defesas centrais sai a pressionar o PL adversário, que se prepara para receber a bola, o outro defesa central tem que fechar de forma a cobrir a posição do colega que saiu de posição para tentar recuperar a bola ao adversário.

Quando a bola chega a um extremo que se encontra no corredor lateral o nosso defesa lateral sai a pressionar, o defesa central do mesmo lado fecha a zona deixada após pressão, cobrindo a posição do colega, o MDC compensa a posição deixada pelo defesa central.

### **3ª Fase – Evitar a Finalização com Êxito**

Sempre que a equipa sentir que vai sofrer um cruzamento ao 1º poste, deve ter um comportamento de atacar a bola e aliviar para zonas que não estão povoadas ou que não consigam voltar a atacar em cruzamento para a nossa área.

### **Transição Ofensiva**

Quando a equipa recupera a bola no setor defensivo e no setor medio queremos que joguem rapidamente na linha de passe mais segura para criar tempo e espaço. Se recuperar a bola no setor ofensivo queremos que crie rapidamente uma ocasião de golo.

## 6.5 Planeamento do Microciclo

A minha aprendizagem durante os primeiros meses baseava-se na observação criteriosa da equipa técnica. Esta elaborava uma planificação do microciclo e também das respetivas unidades de treino.

Desta forma, após a aquisição de dados durante este período, que do meu ponto de vista eram relevantes, fundamentei uma opinião e dei também a minha sugestão acerca do mesmo. Um dos dados que retirei foi a precessão subjetiva de esforço (PSE), que se avalia com a escala de Borg (6-20), durante o microciclo. Para tal, no final do treino, solicitei aos jogadores que me avaliassem o treino de 6 (sem nenhum esforço) a 20 (máximo esforço). É um dado bastante relevante uma vez que compreender a importância da capacidade funcional dos atletas constitui-se como uma das características mais importantes do processo de treino (Raposo, 2000).

<b>6 Sem nenhum esforço</b>
<b>7</b>
<b>Extremamente leve</b>
<b>8</b>
<b>9 Muito leve</b>
<b>10</b>
<b>11 Leve</b>
<b>12</b>
<b>13 Um pouco intenso</b>
<b>14</b>
<b>15 Intenso (pesado)</b>
<b>16</b>
<b>17 Muito intenso</b>
<b>18</b>
<b>19 Extremamente intenso</b>
<b>20 Máximo esforço</b>

Figura 11: Escala de Borg

Fonte: <https://www.researchgate.net>

Após o tratamento de dados concluí que o primeiro treino da semana (segunda-feira) era o mais intenso, o segundo treino (quarta-feira) era menos intenso e o terceiro e último (sexta-feira) o menos intenso. Posto isto, e com o conhecimento adquirido no curso, observei que a distribuição da carga de treino no microciclo não era a melhor pois apresentava uma intensidade decrescente ao longo da semana e o treino a meio da semana deve ser o mais intenso. Desta forma, sugeri que o treino de quarta fosse o mais intenso, modificando a sessão de treino.

Daí adiante, comecei a colaborar com a equipa técnica na planificação dos microciclos, feita no início da semana.

## 6.6 Equipa técnica e equipa de Juvenis A

A equipa técnica é constituída por três elementos, como se pode observar na tabela 1.

<b>Equipa Técnica</b>
Igor Pereira
António Conceição
Daniel Vinhas

Tabela 3: Equipa técnica

A equipa de Juvenis A do NDS da Guarda é constituído por vinte futebolistas, como se poderá ver na tabela 2, também se pode observar a idade, o pé dominante, as suas nacionalidades e a sua equipa anterior.

<b>Nº</b>	<b>Posição</b>	<b>Data de Nascimento</b>	<b>Idade</b>	<b>Nacionalidade</b>	<b>Clube anterior</b>
1	GR	31/03/2003	16	Portuguesa	NDS
2	DD	03/11/2003	16	Portuguesa	NDS
3	DC	09/04/2004	15	Portuguesa	NDS
4	DC	25/01/2003	16	Portuguesa	NDS
5	MDC	09/09/2003	16	Portuguesa	NDS
6	MDC	07/04/2003	16	Portuguesa	Sabugal
7	ED/EE/PL	31/07/2003	16	Portuguesa	NDS
8	MC/PL	17/02/2003	16	Portuguesa	NDS
9	PL/ED/EE	19/03/2003	16	Portuguesa	NDS
10	MC/MO	07/05/2003	16	Portuguesa	NDS
11	ED/EE/DD	23/02/2003	16	Portuguesa	NDS
12	GR	18/01/2003	16	Portuguesa	Seia
14	MDC/DC/M	17/09/2003	16	Portuguesa	NDS
19	MC/ED/PL	07/12/2004	14	Portuguesa	NDS
16	MC/MD	30/12/2003	15	Portuguesa	NDS
17	DE/ME/EE	01/12/2003	15	Portuguesa	NDS
18	DE/MC/PL	18/12/2003	15	Portuguesa	Gouveia
20	ED/EE/PL	06/04/2003	16	Portuguesa	NDS

Tabela 4: Juvenis A do NDS da Guarda.

## **6.7 Avaliação e controlo dos atletas**

No início do estágio foi planeado e tratado realizar três momentos de avaliações a todos os atletas do juvenis A do NDS da Guarda. Foram efetuadas avaliações antropométricas e de aptidão física como poderão ver na Tabela 5.

Os testes físicos realizados para a avaliação física dos atletas foram: 40 metros, Tes-T, Yo-yo e o Vertical jump.

### **6.7.1 40 Metros**

Para o teste de 40 metros utilizei um cronometro e dois cones.

Na realização os cones eram colocados a uma distância de 40m para indicar a distância do sprint. O atleta colocou-se no ponto de partida indicado por mim e ao apito executou o percurso com a sua velocidade máxima. Ao chegar á linha final parei o tempo no cronometro e registei o tempo realizado pelo o atleta.

### **6.7.2 Test-T**

No teste T utilizei um cronometro e quatro cones para assinalar o trajeto da prova.

Com os quatros cones assinalei a prova em forma de um T, então os atletas partiram ao apito na parte de baixo do “T” até á parte superior, em seguida lateralmente para cada uma das extremidades e depois voltaram ao centro voltando para a posição inicial. No final, registei o tempo da cada atleta.

### **6.7.3 Yo-Yo**

Para o teste de yo-yo nível 2 utilizei uma coluna com o áudio do teste e quatro cones para marcar duas linhas.

As duas linhas foram colocadas a uma distância de 20m entre eles. Ao som do áudio os atletas deslocaram de uma linhas á outra numa velocidade que foi determinada pelo ritmo do áudio. Quando os atletas não chegaram á linha antes do tempo deram por finalizado a prova e apontaram as voltas que deram.

## 6.7.4 Vertical Jump

Neste teste utilizei um programa de telemóvel (VertVision) instruído por um professor do IPG, que avaliava o salto vertical.

## 6.7.5 Análise e comparação dos testes físicos

Devido á pandemia só se realizaram dois momentos testes de três previsto. O primeiro teste foi realizado no início da época, antes da competição e o segundo teste foi realizado após as férias de Natal.

Atletas	Testes Físicos			
	Vai e Vem (voltas)	40 Metros (s)	T-Test (s)	Salto Vertical (cm)
DR	56	5,7	10,27	13
RT	81	6,28	10,21	11
MC	70	6,4	11,47	11
PP	70	6,52	10,55	12
GP	89	5,98	11,32	12
MV	85	5,98	10,52	11
RP	73	5,58	10,05	16
PC	78	6,1	10,34	12
EI	74	6,05	10,23	13
PP	75	6,23	12,05	14
GC	78	5,8	9,95	16
DC	64	5,5	10,26	14
GS	69	6,72	10,9	12
DC	71	6,11	10,56	11
JC	61	6,31	11,52	15
GC	74	6,48	10,37	12
PM	76	5,86	10,45	15
DS	73	5,43	10,04	16

Tabela 5: 1º Momento do teste físico.

O primeiro momento de avaliação foi realizado em setembro, antes do início da competição e o segundo momento foi realizado em janeiro, após as férias de natal.

De uma avaliação para outra houve uma melhoria significativa em todos os testes, o que é bom pois os nossos jogadores melhoraram fisicamente. Como se poderá ver na figura seguinte.

Atletas	Testes Físicos			
	Vai e Vem (voltas)	40 Metros (s)	T-Test (s)	Salto Vertical (cm)
DR	61	5,51	10,16	15
RT	Lesionado	Lesionado	Lesionado	Lesionado
MC	79	6,37	11,23	14
PP	76	6,48	10,22	13
GP	96	5,9	11,23	17
MV	89	5,74	10,3	15
RP	81	5,48	9,94	17
PC	86	5,87	10,04	14
EI	Lesionado	Lesionado	Lesionado	Lesionado
PP	79	6,19	11,35	15
GC	83	5,6	9,66	17
DC	67	5,2	9,93	16
GS	71	6,69	10,8	13
DC	72	5,98	10,1	13
JC	70	6,25	10,87	16
GC	79	5,7	10,16	14
PM	83	5,71	10,1	16
DS	75	5,35	9,94	18

Tabela 6: 2º Momento de avaliação

Assim, verifiquei que os treinos físicos planeados e executados foram adequados para o desenvolvimento dos nossos jogadores.

## 6.8 Classificação

Os juvenis A do NDS da Guarda só tinham uma competição que era o Campeonato Distrital da AFG, que devido á pandemia não se terminou. Na figura seguinte está representado a classificação até ao confinamento.

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Núcleo Desp. Social "A"	17	17	0	0	75	8	51
2	Ud Os Pinhelenses	15	12	2	1	66	14	38
3	Cd Gouveia	16	9	3	4	36	15	30
4	Gd Trancoso	17	8	3	6	41	28	27
5	Adrc Aguiar Beira	16	7	3	6	32	25	24
6	Sc Vilar Formoso	14	7	0	7	29	18	21
7	Guarda Ud	15	6	2	7	28	41	20
8	Seia Fc	16	6	2	8	31	43	20
9	Núcleo Desp. Social "B"	15	5	4	6	23	33	19
10	Acad Estrela Almeida	14	3	2	9	27	50	11
11	Ad S. Romão	15	2	1	12	15	43	7
12	Acad Vila Franca Naves	16	0	0	16	12	97	0

Figura 12: Classificação final do juvenis A do NDS

## 6.9 Síntese das atividades

Na tabela seguinte está implementado uma síntese de todas as atividades desenvolvidas no estágio *Atividades desenvolvidas*

<b>Nº de treinos</b>	<b>74</b>
<b>Nº de Jogos</b>	<b>29</b>
<b>Nº de análises mensais</b>	<b>3</b>
<b>Nº de observações de jogo</b>	<b>17</b>
<b>Nº de observações de video</b>	<b>2</b>
<b>Testes Fisicos</b>	<b>8</b>

Tabela 7: Atividades desenvolvidas

## 6.10 Estágio com SLB

A nossa equipa teve a oportunidade de ir ao Seixal realizar um jogo contra o SL Benfica. Assim, realizamos um estágio em Viseu com treinos planeados, nos dias 13 a 15 de setembro. Nesse estágio, participaram todos os jogadores de juvenis e os jogadores dos juniores do NDS da Guarda.

Mais precisamente, teve início dia 13 de setembro às 19 horas na Guarda, de onde partimos nas carrinhas do clube. Chegámos a Viseu às 20h da noite na pousada da juventude onde ficámos hospedados durante estes dias.

Na manhã de 14 de setembro realizamos um treino tático de duas horas e meia. E, durante a tarde ocorreu o jogo contra o SL Benfica no Seixal. Este começou às 17 horas e teve duas partes de 40 minutos, de forma a permitir que todos os atletas jogassem. O resultado final foi 0-0, o que foi para nós um excelente resultado, pois os jogadores enfrentaram uma equipa de elite nacional e que atualmente é umas das maiores academias de formação a nível europeu e mundial.

No dia seguinte, realizámos mais dois jogos contra o Viriatos, num estádio perto de Viseu.

Em conclusão, este estágio foi bastante produtivo para a nossa equipa pois fizemos frente a uma das melhores equipas nacionais e conseguimos aumentar a nossa intensidade de jogo que era um dos nossos objetivos. O principal foi criar um espírito de equipa e interajuda no balneário que também teve sucesso.



Figura 13: A equipa de juvenis do NDS e os sub-14 do SL Benfica.  
Fonte própria.



# **Parte IV – Atividades Complementares**

# 7 Atividades Complementares

## 7.1 Projeto Planeado

Devido às circunstâncias pandêmicas, não foi possível realizar o projeto que faz parte da unidade curricular de estágio. O meu projeto seria a realização de uma semana de treinos de bio-banding no núcleo desportivo e social da Guarda, com atletas do 11 aos 14 anos.

Estes treinos consistem em agrupar os jogadores da mesma idade relativa com o objetivo de mostrar as suas qualidades técnicas, uma vez que existe atletas com a mesma idade cronológica, mas com estruturas físicas diferentes. Desta forma os jogadores vão sentir um aumento nos seus rendimentos, pois vai haver diferenças nas qualidades físicas como por exemplo, força e velocidade.

É dada a oportunidade aos jogadores de mostrarem as suas verdadeiras qualidades ao diminuir estas discrepâncias entre jogadores.

Para obter a idade relativa dos atletas retirava os dados necessários- altura do pai e da mãe-, no início da semana. De seguida, procedia ao agrupamento dos atletas com a mesma idade relativa ou semelhante categoria de maturidade e por fim realizava as unidades de treino com o apoio dos treinadores do clube.

Estes projetos estão a ser utilizados, atualmente, por equipas de alto rendimento na Inglaterra como o AFC Bournemouth.



Figura 14: Diferenças físicas com a mesma idade cronológicas em Inglaterra. Fonte: <https://www.premierleague.com>.

## 7.2 Paragem face à Pandemia

Infelizmente, o campeonato teve de ser suspenso por causa da pandemia (COVID-19), mas o trabalho não deixou de ser feito. Os atletas estavam em confinamento em casa, então preparei um planeamento semanal (figura 17) e uns treinos físicos (figura 18) para não haver baixas no rendimento. Juntamente com os planos de treino em casa realizei uns vídeos para esclarecer melhor o treino.

	Microciclo em casa						
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Domingo
10:00	Aulas escolares	Aulas escolares	Aulas escolares	Aulas escolares	Aulas escolares	Descanso	Descanso
11:00	por video	por video	por video	por video	por video		
12:00	conferencia	conferencia	conferencia	conferencia	conferencia		
13:00	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
14:00							
15:00	Aulas escolares	Aulas escolares	Aulas escolares	Aulas escolares	Aulas escolares	Entertainment e lazer	Interação com a família
16:00	por video	por video	por video	por video	por video		
17:00	conferencia	conferencia	conferencia	conferencia	conferencia		
18:00	Treino em casa	Tempo de leitura	Treino em casa	Tempo de leitura	Treino em casa	Treino de Mobilidade	
19:00							
20:00	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar
21:00							
22:00	Entertainment e lazer	Entertainment e lazer	Entertainment e lazer	Entertainment e lazer	Entertainment e lazer	Entertainment e lazer	Entertainment e lazer
23:00							

Figura 15: Microciclo de confinamento.

Treino de segundas
<p>Equipa: NDS A; Escalão: Juvenis ;</p> <p>Data: 16,23,30 de abril; Local: Casa do atleta</p> <p>Tipo de treino: Físico; Duração: 40 min</p> <p>Devido á situação que o clube e o país está a passar os treinos vão ser em casa</p>
<p><b>Ativação funcional</b></p> <p>50 jumping jaz</p> <p>50 prancha entra e sai</p> <p>5 min de descanso</p>
<p><b>Treino (12 min)</b></p> <p>15 flexões</p> <p>30 abdominais</p> <p>45 agachamentos</p> <p>Nota: O atleta deve executar estes exercícios sucessivamente, após realizar os últimos exercícios deve voltar ao primeiro. No final o jogador deve contar o número de exercícios realizados e assim semana apos semana podemos ver o seu desenvolvimento.</p> <p>8 min de descanso ou mais se necessário</p>
<p><b>Para finalizar</b></p> <p>3 pranchas de 1 min</p>
<p><b>Este plano de treino é realizado em casa e também está em formato de vídeo para explicar os exercícios e os pontos chaves para uma boa realização do treino.</b></p>

Figura 16: Plano de treino em casa.

## **7.3 Formações realizadas**

### **7.3.1 Masterclass – Nutrición en Actividade Física y Deporte, UCAM**

Neste masterclass foi tratado vários temas, tais como as estratégias a seguir no período de pré-treino doo confinamento graças ao COVID-19, e como estruturar o processo nutricional no desenrolar das diferentes fases do treino. No final de cada apresentação os participantes podiam realizar perguntas. (Anexo 3)

Os convidados para este masterclass foram a Sra. Raquel Blasco Redondo, responsável da unidade de medicina interna da CEREMEDE, a Sra. Laura Orihuela, nutricionista do comité olímpico do Paraguai e ex. nadadora profissional e o Sr. Francisco Miguel Celdrán de Haro, mestre coordenador em atividade física e desporto.

### **7.3.2 Masterclass - Prevenção e readaptação de lesões no futebol de elite, UCAM**

Neste masterclass foram tratados os seguintes temas, os conceitos e as estratégias para planear programas de treino orientados a reduzir o índice de lesão, mais direcionadas á parte dos isquiotibiais, se estão a ser corretas as prevenções que estão a ser feitas e como encarar os processos de recuperação de lesões com a complexidade que o futebol exige. No final de cada apresentação os participantes podiam realizar perguntas. (anexo 4)

Os convidados para este masterclass foram, o sr. Pedro Emilio Alcaraz, diretor do CIARD-UCAM e presidente da S&C Society, o sr. Ángel Aceña, preparador físico e readaptador desportivo, sr. Quique Lli – readaptador desportivo do Villarreal CF e por ultimo o sr. José Carlos Díaz, mestre coordenador em preparação física e readaptação desportiva.

## 8. Reflexão final

Devido às circunstâncias atuais o estágio terminou antes do tempo previsto sendo que ficaram a faltar 2 meses de muita aprendizagem e de novas experiências. Assim, após finalizar o meu estágio, creio que foi bastante enriquecedor para mim, para a equipa e de certo modo também para a equipa técnica que me acompanhou.

Mesmo dadas as circunstâncias, que não são de todo as melhores, estou muito grato por tudo o que aprendi tanto como a nível de periodização de treino e a nível da pedagogia. Foi, sem sombra de dúvida, uma sorte ter tido a oportunidade de trabalhar com uma equipa tão experiente. Na verdade, toda esta aprendizagem foi facilitada graças a uma grande base de conhecimento que adquirido no curso de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, junto dos melhores docentes. Foi com um grande orgulho que fiz parte desta família.

Esta etapa da minha vida foi sem dúvida muito importante no meu enriquecimento a nível profissional e pessoal. Adquiri novas capacidades de comunicação e de liderança ficando muito mais apto para gerir uma equipa ou sessão de treino. Por outro lado, também foi possível descobrir certas qualidades em mim como por exemplo de observação e de análise de jogo que me deram muita motivação para continuar e ser dia após dia melhor.

Para além disto, ganhei novos interesses e gostos como por exemplo na área de scouting onde realizei alguns trabalhos durante o ano letivo na unidade curricular de observação e análise.

Quanto aos objetivos pessoais que tinha para este estágio estes foram concretizados. Graças a este senti-me realmente um treinador e não apenas um simples estagiário uma vez que todas as intervenções que realizei foram dignas de um treinador o que me deixou bastante feliz.

Deste modo, incuti ações de ética na minha equipa que, do meu ponto de vista, é muito importante realizá-las nas camadas jovens. Na verdade, não poderei estar mais contente por ter concretizado todos os meus objetivos.

No entanto, mesmo com todas estas vantagens nem sempre correu da melhor maneira pois também houve momentos menos bons. Entre estes, destaco a forma de lidar e comunicar com os atletas durante os treinos pois em certos momentos, quando me dirigia aos atletas, estes não me escutavam, fazendo-me sentir um pouco desprezado nesse momento.

Em suma, com este relatório, tive a oportunidade de exprimir tudo o que aprendi na unidade curricular do estágio como também todos conteúdos abordados durante o período de estágio.

Termino citando uma frase do diretor do clube NDS da Guarda:

*“Não podia deixar de destacar também os 4 magníficos estagiários que foram incansáveis na ajuda prestada durante toda a época, pois é opinião unanime de todo o quadro técnico que foram sem dúvida uma mais valia importante para todo este sucesso (espero contar com vocês para o futuro próximo...)”*

(Varandas, 2020)

## 9. Bibliografia

Almeida, C. (2011). *O Modelo LTAD, com especial referência aos Jogos Desportivos Coletivos*. Consultado em 14/OUT, 2019, em: <http://linhadepasse.blogspot.com/2011/02/o-modelo-ltad-com-especialreferencia.html>.

Buzzetti, A. (2010). *Formação integral em futebol*. Lisboa: Edições Sílabo.

Chavez, M. (2017). *Science Sport*. Consultado em 22/JAN, 2020, em: <https://www.scienceforsport.com/bio-banding>.

Costa M.; Dantas E.; Marques M.& Silva J. (2004). *Percepção subjetivo do esforço. Classificação do esforço percebido: proposta de utilização da escala de faces*. Consultado em 14/OUT, 2019, em: <https://www.researchgate.net>.

Esteves, P. (2017). *Desenvolvimento Motor e Psicomotricidade*. Consultado em 24/SET, 2019.

Gouveia, V. (2019). *Futebol treinar para jogar*, Portugal: prime books.

Município da Guarda. Consultado em 15/NOV, 2020, em: <https://www.mun-guarda.pt>.


Site do Núcleo Desportivo e Social, Consultado em 22/NOV, 2019, em: <http://nds.pt/index.html>.

Wikipedia (s/d). *Guarda*. Consultado em 25/NOV, 2019, em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda>.

	<b>CONVENÇÃO</b> Ensino Clínico Estágio Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	<b>MODELO</b> GESP.003.05 Ano Letivo ____ / ____ 23
<b>2. DATAS DE REALIZAÇÃO E DURAÇÃO TOTAL</b>		
Início: <u>02-09-2019</u>	Término: <u>12-06-2020</u>	Duração: <u>621</u> meses / horas
<b>3. REGULAMENTOS APLICÁVEIS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG</li> </ul> <p>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 de ensino superior designadamente, em termos de seguro escolar.</p> <p>O estágio ou projeto de fim de curso quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.</p> <p>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 (GESPP).</p> <p>Durante o período de estágio ou projeto de fim de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras de 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Regulamento dos Cursos Técnicos Superiores Profissionais do IPG</li> <li>▶ Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG</li> <li>▶ Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG</li> <li>▶ Regulamento Específico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo</li> <li>▶ Regulamento das Unidades Curriculares de Ensino Clínico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo</li> <li>▶ Regulamento Específico do Curso de Farmácia do IPG - 1.º Ciclo</li> <li>▶ Regulamento da Unidade Curricular de Estágio da Licenciatura em Restauração e Catering do IPG</li> <li>▶ Regulamento da Unidade Curricular de Estágio da Licenciatura em Gestão Hoteleira do IPG</li> </ul> <p>Os regulamentos aplicáveis, bem como informação relativamente ao Seguro Escolar, encontram-se disponíveis para consulta na página de internet do IPG sendo disponibilizados à Entidade de Acolhimento quando solicitados ao GESP.</p>		
<b>4. ASSINATURAS</b>		
O(A) ESTUDANTE:		
Nome: <u>António Conceição</u>	Assinatura: <u>António Conceição</u>	Data: <u>14/10/2019</u>
		
A ENTIDADE:		
Nome: <u>Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto - IPG</u>	Assinatura: <u>[Assinatura]</u>	Data: <u>10/09/2019</u>
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO - IPG		
A DIREÇÃO DA UNIDADE ORGÂNICA:		
Nome: <u>António Roque Coimbra</u>	Assinatura: <u>António Roque Coimbra</u>	Data: <u>13/10/2019</u>




## Anexo 2 – Poster de Estágio



Instituto Politécnico da Guarda

### Estágio em Treino Desportivo

Núcleo Desportivo e Social da Guarda (NDS)



---

### Introdução

O plano individual de estágio foi realizado no âmbito do estágio curricular em Treino Desportivo, na modalidade de futebol. O estágio está a ser realizado nos Juniores B (Juvenis) e nos Juniores D (Infantis B) do Núcleo Desportivo e Social da Guarda.

### Caracterização da Equipa

- Participa no Campeonato distrital da Guarda, Juniores B (juvenis);
- O plantel é constituído por 20 jogadores;

	Idades	Peso (kg)	Alturas (m)	IMC (kg/m <sup>2</sup> )
Média	15,6	66,6	1,78	20,8

### Planeamento Semanal

		Microciclo Semanal						
Dia		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Conteúdos	Recuperação e correções do jogo anterior		D		D		D	
	Carga: Moderada		M		M		M	
	Volume: +		S		S		S	
	Intensidade: -		L		L		L	
			M		M		M	
			S		S		S	
			L		L		L	
			D		D		D	

### Fases de Intervenção

**1ª Fase**

Integração e planeamento (Setembro, 2019)

**2ª Fase**

Intervenção (Novembro, 2019)

**3ª Fase**

Avaliação e Conclusão (Junho, 2020)

### Objetivos

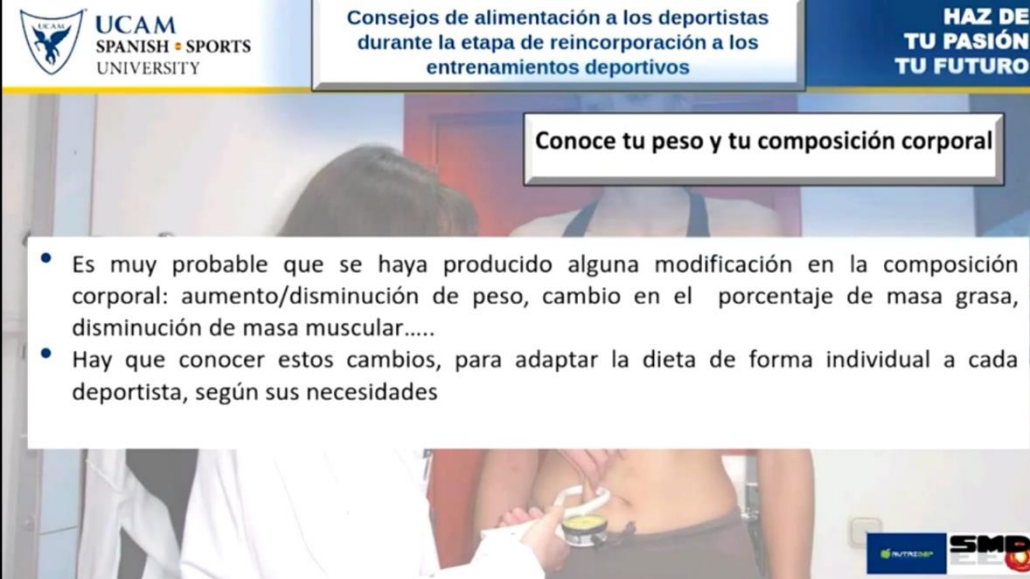
- Diagnosticar e caracterizar o clube;
- Melhorar e desenvolver competências de intervenção;
- Adquirir experiência da realidade do treino;
- Partilhar o meu conhecimento sobre a modalidade.

### Funções e Domínios de intervenção

- Planeamento e intervenção das sessões de treino;
- Intervenção nos jogos;
- Observação e análise dos jogos.

**Orientador:** Professor Carlos Sacadura; **Tutor:** Igor Pereira; **Estagiário:** António Conceição, 1700820

## Anexo 3 - Masterclass



The slide features a background image of a person's midsection being measured with a tape. The text is overlaid on this image. At the top left is the UCAM Spanish Sports University logo. At the top center is the title 'Consejos de alimentación a los deportistas durante la etapa de reincorporación a los entrenamientos deportivos'. At the top right is the slogan 'HAZ DE TU PASIÓN TU FUTURO'. In the center, a white box contains the heading 'Conoce tu peso y tu composición corporal'. Below this, a list of two bullet points discusses body composition changes and the need for individualized diet. At the bottom right, there are logos for 'NUTRISPORT' and 'SMD'.

**UCAM**  
SPANISH SPORTS  
UNIVERSITY

Consejos de alimentación a los deportistas durante la etapa de reincorporación a los entrenamientos deportivos

**HAZ DE TU PASIÓN TU FUTURO**

**Conoce tu peso y tu composición corporal**

- Es muy probable que se haya producido alguna modificación en la composición corporal: aumento/disminución de peso, cambio en el porcentaje de masa grasa, disminución de masa muscular.....
- Hay que conocer estos cambios, para adaptar la dieta de forma individual a cada deportista, según sus necesidades

NUTRISPORT SMD



## Anexo 4 – Masterclass

### Índice

- Introducción
- Mecanismo lesional de HSI;
- Fatiga y HSI;
- Aplicaciones prácticas.

 @PedroE Alcaraz

 [pedro.e.alcaraz](https://www.instagram.com/pedro.e.alcaraz)



# Anexo 5 – Unidade de Treino

Núcleo Desportivo e Social

Época 2019/2020 – Juniores/Juvenis



## PLANO DE TREINO

Data: 09/09/2019 Hora: 18h30 Escalão: Juniores/Juvenis  
 Mesociclo: 1º Microciclo: 1º N.º Treino: 04 Volume: 75  
 Local: Estádio Zambito

Objetivo Principal:   
 Objetivo Complementar:   
 Material:

Esquema	Exercício	T.E	T.T
<b>Parte Inicial (Introdução)</b>			

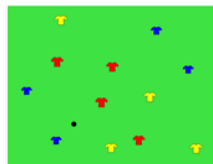
1. Instrução sobre os conteúdos da sessão		10	18h45
2. Correção de comportamento sobre o treino/jogo anterior.		20	19h05

Esquema	Exercício	T.E	T.T
<b>Parte Inicial (aquecimento)</b>			

1. Meio		15	19h30
---------	--	----	-------

Esquema	Exercício	T.E	T.T
<b>Parte Principal (Fase de "performance")</b>			

1- Grupo 1	<p><b>Temas / Momentos:</b> Posse de bola 5X5X5</p> <p>Duas equipas em posse de bola, a terceira encontra-se em modo recuperação. Quando recupera a equipa que perdeu a bola passa ao momento defensivo.</p> <p><b>Objetivos 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posse de bola</li> <li>- Ocupação de espaço</li> <li>- Desmarcação</li> </ul> <p><b>Objetivos 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pressão</li> <li>- Recuperação</li> <li>- Leitura do espaço</li> <li>- Mudança de comportamento</li> </ul> <p><b>Variante:</b> Aumentar tempo e distâncias para um exercício mais físico.</p>	15	19h45
2- Água e alongamentos		02	19h47



Núcleo Desportivo e Social

Época 2019/2020 – Juniores/Juvenis

1- Grupo 2	<p><b>Temas / Momentos:</b> Finalização</p> <p>Desenvolvimento</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Os dois grupos participam simultaneamente.</li> <li>- Em cada grupo dois jogadores combinam para rematar.</li> <li>- Um defensor, sendo sempre aquele que participou no movimento ofensivo e finalizou.</li> <li>- O jogador A efectua um passe para o jogador B, B controla até à zona central e remata à baliza, concentrando-se na precisão.</li> </ul> <p><b>Objetivo 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Precisão do passe.</li> <li>- Bom controlo da bola</li> <li>- Precisão no remate.</li> <li>- Controlo a linha de fora de jogo</li> <li>- Definir o momento certo para descompensar a defesa.</li> </ul> <p><b>Objetivo 2: (defensivo)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controlo do espaço</li> <li>- Condicionar movimento e capacidade de decisão (levar para o espaço fechado).</li> </ul> <p><b>Variante:</b> Aumentar tempo distância e intensidade para um exercício mais físico.</p>	15	20h02
2- Água e alongamentos		02	20h04
1- Grupo 3	<p><b>Temas / Momentos:</b> Organização defensiva</p> <p><b>Objetivo 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Precisão do passe.</li> <li>- Bom controlo da bola</li> <li>- Definir espaços e movimentos</li> </ul> <p><b>Objetivo 2: (ofensivo)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Controlo do espaço</li> <li>- Condicionar movimento e capacidade de decisão (levar para o espaço fechado).</li> </ul> <p><b>Recuperação</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Retirar da zona de pressão/fechada, o mais rápido possível</li> <li>- Finalização.</li> </ul>	15	20h20
2- Água e alongamentos		02	20h04
3- Mini-jogo	Limitar toques (Trabalhar comunicação)	10+10	21h35

Núcleo Desportivo e Social

Época 2019/2020 – Juniores/Juvenis

Esquema	Exercício	T.E	T.T
<b>Parte Final (Voltar à calma)</b>			
3- Corrida lenta		05	21h40
10- Alongamentos, Água, Abdominais, glúteos, Braços	200 Abdominais / 60 Flexões	05	21h45
<b>Sugestões / Observações:</b>			

## Anexo 6 – observação e análise de jogo



Época 2019/2020

Jogo:	VILA FRANCA vs NDS	Local:	VILA FRANCA	Data:	03-11-2019
Hora:	10:30	Competição:	CAMPEONATO DISTRITAL		
Duração		Resultado			
1ª Parte:	45	2ª Parte:		Intervalo:	0-4
				Final:	

	Nº	Posição	Nome	
	Titulares	12	GR	DIAGO COSTA
18		LE	PEDRO MATELA	
3		DCD	MANUEL CARVALHO	
14		DCE	GABRIEL SA	
2		LD	RODRIGO TEIXEIRA	
5		MED 1	GONCALO PINHANCOS	
8		MED 2	PEDRO COSTA	
10		MED 3	PAULO MORGADO	
11		EE	GUILHERME CAROLA	
7		PL	RODRIGO PINA	
15		ED	DINIS CAROLA	
Suplentes		1	GR	DANIEL RIBEIRO
		4	DC	PEDRO SA PINTO
	6	MC	MARCO VINHAS	
	9	PL	EDUARDO ISIDRO	
	20	GD	DIAGO SANTOS	
	17	DE/ED	GABRIEL CHARRO	
	16	DC	JOAO CASANOVA	

Marcha do marcador			Disciplina				Substituições			
Min	Marcador	Res.	Min	Nº/Equi	CA	CV	Min	Entrou	Saiu	Razão
3'	MANUEL	0-1					45	ISIDRO	PAULINHO	
30'	PINA	0-2					45	MARCO	MANUEL	
38'	PAULINHO	0-3					60	TEIXEIRA	CHARRO	
40'	CAROLA	0-4					60	GONCALO	SA PINTO	
75'	MATELA	0-5					67	CAROLA	DIAGOS	
89'	GABY	0-6								

Bolas Paradas (marcadores)			Movimentações				
	Marcador 1	Marcador 2	Saída 1º Poste	Movimento 1º Poste	Movimento 2º Poste	Movimento Penalty	Movimento Frt GR
Penalty							
Canto esquerdo							
Canto direito							
Livre frontal esq.							
Livre frontal Dir.							
Livre lateral Esq.							
Livre lateral Dir.							
Livre 2º Terço							

**Comentários**

Início da Primeira Parte conseguimos marcar Golo de canto, depois disso, abusamos no blo e profundidade p, qe nos afastou para o jogo do Adversario, ate ao 2º golo não tire a objetividade na ultima posse, nos fomos agressivos na pressão.  
 Melhoramos após o 3º golo.

No intervalo reforçamos esses aspetos e no início da 2ª Parte nos conseguimos melhorar na agressividade ao portador da bola no melhores no ultimo terço do campo.  
 Criamos muitas ocasiões de Golo mas não conseguimos materializar.

**Melhoramentos**

Melhorar o aumento da Pressão, Agressividade ao Portador da Bola, Melhorar finalizações.

## Anexo 7 – Pré-época

### PLANIFICAÇÃO DA PRÉ- ÉPOCA 2019/ 2020

Caros Encarregados de Educação, é com um enorme prazer e grande honra que vos comunico que na época que se aproxima, irei poder ter-vos ao meu lado novamente. O nosso Lema continua o mesmo "JUNTOS SOMOS MAIS FORTES"!

1. Início dos trabalhos para os escalões de Juvenis e Júniores: 2 de setembro de 2019;
2. JOGO 1 (NDS VS PINHEL) - dia 7 ou 8 de setembro (a confirmar);
3. Estágio em Viseu (COMPLEXO DO FONTELO) de 13 a 15 de setembro – O custo deste estágio será suportado individualmente por cada atleta. O valor fixo será de 50€ (2noites c/pequeno almoço + 3 refeições [jantar+2 almoços]; a acrescentar o jantar+entrada no recinto da feira de S. Mateus (+/- 10€)

O valor do Estágio deverá ser entregue até ao final do mês de agosto 2019 – Prazo que temos para pagamento da reserva.

(DEVIDO À LOTAÇÃO DA POU SADA SÓ PODERÃO IR A ESTÁGIO 35/ 36 ATLETAS + 4 TREINADORES)

#### Dia 13 de Setembro

- Saída da Guarda: 19H00
- Chegada à POU SADA DA JUVENTUDE: 20H00
- Jantar: 20H30 (Lanxeirão)

#### Dia 14 de Setembro

- Pequeno Almoço: 08H30
- Treino: 10H00 às 12H30- Sintético do 1º de Maio;
- ALMOÇO: 13H00;(Lanxeirão)
- Passeio pela cidade de Viseu: 14H00 – 16H00
- Ver Jogo do campeonato Nacional: 17H00 – 18H00
- Treino: 19H00 às 21H00- Sintético do 1º de Maio;
- Jantar na feira de São Mateus: 22H00

#### Dia 15 de Setembro

- Pequeno Almoço: 08H30
- JOGO 2 (NDS VS ACADEMICO DE VISEU B) 9H30 - 11H00 (a confirmar);
- JOGO 3 (OS VIRIATOS VS NDS) 11H00 às 12:30H (a confirmar);
- ALMOÇO (Lanxeirão)

**(SÓ PODERÃO IR A ESTÁGIO OS ATLETAS QUE JÁ POSSUAM OS EXAMES MÉDICOS)**

4. JOGO 4 (NDS VS ACADEMICO DE VISEU A) dia 21 ou 22 de setembro (a confirmar);
5. JOGO 5 (NDS VS PINHEL) dia 28 ou 29 de setembro (a confirmar);
6. JOGO 6 (NDS VS TONDELA) dia 12 ou 13 de outubro (a confirmar)
7. Fim De Semana 26 e 27 de outubro (INICIO DA COMPETIÇÃO) – TAÇA DISTRITAL 2019/2020

#### NOTA:

O NDS informa todos os E.E. que a partir de 01 de agosto 2019 podem agendar com a CLINGUARDA a marcação dos testes médicos dos vossos educandos, contudo poderão fazer numa outra Clínica, comprometendo-se a trazer o exame médico à sede do clube.

Mais informa que as responsáveis da CLINGUARDA avisaram que a Doutora responsável só irá fazer exames nos dias 7, 13, e 26 de agosto, depois estará de férias na última semana de agosto até à segunda semana de setembro, no entanto estão a tentar solucionar o problema com a substituição da mesma nesse espaço temporário.

Pretende o NDS com esta medida diminuir o transtorno e o tempo de espera aos E.E. e respetivos educandos evitando deste modo um grande aglomerado de atletas para a realização dos exames.

Contacto CLINGUARDA: **271 213 003**



O VOSSO TREINADOR

Igor Pereira





# Anexo 9 - PSE



Instituto Politécnico da Guarda  
**Observação e Análise do treino**  
 Núcleo Desportivo e Social da Guarda  
 (NDS)



## Introdução

Neste poster vamos apresentar a Perceção Subjetiva de Esforço, o tempo de treino, o tempo útil de treino, o índice de complexidade e o índice de dificuldade, da equipa de juvenis do NDS. Esta análise foi feita durante uma semana de trabalho.

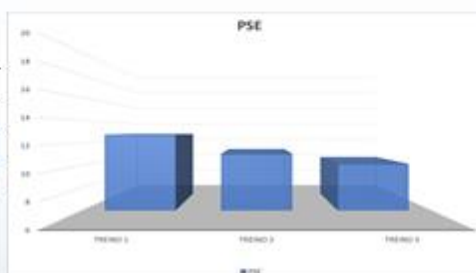
### Tempo de treino e Tempo útil

Durante o microciclo calculamos o tempo útil de treino e o tempo de treino, com um telemóvel e um relógio. Com o telemóvel calculei o tempo de treino e o tempo útil com o relógio. O tempo útil de treino é o tempo em que os atletas estão no exercício.



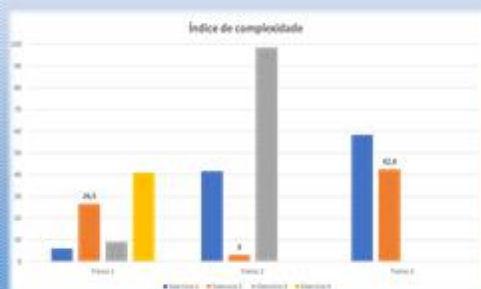
### Procedimento PSE

Após 30 minutos da finalização do treino, perguntei aos atletas (um por um) a sua perceção do esforço do treino realizada. Para medir esta perceção de esforço foi utilizado a escala de borg que vai de 6 a 20, em que 6 significa "sem nenhum esforço" e 20 significa "máximo esforço".



### Índice de Complexidade e Índice de dificuldade

Para calcular estes índices utilizamos duas formulas que o nosso docente nos forneceu, no entanto com os exercícios utilizados na unidade de treino fizemos os cálculos.



Docente: Pedro Esteves

Trabalho Realizado por: António Conceição e Daniel Pacheco

## Anexo 10 – Vídeo (Plano de treino físico)

