



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Márcio André Santos Simão

janeiro | 2015



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

**ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E
DESPORTO**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

MÁRCIO ANDRÉ SANTOS SIMÃO

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO

EM DESPORTO

JANEIRO 2015



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

**ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E
DESPORTO**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Estágio realizado no clube Guarda Unida Desportiva

Relatório de Estágio apresentado no âmbito
da disciplina de Estágio do curso de Desporto.

MÁRCIO ANDRÉ SANTOS SIMÃO

**RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO
EM DESPORTO**

Orientador da Escola Superior de Educação

Comunicação e Desporto: Professor Doutor Carlos Manuel Francisco

Tutor da Instituição: Mestre Tiago Miguel Pereira Simão

JANEIRO 2015

Agradecimentos

Terminada a disciplina de Estágio, importa prestar os devidos agradecimentos e homenagem, a algumas pessoas que foram fundamentais para que eu pudesse crescer quer ao nível pessoal como profissional.

Em primeiro lugar, e mais do que tudo aos meus pais e familiares, pois sem os seus conselhos e apoio não seria possível vencer esta longa etapa.

A todos os Docentes da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda, que de forma direta ou indiretamente contribuíram para a minha formação. Em particular ao Professor Doutor Carlos Manuel Francisco, professor e orientador de estágio, pelas suas orientações, sugestões pertinentes, cuidados permanentes e disponibilidade demonstrada a todo o tempo.

Ao Tutor da Instituição (Guarda Unida Desportiva), Mestre Tiago Simão, pela disponibilidade em ajudar-me na integração e na realização do estágio curricular. Um agradecimento também muito especial aos restantes treinadores que me foram mais próximos, são eles, Hugo das Neves, Gonçalo da Encarnação e Ana Lúcia pela forma amigável como me tratavam, pela forma como me integraram no local de estágio e pela disponibilidade sempre que solicitados.

Aos pais dos atletas, pela forma amigável e carinhosa como me receberam no Guarda Unida Desportiva.

Aos jogadores e atletas com quem trabalhei e me cruzei, pois sem eles a minha experiência não teria o mesmo significado e com os quais aprendi e cresci mais, como pessoa.

A todos os meus colegas de turma, e de curso, por todos os momentos de amizade que partilhamos ao longo destes três anos.

Aos meus verdadeiros amigos que estiveram sempre presentes quando eu mais necessitei deles. A todos eles, um imenso e muito grande obrigado.

Ficha Individual

Discente: Márcio André Santos Simão

Número de Aluno: 5007456

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda

Estágio:

Docente Orientador da ESECD: Professor Doutor Carlos Manuel Francisco

Instituição Recetora: Guarda Unida Desportiva – Futebol de Formação

Morada: Largo Monsenhor Joaquim Alves Brás, 1ª Cave Direita, Fração B Bloco 2
6300 – 703 Guarda

Telefone: 271 311 108

Correio eletrónico: guarda.unida@gmail.com

Responsável da Instituição: Doutor António Pereira de Andrade Pissarra

Tutor do Estagiário na Instituição: Mestre Tiago Miguel Pereira Simão

Duração do Estágio

Data de início: 1 de Novembro de 2013

Data de fim: 30 de Junho de 2014

Resumo

O relatório de estágio tem como objetivo retratar de forma sucinta mas organizada as atividades desenvolvidas durante o mesmo.

Neste relatório procurou-se apresentar a instituição de acolhimento – Guarda Unida Desportiva- e os objetivos definidos para as equipas da modalidade de futebol onde o estágio foi desenvolvido- Benjamins e Traquinas. No presente documento são também enunciados os objetivos definidos para o estagiário e caracterizadas as três fases de desenvolvimento do estágio, apresentados os planos de treino, calendário e outros documentos de suporte e as conclusões.

A revisão bibliográfica realizada procurou, de forma resumida, caracterizar algumas temáticas pertinentes às tarefas solicitadas no estágio: a estruturação da carreira do atleta, as competências do treinador, o treino de jovens e o ensino do futebol.

Palavras-chave: Desporto, Treino Desportivo, Treino em crianças e Jovens, Futebol de Formação

Abstract

The probation report aims to retract succinct but organized the activities developed in the meantime.

In this report we have tried to present the host institution – Guarda Unida Desportiva- and objectives set for the teams football mode where the stage was development- Benjamins and Traquinas. These guidelines also set out the objectives set for the trainee and characterized the three stage development phases, presented the workout plans, calendar and other supporting documents and conclusions.

The literature review sought in summary form, characterize some relevant themes to the tasks required on stage: the structure of the athlete's career, coach of the skills, the youth training and football education.

Keywords: Sport, Sports Training, training in children and young people, Grassroots

Índice

Agradecimentos	III
Ficha Individual	IV
Resumo	V
Índice de Figuras	IX
Introdução	1
1. Caracterização do local de estágio.....	3
1.1. Cidade onde decorreu o Estágio	3
1.2. Clube de Estágio	5
1.2.1. Lista dos Corpos Sociais	5
1.2.2. Estrutura Organizativa.....	6
1.3. Equipas onde foi desenvolvida a atividade.....	8
1.3.1. Caracterização dos Elementos da Equipa.....	8
1.3.2. Objetivos do Clube para a Equipa.....	10
1.3.3. Plano Anual de Trabalho.....	11
2. Revisão da Literatura.....	12
2.1. O Estágio Profissional	12
2.2. A Formação Desportiva	13
2.2.1. Estruturação da Carreira do Atleta.....	13
2.2.2. Competências do Treinador	13
2.2.3. Caracterização do Treino em Jovens.....	15
2.2.4. Aprendizagem da Modalidade	17
2.3. Planificação do Treino	24
2.4. Avaliação do treino e dos Jogos	25
3. Objetivos pessoais para o estágio	27
3.1. Identificação da Equipa.....	28

4. Calendarização Semanal do Estágio.....	28
5. O Meu Estágio	29
5.1. Fases do Estágio.....	29
5.1.1. Fase 1.....	29
5.1.2. Fase 2.....	29
5.1.3. Fase 3.....	30
6. Conclusão	32
Bibliografia.....	34
Anexos.....	38
Anexo I-Plano de Estágio	39
Anexo II- Conjunto de equipas da Guarda Unida para a época de 2013/2014.....	40
Anexo III- Calendário de Jogos	41
Anexo IV- Ficha de Jogo	44
Anexo V- Torneio Distrital de Benjamins	45
Anexo VI-Planos de Treino	46
Anexo VII-Fotos dos atletas	59
Anexo VIII-Quadro Competitivo.....	62
Anexo IX-Resumos Mensais	64

Índice de Figuras

Figura 1-Região do Distrito da Guarda	3
Figura 2-Brasão da Cidade da Guarda.....	4
Figura 3-Pavilhão Estádio Municipal.....	8
Figura 4-Pavilhão São Miguel.....	9
Figura 5-Zambito.....	9
Figura 6-Estádio Municipal da Guarda	10

Índice de Tabelas

Tabela 1- Quadro Síntese de Órgãos Sociais.....	6
Tabela 2-Estrutura Organizativa.....	7
Tabela 3- Plano de Trabalho Anual.....	11
Tabela 4-Vantagens e Desvantagens do Método Analítico.....	19
Tabela 5-Vantagens e Desvantagens do Método Global.....	20
Tabela 6-Vantagens e Desvantagens do Método Integrado	22
Tabela 7- Calendarização Semanal do Estágio.....	28

Introdução

O presente relatório tem como objetivo a análise global do estágio desenvolvido no Clube – Guarda Unida Desportiva, mais propriamente no Departamento de Futebol de Formação, na modalidade de futebol e nos escalões de formação de Traquinas e Benjamins. A escolha desta instituição para estagiar assenta no facto de na região ser o clube que apresenta melhores estruturas, mais diversidade de modalidades e uma estrutura organizativa mais completa e responsável. A modalidade escolhida foi o Futebol, pois para além de ser o desporto que mais se pratica em Portugal, foi aquele que desde sempre me cativou e chamou mais a atenção. Além das razões atrás referidas, penso num futuro próximo ser profissional nessa área, assim sendo a escolha do Futebol tornou-se clara e sobrepôs-se a todas as outras.

O estágio curricular é um elemento e uma prova bastante importante e imprescindível para a conclusão de qualquer licenciatura, sendo o momento onde as capacidades e os conhecimentos adquiridos são colocados à prova. O seu principal objetivo é aplicar todas as aprendizagens realizadas durante a licenciatura por parte do estagiário e ao mesmo tempo, vivenciar as adversidades e os acontecimentos do mundo laboral.

O estágio é a oportunidade de aplicar a teoria aprendida na sala de aula, na prática do quotidiano e na vida profissional. É denominado curricular quando está vinculado a um curso, seja superior, de ensino médio ou profissional. Os estágios curriculares são atividades programadas, orientadas e avaliadas que oferecem ao aluno, aprendizagem profissional, social e cultural, por participarem em atividades ligadas a sua área de formação académica.

Neste relatório será retratado o percurso levado a cabo pelo estagiário, assim como todas as atividades e planos elaborados durante todo o período de estágio. Durante esse tempo foram muitos os jogos e treinos assistidos e ministrados pelo estagiário com o apoio do respetivo supervisor na instituição.

O estágio decorreu desde o início do mês de novembro de 2013 e terminou no fim do mês de junho de 2014. Este dividiu-se em três fases e é em cada uma dessas

fases que o estagiário evoluiu a desempenhar diversas funções, desde a observação até á elaboração, preparação e aplicação independente de sessões de treino.

Esta é uma meta que não é fácil de alcançar e, durante este ano letivo, muitos foram os obstáculos que tiveram de ser superados. Durante este tempo acredito que a minha formação poderá ter benefícios ampliando-se assim para novos níveis.

No presente relatório, estão contidos todos os aspetos e informações relevantes e importantes que foram utilizadas e levadas a cabo durante o estágio prático. Serve então o seguinte relatório como forma de demonstração daquilo que foi o estágio curricular.

1. Caracterização do local de estágio

1.1. Cidade onde decorreu o Estágio

A Guarda é uma cidade portuguesa com 42 541 habitantes, inserida no concelho homólogo com 712.1 km² de área subdividido desde a reorganização administrativa de 2012/2013 em 43 freguesias. O município é limitado a nordeste pelo município de Pinhel, a leste por Almeida, a sudoeste pelo Sabugal, a sul por Belmonte e pela Covilhã, a oeste por Manteigas e Gouveia e a noroeste por Celorico da Beira. É ainda a capital do Distrito da Guarda que tem uma população residente de 173 831 habitantes.

Situada no último contraforte a Nordeste da Serra da Estrela, a 1056 metros de altitude, sendo assim a cidade mais alta de Portugal. Situa-se na região centro de Portugal e pertence à sub-região estatística da Beira Interior Norte. (www.guiadacidade.pt/)



Figura 1-Região do Distrito da Guarda

A bela cidade da Guarda, a mais alta de Portugal é conhecida como a cidade dos 5 F's. São eles os de Forte, Farta, Fria, Fiel e Formosa. A explicação destes “efes” é simples:

- ❖ Forte: a torre do castelo, as muralhas e a posição geográfica demonstram a sua força,
- ❖ Farta: devido à riqueza do vale do Mondego,
- ❖ Fria: devido à proximidade em relação à Serra da Estrela,
- ❖ Fiel: porque Álvaro Gil Cabral – que foi Alcaide-Mor do Castelo da Guarda e trisavô de Pedro Álvares Cabral – recusou entregar as chaves da cidade ao Rei de Castela durante a crise de 1383-85. Teve ainda Fôlego para combater na batalha de Aljubarrota e tomar assento nas Cortes de 1385 onde elegeu o Mestre de Avis (D. João I) como Rei,
- ❖ Formosa: pela sua natureza beleza,

(www.guiadacidade.pt/)



Figura 2-Brasão da Cidade da Guarda

1.2. Clube de Estágio

O Guarda Unida Sport Clube (GUSC) é uma jovem coletividade da Guarda. Com escritura realizada a 5 de Maio de 2008, tem nos seus corpos diretivos e entre os seus associados pessoas com muita experiência. Já conta com mais de 500 sócios, mais de 250 atletas federados, em diversas modalidades, e com atividade durante todo o ano.

Um clube que está federado na Federação Portuguesa de Futebol, na Federação Portuguesa de Automobilismo e Karting, na Federação Portuguesa de Ciclismo, e na Federação Portuguesa de Ténis (Pissarra, 2010).

As atividades desenvolvidas pelo clube são inúmeras: os atletas do clube participam em competições oficiais no futebol, ténis de campo, em diversas variantes de ciclismo e preparam-se para iniciar atividades da escola de patinagem/ hóquei em patins. Tem também a escola de futebol, de ciclismo e de ténis.

Para além disso tem desenvolvido vários eventos como Open XCR, em BTT, o Open de Ténis, as provas de perícia, a última incluída no Campeonato Nacional de Slalom, torneios de Futebol (Pissarra, 2010). O Guarda Unida Desportiva tem a Sede no Largo do Mercado Municipal, onde os sócios podem conviver, colaborar e obter informações.

1.2.1. Lista dos Corpos Sociais

O Guarda Unida Desportiva, no que diz que respeito ao Corpos Sociais, está dividido em três sectores: Direção, Conselho Fiscal e Assembleia Geral, no qual vários elementos desempenham diferentes funções.

Direcção	
Cargo	Nome
Presidente	António Pereira de Andrade Pissarra
Vice-Presidente	Carlos Monteiro Chaves
Vice-Presidente	Carlos Alberto Martins Lopes
Vice-Presidente	Jorge dos Santos Casanova
Vice-Presidente	José Alberto Antunes
Secretário	Inês Raquel Francês Monteiro
Tesoureiro	Joaquim Manuel Reinas Gonçalves
Vogal	Eduardo Mendonça Vaz Gonçalves
Vogal	Hugo Miguel Figueiredo das Neves
Suplentes	
	Vítor Manuel Pereira do Nascimento
	José João Antunes Queiroz
	Célia Maria dos Santos
	Manuel Paulo Gonçalves
	Manuel António Ladeiro
	João Orlando Martins Ribas
	Luís Miguel Gil Cabral
	António Júlio Fernandes Gonçalves
Conselho Fiscal	
Cargo	Nome
Presidente	Orlando Amílcar Esteves Cordeiro
Vogal	Luís António Gonçalves Pires Marques
Vogal	José Manuel dos Santos Gonçalves
Suplentes	
	Eduardo Nabais Nicolau
	Maria Fernanda Freire Carrasqueira
	João Henrique Ribeiro
Assembleia-Geral	
Cargo	Nome
Presidente	José dos Santos Robalo
1º. Secretário	Amílcar José da Costa Abrantes
2º. Secretário	João Alfredo Gonçalves Pereira Dinis
Suplentes	
	Emílio Augusto Bárbara Barroso
	Américo Marques Pimentel
	António João Correia

Tabela 1- Quadro Síntese de Órgãos Sociais

1.2.2. Estrutura Organizativa

Como na maioria das empresas, o Guarda Unida Desportiva está organizado de forma hierárquica, em que cada elemento desempenha uma determinada função de modo a que as tarefas se realizem com a maior eficácia possível.

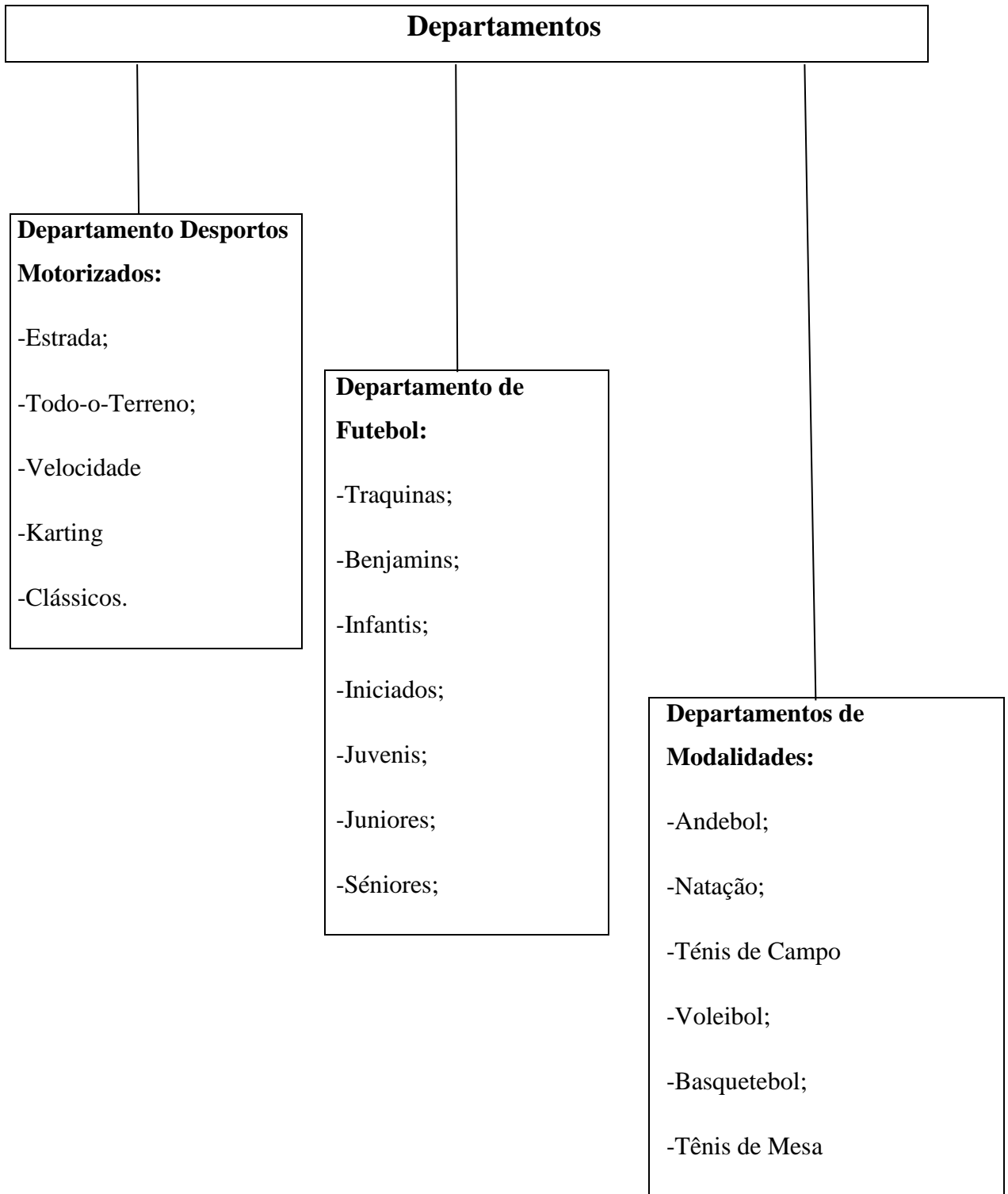


Tabela 2-Estrutura Organizativa

1.3. Equipas onde foi desenvolvida a atividade

1.3.1. Caracterização dos Elementos da Equipa

Departamento de Futebol – Escolinhas e Futebol de Formação – Traquinas e Benjamins.

O departamento é da responsabilidade de Hugo Neves e é neste que me encontro inserido para a realização do estágio Curricular, de Licenciatura em Desporto. As equipas onde me enquadro são os traquinas e os benjamins, cuja competição serão vários jogos e minitorneios amigáveis organizados pelos vários clubes do distrito de forma a ir dando aos jogadores um ambiente mais competitivo. As idades dos jogadores variam entre os 5 e os 7 anos no caso dos traquinas e dos 8 aos 10 no caso dos benjamins.

O calendário competitivo começa em fins de novembro e prolonga-se até meados de maio. O treinador responsável por ambas as equipas é Hugo das Neves, e é a ele que o estagiário se faz acompanhar.

Os recursos disponíveis para as equipas, visto que ambas treinam e utilizam o mesmo material são, os locais de treino: Pavilhão do Estádio Municipal, este era o pavilhão mais utilizado para as sessões de treino dos Benjamins.



Figura 3-Pavilhão Estádio Municipal (Fonte: <http://www.munguarda.pt>).

No caso dos Traquinas o pavilhão mais utilizado para os treinos era o Pavilhão São Miguel da Guarda.



Figura 4-Pavilhão São Miguel (Fonte: <http://www.munguarda.pt>).

Existiam ainda mais locais de treino utilizados pelo clube tais como o Zambito,



Figura 5-Zambito (Fonte: soldaguarda.blogspot.com).

o sintético do Estádio Municipal, e mais esporadicamente o relvado do Estádio Municipal da Guarda.



Figura 6-Estádio Municipal da Guarda (Fonte: www.aag.pt)

Em termos de material disponível, as equipas têm ao seu dispor cerca de 50 bolas, 27 coletes, 90 cones/pinos e 15 barras.

1.3.2. Objetivos do Clube para a Equipa

Para esta temporada o clube definiu para a equipa os seguintes pontos:

Melhorar a relação jogador-bola.

- ❖ Inculir nos jogadores as primeiras noções de ocupação de espaço tanto no ataque como na defesa;
- ❖ Começar a prática e a utilização dos processos coletivos simples principais de ataque e defesa.
- ❖ Inculir nos jogadores as movimentações defensivas nas diferentes alturas e situações de jogo;
- ❖ Construir um processo e sistema de jogo adequado á equipa de forma a atingir-se uma prestação mais equilibrada e equivalente em todos os jogos.

1.3.3. Plano Anual de Trabalho

No início do estágio foi elaborado um plano anual com os dias em que existe atividade de estágio (treinos, jogos) e os dias de descanso.

Dia	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho			
1	Sex	Dom	Qua	Sáb	Sáb	Ter	Qui	Dom			
2	Sáb	Seg	Qui	Dom	Dom	Qua	Sex	Seg			
3	Dom	Ter	Sex	Seg	Seg	Qui	Sáb	Ter		Fim de Semana	
4	Seg	Qua	Sáb	Ter	Ter	Sex	Dom	Qua			
5	Ter	Qui	Dom	Qua	Qua	Sáb	Seg	Qui		Estágio	
6	Qua	Sex	Seg	Qui	Qui	Dom	Ter	Sex			
7	Qui	Sáb	Ter	Sex	Sex	Seg	Qua	Sáb		Férias	
8	Sex	Dom	Qua	Sáb	Sáb	Ter	Qui	Dom			
9	Sáb	Seg	Qui	Dom	Dom	Qua	Sex	Seg			
10	Dom	Ter	Sex	Seg	Seg	Qui	Sáb	Ter			
11	Seg	Qua	Sáb	Ter	Ter	Sex	Dom	Qua			
12	Ter	Qui	Dom	Qua	Qua	Sáb	Seg	Qui			
13	Qua	Sex	Seg	Qui	Qui	Dom	Ter	Sex			
14	Qui	Sáb	Ter	Sex	Sex	Seg	Qua	Sáb			
15	Sex	Dom	Qua	Sáb	Sáb	Ter	Qui	Dom			
16	Sáb	Seg	Qui	Dom	Dom	Qua	Sex	Seg			
17	Dom	Ter	Sex	Seg	Seg	Qui	Sáb	Ter			
18	Seg	Qua	Sáb	Ter	Ter	Sex	Dom	Qua			
19	Ter	Qui	Dom	Qua	Qua	Sáb	Seg	Qui			
20	Qua	Sex	Seg	Qui	Qui	Dom	Ter	Sex			
21	Qui	Sáb	Ter	Sex	Sex	Seg	Qua	Sáb			
22	Sex	Dom	Qua	Sáb	Sáb	Ter	Qui	Dom			
23	Sáb	Seg	Qui	Dom	Dom	Qua	Sex	Seg			
24	Dom	Ter	Sex	Seg	Seg	Qui	Sáb	Ter			
25	Seg	Qua	Sáb	Ter	Ter	Sex	Dom	Qua			
26	Ter	Qui	Dom	Qua	Qua	Sáb	Seg	Qui			
27	Qua	Sex	Seg	Qui	Qui	Dom	Ter	Sex			
28	Qui	Sáb	Ter	Sex	Sex	Seg	Qua	Sáb			
29	Sex	Dom	Qua		Sáb	Ter	Qui	Dom			
30	Sáb	Seg	Qui		Dom	Qua	Sex	Seg			
31		Ter	Sex		Seg		Sáb				

Tabela 3- Plano de Trabalho Anual

2. Revisão da Literatura

2.1. O Estágio Profissional

O Programa de Estágios Profissionais, criado pela Portaria nº92/2011 de 28 de fevereiro, alterada pelas Portarias nº309/2012, de 9 de outubro, e 3-B/2013, de 4 de janeiro, constitui um importante instrumento de promoção de empregabilidade e de estímulo ao ajustamento entre a oferta e a procura de emprego, em particular junto da população jovem, possibilitando um período de formação e de aquisição de competências em contexto laboral e, bem assim, almejando uma transição eficiente entre a fase de obtenção de qualificações e, subsequentemente, a sua experimentação prática.

O Estágio Curricular Supervisionado/Orientado tem como objetivo o desenvolvimento de um trabalho que alie o conhecimento técnico e científico ao conhecimento prático em uma dada área de concentração, sendo realizado individualmente pelo estudante em contextos sociais onde se desenvolvam atividades relacionadas a atividade física, ao desporto, à recreação e lazer ou promoção da saúde, tais como em institutos, clínicas, hospitais, além disso permite:

- ❖ Complementar o aprendizado teórico por meio de vivência profissional.
- ❖ Proporcionar oportunidades para que o estudante desenvolva suas competências, analisando situações reais e propondo transformações sociais.
- ❖ Desenvolver a sensibilidade e habilidade para o trato com o elemento humano dos diversos níveis;
- ❖ Criar oportunidades de aumento, integração e aprimoramento do conhecimento através da aplicação dos mesmos;
- ❖ Avaliar o campo e mercado de trabalho do futuro profissional em Desporto, bem como as realidades sociais, econômicas e comportamentais de sua futura classe profissional;
- ❖ Desenvolver a consciência das limitações de um curso de graduação, da necessidade do contínuo aprimoramento individual e de reciclagens periódicas, face ao dinamismo da evolução científica e tecnológica;
- ❖ Estimular o desenvolvimento do senso crítico e construtivo e da crítica associada a propostas plausíveis para solução de problemas;

- ❖ Fornecer instrumentos para iniciação à pesquisa e apresentação de trabalhos com sustentação técnica e embasamento científico;

2.2. A Formação Desportiva

2.2.1. Estruturação da Carreira do Atleta

Segundo Hughes (1996), é importante compreender que a carreira não se limita a uma posição ou ocupação profissional, ela diz respeito à trajetória de vida de uma pessoa, especificamente àqueles momentos vinculados ao trabalho. Porque a carreira é, ao mesmo tempo, um fenómeno individual e coletivo, os indivíduos experimentam-na, mas fazem-no a partir de possibilidades definidas contextualmente. A carreira oferece mudança de status (ritos de passagem e de transição) ao longo do tempo, e gera mudanças nos papéis sociais e nas identidades, pois a mesma implica numa posição social que é fonte de poder, pois a partir dela relacionamo-nos com as estruturas sociais.

2.2.2. Competências do Treinador

Partindo de Meinberg (2002, cit por Nogueira, 2012) este refere que o treinador necessita de saber fazer muitas coisas, nomeadamente: “i) *planear o treino e levá-lo a cabo*, ii) *preparar as competições e analisá-las posteriormente*, iii) *analisar o processo de treino*, iv) *cuidar dos seus atletas*, v) *falar com os pais dos atletas jovens*, vi) *procurar formação adicional, executar o trabalho de relações públicas (jornalistas)*, e vii) *dominar conhecimentos nas áreas da psicologia e da pedagogia para assim lidar com os atletas*.” Para além disto, podemos acrescentar que os treinadores devem ser capazes de estabelecer boas relações com os dirigentes e, em diversas ocasiões, revelar competências de gestão na medida em que são chamados a administrar e aplicar orçamentos exíguos.

Esta variedade de tarefas exige competências abrangentes e evidencia as muitas especializações existentes na profissão de treinador. A definição de competência toma diversos sentidos de acordo com a perspetiva de quem a utiliza. Meinberg acrescenta

ainda que uma pessoa com competência é detentora de uma grande autoridade em determinado assunto, constituindo-se, por isso, como uma pessoa qualificada.

Na perspectiva de Rosado (2000, cit por Nogueira 2012), competência baseia-se num “ (...) conjunto estruturado de conhecimentos, aptidões e atitudes necessárias ao exercício profissional, ao exercício das funções profissionais. Reconhece-se, também, que as competências não são universais mas dependentes do contexto pelo que a competência refere-se sempre ao exercício de funções sob determinadas condições que cabe ao treinador avaliar”. A esta definição o autor ainda acrescenta que a competência é um conjunto de saberes, levando em conta razões profissionais nas quais se agrupam ações concretas.

Segundo Cunha (2008) a competência é uma tomada de decisão intencional, requisitando habilmente os conhecimentos e utilizando-os adequadamente em situações inesperadas. Westera, (2001) e Kirschner et al. (1997), acrescentam ainda, que a capacidade de aceder ao conhecimento de forma eficiente é um indicador preditivo de um indivíduo competente.

Regista-se, desta forma, que a mobilização de competências é tanto maior quanto tiver por base um leque abrangente de conhecimentos. Destas definições, ressalta que o conceito de competência deve ser alargado, procurando afastar-se da enumeração de um conjunto de tarefas a serem cumpridas. Hager e Gonczi, (1996) reforçam esta ideia considerando a competência como o conjunto de valores integrados de conhecimentos, capacidades, habilidades e atitudes.

Spencer e Spencer (1993), fazem uma analogia do conceito de competência, utilizando a figura de um iceberg, pois alguns pontos são visíveis e outros estão submersos. Especificamente para as competências, existem as que podem ser trabalhadas e desenvolvidas, portanto as visíveis, e também as submersas que estão no campo pessoal, ou seja referem-se às competências vinculadas às características individuais.

Rosado (2000, cit por Nogueira, 2012) entende por competência do treinador, o conjunto estruturado de conhecimentos, aptidões e atitudes necessários ao exercício das funções profissionais. Para este autor, ser competente profissionalmente significa saber quando, como e porquê aplicar as suas competências e justifica uma preocupação com o

desenvolvimento da capacidade de análise e de tomada de decisão. Estas capacidades, por seu turno, permitem transferências de competência de contexto e de situação para situação.

De forma mais simples e tendo em consideração as tarefas que o treinador tem que desempenhar, Lyle (2002), define competência pela capacidade que o treinador tem em transformar o conhecimento num comportamento efetivo de liderança do processo de treino.

2.2.3. Caracterização do Treino em Jovens

De acordo com Garganta (1994), treino da técnica sempre foi um conteúdo fundamental da formação dos mais jovens. Esta tendência tem-se reforçado através da integração de complexos de competições técnicas no sistema de competições. A valorização da técnica decorre precisamente do facto de só poder haver especialização quando o praticante se apropria do repertório de instrumentos que são eficientes para a resolução de uma tarefa motora específica.

Segundo Garganta e Pinto (1998, cit por Fonte, 2006) a importância do Futebol dum ponto de vista educativo, repousa na possibilidade do seu ensino viabilizar o desenvolvimento de distintas habilidades e capacidades. No entanto, através da prática de Futebol pretende-se desenvolver não apenas habilidades e capacidades variadas, mas também ensinar esse mesmo jogo enquanto realidade cultural. Isto é, não se utiliza apenas o jogo de Futebol enquanto meio para ensinar mas ensina-se o próprio jogo com a sua lógica particular, as suas regras e os seus códigos.

No que se reporta às diferentes fases do ensino do futebol, também nos é dito por Garganta e Pinto (1998), que o jogo de Futebol é uma realidade complexa porque o jogador tem que, a um tempo, referenciar a situação no terreno de jogo, relativamente à posição da bola, dos colegas, dos adversários e das balizas. Até chegar ao jogo formal, há que resolver um conjunto de problemas, passíveis de hierarquização, em função da estrutura dos elementos de jogo: jogador, a bola, baliza, colegas e adversários. Esta complexidade, impõe que o ensino do Futebol seja gradual: do conhecido para o desconhecido, do fácil para o difícil, do menos para o mais complexo.

Os autores afirmam ainda que o ensino do Futebol pode ser considerado um processo de construção durante o qual os praticantes vão integrando níveis de relação cada vez mais complexos, de acordo com os diferentes elementos do jogo (bola, balizas, colegas e adversário) a integração não deve no entanto radicar numa estratificação ou sobreposição de aquisições. Bem pelo contrário, ela deverá sistematicamente suscitar ao praticante diversas articulações de sentido, nos quais os saberes e as competências sobre o jogo lhe são sistematicamente reclamados nas suas interações.

Na sequência desta linha de ideias podemos fazer referência às seguintes fases do ensino do jogo de Futebol, de acordo com uma adaptação de Dugraud (1989, cit por Garganta e Pinto, 1998), como sendo as seguintes:

Fase 1: Construir a relação com a bola – nesta primeira fase do ensino do Futebol, pretende-se que o praticante se familiarize com a bola, aprendendo a controlá-la e a apreciar as trajetórias que lhe são impressas.

Fase 2: Construir a presença de alvos (balizas) – pretende-se que no plano ofensivo, a evolução do nível do jogo conduza à finalização, alicerçada num equilíbrio cada vez mais claro entre o jogo direto e o jogo indireto; no ponto de vista defensivo, pretende-se passar duma defesa amontoada junto da baliza para uma defesa estendida a todo meio campo, quando não a todo terreno.

Fase 3: Construir a presença do adversário - privilegia-se a situação de 1x1 e pretende-se: no plano ofensivo, melhorar o controlo da bola, alargando o campo perceptivo do jogador; desenvolver a capacidade para a conquista e conservação da posse de bola; no plano defensivo, adotar uma atitude defensiva básica, aprender a orientar os apoios e enquadra-se defensivamente.

Fase 4: Construir a presença dos colegas e adversário – corresponde ao desenvolvimento do nível de relação Eu-bola-colega (s) -adversário (s), pretende-se: no

plano ofensivo, passar do jogo a solo combinado, partindo do jogo a 2, base dos jogos desportivos coletivos; no plano defensivo, passar de um jogo em que os jogadores defendem muito afastados uns dos outros, para outro em que os jogadores encurtem as distâncias entre si, e defendem constituindo um bloco compacto, o que facilita a execução de coberturas defensivas e dobras, bem como a anulação das linhas de passe do adversário.

Fase 5: Desenvolver as noções espaço/tempo – respeita ao nível de relação Eu-bola-equipa-adversário, no qual o desenvolvimento das noções espaço-tempo revela uma importância capital para a evolução do nível do jogo.

É-nos ainda reportado por Dugrand (1989, cit por Garganta e Pinto, 1998) que entre o ataque e a defesa, as duas fases típicas do jogo, estabelecem-se relações de sinal contrário. À lógica do contacto própria da defesa, responde uma lógica do ataque baseada na fluidez e no evitamento. Os defensores desenvolvem progressivamente a sua habilidade para provocar o contacto no sentido de induzirem desequilíbrios no ataque adversário, procurando o duelo. Contrariamente, os atacantes, porque o seu alvo se encontra para lá do espaço ocupado pelos defensores, tentam evitar o contacto, ocupando e criando espaços.

2.2.4. Aprendizagem da Modalidade

Segundo Pinto e Santana (2005), a aprendizagem consiste na alteração de um comportamento. No contexto das modalidades desportivas coletivas, isso implica tanto mudanças nos aspetos motores como em aspetos cognitivos do desempenho. Nessas modalidades desportivas, o processo de aprendizagem (treino) torna-se um pouco mais complexo na razão da interação da resposta motora com a tomada de decisão (cognitiva).

Além disso, o desempenho desportivo, nessas modalidades, é executado num ambiente aberto sob várias condições de oposição e cooperação, que aumentam bastante

a imprevisibilidade do gesto técnico. Esta característica do jogo tem de ser considerada no processo de ensino-aprendizagem e no desenvolvimento dos métodos de treino.

A aprendizagem do futebol é um tema que tem gerado muita controvérsia entre estudiosos e treinadores. Algumas dúvidas que envolvem esses métodos são: qual será o método que propicia melhor aprendizagem da técnica? A inteligência e a criatividade dos jogadores são aprimoradas da mesma forma por todos os métodos? Qual método provoca maior rapidez na aprendizagem de jogar o jogo?

Pensando nestas questões existem vários métodos utilizados no treino técnico e tático do futebol dividindo-os em três grandes classes: analítico, global e integrado.

Método Analítico

O método analítico vem sendo muito utilizado desde a década de 60. A também chamada "série de exercícios" e "das partes" é caracterizada pela aprendizagem do jogo através das técnicas básicas e formas analíticas executadas sem a presença de adversário ou oposição, ou seja, as técnicas são fragmentadas e o processo de ensino-aprendizagem desenvolve-se em sequência, do simples para o complexo, procurando alcançar a técnica ideal (Matta; Greco, 1996; Corrêa; Silva; Paroli, 2004; Tenroller, 2004).

Destacando que a técnica ideal é aquela que possui um modelo padrão aceitável, onde o técnico não pode negligenciar o princípio da individualidade, o estilo, no qual a execução de uma técnica sofre influência do padrão individual de realização do gesto (Bompa, 2002). Entre escolinhas, categorias de base e o futebol profissional, o método analítico foi o método mais utilizado nos primórdios do treino técnico (Leitão, 2010).

O modelo analítico mostra-se eficiente em movimentos com alto nível de complexidade técnica (dificuldade) e baixo nível de organização (sequência das ações) (Corrêa; Silva; Paroli, 2004). A repetição sistemática dos movimentos sem oposição faz o aprendiz focar toda a sua atenção para o aprimoramento do gesto técnico. Alves e Souto (2009), e Armbrust, Silva e Navarro (2010) afirmaram encontrar melhoras nos gestos técnicos do futebol com a aplicação do método.

Em contrapartida a falta de oposição na execução dos exercícios não estimula o desenvolvimento da capacidade cognitiva do jogador (tomada de decisão) e o nível de

compreensão das relações/interações envolvidas num jogo (Graça e Mesquita, 2007; Leitão, 2010).

Vantagens segundo Costa (2003) e Canfield e Reis (1998)	Desvantagens segundo Costa (2003)
Os fundamentos são aprendidos e treinados detalhadamente, sempre dentro do padrão técnico;	Desmotivante;
As avaliações e correções são facilmente aplicadas;	Não há criatividade por parte dos alunos;
Permite individualizar o ensino das habilidades, respeitando o ritmo de aprendizado de cada aluno;	Proporciona um ambiente monótono e pouco atraente;
Possibilidade do domínio da técnica;	Não cria situações próprias do jogo (descontextualização).
Facilidade de organização da sessão de treino (aula).	

Tabela 4-Vantagens e Desvantagens do Método Analítico

Método Global

O método global ou "do todo" consiste na utilização de toda a complexidade e dinâmica do conteúdo a ser aprendido (Corrêa; Silva; Paroli, 2004; Tenroller, 2004).

A sua aplicação dá-se através do jogo propriamente dito (Tenroller, 2004). O ponto de partida é a equipa, que aprende a jogar através do deixar jogar (Oliveira; Nogueira; González, 2010).

A estrutura de ensino proposta pelo modelo global ao invés de enfatizar a aprendizagem de determinados fundamentos investe no desenvolvimento do jogo como um todo através da capacidade de descoberta pela prática.

Segundo Resende (2007), o atleta aprende diretamente a partir da própria experiência, com o auxílio indireto do professor, mantendo a rigor, o processo de aprendizagem por tentativa e erro.

Para Corrêa; Silva e Paroli (2004), tarefas com baixo nível de complexidade e alto nível de organização, o ensino aprendizagem realizado pela prática do todo demonstra ser eficiente. A utilização desse método, assim como os demais, demonstrou melhora na capacidade cognitiva do atleta, ou seja, no conhecimento tático. Já Andrade (2010) sugere que o método global não proporciona melhoras.

Vantagens segundo Costa (2003)	Desvantagens segundo Costa (2003)
Desde cedo se pratica o jogo;	O aluno demora a ver seu progresso técnico, o que pode provocar desmotivação;
A técnica e a tática estão sempre juntas;	Não proporciona uma avaliação eficaz sobre o desempenho do atleta;
Permite a participação de todos os elementos envolvidos, como o movimento, percepção, ritmo e outros;	Não permite o atendimento das limitações individuais;
Motivação.	Dificulta direcionar objetivos específicos para ser aprimorados com o treino.

Tabela 5-Vantagens e Desvantagens do Método Global

No futebol, tradicionalmente, utiliza-se a combinação dos métodos analítico e global, com a utilização de exercícios analíticos no começo da sessão de treino e jogo coletivo (método global) no final.

Esta combinação ainda é muito utilizada nos dias de hoje. Nessa visão, o método analítico e o método global são vistos como complementares. Isto é, o treino do jogo formal complementaria o trabalho feito analiticamente sobre o gesto técnico, porém, sem uma integração dos tipos de exercício.

Método Integrado

O método integrado de treino no futebol tem como base uma concepção de método de ensino de jogos desportivos, o Teaching Games for Understanding. A capacidade cognitiva é o principal objetivo deste método (Graça; Mesquita, 2007).

A utilização deste método busca possibilitar que o atleta reconheça comportamentos táticos individuais, em grupo e coletivo de ataque e defesa, com a situação de jogo, distinga situações táticas corretas das inadequadas e crie uma solução da tarefa com o grupo, através da tomada de decisão (Tiegel; Greco, 1998).

Este método pode ser compreendido como aquele capaz de aproximar o treino à realidade do jogo por meio de jogos educativos, pois os exercícios são organizados com propósitos didáticos e executados com objetivos previamente definidos Graça e Mesquita, (2007).

Este método é também chamado de estruturalista, pois a principal característica reside em criar modificações na estrutura do jogo, onde se reduz sua complexidade (número de jogadores, regras, tamanho do campo), porém sem alterar os componentes essenciais do jogo.

O método situacional, onde certas situações de jogo são treinadas com um dado enfoque, também pode ser compreendido como parte do método integrado, pois o mesmo tem como objetivo desenvolver as capacidades cognitivas de percepção, antecipação e tomada de decisão do jogador (Matta; Greco, 1996). Em alguns trabalhos,

como de Oliveira, Nogueira e González (2010) e Tenroller (2004), podemos encontrar outras denominações para este método como jogos condicionados.

O treinador ao utilizar o método integrado deve ter atenção quanto à escolha de jogos adequados ao nível de aprendizagem dos praticantes. Alunos com baixa capacidade técnica podem apresentar grande dificuldade na participação de alguns jogos reduzidos, portanto, cabe ao treinador selecionar jogos de maneira consciente.

Respeitando a individualidade do aluno, o método integrado pode ser aplicado em uma sequência de fases, com uma sequência crescente de complexidade (Lopes, 2006).

Vantagens segundo Canfield e Reis (1998) e Greco (2007)	Desvantagens segundo Canfield e Reis (1998)
Técnica e tática são assimiladas e desenvolvidas desde o início do processo;	Processo ensino-aprendizagem mais lento;
As atividades estimulam a resolução de problemas e desenvolvem e incentivam sua participação ativa no jogo.	Construção de atividades depende da experiência do profissional.
O método situacional reúne, indiretamente, as vantagens dos métodos analítico e global em uma forma simples, deixando de lado as desvantagens que os mesmos apresentam.	

Tabela 6-Vantagens e Desvantagens do Método Integrado

Método Analítico x Global x Integrado

Muitos estudos estão a ser conduzidos com o intuito de verificar se existem vantagens da aplicação de um método em relação ao outro. Ainda não foi comprovada a eficiência de um método sobre o outro.

Corrêa, Silva e Paroli (2004), avaliaram os métodos (analíticos, global, integrado e situacional) em adolescentes com média de 12,6 anos, durante 12 semanas, para verificar a capacidade cognitiva dos jogadores.

Os adolescentes foram divididos em quatro grupos e receberam o enfoque de treino de acordo com o método designado. Não foram encontradas diferenças após o período de treino em cada grupo e entre os grupos, sugerindo um efeito de treino semelhante entre os métodos utilizados.

Silva e Greco (2009), encontraram em adolescentes entre os 12-13 anos, que o método analítico apresentou melhoras em relação à inteligência de jogo, mas não em relação à criatividade tática. Já os grupos que utilizaram os métodos mistos e situacional apresentaram melhoras significativas tanto para o desenvolvimento da criatividade tática como da inteligência de jogo.

Num estudo descritivo, Piris (2002) verificou, em oito semanas, diferenças entre os métodos analítico e situacional. Os resultados mostraram que o método analítico foi melhor do que o método situacional para aprimorar a precisão na execução do passe, durante uma atividade fechada, a maior precisão no passe, em uma atividade fechada, não contribuiu para o mesmo êxito em uma situação real de jogo, apesar do grupo analítico também apresentar melhora na situação real de jogo.

O método situacional foi melhor para aprimorar a capacidade de tomada de decisão e execução em situação real de jogo, do atacante em posse de bola. E extremamente melhor no que diz respeito ao jogador atacante sem a posse de bola, durante uma situação real de jogo foi possível melhorar a precisão do passe, isto demonstrado em uma atividade fechada.

2.3. *Planificação do Treino*

Desde há muito tempo se vêm repetindo que "A planificação do treino desportivo é antes de tudo o resultado do pensamento do treinador", (Forteza, 1999). Este pensamento deve estar o mais distanciado possível de toda improvisação, integrar os conhecimentos num sistema estrutural e organizado e mais perto da ciência. Para Bompa (2001), o programa anual é uma ferramenta que norteia o treino atlético. Ele é baseado num conceito de periodização, que, por sua vez, se divide em fases e princípios de treino. O conhecimento existente sobre a planificação desportiva, assim como o controlo do treino, é algo que não escapa a nenhum profissional ou pelo menos não deveria ser ignorado. Ainda para o mesmo autor, o principal objetivo do treino é fazer com que o atleta atinja um alto nível de desempenho em dada circunstância, especialmente durante a principal competição do ano com uma boa forma atlética.

É igualmente certo que treinadores que trabalham na área do rendimento desportivo aplicam este conhecimento de forma fundamentalmente artesanal e individual (FEAL e col, 2001), por outro lado, parece indiscutível a obrigação inerente a todo o treinador de colocar em prática seus conhecimentos de forma acertada, com o fim de programar o treino dos atletas e integrar todo ele para tirar conclusões que permitam melhorar o rendimento dos seus atletas.

Os conceitos da planificação para Sancho, J. A. (1997, cit por Forteza, 2000) são os seguintes:

- ❖ A planificação não intuitiva, não pode ser á sorte. Pelo contrário, tem que seguir um processo, ou seja planificar-se.
- ❖ Os objetos devem estar de acordo com os problemas e necessidades, devendo estes serem estabelecidos e determinados claramente.
- ❖ As metas, os objetivos e em última instância os fins devem ser alcançáveis e realistas (o que não exclui uma certa ousadia e um certo nível de risco).
- ❖ A planificação é um processo sequencial e logicamente ordenado.
- ❖ A planificação está imersa no meio ambiente, não podendo trabalhar á margem do mesmo.
- ❖ Toda a planificação pressupõe uma troca efetiva com respeito á situação existente de como se começou.

Forteza (2000), considera ainda que a planificação do treino desportivo é a organização de tudo o que acontece nas etapas de preparação do atleta, é então o sistema que interrelacionam os momentos de preparação e competição. Nessa definição deixa aberto o problema atual da planificação para o rendimento competitivo.

2.4. Avaliação do treino e dos Jogos

A avaliação e controlo do treino têm assumido, durante estes anos uma importância cada vez maior no processo de treino em diversas modalidades desportivas, reformulando-o e aperfeiçoando-o sucessivamente tendo em vista a obtenção do máximo rendimento desportivo. Testar os atletas é uma preocupação constante da comunidade desportiva, sendo utilizados cada vez com mais frequência testes e medições específicas (MacDougall et al, 1991).

Na avaliação e controlo do treino podem considerar-se seis etapas (Vilas-Boas, 1989):

- ❖ Analisar a atividade e propor uma tipologia de fatores a avaliar;
- ❖ Criar ou escolher os instrumentos e procedimentos de medida adequados;
- ❖ Organizar a recolha de resultados;
- ❖ Tratar os resultados;
- ❖ Interpretar os resultados
- ❖ Retirar conclusões a partir dos resultados.

A avaliação dos atletas pode ser realizada a vários níveis, com diferentes objetivos (Alves, 2001):

A nível do resultado desportivo:

- ❖ Comparando-se o rendimento desportivo atual com o passado, controlando assim o progresso que houve ou a mesmo a sua ausência;
- ❖ Comparando o rendimento desportivo de um atleta com o de outros atletas;

A nível da deteção de talentos:

- ❖ Realizando testes e medições que permitam identificar capacidades específicas para a prática de determinada modalidade desportiva;

A nível do processo de treino:

- ❖ Avaliando as adaptações (fisiológicas, bioquímicas e psicológicas) produzidas pelo treino;
- ❖ Avaliando o processo de treino especificamente.

A avaliação ao nível do resultado desportivo, só é possível nas modalidades individuais, nas quais o rendimento dos atletas é mensurável diretamente através dos resultados (marcas) obtidos.

Na avaliação e controlo do treino em futebol são frequentes as investigações que consistem em testes antropométricos, físicos e fisiológicos, realizados no terreno ou em laboratório, que visam obter informação acerca do rendimento máximo do atleta na capacidade avaliada, em determinado momento. São menos frequentes os estudos sobre a avaliação dos exercícios de treino, com vista a conhecer as suas repercussões no organismo do futebolista.

A importância desta estratégia de avaliação no futebol é salientada por Balsom (2000), que destaca as seguintes justificações:

- ❖ Permite assegurar, durante a realização de jogos específicos, que os jogadores estão a exercitar-se à intensidade desejada;
- ❖ Ajudam a determinar e a controlar a intensidade do treino em situações de jogo, quando se pretende evitar que os jogadores treinem acima da intensidade desejada (por exemplo, no treino imediatamente anterior ao do jogo ou no primeiro após o mesmo).

3. Objetivos pessoais para o estágio

Para a realização deste estágio foram estabelecidos os seguintes objetivos gerais:

- ❖ Promover a aproximação ao ambiente de trabalho, através da aquisição de experiência para o futuro.
- ❖ Aprender, aprofundar e solidificar conhecimentos na área do futebol, nomeadamente no futebol de formação.
- ❖ Ajudar a formar jogadores de qualidade e pessoas com carácter que sejam capazes de a médio ou a longo prazo formar uma equipa com índices competitivos e mentais fortes e elevados.
- ❖ Trabalhar de forma a que o futebol neste clube não vise apenas o desenvolvimento corporal, tático e técnico, mas assuma também uma vertente de aperfeiçoamento humano, mental, moral, ético e cívico.

Partindo dos objetivos gerais propostos, foram definidos então os objetivos específicos e estes têm como formula:

- ❖ Participar em diversas atividades ao longo do estágio desenvolvidas e levadas a cabo pelo clube e ter um papel preponderante nelas.
- ❖ Planear uma aula/sessão de treino estabelecendo e levando a cabo diversos exercícios, assim como aplicá-los e corrigi-los durante a sessão.
- ❖ Ser autónomo e conseguir uma postura dinâmica durante a sessão de trabalho mantendo um ambiente saudável e cativando a prática e a aprendizagem dos exercícios.
- ❖ Sensibilizar as crianças/jovens para a necessidade da prática desportiva.
- ❖ Desenvolver metodologias de modo a que o jogador consiga aplicar os conteúdos tratados nos treinos em situação de jogo.
- ❖ Dinamizar e liderar o treino de forma a que todos os jogadores saibam respeitar os colegas, técnicos, diretores e saber criar e manter um ambiente saudável e um espírito competitivo amigável entre eles.

3.1. Identificação da Equipa

O estágio decorreu nas equipas de Traquinas e Benjamins do clube Guarda Unida Desportiva. O clube tem 37 atletas inseridos nestes dois escalões, com idades entre os 5 e os 7 anos de idade no caso do Traquinas, e entre os 8 e 10 anos no caso dos Benjamins. O “quadro competitivo” (ver anexo VIII) iniciou-se nos fins de novembro e prolongou-se até ao fim de abril com a realização de vários minitorneios organizados de forma intercalada pelos vários clubes da região que possuem equipas nestes escalões.

A “competição” é em forma de concentrações onde no mesmo dia são realizados vários jogos. Todo o processo está enquadrado pela Associação de Futebol da Guarda e é designada como “Encontros de Escolas de Futebol”.

Durante o período de estágio foram realizados vários relatórios mensais (ver anexo IX) onde foram sendo retratados os aspetos mais relevantes durante aquele mês, tais como as atividades e objetivos de treino, os vários jogos realizados ao fim de semana e o progresso dos atletas de mês para mês.

4. Calendarização Semanal do Estágio

A calendarização semanal mostra a distribuição ao longo da semana das horas que estão reservadas para as aulas, para a atividade de estágio (sessão de treino) e para os jogos (geralmente ao sábado).

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabádo			
8.30-9.30	Aulas	Aulas	Aulas						
9.30-10.30	Aulas	Aulas	Aulas			Competição/Jogos			
10.30-11.30	Aulas	Aulas	Aulas			Competição/Jogos	Aulas		
11.30-12.30	Aulas	Aulas	Aulas			Competição/Jogos	Treino		
12.30-13.30	Aulas	Aulas	Aulas			Competição/Jogos	Competição/Jogos		
13.30-14.30	Aulas	Aulas				Competição/Jogos			
14.30-15.30	Aulas	Aulas							
15.30-16.30	Aulas	Aulas							
16.30-17.30	Aulas	Aulas							
17.30-18.30	Aulas	Aulas							
18.30-19.30		Aulas	Treino	Treino	Treino				
19.30-20.30	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino				
20.30-21.30									

Tabela 7- Calendarização Semanal do Estágio

5. O Meu Estágio

5.1. Fases do Estágio

5.1.1. Fase 1

Nesta primeira fase a principal atividade desenvolvida foi a observação da preparação do treino e do treino propriamente dito. Durante este tempo observei essencialmente o treino em si, a forma como este está organizado e decorre, a postura do treinador, a metodologia que ele usa para comunicar e fazer passar uma ideia ou um determinado comportamento. Nesta fase foi possível observar também muitos tipos de exercícios usados e utilizados pelo treinador durante os treinos e perceber assim qual o objetivo de cada um.

Nesta fase o meu papel foi menos ativo sendo que ainda me encontrava em fase de observação e ainda não havia um contato direto no treino em si. Esta fase ocorreu durante os primeiros meses (novembro e dezembro). Durante esta fase houve uma preocupação da minha parte e também da parte do treinador/coorientador em o estagiário se inserir no grupo de trabalho a fim de começar a ganhar a confiança dos atletas e do grupo de trabalho.

Durante esta primeira fase as metodologias abordadas eram de carácter mais físico e mais técnico pois procurava-se que os atletas adquirissem um gesto técnico mais correto e perfeito.

5.1.2. Fase 2

Nesta segunda fase já houve uma participação mais direta no treino ou seja, parte do treino já era dada pelo estagiário. As sessões de treino contavam geralmente entre 15 a 20 atletas.

Ao início era da responsabilidade do estagiário apenas a ativação funcional ou os alongamentos no fim do treino. Com o passar das semanas começaram a ser ministrados

um ou mais exercícios durante a sessão. A partir dos exercícios fornecidos pelo treinador já assumia a liderança da equipa e dos respetivos exercícios sendo o responsável pela preparação e organização dos materiais necessários assim como a explicação daquilo que é pretendido no exercício ou seja, o procedimento e os objetivos do mesmo aos atletas. O estagiário começou a ter o controlo e a responsabilidade por todos os atletas e pelo bom funcionamento do treino.

Começou também nesta fase a parte mais competitiva, pois no fim de dezembro começou o campeonato e os jogos aos fins de semana, o que para o grupo de trabalho é bom porque começam por eles mesmo a ganhar um espírito competitivo e de querer ganhar, espírito esse que torna os treinos mais produtivos e mais dinâmicos.

É esta então a fase de competição onde o estagiário já orienta a equipa, e onde a metodologia de trabalho já é outra. Nesta fase os exercícios de treino já não são tão técnicos mas sim táticos. Esta fase competitiva decorreu até ao fim do mês de maio.

5.1.3. Fase 3

Nesta última fase o estagiário já realiza o treino completo do início ao fim sem interferência de terceiros ou do treinador principal. Nesta fase, já existe a completa responsabilidade por parte do estagiário para montar todos os exercícios e planear o treino de forma a que os objetivos para aquele treino sejam trabalhados e cumpridos.

Foram dados individualmente cerca de doze planos de treino durante esta fase. Era do estagiário toda a responsabilidade pela bom decorrer da sessão de treino, assim como, a execução correta dos exercícios por parte dos atletas. Logo existia a responsabilidade de liderar a equipa durante o treino e manter um ambiente saudável que fomente a aprendizagem e a camaradagem entre atletas.

Esta é também a fase onde se volta a dar mais destaque aos gestos técnicos e á assimilação dos mesmos, existe também uma preocupação em relação às movimentações dentro do terreno de jogo e ao aumento do entrosamento entre a equipa de forma a facilitar a aprendizagem por parte dos atletas.

A época acabou no fim de junho tendo assim todo o grupo de trabalho direito a umas férias até setembro, data em que retoma uma nova época e um novo ano de desafios.

6. Conclusão

O relatório de estágio marca o fim de um ano muito importante da nossa vida. Tratou-se de um ano letivo extremamente desgastante e trabalhoso e que necessitou de todo o esforço, dedicação e empenho, mas que foi ao mesmo tempo muito proveitoso e gratificante.

Podermos acompanhar crianças numa fase tão importante das suas vidas e contribuímos para o seu desenvolvimento foi um desafio muito aliciante e estimulante. Quando se trabalha com crianças no seu processo de crescimento e estas vêm nos seus treinadores modelos a seguir, é extremamente gratificante e enche-nos de orgulho.

Na área do treino permitiu-me potenciar as minhas competências técnico-pedagógicas. Enquanto na área administrativa permitiu-me perceber o funcionamento de uma escola de futebol e de um clube de futebol na sua globalidade.

Como futuro profissional de desporto, senti que esta experiência foi muito para além da área do treino e/ou da vertente administrativa existindo um grande desenvolvimento a nível pessoal e social. Em relação aos objetivos traçados, que foram principalmente a planificação e a execução de sessões de treino, penso que foram no geral trabalhados da melhor forma e alcançados, sendo que todas as horas e todas as atividades desenvolvidas foram aproveitadas ao máximo e delas tiradas o melhor partido e as melhores aprendizagens para o futuro. Sou consciente que ainda posso melhorar a organização de alguns exercícios e que devo aperfeiçoar a capacidade de comunicação.

O estágio proporcionou-me crescer e adquirir capacidades não só de liderança e de responsabilidade mas também me permitiu crescer a nível pessoal, a nível de maturação e de certa forma moldou a minha personalidade tornando-a mais forte.

Este estágio proporcionou imensos momentos de aprendizagem que sem ele seriam muito dificilmente alcançados sendo esta unidade curricular, sem dúvida, uma parte essencial no caminho do licenciado em Desporto.

Pensando num futuro que espero ser próximo pretendo, ou pelo menos é esse o caminho preferido, seguir a vertente do treino desportivo e do ensino da modalidade de Futebol, com atletas que iniciam o seu percurso na modalidade.

No final e olhando para trás, existem sempre aspetos que poderiam ter sido melhorados e elaborados de forma diferente. Alguns treinos podiam ter corrido melhor, existiram situações em que deveria ter sido mais ou menos “duro”, mas é também a errar que crescemos e que melhoramos a nossa conduta. Pese embora alguma dificuldade, o balanço final é extremamente positivo. Para além do trabalho que foi imposto e necessário realizar houve também espaço para diversão e ao longo deste tempo em que estive inserido no clube para além de ligações profissionais, formaram-se também laços de amizade que com certeza se manterão daqui em diante.

Bibliografia

Alves, P. (2001). *Avaliação e controlo do treino em jovens triatletas*. Dissertação de Mestrado apresentada à FCDEF – UP.

Alves, S. (2009). *Aprimoramento técnico das capacidades técnicas específicas do futebol através de exercícios analíticos em atletas de 8 a 15 anos*. Educación Física y Deportes. Revista Digital, n.133.

Andrade, R.L. (2010). *Influência dos processos de ensino-aprendizagem-treinamento no conhecimento tático processual no escalão sub-11 de formação do futebol*. 65f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte.

Armbrust, M.; Silva, A.L.A; Navarro, A.C. (2010). *Comparação entre método global e método parcial na modalidade futsal com relação ao fundamento passe*. Revista Brasileira de Futsal e Futebol, v.2, n.5, p.77-81.

Balsom, P. D. (2000). *Fútbol de precisión – entrenamiento de resistencia específica para el Fútbol*. Finlândia: Edições Polar Electro Oy. 1ª Ed. Tradução de C. Lellis.

Bompa, T. (2002). *Periodização: Teoria e Metodologia do Treino*. São Paulo. Phorte ed.

Canfield, J.T; Reis, C. (1998). *O Movimento Humano: Conceitos e uma História*. Santa Maria: JTC EDITOR.

Corrêa, U.C.; Silva, A.S.; Paroli, R. (2004). *Efeitos de diferentes métodos de ensino na aprendizagem do futebol de salão*. Motriz, v.10, n.2, p.79-88.

Costa, C.F. (2003). *Futsal: aprenda a ensinar*. Visual Books;. Florianópolis/SC

Cunha, G. B. (2008). *Análise da Auto percepção dos Treinadores de Futebol no Domínio dos Conhecimentos e Competências Profissionais e no Reconhecimento das Necessidades de Formação*. Porto, Portugal

Feal, A.R. (2001). *Planificación y Control del Entrenamiento de Natación*. Madrid, Ed. Gymnos. Valdivielso, F.N; Fontoira, D.M

Fonte, P. J. D. (2006). *Avaliação e Controlo do Treino em Futebol: Avaliação das implicações táticas, fisiológicas e físicas decorrentes da existência de feedback verbal por parte do treinador*. Dissertação de mestrado não-publicado, Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Forteza, A. R. (1999). *Entrenamiento deportivo Cuba*, Alta metodologia, Ed. Komekt.

Garganta, J, Pinto J (1998). *Modelação tática do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto, Portugal.

Garganta J, Pinto J (1994). *O ensino do futebol*. In: Graça A, Oliveira J (Eds.). *O ensino dos Jogos Desportivos*. Porto: CEJD/FCDEF-UP: 97-137.

Greco, P.J. (2007). *Iniciação Esportiva Universal – Metodologia da Iniciação Esportiva na Escola e no clube*. Belo Horizonte.UFMG.

Hager, P.; Gonczi, A. (1996). *What is competence?* Medical Teacher, 18(1), 15-19. Citado por Afonso Bahia Nogueira (2012).

Hughes, E. C. (1996). *Le regard sociologique*. Paris: Éd. De L'École des Hautes Études em Sciences Sociales.

Leitão, R.A. (2010). *O método global integrado e o método analítico no futebol*. <http://www.universidadedofutebol.com.br/Jornal/Colunas/Detalhe.aspx?id=11296>. Acesso em 13 maio de 2014.

Lopes, A.A.S.M. (2006). *Treinamento Integrado como intervenção pedagógica no ensino do futebol*. 193f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade São Judas Tadeu, São Paulo.

Lyle, J. (2002). *Sports Coaching Concepts: A framework for Coaches' Behaviour*. London: Taylor & Francis Group.

Macdougall, D.; Hicks, A.; Macdonald, R.; Mckelvie, S.; Green, J.; Smith, M. (1991). *Muscle performance and enzymatic adaptations to sprint interval training*. J. Appl. Physiol., 84 (6): 2138-2142.

Matta, M.O.; Greco, P.J. (1996). *O processo de ensino-aprendizagem-treinamento da técnica esportiva aplicada ao futebol*. Revista Mineira de Educação Física, v.4, n.2, p.34-50.

Nogueira, A. B. (2012). *Comunicação e Desporto: Perfis Profissionais e Modelos de Formação*. Dissertação de mestrado não-publicada, Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa, Portugal.

Oliveira, I. S.; Nogueira, D.M.; Gonzáles, R.H. (2010). *Abordagens metodológicas parcial, global e os jogos condicionados como alternativa de treinamento para o futsal na seleção universitária masculina da universidade federal do Ceará*. In: III Congresso Nordeste de Ciências do Esporte, 2010. Ceará. Anais... Ceará: Universidade Federal do Ceará.

Pinto, F.S.; Santana, W.C. (2005). *Iniciação ao futsal: as crianças jogam ou aprendem para aprender ou aprendem para jogar?* . Educación Física y Deportes. Revista Digital, n.85.

Piris, H.V. (2002). *Análise comparativa entre o método analítico e o método situacional no processo de ensino/ aprendizado/ treinamento do passe no futebol*. Educación Física y Deportes. Revista Digital, n.50.

Pissarra, A. (2010). *Entrevista Pessoal*. Guarda: Guarda Unida Desportiva

Resende, A.L.G. (2007). *Avaliação crítica dos modelos pedagógicos de ensino das habilidades táticas no futebol*. In: XV CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 2007. Recife: Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, p.1-10.

Sancho, J.A. (1997). *Entrenar para ganhar. Metodologia del entrenamiento desportivo*. Madrid: Ed. Pila Teleña,.

Silva, M.V.; Greco, P.J. (2009). *A influência dos métodos de ensino-aprendizagem-treinamento no desenvolvimento da inteligência e criatividade tática em atletas de futsal*. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v.23, n.3, p.297-307.

Spencer, L e Spencer, M (1993). *Competence at Work: Models for Superior performance*. United States of America: Jonh Wiley & Sons, Inc.

Tenroller, C.A. (2004). *Futsal: ensino e prática*. Canoas: ULBRA.

Tiegel, G.; Greco, P.J. (1998). *Teoria da ação e futebol*. Revista Mineira de Educação Física, v.6, n.1, p.65-80.

Westera, W. (2001). *Competences in education: a confusion of tongues*. Journal of Curriculum Studies, 33(1), 75-88.

Decreto-lei ditado pela Portaria nº92/2011 de 28 de fevereiro, alterada pelas Portarias nº309/2012, de 9 de outubro, e 3-B/2013, de 4 de janeiro. Disponível em http://www.ispa.pt/ficheiros/documentos/portaria_120_2013_regula_o_programa_de_estagios_profissionais.pdf - [28 abril 2014]

<http://www.universidadedofutebol.com.br/Artigo/15431/METODOS+DE+ENSINO-APRENDIZADO> – Acesso dia 19 março 2014

<http://autocaravanismo.blogspot.pt/> - Acesso dia 5 de Abril 2014

<http://www.bigviagem.com/turismo-na-guarda-portugal/> - Acesso dia 19 abril 2014

http://www.ispa.pt/ficheiros/documentos/portaria_120_2013_regula_o_programa_de_estagios_profissionais.pdf - Acesso dia 28 abril 2014



<http://www.ludopedio.com.br/rc/index.php/arquibancada/artigo/1968> - Acesso dia 5 maio 2014

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda> - Acesso dia 9 maio 2014

http://200.19.105.194/cefid/arquivos/id_submenu/489/est__gio_bac.pdf - Acesso dia 15 junho 2014

Anexos

Anexo I-Plano de Estágio

	PLANO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.004.02																				
Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.																						
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td colspan="4">Escola:</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> ESECD</td> <td><input type="checkbox"/> ESS</td> <td><input type="checkbox"/> ESTG</td> <td><input type="checkbox"/> ESTH</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Tipologia do Estágio:</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> Curricular</td> <td><input type="checkbox"/> Extracurricular</td> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> Outro: _____</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____</td> </tr> </table>			Escola:				<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH	Tipologia do Estágio:				<input checked="" type="checkbox"/> Curricular	<input type="checkbox"/> Extracurricular	<input type="checkbox"/> Outro: _____		Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____			
Escola:																						
<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH																			
Tipologia do Estágio:																						
<input checked="" type="checkbox"/> Curricular	<input type="checkbox"/> Extracurricular	<input type="checkbox"/> Outro: _____																				
Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____																						
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO																						
Estudante: <u>Márcio André Santos Simão</u>		N.º <u>5007456</u>																				
Docente orientador(a): <u>Carlos Manuel Francisco</u>																						
Supervisor(a): <u>Tiago Miguel Pereira Simão</u>																						
2. PLANO DE ESTÁGIO																						
<p>Segunda a Sexta, tempos de 1h ou de 1,30h.</p> <p>Jogos bem determinados fim-de-semana.</p> <p>Tempos de futebol ^{escolto} cortina e benjamins.</p>																						
3. ASSINATURAS																						
<p>O(A) Estudante</p> <p>051122013</p> <p><u>Simão</u></p> <p>(assinatura)</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a)</p> <p>051122013</p> <p><u>Francisco</u></p> <p>(assinatura)</p>	<p>O(A) Supervisor(a)</p> <p></p> <p>Guarda Unida Desportiva</p> <p>Largo Mons. Joaquim Alves Brás</p> <p>1ª Cave 01ª Fração B, Bloco 2</p> <p><u>Simão</u></p> <p>(assinatura e carimbo da Entidade)</p>																				

Anexo II- Conjunto de equipas da Guarda Unida para a época de 2013/2014



Guarda Unida
Desportiva

EQUIPAS DO GUARDA UNIDA

ÉPOCA 2013/2014



Guarda Unida
Desportiva

Equipa	Modalidade	Competição	Ano de Nascimento	Categoria Oficial	Observações
Seniores masculino de futebol de 11	Futebol 11	Campeonato Distrital 2ª Divisão	Até 1994	Seniores	
Seniores feminino de futebol de 11	Futebol 11	Campeonato Nacional	Até 1994	Seniores	
Seniores masculinos de futsal	Futsal	Campeonato Distrital 1ª. Divisão	Até 1994	Seniores	Podem jogar atletas mais jovens
Seniores Masculinos de Voleibol	Voleibol	Campeonato Nacional 3ª. Divisão	Até 1994	Seniores	Podem jogar atletas mais jovens
Juniões Masculinos de Futebol	Futebol 11	Campeonato Distrital	1995-1996	Juniões A	
Juniões Femininos de Futebol	Futebol 7	Campeonato Distrital	1995-1996	Juniões A	Podem jogar atletas mais jovens
Juvenis Masculinos de Futebol	Futebol 11	Campeonato Distrital	1997-1998	Juniões B	
Iniciados Masculinos de Futebol (A)	Futebol 11	Campeonato Distrital	1999-2000	Juniões C	
Iniciados Masculinos de Futebol (B)	Futebol 11	Campeonato Distrital	1999-2000	Juniões C	
Infantis Masculinos de Futebol (A)	Futebol 7	Campeonato Distrital	2001-2002	Juniões D	
Infantis Masculinos de Futebol (B)	Futebol 7	Campeonato Distrital	2001-2002	Juniões D	
Infantis Masculinos de Futebol (C)	Futebol 7	Campeonato Distrital	2001-2002	Juniões D	
Benjamins (A)	Futebol	Escolinhas	2003-2004	Juniões E	Distribuídos por equipas e por idades
Benjamins (B)	Futebol	Escolinhas	2003-2004	Juniões E	Distribuídos por equipas e por idades
Traquinas (A)	Futebol	Escolinhas	2005-2006	Juniões F	Distribuídos por equipas e por idades
Traquinas (B)	Futebol	Escolinhas	2005-2006	Juniões F	Distribuídos por equipas e por idades
Petizes (A)	Futebol	Escolinhas	2007-2008	Juniões G	Distribuídos por equipas e por idades
Petizes (B)	Futebol	Escolinhas	2007-2008	Juniões G	Distribuídos por equipas e por idades
Ginástica (6 aos 12 anos)	Ginástica	Classes	2001 a 2008		Classes em função das idades
Escola de Ténis	Ténis	Torneios	A partir de 2001		Todas as idades
Escola de Voleibol	Voleibol	Torneios	2001 a 2008		



Obtenha mais informação em: www.guardaunida.pt - <https://www.facebook.com/GuardaUnidadeDesportiva> - Guarda Unida TV - <https://www.youtube.com/guscguarda/> - <https://twitter.com/guardaunida> - Meo Kanal

Telefone: 271 311 108 • Telemóvel • 962 894 600 • Morada: Largo Monsenhor Joaquim Alves Brás 1ª C/ Dta Fração B Bloco 2 • 6300 • 703 Guarda

JUNTA-TE A NÓS! VEM PRATICAR DESPORTO NO GUARDA UNIDA!



ENCONTROS DE TRAQUINAS

1ª FASE (Fut. 5) 2013-14

Serie A	Organização Local	Data	Hora	Jogos 2x12 c/5' intervalo
1-Casal Cinza 2-GUD A 3-Guarda 2000 4-NDS A	1 Casal Cinza	30 Nov.	09:30	1 x 3
			10:05	3 x 4
			10:40	1 x 2
			11:15	4 x 2
			11:50	1 x 4
			12:25	3 x 2
	2 GUD A	21 Dez.	09:30	2 x 4
			10:05	1 x 3
			10:40	2 x 3
			11:15	1 x 2
			11:50	3 x 4
			12:25	1 x 4
	3 Guarda 2000	11 Jan.	09:30	3 x 4
			10:05	1 x 2
			10:40	3 x 1
			11:15	4 x 2
11:50			3 x 2	
12:25			1 x 4	
4 NDS A	1 Fev.	09:30	4 x 3	
		10:05	1 x 2	
		10:40	3 x 1	
		11:15	4 x 2	
		11:50	4 x 1	
		12:25	3 x 2	



ENCONTROS DE BENJAMINS

1ª FASE (Fut. 5)

2013-14

Serie E	Organização Local	Data	Hora	Jogos 2x15 c/3' intervalo
1-Guarda 2000 2-GUD A 3-Lameirinhas 4-NDS A	1 Guarda 2000	23 Nov.	09:30	1 x 2
			10:05	3 x 4
			10:40	1 x 3
			11:15	4 x 2
			11:50	1 x 4
			12:25	3 x 2
	2 GUD A	14 Dez.	09:30	2 x 1
			10:05	3 x 4
			10:40	1 x 3
			11:15	2 x 4
			11:50	1 x 4
			12:25	2 x 3
	3 Lameirinhas	4 Jan.	09:30	3 x 4
			10:05	1 x 2
			10:40	3 x 1
			11:15	4 x 2
11:50			1 x 4	
12:25			3 x 2	
4 NDS A	25Jan.	09:30	4 x 3	
		10:05	1 x 2	
		10:40	3 x 1	
		11:15	4 x 2	
		11:50	4 x 1	
		12:25	3 x 2	

ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DA GUARDA
 Calendarização ENCONTROS DE TRAQUINAS 2013-14
 2ª FASE (Fut. 5)

Serie E	Organização/ Local	Data	Hora	Jogos 2x12' c/5' intervalo
1- N.D.S. A 2- Guarda Unida B 3- Guarda Unida C 4- Celorico A	1	22 Fev.	09:30	1 x 3
			10:05	4 x 2
			10:40	1 x 2
			11:15	3 x 4
			11:50	1 x 4
			12:25	3 x 2
	2	15 Mar.	09:30	2 x 3
			10:05	1 x 4
			10:40	1 x 2
			11:15	3 x 4
			11:50	2 x 4
			12:25	1 x 3
	3	5 Abr.	09:30	3 x 1
			10:05	4 x 2
			10:40	3 x 4
			11:15	1 x 2
			11:50	1 x 4
			12:25	3 x 2
	4	26 Abr.	09:30	4 x 3
			10:05	1 x 2
			10:40	3 x 1
			11:15	4 x 2
			11:50	4 x 1
			12:25	3 x 2

Anexo IV- Ficha de Jogo

Associação de Futebol da Guarda

Gabinete Técnico e de Formação



BOLETIM DE JOGO/ENCONTRO	Benjamins	Traquinas	<input checked="" type="checkbox"/>	Petizes
Clube: <u>Guarda Unida D. João</u>	Local: <u>Guarda S. H. J. J. J.</u>			
Resp. Técnico pela organização:			Data: <u>15 Março 2014</u>	

IDENTIFICAÇÃO DE ATLETAS

CLUBE 1 <u>N.D.S (A)</u>			CLUBE 3 <u>Guarda Unida C</u>		
Nº	Nome	Nº Licença	Nº	Nome	Nº Licença
12	MARTIM TENDONEN	1093201		Gonçalo Santos	1120865
7	AFONSO DIAS	1063427		Guilherme Silva	1120856
3	RUI PIRES	1063423		LUO Sousa	1120022
4	DIEGO ALMEIDA	1065425		Ricardo Mendes	1091227
5	RUBEN TAVIAS	1061587		tiago azevedo	1120852
2	VASCO LOBENCO	1066626		Guilherme Siqueira	1120861
13	NUNO COELHO	1188548		Silvio Pinto	1124910
4	RUBEN RODRIGUES	1038520		Rafael Oliveira	1062223
10	RODRIGO RAMOS	1061593		Julio Felix	1120863
8	GUILHERTE QUARENHA	1066627			
1	DMIS VAZ	1066625			
Trei.			Trei.		

CLUBE 4 <u>Guarda Unida B</u>		
Nº	Nome	Nº Licença
	Renzo Marques	1092841
	Gustavo Mendes	1066871
	Franco Santos	1067409
	Afonso Reis	1092819
	Gonçalo Gal	1092820
	Dien Antas	1120851
	Anz Afonso	1120021
	Felipe Figueiredo	1092769
	Travis Martins	1067423
	Ricardo Mendes	
Trei.		

CLUBE 2 <u>Calunio</u>		
Nº	Nome	Nº Licença
	Luis Santos	117100
	Joana Secco	1087282
	Ignat Albuquerque	1061980
	Katia Cunha	1085871
	João Fiuza	1087483
	Rafael Amado	117101
	David Sarsiva	117102
	Afonso Almeida	1087273
	Tomás Figueiredo	1061992
	Silvio Pires	1087425
	João Fonseca	1061984
	Alexandre Abreu	1061986
Trei.		

JOGOS	RESULT.	JOGOS	RESULT.
1 Guarda B X Guarda C	-	4 Guarda C X Calunio	0-3
2 UDS X Calunio	6-0	5 Guarda B X Calunio	3-0
3 UDC X Guarda B	3-1	6 UDS X Guarda C	11-0

Confirmações regulamentares	Assinaturas dos responsáveis técnicos (assinar só em caso de observância dos preceitos regulamentares; caso não se verifiquem, trancar o espaço correspondente)			
	Clube 1	Clube 2	Clube 3	Clube 4
Apresentação de Licenças AFG				
Utilização de atletas conforme regulamento				
Observações:				

Torneio Distrital de Benjamins

Estádio N. Sra. da Conceição – São Romão

Estádio Municipal de Seia

15:30H



Apoio:



Organizações:



Anexo VI-Planos de Treino



ESCOLA DE FUTEBOL GUARDA UNIDA DESPORTIVA
 PLANO DE TREINO/FICHA UNIDADE ENSINO

Escalão: Benjamins 18.30H 21/04/2014

Objectivos Gerais:	MATERIAL		
PASSE, RECEPÇÃO, TÉCNICA GR, PROGRESSÃO CONHECIMENTO, MARCAÇÃO, DESMARCAÇÃO, VELOCIDADE DE EXECUÇÃO, CUIDADO, FORÇA RÁPIDA, ATENÇÃO, CONCENTRAÇÃO E COOPERAÇÃO	BOLAS CONES		
Objectivos Específicos (Técnicos/Tácticos/Físicos (coordenativas e condicionais)/Psicológicos):	CONES		
TEC. OF: PASSE, RECEPÇÃO E REMATE.			
TEC. DEF: DESARME E TEC. GR.			
TAT. OF: PROGRESSÃO, DESMARCAÇÃO E FINALIZAÇÃO.			
TAT. DEF: CONHECIMENTO E MARCAÇÃO.			
FÍS: VELOCIDADE DE EXECUÇÃO E FORÇA RÁPIDA.			
PSI: ATENÇÃO, COOPERAÇÃO E CONCENTRAÇÃO.			
Exercícios: designação/condições realização e desenvolvimento/critérios êxito/variável evolução	ESQUEMA	T	TT
AQUECIMENTO: CAÇA-BOLAS	20x20m 	10'	10'
ALONGAMENTO INICIAL		3'	13'
ATIVIDADE 1: 3 x 1 + GR	10x35m 	20'	33'
ATIVIDADE 2: JOGO DOS CONREDORES	10x35m 	20'	33'
JOGO		15'	68'
ALONGAMENTO FINAL		2'	70'



Desportiva

Guarda Unida Desportiva

PLANO DE TREINO

TRAQUINAS

Época	2013/2014
Plano de Treino	Nº1
Horário	19.30h-20.30h
Data	09/12/2013
Local	Pavilhão São Miguel

10'	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> -Corrida -Exercícios mobilidade geral -Alongamentos -Jogo c/ mão: -limite de passos c/ bola na mão -não pode haver contato -a equipa que deixa cair a bola perde-a -golos só de cabeça -GR só pode defender com a cabeça <p><u>CrITÉRIOS Êxito:</u> não deixar cair a bola, fazer golo de cabeça.</p>	
35'	<p>Parte Principal</p> <ul style="list-style-type: none"> -Jogo 5x5: -limite de toques (3) -marcação individual <p><u>CrITÉRIO Êxito:</u> cumprir numero de toques. Cumprir a marcação individual.</p>	
15'	<p>Parte Final</p> <ul style="list-style-type: none"> -Alongamentos -Breve conversa com os jogadores e considerações acerca do treino 	



Desportiva

Guarda Unida Desportiva

PLANO DE TREINO

TRAQUINAS

Época	2013/2014
Plano de Treino	Nº2
Horário	19h-20h
Data	11/12/2013
Local	Pavilhão São Miguel

15'	<p>Parte Inicial</p> <p>-Corrida -Exercicios mob. geral -Téc. Individual (grupo 2 c/ 1 bola)</p> <p>-passe pé dir./esq. -recepção pé dir./esq. -recepção peito -cabeceamento c/ e s/ impulsão -drible c/ e s/ oposição</p> <p><u>Critério Êxito: Orientação do passe. Recepção de bola. Salto e cabeceamento.</u></p>	
35'	<p>Parte Principal</p> <p>-Jogo 5x5 -Marcação individual -Só pode haver golo depois da bola passar pelos 4 jog.</p> <p><u>Critério Êxito: Marcação individual. Golo depois das condicionantes.</u></p>	
10'	<p>Parte Final</p> <p>-Alongamentos -Breve conversa com os jogadores e considerações acerca do treino</p>	



Desportiva

Guarda Unida Desportiva

PLANO DE TREINO

TRAQUINAS

Época	2013/2014
Plano de Treino	Nº3
Horário	19h-20h
Data	08/01/2014
Local	Pavilhão São Miguel

10'	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> -Corrida -Exercícios mob. geral -Téc. Individual (grupo 2 c/ 1 bola) <p>-passe pé dir./esq. -recepção pé dir./esq. -recepção peito -cabeceamento c/ e s/ impulsão -drible c/ e s/ oposição</p> <p><u>Critério Êxito: Orientação do passe. Recepção de bola. Salto e cabeceamento.</u></p>	
35'	<p>Parte Principal</p> <ul style="list-style-type: none"> -Jogo reduzido/condicionado (5x5) <p>-nº limite de toques -só pode haver golo depois de 5 passes</p> <p><u>Critério Êxito: Cumprir condicionantes e fazer o golo.</u></p>	
15'	<p>Parte Final</p> <ul style="list-style-type: none"> -Alongamentos -Breve conversa com os jogadores e considerações acerca do treino 	



Desportiva

Guarda Unida Desportiva

PLANO DE TREINO

TRAQUINAS

Época	2013/2014
Plano de Treino	Nº4
Horário	19h-20h
Data	10/02/2014
Local	Pavilhão São Miguel

10'	<p>Parte Inicial</p> <p>-Corrida -Exercícios mob. geral</p>	
35'	<p>Parte Principal</p> <p>-Circuito</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)controlo da bola entre os cones 2)recepção, corrida c/ bola e passe 3)recepção, drible sobre adversário e passe 4)recepção, drible sobre adversário e finalização 5)finalização <p>-Jogo reduzido/condicionado (5x5)</p> <ul style="list-style-type: none"> -nº limite de toques -só pode haver golo depois de 5 passes <p><u>Critério Êxito: controlo de bola.</u> <u>Recepção. Drible junto ao pé.</u> <u>Fazer o golo.</u></p>	
15'	<p>Parte Final</p> <p>-Alongamentos -Breve conversa com os jogadores e considerações acerca do treino</p>	



Desportiva

Guarda Unida Desportiva

PLANO DE TREINO

BENJAMINS

Época	2013/2014
Plano de Treino	Nº1
Horário	18h-19.30h
Data	10/12/2013
Local	Pavilhão Estádio Municipal

15'	Parte Inicial -Jogo do Meinho -Exercícios mobilidade geral	
35'	Parte Principal -Velocidade de reação, deslocamento e execução (GR+0x3) -todos os jogadores rodam e fazem as 3 posições <u>Critérios Êxito:</u> Jogador realiza o bem o passe e desmarcação.	
10'	Parte Final -Marcação de Penáltis -Alongamentos	



Desportiva

Guarda Unida Desportiva

PLANO DE TREINO

BENJAMINS

Época	2013/2014
Plano de Treino	Nº2
Horário	18h-19.30h
Data	12/12/2013
Local	Pavilhão Estádio Municipal

15'	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> -Corrida -Exercícios mobilidade geral -Along. 	
35'	<p>Parte Principal</p> <p>-Circulação e Manutenção da Posse de Bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> -amplitude, criação de espaços e linhas de passe, desmarcações de apoio -3x3+1 joker(+2 apoios nas laterais) -após 5 passes permitido fazer golo nas 3 balizas -Jogo 5x5 -limite de toques(3) -só pode haver golo depois da bola passar pelos 4 jogadores <p><u>Critérios Êxito:</u> Não perder a posse bola, fazer o golo depois de ultrapassar os condicionantes.</p>	
10'	<p>Parte Final</p> <ul style="list-style-type: none"> -Alongamentos -Breve conversa com os jogadores e considerações acerca do treino 	



Desportiva

Guarda Unida Desportiva

PLANO DE TREINO

BENJAMINS

Época	2013/2014
Plano de Treino	Nº3
Horário	18h-19.30h
Data	17/12/2013
Local	Pavilhão Estádio Municipal

15'	Parte Inicial -Jogo do Meinho -Exercícios mobilidade geral	
35'	Parte Principal -Finalização: -GR+1 x 2 -Finalização: -GR+0 x 2 -GR+0 x 1 <u>Critérios Êxito:</u> Ultrapassar o defesa sem perder a bola. Fazer golo	
10'	Parte Final -Marcação de Penáltis	



Desportiva

Guarda Unida Desportiva

PLANO DE TREINO

BENJAMINS

Época	2013/2014
Plano de Treino	Nº4
Horário	18h-19.30h
Data	07/01/2014
Local	Pavilhão Estádio Municipal

10'	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none">-Corrida-Exercícios mob. Geral-Along.	
35'	<p>Parte Principal</p> <ul style="list-style-type: none">-Circuito de Resistência em regime técnica Individual:-10' a 15' em cada circuito-Jogo 5x5-limite de toques(3)-marcação individual <p><u>Critérios Êxito:</u> cumprir o circuito no menor tempo possível. Fazer marcação individual.</p>	
15'	<p>Parte Final</p> <ul style="list-style-type: none">-Alongamentos-Breve conversa com os jogadores e considerações acerca do treino	



Desportiva

Guarda Unida Desportiva

PLANO DE TREINO

BENJAMINS

Época	2013/2014
Plano de Treino	Nº5
Horário	18h-19.30h
Data	21/01/2014
Local	Zambito

10'	<p>Parte Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> -Corrida -Exercícios mob. Geral -Along. 	
30'	<p>Parte Principal</p> <p>-Circulação e manutenção da Posse de Bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> -amplitude, criação de linhas de passe, desmarcações de apoio e ocupação/ aproveitamento de espaço -GR+5 x 5 (apos 5 passes pode finalizar). -A equipa adversária se ganhar a bola coloca a mesma numa lateral para haver cruzamento e finalização <p><u>Critérios Êxito:</u> Não perder a bola. Recuperar a bola ao adversário e fazer golo.</p>	
20'	<p>Parte Final</p> <ul style="list-style-type: none"> -Jogo 7x7 -Alongamentos -Breve conversa com os jogadores e considerações acerca do treino. 	



Desportiva

Guarda Unida Desportiva

PLANO DE TREINO

BENJAMINS

Época	2013/2014
Plano de Treino	Nº6
Horário	18h-19.30h
Data	28/01/2014
Local	Zambito

10'	<p>Parte Inicial</p> <p>-Corrida</p> <p>-Exercícios mob. Geral</p> <p>-Along.</p>	
35'	<p>Parte Principal</p> <p>-Circuito:</p> <p>-Técnica individual (controle da em corrida, passe, desmarcação, receção orientada)</p> <p>-Jogo 7x7</p> <p><u>Critérios Êxito: Perfeição do gesto técnico. Passe orientado.</u></p>	
15'	<p>Parte Final</p> <p>-Alongamentos</p> <p>-Breve conversa com os jogadores e considerações acerca do treino</p>	



Desportiva

Guarda Unida Desportiva

PLANO DE TREINO

BENJAMINS

Época	2013/2014
Plano de Treino	Nº7
Horário	18h-19.30h
Data	13/02/2014
Local	Zambito

10'	<p>Parte Inicial</p> <p>-Corrida -Exercícios mob. Geral</p>	
25'	<p>Parte Principal</p> <p>-Finalização (GR+0 x 3) -Após 1º passe domina a bola, vira para a baliza e remata -Após 2º passe remata de 1ª -Troca de posição e executa dos dois lados</p> <p>-Finalização (GR+1 x 3) -Após o 1º toque dos avançados na bola o defesa pode desarmar -Executa dos dois lados</p> <p><u>Critérios Êxito:</u> Fazer o golo. Perfeição do passe e receção de bola.</p>	
25'	<p>Parte Final</p> <p>-Jogo 7x7 -Alongamentos -Breve conversa com os jogadores e considerações acerca do treino</p>	



Desportiva

Guarda Unida Desportiva

PLANO DE TREINO

BENJAMINS

Época	2013/2014
Plano de Treino	Nº8
Horário	18h-20h
Data	14/03/2014
Local	Zambito

10'	Parte Inicial -Exercícios mob. Geral -Alongamentos	
110'	Parte Principal -Jogo Treino com "equipa B" Parte Final - Breve conversa c/ os jogadores acerca do jogo	

Anexo VII-Fotos dos atletas







Anexo VIII-Quadro Competitivo

Série A

Escalão: Traquinas

Equipa: Guarda Unida Desportiva A

Nº	Nome da Equipa
1	Casal de Cinza
2	GUD A
3	Guarda 2000
4	NDS A

1ª FASE

Equipas	Dia/Mês	Hora	Local
Casal de Cinza x GUD A	30/nov	10:40	Pav. Casal Cinza
NDS A x GUD A	30/nov	11:15	Pav. Casal Cinza
Guarda 2000 x GUD A	30/nov	12:25	Pav. Casal Cinza
GUD A x NDS A	21/dez	09:30	Pav. São Miguel
GUD A x Guarda 2000	21/dez	10:40	Pav. São Miguel
GUD A x Casal Cinza	21/dez	11:15	Pav. São Miguel
Casal de Cinza x GUD A	11/jan	10:05	Pav. São Miguel
NDS A x GUD A	11/jan	11:15	Pav. São Miguel
Guarda 2000 x GUD A	11/jan	12:25	Pav. São Miguel
Casal de Cinza x GUD A	01/fev	10:05	Pav. São Miguel
NDS A x GUD A	01/fev	11:15	Pav. São Miguel
Guarda 2000 x GUD A	01/fev	12:25	Pav. São Miguel

Série E

Escalão: Traquinas

Equipa: Guarda Unida Desportiva A

2ª FASE

Nº	Nome da Equipa
1	Celorico A
2	GUD A
3	Guarda 2000
4	NDS A

Equipas	Dia/Mês	Hora	Local
Celorico A x GUD A	22/fev	10:40	Pav. Celorico
NDS A x GUD A	22/fev	11:15	Pav. Celorico
Guarda 2000 x GUD A	22/fev	12:25	Pav. Celorico
GUD A x NDS A	15/mar	09:30	Pav. São Miguel
GUD A x Guarda 2000	15/mar	10:40	Pav. São Miguel
GUD A x Celorico A	15/mar	11:15	Pav. São Miguel
Celorico A x GUD A	05/abr	10:05	Pav. São Miguel
NDS A x GUD A	05/abr	11:15	Pav. São Miguel
Guarda 2000 x GUD A	05/abr	12:25	Pav. São Miguel
Celorico A x GUD A	26/abr	10:05	Pav. São Miguel
NDS A x GUD A	26/abr	11:15	Pav. São Miguel
Guarda 2000 x GUD A	26/abr	12:25	Pav. São Miguel

Relatório Mensal

Novembro

Neste mês começou-se por fazer uma apresentação aos atletas dos quais vou ficar responsável sendo que de seguida se precedeu a realização de várias observações dos treinos em que vou ficar inserido assim como os métodos de ensino e técnicas utilizadas pelo treinador atual.

Foi possível notar que o principal objetivo no ensino do futebol nestas idades realizada pelo atual treinador consiste numa aprendizagem do gesto técnico e de um aperfeiçoamento do mesmo. Nestas primeiras semanas os treinos basearam-se no passe e controlo de bola com diversos exercícios alusivos a estes dois temas sendo que no fim de todos os treinos se realizam entre 10 a 20 min de jogo jogado ou de jogo condicionado.

Os aspetos mais positivos que se podem realçar neste começo são a disponibilidade do treinador atual em querer transmitir conhecimentos e formas de ensino assim como a rápida integração no grupo de trabalho.

Relatório Mensal

Dezembro

Durante este mês já houve interação direta com o grupo de trabalho ou seja, já houve exercícios preparados e dados por mim sendo que foi notória uma resposta bastante positiva por parte dos atletas. Notou-se empenho e interesse pelos exercícios propostos e uma rápida compreensão dos mesmos, ao notar-se um resultado positivo decidiu-se usar mais vezes o mesmo exercícios em outras sessões sofrendo apenas algumas variantes entre sessões.

A partir do meio do mês já foi possível notar uma maior á vontade por parte do grupo de trabalho que no início estava um pouco apreensivo por ter alguém novo na frente deles. A barreira do desconhecimento e insegurança foi rapidamente ultrapassada sendo que já foi notória uma interação mais continuada e com mais confiança tanto por parte do grupo de trabalho como da minha parte. Os temas do treino já se têm virado também um pouco para a finalização mas como o intuito de melhorar o gesto técnico e o pormenor do remate sendo que o importante não é os golos mas sim o gesto em si.

Começou também no meio do mês o mini campeonato distrital onde a Guarda Unida (Benjamins e Traquinas) escalões onde estou inserido nos treinos defronta por várias vezes outras equipas do distrito da Guarda sendo que os jogos se realizam ao sábado de manha no pavilhão das residências. O torneio baseia-se em 3 jogos nesse dia com cerca de 1h30 de espaço entre eles.

Durante este mês é de realçar o começo do controle por inteiro do grupo de trabalho sendo que nos escassos treinos no final do mês já era da minha responsabilidade todo o treino assim como os exercícios a serem dados com a supervisão do treinador principal.

Daqui em diante os treinos dos benjamins ficarão á minha responsabilidade e os treinos dos traquinas serão dados pelo treinador principal e por mim, ajudando assim a uma melhor orientação do grupo de trabalho devido ao fato do número de elementos do grupo ser mais alargado.

Relatório Mensal

Janeiro

Durante este mês ocorreram os encontros entre os Traquinas e os Benjamins do Guarda Unida com os da Guarda 2000, Lameirinhas e NDS. Estes encontros servem para criar um certo ritmo de competição nos atletas sendo que não contam para nenhum campeonato ou competição. São de carácter amigável mas já nesta idade é possível notar a rivalidade entre clubes e a força em querer levar a vitória no final do jogo.

Os jogos dos traquinas decorrem nos dias 11 de janeiro e 1 de fevereiro e dos benjamins nos dias 4 e 25 de janeiro. Os resultados não foram péssimos mas podiam ser melhores. Os traquinas venceram 2 dos 4 jogos disputados no dia 11 assim como no dia 1 de fevereiro. Em relação aos benjamins foram um pouco melhor sendo que no dia 4 venceram 3 dos 4 jogos e no dia 25 venceram 2 dos 4 jogos. Notou-se que os jogos derrotados foram pela margem mínima e por culpa de erros individuais do guarda-redes e não tanto pela falta de qualidade da equipa.

Na segunda fase dos encontros vamos tentar combater os erros cometidos e melhorar o nível de futebol praticado inculindo novas bases e novas forma de jogo sendo isso que realmente importa e não tanto os resultados. Esta inclusão de novas formas de jogo destina-se sobretudo aos benjamins pois os traquinas ainda não se encontram em condições de aprenderem.

Estes tipos de encontros servem também para ajudar a perceber em que ponto os atletas se encontram e quais os aspetos que melhoraram e aqueles que falta melhorar. É possível assim fazer uma retrospectiva e uma planificação daquilo que foi consolidado e daquilo que ainda falta aprender. Durante a semana os treinos foram sendo dados com o objetivo direcionado mais para a circulação de bola entre a equipa com a utilização e inclusão de movimentações e desmarcações pois foram esses os aspetos que mais falharam nos jogos sendo que durante o próximo mês (fevereiro) iremos insistir um pouco mais neste aspeto até que seja melhor consolidado.

Os treinos já decorrem de forma fluida e sem muitos problemas havendo já um maior á vontade durante toda a sessão que já é orientada totalmente por mim havendo por vezes ou não a supervisão do treinador principal.

Relatório Mensal

Fevereiro

Ao longo deste mês e sendo ele um pouco mais curto realizou-se uma pausa durante os encontros dos traquinas e dos benjamins. Como referido no relatório anterior durante este mês os treinos consistiram maioritariamente no jogo em equipa e circulação de bola a fim de aumentar o entrosamento entre a equipa e com isso melhorar a qualidade do futebol praticado. De fato esse aspeto foi evoluído sendo notória a grande melhoria da maioria dos atletas principalmente nos atletas mais velhos (benjamins) como seria de esperar. Já foi possível e a trocas de bola rápidas e a combinações ao primeiro toque que melhoram imenso o jogo e a forma de jogar.

Os atletas ao notarem que são capazes de efetuar esses movimentos acabam por ficar entusiasmados e motivados a querer evoluir e a melhorar o que os ajuda não só a eles como também aos treinadores que tentam ensinar.

Os aspetos positivos durante este mês foi mesmo o melhoramento da forma de jogo com a aquisição de novas técnicas e aumento do entrosamento de equipa que proporciona boas jogadas e com isso melhores resultados.

Durante o mês de março esperamos voltar com os jogos entre benjamins e também dos traquinas esperando assim que melhores resultados surjam nesta segunda fase de encontros.

Relatório Mensal

Março

Durante este mês houve o regresso das competições nos dois escalões. A competição agora deixou de ser futebol de 5 para passar a ser futebol de 7. Começou-se portanto a inculcar nos jovens o posicionamento em campo, movimentações e ocupações de espaços. Durante este mês este foi o foco principal sendo que ainda se assiste a um défice cognitivo em vários atletas que não conseguem entender e desempenhar bem o papel que têm a desempenhar.

Em termos competitivos não havia muito a esperar pois os jogos foram contra equipas mais velhas e com mais experiência de jogo, contudo ainda conseguimos alcançar uma vitória e os jogos serviram exatamente para perceber os pontos que faltavam ser melhorados.

Relatório Mensal

Abril

Depois de observadas as lacunas do mês anterior e depois de observados os erros cometidos nos jogos, este mês focou-se nas movimentações defensivas e atacantes. Começou-se a trabalhar as deambulações tanto defensivas como atacantes, esta é um dos mais complicados movimentos que os atletas terão de interiorizar e não se pode esperar resultados logo aos primeiros tempos. Contudo os resultados competitivos foram bastante satisfatórios com a conquista de 2 vitórias em 3 jogos sendo uma delas contra uma equipa difícil de Vilar Formoso. Daqui em diante a aposta será em melhorar cada vez mais o processo defesa ataque e ataque defesa, sendo que ainda não foi dado muito ênfase ao contra-ataque.