



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Gabriela Sofia Filipe Fial Liberata

julho | 2016



IPG

Politécnico
da Guarda

Polytechnic
of Guarda

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

Relatório de Estágio

GABRIELA SOFIA FILIPE FIAL LIBERATA

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU LICENCIADO

JULHO/2016



IPG

Politécnico
da Guarda

Polytechnic
of Guarda

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

Relatório de Estágio

GABRIELA SOFIA FILIPE FIAL LIBERATA

ORIENTADOR: PROFESSOR DOUTOR PEDRO TIAGO ESTEVES

JULHO/2016

“A vontade de se preparar tem que ser maior que a vontade de vencer. Vencer será a consequência da boa preparação”

Bernadinho

Ficha de Identificação

Instituição formadora: Instituto Politécnico da Guarda

Presidente do IPG: Professor Doutor Constantino Mendes Rei

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro Tadeu

Diretor de Curso: Professora Doutora Carolina Vila-Chã

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

Nome da entidade acolhedora: Núcleo Desportivo e Social da Guarda

Data de fundação: Fundado em 1982

Morada: Av. Da Igreja, s/n – 2º andar / 6300 – 839 Guarda

E-mail: ndsguarda@gmail.com

Telefone: 271230624 – 966212318

Nome do Coordenador de Estágio: Pedro Tiago Esteves

Grau Académico: Doutor pela Faculdade de Motricidade Humana

E-mail: ptesteves@ipg.pt

Nome do Tutor de Estágio: Francisco José Gomes Barros

Grau Académico: Licenciado em Ciências do desporto e Educação Física pela Universidade de Coimbra / Cédula de Treinador Nível II dado pela Associação de Futebol de Coimbra

Email: franciscobarros285@hotmail.com

Nome do estudante/estagiário: Gabriela Sofia Filipe Fial Liberata

Número de aluno: 5007685

Curso: Desporto – Menor Treino Desportivo

Período do estágio: 14 de outubro de 2015 até 31 de maio de 2016

Email: bubas_b_8@hotmail.com

Agradecimentos

Antes do culminar desta etapa tenho que referir alguns agradecimentos que para mim foram sem dúvida uma mais-valia no decorrer deste estágio.

Começo por agradecer ao Professor Pedro Tiago Esteves todo o apoio dando ao longo do ano para a realização do estágio, do *dossier* de estágio e deste mesmo relatório de estágio.

Agradeço ao Instituto Politécnico da Guarda e a Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto pela oferta formativa que me proporcionou ao longo destes anos letivos. Agradecer também a todos os docentes que me lecionaram a paciência e o empenho para que nós alunos conseguíssemos obter vários conhecimentos.

Agradecer ao Núcleo Desportivo e Social da Guarda por me terem acolhido nesta época e por me terem ajudado para a realização do meu estágio. A todos os treinadores, direção e intervenientes do NDS por toda a ajuda que me deram ao longo deste tempo, foram sem dúvida uma peça fundamental para conseguir por em prática os meus conhecimentos e conseguir adquirir ainda mais. Um especial agradecimento ao Professor Francisco, ao Tiago, ao Prezi, ao Sr. Joaquim, aos meus colegas Emanuel e Gonçalo e ao “meu” mister Igor Pereira por me ter aturado durante esta época e também aos “meus meninos” por me terem ensinado muito.

Por último mas nunca menos importante agradecer aos meus pais, irmãos, amigos, namorado por todo o apoio, incentivo, e motivação ao longo destes anos todos e principalmente este último ano por nunca me terem abandonado e terem dado ainda mais motivos para conseguir seguir os meus sonhos, sem eles eu nunca teria conseguido realizar este sonho.

A todos os que por um bocadinho contribuíram para a minha felicidade, motivação, dedicação o meu MUITO OBRIGADO!

Resumo

O estágio é sem dúvida o culminar de uma licenciatura pois é no estágio que começamos a desenvolver capacidades que nos serão uteis para o mercado de trabalho, por assim dizer o estágio é o nosso suporte para nos prepararmos para o mundo do trabalho, este enquadra-se no 3º ano do curso de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio curricular no menor de treino desportivo decorreu num total de 500 horas de contacto com a instituição de acolhimento que escolhi, o NDS da Guarda.

As minhas funções enquanto estagiária começaram por observação de treinos e pouca intervenção nos mesmos, planejar em conjunto com os outros treinadores os microciclos para a semana de treino, mas ao longo do tempo as minhas tarefas foram acrescidas dando mesmo treinos sozinha, o que me fez crescer como profissional pois encontrei algumas dificuldades às quais tive que encontrar resposta.

Este relatório de estágio pretende detalhar todo o processo efetuado ao longo deste. Todas as vivências ao longo do estágio foram sem dúvida uma mais-valia para a minha evolução como profissional. Ouvir as opiniões dos outros treinadores, as críticas, os conselhos tudo fez com que a minha integração no mundo do treino se tornasse mais acessível.

Com este estágio consegui desenvolver competências na comunicação oral e na operacionalização do processo de treino numa equipa de futebol (no treino desportivo).

Em suma, observei, planeei, intervim na sessão de treinos, participei em diversas atividades complementares e tentei aplicar todos os dias o meu conhecimento na área do treino adquirido nas aulas ao longo dos anos letivos.

PALAVRAS-CHAVE: Futebol; Treino; Metodologia de Treino; Planeamento do Treino; Periodização do Treino; Análise do Jogo.

Índice Geral

Ficha de Identificação.....	II
Agradecimentos.....	III
Resumo.....	IV
Índice de Figuras.....	III
Índice de Tabelas.....	IV
Índice de Siglas.....	V
1 - Introdução.....	1
2 - Contextualização do local de estágio.....	2
2.1- Contextualização histórica do Núcleo Desportivo e Social da Guarda.....	2
2.2- Estrutura Organizacional.....	4
Organigrama funcional do clube.....	4
2.3 – Recursos Humanos.....	6
2.4 – Recursos Espaciais.....	7
2.5 - Recursos Materiais.....	9
2.6 – Recursos Logísticos.....	9
3 – Objetivos e fases do processo de estágio.....	10
3.1 – Objetivos Gerais.....	10
3.2 – Objetivos Específicos.....	10
3.3- Fases do processo de estágio.....	11
4 – Atividades desenvolvidas.....	13
4.1 – Fases do processo de estágio.....	13
4.2 – Planeamento e periodização do treino.....	14
4.2.1 – Planeamento do treino.....	14
4.2.2 – Periodização do treino.....	15
4.2.3 – Microciclo.....	17

4.3 – Ideia/ Modelo de Jogo.....	19
4.3.1 Organização Ofensiva	20
4.3.2 Sub-momento Pontapé de baliza	20
4.3.3 Sub-momento Construção e criação de ações ofensivas.....	21
4.3.4 Sub-momento Finalização.....	22
4.3.5 Organização Defensiva	23
4.3.6 Esquemas Táticos.....	25
4.3.7 Lançamentos de bola pela linha lateral	25
4.3.8 Pontapés de canto	25
4.4 - Princípios do Escalão de Infantis sub-12.....	26
4.5 - Conteúdos do Treino para o escalão de Infantis sub-12.....	27
4.6 – Projeto de Promoção – <i>Blog</i> “Dona da Bola”	28
5 – Atividades Complementares.....	30
6 - Reflexão final	31
7 - Referências Bibliográficas	33
Anexos.....	34
Anexo I – Convenção de Estágio.....	34
Anexo II - Plano de Estágio	37
Anexo III – Calendário de jogos 1ª fase	39
Anexo IV – Calendário de jogos 2ª fase	40
Anexo V – Folha do Microciclo usado para a planificação dos treinos	42
Anexo VI – Construção do Blog “Dona da Bola”	43
Anexo VII – Fotografias	44

Índice de Figuras

Fig. 1 Logotipo do Clube.....	2
Fig. 2 Organigrama funcional do clube.....	4
Fig. 3 Equipa Técnico/ Pedagógica do clube	5
Fig. 4 Estádio Municipal da Guarda.....	7
Fig. 5 Campo do Zambito (sem sintético).....	8
Fig. 6 Relvado artificial do campo do Zambito.....	8
Fig. 7 Complexo desportivo S. Salvador (Carapito)	8
Fig. 8 Calendarização das atividades de estágio.....	11
Fig. 9 José Guilherme Oliveira (2003).....	15
Fig. 10 Exemplo de um microciclo utilizado nos treinos do NDS.....	17
Fig. 11 Apresentação do Blog “Dona da Bola”.....	28

Índice de Tabelas

Tabela 1 Caracterização da equipa	6
---	---

Índice de Siglas

NDS – Núcleo Desportivo e Social da Guarda

IMC – Índice de massa corporal

MC – Médio Centro

MDF – Médio Defensivo

MD – Médio Direito

ME – Médio Esquerdo

PL – Ponta de Lança

GR – Guarda – Redes

DC – Defesa Central

DD – Defesa Direito

DE – Defesa Esquerdo

PD – Pé Dominante

1 - Introdução

O presente relatório é o resultado do estágio curricular da licenciatura do Curso de Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda. Tem como principal finalidade dar a conhecer a entidade e todo o trabalho que desenvolvi enquanto estagiária.

O Estágio Curricular apresenta-se como uma grande oportunidade de colocar em prática os conhecimentos e competências teórico-práticas adquiridas no decorrer da licenciatura.

No curso de Desporto temos a oportunidade de escolha do menor a seguir, eu escolhi seguir o menor de treino desportivo e realizei o estágio na área de futebol num clube da cidade da Guarda, o Núcleo Desportivo e Social da Guarda (NDS).

A escolha reflete-se no gosto pela modalidade, no facto do meu pai me ter incutido desde pequena o gosto pelo futebol ao ir assistir a jogos e treinos pois os meus irmão mais velhos sempre praticaram futebol, deve-se também ao facto de passar horas na rua a jogar futebol. Depois disto veio o gosto pelo treino e o querer entender o que se passava por de trás do jogo em si (treinos), para que o trabalho de uma equipa seja concretizado no jogo.

Escolhi este clube por ser no distrito das melhores “escolas” de formação jogadores, e por estar na cidade da Guarda o que me facilitou o comprimento do horário de estágio. Depois de estar no clube como estagiária foi-me “dado” para efetuar o estágio a equipa de infantis “c” do mesmo. O estágio teve duração de 34 semanas (453 horas) distribuídas por diferentes horários, dias, consoante os treinos e os jogos (entre 10 a 15 horas por semana).

No plano de estágio (Anexo II), foram referidas as fases e as atividades em que iria estar inserido no decorrer do processo de estágio no NDS Guarda, tal como os meus objetivos de estágio.

Este relatório é constituído por várias partes: A introdução, a caracterização da entidade acolhedora do estágio, os objetivos do estágio, o planeamento do estágio, as atividades desenvolvidas, a reflexão final, as referências bibliografias e os anexos.

Em Síntese, este relatório é a produção escrita de todas as atividades que vivenciei e desenvolvi no decorrer do meu estágio e espero que no final do mesmo consiga dar a conhecer todo o trabalho realizado.

2 - Contextualização do local de estágio

2.1- Contextualização histórica do Núcleo Desportivo e Social da Guarda



O Núcleo Desportivo e Social da Guarda (NDS) foi fundado em 1982, o seu fundador foi o Engenheiro Jorge Manuel Pires Godinho Antunes, que conseguiu unir à sua volta muitos dos jovens estudantes e trabalhadores residentes na então Guarda-Gare.

(fonte: nds-guarda.com/)

Fig. 1 Logotipo do Clube
Fonte:nds-guarda.com/

As atividades desta associação iniciaram-se com a criação de:

- Grupo de danças que fez itinerário em praticamente todo o Distrito;
- Provas de perícia automóvel;
- Coro infantil;
- Futebol amador;
- Atletismo federado.

No ano da sua fundação foi fomentada a festa local em honra de São Miguel, padroeiro da localidade, passando nos anos seguintes a sua realização de inteira responsabilidade de organização do NDS da Guarda.

Foi através de jovens (com idades entre os 14 e 20 anos) que o NDS nasce definitivamente, para tal eles reuniam-se semanalmente para debater vários assuntos.

Os objetivos pretendidos aquando da criação do NDS da Guarda eram em tudo semelhantes aos atuais.

No início pretendia-se um grupo exclusivamente de jovens, mas com o passar dos anos, tornou-se um grupo para todas as idades.

Com o passar dos anos o NDS vai ganhando mais vigor e adeptos, bem como todo o prestígio e reconhecimento alcançado aos mais diversos níveis desportivos.

Na sua fundação pretendia-se um clube que servisse um projeto sociocomunitário para a Guarda-Gare com diversas vertentes: no desporto, na cultura, na recreação, no apoio social aos idosos, crianças, jovens e a pessoas com problemas de pobreza e/ou desemprego.

O desporto de formação tem sido a cara do NDS ao longo destes seus 33 anos de existência, onde o futebol assume o papel principal.

A preocupação no desenvolver da modalidade levou o NDS a preparar-se, ao longo dos anos, de cada vez mais e melhores condições que possibilitem a formação não só de jovens atletas mas principalmente de jovens cidadãos, procurando prepará-los para a exigência do desporto e da vida pessoal e profissional. Acreditando que os momentos de competição são parte integrante e fundamental da formação de jovens atletas o NDS tem um plano estruturado que contempla a existência de todos os escalões no que ao futebol diz respeito, tendo inclusive escalões etários representados por mais de uma equipa.

2.2- Estrutura Organizacional

Organigrama funcional do clube

De seguida apresento o organigrama funcional do clube NDS, a equipa técnico pedagógico do mesmo e a equipa logística de apoio. A estrutura organizacional do clube tem como modelo predominantemente horizontal (fig.3)



Fig. 2 Organigrama funcional do clube
Fonte: Documento Orientador do clube NDS

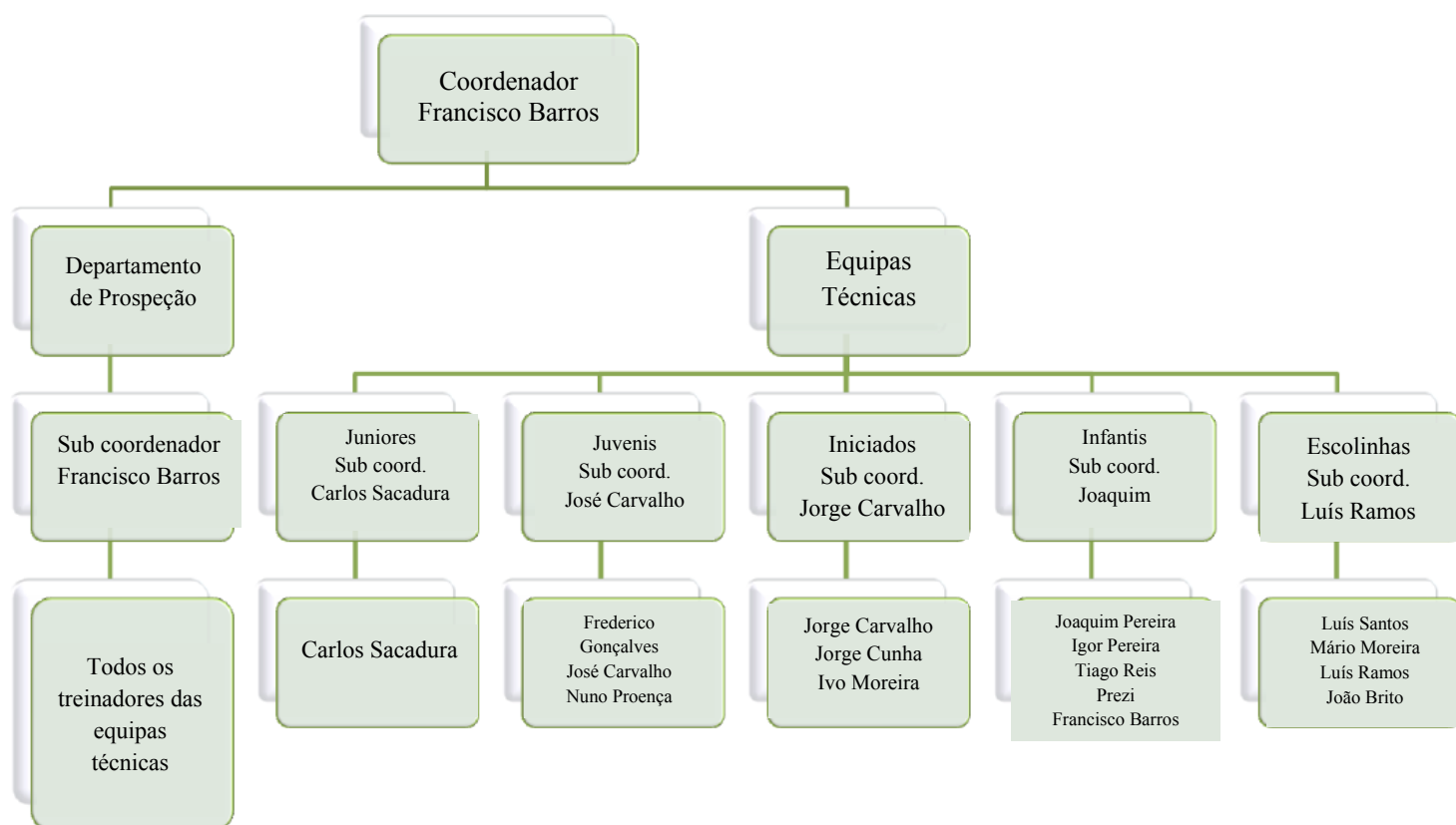


Fig. 3 Equipa Técnico/ Pedagógica do clube
 Fonte: Documento Orientador do clube NDS

De toda a estrutura do clube, tanto técnico pedagógica como a equipa logística de apoio é de salientar o excelente trabalho do Professor Francisco Barros , tutor de estágio, tudo o seu trabalho, empenho e dedicação para que tudo fosse organizado sempre da melhor maneira, isto, enquanto coordenador pedagógico e subcoordenador da formação.

2.3 – Recursos Humanos


A equipa de infantis “D” do NDS é constituída por 13 atletas, todos com a idade 12 anos. Na tabela abaixo (tabela 1) é representado o plantel desta equipa para a época de 2015/2016 caracterizando o peso, a altura, o IMC, o Pé dominante e a posição a que cada atleta joga.

De um ponto de vista antropométrico obtivemos uma média do peso de 42 kg (PD=0,06), de altura 1,50 m (PD=0,05) e de IMC 18,7 (PD=0,03). A equipa têm atletas dos três quartis, têm 4 atletas do 1º quartil, 6 do 2º quartil e apenas 2 do 3º quartil.

Praticamente todos os jogadores já tinham uma ligação com a modalidade, a maior parte já veem de escalões anteriores do NDS. Estão bastante habituados à ideia de jogo do clube, como também a jogar uns com os outros o que por vezes foi uma mais-valia para os treinos/ jogos.

Tabela 1 Caracterização da equipa

Fonte: própria

	CARACTERÍSTICAS DA EQUIPA						
	Nome	Data de nasc.	Quartil	Peso(kg)	Altura(m)	IMC	PD
Francisco Dias	20/08/2004	2º	47,9	1,49	21,58	Direito	GR
Luís Dias	20/08/2004	2º	45,7	1,48	20,86	Esquerdo	DE
David Silva	13/04/2004	1º	56	1,5	24,89	Direito	DE/DD
Filipe Conde	28/09/2004	3º	58,7	1,62	22,37	Direito	GR
João Botelho	30/10/2004	3º	43,5	1,54	18,34	Direito	DD
Gonçalo Mimoso	28/08/2004	2º	37,3	1,44	17,99	Direito	DD
Pedro Mendes	28/08/2004	2º	33	1,39	17,08	Direito	MC
Simão Ribeiro	09/01/2004	1º	33	1,41	16,6	Direito	MD
Diogo Ribeiro	21/07/2004	2º	39,5	1,54	16,66	Direito	MD/PL
Pedro Araújo	24/01/2004	1º	36,8	1,54	15,52	Esquerdo	ME
João Macedo	01/02/2004	1º	36,8	1,54	15,52	Direito	MD/MC
Rodrigo Rebocho	09/07/2004	2º	39	1,5	17,33	Direito	PL
Daniel Pereira	20/05/2004	2º	39,6	1,45	18,83	Direito	PL
Média			42,06153846	1,495385	18,73615		

2.4 – Recursos Espaciais

O escalão de Infantis do NDS da Guarda treinou semanalmente em duas instalações desportivas diferentes: um treino no piso sintético (relva artificial) e dois treinos no piso de relvado natural. No treino de piso sintético era efetuado no campo de futebol do Zambito (fig. 8 e 9) e os seguintes dois treinos eram realizados no Estádio Municipal da cidade da Guarda (fig.7) ainda podendo ser realizados alguns treinos no campo do Carapito (terra batida/pelado) (fig. 4), campo do NDS.



Fig. 4 Estádio Municipal da Guarda

Fonte: www.aag.pt

O Estádio Municipal da cidade da Guarda (Fig.4) tem relva natural, iluminação artificial e uma pista de atletismo, que foi inaugurada em 1996. É um campo com 99x64 metros para a prática de futebol de 11. Este espaço tem a capacidade de albergar 10000 espectadores. É a casa de três clubes: Associação Desportiva da Guarda, Guarda Unida e Guarda Desportiva FC. As instalações do Estádio Municipal da Guarda, património municipal, visam contribuir para o desenvolvimento desportivo do concelho.

No que diz respeito ao campo do Zambito (Fig. 5 e 6), trata-se de um campo com relvado artificial (sintético) não possui ainda bancadas para os espetadores se puderem sentar tendo assim de assistir aos jogos e treinos em pé, possui quatro balneários para as equipas e dois para as equipas de arbitragem. Este campo é utilizado para a realização de jogos de futebol de 11 e de 7.



Fig. 5 Campo do Zambito (sem sintético)

Fonte: soldaguarda.blogspot.com



Fig. 6 Relvado artificial do campo do Zambito

Fonte: própria

Alguns treinos, quando não havia espaços disponíveis (dos acima referidos), eram realizados no complexo desportivo S. Salvador (Carapito) (Fig. 7), campo “oficial” do clube. Este é de terra batida, possui dois balneários para as equipas e um para as equipas de arbitragem. Não possui bancadas para os espectadores.



Fig. 7 Complexo desportivo S. Salvador (Carapito)

Fonte: própria

2.5 - Recursos Materiais

Para a realização dos treinos, o escalão de Infantis do NDS tinha bastante material disponível para os mesmos, sendo eles:

Material	Quantidade	Estado
Bolas	24	Razoável
Coletes (várias cores)	30	Bom
Sinalizadores (várias cores)	40	Bom
Cones (várias cores)	20	Bom
Escadas (coordenação)	4	Bom
Arcos	6	Bom

Entre outros materiais que caso fossem necessários para o treino, fossem requisitados atempadamente para o mesmo.

2.6 – Recursos Logísticos

O clube tinha à disposição um autocarro com 28 lugares para o transporte dos atletas para os treinos, e sempre que necessário para as saídas dos jogos efetuados fora tinha sempre um autocarro (20 lugares ou mais) disponibilizado pela Câmara Municipal da Guarda.

3 – Objetivos e fases do processo de estágio

Apresento os objetivos gerais e os objetivos específicos do estágio

3.1 – Objetivos Gerais

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

3.2 – Objetivos Específicos

- Integrar o projeto NDS, participando na consecução da missão, objetivos e metas do clube, respeitando os valores e normas definidas;
- Assumir uma atitude de compromisso, assiduidade e pontualidade para com a equipa e os seus intervenientes;
- Participar ativamente na conceção e aplicação dos microciclos de treino na competição;
- Observar treinos, analisar os treinos e começar a dar alguns feedbacks;
- Participar sempre que possível, na vida associativa e atividades do clube;
- Adquirir competências e novos conhecimentos, com indivíduos com mais experiência;
- Avaliar periodicamente treinos;
- Avaliar periodicamente jogos competitivos;
- Fazer a medição antropométrica de todos os jogadores da equipa.
- Desenvolver um projeto de promoção no âmbito da entidade acolhedora de estágio.

- As ações de formação, os congressos seminários, entre outros são igualmente importantes na aprendizagem;
- Podendo usufruir de reuniões com o coordenador e tutor de estágio, podendo deste modo haver reformulação de objetivos e esclarecimento de dúvidas.

Fase de conclusão e avaliação:

- Comparar os objetivos inicialmente definidos com os objetivos atingidos;
- Para finalizar a avaliação é necessário concluir o *dossier* de estágio (entregando três exemplares em formato digital) e a elaboração do relatório final assim como a sua defesa em público.

4 – Atividades desenvolvidas

4.1 – Fases do processo de estágio

Na primeira fase, de integração e planeamento, conheci a realidade de um clube desportivo e tive de me adotar ao clube, aos seus métodos de trabalho. Participei no planeamento dos microciclos semanais, onde nos reuníamos todas as sextas-feiras para a elaboração dos mesmos (embora tenha sido ao longo de todo o tempo de estágio) e comecei a interagir com a equipa.

Na fase de intervenção, realizada nos primeiros cinco meses do estágio, observei treinos e jogos evolui-o com o tempo as responsabilidades e tarefas que me eram impostas durante o mesmo. Tendo nos últimos três meses uma acrescida tarefa na realização dos treinos e jogos, tinha mais autonomia para poder fazer as coisas, sempre sobre a vigilância de outro treinador, tais como dar os exercícios de ativação funcional e retorno a calma, intervindo com alguma regularidade durante os restantes exercícios.

Nesta fase tive alguns problemas pois não consegui atingir todos os meus objetivos de início, pois a minha equipa nem sempre colaborou para a execução dos mesmos, porque no meio da época ocorreu um momento em que os atletas deixaram de ter motivação para os treinos/jogos, faltando à maior parte dos treinos, o que me dificultou um pouco a execução dos mesmos.

Na última fase, senti mais confiança depositada em mim, nas minhas competências, o que levou a que o meu nível de autonomia nas tarefas realizadas aumentasse e fossem depositadas em mim mais responsabilidade no dar o treino.

Ao longo do estágio participei ativamente em noventa treinos (embora tenha ocorrido mais, mas eu já entrei para o clube mas tarde, devido a problemas pessoais), a várias reuniões semanais com todos os treinados do escalão de infantis para a execução dos microciclos e participei também em reuniões efetuadas com todos os treinadores de todas as equipas do clube para se discutir alguns problemas que possam ter existido e tentar resolve-los.

4.2 – Planeamento e periodização do treino

4.2.1 – Planeamento do treino

Sempre que se inicia uma época, tendo em vista alcançar determinadas metas, torna-se importante fazer uma previsão da ação a ser realizada.

Planificar é o ato de preparar e estabelecer um plano de atividades para realizar um conjunto de tarefas, determinar um conjunto de objetivos e a forma de os atingir, é definir os conteúdos e as estratégias ideais para atingir os objetivos propostos. A planificação determina em grande parte o que é ensinado e de que modo é feito. Esta depende da orientação de cada treinador, uma vez que cada um tem o seu método/forma de treinar.

A planificação de um treino analisa, define e sistematiza as diferentes tarefas realizadas para a construção e desenvolvimento das equipas. Por outro lado, estas tarefas são organizadas em função das finalidades, objetivos e previsões, escolhendo-se as decisões que visem o máximo de eficiência e funcionalidade das mesmas.

Planear é, essencialmente, um esboço teórico prévio, um programa que descreve como e em que condições um determinado objetivo poderá ser alcançado. Objetivo esse definido no próprio plano que se está a criar.

Oliveira (2005) define planificação ou planeamento desportivo como um processo que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento dos praticantes ou das equipas. Por outro lado, organiza essas mesmas operações em função da sua finalidade, dos objetivos e previsões (a curta, média ou longa distancia) escolhendo as melhores decisões que apontem o máximo de eficiência de funcionalidades das mesmas.

Os treinos (microciclo) eram planados todas as sextas feiras, debatia-se os aspetos mais fracos da equipa, e organizava-se o treino em função disso. Os treinos eram planeados em função da debilitação da equipa, isto é, se o ponto fraco era a organização defensiva, o treino incidia mais sobre a mesma para que a evolução fosse notória.

4.2.2 – Periodização do treino

A periodização do treino tem como grande objetivo dar sequência a atividades, daí ser a parte integrante do planeamento (Vasconcelos-Raposo (2012)).

A periodização é entendida como um aspeto particular da programação, isto está relacionado com o desenvolvimento das capacidades técnico-tático individuais e coletivas, das adaptações de cada jogador e da própria equipa a nível técnico-tático, físico e psicológico.

Mourinho (2001) define a periodização do treino como "Aspeto particular da programação, que se relaciona com uma distribuição no tempo, de forma regular, dos comportamentos táticos de jogo, individuais e coletivos, assim como, a subjacente e progressiva adaptação do jogador e da equipa a nível técnico, físico, cognitivo e psicológico", todo e qualquer processo de periodização deve ser efetuado tendo por base o princípio da especificidade.



Fig. 9 José Guilherme Oliveira (2003)

Fonte: www.efdeportes.com/efd89/futeb.htm

Todo o processo de periodização, deve ser orientado de forma a corresponder e auxiliar ao desenvolvimento do modelo de jogo implantado. José Guilherme Oliveira (2003) define modelo de jogo como "uma ideia / conjectura de jogo constituída por princípios, subprincípios, subprincípios dos subprincípios..., representativos dos diferentes momentos /

fases do jogo, que se articulam entre si, manifestando uma organização funcional própria, ou seja, uma identidade. Este modelo, assume-se sempre como uma conjectura e está permanentemente aberto aos acrescentos individuais e coletivos, por isso, em contínua construção, nunca é, nem será, um dado adquirido. O Modelo final é sempre inatingível, porque está sempre em reconstrução, em constante evolução".

O nosso modelo de jogo representa a filosofia do clube, os jogadores têm de perceber quais os objetivos pretendidos pelo treinador/clube em todas as fases quer do jogo quer do treino.

As características gerais do nosso modelo de jogo são: Privilegiar o domínio da posse de bola; constante procura de linhas de passe, através da mobilidade; progressão no terreno de jogo; posicionamento em campo; grande articulação entre todos os setores, para que seja mais fácil a circulação da bola; movimentação em bloco (todos atacam, todos defendem); equipa compacta a defender.

4.2.3 – Microciclo

O micro ciclo é um conjunto de sessões de treino distribuídas ao longo de diferentes dias cuja organização implica o desenvolvimento de objetivos específicos (Raposo (2002)).

Apenas fizemos três treinos semanais, à segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira, tendo um descanso a terça-feira e quinta-feira, jogando ao domingo ou sábado dependendo da calendarização e se alguma equipa pede alteração do dia de jogo.

NDS Guarda - Planeamento Semanal								
Data: 02/11/15 a 06/11/15			Jogo: _____ Vs _____			Obsv: _____		
DATA	2ª FEIRA - 02/11		4ª FEIRA - 04/11		6ª FEIRA - 06/11			
D. FÍSICA	RES. ESPECÍFICA		RES. EXP. CAP. COORD.		VELOCIDADE			
OS. TÉCNIC.	FUNDAMENTOS + A. TÉCN. - TÁCTICAS IND.		ORG. DEF. DIA e N/A		ORG. OF. N/A, D/M, A			
OUTROS			T 3A e AID		Esp. TÁCTICAS, FINALIZAÇÃO			
	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	T	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	T	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO
A. FUNC.	- Trabalho jogado (bola) - Exercício para aquec. - Exercício de habil. (3+3, 2+2, 1+1) (atividade e posição)		20'	Conceito do campo Coordenação (6 estações) (Técnica Coord. AGILIDADE) Equilíbrio, Coordenação	→ EQUIPA DIVIDIDA EM 6 GRUPOS DISTRIBUÍDOS POR 6 ESTAÇÕES	6x3 3 6x1 5 20'	BRINCAR CI BOLA	- FUNDAMENTOS CADA ALTA (TA- BOLA, TELAÇÃO) JOGAR CI BOLA
1ª		FUNDAMENTOS MFB CI APÓLOS → "SOU SEMPRE solução"; → "NOÇÃO DE SÓCULO" (2)+3+3+2)	8' + 8'		MFB + TRANSIÇÃO 3+3 + (3) - RÁPIDA MUDANÇA DE COMPORTAMENTO - CRIAR O NA SAÍDA DA ZONA DE PRESSÃO.	6' + 6'		- TÉCNICA DE CORREÇÃO COORDENAÇÃO + VELOCIDADE E FUNICIONAR LTO
2ª		FINALIZAÇÃO (EM SUP. MUNICIPAL) 2+1+GR 3+2+GR - PRINCÍPIOS DE JOGO OF. e DEF.	10' + 10'		ORG. DEF. N/A GR+4+7+8 - DISTÂNCIAS AM. ANOS - ORIENTAR CORREÇÃO;	20'		- CORR. OFENSIVA GR+3+6 - TOMADA DE DECISÃO DA POSIÇÃO DA BOLA PERANTE A OFENSA. - A BOLA SEM DO DE.
3ª		SITUAÇÃO JOGO GR+4+4 CI ANOS - LIMITE DE TEMPO; - GOLA APÓS CORB. DIFERES OU ZONAS	6' + 6' + 6'		ORG. DEF. DIA GR+5+4 - DISTÂNCIAS DEF. NO. - DUBIADAS	20'		- CORR. OFENSIVA D/M/A GR+7+7+GR (META ESPECÍFICA) - LIGAR E OFE SERIES; - DISTÂNCIAS OF CORREÇÃO OF SUP MUNICIPAL.
RET. CALMA	ALONGAMENTOS + ANÁLISE 4ª JORNADA		10'	ALONGAMENTOS	JOGO TORNAL GR+7+7+GR - AVALIAR OS COMP. DO PROCESSO DEFEISIVO	15'	ALONGAMENTOS	ALONGAMENTOS
OBSERV								

Fig. 10 Exemplo de um microciclo utilizado nos treinos do NDS

Fonte: Própria

No que diz respeito às capacidades físico-motoras o microciclo padrão previa que o primeiro treino semanal fosse um treino de recuperação, com a maior parte dos exercícios com bola e intervalos entre os exercícios maiores. Aproveitávamos também este treino para falar sobre o jogo do fim-de-semana anterior, onde se debatiam os erros e faltas cometidas no decorrer do jogo.

No segundo treino da semana, a intensidade dos exercícios aumentava, pois já tinha recuperado no treino anterior e tinham ainda três dias até ao próximo jogo. Na sexta-feira

(ultimo treino), os exercícios eram mais calmos e um pouco mais lúdicos, tentado sempre neste treino acabar com jogo formal para assim preparar os atletas para o jogo e rever esquemas táticos (cantos, foras, livres).

O nosso microciclo era sempre feito no final do ultimo treino semanal (sexta-feira), onde no final do treino, os treinadores (incluindo estagiários), juntavam-se para entre todos chegar a um consenso e decidir quais os melhores exercícios para a próxima semana, tendo sempre em conta os aspetos mais fracos da equipa, para na próxima semana de treino melhorar.

4.3 – Ideia/ Modelo de Jogo

As equipas do NDS deverão evidenciar um comportamento, em todos os momentos competitivos, que lhe conferem uma identidade, e que nós definimos como características gerais da equipa:

- Adotar uma atitude competitiva agressiva permanente;
- Máxima concentração;
- Racional ocupação dos espaços;
- Grande articulação entre todos os setores;
- Movimentação em bloco (todos atacam e todos defendem);
- Capacidade para provocar e aproveitar os erros do adversário;
- Capacidade para alternar ritmos de jogo;
- Equipa muito compacta a defender com setores bem juntos.

A Ideia de Jogo deverá ser adaptada à realidade de cada um dos escalões de formação do NDS, permitindo que haja um trabalho transversal e se comesse a uniformizar os processos em todos os escalões. No futuro será muito mais fácil partindo da Ideia de Jogo operacionalizar o Modelo de Jogo do NDS.

A Ideia de Jogo está dividida em cinco momentos do jogo:

- Organização Ofensiva;
- Transição Ataque-Defesa;
- Organização Defensiva;
- Transição Defesa-Ataque;
- Esquemas táticos

4.3.1 Organização Ofensiva

A finalidade mais importante deste momento é: marcar golos (muitos); criar muitas possibilidades de marcar; usar o espaço e o tempo na relação com os companheiros e oponentes; manter o equilíbrio defensivo.

4.3.2 Sub-momento Pontapé de baliza

O pontapé de baliza é um sub-momento muito importante do jogo por duas razões:

- A evidência de a reposição de bola a partir do pontapé de baliza acontecer com alguma frequência durante um jogo e haver uma estreita ligação entre o sair a jogar e a capacidade de posse e circulação de bola;
- Uma equipa insegura pode perder bolas junto à sua baliza com mais facilidade com consequências diretas nos resultados do jogo.

Em condições normais, uma saída curta oferece mais garantias da equipa manter a posse de bola comparativamente às saídas longas. Entendemos que no pontapé de baliza quem repõe a bola em jogo e decide se sai a jogar curto e seguro ou bate longo é o guarda-redes. Significa isto que a primeira preocupação de toda a equipa num pontapé de baliza a seu favor é sair a jogar curto, desde que estejam reunidas condições para tal.

O posicionamento do adversário é aqui o principal fator a ter em conta na decisão a tomar. Quando a opção é jogar curto e seguro entendemos que deverá ocorrer o seguinte:

a) O setor defensivo deverá posicionar-se em duas linhas:

1º Linha constituída pelos defesas centrais;

2º Linha constituída pelos defesas laterais e o médio defensivo. Restante equipa arrasta marcações.

b) Caso não seja possível repor a bola, os defesas centrais descem ao longo da linha lateral da grande área e simultaneamente o médio defensivo também desce para ser solução.

Se não for possível, o guarda-redes dá a indicação para que a equipa feche o corredor central e que ao mesmo tempo suba no terreno.

As opções acerca da forma de executar pontapés de baliza são imensas. Tudo dependerá das características dos jogadores que se possui e do lado estratégico.

4.3.3 Sub-momento Construção e criação de ações ofensivas

O sub-momento da organização ofensiva em que as equipas passam mais tempo durante um jogo é o da criação/construção de ações ofensivas. Este sub-momento tem características especiais em função da zona do terreno de jogo onde se encontra a bola, optamos por separá-lo em duas partes: meio campo defensivo e meio campo ofensivo.

No meio campo defensivo deverá circular-se a bola de forma “mais horizontal” e sem risco, com o objetivo de ligar com o setor intermédio ou atacante. Está aqui implícita uma clara intenção de não se correr riscos, pelo que os jogadores não se deverão precipitar nas decisões a tomar. No meio campo ofensivo deverá circular-se a bola até provocar erro no adversário e acelerar em direção à baliza. Devido à elevada densidade de jogadores nesta zona do terreno de jogo, não se pretende uma circulação de bola lenta, previsível ou passiva. O que se pretende é que a velocidade (de análise, decisão e de execução) seja sempre que possível elevada para que se provoque erro no adversário, tirando-se daí vantagem em determinado momento para se acelerar em direção à baliza para finalizar.

- Campo grande – Assegurar sempre dois jogadores a dar máxima “amplitude” do campo (extremos ou laterais) e pelo menos um a dar máxima “profundidade” possível (Ponta de lança, médio ofensivo ou extremos).
- Extremos e laterais em diferentes linhas – Preferencialmente os extremos na 2ª fase de construção deverão estar mais “exteriores” e os Laterais mais “interiores”, no entanto se os “Extremos” forem para “dentro”, Laterais devem ir para “fora” assegurando a máxima amplitude à equipa. Variação na ligação entre setores. Ligação entre setores deverá ser realizada em passe ou provocação, isto é, quando a ligação entre dois setores é feita por um jogador em condução atraindo a atenção dos adversários.
- Capacidade de variação do ângulo de ataque - Condução do ataque a zonas favoráveis de progressão. Orientar o ataque para as zonas com menor densidade defensiva (zonas laterais apostas onde está a bola ou espaços nas costas da linha defensiva adversária).

- Alternância entre jogo exterior e jogo interior - As equipas têm de ser competentes na organização dos seus ataques pelos corredores laterais, mas também igualmente pelo corredor central. As equipas que consigam alternar a forma como atacam, variando sucessivamente a opção pelo jogo interior (corredor central) e pelo jogo exterior (corredores laterais) tornam-se muito mais imprevisíveis e, desta forma, criam mais instabilidade na organização defensiva adversária, estando à partida em melhores condições para obter o sucesso. A prioridade deve ser dada ao jogo interior pelo corredor central.
- Criação de dinâmicas para realizar ataques à profundidade - Através do movimento de rutura básico, onde qualquer jogador que combine com jogador da linha avançada realiza um movimento de rutura para a baliza contrária. Movimento no limiar do fora de jogo, onde um jogador “faz uma paralela” à própria linha defensiva adversária (limiar do fora de jogo) para depois atacar a profundidade no timing que considerar mais ajustado. Movimento de rutura após passe atrasado, isto é, sempre que ocorra um passe de um jogador da linha avançada para um da linha média, deverá ocorrer de imediato um movimento de rutura de um outro jogador da linha avançada. Ataques de 2ª linha, com o movimento de rutura a ser realizado por um jogador que se encontre atrás do centro de jogo.
- Unidade Ofensiva – quando a bola é colocada longa para um dos jogadores avançados, todos os jogadores devem subir no terreno de jogo para facilitar o ganho da 2ªbola.

4.3.4 Sub-momento Finalização

- Ocupação de zonas - Para se finalizar com êxito as situações de ataque, é muito importante a ocupação correta das zonas dentro da grande área;

O número de jogadores na área para a finalização dos cruzamentos deve ser elevado (pelo menos três), devem ocupar as zonas definidas para a finalização (poderá e deverá haver variabilidade em quem as ocupa); É também fundamental o “timing” de chegada, isto é, a importância de “chegar” e não “estar”; Os médios centros deverão ocupar os espaços à entrada da área adversária para ganharem a 2ª Bola e tentarem finalizar ou iniciarem a construção de novas situações de ataque.

- Reação às 2^{as} bolas - A maioria das situações de finalização não terminam em golo. Torna-se por isso fundamental educar e criar rotinas comportamentais para reagir às 2^{as} bolas.

Podendo ter dois fins, reagir às 2^{as} bolas para finalizar (recarga) e reagir às 2^{as} bolas para entrar em posse de bola.

- Transição ataque/defesa - Este momento refere-se aos comportamentos que os jogadores da equipa devem adotar durante os instantes que se seguem à perda da posse da bola. Os objetivos passam por evitar a progressão da bola para a recuperar ou para a equipa organizar-se defensivamente.
- Atitude comportamental - A qualquer momento, os jogadores devem estar preparados para mudar de uma postura ofensiva para uma postura defensiva. Devem ser capazes de realizar uma pressão intensa e imediata ao portador da bola e aos potenciais recetores no espaço próximo da bola. Devem ser capazes também de recuperar rapidamente o equilíbrio posicional defensivo.
- Pressão – Os jogadores deverão realizar uma pressão sobre o portador da bola (ação realizada pelo jogador mais próximo desta) de forma a tentar ganhar novamente a posse da mesma, ganhar tempo para organizar defensivamente a equipa, não permitindo passes em profundidade e que a bola sai da zona de pressão.

4.3.5 Organização Defensiva

- Organização posicional - Fechar a equipa criando várias linhas em profundidade. Todos os jogadores quando a bola é perdida têm de ter vontade de ajudar defensivamente na sua recuperação (atitude coletiva), fazendo “campo pequeno” sobre a bola. Têm de criar várias linhas em profundidade de forma a haver apoios permanentes entre todos os jogadores (cobertura defensiva) e entreajuda. Agrupamento da equipa em várias linhas, tanto em profundidade como em largura (posicionamento determinante para haver sempre coberturas defensivas ao jogador que se opõe ao portador de bola adversário).
- Direcionar o adversário – É fundamental impedir que o adversário penetre pelo interior do bloco defensivo. Para tal é importante ter os setores muito próximos para

fechar os espaços “entrelinhas”, isto é, manifestar sempre “campo pequeno” para que os adversários estejam sempre constrangidos na condução de bola, nos passes e na receção da mesma; Fechar espaços no interior do bloco defensivo da equipa. Obrigar a equipa adversária a jogar para o exterior do bloco defensivo da equipa, isto é, obrigar o adversário a jogar para trás ou para os corredores laterais.

- Pressão para ganhar a bola - Pressão intensa nos corredores laterais. Quando a bola é jogada para o corredor lateral, deve-se realizar uma pressão intensa de forma a recuperar-se a posse de bola. Para tal é fundamental que ocorra o vascular da equipa para o lado da bola.
- Reação à bola - Subir no terreno de jogo, reduzindo espaços sempre que se consegue afastar a bola da nossa baliza, quando a equipa adversária faz um passe para trás e quando o portador da bola está pressionado e de costas para a baliza; Ganhar as 2^{as} bolas com grande atitude e vontade.
- Segurança Defensiva - Privilegiar a profundidade defensiva sempre que o adversário realize jogo longo ou quando ocorram penetrações de atacantes que procurem o espaço atrás da última linha defensiva.
- Responsabilidade - Todos os jogadores devem ter responsabilidade defensiva, isto é, todos os jogadores devem dominar o 1X1 defensivo, sabendo que se são ultrapassados comprometem a equipa.
- Transição defesa-ataque - Neste momento deveremos aproveitar a desorganização defensiva da equipa adversária para fazer golo. A ideia passa por tirar a bola da zona de pressão (zona onde foi recuperada) e aproveitar a desorganização defensiva da equipa adversária para coloca-la em, profundidade (sem risco de a perder) ou para iniciar a organização ofensiva.
- Privilegiar o jogo em profundidade - Para tal é fundamental que ocorra uma rápida mudança de comportamento mental dos jogadores (de defensivo para ofensivo); que os jogadores ocupem rapidamente os três corredores de jogo para facilitar a transição ofensiva (garantir largura e profundidade, isto é, campo grande); caso haja espaço e sem oposição próxima, o jogador que tem a posse de bola deverá conduzi-la de forma a atrair adversários e deixar colegas livres de marcação; aproveitar o espaço atrás da última linha defensiva adversária colocando rapidamente a bola nestes espaços, em profundidade, mas sempre com a segurança de manter a posse de bola, aproveitando a desorganização da equipa adversária no momento em que perde a bola.

4.3.6 Esquemas Táticos

As equipas do NDS deverão trabalhar defensiva e ofensivamente os esquemas táticos, dando prioridade aos lançamentos de bola de linha laterais e pontapés de canto. Deverá ser um comportamento tipo das equipas do NDS a preocupação de evitar ao máximo livres, lançamentos laterais próximos da grande área ($\frac{1}{4}$ e $\frac{2}{4}$ do campo) e pontapés de canto.

4.3.7 Lançamentos de bola pela linha lateral

Defensivamente, todos os lançamentos efetuados no nosso meio campo defensivo têm obrigatoriamente de ser disputados por jogadores do setor intermédio. Os jogadores do setor defensivo efetuam cobertura defensiva.

Em termos ofensivos o tipo de lançamento executados dependerá da zona do campo do lançamento. Todos os lançamentos efetuados no meio campo defensivo deverão ter como preocupação a segurança, por isso, e caso haja uma marcação individual do adversário, estes deverão ser efetuados em profundidade. No meio campo ofensivo deverão existir pelo menos três movimentações para criar linhas de passe e desequilíbrios na organização defensiva contrária. No prolongamento da grande área, estes deverão ser efetuados para o seu interior

4.3.8 Pontapés de canto

Defensivamente, o espaço da pequena área é da total responsabilidade do guarda-redes. Deverá ser preocupação a ocupação racional do espaço com a formação de duas linhas defensivas por parte dos jogadores dentro da grande área e a colocação de um jogador à entrada da mesma para disputar as 2^{as} bolas.

Ofensivamente, deverão ser trabalhadas movimentações que permitam o surgimento jogadores ao 1º poste, ao 2º poste, na “zona da grande penalidade” e fora da grande área (para disputar as 2^{as} bolas). Deverão também ser explorados cantos 2X1 de forma a retirar defesas da grande área. (fonte: documento orientador do clube NDS)

4.4 - Princípios do Escalão de Infantis sub-12

Princípios:

- Trabalho da lateralidade para desenvolver o lado não dominante, aperfeiçoamento e potencialização do lado dominante;
- Exercícios cuja complexidade seja progressiva (quer pela introdução de ações técnico-táticas mais complexas, quer pela relação espaço/número);
- Predomínio absoluto dos exercícios com dominante técnico-tática em regime de capacidades físicas coordenativas e condicionais (velocidade e flexibilidade);
- Trabalho com grupos pequenos (número reduzido de atletas por exercícios) em espaços largos;
- Intensidade dos exercícios com aumento progressivo;
- A densidade da carga dos exercícios deverá corresponder à especificidade da modalidade;
- A noção de jogo com espaço e relação jogador/espaço deve ser alvo de intervenção por parte do treinador;
- Utilização da análise do jogo como instrumento de intervenção técnico-pedagógico na formação dos atletas.

(fonte: documento orientador do clube NDS)

4.5 - Conteúdos do Treino para o escalão de Infantis sub-12

40% do tempo efetivo de treino:

- As capacidades coordenativas e condicionais (velocidade e flexibilidade), bem como a sequenciação deve ser estimulada, desenvolvida e incentivada;
- Ações técnico-táticas individuais ofensivas e defensivas (passe curto, passe, passe longo, passe para o espaço, receção e controlo da bola, receção orientada, receção em movimento, condução de bola, remate, drible, técnica de cruzamento, jogo de cabeça, desmarcação, marcação, dobras, contenção, desarme, interceção, cobertura ofensiva e defensiva, proteção de bola e técnica de guarda redes).

35% do tempo efetivo de treino:

- Ações coletivas elementares para a construção da noção de centro de jogo, princípios de jogo.

25% do tempo efetivo de treino:

- Estrutura, organização, noção de equipa e esquemas táticos (construção e operacionalização do modelo de jogo para o futebol de 7).

(fonte: documento orientador do clube NDS)

4.6 – Projeto de Promoção – *Blog “Dona da Bola”* bubasb8.wix.com/donadabola

O projeto de promoção insere-se no final do estágio curricular do curso de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, da escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto. Este projeto enquadra-se num dos meus objetivos específicos de estágio, em que envolvesse tanto os atletas, treinadores e até mesmo os pais.

Desde o início que tenho vindo a notar que os atletas vão para os treinos, e mesmo para os jogos, sem motivação. Demonstram que apenas andam nos treinos para passar o tempo ou até mesmo por obrigação dos pais, e isso nota-se no desempenho dos treinos e jogos.

Para a prática desportiva, a meu entender, tem que existir gosto pela modalidade para assim não ser uma perda de tempo mas sim aproveitar o tempo a fazer aquilo que mais gostamos e não só porque o amigo ou irmão a está lá. Deve-se ir, tanto para os treinos como para os jogos, com a máxima motivação para melhorar aquilo que já sabemos fazer e evoluir com o tempo.

Os objetivos deste foram:

- Motivar os atletas para a prática desportiva;
- Tentar chegar mais perto deles, por outras formas (redes sociais), já que nos dias de hoje eles gastam muito tempo no computador a fazer jogos e assim com o blog tentar que eles achem interessante e leiam mais sobre a modalidade, vejam vários testemunhos e até mesmo vídeos e textos sobre os seus ídolos na modalidade;
- Proporcionar um passatempo diferente dentro da modalidade.

Para a divulgação deste blog, foi enviado em e-mail aos pais dos atletas para que eles comparecessem na sede do Clube (Guarda-Gare), com os filhos, e foi também enviado para os treinadores/ colaboradores do NDS para estarem presentes se pudessem.



Fig. 11 Apresentação do Blog “Dona da Bola”
Fonte: própria

A apresentação do *blog* “Dona da Bola” decorreu no dia 6 de junho, na sede do Clube NDS.

Foi um momento de grande interação, tantos com os pais como com os atletas pois eles acharam uma ideia bastante interessante e diferente do que estão habituados, colocaram algumas perguntas sobre o porquê de eu ter escolhido fazer o *blog*, o nome do *blog*, qual o motivo para os textos/vídeos que escolhi colocar no *blog* entre outras às quais eu respondi que a ideia do *blog* surgiu com a ajuda do meu orientador de estágio, numa reunião, à qual eu achei que seria uma boa maneira de tentar resolver alguns problemas que ocorreram no decorrer da época 2015/2016 dentro da equipa.

Em resposta á minha escolha dos textos para o *blog* foi apenas textos e vídeos que achei interessantes e que denotam uma mais-valia para a prática desportiva, tanto a nível técnico como a nível psicológico.

5 – Atividades Complementares

No dia 26 de Maio decorreu no auditório do IPG em parceria com AFG o I Congresso de Futebol com o tema “O treino do futebolista: um espaço de confluência entre a ciência e a prática”, no qual participei na busca de novas aprendizagens no âmbito do treino e do futebol. Vários intervenientes participaram neste I congresso de Futebol. Os conceitos abordados foram importantes na formulação e alargamento de ideias e conceitos já adquiridos em contexto de formação académica, pois ajudaram a refletir e a procurar adotar estratégias ou a melhorar as que já adquirira.

Entre os intervenientes das palestras realizadas no congresso encontravam-se presente Francisco Silveira Ramos, Francisco Neto, Ricardo Chéu, Pedro Esteves, Carolina Vila-Chã, Rui Nascimento, Carlos Sacadura, José Guilherme, Nuno Leite e António Barbosa.

Este congresso foi constituído por duas partes, teórica e prática. Destaca-se a parte prática, não desvalorizando a teórica pois foram abordados excelentes temas sobre o mundo do futebol, onde se pode observar exercícios que se adequam ao modelo de jogo de cada equipa, dependendo das ideias de cada treinador/clube. É de salientar que na parte teórica ocorreram varias palestras das quais , em algumas me senti mais próxima dos temas do que noutras, a intervenção do Ricardo Chéu e Francisco Neto, na minha opinião foram as que mais me fascinaram, pelo conjunto de experiencias vivenciadas pelos mesmos e transmitidas aos participantes com muito entusiasmo.

6 - Reflexão final

O estágio é sem dúvida o culminar de uma licenciatura pois é no estágio que começamos a desenvolver capacidades que nos serão uteis para o mercado de trabalho, por assim dizer o estágio é o nosso suporte para nos prepararmos para o mundo do trabalho. Este estágio demonstrou-me concretamente as funções de um treinador desportivo, e daí posso extrair várias conclusões enriquecedoras e reais daquilo que é o treino desportivo e das existências vividas num clube desportivo.

Este relatório evidencia todo o meu trabalho enquanto estagiária no NDS e demonstra todo o processo que ocorreu ao longo do estágio. Com o terminar do estágio retiro várias conclusões tanto a nível profissional como pessoal, consegui superar-me a mim própria e evoluir como treinadora. Os problemas que ocorreram foram uma aprendizagem para mim e os meus erros fizeram com que crescesse ainda mais e consegui sempre desempenhar todas as minhas funções com o máximo de profissionalismo, rigor e competência.

No decorrer do estágio tive a necessidade de fazer o transfere de bastantes conhecimentos adquiridos em algumas unidades curriculares, tais como: Análise e observação do treino, Pedagogia do Desporto, Teoria e Metodologia do Treino, Planificação do Treino e Didática dos Desportos.

Tive a oportunidade de realizar um conjunto vasto de atividades/tarefas como: observação de treinos, planeamento dos treinos, a execução desses mesmos planos, tive encarregue de resolver alguns conflitos entre a equipa, dar a opinião sobre os exercícios a realizar nos treinos.

Ao longo desta época 2015/2016 consegui alcançar os meus objetivos pessoais e os objetivos de estágio descritos acima.

A possibilidade de desenvolver algumas atividades foi sem dúvida enriquecedora e muito fascinante a nível pessoal.

A instituição acolhedora está muito bem organizada, equipada e sempre se disponibilizou para me auxiliar em todas as minhas tarefas.

Estive rodeada de grandes profissionais de Desporto o que me ajudou imenso em todo o processo, tanto no treino, no jogo, como mesmo no dia-a-dia. Tive a oportunidade de pôr em prática conhecimentos adquiridos sobre planeamento de treinos, liderança, responsabilidade, estratégias para a resolução de alguns problemas.

A realização deste estágio fez-me ainda mais apaixonar pelo treino em todos os contextos, desde o seu planeamento, a prática dele, à própria observação e análise dos mesmos entre outras situações o que me irão ser bastantes úteis para o meu futuro profissional.

Cada experiencia vivida no estágio é sem dúvida uma aprendizagem para o futuro, para um melhor sucesso e uma melhor resolução de situações que possam ocorrer no mundo do trabalho.

Em suma, este estágio foi uma experiencia única pois fiquei mesmo a saber o papel de um treinador, porque um treinador não dá só o treino tem muitas outras responsabilidades, obtive noções indispensáveis e mantive laços de empatia e de amizade com todos os membros da instituição com os quais me relaciono.

Posso dizer que consegui sem dúvida concretizar esta etapa da minha vida com grande sucesso.


7 - Referências Bibliográficas


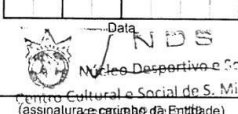
- Castelo, J. (1996): Futebol - A Organização do Jogo, Lisboa: Editorial. do Autor.
- Castelo, J. (2009). Futebol. Organização dinâmica do jogo. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Mourinho, J. (2001), "Programação e periodização do treino em futebol" em palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina de POAEF.
- Mourinho, J. (2015). Apresentação do curso de Pós-Graduação em High Performance Football Coaching na Faculdade de Motricidade Humana.
- Raposo, A. V. (2000) . *A Carga no Treino Desportivo*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Raposo, A.V.(2002). *O Planeamento do Treino Desportivo*. Lisboa: Editorial Caminho.

Anexos



Anexo I – Convenção de Estágio



547

 Politécnico da Guarda <small>Instituto Politécnico da Guarda</small>	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.02 1/2
<p>O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 – 6300-559 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios por parte de estudantes de Cursos de Especialização Tecnológica (CET), Licenciaturas e Mestrados.</p> <p>Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento.</p> <p>Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.</p>		
<p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia do Estágio:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ <small>(preencher o ANEXO correspondente)</small></p>		
1. INTERVENIENTES		
<p>ESTUDANTE:</p> <p>Nome: <u>Gabriela Sofia Filipa Fial Liberata</u></p> <p><input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado N.º de estudante: <u>5007685</u></p> <p>Curso: <u>Desporto</u> Telf.: <u>9161915181751710</u></p> <p>E-Mail: <u>gabos-b-2@hotmail.com</u></p> <p>No IPG, sob orientação de:</p> <p>Docente orientador: <u>Paulo Tiago Esteves</u> N.º func.: _____</p> <p style="text-align: center;">Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG</p> <p>Docente coorientador: _____ N.º func.: _____</p> <p style="text-align: center;">Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG</p>		
<p>ENTIDADE:</p> <p>Denominação: <u>Núcleo Desportivo e Social da Guarda</u></p> <p>NIF: <u>501618019</u> E-mail: <u>nds@cedta.gornil.com</u></p> <p>Morada: <u>Centro cultural e social do S. Tiago - 2º piso</u></p> <p>Código postal: <u>6300</u> - _____ Localidade: <u>Guarda</u></p> <p>Telefone: <u>271232624</u> Telemóvel: <u>966212318</u> Fax: _____</p> <p>Supervisor: <u>Francisco José Gomes Barros</u></p> <p>Habilitações académicas: <u>Licenciatura</u> Cargo/Função: <u>Treinador</u></p> <p>Telf. direto: <u>91614731915114</u> E-mail: <u>franc.jose285@hotmail.com</u></p>		
2. PERÍODO		
<p>Estágio a realizar entre: <u>11/11/10</u> a <u>11/11/15</u> e <u>30/06/2016</u> Duração: <u>504</u></p>		

 IPG Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)	MODELO GESP.003.02 Anexo E
<p>O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).</p>		
1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO		
<p> <input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: <u>Futebol</u> <input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____ Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Gabriela Sofia Filipa Liberal</u> N.º: <u>5007685</u> Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: _____ Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Franco José Gomes Barros</u> </p>		
2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS		
<p>1) Os acima identificados DECLARAM:</p> <p>a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</p> <p>b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;</p> <p>c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:</p> <p>(i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);</p> <p>(ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;</p> <p>(iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</p> <p>d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;</p> <p>e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:</p> <p>(i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</p> <p>(ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).</p>		
3. ASSINATURAS		
<p>O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p>_____</p> <p>Data</p> <p><u>Gabriela Liberata</u></p> <p>(assinatura)</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p>_____</p> <p>Data</p> <p>_____</p> <p>(assinatura)</p>	<p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p>_____</p> <p>Data</p> <p></p> <p>Núcleo Desportivo e Social Centro Cultural e Social de S. Miguel</p> <p>(assinatura e carimbo da Entidade)</p> <p>Cont. 21 9 501 637 019</p>

Anexo II - Plano de Estágio

 <p>IPG Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda</p>	<p>PLANO DE ESTÁGIO</p> <p>Licenciatura em Desporto (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)</p>	<p>MODELO</p> <p>GESP.018.02</p>
<p>Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.</p> <p>O Plano de Estágio é aplicável a estágios cuja finalidade é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário.</p>		
<p><input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: <u>Futebol</u></p> <p><input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____</p>		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO		
<p>Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):</p> <p>Nome: <u>Gabriela Sofia Filipe da Liberata</u> N.º de estudante: <u>5007675</u></p> <p>Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:</p> <p>Nome: <u>Paulo Tiago Alves</u> N.º de func.: _____</p> <p>Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento: (Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou igual a partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo.)</p> <p>Nome: <u>Fernando José Gomes Barros</u> N.º de cédula profissional: <u>29527</u></p>		
2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO		
<p><i>Ativizar competências que espelham as exigências sociais por realidade de intervenção em dimensão moral, ética, legal e desportiva; aprofundar competências que habitem como intervenção profissional qualificada; Atualizar o nível de conhecimentos nos vários domínios; estabelecer de forma qualificada em contexto profissionalizante; Refletir continuamente sobre a intervenção profissional e registar pormenores sempre que cruciais.</i></p>		
3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO		
<p><i>Diagnosticar e caracterizar o clube em termos da cultura, estrutura, recursos, tecnológicos, canais de comunicação, materiais, laborais; Analisar espaços e condições materiais de intervenção no treino/competição; Definir objetivos desportivos da equipa; estabelecer um plano de intervenção; Avaliar a intervenção do treino/competição e Intervenção no treino/competição; Avaliar o desempenho da equipa; Organizar atividades próximas da prática dos conteúdos de desportivos e de captura de novos praticantes.</i></p>		
4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES		
<p>1.ª fase: <u>Fase de integração e planeamento</u> Início: <u>14/10/2015</u> D D M M A A A A</p> <p>2.ª fase: <u>Fase de implementação</u> Início: _____ D D M M A A A A</p> <p>3.ª fase: <u>Fase de conclusão e avaliação</u> Início: _____ D D M M A A A A</p>		
5. ASSINATURAS		
<p>O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p><u>20/10/2015</u> Data</p> <p><u>Gabe da Liberata</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p>_____ Data</p> <p>_____ (assinatura)</p>	<p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p> NPS Núcleo Desportivo e Social Centro Cultural e Social de S. Miguel 6300-339 Guarda Com. N.º 501/57.019 _____ (assinatura e carimbo da Entidade)</p>

	<h2>PLANO DE ESTÁGIO</h2> <p>Licenciatura em Desporto (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)</p>	<p>MODELO GESP.018.02</p>
<p>Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio. O Plano de Estágio é aplicável a estágios cuja finalidade é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: <u>Futebol</u></p> <p><input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____</p>		
<p>1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO</p>		
<p>Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):</p>		
<p>Nome: <u>Gabriela Sofia Filipical Liberata</u></p>	<p>N.º de estudante: <u>5207675</u></p>	
<p>Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:</p>		
<p>Nome: <u>Pedro Tiago Alves</u></p>	<p>N.º de func.: _____</p>	
<p>Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento: (Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou igual a partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo.)</p>		
<p>Nome: <u>Francisco José Gomes Barros</u></p>	<p>N.º de cédula profissional: <u>28527</u></p>	
<p>2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO</p>		
<p>Identificar competências que correspondem às exigências éticas, físicas, psicológicas, sociais, culturais, pedagógicas e metodológicas. Aprofundar competências que habilitem como intervenções profissionais qualificadas. Atualizar o nível de conhecimento nos vários domínios, sabendo de fonte qualificada em contexto profissionalmente. Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e registar ideias novas sempre que ocorrerem.</p>		
<p>3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO</p>		
<p>Diagnosticar e caracterizar o clube em termos de cultura, estrutura, recursos, tendências, canais de comunicação internos/externos. Analisar espaços e atividades potenciais de intervenção no treino/competição. Definir objetivos desportivos da equipa, estabelecer um plano de intervenção. Avaliar a intervenção do treino/competição e intervir no treino/competição. Avaliar o desempenho da equipa. Organizar atividades promotoras de prática das modalidades desportivas e de captação de novos praticantes.</p>		
<p>4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES</p>		
<p>1.ª fase: <u>Fase de integração e planeamento</u></p>	<p>Início: <u>14/10/2015</u> D D M M A A A A</p>	
<p>2.ª fase: <u>Fase de intervenção</u></p>	<p>Início: _____ D D M M A A A A</p>	
<p>3.ª fase: <u>Fase de conclusão e avaliação</u></p>	<p>Início: _____ D D M M A A A A</p>	
<p>5. ASSINATURAS</p>		
<p>O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p>	<p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p>
<p><u>12/01/2015</u> Data</p>	<p>_____ Data</p>	<p><u>12/01/2015</u> Data</p>
<p><u>Gabe da Liberata</u> (assinatura)</p>	<p>_____ (assinatura)</p>	<p> Núcleo Desportivo e Social Centro Cultural e Social de S. Miguel 6300-839 Guarda Com. N.º 01/17/010 (assinatura e carimbo da Entidade)</p>

Anexo III – Calendário de jogos 1ª fase



ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DA GUARDA

Época de 2015 / 16

CALENDÁRIO DE JOGOS

CAMPEONATO DISTRITAL DE INFANTIS

1ª FASE SERIE "D"

Jornada: 1 - 11/10/2015

Jornada: 6 - 15/11/2015

JOGO	HORA	CLUBES		JOGO	HORA
711.08.001	11:00	2509 - N. D.S. GUARDA "C"	0770 - G.D.V.N. FOZ-COA "A"	711.08.016	11:00
711.08.002	11:00	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "C"	1396 - G.C. FIGUEIRENSE	711.08.017	11:00
711.08.003	11:00	1115 - SC. VILAR FORMOSO	3314 - AC ESTRELA ALMEIDA	711.08.018	11:00

Jornada: 2 - 18/10/2015

Jornada: 7 - 22/11/2015

JOGO	HORA	CLUBES		JOGO	HORA
711.08.004	11:00	0770 - G.D.V.N. FOZ-COA "A"	1115 - SC. VILAR FORMOSO	711.08.019	11:00
711.08.005	11:00	1396 - G.C. FIGUEIRENSE	2509 - N. D.S. GUARDA "C"	711.08.020	11:00
711.08.006	11:00	3314 - AC ESTRELA ALMEIDA	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "C"	711.08.021	11:00

Jornada: 3 - 25/10/2015

Jornada: 8 - 06/12/2015

JOGO	HORA	CLUBES		JOGO	HORA
711.08.007	11:00	0770 - G.D.V.N. FOZ-COA "A"	1396 - G.C. FIGUEIRENSE	711.08.022	11:00
711.08.008	11:00	2509 - N. D.S. GUARDA "C"	3314 - AC ESTRELA ALMEIDA	711.08.023	11:00
711.08.009	11:00	1115 - SC. VILAR FORMOSO	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "C"	711.08.024	11:00

Jornada: 4 - 01/11/2015

Jornada: 9 - 13/12/2015

JOGO	HORA	CLUBES		JOGO	HORA
711.08.010	11:00	1115 - SC. VILAR FORMOSO	1396 - G.C. FIGUEIRENSE	711.08.025	11:00
711.08.011	11:00	3314 - AC ESTRELA ALMEIDA	0770 - G.D.V.N. FOZ-COA "A"	711.08.026	11:00
711.08.012	11:00	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "C"	2509 - N. D.S. GUARDA "C"	711.08.027	11:00

Jornada: 5 - 08/11/2015

Jornada: 10 - 20/12/2015

JOGO	HORA	CLUBES		JOGO	HORA
711.08.013	11:00	1396 - G.C. FIGUEIRENSE	3314 - AC ESTRELA ALMEIDA	711.08.028	11:00
711.08.014	11:00	0770 - G.D.V.N. FOZ-COA "A"	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "C"	711.08.029	11:00
711.08.015	11:00	2509 - N. D.S. GUARDA "C"	1115 - SC. VILAR FORMOSO	711.08.030	11:00

Anexo IV – Calendário de jogos 2ª fase



ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DA GUARDA

Época de 2015/16

CALENDÁRIO DE JOGOS

CAMPEONATO DISTRITAL DE INFANTIS

2ª. FASE SERIE "B"

01 JORNADA - 17/01/2016

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711.04.001	2191 - ADRC AGUIAR BEIRA	4413 - A.P.A.D.C.S.GUARDA 2000	17/01/2016	11.00
711.04.002	2509 - NUCLEO DESP.SOCIAL "C"	2509 - N.D.S.GUARDA "D"	17/01/2016	11.00
711.04.003	1395 - U.D.PINHELENSES	0760 - G.D. TRANCOSO	17/01/2016	11.00

02 JORNADA - 24/01/2016

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711.04.004	2509 - N.D.S.GUARDA "D"	2191 - ADRC AGUIAR BEIRA	24/01/2016	11.00
711.04.005	0760 - G.D. TRANCOSO	2509 - NUCLEO DESP.SOCIAL "C"	24/01/2016	11.00
711.04.006	3625 - A.GAUDELLA-E.D.GOUVEIA "B"	1395 - U.D.PINHELENSES	24/01/2016	11.00

03 JORNADA - 07/02/2016

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711.04.007	4413 - A.P.A.D.C.S.GUARDA 2000	2509 - N.D.S.GUARDA "D"	07/02/2016	11.00
711.04.008	2191 - ADRC AGUIAR BEIRA	0760 - G.D. TRANCOSO	07/02/2016	11.00
711.04.009	2509 - NUCLEO DESP.SOCIAL "C"	3625 - A.GAUDELLA-E.D.GOUVEIA "B"	07/02/2016	11.00

04 JORNADA - 14/02/2016

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711.04.010	0760 - G.D. TRANCOSO	4413 - A.P.A.D.C.S.GUARDA 2000	14/02/2016	11.00
711.04.011	3625 - A.GAUDELLA-E.D.GOUVEIA "B"	2191 - ADRC AGUIAR BEIRA	14/02/2016	11.00
711.04.012	1395 - U.D.PINHELENSES	2509 - NUCLEO DESP.SOCIAL "C"	14/02/2016	11.00

05 JORNADA - 21/02/2016

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711.04.013	2509 - N.D.S.GUARDA "D"	0760 - G.D. TRANCOSO	21/02/2016	11.00
711.04.014	4413 - A.P.A.D.C.S.GUARDA 2000	3625 - A.GAUDELLA-E.D.GOUVEIA "B"	21/02/2016	11.00
711.04.015	2191 - ADRC AGUIAR BEIRA	1395 - U.D.PINHELENSES	21/02/2016	11.00

06 JORNADA - 28/02/2016

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711.04.016	3625 - A.GAUDELLA-E.D.GOUVEIA "B"	2509 - N.D.S.GUARDA "D"	28/02/2016	11.00
711.04.017	1395 - U.D.PINHELENSES	4413 - A.P.A.D.C.S.GUARDA 2000	28/02/2016	11.00
711.04.018	2509 - NUCLEO DESP.SOCIAL "C"	2191 - ADRC AGUIAR BEIRA	28/02/2016	11.00

07 JORNADA - 06/03/2016

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711.04.019	0760 - G.D. TRANCOSO	3625 - A.GAUDELLA-E.D.GOUVEIA "B"	06/03/2016	11.00
711.04.020	2509 - N.D.S.GUARDA "D"	1395 - U.D.PINHELENSES	06/03/2016	11.00
711.04.021	4413 - A.P.A.D.C.S.GUARDA 2000	2509 - NUCLEO DESP.SOCIAL "C"	06/03/2016	11.00



ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DA GUARDA

Época de 2015 / 16

CALENDÁRIO DE JOGOS**CAMPEONATO DISTRITAL DE INFANTIS
2ª. FASE SERIE "B"****08 JORNADA - 13/03/2018**

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711. 04. 022	4413 - A.P.A.D.C.S GUARDA 2000	2191 - ADRC AGUIAR BEIRA	13/03/2018	11.00
711. 04. 023	2509 - N .D.S. GUARDA "D"	2509 - NUCLEO DESP.SOCIAL "C"	13/03/2018	11.00
711. 04. 024	0760 - G. D. TRANCOSO	1395 - U.D PINHELENSES	13/03/2018	11.00

09 JORNADA - 20/03/2018

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711. 04. 025	2191 - ADRC AGUIAR BEIRA	2509 - N .D.S. GUARDA "D"	20/03/2018	11.00
711. 04. 026	2509 - NUCLEO DESP.SOCIAL "C"	0760 - G. D. TRANCOSO	20/03/2018	11.00
711. 04. 027	1395 - U.D PINHELENSES	3625 - A.GAUDELLA-E.D.GOUVEIA "B"	20/03/2018	11.00

10 JORNADA - 03/04/2018

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711. 04. 028	2509 - N .D.S. GUARDA "D"	4413 - A.P.A.D.C.S GUARDA 2000	03/04/2018	11.00
711. 04. 029	0760 - G. D. TRANCOSO	2191 - ADRC AGUIAR BEIRA	03/04/2018	11.00
711. 04. 030	3625 - A.GAUDELLA-E.D.GOUVEIA "B"	2509 - NUCLEO DESP.SOCIAL "C"	03/04/2018	11.00

11 JORNADA - 10/04/2018

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711. 04. 031	4413 - A.P.A.D.C.S GUARDA 2000	0760 - G. D. TRANCOSO	10/04/2018	11.00
711. 04. 032	2191 - ADRC AGUIAR BEIRA	3625 - A.GAUDELLA-E.D.GOUVEIA "B"	10/04/2018	11.00
711. 04. 033	2509 - NUCLEO DESP.SOCIAL "C"	1395 - U.D PINHELENSES	10/04/2018	11.00

12 JORNADA - 17/04/2018

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711. 04. 034	0760 - G. D. TRANCOSO	2509 - N .D.S. GUARDA "D"	17/04/2018	11.00
711. 04. 035	3625 - A.GAUDELLA-E.D.GOUVEIA "B"	4413 - A.P.A.D.C.S GUARDA 2000	17/04/2018	11.00
711. 04. 036	1395 - U.D PINHELENSES	2191 - ADRC AGUIAR BEIRA	17/04/2018	11.00

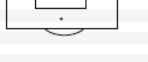
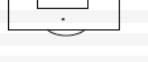
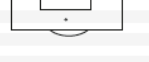



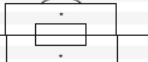
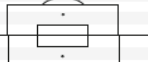
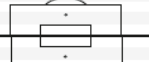
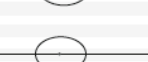
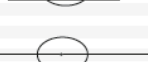
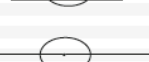
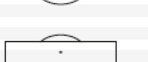
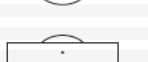
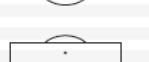
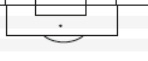
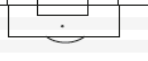
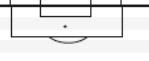
13 JORNADA - 24/04/2018

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711. 04. 037	2509 - N .D.S. GUARDA "D"	3625 - A.GAUDELLA-E.D.GOUVEIA "B"	24/04/2018	11.00
711. 04. 038	4413 - A.P.A.D.C.S GUARDA 2000	1395 - U.D PINHELENSES	24/04/2018	11.00
711. 04. 039	2191 - ADRC AGUIAR BEIRA	2509 - NUCLEO DESP.SOCIAL "C"	24/04/2018	11.00

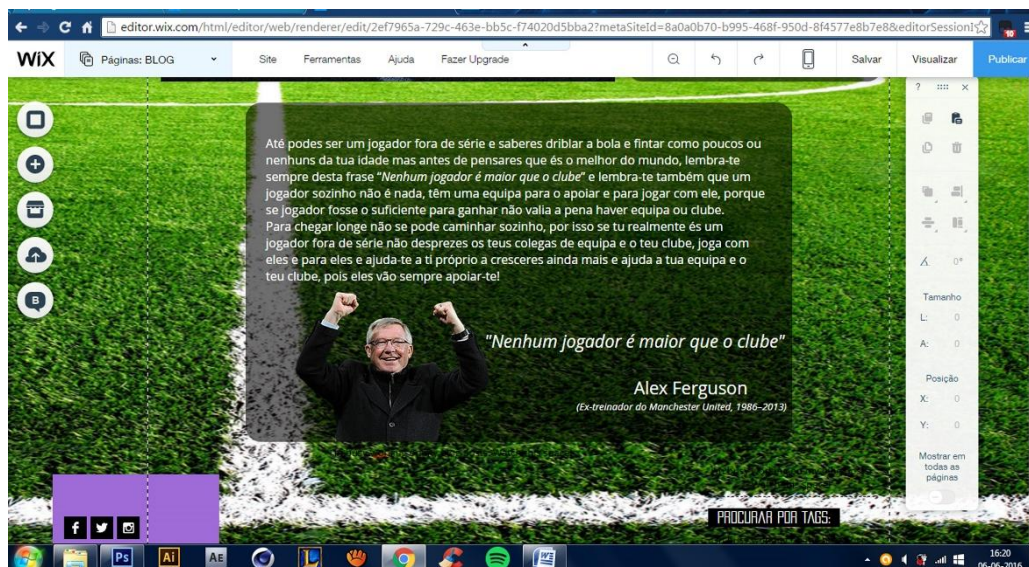
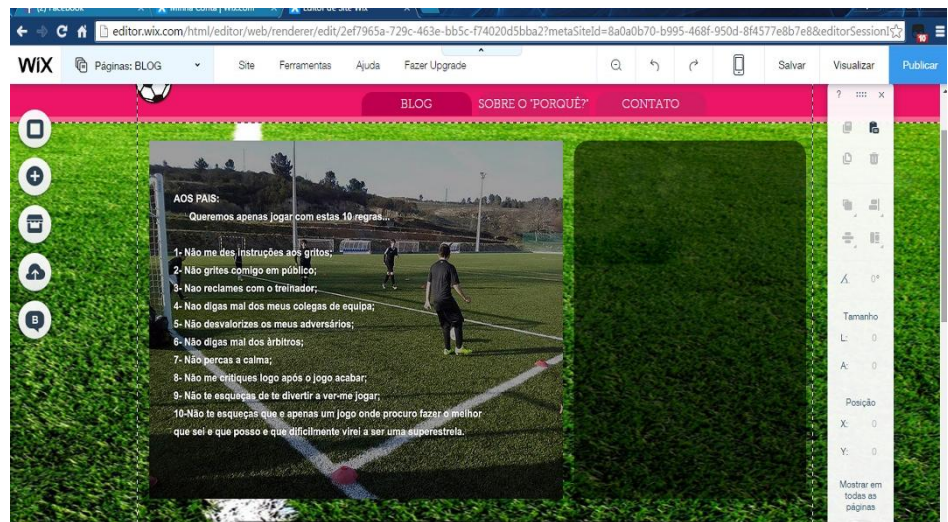
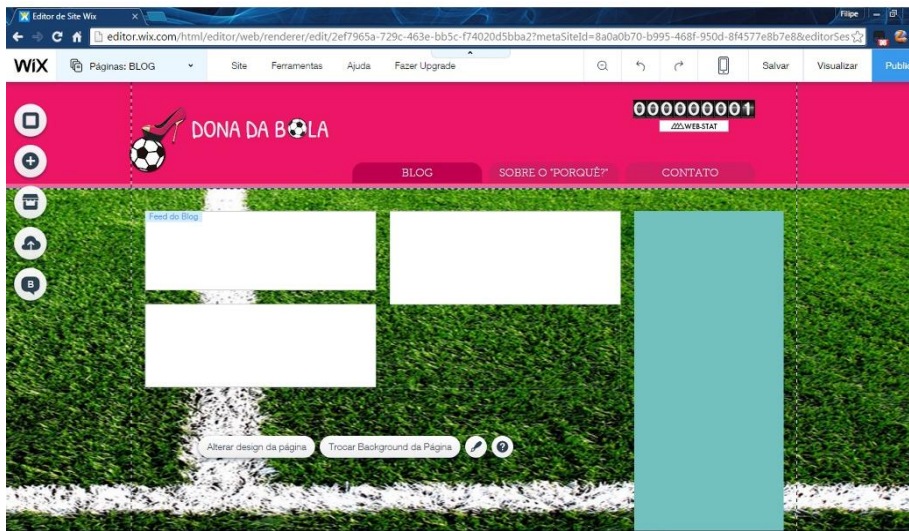
14 JORNADA - 01/05/2018

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711. 04. 040	3625 - A.GAUDELLA-E.D.GOUVEIA "B"	0760 - G. D. TRANCOSO	01/05/2018	11.00
711. 04. 041	1395 - U.D PINHELENSES	2509 - N .D.S. GUARDA "D"	01/05/2018	11.00
711. 04. 042	2509 - NUCLEO DESP.SOCIAL "C"	4413 - A.P.A.D.C.S GUARDA 2000	01/05/2018	11.00

Anexo V – Folha do Microciclo usado para a planificação dos treinos

DA									
D. FÍSICA									
DE TÉCNICO									
OUTROS									
	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	T	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	T	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	T
A. FUNC									
1.ª									
									
2.ª									
									
3.ª									
									
RET CALMA									
OBSERV									

Anexo VI – Construção do Blog “Dona da Bola”



Anexo VII – Fotografias

