



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Luís Fernando Paixão Reigado

julho | 2018

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Curso: Licenciatura em Desporto

Orientador da ESECD: António Albino

Orientadores da Instituição: Frederico Dias e Hugo das Neves

Luís Fernando Paixão Reigado | 5007663

Guarda | julho | 2018

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

GUD – Guarda Unida Desportiva



Este documento identifica-se como um relatório de estágio, realizado por Luís Fernando Paixão Reigado. Destina-se para aprovação na Unidade Curricular “Estágio em Treino Desportivo” em Licenciatura de Desporto, orientada pelo professor António Albino, do Instituto Politécnico da Guarda - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.

AGRADECIMENTOS

Considero importante manifestar os meus sinceros agradecimentos a todas as pessoas que me foram importantes para a realização deste estágio.

Em primeiro lugar, quero agradecer ao meu orientador e tutores de estágio, Professor António Albino, Frederico Dias e Hugo das Neves, pelo conhecimento transmitido, por me terem ajudado e orientado e por estarem sempre disponíveis no decorrer do estágio.

Em segundo lugar, e não menos importante, quero agradecer à Guarda Unida Desportiva por me ter aceite na instituição, pois sem eles a realização deste estágio não era possível.

Aos jogadores dos escalões de Traquinas, Benjamins, Infantis e Iniciados pela capacidade de trabalho, empenho e dedicação, pela confiança ao longo da época desportiva. Por todas as situações que me fizeram crescer, aprender e evoluir.

A todos os professores da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto pela sua capacidade de transmissão de conhecimentos e apoio incondicional.

Por último a todos os meus amigos, por me ajudarem a superar todas as fases menos positivas e me darem motivação para continuar e nunca desistir.

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

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

Telefone: 271220135/271220111 Fax: 2712222325

Docente Orientador: Professor António Albino Alves Dias

E-mail: [REDACTED]

Orientadores da Instituição: Frederico Miguel Gonçalo Dias

Habilitações Académicas/Grau: Licenciado (Treinador Grau III- Cédula nº: 99985)

Local de Estágio: GUD- Guarda Unida Desportiva

Morada: Avenida do Estádio Municipal, 6300-705 Guarda

Telefone: 271311108

E-mail: guardaunida@gmail.com

Nome do Formando: Luís Fernando Paixão Reigado Nº: 5007663

Início de Estágio: 5 de setembro de 2017

Término de Estágio: 6 de julho de 2018

RESUMO

O estágio foi realizado entre os meses de setembro e junho, e apresenta-se como uma das exigências inerentes para habilitação de Licenciatura em Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda, realizado na equipa de futebol de Infantis da Guarda Unida Desportiva (GUD), que disputou o campeonato distrital de Infantis da Associação de Futebol da Guarda (AFG).

Escolhi estagiar na GUD, por incentivo próprio devido a ser um dos melhores clubes na cidade da Guarda, de já ter jogado futebol no clube e ter treinado uma equipa de infantis. Outro motivo que levou a escolher este clube foi devido à sua localização geográfica, pois é um clube que atua na minha área de residência, e que ficou mais em conta para mim.

Este estágio foi dividido em três fases, no qual a primeira fase dizia respeito à observação e integração no seio da equipa, para poder adquirir competências de comunicação, a segunda fase centrou-se na intervenção nos treinos e jogos, com o intuito de poder intervir ao longo deste processo, e por último e para mim uma das fases mais complexa, a fase de autonomia, onde aprendi realmente que ser treinador exige muito trabalho com sentido de responsabilidade. Enquanto estagiário na GUD, desempenhei a função de adjunto ao lado do treinador Hugo Das Neves.

Ao longo do desenvolvimento deste relatório final de estágio, procuro refletir de forma introspetiva e crítica sobre os vários pontos, nomeadamente: as aprendizagens realizadas como estagiário, o compromisso com as aprendizagens dos jogadores, as dificuldades encontradas ao longo do mesmo e a capacidade de iniciativa e responsabilidade.

Palavras – Chave: Futebol; Formação Desportiva; Planeamento;

ABSTRACT

The stage was conducted between September and June, and presents itself as one of the requirements inherent to enable Degree in Sport, the Polytechnic Institute of Guarda, held at the Children's Football Team Sports United Guard (GUD), which He played the district championship Children's Football Association Guard (AFG).

I chose internship at GUD for incentive own due to being one of the best clubs in the city of Guarda, having already played football at the club and have trained one children's team. Another reason that led him to choose this club was due to its geographical location, it is a club that works in my area, and that was more affordable for me.

This stage was divided into three phases, in which the first phase concerned the observation and integration within the team, in order to acquire communication skills, the second phase focused on intervention in practices and games, in order to be able to intervene throughout this process, and lastly and for me one of the most complex phase, the phase of autonomy, which really learned to be coach requires a lot of work with a sense of responsibility. While an intern at GUD, played the role of assistant coach alongside Hugo Das Neves.

Throughout the development of this final report of internship, I try to reflect introspectively and critically on the various points, namely: the apprenticeships carried out as trainees, the commitment to the players' learning, the difficulties encountered throughout it and the capacity to initiate and responsibility.

Key - words: Football; Sports Training; Planning;

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS.....	III
FICHA DE IDENTIFICAÇÃO	IV
RESUMO.....	V
ABSTRACT	VI
ÍNDICE GERAL.....	VII/VIII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	IX
ÍNDICE DE GRÁFICOS	X
ÍNDICE DE TABELAS	XI
LISTA DE SIGLAS	XII
INTRODUÇÃO.....	1/2
PARTE I- CARACTERIZAÇÃO E CONTEXTUALIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO	3
1. CIDADE DA GUARDA	4
2. GUARDA UNIDA DESPORTIVA.....	5
3. ESTRUTURA ORGANIZACIONAL.....	6
3.1 Recursos Humanos.....	6/7
3.2 Atletas.....	8/9
3.3 Recursos Materiais	10
3.4 Recursos Espaciais	11
PARTE II- OBJETIVOS E PLANEAMENTO DO ESTÁGIO	12
1. OBJETIVOS DO ESTÁGIO.....	13
1.1 Objetivos Gerais.....	13
1.2 Objetivos Específicos.....	13/14
2. ÁREAS E FASES DE INTERVENÇÃO	14
2.1 Fase de integração e planeamento.....	14
2.2 Fase de intervenção	15
2.3 Fase de conclusão e avaliação	15
3. CALENDARIZAÇÃO ANUAL.....	15/16
4. PLANO SEMANAL	17
PARTE III- ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	18
1. CARATERIZAÇÃO DO CAMPEONATO.....	19

1.1 Estrutura da Competição	19
1.2 Objetivos Competitivos.....	19
1.3 Desempenho Competitivo	20
2. CONTEXTUALIZAÇÃO PRÁTICA	21
2.1 Futebol.....	21
2.2 Formação Desportiva	21/22
2.3 Desenvolvimento do Atleta a Longo Prazo.....	23/24
2.4 Planeamento Anual	24
3. PERIODIZAÇÃO DO TREINO.....	25
3.1 Macrociclo.....	25/26
3.2 Microciclo	26/27
4. PLANEAMENTO DO TREINO	27
4.1 Organização da Equipa.....	28
4.2 Momento Ofensivo.....	28/29
4.3 Momento Defensivo	29
4.4 Transição Defensiva.....	30
4.5 Transição Ofensiva.....	30
5. INTERVENÇÃO NO PROCESSO DE TREINO.....	31
6. BATERIA DE TESTES	32
6.1 APTIDÃO AERÓBIA	32
6.2 Composição Corporal.....	33
6.3 Aptidão Muscular (Força e Resistência muscular; Flexibilidade)	33/34
7. CONTROLO DE ASSIDUIDADE.....	37
8. TREINOS E TORNEIOS DE TRAQUINAS E BENJAMINS	38
9. PROJETO DE PROMOÇÃO.....	39
REFLEXÃO FINAL	40/41
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	42/43
ANEXOS	44

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Mapa de Portugal.....	4
Figura 2 – Logótipo do Clube.....	5
Figura 3 – Calendarização Anual.....	15
Figura 4 – Calendarização Semanal.....	17
Figura 5 - LTAD Segundo (Balyi, Cardinal, Higgs, Norris & Way (2010).....	23
Figura 6 – Organização da equipa.....	28
Figura 7 – Momento Ofensivo.....	28
Figura 8 – Organização Ofensiva.....	29
Figura 9 – Organização Defensiva contra 1 avançado.....	29
Figura 10 – Organização Defensiva.....	29

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Comparação do Vai Vem.....	34
Gráfico 2 – Comparação do IMC.....	35
Gráfico 3 – Comparação dos Abdominais.....	35
Gráfico 4 – Comparação da Extensão do Tronco.....	36
Gráfico 5 – Comparação das Flexões.....	36
Gráfico 6 – Registo de assuidade dos Infantis da GUD.....	37

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Direção.....	6
Tabela 2 – Conselho fiscal.....	7
Tabela 3 – Assembleia Geral.....	7
Tabela 4 – Departamento de Futebol da Guarda.....	7
Tabela 5 - Equipa nº 1 Caraterização morfológica dos jogadores.....	8
Tabela 6 - Equipa nº 2 Caraterização morfológica dos jogadores.....	9
Tabela 7 - Caraterização do material disponível na GUD.....	10

LISTA DE SIGLAS

ADE – Associação Desportiva da Estação

AFG – Associação de Futebol da Guarda

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

GUD – Guarda Unida Desportiva

IMC – Índice de Massa Corporal

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

LTAD – Desenvolvimento do Atleta a Longo Prazo

INTRODUÇÃO

O momento do Estágio Curricular foi um procedimento didático pedagógico importante na minha formação profissional no qual propiciou participar, vivenciar e acompanhar situações reais de treino, pois este estágio ofereceu-me a oportunidade de aplicar na prática o conteúdo teórico adquirido ao longo do curso, aprimorar habilidades e técnicas, além de vivenciar os processos treino, como também as relações interpessoais.

Denomina-se “Estágio em Treino Desportivo” como a última abordagem que o aluno desenvolve na licenciatura em Desporto. Possui uma carga horária abrangente, tem o acompanhamento e a supervisão do docente responsável pela Unidade Curricular.

O Estágio vai além dos objetivos propostos pelas aulas práticas desenvolvidas como complemento das disciplinas, pois deseja proporcionar ao aluno uma experiência “pré-profissional”, ou seja, de o aluno vivenciar o desempenho das atividades de um profissional de desporto, com a orientação do docente responsável (Adaptado de Ito, 2005).

Segundo (Vasconcelos, 2009) “Um relatório é um documento que descreve em detalhe um trabalho técnico, como uma experiência científica ou a implementação de uma tecnologia. No contexto da disciplina de Estágio, o relatório é escrito pelo aluno no final do semestre como uma síntese do trabalho efetuado na instituição de acolhimento”.

Escolhi o clube Guarda Unida Desportiva (G.U.D), devido a experiência que tive como jogador no clube e de ter treinado uma equipa de infantis, assim sendo tornou-se mais fácil para mim adaptar-me no clube, pois já conhecia as pessoas ligadas a ele.

Contudo e como não poderia deixar de ser, a minha experiência nesta modalidade, “obrigou-me” a que escolhesse a modalidade de futebol em primeiro plano, pois foram 9 anos federado, o que me permitiu expor os meus conhecimentos desportivos com base na minha experiência.

Por outro lado, a formação dos treinadores é um dos instrumentos mais relevantes para garantir a qualidade da prática proporcionada aos praticantes desportivos. Como tal, qualquer programa de formação deve habilitar os treinadores a responder às necessidades dos atletas nos diferentes momentos da sua evolução. Na generalidade os treinadores devem começar as suas ações práticas em escalões de formação, no qual a GUD é uma instituição de formação de jogadores, e, contudo, este foi mais um motivo da minha escolha.

Este relatório compreende a descrição, fundamentação e reflexão de todo o processo de estágio, assim como os ensinamentos e as competências que me permitiu evoluir enquanto profissional. Compreende também uma revisão bibliográfica dos temas abordados ao longo do estágio.

Tendo como intenção cumprir com os objetivos definidos, o presente Relatório de Estágio está estruturado de acordo com os seguintes pontos:

1. Introdução;
2. Parte I (Caracterização e Contextualização do Local de Estágio);
3. Parte II (Objetivos e Planeamento do Estágio);
4. Parte III (Atividades Desenvolvidas);
5. Reflexão Final,
6. Anexos.

PARTE I- CARACTERIZAÇÃO E CONTEXTUALIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO

1. CIDADE DA GUARDA

A Guarda é uma cidade portuguesa e Capital de Distrito. O seu ar é, historicamente pela salubridade e pureza, foi distinguido pela Federação Europeia de Bio climatismo em 2002, que atribuiu à Guarda o título de primeira “Cidade Bioclimática Ibérica”. É a cidade mais alta de Portugal, com uma altura média de 1.056 metros. O clima é temperado, com relativa influência mediterrânea, visto que no Verão a estação é curta e seca.

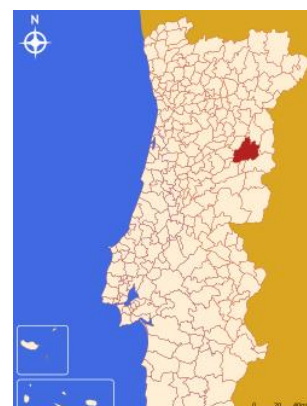


Figura 1- Mapa de Portugal
Fonte:<https://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda#/media/File:LocalGuarda.svg>

É conhecida pela Cidade dos 5 “F’s”, são eles, **Forte**, **Farta**, **Fria**, **Fiel** e **Formosa**. Cada um tem a sua explicação, que será explicada de seguida. Assim é:

- **Forte** – porque a Torre do Castelo, as muralhas e a posição geográfica demonstram a sua força;
- **Farta** – devido à riqueza do Vale do Mondego;
- **Fria** – pelo facto de estar perto da 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 beleza natural.

Relativamente ao ser **Fiel**, é referente à Gárgula em direção ao nascente (ao encontro de Espanha): tem o traseiro virado em claro desafio e desprezo.

As localidades serranas de Manteigas e Seia fazem a delícia dos visitantes em qualquer altura do ano com as suas paisagens cobertas de neve, propício para à prática dos desportos de inverno, ou durante o verão, desfrutando de caminhadas à beira do rio Zêzere.

1. GUARDA UNIDA DESPORTIVA

O Clube Guarda Unida Desportiva foi criado a 5 De Maio de 2008 por António Pereira de Andrade Pissarra, com o intuito de investir na formação dos jovens na cidade da Guarda. É um clube que visa ajudar todos os jovens a crescer a nível educacional, motor e emocional.

O campo de jogos e treinos da Guarda Unida Desportiva, são o Zambito que se encontra situado junto ao Instituto Politécnico da Guarda e o Estádio Municipal da Guarda que pertencem à respetiva Câmara Municipal da cidade, enquanto a sua sede encontra-se no Estádio Municipal da Guarda.



Figura 2 - Logótipo do Clube
Fonte: <https://www.google.pt/search?q=guarda+unida+desportiva+simbolo>

2. ESTRUTURA ORGANIZACIONAL

2.1 Recursos Humanos

Tabela 1: Direção

Cargo	Nome
Presidente	António Pereira de Andrade Pissarra
Vice-Presidente	Hugo Miguel Figueiredo das Neve João Paulo Monteiro Antunes José Alberto Antunes Nuno Fernando Ferreira de Oliveira
Secretário	Luís Manuel Gil Cabral
Tesoureiro	Marco Paulo Gomes Gaspar Ferreira
Vogal	Paulo Jorge da Costa Teixeira António Ricardo Peres dos Santos Guerra
Suplentes	Joaquim Manuel Pereira Mateus Alexandre Marques Garcia José Alexandre Gomes da Silva Branco Hélder Manuel Brás dos Santos Rui Miguel Cardoso Brites Elmano Duarte Freitas da Silva Rui Miguel Henriques Ribeiro Felisberto Manuel Alves Cardoso Maria João Pissarra Ribeiro

Tabela 2: Conselho Fiscal

Cargo	Nome
Presidente	Nuno Miguel Santarém Batista
Vogal	João Henrique Ribeiro José Manuel dos Santos Gonçalves
Suplentes	João Miguel Gaspar Sequeira Igor Miguel Moreira Cardoso

Tabela 3: Assembleia Geral

Cargo	Nome
Presidente	José Martins Igreja
1º. Secretário	Emílio Augusto Bárbara Barroso
2º. Secretário	Amílcar José da Costa Abrantes
Suplentes	Nuno Vasco Candeias Mina Godinho Rocha

Tabela 4: Departamento de futebol de formação

Cargo	Nome
Treinadores	Hugo das Neves André Adones
Treinadores Estagiários	Luís Reigado João Vieira

3.2 Atletas

A equipa de Infantis da GUD é constituída por 21 jogadores, no qual nós optamos por fazer duas equipas, devido ao número elevado de atletas. Dentro dos 21 atletas, quatro jogadores são benjamins que representam a segunda equipa de infantis.

Tabela 5: Equipa nº1 Caracterização morfológica dos jogadores.

NOME	POSIÇÃO	IDADE	ALTURA	PESO	IMC
Atleta nº 1	Guarda Redes	12	1,50 m	48 Kg	21,3
Atleta nº 2	Defesa	12	1,56m	54 Kg	22,2
Atleta nº 3	Defesa	12	1,58m	57 Kg	22,8
Atleta nº 4	Defesa	12	1,47m	45 Kg	20,8
Atleta nº 5	Defesa	12	1,49m	46 Kg	20,7
Atleta nº 6	Médio	12	1,45m	42 Kg	20
Atleta nº 7	Médio	12	1,47m	46 Kg	21,2
Atleta nº 8	Médio	12	1,51m	49 Kg	21,4
Atleta nº 9	Avançado	13	1,53m	55 Kg	23,5
Atleta nº 10	Avançado	12	1,54m	51Kg	21,5
Atleta nº 11	Avançado	12	1,40m	37Kg	18,8
Média	-----	12	1,50m	48 Kg	21,2

Tabela 6: Equipa nº2 Caracterização morfológica dos jogadores.

NOME	POSIÇÃO	IDADE	ALTURA	PESO	IMC
Atleta nº 1	Guarda Redes	12	1,51m	52Kg	22,8
Atleta nº 2	Defesa	12	1,53m	51Kg	21,7
Atleta nº 3	Defesa	12	1,55m	52 Kg	21,6
Atleta nº 4	Defesa/Médio	10	1,48m	44Kg	20
Atleta nº 5	Defesa	10	1,43m	40Kg	19,6
Atleta nº 6	Defesa	10	1,45m	44Kg	20,9
Atleta nº 7	Médio	12	1,52m	52Kg	22,5
Atleta nº 8	Médio	13	1,52m	50Kg	21,6
Atleta nº 9	Médio	10	1,46m	42Kg	19,7
Atleta nº 10	Avançado	12	1,49m	52Kg	23,4
Média	-----	11	1,49m	47,9 Kg	21,3

Nós optamos por fazer esta divisão, devido ao número elevado de jogadores, para que alguns destes atletas não fossem convocados, e ficassem sem jogar ao fim de semana, e perderem ritmo de jogo.

Ao realizarmos esta divisão, todos os jogadores poderam jogar e competir no campeonato distrital de infantis, para o seu desenvolvimento e evolução como atletas foi melhor assim, pois todos os fins de semanas tinham jogo.

3.3 Recursos Materiais

A Guarda Unida Desportiva, possui uma variedade de materiais diversificados, maioritariamente em bom estado, porém este material só pertence ao escalão de Infantis.

Tabela 7: Caracterização do material disponível na GUD.

TIPOS DE RECURSOS	QUANTIDADE	ESTADO DO MATERIAL
Bolas Oficiais de Jogo	7	Bom
Bolas Oficiais de Treino	9	Bom
Balizas de Futebol 11	2	Bom
Balizas de Futebol 7	4	Bom
Balizas Pequenas	2	Mau
Sinalizadores	56	Razoável
Cones Grandes	10	Muito Bom
Cones pequenos	24	Bom
Arcos	10	Bom
Escadas	2	Razoável
Coletes	12	Razoável
Cantis	8	Bom

3.4 Recursos Espaciais

As instalações do GUD durante esta época desportiva foram o campo de Futebol do Zâmbito e o Estádio Municipal da Guarda, que tem como piso relva sintética e relva. Este espaço físico pertence à Câmara Municipal da Guarda e é cedido ao clube para a realização de treinos e jogos de futebol. Sendo assim, as instalações dividem-se em zonas:

- a) **Zona de Prática** – É constituída pelo campo de futebol de 11, onde era partilhado com o outro escalão de Infantis, ou seja, ficávamos com um campo de futebol de 7 para treinar. As dimensões do campo eram de 103 m de comprimento e 52 m de largura.
- b) **Zona dos balneários** – Esta zona é então constituída por balneários e casas de banho para os atletas, treinadores e árbitros, também tem um local de arrecadação de material de treino.

PARTE II- OBJETIVOS E PLANEAMENTO DO ESTÁGIO

1. OBJETIVOS DO ESTÁGIO

O Estágio Curricular tem o objetivo de proporcionar aos alunos uma situação idêntica àquela que vai ser encontrada no mercado de trabalho. Assim, torna-se fundamental definir objetivos a serem concretizados pelo aluno estagiário, no sentido deste poder adquirir o máximo de competência, experiência profissional e conhecimentos que dele advêm.

Passo a citar todos os objetivos previstos para o meu estágio com o intuito de os conseguir alcançar todos.

1.1 Objetivos Gerais

- Caracterizar a instituição de estágio;
- Adquirir, atualizar e desenvolver competências de componentes nos domínios da investigação, de conhecimento científico e técnicas pedagógicas;
- Aprofundar competências ao nível do treino desportivo;
- Definir uma atitude de compreensão, assiduidade pontualidade.

1.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar e caracterizar o clube em termos da sua cultura, estruturas, recursos, funcionamentos e canais de comunicação;
- Orientar o desenvolvimento dos atletas ao longo da época desportiva, através de uma caracterização do perfil dos atletas;
- Observar e analisar o desempenho desportivo da equipa através filmagens e observação direta

- Realizar e colaborar na elaboração e operacionalização dos microciclos e unidades de treino.
- Colaborar na organização de atividades promotoras de prática de atividade física

2. ÁREAS E FASES DE INTERVENÇÃO

O trajeto do meu estágio será, realizado no campo de futebol do Zambito e no Estádio Municipal da Guarda, no âmbito do treino de jovens atletas. Ao longo do estágio como treinador estagiário vou tentar ajudar no desenvolvimento das crianças através de alguns itens, que são: ajudar a desenvolver a criança em relação ao desenvolvimento motor; educar os jovens através do desporto e por último transmitir conhecimento específico da modalidade de futebol.

O meu estágio contém 3 fases de intervenção: a primeira é integração e planeamento, (planeamento e intervenção em exercícios de atividade funcional, técnicos, retorno à calma, sistema tático da equipa. A segunda fase é a de intervenção, ao longo do estágio será realizada uma observação que tem como objetivo registar os estados dos atletas e acompanhar a sua evolução ao longo do ano. Os indicadores a ter em conta são: conhecer os atletas; reconhecer os seus pontos fortes e fracos a nível técnico e tático e por fim a fase de Avaliação.

2.1 Fase de integração e planeamento

A fase de integração teve início no dia 5 de setembro e terminou no dia 10 de outubro, no qual teve como objetivo primordial a integração e adaptação no grupo. No seu decorrer tive a oportunidade de observar os treinos orientados pelo treinador Hugo Neves, tentando perceber as dinâmicas de treino do clube neste escalão e as formas de relacionamento e ensino perante jogadores jovens e também a autonomia de poder dar feedbacks maioritariamente positivos com o objetivo de reforçar comportamentos.

2.2 Fase de intervenção

Esta fase que começou no dia 10 de outubro, já tive oportunidade de planear partes de seções de treino, como por exemplo: Exercício de velocidade e potência, um circuito de força máxima, mas também já tive a oportunidade de dar o treino de acordo com o plano de treino deixado pelo treinador Hugo Neves.

2.3 Fase de conclusão e avaliação

Relativamente a esta fase, teve início no dia 3 de janeiro, como não poderia deixar de ser, esta fase foi a avaliação de todos os objetivos definidos e os atingidos.

3. CALENDARIZAÇÃO ANUAL

O decorrer do estágio regeu-se por um calendário anual de atividades de forma a facilitar a organização de todos os intervenientes.

Durante todo o meu estágio supervisionei e orientei. No primeiro mês fiz a observação das qualidades individuais e coletivas dos atletas, a fim de planear os conteúdos programáticos a trabalhar durante a época desportiva.

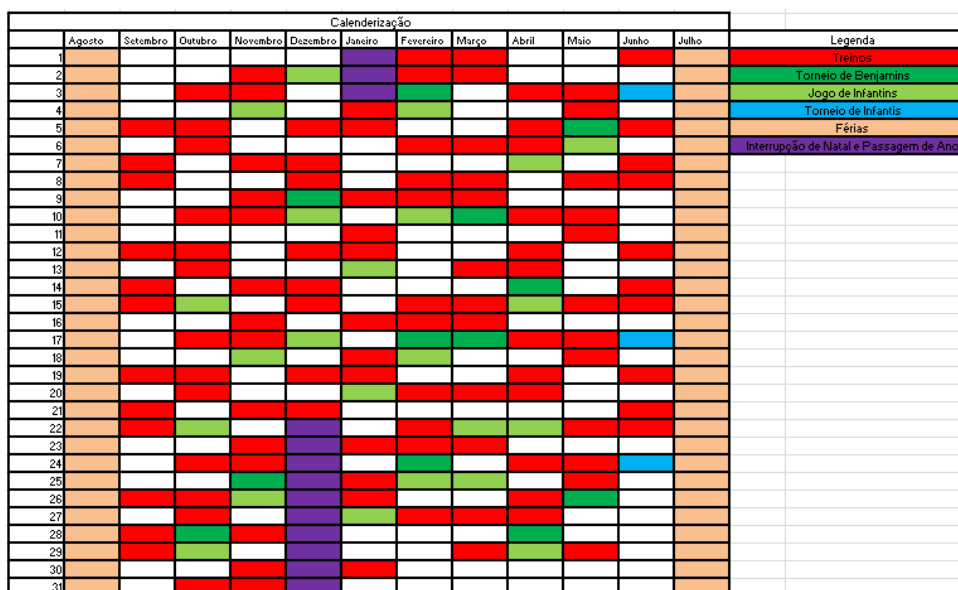


Figura 3 - Calendarização Anual

Referente à figura 3, a primeira fase de observação decorreu entre 5 de setembro a 10 de outubro e tinha como objetivos avaliar a performance das atletas em situação de treino e jogo bem como observar a intervenção do treinador.

A segunda fase de intervenção no processo de treino e jogo, decorreu entre 10 de outubro a 3 de janeiro e tinha como objetivo a minha progressiva integração no processo de treino, dando *feedbacks* aos jogadores e participando na organização dos exercícios, tal como o seu planeamento.

A terceira fase, de autonomia nas tarefas, decorreu de 3 de fevereiro a 26 de junho, com o intuito de contribuir diretamente para que os objetivos do treino fossem alcançados, de gerir o material bem como prescrever e orientar tarefas de treino.

4. PLANO SEMANAL

Após a realização do calendário de atividades anual, o calendário semanal tem como objetivo facilitar a organização do discente e dos intervenientes. As horas semanais serão distribuídas entre as aulas, trabalho, treinos, jogos e planeamento das atividades a realizar no estádio.

Figura 4 - Calendarização Semanal

Horas	Dias de Semana							Legendas
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo	
9:00h-10:00h								Aulas
10:00h-11:00h								Treinos
11:00h-12:00h								Planeamento
12:00h-13:00h								Jogos de Benjamins
13:00h-14:00h								Jogos de Infantis
14:00h-15:00h								Trabalho
15:00h-16:00h								
16:00h-17:00h								
17:00h-18:00h								
18:00h-19:00h								
19:00h-20:00h								
20:00h-21:00h								
21:00h-22:00h								
22:00h-23:00h								
23:00h-24:00h								

Contudo, este plano semanal sofreu algumas alterações, pois o treino de sexta-feira a partir do mês de Fevereiro o escalão de traquinas e benjamins começaram a treinar no estádio junto com os infantis, devido a estes terem uma última fase de futebol 7. No desenrolar de todo o processo, fiquei responsável pelos treinos do escalão de traquinas e benjamins no treino de sexta-feira, onde tinha como objetivo orientar o treino planeado por Hugo Neves, no qual o treino era sempre supervisionado pelo treinador Hugo Neves.

Porém, o resto do plano semanal não mudou em mais nada, continuando sempre com os treinos do escalão de Infantis, ou seja, com os três treinos por semana e a respetiva jornada ao sábado e ao Domingo.

PARTE III- ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

1. CARACTERIZAÇÃO DO CAMPEONATO

1.1 Estrutura da Competição

O campeonato distrital de Infantis da AFG era disputado por séries, em que as nossas equipas ficaram inseridas na série C e série B, no qual continha 10 jornadas, 4 jogos em casa e 4 jogos fora de casa. O 1º classificado de cada série iria disputar o campeonato de fase de campeão, as restantes equipas seriam distribuídas por outras séries, conforme a sua classificação na 1ª fase.

Este ano no escalão Infantil houve uma nova fase que foi a 3ª, que no futebol da Guarda nunca existiu antes. Os clubes podiam escolher inscrever as suas equipas no futebol 7, 9 ou no de 11.

Nós optamos em juntar as duas equipas de infantis numa só e inscrever a nossa equipa no futebol 9, embora os nossos atletas sejam todos do primeiro ano, quando subirem ao escalão iniciados já tem uma noção do futebol 11, pois a diferença do futebol 7, para o futebol 11 é abismal. Esta nova fase foi distribuída por séries, as equipas que escolheram o futebol 7, o futebol 9 e o futebol 11, esta nova fase foi disputada apenas em uma mão, as equipas só disputaram um jogo entre si.

1.2 Objetivos Competitivos

A Guarda Unida Desportiva, através da sua estrutura diretiva e técnica para a formação de futebol, define todos os anos os objetivos competitivos para cada escalão.

Neste caso, tendo em conta o historial recente da equipa neste escalão (a época anterior disputava o campeonato fase de campeão) e também a visibilidade que o clube tem a nível distrital foi desde sempre definido que o objetivo era chegar ao campeonato de fase de campeão referente à equipa nº1, enquanto que a equipa nº2 era conseguir a melhor pontuação possível.

Para além do objetivo a nível competitivo, o objetivo primordial deste clube é formar jogadores, de maneira a serem captados por outra equipa no futuro e ficarem com uma margem de progressão contínua.

1.3 Desempenho Competitivo

Durante a época desportiva 2017/2018 da GUD foram realizados cento e seis (114) treinos, vinte e três (23) jogos.

Um dos objetivos competitivos definidos no início da época desportiva referente à equipa nº 1 acabou por se concretizar, ou seja, a equipa acabou por ficar em 1º lugar na tabela classificativa, referente à primeira série e assim apurando-se para a fase de campeão, enquanto que a equipa nº2 o objetivo principal era o desenvolvimento e evolução dos atletas. Relativamente à fase de campeão, devido à nossa equipa ser toda de primeiro ano, e as outras equipas os jogadores já serem do último ano, o nosso objetivo era alcançar a melhor pontuação possível. O objetivo principal era a evolução dos jogadores, que começaram a jogar pelo primeiro ano neste escalão.

Em relação à 3 fase o objetivo era adaptação ao futebol 9 para quando subissem ao escalão iniciados já terem uma noção do futebol 11, pois a diferença do futebol 7, para o futebol 11 é abismal.

2. CONTEXTUALIZAÇÃO PRÁTICA

2.1 Futebol

Segundo Garganta (1997), o futebol é uma modalidade dos designados Jogos Desportivos Coletivos (JDC), caracterizado por situações de alta variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, nas quais duas equipas se confrontam simultaneamente, num espaço comum, tendo cada uma delas objetivos específicos, realizando ações coordenadas de ataque/defesa baseadas em relações de oposição e cooperação.

Para Gréhaigne e Guillon (1992), os JDC podem, na sua essência, ser definidos como uma atividade em que duas equipas, numa relação de oposição, coordenam a sua ação de forma a recuperar, conservar e mover a bola de modo a transportá-la para zonas de finalização e finalizar.

Segundo Schellenberger (1990), no Futebol existe um sistema de referência com vários componentes (colega, adversário, bola, campo de jogo, etc.), no qual se integram todos os jogadores e com o qual todos se confrontam constantemente.

2.2 Formação Desportiva

Segundo Fernandes (2015), a formação desportiva é um processo muito importante para a vida de uma criança e de um jovem, e deverá ser um processo de construção contínuo dos mesmos até à idade adulta, dessa forma, entendo que esta formação deverá contemplar as componentes físicas, social, emocional e intelectual. No entanto, os pais, os dirigentes, os treinadores, na maioria das vezes esquecem-se do objetivo da formação desportiva, porque estão demasiadamente focados na vitória e no sucesso a curto prazo, transmitindo muitas vezes para os jovens atletas muita pressão que por vezes se reflete em ansiedade e descontrolo.

Segundo Antunes (2005) afirma que o processo de formação desportiva, de crianças e adolescentes não deve estar direcionado apenas para o alto rendimento, mas deverá ser também um processo pedagógico de ensino-aprendizagem.

Segundo Lee (1999), podemos enumerar do seguinte modo os objetivos da Formação Desportiva:

- Contribuir para a formação integral e harmoniosa das crianças e jovens, através de uma prática sistemática indispensável à adoção de um estilo de vida sadio e ativo;
- Promover uma atividade pluridisciplinar coerente com as características de desenvolvimento, expectativas e motivação da criança e do jovem;
- Promover a aquisição de capacidades e habilidade técnicas de base para uma formação desportiva abrangente;
- Visar a aquisição de condutas e comportamentos cívico-desportivos respeitando a individualidade;
- Tornar o jogador inteligente, capaz de agir autonomamente;
- Formar jogadores de qualidade para posterior integração na equipa sénior;

2.3 Desenvolvimento do Atleta a Longo Prazo

O modelo de formação desportiva a longo prazo (LTAD) centra-se no quadro geral de desenvolvimento do atleta tendo em conta o crescimento, maturação e desenvolvimento, e treinabilidade, tudo isto num sistema desportivo abrangente e integrado (Balyi, Cardinal, Higgs, Norris & Way (2010).

O modelo LTAD influencia igualmente, de modo positivo, a qualidade do treino e da competição, pois tem em consideração fatores como a idade biológica e os períodos críticos ideais de treinabilidade (Balyi et al, 2010).

O modelo LTAD engloba sete etapas: três etapas iniciais visando a alfabetização motora e o desporto para todos; três etapas seguintes focadas na preparação para a excelência e, por último, uma sétima etapa visando incentivar a prática de atividade física ao longo da vida (Balyi et al, 2010).

São as seguintes as sete etapas:

- 1 – Início Ativo (Active Start)
- 2 – Fundamentos (FUNdamentals)
- 3 – Aprender a treinar (Learning to train)
- 4 – Treinar para treinar (Training to train)
- 5 – Treinar para competir (Training to compete)
- 6 – Treinar para ganhar (Training to win)
- 7 – Ativo para a vida (Active for life)



Figura 5 - LTAD Segundo (Balyi, Cardinal, Higgs, Norris & Way (2010).

Ao visualizar todo este modelo LTAD, posso verificar que os Infantis da GUD estavam inseridos na etapa 3 (aprender a treinar), de forma a maximizar o rendimento dos jogadores, ou seja, nós baseamo-nos neste modelo, de modo a dar continuidade a todo o processo de aprendizagem destes jovens.

2.4 Planeamento Anual

Segundo Pires (2005), pode-se definir o planeamento como o processo através do qual se pretende organizar o futuro, estabelecendo objetivos e implementando as estratégias necessárias para os alcançar, tendo em conta o ambiente externo e interno da organização.

Segundo Silva (1998), o termo planeamento corresponde à ação de projetar, programar, prever, elaborar planos, antecipar acontecimentos, providências e resultados, traçar programas e etapas com vista a objetivos e metas pré-definidas. Planear ou planificar, significa descrever e organizar antecipadamente, as condições de treino, os objetivos a atingir, os meios e métodos a aplicar, as fases teoricamente mais importantes e exigentes da época desportiva, o que exige grande esforço de aplicação e reflexão, mas proporciona ao treinador inúmeras vantagens (Garganta, 1991).

Segundo Raposo, A (2006), O planeamento é, pois, o processo que o treinador possui para poder definir as linhas de orientação do treino, quer ao longo de vários anos (plano a longo prazo), quer ao longo de um ano de treino.

3. PERIODIZAÇÃO DO TREINO

Segundo Raposo (2012), a periodização do treino tem como grande objetivo sequencializar e temporalizar as atividades, daí ser um passo dentro do processo do planeamento. As razões para se proceder à periodização devem-se ao facto de se saber hoje que nenhum jogador, ou equipa pode manter permanentemente um nível elevado de rendimento desportivo, havendo a necessidade de se construir, manter e reduzir a sua capacidade de treino.

No que concerne à periodização do treino desportivo podemos salientar que existem três períodos: o preparatório, o competitivo e o transitório. Os objetivos essenciais do período preparatório passam por, numa primeira fase, criar pressupostos fundamentais ao desenvolvimento de fatores elementares quer no plano motor, mental e afetivo, que condicionam a forma desportiva.

O período competitivo corresponde à segunda etapa de construção da forma desportiva, ou seja, à fase de relativa estabilização ou conservação da mesma.

Para Castelo (1998), o período transitório correspondente ao terceiro período do processo anual de treino, em que se processará o desaparecimento esporádico da forma desportiva. Com efeito, este período é caracterizado por uma rápida descida do estado de preparação do praticante, processando-se no organismo, certas reestruturações positivas, que dependem tanto das cargas anteriores como da continuação das atividades de treino.

3.1 Macroциclo

O macroциclo, define-se por um ciclo de longa duração constituído por um conjunto de meses (mesociclos) e de semanas (microциclos) (Peixoto, 1999; Castelo, 1998).

Em seguida irei apresentar um exemplo de macroциclo elaborado por mim, com vista a compreender todos os conteúdos trabalhados ao longo de toda a época desportiva, sem nunca esquecer os quatro fatores de treino: técnicos, táticos, físicos e psicológicos.

Segundo Castelo, J. et al. (1998), definem técnica como um conjunto de ações motoras que procuram responder a necessidades exigidas pelo confronto com determinadas situações desportivas.

Segundo Oliveira (2004), devemos perceber a dimensão tática como o resultado da interação entre as diferentes dimensões. Se o jogador, ao nível tático, terá de cumprir com certos posicionamentos em cada momento do jogo (ação motora implicada), e terá de ter a capacidade para responder a cada situação (tecnicamente) dentro de uma ideia coletiva então a dimensão tática por si só não existe, mas sim pela interação das outras dimensões.

Para Soares (2005), a preparação e o treino de qualquer modalidade desportiva requerem o estudo de muitos aspetos e o conhecimento, o mais exato possível, das características e do tipo de exigências impostas pela competição. A duração e o espaço de jogo, as normas e as características do futebol moderno, obrigam a atitudes e comportamentos específicos que se refletem tanto nos aspetos técnicos e táticos como nos energéticos.

Segundo Vieira (2003), o rendimento do jogo pode assim ser influenciado pelas características psicológicas dos jogadores, revelando-se no modo como estes lidam com as situações e, igualmente, na forma como adquirem, assimilam e interpretam o jogo. Esta componente psicológica caracteriza-se por uma combinação de processos motivacionais, volitivos, emocionais e cognitivos expressos na atividade motora específica dos futebolistas.

3.2 Microciclo

Contudo, e não menos importante, ao longo do meu estágio, o planeamento de treinos era redigido por microciclos durante toda a época, de modo a ser mais fácil conciliar tudo e facilitar o entendimento do mesmo.

Segundo Bompa (1999), aponta o microciclo ou tradicional plano semanal de treino, como uma das formas mais habituais e efetivas e logo apresenta uma maior utilidade para o treinador

Para Castelo (2002), o microciclo de treino refere-se a um conjunto de unidades de treino ou sessões de treino. Peixoto (1999), também partilha desta ideia, adicionando que as sessões de treino de um microciclo estão orientadas em função de um objetivo específico, sendo vulgarmente a duração de uma semana.

Posto isto, irei apresentar um exemplo de um microciclo, da época 2017/2018 dos Infantis da GUD, incorporado no período preparatório referente à 3ª semana do macrociclo.

4. PLANEAMENTO DO TREINO

Segundo Leal (1998) concebe o modelo de jogo como sendo “... a conceção de jogo idealizada pelo treinador, no que diz respeito a um conjunto de fatores necessários para a organização dos processos ofensivos e defensivos da equipa, tais como os princípios de jogo, os métodos de jogo ofensivos e defensivos, os sistemas de jogo e todo o conjunto de comportamentos, valores que permitam caracterizar a organização dos processos ofensivos-defensivos quer em termos individuais quer em termos coletivos da referida equipa”.

Para Garganta & Pinto (1996), referem que o modelo de jogo deve ser entendido como um ponto de partida e nunca como um modelo a atingir em absoluto. Já mais recentemente, Frade (2001), reitera que “...o modelo de jogo é algo que não existe, mas que toda a via se pretende encontrar.”.

No início da época foi determinado pelo treinador criar desde início o modelo de jogo para a equipa de Infantis da GUD, modelo este, que esteve subjacente à equipa, durante toda a época desportiva. O modelo de jogo foi elaborado no âmbito de procurar alcançar os objetivos competitivos.

4.1 Organização da Equipa

O sistema de jogo principal adotado para os Infantis da GUD foi 1-2-3-1, Os defesas são dois centrais, com muitas capacidades para as coberturas, muito rápidos, com qualidades técnicas para iniciar o jogo de ataque, fortes no jogo aéreo e eficazes nos desarmes.

Os dois médios alas devem ser rápidos, com capacidades técnica e com facilidades de chegar à área contrária. O médio centro deverá ter todas as qualidades de um bom organizador de jogo e bom posicionamento tático.

O avançado deverá ser muito veloz, com capacidade de desmarcação, com qualidades para segurar a bola e possibilidade de fazer também trabalho defensivo.

A decisão teve como base alguns fatores, nomeadamente:

- Características dos jogadores do plantel;
- Percurso Tático anterior dos jogadores;
- Rentabilização das capacidades dos jogadores.



Figura 6: Organização da Equipa
Fonte: <http://futebol7-formacao.blogspot.com/>

4.2 Momento Ofensivo

Neste processo era pedido aos jogadores:

- Posse de bola em mobilidade (requerendo sempre largura e profundidade);
- Na 1ª fase de construção, sair a jogar organizado, vencendo linhas e com a preocupação de ter sempre 3 linhas de passe sempre asseguradas;



Figura 7: Momento Ofensiva
Fonte: <https://pt.slideshare.net/carlosmoreira/futebol-7>

- O objetivo era vencer linhas pelas zonas mais favoráveis, fazer jogo interior sempre que possível e ter verticalidade.

Na zona de finalização:

- Proporcionar cruzamentos em condições propícias;
- Ocupar as zonas de finalização



Figura 8: Organização Ofensiva
Fonte: <https://pt.slideshare.net/carlosmoreira/futebol-7>

4.3 Momento Defensivo

Em relação ao momento defensivo pedia-se aos jogadores pressão logo na saída da bola do adversário com o bloco médio/alto e o sistema principal converte-se em 1:3:1:2. Posto isto, os jogadores tinham missões, que eram elas:

- Manter um bloco compacto e basculante – 2 linhas;
- Pressão constante ao portador da bola + 2 coberturas;
- Fechar e ocupar as zonas de finalização;
- Ter atenção às segundas bolas;



Figura 9: Organização Defensiva contra 1 avançado
Fonte: <https://pt.slideshare.net/carlosmoreira/futebol-7>



Figura 10: Organização Defensiva
Fonte: <https://pt.slideshare.net/carlosmoreira/futebol-7>

4.4 Transição Defensiva

Reação rápida à perda de forma a recuperá-la rapidamente.

E por isso pedia-se aos jogadores:

- Paragem imediata do contra-ataque;
- O jogador mais perto fazer logo pressão sobre o portador da bola;
- Cobrir linhas de passe (2º e 3º jogador);
- O bloco compacto e segurança através de profundidade defensiva;

4.5 Transição Ofensiva

Manutenção da posse de bola em zonas favoráveis, mas procurando a baliza adversária caso exista superioridade ou igualdade numérica do ataque sobre a defesa, excetuando a possibilidade de realizar um contra-ataque ou ataque rápido.

Contudo pedia-se aos jogadores:

- Profundidade;
- Retirar a bola da zona de pressão (verticalidade e segurança);
- “Campo Grande”;
- Recuperação ativa com bola;

5. INTERVENÇÃO NO PROCESSO DE TREINO

Ao longo do estágio passei por várias etapas, mas esta foi a que teve mais ênfase em todo o processo desenvolvido. Desde o início que fiquei responsável com o aquecimento dos treinos e o final, pois, o treinador Hugo Neves incutiu-me a liberdade de lecionar e orientar este, no qual me permitiu alcançar determinadas competências, tais como: aumento da aquisição de comunicar com a equipa, melhoramento de *feedbacks* em todo o processo, autonomia no processo de treinos e jogos e também obter o elo de treinadora-atletas.

Seguidamente, na fase de autonomia, devido a nós termos duas equipas de infantis, quando estas jogavam no mesmo dia eu ficava inteiramente responsável por uma na medida em que a tive que liderar, tal como alguns torneios de traquinas e benjamins, que fui sozinho com os atletas.

Por outro lado, o compromisso, era visto como um desafio para mim, no qual teria que mostrar que conseguia sobressair na função que estava a exercer, querer ser melhor que me era possível. Para chegar a este patamar foi fundamental a autoconfiança nos meus conhecimentos, para poder controlar as ações de cada jovem jogador durante os treinos e jogos.

6. BATERIA DE TESTES

No processo de avaliação e controlo do treino foram avaliados dezassete jogadores pertencentes ao escalão de Infantis do GUD. As avaliações foram realizadas em dois momentos, o 1º momento de avaliação, decorreu nos primeiros dias de estágio onde foi medido a Altura e o Peso dos atletas para assim calcular o Índice de Massa Corporal – IMC, e também componentes físicas como as flexões, abdominais, resistência e flexibilidade, enquanto que a 2ª avaliação foi realizado antes da interrupção de férias de Natal.

6.1 APTIDÃO AERÓBIA

Capacidade aeróbia é para Winnick & Short (2001) cit in Miguel Jorge (2008), a maior quantidade de oxigénio que pode ser consumida por uma pessoa durante o exercício, ou seja, é a capacidade que permite a um indivíduo suportar Aptidão Física com intensidade moderada a alta, durante um período de tempo prolongado. Quanto mais apta, maior será a sua capacidade aeróbia reduzindo o desenvolvimento de certas doenças cardíacas, obesidade, diabetes e algumas formas de cancro.

A aptidão aeróbia é área mais importante no programa da aptidão física.

O Teste Vaivém é um teste de esforço progressivo, à medida que os níveis vão aumentando o esforço também aumenta e é realizado num espaço de 20 metros.

Objectivo deste teste é conseguir correr o máximo de voltas no espaço de 20 metros, com a velocidade aumentar a cada minuto que passa.

6.2 Composição Corporal

Dentro da Composição Corporal está inserido a Medição das Pregas Adiposas e o Índice de Massa Corporal (IMC).

A avaliação da Composição Corporal, permite ver a percentagem da massa corporal dos alunos que é gordura. Se uma pessoa conseguir manter uma boa Composição Corporal saudável tem menos riscos de algumas doenças, tais como a obesidade.

O IMC estabelece uma relação entre o peso e altura. Esta relação vai indicar-nos se o peso está adequado à altura. O peso e altura são avaliados neste programa de Aptidão Física, sendo utilizados para calcular o IMC.

6.3 Aptidão Muscular (Força e Resistência muscular; Flexibilidade)

Para Malina & Bouchard (1991) cit in Miguel Jorge (2008), a força é uma expressão de potência muscular e pode ser entendida, como a quantidade de tensão produzida por uma contracção voluntária, contra uma resistência externa. As adaptações neurais, as influências hormonais, o fluxo químico e a forma de recrutamento das fibras musculares, actuam em combinação para controlar a força durante a contracção muscular.

Para Gallahue & Ozmun (2002) cit in Miguel Jorge (2008), a resistência muscular é a capacidade de um músculo ou grupo de músculos de realizar trabalho repetidamente contra uma resistência moderada.

Segundo Araújo (1987) cit in Miguel Jorge (2008), a flexibilidade é a qualidade motriz que depende da elasticidade muscular e da mobilidade articular expressa pela máxima amplitude de movimento necessária para execução de qualquer actividade física, sem que ocorra lesões anatomopatológicas.

A força e resistência abdominal são importantes para manter uma postura correcta e para manter um alinhamento da cintura pélvica. Este alinhamento é bastante importante para manter a coluna vertebral saudável. O objectivo do teste dos abdominais é completar o maior número possível de abdominais.

O Teste de força e flexibilidade do tronco foi incluído neste programa por estabelecer uma relação com a aptidão e a saúde da zona lombar e coluna vertebral.

Na extensão do tronco atribui-se uma grande importância à técnica de execução deste teste. O resultado máximo deste teste é de 30 cm e o objectivo deste teste é fazer subir a parte superior do corpo 30 cm a contar do chão e manter essa posição para que se possa ser feita a medição.

A força e a resistência da parte do corpo superior são importantes para manter uma boa saúde e promover uma boa postura. A força muscular na parte superior do corpo assume uma importância no crescimento, no desenvolvimento e envelhecimento.

As extensões de braços são o recomendado para a avaliação da força e resistência da parte superior do corpo. É um teste que os atletas podem utilizar, como exercício de aptidão física ou de auto-avaliação. O objectivo deste teste é completar o maior número de extensões de braços.

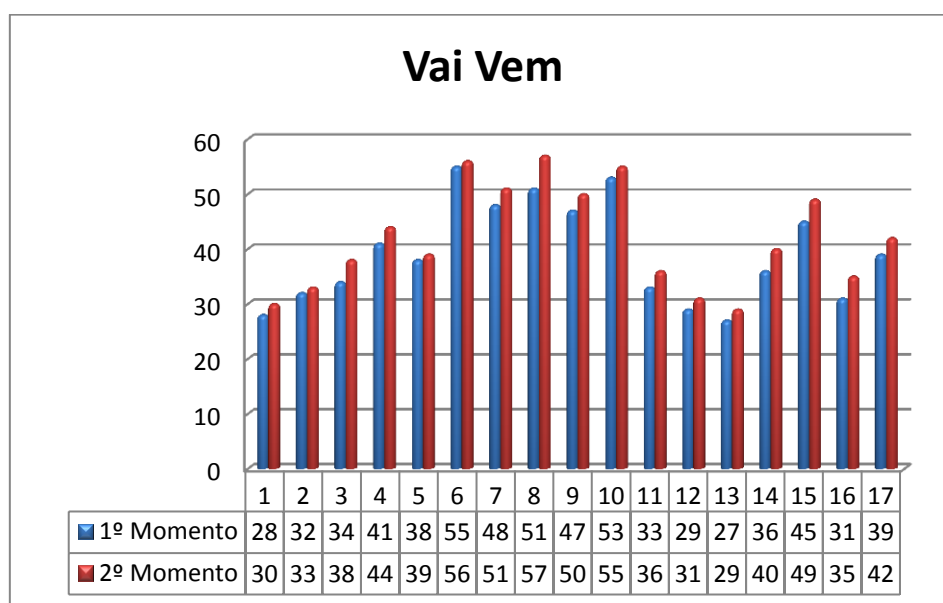


Gráfico 1- Comparação do Vai Vem.

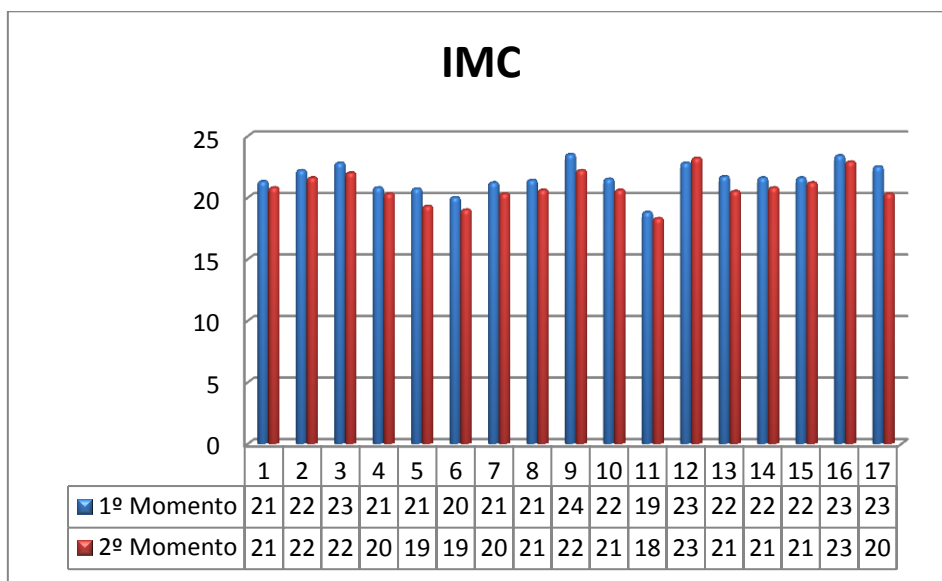


Gráfico 2- Comparação do IMC.

Se considerarmos o IMC abaixo de 17 significa um valor Muito abaixo do Peso ideal, entre 17 e 18,49 significa Abaixo do Peso, entre 18,5 e 24,99 significa um Peso Normal e entre 25 e 29,99 significa Acima do Peso Quanto ao IMC podemos verificar que este baixa ligeiramente no 2º momento de avaliação em grande parte dos atletas; todos os atletas encontram-se dentro do peso normal, segundo o Programa Nacional de Combate à Obesidade, 2005.

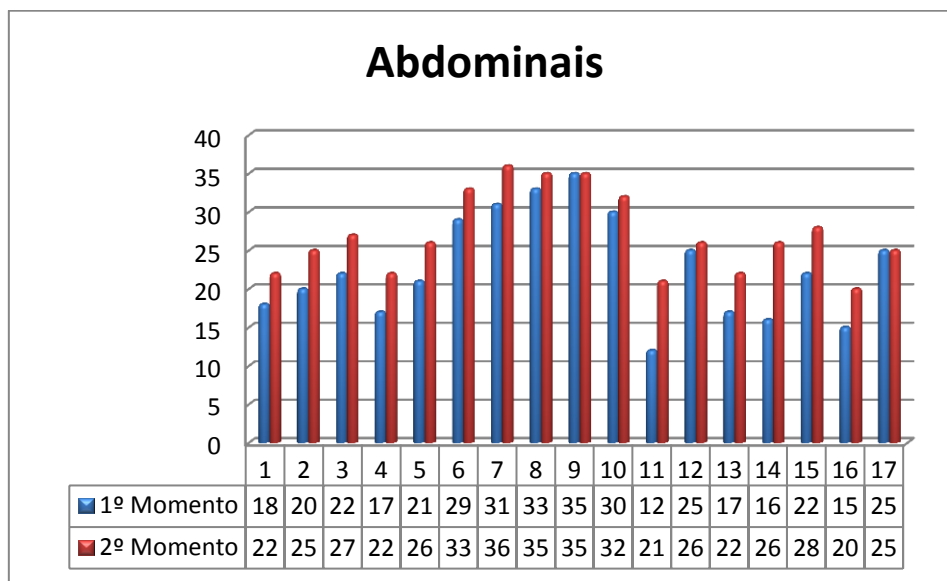


Gráfico 3- Comparação dos Abdominais.

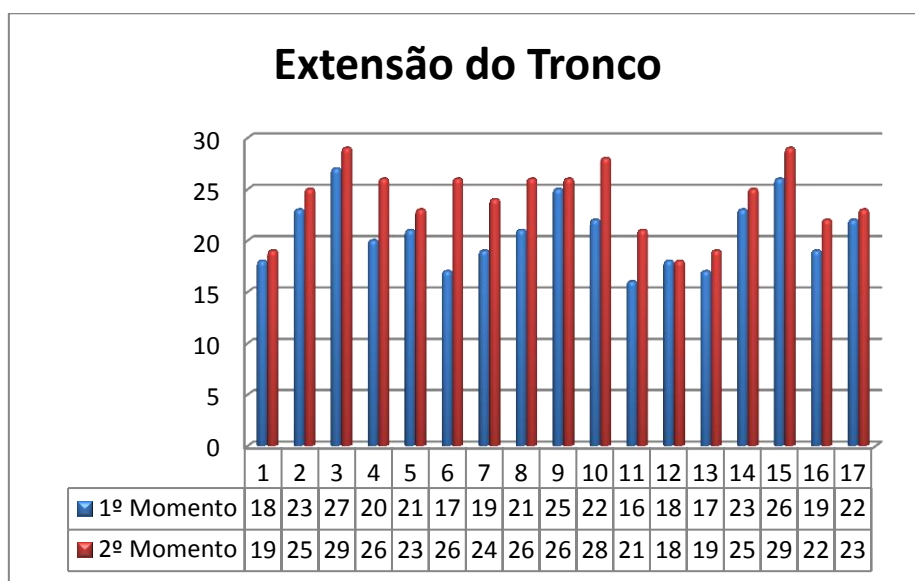


Gráfico 4- Comparação da Extensão do Tronco.

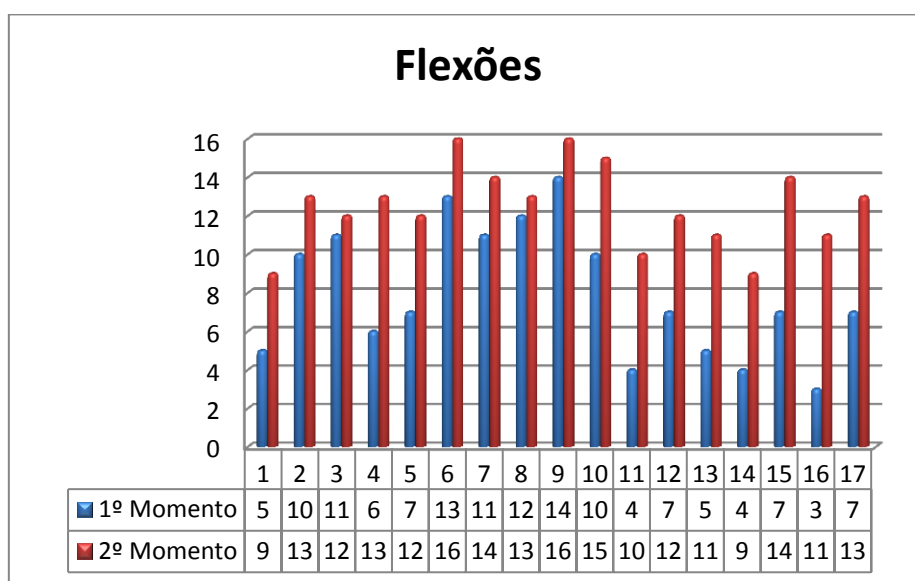


Gráfico 5- Comparação das Flexões.

Quanto à realização da bateria de testes, podemos verificar que os atletas tiveram uma pequena melhoria no 2º momento de avaliação, refletindo assim o trabalho realizado por eles.

7. CONTROLO DE ASSIDUIDADE

No gráfico está apresentado o registo de presenças dos Infantis da GUD durante a época desportiva 2017/2018, indicando também os jogadores mais assíduos em 114 treinos realizados.

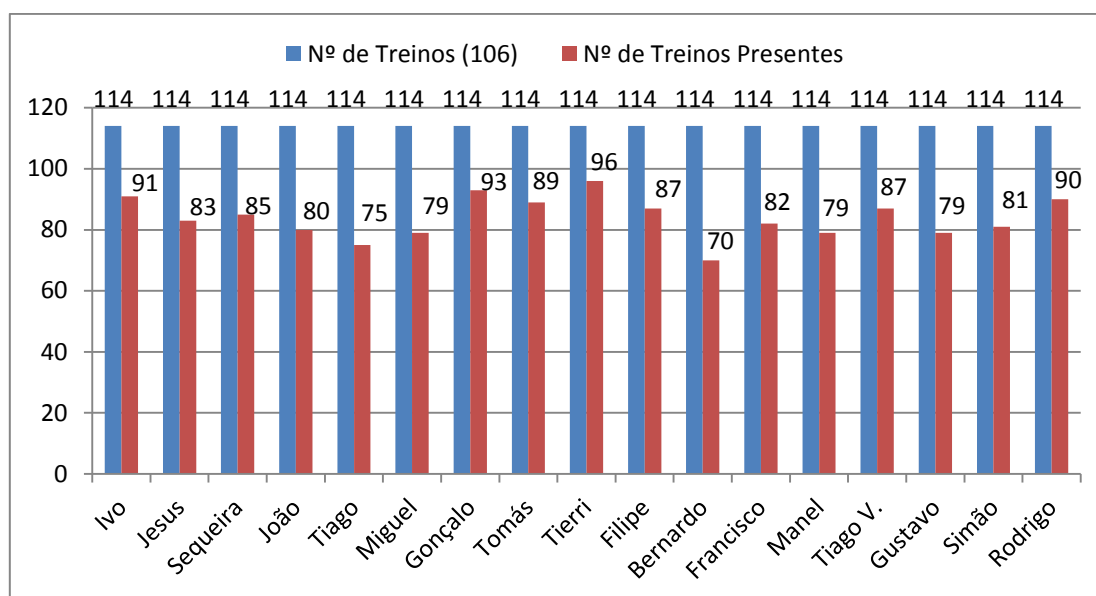


Gráfico 6 - Registo de assiduidade dos Infantis da GUD.

Ao início do estágio fui controlando a assiduidade dos jogadores, em todos os treinos realizados, no qual estas presenças aos treinos eram retiradas por intermédio de uma ficha com o nome de todos os jogadores, e seguidamente eram transferidas para uma base de dados Excel, onde me permitia analisar o número de presenças em cada treino e assim fazer o somatório ao fim de cada mês.

8. TREINOS E TORNEIOS DE TRAQUINAS E BENJAMINS

Quanto ao escalão de traquinas e benjamins, como já referenciei em cima, fui convidado pelo treinador Hugo Neves para integrar no processo de treino destes jovens.

Os treinos dos Traquinas e Benjamins, vieram substituir o treino dos Infantis à sexta-feira, uma vez que este ficou cancelado a partir do mês de Fevereiro. Os traquinas e os benjamins treinavam juntos porque tanto no escalão de traquinas e benjamins havia poucos atletas. No entanto quando havia torneios do escalão benjamins, os traquinas também jogavam no escalão de benjamins.

Contudo, a minha função para com estas sessões de treino era orientar, corrigir os atletas de forma a melhorar as suas capacidades individuais e coletivas. No entanto, o treino era planeado previamente pelo treinador Hugo Neves, no qual me sucedia o mesmo para eu poder observar qual iria ser a minha função durante cada treino. No entanto, tive a oportunidade de participar em vários torneios, destes escalões e o treinador Hugo Neves deu-me a autonomia de alguns destes torneios ir sozinho com a equipa que ficou à minha inteira responsabilidade.

Posto isto, eu fiquei com uma ideia diferente daquilo que era gerir uma equipa em escalões mais baixos, no qual adorei a experiência, pois para além de me fazer crescer profissionalmente, ajudou-me a entender a realidade aplicada na educação e civismo destes jovens.

9. PROJETO DE PROMOÇÃO

A Associação Desportiva da Estação (ADE) da Covilhã já alguns anos que costuma organizar o torneio Diamantino Costa que é considerado dos melhores da região, onde participam equipas como o SL Benfica, Sporting CP, FC Porto e Académica de Coimbra.

O Torneio Internacional Diamantino Costa da Cidade da Covilhã foi realizado no fim de semana 16 e 17 de Junho de 2018.

Apresentei esta proposta junto do treinador Hugo das Neves, de podermos levar a nossa equipa de infantis ao torneio, no qual ele aceitou, pois é um excelente torneio para eles participarem.

Objetivos:

- a) Envolver a entidade acolhedora num torneio desta dimensão, de forma a envolver os atletas do escalão de Infantis da época desportiva 2017/2018.
- b) Despoletar a competitividade entre os atletas.
- c) Proporcionar aos atletas uma oportunidade única de poderem jogar contra uma das equipas dita grandes.

O projeto enquadra-se dentro de um dos objetivos do meu estágio, “Realização de um projeto de formação ou promoção desportiva envolvendo a entidade acolhedora”.

Para a conceção deste projeto, falamos com os pais sobre este torneio, no qual queríamos levar a nossa equipa de Infantis, mas havia alguns contras como o transporte para irmos sábado e voltarmos para a Guarda e depois voltarmos Domingo e regressarmos novamente à Guarda, e cada atleta tinha que dar 10 euros para o almoço de sábado e domingo. Os pais foram excelentes, pois disponibilizaram-se logo para ajudar, pois sem ajuda dos pais não conseguíamos participar neste torneio.

Quanto á programação e planeamento da participação deste torneio, foi algo importante e gratificante, não só para os atletas, para os pais dos atletas, mas também para o clube.

REFLEXÃO FINAL

O estágio curricular é a última etapa, o estágio mostrou-se cheio de vivências positivas, principalmente do ponto de vista semiprofissional, que se manterão no futuro. Encaro como um momento enriquecedor a todos os níveis, onde retirei importantes aprendizagens e vivências diárias da condução de uma equipa de Futebol.

No entanto verifiquei o que um treinador tem que andar para poder orientar uma equipa, tornou-se uma experiência cheia de processos contínuos: desde os primeiros sentimentos de ansiedade, até ao primeiro contacto com as equipas, à preparação e realização dos planos de treino. Estes momentos tornaram-se importantes para uma aprendizagem.

Desde do início do estágio que cresci em alguns aspetos, como na minha intervenção no processo de treino e na relação com a comunidade do clube (dirigentes, técnicos, jogadores e pais). A qualidade dos feedbacks dados, mostrou ser uma tarefa fundamental ao longo do treino, pois melhorou bastante a minha intervenção com todos os jogadores e também melhorou a minha capacidade interpessoal e de comunicação.

Ao longo do estágio, senti algumas dificuldades, como conseguir conciliar tudo, e que o tempo começava a ficar escasso, pois com o trabalho, os meus treinos e jogos, era preciso muito trabalho árduo. No entanto percebi as dificuldades que um treinador tem, para além do trabalho ainda conseguir gerir uma equipa, com o passar do tempo, consegui ultrapassar as dificuldades, melhorar a minha capacidade de intervenção e conhecimento.

Com o passar do tempo foi melhorando, os jogadores já me conheciam melhor e respeitavam-me e aceitavam as minhas opiniões e decisões. Posto isto, os jogadores deixaram de me ver tanto como estagiário, ao ponto de confiar em mim, e por isso sei que contribuí para a aprendizagem deles.

Realço a oportunidade que tive em participar em alguns treinos e torneios do escalão de traquinas e benjamins, consegui ver que a realidade nos escalões mais jovens é totalmente diferente, a nível dos treinos, acima de tudo além de ensinar tem que se educar, pois estamos a falar de jovens com idades de 8 a 11 anos, onde precisam de bastante atenção e também algum perfil de líder para poder controlar as personalidades deles.

Olhando para o meu estágio, é com imenso orgulho que revejo todo este percurso, porque apesar de ser um processo ao qual abdicava de muito tempo e trabalho, senti que cumpri todos os meus objetivos que estavam ao meu alcance, nomeadamente o poder de comunicar e intervir no treino, ultrapassar alguns momentos mais difíceis e claro o objetivo principal que foi atingir competências para gerir uma equipa.

No final do estágio vejo que todas estas fases de aprendizagens como treinador irão facilitar o meu papel como treinador num futuro próximo. É uma profissão difícil, mas a minha formação como treinador vai continuar, pois considero essencial continuar a investir nela, sempre com a preocupação de atualizar os meus conhecimentos e num futuro próximo tirar o próximo nível de treinador.

Para o futuro, espero ter a oportunidade de poder continuar a exercer este cargo, porque perante todas as coisas positivas e negativas que este estágio possa ter tido, considero-me uma pessoa capaz de poder estar à frente de uma equipa como treinador.

Para terminar, quero agradecer a todos os intervenientes deste clube tão enriquecedor para todos os jovens e a proposta que o Hugo das Neves fez-me em continuar com ele para o ano a treinar a equipa de benjamins, que para a próxima época vai disputar o campeonato de futebol de Infantis pois apesar de não saber o meu futuro, é bom saber que todo o meu trabalho foi valorizado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Balyi, I., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S., Way, R. (2010). *Long – Term Athlete Development - Canadian Sport for Life*. Canadian Sport Centres.
2. Bompa T.O. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign: Human Kinetics.
3. Castelo, J. (1998). *Metodologias do treino desportivo*. 2ª Ed. Lisboa: FMH Edições.
4. Castelo, J. (2002). *O Exercício de Treino. Ludens*.
5. Castelo, J.; Barreto, H.; Alves, F.; Santos, P.M.; Carvalho, J.; Vieira, J. (1998). *Metodologia do Treino Desportivo*. FMH Edições. Lisboa.
6. Fernandes, R. (2015). *O treino de jovens no futebol. A integração dos fatores de treino ao longo de uma época desportiva*. Instituto Politécnico de Santarém.
7. Garganta, J. & Pinto, J. (1994). *O Ensino do Futebol*. Amândio Graça & José Oliveira (Eds.). CEJD/FCDEF-UP.
8. Garganta, J. (1991). *Planeamento e periodização do treino em Futebol*. *Horizonte*, VII (42), 196 – 200.
9. Garganta, J.(1997). *Modelação tática do jogo de futebol – estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Universidade do Porto, Porto, p. 312.
10. Gréhaigne, J. & Guillon, R. (1992). L'utilisation des jeux d'opposition a l'école. *Revue de l'Education Physique*, 32 (2): 51-67.
11. Ito,E. (2005). *O estágio curricular segundo a percepção dos enfermeiros assistenciais de um hospital de ensino*. Universidade São Paulo.
12. Leal, A.M. (1998). *Congruência entre o modelo de jogo do treinador e o futebol praticado pela equipa – o contra-ataque, um estudo de caso em futebol de alto rendimento*. Dissertação apresentada às provas de mestrado, FCDEF-UP.

13. Lee, M (1999). *O desporto para os jovens ou os jovens para o desporto?* In: *Seminário internacional de treino de jovens: comunicações apresentadas*. Lisboa: Centro de estudos e formação desportiva, Secretaria do Estado e do Desporto, pp. 123-134.
14. Miguel Jorge (2008). Avaliação e caracterização da aptidão física nos adultos do concelho de Ansião. Monografia 5º ano. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra
15. Oliveira (2004). *O ensino dos jogos desportivos coletivos* (3ª ed), (pp 11-25). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto.
16. Peixoto, C. (1999). Os Sistemas de Periodização do “Treino”. *Revista Ludens* — vol. 16, N.º 3, Jul/Set.
17. Pires, G. (2005). *Gestão do Desporto*. Desenvolvimento Organizacional. (2ª Ed.) Porto: Edições Apoged.
18. Programa Nacional de Combate à obesidade. Direção Geral da Saúde. Divisão de Doenças Genéticas. Lisboa DGS 2005;pp 24
19. Raposo, A.V. (2012). *Planeamento do treino: da formação ao alto rendimento*. IPS. Santarém.
20. Schellenberger, H. (1990). *Psychjology of team sports*. Toronto. Sports Book Publisher.
21. Soares, J. (2005). *O treino do futebolista: Resistência-Força-Velocidade*. Porto editora, Porto.
22. Vasconcelos,P. (2009). *Como redigir um relatório de estágio*. Porto.
23. Vieira, J. (2003). *Capacidade de decisão tática em futebol. Estudo da adequação e tempo de resposta em seleções nacionais presentes no campeonato da Europa de sub-17/2003*. Dissertação de Mestrado. FCDEF-UP. Porto.

ANEXOS

ANEXO 1

(Convenção de Estágio)

	CONVENÇÃO Estágio / Ensino Clínico Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO <small>CTeSP 103.112</small> 1/2
---	--	---

O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 – 6300-559 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios/ensinos clínicos por parte de estudantes de Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), Licenciaturas e Mestrados.

Para o efeito, a Convenção de Estágio/Ensino Clínico deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de

Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e cômputo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.

Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECO	<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? _____		[preencher o ANEXO correspondente]	

1 INTERVENIENTES

ESTUDANTE:

Nome: Luís Fernando Pinho Reigado

Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) - Licenciatura - Mestrado - N.º de estudante: 6001663

Curso: Desporto - Tel: _____

E-mail: _____

No IPG, sob orientação de:

Docente orientador(a): António António Azeiteiro - N.º func.: 269

Escola: ESECO ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

Docente coorientador(a): _____ - N.º func.: _____

Escola: ESECO ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

ENTIDADE:

Denominação: Associação de Futebol de Guardas

NF: _____ E-mail: _____

Morada: Rua Francisco Sá Carneiro, 50 - Guarda

Código postal: 6300-559 - Localidade: Guarda

Teléfono: _____ Telemóvel: _____ Fax: _____




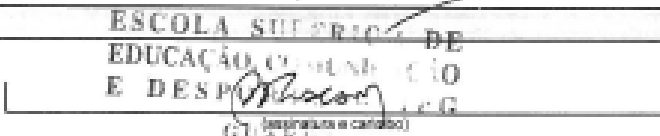
Supervisor(a): António António Azeiteiro


Habilitações académicas: Licenciatura - Cargo/Função: Professor

Tel. direto: _____ E-mail: _____

2. PERÍODO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO


Data de início: 05/09/2017 - Data de término: 15/06/2018 - Duração: 500h

	CONVENÇÃO Estágio / Ensino Clínico Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP/001/14 02
3. DISPOSIÇÕES GERAIS E ESPECÍFICAS		
Estágios e Projetos (CTeSP e Licenciaturas):		
<p>O Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 200, de 16 de outubro de 2014, estabelece os procedimentos, competências e responsabilidades dos intervenientes no âmbito das unidades curriculares de estágio e projeto de fim de curso, contribuindo para a uniformização de processos de organização e funcionamento.</p>		
<p>Este regulamento aplica-se a estágios ou projetos de fim de curso, realizados no âmbito dos cursos de 1.º ciclo (Licenciaturas) e Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) ministrados nas unidades orgânicas do IPG, destacando-se as seguintes alíneas:</p>		
Artigo 1.º - Disposições Gerais e Específicas		
1- (...)		
2- (...)		
3- (...)		
4- A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantidos os direitos que assistem a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de seguro escolar.		
5- (...)		
6- O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.		
7- Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar o acordo caso a outra não cumpra as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP).		
Artigo 2.º - Objeto e Âmbito		
1- (...)		
2- (...)		
3- O início e término do estágio ou projeto de fim de curso é previamente estipulado entre estudante e entidade de acolhimento (se aplicável), sendo o respetivo período formalizado em documentação própria, assinada entre as partes envolvidas.		
4- (...)		
5- Durante o período de estágio ou projeto de fim de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras da entidade de acolhimento (se aplicável), nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde, higiene e segurança no trabalho, bem como a qualquer regulamento interno existente.		
Estágios Profissionalizantes/Projetos Aplicados/Dissertações (Mestrados):		
<p>No caso da realização de Estágio Profissionalizante/Projeto Aplicado/Dissertação no âmbito de ciclos de estudo conducentes ao grau mestrado, são observadas as normas e disposições previstas no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 196 de 9 de outubro de 2013.</p>		
Ensino Clínico:		
<p>No caso da realização de Ensino Clínico no âmbito do curso de Enfermagem (1.º ciclo) da Escola Superior de Saúde (ESS) do IPG, são observadas as normas e disposições previstas quer no Regulamento Específico do Curso de Enfermagem (1.º ciclo), publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 156 de 14 de agosto de 2014, quer no Regulamento das Unidades Curriculares de Ensino Clínico (Curso de Enfermagem - 1.º ciclo).</p>		
4. ASSINATURAS		
O(A) Estudante [3 0 1 0 2 0 1 7] <small>Data</small>  <small>(assinatura)</small>	A Entidade [] <small>Data</small>  <small>(assinatura e carimbo)</small>	
5. DIREÇÃO DA ESCOLA		
[2 8 1 1 2 0 1 7] <small>Data</small>	 <small>(assinatura e carimbo)</small>	

 <p>Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda</p>	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO/ENSINO CLÍNICO ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)	MODELO Anexo E
<p>O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio/Ensino Clínico, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).</p>		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES		
<p><input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: <u>Treino</u></p> <p><input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de Intervenção: _____</p> <p>Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Luís Fernando Romão Reisado</u> N.º <u>100766</u></p> <p>Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Albino Almeida</u></p> <p>Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: _____</p>		
2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS		
<p>1) Os acima identificados DECLARAM:</p> <p>a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI/IPG.047);</p> <p>b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;</p> <p>c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver); (ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e; (iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI/IPG.047); <p>d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;</p> <p>e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI/IPG.047); (ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI/IPG.027). 		
3. ASSINATURAS		
<p>O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p><u>30/10/2017</u> Data</p> <p><u>Luís Reisado</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p><u>30/10/2017</u> Data</p> <p><u>Albino Almeida</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p><u>30/10/2017</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura e carimbo da Entidade)</p>

ANEXO 2

(Plano de Estágio)

	PLANO DE ESTÁGIO Licenciatura em Desporto (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)	MODELO GESP.018.02
<p>Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio. 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): Nome: <u>Luís Fernando Pinho Reigado</u> N.º de estudante: <u>5007663</u></p> <p>Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio: Nome: <u>António Albino Alves Dias</u> N.º de func.: <u>267</u></p> <p>Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento: (Treinador com qualificação superior do Curso de Treinadores em Futebol, ou outro a partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo) Nome: _____ N.º de cédula profissional: <u>29985</u></p>		
2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO		
<p>Caracterizar a instituição de estágio; delimitar, atualizar e desenvolver competências de componentes nos domínios da investigação, do conhecimento científico e técnicas pedagógicas; desenvolver competências que permitam o treino desportivo; Adquirir uma atitude de compromisso, assiduidade pontualidade.</p>		
3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO		
<p>Diagnosticar e caracterizar o clube em termos da sua estrutura, estruturas organizativas, funcionamento e canais de comunicação; Diagnosticar o desempenho dos atletas no jogo de época desportiva, através de uma caracterização do perfil dos atletas; Diagnosticar o desempenho desportivo de equipes através de análises e estatísticas de jogo; Realizar e colaborar na elaboração e operacionalização dos programas e unidades de treino; Colaborar na organização de atividades programadas de prática de atividades físicas.</p>		
4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES		
<p>1.ª fase: <u>Integração e Planeamento</u> Inicio: <u>04/07/2017</u> <small>O D M A A A A</small></p> <p>2.ª fase: <u>Intervenção</u> Inicio: <u>10/10/2017</u> <small>O D M A A A A</small></p> <p>3.ª fase: <u>Avaliação</u> Inicio: <u>03/01/2018</u> <small>O D M A A A A</small></p>		
5. ASSINATURAS		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) <u>30/10/2017</u> Data <u>Luís Reigado</u> <small>(assinatura)</small>	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio <u>30/10/2017</u> Data <u>Albino</u> <small>(assinatura)</small>	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento <u>30/10/2017</u> Data <u>[Assinatura]</u> <small>(Assinatura e carimbo da Entidade)</small>

ANEXO 3

(Microciclo)

Microciclo 3							
Mês	Setembro (Período Preparatório)						
Data		19-09-2017		21-09-2017	22-09-2017		
Hora		18:00h		18:00h	19:00h		
Local do Treino/Jogo		Zambito		Zambito	Estádio Municipal da Guarda	Zambito	Zambito
Esforço Global		Alto		Alto	Moderado	Muito Alto	Muito Alto
Dias da Semana	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta-Feira	Sexta - Feira	Sábado	Domingo
Tempo Parcial/Total		Parte Inicial		Parte Inicial	Parte Inicial		
5 - 10 min	DESCANSO	Aquecimento geral; 2 a 2 com bola, passe e condução, com pé esq. e pé dir	DESCANSO	Aquecimento específico; meinho, passe e desmarcações	Aquecimento geral; passe, receções, condução e contenção	JOGO	JOGO
Parte Fundamental		Parte Fundamental		Parte Fundamental	Parte Fundamental		
50 - 60 min		Jogos reduzidos condicionados e ênfase à pressão, coberturas e jogo entre linhas.		Jogos reduzidos com ênfase à agilidade, equilíbrio, contenções e pressão	Circuito de velocidade por séries; Jogos reduzidos condicionados e ênfase ao equilíbrio, coberturas e ocupação racional do espaço		
Parte Final		Parte Final		Parte Final	Parte Final		
5 - 10 min		Flexibilidade e alongamentos		Força e Flexibilidade	Penaltis e Alongamentos		
80 min		40% 30% 15% 10%		50% 30% 10% 8% 2%	40% 40% 5% 5% 10%		
Dimensões do Treino (Importância Relativa)							
Tática e Técnica	Psicológico	Flexibilidade	Capacidade coordenativas	Resistência (geral e específica)	Velocidade (geral e específica)	Força (geral e específica)	

ANEXO 4

(Macro ciclo)

Tempo			Período Preparatório												Período Competitivo												Período Transitória																			
			1º Fato				NPA				Fato do Campo/ Subida à Nacional				3º Fato				Torneio				Julha		Ago																					
			Setembro			Outubro			Novembro			Dezembro			Janeiro			Fevereiro			Março			Abril			Maio			Junho			Julha		Ago											
Cont.úda			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Técnica	Condução de Bala	Parte dentro da p6/Parte fora	X	X			X	X							X				X				X				X				X															
		P6 Direita/P6 Esquerda		X	X			X	X			X							X				X	X				X			X															
		Equilíbrio da carpa	X	X				X				X								X			X	X			X				X															
		Proteção da bala	X	X				X	X			X				X	X		X					X			X				X															
	Passe	Parte interna da p6/Parte externa	X	X																											X															
		P6 Direita/P6 Esquerda			X			X	X			X							X	X				X				X																		
		Estética/Dinâmica	X					X	X			X	X		X					X	X			X			X	X				X														
		Curta/Média/Longa						X	X	X		X				X	X							X																						
		Com ar diferente/parter da carpa								X	X		X				X	X					X		X						X	X														
		Rasteira/Moio altura/Alta								X	X		X				X	X					X		X						X	X														
		Precisão								X	X		X				X	X			X	X			X				X																	
	Domínio/Recepção	Apoiar/Orientada	X	X						X	X		X							X			X	X					X																	
		P6 Direita/P6 Esquerda	X					X		X			X			X					X		X		X				X																	
	Drible	Com ar diferente/parter da carpa						X	X			X			X				X				X				X				X															
		Ultrapassar adversária						X	X	X		X			X					X	X		X	X				X	X																	
		Mudar de velocidade						X			X	X							X	X				X	X			X																		
		Simulação corporal						X	X	X		X							X	X				X	X			X	X																	
		Nação ampla de espaço e tempo						X	X		X								X				X				X	X																		
	Remate	Virão de Jaque						X	X		X				X					X				X	X																					
		Colocação						X	X			X			X	X				X	X		X	X																						
		P6 Direita/P6 Esquerda						X		X	X		X				X			X	X			X				X																		
	Cabeceamento	Contacto visual com a bala													X									X			X				X															
		Impulsão							X	X					X									X			X	X			X															
		Antecipação perante a adversária							X	X		X			X						X			X			X				X	X														
		Ataque à bala							X		X				X	X				X	X		X				X				X	X														
	Equilíbrio							X		X				X								X	X							X																

ANEXO 5

(Ficha de Observação dos Jogadores)



Guarda Unida Desportiva

Infantis

Equipa Técnica: Hugo Neves, Diogo Ladeiro e Luis Reigado

Ficha de Presenças do Treino

Treino nº 43

Data: 12-12-2017

Hora: 18:00h

Nº de Atletas Presentes: 17

Nome:	Presenças	Exercício 1				Exercício 2				Avaliação
		Compre Objetivos	Execução Técnica	Interesse	Correção de Erros	Compre Objetivos	Execução Técnica	Interesse	Correção de Erros	
Ivo	1	4	5	4	4	4	4	4	4	4,3
Jesus	1	4	3	4	4	3	3	4	4	3,3
Sequeira	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4
João	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4,4
Tiago	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4,3
Miguel	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4,3
Gonçalo	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4,3
Tomás	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4,3
Tierri	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4,3
Filipe	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4,3
Bernardo	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4,3
Francisco	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4,3
Manel	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4,3
Tiago Viegas	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4,3
Rodrigo	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4,3
Gustavo	1	4	3	3	4	4	4	4	4	4,3
Simão Relvas	1	3	3	3	4	4	4	4	4	4,3

Nota: Os parâmetros de cada exercício são avaliados de 1 a 5 valores. A avaliação final consiste na média de todos os parâmetros.

ANEXO 6

(Ficha de Observação do treinador)



Guarda Unida Desportiva

Infantis

Ficha de Observação Pedagógica

Treinador: Hugo Neves	Data: 21-11-2017	Hora: 12:00h	Nº de Atletas Presentes: 14
-----------------------	------------------	--------------	-----------------------------

Elementos a Observar	Sim	Não
Início		
Cumprimenta os jogadores no início do treino	X	
Apresentação do treinador aos novos jogadores e breve conhecimento acerca destes (se existirem) e enquadramento	X	
Apresentação do conteúdo do treino (contexto e objetivos) no início		X
Apresenta extensão dos conteúdos (para o treino seguinte) no final do treino		X
Plano e Desenvolvimento do Treino		
Treino preparado (existência de plano de treino)	X	
Capacidade de adequação a imprevistos (se houver)	X	
Confiança e segurança durante o processo de treino	X	
Capacidade de recuperação rápida após enganos (se houver)	X	
Tempo de organização (jogadores e materiais) reduzido	X	
Comunicação		
Comunicação de forma clara e precisa	X	
Utilização de volume da voz adequado ao espaço e sons existentes no espaço	X	
Ajuste da entoação da voz ao ênfase que pretende apresentar, utilizando inflexões de voz	X	
Utilização de linguagem apropriada ao nível da compreensão dos jogadores	X	
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício		X
Utilização de vários canais de comunicação (verbal e não verbal)	X	
Disposição dos jogadores e do Treinador de Controlo		
Colocação adequada dos jogadores em campo	X	
Ter todos os jogadores no campo de visão, variando o foco da atenção	X	
Utilização de comunicação gestual não-verbal	X	
Instrução		
Apresentação do exercício a realizar	X	
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas	X	
Apresentação do objetivo do exercício	X	
Demonstração sempre que necessária, com técnica correta, com planos de movimento virados para os jogadores	X	
Utilização adequada e atempada das ordens de comando, descritivas, regressivas e antecipadas	X	
Feedbacks positivos	X	

ANEXO 7

(Modelo de Jogo)





ANEXO 8

(Bateria de Testes)

BATERIA DE TESTES

Teste 1 – Vai Vem

Importante: É um teste de esforço progressivo, à medida que os níveis vão aumentando o esforço também aumenta e é realizado num espaço de 20 metros.

Objetivo: É conseguir correr o máximo de voltas no espaço de 20 metros, com a velocidade aumentar a cada minuto que passa.

Teste 2 – IMC

Equipamento: Balança e uma fita métrica

Objetivo: Permite ver a percentagem da massa corporal dos alunos que é gordura.

Teste 3 – Abdominais

Objetivo: É completar o maior número possível de abdominais

Importante: Para manter uma postura correta e para manter um alinhamento da cintura pélvica.

Teste 4 – Extensão do Tronco

Equipamento: Régua

Objetivo: Fazer subir a parte superior do corpo a contar do chão e manter essa posição para que se possa ser feita a medição.

Teste 5 – Flexões

Objetivo: É completar o maior número de extensões de braços.

Importante: Recomendado para a avaliação da força e resistência da parte superior do corpo.

1º Momento

Nº	Nome	DN	Sexo	E (cm)	P (kg)	IMC	Vai Vem	Abdom.	F/E MS	E Tronco
1	Ivo	12	M	1,5	48	21,3	28	18	5	18
2	Jesus	12	M	1,56	54	22,2	32	20	10	23
3	Sequeira	12	M	1,58	57	22,8	34	22	11	27
4	João	12	M	1,47	45	20,8	41	17	6	20
5	Tiago	12	M	1,49	46	20,7	38	21	7	21
6	Miguel	12	M	1,45	42	20	55	29	13	17
7	Gonçalo	12	M	1,47	46	21,2	48	31	11	19
8	Tomás	12	M	1,51	49	21,4	51	33	12	21
9	Tierri	13	M	1,53	55	23,5	47	35	14	25
10	Filipe	12	M	1,54	51	21,5	53	30	10	22
11	Bernardo	12	M	1,4	37	18,8	33	12	4	16
12	Francisco	12	M	1,51	52	22,8	29	25	7	18
13	Manel Santiago	12	M	1,53	51	21,7	27	17	5	17
14	Tiago Viegas	12	M	1,55	52	21,6	36	16	4	23
15	Gustavo	13	M	1,52	50	21,6	45	22	7	26
16	Simão Relvas	12	M	1,49	52	23,4	31	15	3	19
17	Rodrigo	12	M	1,52	52	22,5	39	25	7	22

2º Momento

Nº	Nome	DN	Sexo	E (cm)	P (kg)	IMC	Vai Vem	Abdom.	F/E MS	E Tronco
1	Ivo	12	M	1,5	47	20,8	30	22	9	19
2	Jesus	12	M	1,56	52	21,6	33	25	13	25
3	Sequeira	12	M	1,58	55	22	38	27	12	29
4	João	12	M	1,47	44	20,3	44	22	13	26
5	Tiago	12	M	1,49	43	19,3	39	26	12	23
6	Miguel	12	M	1,45	40	19	56	33	16	26
7	Gonçalo	12	M	1,47	44	20,3	51	36	14	24
8	Tomás	12	M	1,51	47	20,6	57	35	13	26
9	Tierri	13	M	1,53	52	22,2	50	35	16	26
10	Filipe	12	M	1,54	49	20,6	55	32	15	28
11	Bernardo	12	M	1,4	36	18,3	36	21	10	21
12	Francisco	12	M	1,51	53	23,2	31	26	12	18
13	Manel Santiago	12	M	1,53	48	20,5	29	22	11	19
14	Tiago Viegas	12	M	1,55	50	20,8	40	26	9	25
15	Gustavo	13	M	1,52	49	21,2	49	28	14	29
16	Simão Relvas	12	M	1,49	51	22,9	35	20	11	22
17	Rodrigo	12	M	1,52	47	20,3	42	25	13	23

Quanto à realização da bateria de testes, podemos verificar que os atletas tiveram uma pequena melhoria no 2º momento de avaliação, refletindo assim o trabalho realizado por eles.

ANEXO 9

(Calendário de Jogos)

**CALENDÁRIO DE JOGOS****CAMPEONATO DISTRITAL DE INFANTIS
1ª.FASE SERIE "C"****01 JORNADA - 15/10/2017**

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711. 07. 001	2509 - N .D.S. GUARDA "C"	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B"	15/10/2017	11:00
711. 07. 002	0068 - AD.F. ALGODRES	5216 - SEIA FUT. CLUBE "B"	15/10/2017	11:00

02 JORNADA - 22/10/2017

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711. 07. 003	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B"	0068 - AD.F. ALGODRES	22/10/2017	11:00
711. 07. 004	5216 - SEIA FUT. CLUBE "B"	1053 - S.C.CELORICENSE "A"	22/10/2017	11:00

03 JORNADA - 29/10/2017

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711. 07. 005	1053 - S.C.CELORICENSE "A"	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B"	29/10/2017	11:00
711. 07. 006	0068 - AD.F. ALGODRES	2509 - N .D.S. GUARDA "C"	29/10/2017	11:00

04 JORNADA - 05/11/2017

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711. 07. 007	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B"	5216 - SEIA FUT. CLUBE "B"	05/11/2017	11:00
711. 07. 008	2509 - N .D.S. GUARDA "C"	1053 - S.C.CELORICENSE "A"	05/11/2017	11:00

05 JORNADA - 12/11/2017

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711. 07. 009	5216 - SEIA FUT. CLUBE "B"	2509 - N .D.S. GUARDA "C"	12/11/2017	11:00
711. 07. 010	1053 - S.C.CELORICENSE "A"	0068 - AD.F. ALGODRES	12/11/2017	11:00

06 JORNADA - 19/11/2017

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711. 07. 011	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B"	2509 - N .D.S. GUARDA "C"	19/11/2017	11:00
711. 07. 012	5216 - SEIA FUT. CLUBE "B"	0068 - AD.F. ALGODRES	19/11/2017	11:00

07 JORNADA - 26/11/2017

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711.07.013	0068 - AD.F. ALGODRES	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B"	26/11/2017	11:00
711.07.014	1053 - S.C.CELORICENSE "A"	5216 - SEIA FUT. CLUBE "B"	26/11/2017	11:00

08 JORNADA - 03/12/2017

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711.07.015	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B"	1053 - S.C.CELORICENSE "A"	03/12/2017	11:00
711.07.016	2509 - N.D.S. GUARDA "C"	0068 - AD.F. ALGODRES	03/12/2017	11:00



ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DA GUARDA

Época de 2017 / 18

CALENDÁRIO DE JOGOS**CAMPEONATO DISTRITAL DE INFANTIS**

1ª.FASE SERIE "C"

09 JORNADA - 10/12/2017

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711.07.017	5216 - SEIA FUT. CLUBE "B"	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B"	10/12/2017	11:00
711.07.018	1053 - S.C.CELORICENSE "A"	2509 - N.D.S. GUARDA "C"	10/12/2017	11:00

10 JORNADA - 17/12/2017

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711.07.019	2509 - N.D.S. GUARDA "C"	5216 - SEIA FUT. CLUBE "B"	17/12/2017	11:00
711.07.020	0068 - AD.F. ALGODRES	1053 - S.C.CELORICENSE "A"	17/12/2017	11:00

CALENDÁRIO DE JOGOS**CAMPEONATO DISTRITAL DE INFANTIS****2ª.FASE SERIE "A"****01 JORNADA - 14/01/2018**

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711.03.001	1392 - ASS.D.MANTEIGAS	1053 - S.C.CELORICENSE "B"	14/01/2018	11:00
711.03.002	2509 - N.D.S. GUARDA "A"	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B"	14/01/2018	11:00

02 JORNADA - 21/01/2018

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711.03.003	1053 - S.C.CELORICENSE "B"	2509 - N.D.S. GUARDA "A"	21/01/2018	11:00
711.03.004	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B"	1396 - G.C. FIGUEIRENSE	21/01/2018	11:00

03 JORNADA - 28/01/2018

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711.03.005	1396 - G.C. FIGUEIRENSE	1053 - S.C.CELORICENSE "B"	28/01/2018	11:00
711.03.006	2509 - N.D.S. GUARDA "A"	1392 - ASS.D.MANTEIGAS	28/01/2018	11:00

04 JORNADA - 04/02/2018

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711.03.007	1053 - S.C.CELORICENSE "B"	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B"	04/02/2018	11:00
711.03.008	1392 - ASS.D.MANTEIGAS	1396 - G.C. FIGUEIRENSE	04/02/2018	11:00

05 JORNADA - 11/02/2018

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711.03.009	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B"	1392 - ASS.D.MANTEIGAS	11/02/2018	11:00
711.03.010	1396 - G.C. FIGUEIRENSE	2509 - N.D.S. GUARDA "A"	11/02/2018	11:00

06 JORNADA - 18/02/2018

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711.03.011	1053 - S.C.CELORICENSE "B"	1392 - ASS.D.MANTEIGAS	18/02/2018	11:00
711.03.012	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B"	2509 - N.D.S. GUARDA "A"	18/02/2018	11:00

07 JORNADA - 25/02/2018

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711.03.013	2509 - N.D.S. GUARDA "A"	1053 - S.C.CELORICENSE "B"	25/02/2018	11:00
711.03.014	1396 - G.C. FIGUEIRENSE	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B"	25/02/2018	11:00

08 JORNADA - 11/03/2018

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711.03.015	1053 - S.C.CELORICENSE "B"	1396 - G.C. FIGUEIRENSE	11/03/2018	11:00
711.03.016	1392 - ASS.D.MANTEIGAS	2509 - N.D.S. GUARDA "A"	11/03/2018	11:00

**CALENDÁRIO DE JOGOS****CAMPEONATO DISTRITAL DE INFANTIS**

2ª.FASE SERIE "A"

09 JORNADA - 18/03/2018

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711. 03. 017	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B"	1053 - S.C.CELORICENSE "B"	18/03/2018	11:00
711. 03. 018	1396 - G.C. FIGUEIRENSE	1392 - ASS.D.MANTEIGAS	18/03/2018	11:00

10 JORNADA - 25/03/2018

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711. 03. 019	1392 - ASS.D.MANTEIGAS	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B"	25/03/2018	11:00
711. 03. 020	2509 - N .D.S. GUARDA "A"	1396 - G.C. FIGUEIRENSE	25/03/2018	11:00

**CALENDÁRIO DE JOGOS****CAMPEONATO DISTRITAL DE INFANTIS****FASE FUTEBOL 9****01 JORNADA - 08/04/2018**

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711. 14. 001	1084 - SPG. C. MEDA	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B"	08/04/2018	11:00
711. 14. 002	3625 - A.GAUDELLA-E.D.GOUVEIA	5216 - SEIA FUT. CLUBE "B"	08/04/2018	11:00

02 JORNADA - 15/04/2018

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711. 14. 003	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B"	3625 - A.GAUDELLA-E.D.GOUVEIA	15/04/2018	11:00
711. 14. 004	5216 - SEIA FUT. CLUBE "B"	5216 - SEIA FUT. CLUBE "A"	15/04/2018	11:00

03 JORNADA - 22/04/2018

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711. 14. 005	5216 - SEIA FUT. CLUBE "A"	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B"	22/04/2018	11:00
711. 14. 006	3625 - A.GAUDELLA-E.D.GOUVEIA	1084 - SPG. C. MEDA	22/04/2018	11:00

04 JORNADA - 29/04/2018

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711. 14. 007	5150 - GUARDA UNIDA DESPORTIVA "B"	5216 - SEIA FUT. CLUBE "B"	29/04/2018	11:00
711. 14. 008	1084 - SPG. C. MEDA	5216 - SEIA FUT. CLUBE "A"	29/04/2018	11:00

05 JORNADA - 06/05/2018

JOGO	CLUBES		DATA	HORA
711. 14. 009	5216 - SEIA FUT. CLUBE "B"	1084 - SPG. C. MEDA	06/05/2018	11:00
711. 14. 010	5216 - SEIA FUT. CLUBE "A"	3625 - A.GAUDELLA-E.D.GOUVEIA	06/05/2018	11:00

ANEXO 10

(Projeto de Estágio)

Inscrição

#diamantinocosta16

ADE Torneio Internacional
Diamantino Costa

Guarda Unida Desportiva

SUB12

**Equipa Confirmada !
Sejam Bem Vindos !**

Guarda Unida Desportiva

COVILHA
turistrela
Luna
Intermarché
vif

Fase de Grupos

Sub 12	
Grupo 1	Grupo 2
SC Portugal	Dragon Force Madeira "A"
FC Porto	Académica de Coimbra
Dragon Force Madeira "B"	SL Benfica
AD Estação	Guarda Unida





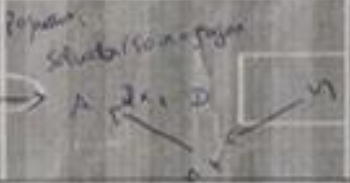




16º Torneio Diamantino Costa - Calendário de Jogos 2018

Lista de Jogos											
Jogo	Dia	Grupo	Escalão	Hora Início	Hora Fim	Equipa 1		Equipa 2		Campo	Arbitros
1	Sab	16-Jun-18	1-2	Sub.12	9:00	9:45	Académica de Coimbra		Guarda Unida	1	0
2	Sab	16-Jun-18	1-2	Sub.12	9:00	9:45	Dragon Force Madeira "B"		SC Portugal	2	0
3	Sab	16-Jun-18	3-4	Sub.11	9:00	9:35	AA Santarém		FC Carrazeda de Ansiães	3	0
4	Sab	16-Jun-18	1-2	Sub.12	9:50	10:35	Dragon Force Madeira "A"		SL Benfica	2	0
5	Sab	16-Jun-18	1-2	Sub.12	9:50	10:35	FC Porto		AD Estação	1	0
6	Sab	16-Jun-18	5-6	Sub.10	9:40	10:15	AD Estação "A"		Desportivo CB	3	0
7	Sab	16-Jun-18	3-4	Sub.11	10:40	11:15	AD Estação "A"		AF Arronches	1	0
8	Sab	16-Jun-18	3-4	Sub.11	10:20	10:55	SL Benfica de Oeiras		AD Estação "B"	3	0
9	Sab	16-Jun-18	5-6	Sub.10	10:40	11:15	AD Estação "A"		S Benfica de C Branco	2	0
10	Sab	16-Jun-18	5-6	Sub.10	11:00	11:35	GDC Silvares		AD Estação "B"	3	0
11	Sab	16-Jun-18	5-6	Sub.10	11:20	11:55	Sertanense FC		AD Manteigas	1	0
12	Sab	16-Jun-18	5-6	Sub.10	11:20	11:55	AD Carregado		Desportivo CB	2	0
13	Sab	16-Jun-18	3-4	Sub.11	11:40	12:15	SL Benfica de Oeiras		AA Santarém	3	0
14	Sab	16-Jun-18	1-2	Sub.12	12:00	12:45	Dragon Force Madeira "B"		FC Porto	2	0
15	Sab	16-Jun-18	1-2	Sub.12	12:00	12:45	Guarda Unida		SL Benfica	1	0
16	Sab	16-Jun-18	1-2	Sub.12	12:50	13:35	SC Portugal		AD Estação	2	0
17	Sab	16-Jun-18	3-4	Sub.11	12:50	13:25	AA Santarém		AD Estação "B"	1	0
18	Sab	16-Jun-18	3-4	Sub.11	12:20	12:55	ADCEO		AF Arronches	3	0
19	Sab	16-Jun-18	3-4	Sub.11	15:30	16:05	Académica de Coimbra		AD Estação "A"	2	0
20	Sab	16-Jun-18	3-4	Sub.11	15:30	16:05	SL Benfica de Oeiras		FC Carrazeda de Ansiães	1	0
21	Sab	16-Jun-18	5-6	Sub.10	15:30	16:05	S Benfica de C Branco		Desportivo CB	3	0
22	Sab	16-Jun-18	5-6	Sub.10	16:10	16:45	Sertanense FC		GDC Silvares	2	0
23	Sab	16-Jun-18	5-6	Sub.10	16:10	16:45	AD Manteigas		AD Estação "B"	3	0
24	Sab	16-Jun-18	5-6	Sub.10	16:10	16:45	AD Carregado		AD Estação "A"	1	0
25	Sab	16-Jun-18	1-2	Sub.12	16:50	17:35	Dragon Force Madeira "B"		AD Estação	1	0
26	Sab	16-Jun-18	1-2	Sub.12	16:50	17:35	Académica de Coimbra		SL Benfica	2	0
27	Sab	16-Jun-18	1-2	Sub.12	16:50	17:35	Dragon Force Madeira "A"		Guarda Unida	3	0
28	Sab	16-Jun-18	3-4	Sub.11	17:40	18:15	ADCEO		AD Estação "A"	2	0
29	Sab	16-Jun-18	3-4	Sub.11	17:40	18:15	FC Carrazeda de Ansiães		AD Estação "B"	3	0
30	Sab	16-Jun-18	3-4	Sub.11	17:40	18:15	Académica de Coimbra		AF Arronches	1	0
31	Sab	16-Jun-18	1-2	Sub.12	18:20	19:05	SC Portugal		FC Porto	3	0
32	Sab	16-Jun-18	5-6	Sub.10	18:20	18:55	GDC Silvares		AD Manteigas	1	0
33	Sab	16-Jun-18	5-6	Sub.10	18:20	18:55	AD Carregado		S Benfica de C Branco	2	0
34	Sab	16-Jun-18	5-6	Sub.10	19:10	19:45	Sertanense FC		AD Estação "B"	3	0
35	Sab	16-Jun-18	1-2	Sub.12	19:00	19:45	Académica de Coimbra		Dragon Force Madeira "A"	2	0
36	Sab	16-Jun-18	3-4	Sub.11	19:00	19:35	ADCEO		Académica de Coimbra	1	0

Meias Finais											
37	Dom	17-Jun-18	5-6	Sub.10	9:00	9:35	1º Grupo 1		2º Grupo 2	1	0
38	Dom	17-Jun-18	5-6	Sub.10	9:00	9:35	1º Grupo 2		2º Grupo 1	2	0
39	Dom	17-Jun-18	3-4	Sub.11	9:00	9:35	1º Grupo 1		2º Grupo 2	3	0
40	Dom	17-Jun-18	3-4	Sub.11	9:40	10:15	1º Grupo 2		2º Grupo 1	1	0
41	Dom	17-Jun-18	1-2	Sub.12	9:40	10:25	1º Grupo 1		2º Grupo 2	2	0
42	Dom	17-Jun-18	1-2	Sub.12	9:40	10:25	1º Grupo 2		2º Grupo 1	3	0
7º e 8º (os 4ºs dos Grupos)											
43	Dom	17-Jun-18	5-6	Sub.10	10:20	10:55	4º Grupo 1		4º Grupo 2	1	0
44	Dom	17-Jun-18	3-4	Sub.11	10:30	11:05	4º Grupo 1		4º Grupo 2	2	0
45	Dom	17-Jun-18	1-2	Sub.12	10:30	11:15	4º Grupo 1		4º Grupo 2	3	0
5º e 6º (os 3ºs dos Grupos)											
46	Dom	17-Jun-18	5-6	Sub.10	11:00	11:35	3º Grupo 1		3º Grupo 2	1	0
47	Dom	17-Jun-18	3-4	Sub.11	11:10	11:45	3º Grupo 1		3º Grupo 2	2	0
48	Dom	17-Jun-18	1-2	Sub.12	11:20	12:05	3º Grupo 1		3º Grupo 2	3	0
3º e 4º											
49	Dom	17-Jun-18	5-6	Sub.10	11:40	12:15	D J 37		D J 38	1	0
50	Dom	17-Jun-18	3-4	Sub.11	11:50	12:25	D J 39		D J 40	2	0
51	Dom	17-Jun-18	1-2	Sub.12	12:10	12:55	1º Grupo 1		2º Grupo 1	3	0
FINAIS											
52	Dom	17-Jun-18	5-6	Sub.10	15:30	16:05	V J 37		V J 38	1	0
53	Dom	17-Jun-18	3-4	Sub.11	15:30	16:05	V J 39		V J 40	2	0
54	Dom	17-Jun-18	1-2	Sub.12	16:10	16:55	2º Grupo 2		1º Grupo 2	2	0

ANEXO 11

(Unidade de Treino)

		<h2>Plano treino</h2> <h3>Guarda Unida</h3>	
Época 2017/2018		Microciclo: 2	
Data: 15-9-2017		Treino nº 6	
Hora: 18:00h			
		<p>Jogo livres 2x2</p> <p>Guarda por 2 Times de 6</p> <p>Aficionados 2x2</p>	
		<p>4x1 D - Guarda por 1/2 ou 3/4 de campo</p> <p>A - Jogador / Guarda / Interdito</p> <p>2x1 S - Jogo 2x1</p> <p>* Cabe para de fora</p>	
		<p>3x2 /</p> <p>* Cabe para de fora</p>	
		<p>Jog - Pausas 15 minutos</p>	

ANEXO 12

(Fotografias)

