



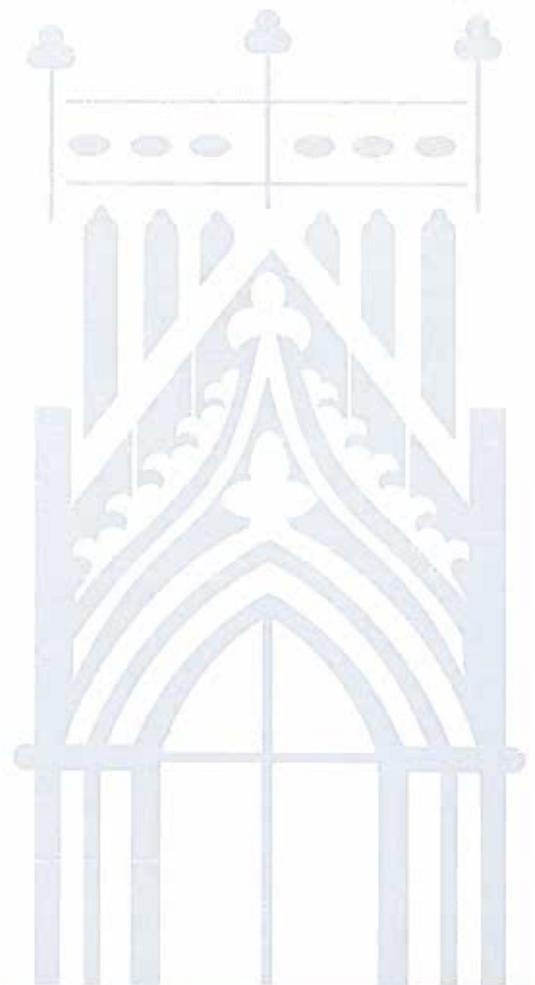
IPG Politécnico
| da | Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Duarte Alexandre de Jesus Lopes Varela

junho | 2019



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



IPG

Politécnico
da Guarda

Polytechnic
of Guarda

Relatório de Estágio

Duarte Alexandre de Jesus Lopes Varela

Junho de 2019

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Relatório de Estágio

Para obtenção do grau de Licenciado

Estágio em Treino Desportivo

Relatório de Estágio desenvolvido no Núcleo Desportivo e Social da Guarda, no âmbito da Unidade Curricular Estágio, do 3º ano de Licenciatura em Desporto no menor Treino Desportivo

Ficha de Identificação

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto:

- Diretor: Professor Rui Formoso
- Diretor de curso: Professor Pedro Esteves
- Morada: Av. Dr. Freancisco Sá Carneiro. 6300-449 Guarda

Núcleo Desportivo e Social da Guarda:

- Morada: Avenida da Igreja – Centro Social e Cultural de S. Miguel, 6300-839
- Contacto: 271230624
- Correio Eletrónico: ndsguarda@gmail.com
- *Site*: www.ndsguarda.com
- Coordenação Técnica: Professor Paulo Alves

Coordenador:

- Professor Antonio Albino

Tutor:

- Frederico Gabriel Tavares Gonçalves
- Grau Académico: Licenciado em Ciências do Desporto
- Título profissional: Treinador nível II, cedula nº 33881

Estagiário:

- **Duarte** Alexandre de Jesus Lopes Varela
- Obtenção do grau académico de Licenciado em Desporto- Treino desportivo

Agradecimentos

Terminado o estágio curricular neste último ano da licenciatura não poderia deixar de agradecer a algumas pessoas e entidades que contribuíram para que o meu estágio fosse um sucesso.

Ao meu tutor de estágio, Frederico Gonçalves, por me ter aceite como estagiário e por todo o apoio e todos os conhecimentos que me transmitiu.

Ao NDS pela hospitalidade com que me recebeu e por todas as condições que me deu no decorrer da época.

Ao professor António Albino, meu coordenador de estágio, que sempre se disponibilizou para ajudar com todas as minhas questões e dúvidas.

À minha família, nomeadamente os meus pais, a minha irmã e o meu irmão pois sem eles nada do que consegui era possível.

Por fim aos meus amigos e colegas, que sempre estiveram presentes nos bons e maus momentos no decorrer dos anos de licenciatura.

Resumo

O estágio curricular enquadra-se no 3º ano da licenciatura de Desporto- Menor de Treino Desportivo- da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.

O presente relatório tem como objetivo apresentar todas as atividades desenvolvidas em diferentes áreas da metodologia de treino na entidade acolhedora.

Realizei o estágio com duas funções: treinador adjunto da equipa Sub-19 e como coordenador da formação de guarda redes.

Ao longo do estágio as funções foram ganhando maior importância a nível de autonomia naquilo que é o planeamento e gestão das sessões de treino.

A nível do treino de guarda redes foi muito produtivo e onde recebi feedbacks muito positivos por parte do NDS, dos atletas e dos treinadores.

O estágio terminou com cerca de 630 horas acumuladas e todas as suas fases foram cumpridas segundo o planeado.

No geral considero que esta experiência foi muito produtiva a nível pessoal e profissional.

Palavras chave: Futebol; Treino de guarda redes; Sessões de treino.

Índice

Ficha de Identificação.....	III
Agradecimentos	IV
Resumo	V
Índice de figuras	VIII
Índice de tabelas	IX
Introdução.....	1
Parte I: Caracterização da entidade acolhedora.....	3
1.1. Contextualização do local de estágio.....	4
1.1.1. Contextualização Histórica.....	4
1.1.2. Estrutura Organizacional	5
1.1.3. Recursos Espaciais	5
1.1.4. Recursos Materiais	7
1.1.5. Caracterização dos atletas.....	8
1.1.6. Recursos Logísticos.....	9
1.1.7. Canais de Comunicação.....	9
Parte II: Objetivos e Planeamento	10
2.1. Definição das áreas de intervenção	11
2.1.1. Intervenção ao longo do estágio	11
2.2. Objetivos do estágio	13
2.2.1. Objetivos Gerais	13
2.2.2. Objetivos Específicos	13
2.3. Planeamento e Calendarização	14
2.3.1. Planeamento semanal	14
2.3.2. Calendarização.....	15
2.3.3. Periodização.....	16
Parte III: Atividades Desenvolvidas	18
3.1. Síntese dos objetivos de formação do NDS	19
3.2. Planeamento das sessões de treino	19
3.3. Resultados desportivos	20
3.4. Atividades complementares.....	21
3.4.1. II Torneio Juniores- Projeto de estágio	21
3.4.2. Formações.....	22

3.5. Treino de guarda redes	23
3.5.1. Enquadramento geral	24
Parte IV: Reflexão final	25
Bibliografia	28
Anexos	29

Índice de figuras

Figura 1- Campo de jogos do Zambito	6
Figura 2- Estadio Municipal da Guarda	6
Figura 3- treino de Guarda redes	12
Figura 4- Guarda redes 10/12 anos do NDS.....	24

Índice de tabelas

Tabela 1- Material	7
Tabela 2- Jogadores NDS juniores	8
Tabela 3- Guarda redes NDS	9
Tabela 4- Horário semanal	14
Tabela 5- Calendário competitivo NDS	15
Tabela 6- Microciclo	17
Tabela 7- classificação torneio de abertura	20
Tabela 8- classificação campeonato de juniores.....	20

Introdução

O presente relatório de estágio enquadra-se no 3º ano da licenciatura de Desporto- Menor de Treino Desportivo- do Instituto Politécnico da Guarda, Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.

É neste momento que os alunos têm o primeiro contacto com o contexto profissional e aplicam todos os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares da licenciatura de Desporto.

A minha entidade acolhedora foi o Núcleo Social e Desportivo (NDS) da Guarda, considerada como tendo uma das melhores formações do distrito, contando com presenças assíduas em campeonatos nacionais.

Realizei funções de estagiário/treinador-adjunto na equipa de juniores (sub-19) e coordenador da formação de guarda redes.

Ao contrário dos outros estagiários que procuram local de estágio a mim foi me endereçado convite para o fazer neste clube, pois desde à três anos que vinha colaborando na formação de guarda redes e sempre fui muito elogiado pela forma profissional e dedicada como efetuava o meu trabalho, e sendo renumerado por isso.

O meu gosto pelo treino vem desde muito cedo, pois pratico futebol desde os 6 anos de idade e desde os 20 anos que venho colaborando com alguns clubes a nível da formação de guarda-redes. Para o meu futuro é neste tipo de contexto de treino de guarda redes que pretendo adquirir todos os conhecimentos possíveis para ser cada vez mais competente.

Este relatório, como consequência do estágio curricular, expõe de forma clara e objetiva todo o trabalho desenvolvido durante o estágio sendo dividido em 4 partes:

- Parte I: caracterização da entidade acolhedora;
- Parte II: objetivos e planeamento;
- Parte III: atividades desenvolvidas;
- Parte IV: reflexão final.

O NDS Guarda tem como visão global para o seu trabalho, ser conhecido como líder regional no futebol de formação, proporcionando o acesso à prática desportiva regular

e de qualidade, com o intuito de formar jogadores, sempre guiados com competência, profissionalismo, responsabilidade, ética e solidariedade.

Parte I: Caracterização da entidade acolhedora

1.1. Contextualização do local de estágio

1.1.1. Contextualização Histórica

O Núcleo Desportivo e Social, fundado em 1982, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social sediada na Guarda. Tem como missão apoiar cidadãos de todas as faixas etárias, de forma a promover o seu desenvolvimento pleno e a sua integração social e comunitária (com vista à criação de uma sociedade justa e igualitária). Este apoio é especialmente destinado a cidadãos provenientes de contexto sociais e/ou económicos mais vulneráveis como sejam, crianças e jovens, idosos, imigrantes, minorias étnicas e desempregados. São diversas as áreas de intervenção definidas estatutariamente:

- ♣ Animação e promoção social da infância, juventude e terceira idade;
- ♣ Formação nas vertentes de animação sociocomunitária, desportiva e cultural;
- ♣ Práticas desportivas assentes em diversas modalidades;
- ♣ Ateliers de carácter recreativo e cultural em funcionamento permanente, consoante as solicitações e interesses demonstrados pela população;
- ♣ Desenvolvimento de uma política de emprego e formação profissional;
- ♣ Investigação, na procura de soluções coletivas em questões de interesse geral para a população da Guarda;
- ♣ A promoção da Igualdade de Género e Igualdade de Oportunidades;
- ♣ A Prevenção e a promoção da saúde.

O NDS tem crescido consideravelmente nos últimos anos, contando hoje com uma vasta e multidisciplinar equipa. A zona da “Guarda Gare” viu a sua realidade social modificar-se ao perceber que podiam contar com a intervenção de uma Instituição que estava junto das pessoas e das suas vivências quotidianas. O NDS tem vindo a alargar o seu âmbito de ação, intervindo presentemente, não só no concelho da Guarda, mas também no distrito, nomeadamente no Concelho do Sabugal. O NDS confunde-se com a população, envolve-se, promove a participação ativa de todos em qualquer atividade organizada pela

Instituição, fomentando, desta forma, modos de cooperação fundamentais para o desempenho do respetivo papel e o entendimento do papel dos outros

1.1.2. Estrutura Organizacional

Em termos de estrutura organizacional o NDS tem como órgãos sociais uma direção, assembleia geral e um concelho fiscal. Na vertente desportiva relacionada ao futebol, conta com 17 treinadores distribuídos por todos os escalões de formação.

Atualmente o NDS tem uma estrutura direcionada ao futebol de formação com o intuito de melhorar a oferta de condições de trabalho e de oportunidade de prática aos seus atletas, para isso existe uma estrutura que funciona com uma enorme cooperação entre a direção, equipa de logística e apoio e equipa técnico-pedagógica.

1.1.3. Recursos Espaciais

As instalações utilizadas pelo NDS como espaços de treino são o campo de futebol do Zambito e o Estádio Municipal da Guarda, como temos três treinos semanais, treinamos à segunda-feira e quarta-feira no Zambito e no Estádio Municipal à quinta-feira. Relativamente aos jogos na situação de equipa visitada os jogos são realizados no campo do Zambito.

- **Campo de jogos do Zambito**

O Campo de Jogos do Zambito é uma instalação desportiva de ar livre, classificada como campo de grandes jogos. Passou por um processo de requalificação onde os balneários foram remodelados e foi-lhe aplicado um piso sintético, as obras foram inauguradas no dia 27 de Novembro de 2014. O campo atualmente tem piso sintético e tem um conjunto de 4 balneários devidamente equipados.



Figura 1- Campo de jogos do Zambito

- **Estádio Municipal da Guarda**

O Estádio Municipal da Guarda é uma instalação desportiva de ar livre, classificada como estádio, visto ter um campo de grandes jogos e uma pista de atletismo devidamente acreditada. Tem um piso relvado com as medidas oficiais (100mX64m), tem iluminação artificial com bancadas, sendo uma delas coberta, perfazendo um total de 10000 lugares.



Figura 2- Estadio Municipal da Guarda

1.1.4. Recursos Materiais

- **Equipa de júniores**

A equipa junior do NDS teve a seu dispor para todos os seus jogadores e treinadores o vestuário necessário tanto para jogo como para treino. Como material para a realização das sessões de treino tem 10 bolas oficiais da Associação de Futebol da Guarda, 2 balizas de futebol de 11 fixas e uma móvel, 2 escadas de agilidades, 5 estacas, 40 sinalizadores, 23 coletes divididos em 3 cores, 6 barreiras, 6 arcos e, por fim, 20 garrafas de água.

Material	Quantidade	Estado
Bolas	10	Bom
Balizas	3	Muito bom
Escadas	2	Bom
Estacas	5	Bom
Sinalizadores	40	Bom
Coletes	2	Muito Bom
Barreiras	6	Bom
Arcos	6	Bom
Aguas	20	Bom

Tabela 1- Material

- **Treino de guarda redes**

Para o treino específico de guarda redes foi-me permitido usar todo o material disponível a todas as equipas, conforme as necessidades requeridas pelos exercícios.

Tendo em conta o estado do material (Tabela 1) é possível verificar que tem ótimas condições de treino e, em termos gerais, o material foi suficiente para desenvolver com competência as unidades de treino.

1.1.5. Caracterização dos atletas

- **Júniors**

Na tabela apresentada abaixo (Tabela 2) apresento o plantel júnior do NDS para a temporada 2018/2019. A equipa foi composta por 18 jogadores com uma faixa etária compreendida entre os 16-18 anos (média= 17). Do ponto de vista antropométrico podemos ver que a diferença de alturas esteve compreendida entre os 1,71m e os 1,87m (média=1,77m) e a massa compreendido entre os 54 e 84Kg (média=66 Kg).

Nome	Data de Nasc.	Posição	Idade	Altura	Peso	Anos de Fut.	Anos no clube	Clube anterior	Nacionalidade
André Cardoso	10/03/2000	MD	18	171	54	7	3	NDS	Portuguesa
Rui Ribeiro	24/06/2001	AV	17	180	70	9	3	NDS	Portuguesa
João Fernandes	06/02/2001	DC	17	174	70	12	3	NDS	Portuguesa
José Fernandes	03/09/2001	ME	17	178	65	12	12	NDS	Portuguesa
Bernardo Marques	01/11/2001	MD	16	176	68	12	2	NDS	Portuguesa
Hamse Muse	11/04/2001	MC	17	173	50	4	3	NDS	Somaliano
Diogo Proença	01/08/2001	DC	17	175	64	12	6	NDS	Portuguesa
Gabriel Oliveira	04/07/2001	MC	17	175	64	12	2	NDS	Portuguesa
Alexandres Rodrigues	14/09/2001	ME	17	181	64	10	4	NDS	Portuguesa
Miguel Gonçalves	12/10/2000	DD	18	175	65	12	6	NDS	Portuguesa
Bruno Almeida	22/06/2001	DD	17	180	73	7	7	NDS	Portuguesa
Pedro Gonçalves	11/01/2001	DE	17	180	60	4	1	Sem Clube	Portuguesa
Alex Marques	23/04/2000	Gr	18	175	63	9	5	NDS	Portuguesa
Rodrigo Monteiro	21/01/2001	DE	17	180	84	13	13	NDS	Portuguesa
Tiago Gonçalves	18/11/2001	AV	16	187	68	1	1	Sem Clube	Portuguesa
Guilherme	06/08/2001	ME	17	174	68	1	1	Sem Clube	Portuguesa
Pires	15/09/2000	AV	17	176	70	5	5	NDS	Portuguesa
Breno Rodrigo	02/11/2001	MD	16	185	71	4	4	NDS	Portuguesa

Tabela 2- Jogadores NDS juniores

- **Guarda redes**

Na tabela abaixo apresento (tabela 3) a caracterização dos guardas redes da formação do NDS com quem tabalhei durante a época. Com uma faixa etária entre os 10 e os 18 anos, média de altura de 1,67m e média de peso de 59Kg.

Nome	Idade	Altura	Peso	Escalão	Clube anterior	Nacionalidade
João Ganhão	10	1,54	46	Infantil	NDS	Portuguesa
Carlitos	10	1,49	40	Infantil	NDS	Portuguesa
Pedro Mota	11	1,57	52	Infantil	NDS	Portuguesa
Pedro Nuno	12	1,6	53	Infantil	NDS	Portuguesa
Diogo Caramelo	11	1,53	42	Infantil	NDS	Portuguesa
Vicente	12	1,67	57	Infantil	NDS	Portuguesa
Tiago Gomes	12	1,59	49	Infantil	NDS	Portuguesa
Martim Mendonça	13	1,71	62	Iniciado	NDS	Portuguesa
Dinis	13	1,73	64	Iniciado	NDS	Portuguesa
Carlos Matos	14	1,78	67	Iniciado	NDS	Portuguesa
Diogo Costa	15	1,8	70	Juvenil	Lusitano VM	Portuguesa
Rúben Lopes	16	1,79	72	Juvenil	Trancoso	Portuguesa
Daniel Fesnandes	15	1,9	80	Juvenil	Celoricense	Portuguesa
Rodrigo Monteiro	17	1,8	84	Júnior	NDS	Portuguesa

Tabela 3- Guarda redes NDS

1.1.6. Recursos Logísticos

O NDS teve como recursos logísticos um autocarro e uma carrinha que faz o transporte dos atletas para o treino, relativamente ao transporte dos atletas para os jogos em casa é feito pelos pais dos atletas, e nos jogos fora o transporte dos atletas é feito através de um autocarro da Câmara Municipal da Guarda.

1.1.7. Canais de Comunicação

O NDS Guarda teve como canal de comunicação do departamento de futebol uma página na rede social Facebook, (https://www.facebook.com/FutebolNDS/photos_stream), nesta página podíamos encontrar contactos, informações relativamente aos horários dos treinos e dos transportes para todos os escalões, bem como calendários dos jogos, estão também disponíveis algumas fotos.

Parte II: Objetivos e Planeamento

Segundo Cunha (2016) em qualquer modalidade desportiva, para poder melhorar o rendimento no treino e conseguir expressá-lo na competição, torna-se imperativo compreendê-la, identificando as exigências que coloca e filtrando-as para encontrar os fatores fundamentais do desempenho desportivo. As ideias que os treinadores têm sobre a realidade da competição originam opções em termos dos determinantes e mecanismos que explorarão com maior profundidade e os que deixarão por analisar. Isto repercutir-se-á na definição de um dado modelo de rendimento. Estas conceções não afetam só o objeto de estudo, mas também a metodologia que se utiliza, concretizada nos diferentes instrumentos e técnicas de análise utilizados para explicar os fatores considerados mais relevantes. O sistema “atividade de competição” constitui o conjunto de fatores fundamentais do rendimento de cada modalidade desportiva. O sistema de “treino” engloba a organização teórica, não individualizada, de exercícios, métodos, programação, periodização, orientação e dinâmica da carga referente a essa mesma modalidade desportiva.

2.1. Definição das áreas de intervenção

2.1.1. Intervenção ao longo do estágio

O estágio está dividido em três fases sendo elas: a fase de integração e planeamento, a fase de intervenção e a fase de conclusão e avaliação.

Inicialmente, na primeira fase foi efetivamente mais fácil para mim, pois vinha a alguns anos a colaborar com o NDS a nível do treino de guarda-redes. Assim, conhecendo a realidade e condições de trabalho da entidade a minha intenção passou logo para o planeamento em conjunto com o treinador principal, das sessões de treino e a minha intervenção foi desde logo repartida ao longo das sessões de treino, ou seja, colaborando não só na fase de ativação funcional mas também nos restantes exercícios. Nesta fase de intervenção analisei os atletas em termos antropométricos sendo que este durou toda a pré-época, onde realizamos 27 sessões de treino contudo com 10 jogos de treino. Nesta fase, também coube-me a organização de um treino triangular que conta com a presença dos clubes Penalva do Castelo e Carrazeda de Ansiães. No que respeita ao treino de

guarda redes a primeira fase foi de adaptação, pois deparei-me com 14 atletas dos 10 aos 18 anos onde tinha de planear e preparar treinos específicos para esta posição.

A segunda fase começou com a minha participação de forma autónoma naquilo que é uma sessão de treino, ou seja, planear e realizar a sessão de treino autonomamente, sempre com a supervisão do treinador principal. A nível do treino de guarda redes nesta fase preocupei-me em dar aos atletas algum conhecimento teórico sobre aquilo que representa este tipo de treino. Aqui também procurei coloca-los a dar treinos entre si para que estes tivessem uma maior perceção do que se pretende no treino e claro com o objetivo de melhorar a qualidade técnica dos mesmos.

Por fim, na fase de conclusão e avaliação foi feita uma reunião onde analisamos os objetivos que foram ou não alcançados e também uma reflexão sobre a metodologia utilizada durante toda a época desportiva.

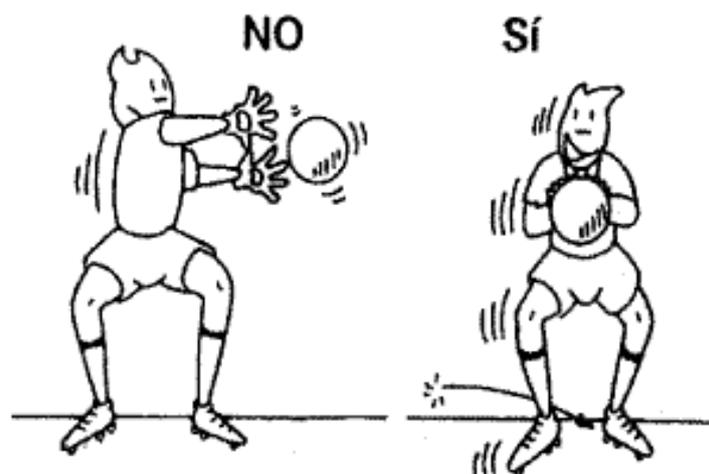


Figura 3- treino de Guarda redes

2.2 Objetivos do estágio

2.2.1. Objetivos Gerais

- Assumir um compromisso de responsabilidade, assiduidade e dedicação no decorrer das atividades;
- Desenvolver competências na comunicação através da intervenção com a equipa;
- Atualizar o conhecimento científico, técnico e pedagógico, enquanto suporte para uma intervenção mais qualificada;
- Intervir ativamente no processo de treino respondendo às exigências colocadas em contexto profissional.

2.2.2. Objetivos Específicos

- Detetar e avaliar o clube nas suas diferentes dimensões;
- Planear e observar o desempenho competitivo da equipa e de adversários no decorrer da época desportiva;
- Intervir no domínio específico de treino em particular em exercícios de ativação funcional;
- Adquirir conhecimentos relativos à operacionalização de um modelo de jogo de uma equipa de futebol;
- Avaliar o desempenho da equipa nas quatro componentes de treino.

2.3. Planeamento e Calendarização

Oliveira (2005) define planificação ou planeamento desportivo como um processo que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento dos praticantes ou das equipas. Por outro lado, essas operações deverão ser organizadas em função das finalidades, objetivos e previsões (a curta, média ou longa distância), que permitam obter o máximo de eficiência e funcionalidade.

Segundo Adelino, Vieira, Coelho (2009) o treinador de crianças e jovens tem muita importância e influencia naquilo que é os comportamentos e atitudes dos atletas. As ações que fizer, os valores que transmitir aos jovens no seu dia a dia podem ajudar os atletas seguindo estes o exemplo.

2.3.1. Planeamento semanal

O horário que apresento (Tabela 3) representa o horário semanal de estágio, que teve início no dia 28 de agosto.

		Dias da semana					
Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
17:30h	Treino de guarda redes	Folga	Treino de guarda redes		Folga	Jogo	Folga
19:30h	Treino de		Treino de	Treino de			
20:30h	juniores		juniores	juniores			
21:30h							

Tabela 4- Horário semanal

2.3.2. Calendarização

Na a temporada 2018/2019 os juniores do NDS foram realizadas 106 sessões de treinos. A pré-temporada começou no final do mês de agosto e contou com 12 jogos amigáveis, entre eles vários torneios. A calendarização foi sempre adaptada ao longo da temporada, pois alguns treinos foram remarcados em outras datas. A nível do treino de guarda redes foram realizados 66 treinos correspondendo a um total de 99h de treino.

	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai
1		JA	T16	T28		F	F	F	T90	F
2		F	F	F	F	T52			F	F
3		T4	T17	JA	T41	T53	F	F	T91	T102
4		F	T18	F	F	F	T66	T78	T92	T103
5		T5	F	T29	T42		F	F	F	F
6		T6	JA	F	T43	F	T67	T79		F
7		F	F	T30	F	T54	T68	T80	F	F
8		JA	T19	T31		F	F	F	T93	T104
9		F	F	F	F	T55			F	F
10		T7	JA		T44	T56	F	F	T94	T105
11		F	T21	F	F	F	T69	T81	T95	T106
12		T8	F	T32	T45		F	F	F	
13		T9	JA	F	T46	F	T70	T82		
14		F	F	T33	F	T57	T71	T83	F	
15		JA	T22	T34		F	F	F	T96	
16		F	F	F	F	T58			F	
17		T10	JA		T47	T59	F	F	JA	
18		F	T23	F	F	F	T72	T84	T97	
19		T11	F	T35	T48		F	F	F	
20		T12	JA	F	T49	F	T73	T85	JA	
21		F	F	T36	F	T60	T74	T86	F	
22		JA	T24	T37		F	F	F	T98	
23		F	F	F	F	T61		F	F	
24		T13	JA		F	T62	F	F	T99	
25		F	T25	F	F	F	T75	T87	F	
26		T14	F	T38	T50	JA	F	F	T100	
27	T1	T15	F	F	T51	F	T76	T88	F	
28	F	F	F	T39	F	T63	T77	T89	F	
29	T2	JA	T26	T40	F	F		F	T101	
30	T3	F	F	F	F	T64			F	
31	F		T27		F	T65		F		

Tabela 5- Calendário competitivo NDS

	Treino de guarda redes
	Férias
	Jogo do Campeonato
	Jogo Torneio Abertura
F	Folga
Txx	Treino
JA	Jogo Amigável

2.3.3. Periodização

O treino desportivo é uma atividade muito antiga, que tem vindo a evoluir com uma progressão geométrica através dos tempos. Há milhares de anos, no Egito e na Grécia, já é possível constatar o uso de alguns princípios do treino para preparar atletas para os Jogos Olímpicos e para a guerra (Barbanti, 1997). Sem dúvida, é na Antiguidade grega que se encontra o ponto de partida para o desenvolvimento desta área, fato que se deve ao grande número de jogos lá praticados, principalmente os Jogos Olímpicos, que serviram, inclusive, de inspiração ao barão Pièrre de Coubertin para a criação das Olimpíadas modernas (Tubino, 1984).

Na maioria das modalidades e para atletas de categorias diversas, os limites racionais dos períodos do treino podem ser escolhidos entre os valores propostos por Matveiev (1986), desde que, segundo o referido autor, haja condições suficientes para variar o planeamento do treino. No geral, o período preparatório mais longo é observado no caso do treino de corredores de fundo e especialistas do pentatlo ou do decatlo, por outro lado, o período competitivo mais longo é típico das modalidades que envolvem os jogos coletivos. No período competitivo dos jogos coletivos, a forma desportiva de todo o grupo pode ser conservada por mais tempo que a forma individual mediante a sistemática rotação dos jogadores (Matveiev, 1986).

Ainda dentro da estrutura de preparação do atleta, segundo Zakharov & Gomes (1992), convém destacar os quatro níveis de organização:

- a. macrociclo;
- b. mesociclo;
- c. microciclo;
- d. sessão de treinamento.

2.3.3.4. Microciclo

Os Microciclos são as menores unidades do processo de periodização. São caracterizadas pelas sessões de treino e são distribuídas ao longo de diferentes dias cuja organização implica o desenvolvimento de objetivos específicos.

Núcleo Desportivo e Social							
Microciclo nºº		De 8 a 13 de Outubro				Período Competitivo	
Dias	segunda	terça	Quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
Horas	19:15h	Folga	19:15h	19:15h	Folga	15h	Folga
Local	Campo de jogos do Zambito		Campo de jogos do Zambito	Estádio Municipal		Campo de jogos do Zambito	
Conteúdos	Treino nºº19 - Organização defensiva - reação à perda da bola	Folga	Treino nºº20 - Jogo de treino	Treino nºº21 - Finalização - circulação da bola no ultimo terço	Folga	Jogo	Folga

Tabela 6- Microciclo

O microciclo em cima é constituído por três sessões de treino semanais, tendo como objetivo preparar da melhor forma o jogo competitivo.

Parte III: Atividades Desenvolvidas

3.1. Síntese dos objetivos de formação do NDS

Todas as equipas de formação do NDS têm de seguir um plano que demonstra todos os comportamentos a adotar durante toda a época desportiva. Isto confere ao clube uma identidade única, sendo definida com as seguintes características:

- Adotar uma atitude competitiva agressiva permanente;
- Máxima concentração;
- Racional ocupação dos espaços;
- Grande articulação entre todos os setores;
- Movimentação em bloco;
- Capacidade de provocar e aproveitar os erros dos adversários;
- Capacidade de alternar os ritmos de jogo;
- Capacidade da equipa jogar compacta entre todos os setores.

3.2. Planeamento das sessões de treino

Silva (1998) considera o planeamento do treino a fase fulcral de toda a organização do processo de treino. Este existe, para preparação dos atletas, desde os Jogos Olímpicos da Antiguidade (Bompa, 2002), período em que os gregos já utilizavam ciclos de treino de três dias de trabalho por um de repouso a que chamavam "tetras" (Dantas, 1998; Raposo, 2002).

É completamente diferente ir para um treino como um plano definido do que sem. Sendo que requer trabalho, tempo e pesquisa procurar os exercícios ideais para aquilo que é o nosso modelo de jogo. Tudo isto faz com que não percamos tempo durante o treino a procurar os melhores exercícios.

O nosso planeamento era feita no início da semana, mais propriamente à segunda-feira, onde juntamente com o treinador principal planeávamos toda a semana de trabalho, desde os exercícios a toda a logística necessária.

Neste mesmo dia realizava o planeamento semanal do treino de guarda redes.

3.3. Resultados desportivos

A época de juniores foi dividida em dois momentos de competição, o torneio de abertura que se iniciou em novembro e terminou em janeiro e o campeonato distrital de juniores “A” que se iniciou em fevereiro e terminou em abril.

No torneio de abertura conquistamos o 2º lugar á geral e da mesmo forma alcançamos o 2º lugar no campeonato distrital. No total da época foram realizados 20 jogos, contabilizando 12 vitórias, 0 empates e 8 derrotas.

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Cd Gouveia	10	9	1	0	36	10	28
2	Núcleo Desp. Social	10	5	0	5	38	22	15
3	Gd Trancoso	10	5	0	5	21	26	15
4	Ud Os Pinhelenses	10	4	2	4	20	14	14
5	Adrc Aguiar Beira	10	4	2	4	20	27	14
6	Sc Mêda	10	0	1	9	3	39	1

Tabela 7- classificação torneio de abertura

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Cd Gouveia	10	10	0	0	48	6	30
2	Núcleo Desp. Social	10	7	0	3	29	17	21
3	Ud Os Pinhelenses	10	5	0	5	19	16	15
4	Adrc Aguiar Beira	10	3	0	7	17	27	9
5	Gd Trancoso	10	3	0	7	20	34	9
6	Sc Mêda	10	2	0	8	14	47	6

Tabela 8- classificação campeonato de juniores

3.4. Atividades complementares

3.4.1. II Torneio Juniores- Projeto de estágio

No dia 29 de setembro de 2018 realizou-se o II torneio de juniores organizado pelo NDS. Coube-me a mim a organização deste evento onde tive de efetuar os contactos às equipas interessadas em participar, elaborar o regulamento do torneio e organizar toda a logística necessária.

O torneio realizou-se no campo de jogos do Zambito e foi composto por três equipas de juniores (sub-19), nomeadamente o SC Penalva do Castelo e a equipa de Carrazeda de Ansiães. Assim que tivemos confirmação por parte de estes elaborei o calendário do torneio e o regulamento oficial.

No dia do torneio fiquei responsável por preparar todo o material necessário e por arbitrar os jogos, isto porque era dispendioso trazer árbitros federados.

No fim o balanço foi muito positivo, recebemos feedbacks positivos de todos os treinadores e atletas presentes.

Para divulgação foram utilizados os canais de comunicação do clube sendo elaborado um cartaz.

3.4.2. Formações

A 22 de Maio participei no I Fórum de Empregabilidade no Desporto, realizado no Instituto Politécnico da Guarda.

A 27 de Maio, também no IPG, participei numa ação de formação realizada por alguns elementos do corpo docente do curso de Desporto, este que contou com a presença de diversas pessoas ligadas a Federação Portuguesa de Futebol (FPF) e a alguns clubes de renome a nível nacional.

Denominada “Formar para jogar- desafiar meninos e meninas a jogar” a 1ª sessão foi apresentada pela Marisa Gomes, selecionadora adjunta da seleção A feminina de Portugal. Esta abordou o tema-competências a desenvolver no(a) jogador(a) de futebol: quais competências e como? Para Marisa Gomes as competências estão todas interligadas, as quais são fundamentais para um(a) jogador(a) chegar ao topo, as quais se podem dividir em: inteligência, técnica, paixão, superação, criatividade, morfologia, agilidade, acréscimo positivo, mentalidade e crescimento à adversidade. É necessário conhecer este conjunto de características para jogar e fazer jogar bem. A selecionadora frisou também os seguintes aspetos:

- O papel dos treinadores na formação não é encontrar o jogador(a) perfeito(a) aos 10/11 anos, pois nenhum(a) dos melhores da atualidade o eram nessas idades. O treinador(a) tem de valorizar os aspetos bons de cada atleta para poder potenciá-los. Os(as) atletas não podem ser todos iguais;
- Os requisitos necessários para ser competente precisam de um bom contexto e uma forma de jogar onde todos são importantes. Todos(as) são potenciais talentosos, é necessário estimular e descobrir as competências de cada um e criar contextos para que estas se manifestem. Esse é o papel do(da) treinador(a);
- Os contextos para se poder jogar bem são: Iniciação (desafiar); Formação (estimular); Rendimento (otimizar).

A 2ª sessão foi apresentada por Paulo Gomes, diretor geral da academia do Sporting Clube de Portugal. Este falou sobre os planos da academia para o futuro após uma breve apresentação daquilo que é a realidade da academia.

A 3ª sessão contou com a preleção da Mónica Jorge, diretora da FPF para o futebol Feminino. Esta abordou o tema- Academias FIFA, menina também sabe jogar. Começou

por falar do plano 15/20, onde a FPF em sintonia com a FIFA tem como missão alargar a base de praticantes femininas em Portugal, frisando os valores necessários inculcar para que o plano seja um sucesso:

- 6 programas estratégicos de desenvolvimento;
- 47 projetos estratégicos;
- Criação de campeonatos de formação;
- Melhorar a intervenção dos clubes;
- Dinamizar as associações distritais;
- Criação de seleções nacionais sub-15, sub-14 e sub-16.
- Impulsionar o futebol feminino nas escolas.

A 4ª e última sessão contou com a apresentação de José Couceiro, diretor técnico da FPF. Este abordou o tema- contexto do jogador português: desafios para a formação de jogadores em Portugal. José Couceiro deu importância aquilo que é o jogador, criticou a ação dos pais no futebol e a especialização precoce. Deu importância à competitividade e não à classificação no processo de formação de jogadores. Disse ainda que as relações pessoais e ter prioridades bem definidas é fundamental no desenvolvimento do jogador.

3.5. Treino de guarda redes

Segundo Pereira.P. (2009), o processo de treino de guarda redes tem cada vez mais importância naquilo que são as preocupações do treinador, exigindo que hajam profissionais competentes que dominem os conhecimentos específicos dentro daquilo que é a realidade desta posição específica.

Ferrer,P. (2014) afirma que os métodos de treinar guarda redes tiveram uma enorme evolução, desenrolando-se com grande velocidade e precisão de elevada intensidade e qualidade. Também diz que hoje em dia é muito importante a parte mental, pois assim estes podem otimizar os processos perceptivos e decisacionais levando a uma melhor execução de determinadas situações de jogo.

3.5.1. Enquadramento geral

Como referi anteriormente o treino de guarda redes e o que me motiva no que respeita ao treino desportivo. Tal como fui convidado pelo NDS para realizar o meu estágio curricular também foi me proposto coordenar toda a formação de guarda redes do clube, sendo que nos anos anteriores desempenhei o mesmo papel mas com menos relevancia do ponto de vista de tempo de treino e número de atletas.

Inicialmente foi me proposto dar uma treino por semana e ia apenas trabalhar com os atletas dos 13 aos 18 anos, mas tomei iniciativa de apresentar uma proposta onde alargava o número de treinos e de atletas, sendo que esta foi aceite e ficou acordado dar dois treinos semanais, e englobava os atletas do 10 aos 18 anos. Às segundas feiras dei treinos no campo de jogos do zambito aos atletas dos 13 aos 18 anos e quartas feiras no estádio municipal da Guarda aos atletas dos 10 aos 12 anos.

A nível de promoção do meu trabalho criei uma página nas redes sociais, onde fui muito elogiado pelo meu trabalho. Ali colocava fotos e videos dos treinos, tendo conseguido alcançar um bom número de visualizações e seguidores.



Figura 4- Guarda redes 10/12 anos do NDS

Parte IV: Reflexão final

Assim que terminou o estágio curricular que durou dois semestres letivos, rapidamente me apercebi que houve falhas e erros, mas também boas experiências e ensinamentos únicos que no futuro vão ajudarme a ser um melhor treinador. É fundamental conseguir identificar as falhas para que não se volte a repetir e se arranje maniras de as contrariar. Com a equipa de júniores tive algumas dificuldades a nível da comunicação na fase inicial. Também ocorreram alguns problemas no seio da equipa entre alguns jogadores mais irreverentes do ponto de vista comportamental, mas conseguimos resolver estes problemas assim que foram identificados. Deparámo-nos também com dificuldade em motivar os jogadores a treinar com vontade, pois nestas idades os jogadores facilmente desistem da prática da modalidade.

No treino de guarda redes não tive dificuldades, pois ao longo dos anos vim ganhando experiencia neste tipo de treino, o que me fez estar a vontade e ter a capacidade de identificar os problemas antes de eles acontecer.

Mas, contudo, conseguimos suprerar todas as dificuldades e levamos o projeto até ao fim.

Do ponto de vista geral penso que correspondi com tudo o que me foi proposto no início da época, pois sempre me dediquei ao máximo em cumprir todas as tarefas que me foram atribuídas.

Com o término do estágio curricular rapidamente apercebi-me de que no decorrer da licenciatura houve algumas Unidades Curriculares que se revelaram importantes e úteis para que eu realiza-se o meu papel de treinador de forma mais acertiva. Pedagogia do Desporto foi importante na medida que ajudou-me a encontrar o meu estilo de ensino e na forma de comunicar com os atletas. Teoria e Metodologia do Treino Desportivo ajudou-me a conhecer e a trabalhar em desportos coletivos. Planificação do treino ajudou-me a perceber como tinha de planear a epoca desportiva, como planear sessões de treino. Por fim a UC prática de Futebol que me deu muitos conhecimentos teóricos e práticos sobre aquilo que é o jogo de Futebol.

Posto isto, considero que o estágio no NDS foi muito enriquecedor e superou, efetivamente, todas as minhas expectativas. Espero que este sirva de rampa de lançamento para aquilo que será a minha carreira, mais propriamente como treinador de guarda redes.

Friso que após o fim da época fui contactado pelo NDS para que na próxima época continue com o trabalho dos guarda redes, como coordenador da formação e ainda ser

treinador de uma equipa de jovens. O meu futuro passará por formar-me nesta área, ganhando experiência e ainda no decorrer da próxima época realizar a formação de treinador de guarda redes obtendo o grau de nível I.

Bibliografia

- Barbanti, V.J. (2005) Teoria e prática do treinamento esportivo. 2.ed., São Paulo: Edgard Blücher, 1997.
- Cunha, P. (2016). Teoria e Metodologia de treino desportivo- modalidades coletivas. IPDJ: volume 1.0.
- Documento Orientador “Revoluciona o teu jogo”, NDS, época 2015716.
- Ferrer, P. (2014). Metodologia para o treino de guarda redes.
- Oliveira, R. (2005). A planificação, programação, e periodização do treino em futebol. Um olhar sobre a especificidade do jogo de futebol- Buenos Aires
- Matveiev, L.P. (1986) Fundamentos do treino Desportivo – Livros Horizonte
- Raposo, A.V.(2002). O Planeamento do Treino Desportivo. Editorial Caminho, Edição 2002;
- Pereira, P. (2009). O processo de treino de guarda redes de futebol – da prática a teoria. Um estudo com Will Coort e Peres. Porto: P. Pereira.
- Tubino, M.J.G. (1984) Metodologia científica do treinamento desportivo. 3.ed., São Paulo: Ibrasa, 1984.
- Zakharov, A. & Gomes, A.C. (1992) Ciência do treino desportivo. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1992.

Anexos

Anexo 1- Convenção de estágio

967

 Politécnico da Guarda <small>Instituto Politécnico da Guarda</small>	<h3 style="margin: 0;">CONVENÇÃO</h3> <p style="margin: 0;">Ensino Clínico Estágio</p> <p style="margin: 0;">Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTaSP) Licenciaturas Mestrados</p>	MODELO GESP.003.05 Ano Letivo <u>18/19</u> 1/2
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------

O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG) e Entidades parceiras no âmbito da realização de ensinos clínicos e estágios por parte de Estudantes de Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTaSP), Licenciaturas e Mestrados do IPG.

Para o efeito, a **CONVENÇÃO** deverá ser preenchida em duplo e assinada por todos os intervenientes - Estudante, Entidade e IPG - Direção da Unidade Orgânica (Escola).

Os dois exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) devidamente preenchidos e assinados, numa primeira fase, pelo Estudante e Entidade de acolhimento. Após assinatura e carimbo por parte da respetiva Direção da Unidade Orgânica (Escola), o GESP procederá ao envio de um dos exemplares originais para a Entidade.

Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTO	<input type="checkbox"/> EBTH
Tipologia:	<input checked="" type="checkbox"/> Curricular	<input type="checkbox"/> Extracurricular	<input type="checkbox"/> Outra: _____	
Ao abrigo do protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ <small>(preencher o ANEXO correspondente)</small>				
Informação adicional (se aplicável)				
Designação:	_____			
Ano curricular:	_____	Semestre:	_____	<input type="radio"/> 1.º período <input type="radio"/> 2.º período <input type="radio"/> 3.º período

1 INTERVENIENTES

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA (IPG):

Unidade orgânica: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Morada: Av. Di. Francisco Sá Carneiro, nº 50 Cód. postal: 6300-559 Guarda

Tel.: 221220135 E-mail: _____ Página WEB: _____

Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP):

Tel.: 221220146 E-mail: gesp@ipg.pt

Docente orientador

Nome: ARMANDO ALBINO ALVES DIAS UTC: DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO

E-mail: tab@ipg.pt

Docente coordenador: (se aplicável) _____

ESTUDANTE:

Nome: João Alexandre de Jesus Lopes Vilela

N.º de estudante: 19001343 Curso Técnico Superior Profissional (CTaSP) Licenciatura Mestrado

Curso: Design Tel.: 9120483342

E-mail: joao.alves.vilela@ipg.pt

ENTIDADE:

Denominação: Núcleo Operacional de Guarda - NPS

Morada: Av. S. Miguel, Centro Cultural e Desportivo S. Miguel, 2.º p.º

Cód. postal: 6300 - 839 Localidade: Guarda

Tel.: 9662123118 Fax: _____ Página WEB: www.nps.pt

Tutor/Supervisor:

Nome: Frederico Gabriel Soares Gonçalves

Cargo/Função: Tutor Tel. direto: 9662123116

E-mail: fgs@nps.pt

Habilitações académicas: Mestre em Ciências

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO/ENSINO CLÍNICO ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)	MODELO GESP.003 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		
<input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____ <input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de Intervenção: _____ Estudante/Treinador(a) estagiário(a): _____ N.º: _____ Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>António Almeida Alves D.M.</u> Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Ferdinando Gabriel Soares Castro</u>		
2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS		
<p>1) Os acima identificados DECLARAM:</p> <p>a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</p> <p>b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;</p> <p>c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:</p> <p style="margin-left: 20px;">(i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);</p> <p style="margin-left: 20px;">(ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção); e</p> <p style="margin-left: 20px;">(iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</p> <p>d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;</p> <p>e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:</p> <p style="margin-left: 20px;">(i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</p> <p style="margin-left: 20px;">(ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).</p>		
3. ASSINATURAS		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) _____ Data _____ (assinatura)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio _____ Data _____ (assinatura)	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento  Núcleo Desportivo e Social Centro Cultural e Social de S. Miguel 6500-554 Guarda (tel. 253 201 527 503) _____ (assinatura)

Anexo 2- Plano de estágio

	<h2 style="margin: 0;">PLANO DE ESTÁGIO</h2> <p style="margin: 0;">Licenciatura em Desporto (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)</p>	<p style="margin: 0;">MODELO</p> <p style="margin: 0;">GESP.018.02</p>
<p>Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio. O Plano de Estágio é aplicável a estágios cuja finalidade é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário.</p>		
<p><input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: <u>Futebol</u></p> <p><input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de Intervenção: _____</p>		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO		
<p>Estudante / Treinador(a) Estagiário(a): Nome: <u>Diogo Alexandre de Jesus Gonçalves</u> N.º de estudante: <u>5005343</u></p> <p>Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio: Nome: <u>António Alberto Alves Dias</u> N.º de func.: <u>261</u></p> <p>Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento: <small>(Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou iguala partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo.)</small> Nome: <u>Fernando Gabriel Lourenço Gonçalves</u> N.º de tabela profissional: <u>73887</u></p>		
2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO		
<ul style="list-style-type: none"> • Aquisição e acompanhamento de responsabilidade, e solididade e dedicação nas atividades; • Desenvolver competências na comunicação, trabalho em equipa e liderança; • Aquisição de conhecimentos científicos, técnicos e pedagógicos, aplicados à prática em intervenções mais qualificadas; 		
3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO		
<ul style="list-style-type: none"> • Definir e avaliar a evolução das diferentes modalidades; • Conhecer a estrutura organizativa e funcionamento da equipa; • Interagir no domínio específico de atuação comunitária em situações de atuação física; • Aquisição de conhecimentos relativos à organização e gestão de um clube desportivo. 		
4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES		
1.ª fase	<u>Integração e Planeamento</u>	Início: <u>06/09/2018</u> D D M M A A A A
2.ª fase	<u>Intervenções</u>	Início: _____ D D M M A A A A
3.ª fase	<u>Conclusão e Avaliação</u>	Início: _____ D D M M A A A A
5. ASSINATURAS		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) <u>03/10/2018</u> Data  <small>(assinatura)</small>	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio <u>03/10/2018</u> Data  <small>(assinatura)</small>	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento <u>03/10/2018</u> Data  <small>(assinatura e carimbo da entidade)</small>

Anexo 3- cartaz do projeto de estágio

ZAMBITO, 29^{de} SETEMBRO 2018

II TORNEIO DO NDS DE JUNIORES



JOGO 1 - 15H30
NDS
vs
Penalva do Castelo

JOGO 2 - 16H30
Carrazeda de Ansiães
vs
Penalva do Castelo

JOGO 3 - 17H30
NDS
vs
Carrazeda de Ansiães



Anexo 4- Certificados das formações



**Formar
para jogar**
desafiar meninos
e meninas a jogar
ação de formação

Certificado

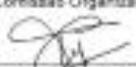


IPG
Politécnico da Guarda

Certifica-se que **Duarte Alexandre de Jesus Lopes Varela**
esteve presente na Ação de Formação de Futebol Formar para jogar - desafiar meninos e meninas a jogar, organizada pelo Instituto Politécnico da Guarda, que decorreu no dia 27 de Maio de 2019, e que teve a duração de 5 horas.

O Seminário, com o código nº 56418722 é creditado para efeitos de renovação da TPTD com 1 Unidade de Crédito presenciais na componente de formação específica na modalidade de Futebol, para o grau I, II, III, IV.

A Comissão Organizadora



Prof. Doutora Teresa de Jesus ~~Moreira~~ Moreira da Costa e Fonseca

Presidente do IPG



Prof. Doutor Joaquim Manuel Fernandes Braga





Certificado

Certifica-se que Duarte Alexandte de Jesus Lopes Varela

Estive presente no I Forum de Empregabilidade no Desporto, organizado pelo Instituto Politécnico da Guarda, que decorreu no dia 22 de maio de 2019, e que teve a duração de 4 horas.

A Comissão Organizadora

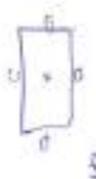
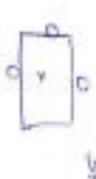
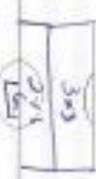
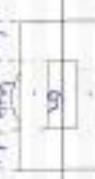
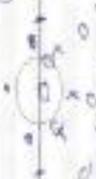
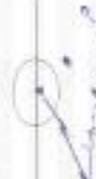
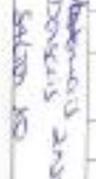
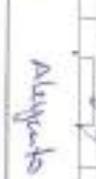
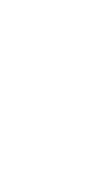
Prof. Pedro Tiago Esteves

Presidente do IPG

Prof. Doutor Joaquim Manuel Fernandes Briggs



Anexo 5- Planemamento semanal juniores NDS

NDS Galvão - Planejamento Semanal		Data: 27/8/2018 a 29/8/2018		Mês: Agosto		Ano: 2018	
27-8-2018		28-8-2018		29-8-2018			
<p>Resumo / Fuso coletivo</p> <p>Mód. Teórica, 1º fuso coletivo</p>		<p>Resumo / Fuso coletivo</p> <p>MS Teórica, 1º fuso coletivo</p>		<p>Resumo / Fuso coletivo</p> <p>MS Teórica, 1º fuso coletivo</p>			
ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO		
<p>1</p> 	<p>Medida de U₁, U₂ e U₃ em série</p> <p>U₁ + U₂ + U₃ = U_T</p>	<p>2</p> 	<p>Medida de U₁, U₂ e U₃ em paralelo</p> <p>U₁ = U₂ = U₃ = U_T</p>	<p>3</p> 	<p>Medida de U₁, U₂ e U₃ em série</p> <p>U₁ + U₂ + U₃ = U_T</p>		
<p>2</p> 	<p>Medida de I₁, I₂ e I₃ em paralelo</p> <p>I₁ + I₂ + I₃ = I_T</p>	<p>4</p> 	<p>Medida de I₁, I₂ e I₃ em paralelo</p> <p>I₁ + I₂ + I₃ = I_T</p>	<p>5</p> 	<p>Medida de I₁, I₂ e I₃ em paralelo</p> <p>I₁ + I₂ + I₃ = I_T</p>		
<p>3</p> 	<p>Medida de I₁, I₂ e I₃ em série</p> <p>I₁ = I₂ = I₃ = I_T</p>	<p>6</p> 	<p>Medida de I₁, I₂ e I₃ em paralelo</p> <p>I₁ + I₂ + I₃ = I_T</p>	<p>7</p> 	<p>Medida de I₁, I₂ e I₃ em paralelo</p> <p>I₁ + I₂ + I₃ = I_T</p>		
<p>4</p> 	<p>Medida de U₁, U₂ e U₃ em paralelo</p> <p>U₁ = U₂ = U₃ = U_T</p>	<p>8</p> 	<p>Medida de U₁, U₂ e U₃ em paralelo</p> <p>U₁ = U₂ = U₃ = U_T</p>	<p>9</p> 	<p>Medida de U₁, U₂ e U₃ em paralelo</p> <p>U₁ = U₂ = U₃ = U_T</p>		
<p>5</p> 	<p>Medida de I₁, I₂ e I₃ em série</p> <p>I₁ = I₂ = I₃ = I_T</p>	<p>9</p> 	<p>Medida de I₁, I₂ e I₃ em paralelo</p> <p>I₁ + I₂ + I₃ = I_T</p>	<p>10</p> 	<p>Medida de I₁, I₂ e I₃ em paralelo</p> <p>I₁ + I₂ + I₃ = I_T</p>		
<p>6</p> 	<p>Medida de U₁, U₂ e U₃ em paralelo</p> <p>U₁ = U₂ = U₃ = U_T</p>	<p>10</p> 	<p>Medida de U₁, U₂ e U₃ em paralelo</p> <p>U₁ = U₂ = U₃ = U_T</p>	<p>11</p> 	<p>Medida de U₁, U₂ e U₃ em paralelo</p> <p>U₁ = U₂ = U₃ = U_T</p>		
<p>7</p> 	<p>Medida de I₁, I₂ e I₃ em paralelo</p> <p>I₁ + I₂ + I₃ = I_T</p>	<p>11</p> 	<p>Medida de I₁, I₂ e I₃ em paralelo</p> <p>I₁ + I₂ + I₃ = I_T</p>	<p>12</p> 	<p>Medida de I₁, I₂ e I₃ em paralelo</p> <p>I₁ + I₂ + I₃ = I_T</p>		
<p>8</p> 	<p>Medida de U₁, U₂ e U₃ em paralelo</p> <p>U₁ = U₂ = U₃ = U_T</p>	<p>12</p> 	<p>Medida de U₁, U₂ e U₃ em paralelo</p> <p>U₁ = U₂ = U₃ = U_T</p>	<p>13</p> 	<p>Medida de U₁, U₂ e U₃ em paralelo</p> <p>U₁ = U₂ = U₃ = U_T</p>		

Anexo 6- Calendário competitivo

- Torneio de abertura:

Jornada: 1 - 10/11/2018

JOGO	DATA	CLUBES		DATA	JOGO
715.00.001.0	10/11/2018 - 15:00	1395 - U.D.Os Pinhelenses	1084 - Spg. C. De Meda	15/12/2018 - 15:00	715.00.016.0
715.00.002.0	10/11/2018 - 15:00	2509 - Nucleo Desp Social	760 - GRUPO D. TRANCOSO	15/12/2018 - 15:00	715.00.017.0
715.00.003.0	10/11/2018 - 15:00	2191 - ADRC AGUIAR BEIRA	270 - CD GOUVEIA	15/12/2018 - 15:00	715.00.018.0

Jornada: 6 - 15/12/2018

Jornada: 2 - 17/11/2018

JOGO	DATA	CLUBES		DATA	JOGO
715.00.004.0	17/11/2018 - 15:00	1084 - Spg. C. De Meda	2191 - ADRC AGUIAR BEIRA	22/12/2018 - 15:00	715.00.019.0
715.00.005.0	17/11/2018 - 15:00	760 - GRUPO D. TRANCOSO	1395 - U.D.Os Pinhelenses	22/12/2018 - 15:00	715.00.020.0
715.00.006.0	17/11/2018 - 15:00	270 - CD GOUVEIA	2509 - Nucleo Desp Social	22/12/2018 - 15:00	715.00.021.0

Jornada: 7 - 22/12/2018

Jornada: 3 - 24/11/2018

JOGO	DATA	CLUBES		DATA	JOGO
715.00.007.0	24/11/2018 - 15:00	1084 - Spg. C. De Meda	760 - GRUPO D. TRANCOSO	05/01/2019 - 15:00	715.00.022.0
715.00.008.0	24/11/2018 - 15:00	1395 - U.D.Os Pinhelenses	270 - CD GOUVEIA	05/01/2019 - 15:00	715.00.023.0
715.00.009.0	24/11/2018 - 15:00	2191 - ADRC AGUIAR BEIRA	2509 - Nucleo Desp Social	05/01/2019 - 15:00	715.00.024.0

Jornada: 8 - 05/01/2019

Jornada: 4 - 01/12/2018

JOGO	DATA	CLUBES		DATA	JOGO
715.00.010.0	01/12/2018 - 15:00	2191 - ADRC AGUIAR BEIRA	760 - GRUPO D. TRANCOSO	12/01/2019 - 15:00	715.00.025.0
715.00.011.0	01/12/2018 - 15:00	270 - CD GOUVEIA	1084 - Spg. C. De Meda	12/01/2019 - 15:00	715.00.026.0
715.00.012.0	01/12/2018 - 15:00	2509 - Nucleo Desp Social	1395 - U.D.Os Pinhelenses	12/01/2019 - 15:00	715.00.027.0

Jornada: 9 - 12/01/2019

Jornada: 5 - 08/12/2018

JOGO	DATA	CLUBES		DATA	JOGO
715.00.013.0	08/12/2018 - 15:00	760 - GRUPO D. TRANCOSO	270 - CD GOUVEIA	19/01/2019 - 15:00	715.00.028.0
715.00.014.0	08/12/2018 - 15:00	1084 - Spg. C. De Meda	2509 - Nucleo Desp Social	19/01/2019 - 15:00	715.00.029.0
715.00.015.0	08/12/2018 - 15:00	1395 - U.D.Os Pinhelenses	2191 - ADRC AGUIAR BEIRA	19/01/2019 - 15:00	715.00.030.0

Jornada: 10 - 19/01/2019

- Campeonato de juniores

Jornada: 1 - 02/02/2019

JOGO	DATA	CLUBES		DATA	JOGO
113.00.001.0	02/02/2019 - 15:00	1084 - Spg. C. De Meda	1395 - U.D.Os Pinhelenses	09/03/2019 - 15:00	113.00.016.0
113.00.002.0	02/02/2019 - 15:00	2191 - ADRC AGUIAR BEIRA	270 - CD GOUVEIA	09/03/2019 - 15:00	113.00.017.0
113.00.003.0	02/02/2019 - 15:00	2509 - Nucleo Desp Social	760 - GRUPO D. TRANCOSO	09/03/2019 - 15:00	113.00.018.0

Jornada: 6 - 09/03/2019

Jornada: 2 - 09/02/2019

JOGO	DATA	CLUBES		DATA	JOGO
113.00.004.0	09/02/2019 - 15:00	1395 - U.D.Os Pinhelenses	2509 - Nucleo Desp Social	16/03/2019 - 15:00	113.00.019.0
113.00.005.0	09/02/2019 - 15:00	270 - CD GOUVEIA	1084 - Spg. C. De Meda	16/03/2019 - 15:00	113.00.020.0
113.00.006.0	09/02/2019 - 15:00	760 - GRUPO D. TRANCOSO	2191 - ADRC AGUIAR BEIRA	16/03/2019 - 15:00	113.00.021.0

Jornada: 7 - 16/03/2019

Jornada: 3 - 16/02/2019

JOGO	DATA	CLUBES		DATA	JOGO
113.00.007.0	16/02/2019 - 15:00	1395 - U.D.Os Pinhelenses	270 - CD GOUVEIA	30/03/2019 - 16:00	113.00.022.0
113.00.008.0	16/02/2019 - 15:00	1084 - Spg. C. De Meda	760 - GRUPO D. TRANCOSO	30/03/2019 - 16:00	113.00.023.0
113.00.009.0	16/02/2019 - 15:00	2509 - Nucleo Desp Social	2191 - ADRC AGUIAR BEIRA	30/03/2019 - 16:00	113.00.024.0

Jornada: 8 - 30/03/2019

Jornada: 4 - 23/02/2019

JOGO	DATA	CLUBES		DATA	JOGO
113.00.010.0	23/02/2019 - 15:00	2509 - Nucleo Desp Social	270 - CD GOUVEIA	06/04/2019 - 16:00	113.00.025.0
113.00.011.0	23/02/2019 - 15:00	760 - GRUPO D. TRANCOSO	1395 - U.D.Os Pinhelenses	06/04/2019 - 16:00	113.00.026.0
113.00.012.0	23/02/2019 - 15:00	2191 - ADRC AGUIAR BEIRA	1084 - Spg. C. De Meda	06/04/2019 - 16:00	113.00.027.0

Jornada: 9 - 06/04/2019

Jornada: 5 - 02/03/2019

JOGO	DATA	CLUBES		DATA	JOGO
113.00.013.0	02/03/2019 - 15:00	270 - CD GOUVEIA	760 - GRUPO D. TRANCOSO	13/04/2019 - 16:00	113.00.028.0
113.00.014.0	02/03/2019 - 15:00	1395 - U.D.Os Pinhelenses	2191 - ADRC AGUIAR BEIRA	13/04/2019 - 16:00	113.00.029.0
113.00.015.0	02/03/2019 - 15:00	1084 - Spg. C. De Meda	2509 - Nucleo Desp Social	13/04/2019 - 16:00	113.00.030.0

Jornada: 10 - 13/04/2019

Anexo 7- Fotografias





