



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Nuno Miguel Francês Monteiro

julho | 2020





Licenciatura em Desporto

Relatório de Estágio

Nuno Miguel Francês Monteiro

junho 2020



Nuno Miguel Francês Monteiro

Licenciatura em Desporto

Orientador: Mestre Jorge dos Santos Casanova

junho 2020

Ficha de Identificação

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor: Professor Rui Formoso Nobre Santos

Diretor de Curso: Prof. Doutor Pedro Tiago Matos Esteves

Orientador de Estágio: Mestre Jorge dos Santos Casanova

Unidade Curricular: Estágio em Treino Desportivo

Entidade Acolhedora – Entidade Formadora

Nome: Núcleo Desportivo e Social da Guarda

Morada: Avenida da Igreja – Centro Cultural e Social São Miguel, nº 2

Código Postal: 6300-839 Guarda

Presidente: Manuel Prata

Tutor de Estágio

Nome: Tiago Manuel Afonso dos Reis

Data de Nascimento: 24 de novembro de 1989

Morada: Rua do Povo, Bloco nº 13

Correio Eletrónico: tiagoreis.24@gmail.com

Grau Académico: Licenciatura em Ciências do Desporto, curso ministrado na UBI

Nº de Cédula Profissional: 114204

Discente Estagiário

Nome: Nuno Miguel Francês Monteiro

Nº de Aluno: 1700152

Morada: Av. João de Ruão, nº 92 – 2º

Código Postal: 6300-841 Guarda

Duração do Estágio: 2 de setembro a 20 de junho de 2020 com um total de horas 604 horas e 30 minutos

À minha irmã & e aos meus pais

Agradecimentos

Ao Mestre Jorge Casanova da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda, pelo seu olhar rigoroso e exigente, por todo o apoio, interesse e dedicação enquanto orientador deste projeto. As suas ideias e sugestões foram fundamentais para levar a cabo esta investigação.

Ao Tiago Reis, pela colaboração que prestou no período de Prática Supervisionada, pela participação neste projeto e pelos conselhos no sentido de melhorar o meu desempenho e enriquecer a minha formação.

Ao Núcleo Desportivo e Social, principalmente aos técnicos e atletas, pela forma como nos acolheram e pelo apoio prestado.

Ao meu pai, pela maneira que me apoiou e me ajudou em tudo o que pedi para conseguir fazer este percurso de três anos. Pela sua paciência em conseguir aturar-me. Pois toda a atenção dada, e ajudar em todos os meus objetivos e toda a sua proteção.

À minha mãe, que desde cedo, não agora mas durante a minha vida toda que me apoiou, e nunca me deixou cair. Sempre com um carinho especial, muito amor demonstrado. Todo o ensinamento, o apoio e agradecer todos os enorme sacrifícios feitos.

Aos meus irmãos que nos unimos desde sempre, e que não deixamos cair nenhum. Estão sempre presentes.

Aos meus avós que me apoiam em todos os momentos, e me dizem sempre que as minhas vitórias são as deles.

Ao namorado da minha irmã (Zezito), que será como um ídolo para mim, e sempre me ajudou bastante no futebol. Será sempre um grande apoio para mim.

Aos amigos feitos ao longo do percurso (Mónica, Marta, Sónia, André, Micael, Ricardo, João, a Bárbara e a Ana) foi dada uma enorme amizade, uma união que fez com que conseguíssemos lutar todos juntos nestes três anos, pessoas que conseguiam tirar um sorriso sincero meu, quando mais precisava. Um grande carinho e muita gratidão por eles.

E claro, a todos os pequenos atletas, que durante o estágio foram como família, e assim continua. Foram a base do meu sucesso.

Resumo

O presente Relatório de Estágio reporta-se à unidade curricular de Estágio em **Treino Desportivo** para obtenção do grau de Licenciatura em Desporto, realizada no Núcleo Desportivo e Social da Guarda (NDS).

A prática profissional que serve de suporte para a elaboração do presente relatório de estágio, decorreu no Núcleo Desportivo e Social da Guarda (NDS), inserido no Edifício da Junta de Freguesia de São Miguel, num grupo de crianças com 10/11 anos de idade.

O estágio foi compreendido entre os meses de setembro e junho. O estágio teve início a 2 de setembro de 2019 e terminou a 20 de junho de 2020, num total de 42 microciclos e 118 unidades de treino (UT), fazendo um total de 11550 minutos de treino. A nível de minutos de competição foram despendidos um total de 4320 minutos, divididos entre 14 jogos oficiais e 2 jogos particulares, só até ao mês de março de 2020, realizado com a equipa de futebol de Infantis do Núcleo Desportivo e Social (NDS), que disputou o Campeonato Distrital de Infantis da Associação de Futebol da Guarda (AFG). Neste clube, desempenhei a função de treinador adjunto de futebol na equipa de Infantis B.

Devido à pandemia do COVID-19, que obrigou a que ficássemos em quarentena desde o dia 16 de abril de 2020, **os treinos presenciais** tiveram de ser interrompidos, mas passaram a ser dados por videochamada, utilizando a plataforma Zoom, para que todos os jovens atletas continuassem a ter exercício físico.

Palavras-Chave: Núcleo Desportivo e Social, Futebol, Estágio, Treino, Treinador

Abstract

This Internship Report regards my Sports Degree and it was based on the curricular unit **Sportive Training** that took place in Núcleo Desportivo e Social da Guarda (NDS).

The professional practice that supports this internship report occurred in Núcleo Desportivo e Social da Guarda (NDS) that is part of the building S. Miguel parish council with 10/11 year-olds.

The internship lasted from September to July. The internship started on 2nd September 2019 and finished on 20th June 2019 totalizing 42 microcycles and 118 training units (TU) making a total of a 11550 minute training. As far as the competition is concerned 4320 minutes were spent: 14 on official matches and 2 on private matches, only until the month of March 2020, with Núcleo Desportivo e Social da Guarda (NDS) children's football teams that played the district championship of Infantis da Associação de Futebol da Guarda (AFG).

Due to the Covid-19 pandemic, which forced us to be left in quarantine since 16th April 2020, **attendance training/face-to-face soccer training** was interrupted and it was replaced by videocalling, using Zoom platform, so that young athletes could continue exercising.

Key words: NDS, Football, Internship, Training, Coach/Manager

Índice

Ficha de Identificação	III
Agradecimentos	V
Resumo	VI
Abstract	VII
Índice de Figuras	X
Índice de Tabelas	XI
Índice de Anexos	XII
Lista de Siglas	XIII
Introdução	1
Parte I – Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora	5
1.1. A Cidade da Guarda	6
1.2. Contextualização do Clube.....	9
1.2.1. Estrutura Organizacional	14
1.2.2. Estrutura Espacial.....	15
Parte II – Objetivos e Planeamento do Estágio, Área e Fases de Intervenção	17
2.1. Plano Individual de Estágio	19
2.1.1. Objetivos Gerais e Específicos.....	19
2.1.1.1. Objetivos Gerais	20
2.1.1.2. Objetivos Específicos	20
2.1.2. Treinador da Equipa dos Infantis B	21
2.1.3. Equipa dos Infantis B	22
2.1.4. Recursos Materiais	23
2.1.5. Recursos Logísticos.....	23
2.1.6. Canais de Comunicação	24
2.1.7. Calendarização do Estagiário	24
2.1.8. Macrociclo.....	25
2.1.9. Microciclo	25
2.1.10. Unidade de Treino	27
2.2. Área de Intervenção.....	28
2.3. Fases do Desenvolvimento do Estágio.....	28

Parte III – Atividades Desenvolvidas no Estágio	30
3.1. Caracterização da Equipa	34
3.2. Modelo de Jogo	35
3.3. Quadro de Atividades Realizadas	36
3.4. Ficha de Observação Pedagógica	37
3.5. Avaliação e Controle do Treino	39
3.6. Preparação e Análise dos Jogos	41
3.7. Aplicação e Análise dos Testes Sociométricos	43
3.8. Recolha das Avaliações Escolares	45
3.9. Reuniões de Tutoria	47
3.10. Participação em Formações	48
3.11. Manter Ativos os Atletas na Pandemia	49
3.12. Projeto Final de Estágio	50
Reflexão Final	53
Referências Bibliográficas	60
Anexos	62

Índice de Figuras

Figura 1. Cidade da Guarda. Fonte: Câmara Municipal da Guarda	6
Figura 2. Anta de Pêro do Moço. Fonte: Câmara Municipal da Guarda.....	8
Figura 3. D. Sancho I.....	8
Figura 4. Centro Cultural e Social de S. Miguel.	9
Figura 5. Símbolo do NDS. Fonte: site oficial do NDS	10
Figura 6. Constituição das Equipas de Futebol. Fonte: NDS	13
Figura 7. Constituição da Direção. Fonte: NDS.....	14
Figura 8. Constituição da Mesa de Assembleia Geral. Fonte: NDS	14
Figura 9. Constituição do Concelho Fiscal. Fonte: NDS	14
Figura 10. Estádio Municipal da Guarda. Fonte: Câmara Municipal da Guarda.....	15
Figura 11. Campo do Zambito.....	15
Figura 12. Campo do Carapito.	16
Figura 13. Treinador Principal Tiago Reis	21
Figura 14. Equipa dos Infantis B.	22
Figura 15. Carrinhas.	233
Figura 16. Autocarro.	233
Figura 17. Microciclo. Fonte: Própria	266
Figura 18. Exemplo de uma Unidade de Treino. Fonte: Própria.....	27
Figura 19. Equipa de Infantis B.....	344
Figura 20. Ficha de Observação Pedagógica. Fonte: Própria.....	38
Figura 21. Convocatória para o Jogo. Fonte: Própria.....	411
Figura 22. Análise Pós Jogo. Fonte: Própria	422
Figura 23. Preparação do Jogo. Fonte: Própria	422
Figura 24. Sessão de Treino via Zoom.	4949
Figura 25. Sessão de Treino. Fonte: Cedido por atletas	4949
Figura 26. Flyer para uma Palestra Jogar com Amor. Fonte: Própria.....	5151

Índice de Tabelas

Tabela 1. Calendarização do Estagiário.....	244
Tabela 2. Macro ciclo dos Jogos dos Infantis B	25
Tabela 3. Calendário Anual das Fases de Estágio	29
Tabela 4. Quadro de Atividades Realizadas	366
Tabela 5. Dados reativos ao Plantel da Equipa B dos Infantis	40
Tabela 6. Tabela de Sociometria com resultados	44
Tabela 7. Avaliações Escolares	46

Índice de Anexos

Anexo 1: Convenção de Estágio

Anexo 2: Estatutos do Núcleo Desportivo e Social, Instituição Particular de Solidariedade Social

Anexo 3: Recursos Materiais

Anexo 4: Exemplo de um Modelo de Jogo

Anexo 5: Aula Aberta (04 de dezembro de 2019)

Anexo 6: Ação de Formação *Prevenção de lesões/Bons hábitos de alimentação num atleta*

Anexo 7: Três Formações em regime à distância (10 de abril de 2010; 11 e 18 de abril de 2020; 20 e 27 de abril de 2020)

Anexo 8: Conferência Webinar *Do Futebol de Formação no Alto Rendimento* (30 de maio de 2020)

Anexo 9: *V Conferência Treino de Guarda-Redes de Futebol* (5, 6 e 7 de junho de 2020)

Anexo 10: Informação Covid-19

Lista de Siglas

AFG – Associação de Futebol da Guarda

Covid-19 – Doença do Coronavírus

FIFA – Federação Internacional de Futebol

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GFUC – Guia de Funcionamento da Unidade Curricular

IMC – Índice de Massa Corporal

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

NDS – Núcleo Desportivo e Social

UC – Unidade Curricular

Introdução

A Licenciatura em Desporto, na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, concebe o Estágio em Treino Desportivo que consiste num estágio profissional (Anexo 1), que permite colocar em prática os conteúdos tratados durante a parte curricular da Licenciatura, concebendo um relatório de estágio do mesmo.

Num relatório de estágio pretende-se refletir e consolidar tudo o que aprendemos durante o estágio profissional, o que, futuramente, contribuirá para a nossa profissão. Assim sendo, possibilita-nos a construção da identidade profissional do treinador, na medida em que permite uma maior aproximação com a realidade, tanto a nível de conceitos como de procedimentos que deveremos tomar quando iniciarmos a nossa prática profissional. Como refere Loughran (sd) (citado por Flores e Simão, 2009), os alunos futuros professores desenvolvem compreensões profundas acerca do ensino e da aprendizagem quando investigam a sua própria prática e quando são convidados a adotar uma perspetiva de investigadores.

O treino desportivo, como salienta Cunha (2016) é um processo complexo de ação porque influi sempre sobre o desenvolvimento global da personalidade, é planificado porque cada ação, dirigida ao objetivo do desenvolvimento do estado de prestação desportiva e à sua demonstração, não é decidida e realizada espontaneamente e é sistemático porque identifica e segue um procedimento de atuação, através da utilização do exercício físico, que conduz ao desenvolvimento do rendimento desportivo. Tudo o que diz respeito à preparação física, técnico-tática, intelectual e moral do atleta com a ajuda de exercícios físicos é uma definição mais precisa do treino desportivo como refere Matwejew (1972), (citado por Weineck, 2002).

Como refere Martin (1977), (citado por Weinwck, 2002) define o treino de forma geral como um processo que produz uma modificação de estado físico, motor, cognitivo, emocional.

A prática profissional que serve de suporte para a elaboração do presente relatório de estágio, decorreu no Núcleo Desportivo e Social (NDS) da Guarda, inserido na antiga Freguesia de São Miguel. Estagiar no Núcleo Desportivo e Social (NDS), foi por incentivo próprio devido a ter sido o primeiro clube a ser originado na cidade da Guarda, em que um dos impulsionadores foi o meu tio. Outro motivo, que me levou a

escolher este clube, é que fui jogador do NDS desde as escolinhas de futebol até aos juvenis.

O Estágio em Treino Desportivo começou no dia 02 de setembro de 2019 e prolongou-se até junho/julho de 2020. O estágio realizado no decorrer destes últimos meses, ocorreu como já foi referido anteriormente no Núcleo Desportivo e Social (NDS), num grupo de atletas/crianças com 9 anos de idade até 11 anos de idade, sendo o treinador titular do grupo o Treinador Tiago Reis. O grupo de estágio é constituído só por um elemento e por esse facto o estágio tem decorrido todas as segundas, quartas e sextas, entre as 17h30 e as 20h.

Ao longo do estágio realizado, os primeiros seis dias foram apenas para conhecer o grupo e também observar como é o ritmo dos treinos do mesmo. Posteriormente fiquei responsável pelos treinos a realizar durante as semanas seguintes, sempre com o apoio do treinador titular do grupo o Treinador Tiago Reis.

Durante o estágio uma das principais funções foi ser treinador, no qual as principais tarefas foi observar, planejar, analisar, intervir e ser gestor.

As funções assumidas, ao longo deste processo, inseriram-se no âmbito do planeamento de treino, observação, intervenção e análise de jogo e de treino. Tem como objetivo a descrição, análise e reflexão do processo de treino e da competição, pela equipa técnica durante o período pré-competitivo e no período competitivo.

Ser treinador implica melhorar competências, modificar atitudes e comportamentos. Como preconiza Pereira (2018), ao treinador, cumpre ser frontal e honesto, rigoroso e ser um exemplo, de coerência e preocupação constante com os jogadores, no respeito pelas divergências, mas sem preconceitos pelas convergências, compete-lhe explicar, se necessário executar, corrigir e repetir. A nível legislativo, o Decreto – Lei n.º 350/91, de 19 de Setembro, que estabeleceu o regime jurídico da formação dos treinadores desportivos, no seu artigo 2º, definia o que deve entender-se por treinador: *agente desportivo que prepara e orienta praticantes desportivos, incidindo a sua ação nos aspetos físico, psicológico, técnico e tático, tendo em vista a otimização do seu rendimento desportivo*, sendo o uso do título de treinador reservado aos possuidores das qualificações previstas nesse diploma.

Segundo a Classificação Nacional das Profissões de 1994 (pp.211), produzida pelo Ministério do Emprego e da Segurança Social, o treinador desportivo:

Ensina as técnicas e as regras de uma determinada modalidade desportiva e prepara os atletas ou jogadores individualmente e/ou em equipas para provas de competição em que têm que participar: explica e demonstra as técnicas da modalidade desportiva e observa a repetição feita pelos atletas ou jogadores e corrige-os; organiza treinos para reforçar a aprendizagem das regras e técnicas específicas da modalidade, desenvolver a resistência e capacidades físicas individuais e estrutura os esquemas táticos da equipa; procura desenvolver nos desportistas o sentido de responsabilidade pelo cumprimento das regras da modalidade e de disciplina; estuda os esquemas táticos de atletas e equipas adversárias, elabora planos de atuação adequados para os suplantar e dá respetivas orientações aos atletas ou jogadores; aconselha-os sobre as regras de vida, higiene, e de saúde a seguir para manterem as condições físicas e psíquicas adequadas e obterem o seu rendimento máximo nas competições; acompanha-os nas provas ou encontros dando-lhes as indicações complementares sobre as modificações táticas e comportamentais individuais a adotar face aos comportamentos e características dos adversários. (...) É incumbido de ministrar preparação física adequada à modalidade. Pode ocupar-se de uma determinada modalidade desportiva e ser designado em conformidade.

Atualmente o Decreto-Lei n.º 106/2019, de 21 de Julho, no seu artigo 36º, refere que: *são técnicos quer os treinadores, quer aqueles que exerçam funções análogas a estes, ainda que com denominação diferente, quer ainda os que desempenham na competição funções de decisão, consulta ou fiscalização, visando o cumprimento das regras técnicas da respetiva modalidade. O mesmo decreto refere, ainda, que: o acesso ao exercício de atividades docentes e técnicas na área do desporto é legalmente condicionada à posse de habilitação adequada e à frequência de formação e de atualização de conhecimentos técnicos e pedagógicos, em moldes ajustados à circunstância de essas funções serem desempenhadas em regime profissional, ou de voluntariado, e ao grau de exigência que lhes seja inerente.*

Os objetivos gerais desta unidade curricular foram: a) aperfeiçoar competências que responderam às exigências colocadas pela realidade de intervenção na dimensão moral, ética, legal e deontológico; b) aprofundar competências que habilitavam uma intervenção profissional qualificada; c) atualizar o nível de conhecimento nos domínios da investigação, do conhecimento científico, técnico, pedagógico e no domínio da utilização das novas tecnologias; d) intervir de forma qualificada em contexto profissionalizante; e) refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário.

O presente relatório está dividido em quatro partes.

A primeira parte incide sobre a Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora – o local onde desenvolvi o estágio.

Numa segunda parte intitulado Objetivos e Planeamento do Estágio, é uma descrição do trabalho que é aplicado no local de estágio, com a definição inicial das áreas de intervenção, dos objetivos gerais e específicos, bem como da calendarização anual e respetivo horário de estágio.

Numa terceira parte onde irei apresentar as atividades desenvolvidas ao longo do estágio – planeamento, avaliações, projecto e relatórios de reflexão.

Por último, farei uma reflexão final ao estágio desenvolvido no NDS sobre as aprendizagens efetuadas e as dificuldades encontradas e superadas.

Por fim, apresentarei a bibliografia e anexos.

Parte I – Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora

O Estágio em Treino Desportivo está inserido no plano curricular do curso de Licenciatura em Desporto, lecionada na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, inserida no Instituto Politécnico da Guarda.

O Estágio em Treino Desportivo começou no dia 02 de setembro de 2019, no Núcleo Desportivo e Social da Guarda – NDS.

1.1. A Cidade da Guarda



Figura 1. Cidade da Guarda. Fonte: Câmara Municipal da Guarda

Guarda (Figura 1), é a cidade mais alta de Portugal, enaltecida por poetas e artistas. Cidade, sede de concelho e capital de distrito. Localiza-se na Região Centro (Nut II) e na Beira Interior Norte (Nut III). É a cidade portuguesa de maior altitude (1056m) e uma das mais altas da Europa.

Fica situada no plano nordeste da Serra da Estrela e está mais ou menos localizada onde os romanos tiveram a antiga *Lancia Oppidana*, que foi destruída pelos bárbaros. Dista 219km do Porto e 350 km de Lisboa. O concelho abrange uma área de 712km², compreendendo 55 freguesias: Adão, Albardo, Aldeia do Bispo, Aldeia Viçosa, Alvendre, Arrifana, Avelãs de Ambom, Avelãs da Ribeira, Benespera, Carvalhal Meão, Casal de Cinza, Castanheira, Cavadoude, Codeceiro, Corujeira, Faia, Famalicão, Fernão Joanes, Gagos, Gonçalo, Gonçalbocas, João Antão, Maçainhas, Marmeleiro, Meios, Mizarela, Monte Margarida, Panoias de Cima, Pega, Pêra do Moço, Pêro Soares, Porto de Carne, Pousada, Ramela, Ribeira dos Carinhos, Rocamonde, Rochoso, Santana de Azinha, Jarmelo (São Miguel), Jarmelo (São Pedro), Guarda, Seixo Amarelo, Sobral da Serra, Trinta, Vale de Estrela, Valhelhas, Vela, Videmonte, Vila Cortês de Mondego, Vila Fernando, Vila Franca do Deão, Vila Garcia e Vila Soeiro.

O distrito faz parte da província da Beira Alta e é limitado a norte pelo distrito de Bragança, a sul pelo de Castelo Branco, a oeste pelos de Viseu e Coimbra e a leste pela Espanha. Todo o território é muito montanhoso, formado por elevações de diversas altitudes. A sua área abrange parte da Serra da Estrela (altitude máxima 1991m).

O distrito é atravessado por diversos rios dos quais o mais importante é o rio Mondego, Zêzere e Alva têm a sua parte inicial do seu curso na região. O distrito

compreende 14 concelhos: Almeida, Aguiar da Beira, Celorico da Beira, Figueira de Castelo Rodrigo, Fornos de Algodres, Guarda, Gouveia, Manteigas, Meda, Pinhel, Seia, Sabugal, Trancoso e Vila Nova de Foz Côa. A Guarda faz parte da Comunidade Urbana das Beiras – Com Urb. das Beiras, da qual é capital. Possui acessos rodoviários importantes como a A25 (considerada a segunda via mais importante de Portugal) que liga Aveiro à fronteira dando ligação direta a Madrid e a A23 que liga a Guarda a Torres Novas, bem como o IP2 (em fase de construção) que ligará a Guarda a Bragança. A nível ferroviário, a cidade da Guarda possui a linha da Beira Baixa (em mau estado devido ao desinvestimento por parte da CP) e a linha da Beira Alta, que se encontra completamente eletrificada permitindo a circulação de comboios regionais e internacionais

No concelho, existe a Barragem do Caldeirão, importante infraestrutura para o abastecimento de água e produção de energia. A barragem foi também feita com o intuito de ser um polo de atração turística.

A Guarda é conhecida como a cidade dos 5 F's: Farta, Forte, Fria, Fiel, Formosa.

- *Farta*, pois desde sempre os vales do Mondego a enchem do necessário.
- *Forte*, porque da sua fortaleza falam os troços e portas das muralhas, bem como a Torre de Menagem e a Torre dos Ferreiros.
- *Fria*, devido ao seu clima tipicamente montanhoso.
- *Fiel*, esta designação advém-lhe do séc. XIV, porque o alcaide Álvaro Gil Cabral durante a crise de 1383-85, negou-se a entregar as chaves ao Rei de Castela. Ainda relativamente a esta qualidade é de salientar a Gárgula voltada em direção a nascente (ao encontro de Espanha) em forma de “traseiro” em claro tom de desafio e desprezo.
- *Formosa* pela beleza natural que a envolve.

O ar historicamente reconhecido pela sua salubridade e pureza foi distinguido pela Federação Europeia de Bioclimatismo em 2002, que atribuiu à Guarda o título de primeira “Cidade Bioclimática Ibérica”.

De realçar os vários vestígios que comprovam a ancestralidade do Homem nesta região em locais escarpados da Beira Interior. As condições que o concelho apresenta não são as mais propícias à instalação de uma comunidade humana, todavia alguns elementos permitem datar uma presença humana em épocas remotas, com o final do

Neolítico, princípios do Paleolítico, com um testemunho funerário, a Anta de Pêro do Moço (Figura 2), datada do III milénio.



Figura 2. Anta de Pêro do Moço.
Fonte: Câmara Municipal da Guarda

Por todo o concelho encontram-se vestígios da Idade do Bronze e do Ferro, em sítios com uma defensibilidade natural, dominando vastos vales. Esta presença está, sem dúvida, relacionada com a prática da mineração, nomeadamente do ferro e de chumbo, e o controlo das portelas naturais do minério. Do séc. V (a. C.) sobrevivem vestígios de povoados protegidos por muralhas no cimo das montanhas.

Nos primeiros séculos da romanização da Península Ibérica, habitavam a região da Guarda povos lusitanos. De entre os mesmos encontravam-se os *Igaeditani* e os *Lancienses Oppidani*. Durante muito tempo os historiadores julgavam que a *civitas Igaeditanorum* (Egitânia) se localizava na Guarda, no entanto sabe-se agora a certeza da localização da Egitânia em Idanha-a-Velha. Sabendo que o nome de Guarda terá sido uma derivação de um castro sobranceiro ao rio Mondego, o Castro do Tintinholo, identificada como a Ward visigótica.

Em período medieval, a Guarda fazia parte de uma malha de fortificações, sendo uma das mais importantes na escala hierárquica. Desta malha faziam parte outros castelos que teriam como função a defesa da fronteira com Castela e Leão e da portela natural de travessia da Serra da Estrela. Do Castelo da Guarda é possível um contacto visual com outras fortificações, como o Castro do Jarmelo, Celorico da Beira e Trancoso entre outros.

Dizem os historiadores que em novembro de 1199 D. Sancho I, (Figura 3) – O Povoador, 2º Rei de Portugal concede Foral à Guarda, visando o seu desenvolvimento e prosperidade, assim como a organização e defesa da fronteira da Beira contra os Reinos da Meseta do Centro da Península Ibérica, primeiro, o Reino de Leão, depois Castela e finalmente Espanha. Foi este propósito que lhe deu o nome de Cidade da Guarda. Após a criação da Diocese da Guarda com a autorização do Papa Inocêncio III deu-se a transferência da antiga Diocese Visigótica da Egitânia para a Guarda.

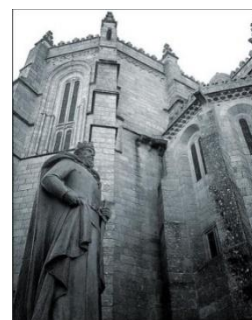


Figura 3. D. Sancho I.

O património Arquitetónico e Cultural é rico e único: a Sé Catedral, o Centro Histórico, as Portas da Cidade, o Paço Episcopal, o Museu (antigo Seminário do séc. XVII), os Solares, as Igrejas da Misericórdia e de S. Vicente, a Torre de Menagem, o Arquivo Distrital (antigo Convento de S. Francisco, do séc. XIII), Praça Velha e a Judiaria são alguns dos locais mais importantes da Cidade da Guarda.

O clima da cidade é temperado, com influência mediterrânica, visto que no verão há uma curta estação seca. Os meses mais quentes são julho e agosto, com temperatura média de 17 °C, e os meses mais frios são janeiro e fevereiro, com média de 3 °C. O mês mais chuvoso é janeiro, com pluviosidade média de 241 mm, e o mês mais seco é agosto, com média de escassos 15 mm. A temperatura média anual é de 10 °C e a pluviosidade média anual é de 1.713 mm. É considerada uma das cidades mais frias de Portugal, experimentando em alguns dias do ano precipitações de neve e temperaturas negativas.

1.2. Contextualização do Clube

O NDS estava sediado numa das três freguesias urbanas, a de São Miguel do concelho da Guarda (Figura 4.), mas desde 2013 essas mesmas freguesias agregaram-se dando origem à atual freguesia da Guarda,



Figura 4. Centro Cultural e Social de S. Miguel.

embora continue sediada no mesmo local com 9,26 km² de área e 7 928 habitantes (pelos censos de 2011). Densidade: 856,2 hab/km². Esta freguesia estava inserida no perímetro urbano da cidade da Guarda, englobando vários bairros urbanos (Bairro de São Domingos, Bairro do Pinheiro, Bairro Nossa Senhora de Fátima, Urbanização de São Miguel) e ainda povoações exteriores à cidade (Póvoa do Mileu, Carapito e Sequeira).

O NDS merece assim algum destaque, sendo uma Instituição Particular de Solidariedade Social, fundado em 1982.

Foi fundado dir-se-ia pela juventude da Guarda-Gare, da Sequeira e do Bairro Nossa Senhora de Fátima.

Naquele tempo, ainda nem existia a Junta de Freguesia de S. Miguel da Guarda, era apenas um clube de alguns bairros da cidade da Guarda.

Foi fundado pela juventude, pois os seus fundadores não puderam ir sequer ao notário fazer o seu registo. Foi preciso recorrer a outros jovens com mais de 18 anos – que acabaram por aderir ao projeto – para estarem presentes na escritura legal do Clube/Associação.

Com o decorrer dos tempos a parte desportiva começou a brotar mais que nenhuma outra, dando ao longo dos últimos anos uma imagem de clube desportivo, mas ao mesmo tempo sempre com uma preocupação dos dirigentes em manter uma parte social ativa e que ajudasse os que têm mais dificuldades.

O símbolo do NDS (Figura 5) é composto por uma pomba a voar sobre uma bola, simbolizando a procura da Paz Social pelo Desporto.

Atualmente com 37 anos, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social e Instituição de Utilidade Pública sediada na Guarda. Tem como missão a ação social e a promoção do desporto, apoiando cidadãos de todas as faixas etárias, de forma a fomentar 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 aos cidadãos provenientes de contexto sociais e/ou económicos mais vulneráveis nomeadamente, crianças e jovens, idosos, imigrantes, minorias étnicas e desempregados.



Figura 5. Símbolo do NDS. Fonte: site oficial do NDS

Dados da Instituição

Morada: Avenida da Igreja – Centro Cultural e Social São Miguel, nº 2

Guarda

6300-839

Telefone: 271230624

Correio Eletrónico: info@nds.pt

Atualmente tem definidas as seguintes áreas de intervenção:

- 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;
- A promoção da Igualdade de Género e Igualdade de Oportunidades;
- A prevenção e a promoção da saúde.

Nos últimos anos o NDS cresceu muito, tendo uma grande e multidisciplinar equipa. A intervenção desta instituição na zona da Guarda-Gare veio proporcionar e promover uma realidade social diferente, pois passou a estar junta das pessoas e das suas vivências quotidianas, envolvendo as mesmas, promovendo a participação ativa de todos em qualquer atividade organizada pela Instituição, fomentando assim, modos de cooperação fundamentais para o desempenho do respetivo papel e o entendimento do papel dos outros.

Assim sendo, o NDS apresenta uma diversidade de serviços nas áreas desportiva, social e cultural tendo sendo presente o princípio da criação de parcerias e da criação sinergias, implicando a partilha de riscos e benefícios potenciais, o que significa, a adoção do princípio da responsabilidade mútua.

Para a realização dos objetivos anteriormente citados, a instituição tem em funcionamento as seguintes respostas sociais:

- Centro de Atividade de Tempos Livres;
- Protocolo de Rendimento Social de Inserção;
- Serviço de Apoio Domiciliário;
- Projeto *Pit Stop*;
- Projeto *Tu decides+...* - E6G;
- CLDS 3G Guarda Ger(a)ção;
- Banco Alimentar contra a Fome;
- POAPMC – Programa Operacional de Apoio às Pessoas mais carenciadas;
- Escolinhas de Futebol, Formação/Competição de Futebol;
- Formação/Competição Basquetebol;

- Patinagem Artística;
- Grupo de Cantares *A Mensagem*;
- Snack-bar Mercado Municipal de S. Miguel – NDS.

Em anexo apresento os Estatutos do Núcleo Desportivo e Social, Instituição Particular de Solidariedade Social (Anexo 2).

Uma vez que este estágio, recaí sobre a resposta social de Escolinhas de Futebol, Formação/Competição de Futebol, irei só debruçar-me sobre ela.

A iniciação a uma cultura de prática de atividade física e desportiva regular é o grande objetivo das Escolinhas de Futebol. Com elas pretendemos que os nossos jovens iniciem a sua aprendizagem motora específica, dentro de um contexto pedagógico que permita também o seu desenvolvimento social.

Cerca de 224 atletas inscritos nos vários escalões etários fazem parte das escolinhas de futebol, participando em diversos torneios, organizados pela Associação de Futebol da Guarda.

Nas Escolinhas de Futebol do NDS estão representados os escalões designados por Petizes, Traquinas e Benjamins, constituídos por jovens atletas dos 5 aos 10 anos, num total de 87 jovens.

Infantis jovens com idades entre os 11 e 12 anos. Representam este escalão etário três equipas, num total de 63 jovens (Infantis A – 22 atletas, Infantis B – 21 Atletas e Infantis C – 20 Atletas). Os atletas dos *infantis* praticam de forma regular a modalidade de futebol, havendo três treinos semanais, participando nos respetivos torneios, organizados pela Associação de Futebol da Guarda.

Iniciados jovens com idades entre os 13 e 14 anos. Este escalão conta com duas equipas num total de 18 atletas. Os atletas dos *iniciados* praticam de forma regular a modalidade de futebol, havendo três treinos semanais, participando nos respetivos torneios, organizados pela Associação de Futebol da Guarda.

Juvenis jovens com idades entre os 15 e 16 anos. O NDS é representado por duas equipas, contando com cerca de 40 jovens atletas federados. Os atletas dos *juvenis* praticam de forma regular a modalidade de futebol, havendo três treinos semanais participando nos respetivos torneios, organizados pela Associação de Futebol da Guarda.

Tal como no escalão anterior, o NDS teve uma equipa a militar no campeonato nacional de Juniores B e outra no distrital de Juvenis da Associação de futebol da Guarda. A continuada intenção em formar duas equipas em cada escalão competitivo vem mostrar a valorização da formação e da prática desportiva regular ao maior número possível de jovens.

Juniores jovens com idades entre os 17 aos 19 anos. A equipa de Juniores participa no campeonato distrital de juniores da Associação de futebol da Guarda onde o objetivo é regressar aos campeonatos nacionais. São atletas federados pelo escalão de Juniores, 16 jovens. Os atletas dos *juniores* praticam de forma regular a modalidade de futebol, havendo três treinos semanais participando nos respetivos torneios, organizados pela Associação de Futebol da Guarda.

Seguidamente identifico a estrutura organizativa dos recursos técnicos (Figura 6) do futebol do NDS desde as escolinhas até aos juniores.

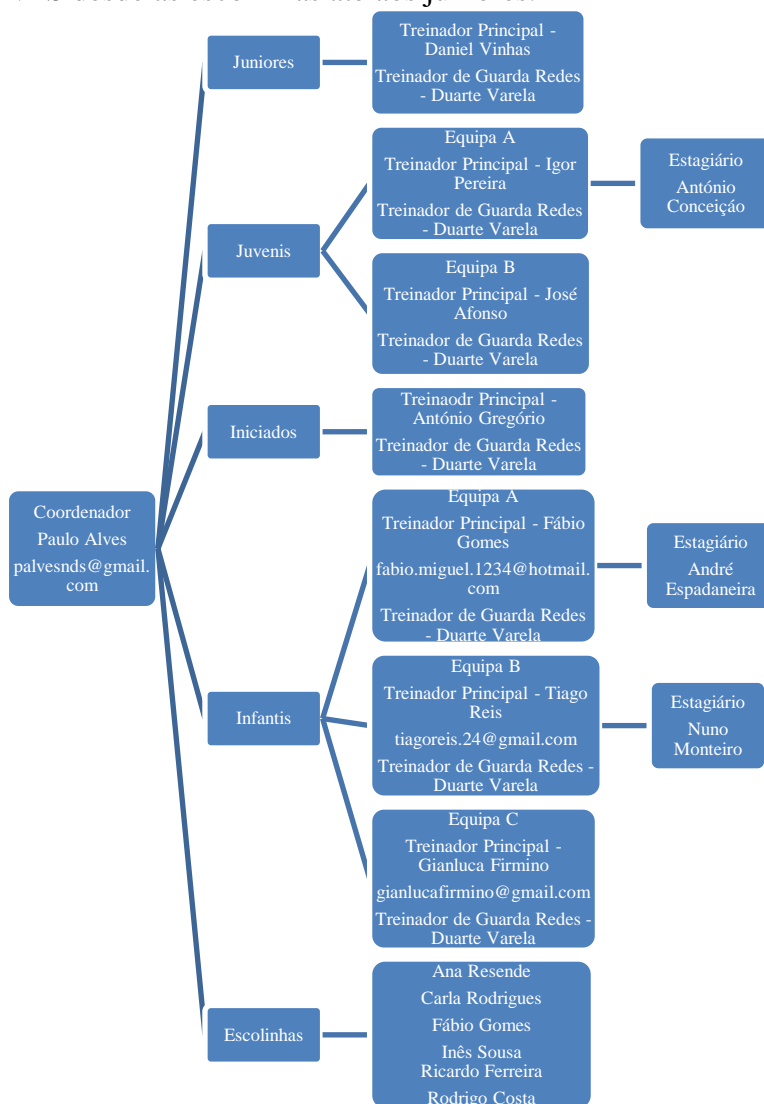


Figura 6. Constituição das Equipas de Futebol. Fonte: NDS

1.2.1. Estrutura Organizacional

Seguidamente apresento a estrutura organizativa da direção (figura 7), a mesa da assembleia geral (figura 8) e o concelho fiscal (figura 9) do NDS.

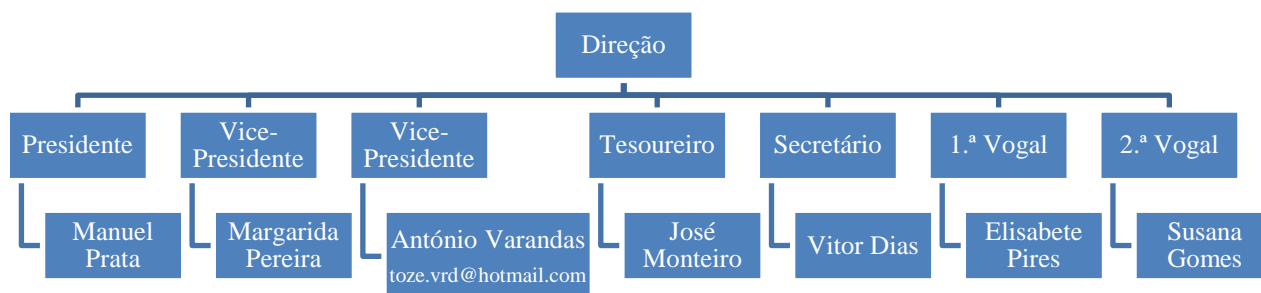


Figura 7. Constituição da Direção. Fonte: NDS

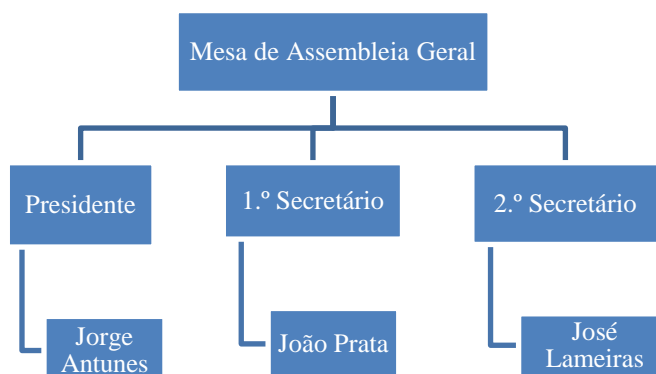


Figura 8. Constituição da Mesa de Assembleia Geral. Fonte: NDS

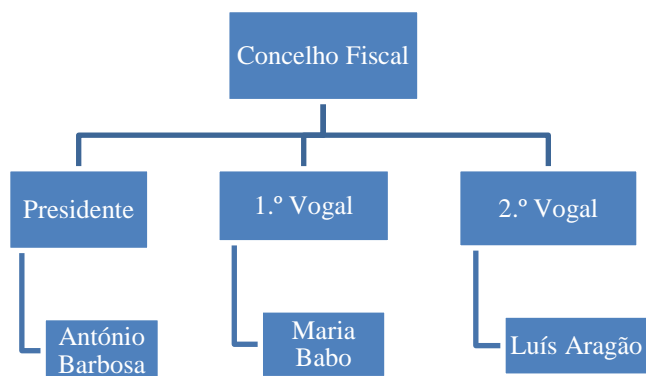


Figura 9. Constituição do Concelho Fiscal. Fonte: NDS

1.2.2. Recursos Espaciais

O clube NDS, dispõe de 3 campos de futebol para uso das suas camadas jovens. Sendo que na Figura 10 temos o Estádio Municipal da Guarda, localizado perto do parque da cidade e do parque campismo, junto às traseiras da escola secundária Afonso de Albuquerque. Sendo que este estádio, possui capacidade para 4 000 pessoas na bancada principal, e para um total de 10 000 pessoas. É um estádio com relva natural, iluminação artificial e uma pista de atletismo onde se realizam bastantes provas a nível local, distrital e nacional. Um local que habitualmente é utilizado por equipas da Associação de Futebol da Guarda que são elas o NDS, o Guarda Unida Desportiva, pela Escola de Futebol Feminino Guarda e pelo Guarda Futebol Clube.



Figura 10. Estádio Municipal da Guarda. Fonte: Câmara Municipal da Guarda

Mais junto ao Instituto Politécnico da Guarda, localiza-se o Campo do Zambito (Figura 11), um campo de futebol com relvado sintético, sendo um campo onde esses clubes também treinam mais o clube do Vila Cortês do Mondego. Possui ali quatro balneários para jogadores, com duas wc em cada, e dez chuveiros. Contém ainda dois balneários para a arbitragem ou treinadores em dia de treinos. Com um wc para o público que ali se apresenta. Sendo este um campo neutro, não possui bancada, e têm uma lotação para aproximadamente 500 pessoas.



Figura 11. Campo do Zambito.

Por último o clube do NDS, possui para uso próprio o campo do Carapito (Figura 12), sendo que o campo lhes pertence, utiliza o campo em última opção, pois ainda é um campo em terra batida, e neste momento são mais os campos no distrito em relva natural e sintética.



Figura 12.Campo do Carapito.

**Parte II – Objetivos, Planeamento do Estágio, Área e Fases de
Intervenção**

Planear uma atividade pressupõe a definição prévia de objetivos e estabelecer estratégias para os atingir.

A estratégia é, no fundo, uma base segura para, depois de controlar o processo, confirmar ou reorientar o que definimos. Esta ideia tem feito com que a preparação dos desportistas para a competição seja algo que, nos últimos tempos, tem despertado o interesse das pessoas que estão ligadas à competição. Ordenar tarefas de treino, é uma prática que tem de fazer parte de qualquer atleta.

Ao longo dos anos têm aparecido muitos modelos de Planificação. Bompa (1999) referiu que já nos Jogos Olímpicos da Antiguidade, se faziam planos anuais simples que correspondiam, no fundo, a uma fase preparatória para os Jogos. Na altura eram realizadas algumas competições informais antes dos Jogos e um período de descanso depois.

Nos anos 20-30, os russos Gorinovski e Birsin, defendiam que no treino é necessário haver uma perfeita planificação, onde seja claro a alternância entre o trabalho do atleta e a recuperação.

Na altura da guerra fria, os soviéticos, na tentativa de se imporem no desporto, defendiam que a dimensão do desporto de competição, exigia que a preparação dos atletas fosse cada vez mais cuidada, tornando a Planificação um dos conceitos mais importantes do treino e da sua organização.

Nos dias de hoje é defendido a ideia de que desde que existe um objetivo desportivo, seja ele geral ou específico, tem que se ter em conta com o planeamento desportivo.

Realmente planeamento pode ser utilizado e adaptado independentemente da modalidade desportiva praticada, quer por atletas de alta competição, quer pelo simples praticante de ginásio.

No entanto, para que um treino seja eficaz e bem estruturado, deve ter a ajuda de um profissional especializado e credenciado na área do Exercício Físico.

O Estágio em Treino Desportivo leva-nos ao primeiro contato entre o atleta/criança e o estagiário/treinador e o estagiário/treinador ao atleta/criança. É a primeira vez que o estagiário/treinador irá assumir a responsabilidade de ser um profissional.

As intervenções do Estágio em Treino Desportivo têm decorrido com a presença do treinador principal da equipa. Tenho tido a oportunidade de aceder a um conjunto de saberes e experiências, para aprofundar os meus saberes, as competências, bem como as dificuldades do estagiário, no sentido de dar sempre o apoio necessário.

O Estágio em Treino Desportivo começou no dia 02 de setembro de 2019, no Núcleo Desportivo e Social (NDS) da Guarda, inserido na junta de freguesia de São Miguel, atualmente freguesia da Sé, na equipa de Infantis B.

As duas semanas iniciais foram de observação, possibilitando registar ações, conhecer o atleta/criança, o meio envolvente, os recursos materiais, as diversas etapas de um treino, os recursos logísticos, os recursos humanos, bem como conhecer os pais/encarregados de educação.

2.1. Plano Individual de Estágio

O relatório de estágio foi elaborado no âmbito da unidade curricular de Estágio em Treino Desportivo, inserida no plano curricular do 3º ano do curso de Licenciatura em Desporto, lecionado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, inserida no Instituto Politécnico da Guarda.

A prática profissional que serve de suporte para a elaboração do relatório de estágio, teve início no dia 02 de setembro, no Núcleo Desportivo e Social (NDS) da Guarda, na equipa dos Infantis B, com atletas/crianças de idades compreendidas entre os 9 e os 11 anos.

Seguidamente irei apresentar os objetivos gerais e específicos, o treinador, a equipa dos Infantis B, os recursos materiais, os recursos logísticos, a calendarização do estágio e a calendarização dos jogos dos Infantis B.

2.1.1. Objetivos Gerais e Específicos

Os objetivos do estágio em treino desportivo subdividem-se em objetivos gerais e objetivos específicos.

2.1.1.1. Objetivos Gerais

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

2.1.1.2. Objetivos Específicos

- ✓ Planear o processo de treino de forma autónoma;
- ✓ Intervir pedagogicamente nas tarefas de treino;
- ✓ Observar e analisar a performance no treino, quer a nível individual, quer coletivamente no treino e na competição;
- ✓ Organizar uma atividade de promoção da entidade de estágio;
- ✓ Refletir sobre o meu desempenho pedagógico em contexto de treino e competição;
- ✓ Avaliar o desempenho da equipa ao longo da época nas componentes de treino (física, técnica, tática, emocional...);
- ✓ Aumentar os índices de força, resistência e as capacidades coordenativas;
- ✓ Inculcar o espírito, do que é ser atleta, ser desportista e ser humano dentro do contexto e sociedade e realidade do clube;
- ✓ Assumir uma postura de compromisso para com o estágio e todos os seus intervenientes;

- ✓ Potenciar e dinamizar os jovens para a prática da atividade física ao longo da sua carreira desportiva.

2.1.2. Treinador da Equipa dos Infantis B

Nome do Treinador Principal (Tutor de Estágio):

- Tiago Manuel Afonso dos Reis (Figura 13)

Função no Clube:

- Coordenador Técnico do Futebol de Formação e Treinador dos Infantis B

Grau Académico:

- Licenciatura em Ciências do Desporto, Curso ministrado na Universidade da Beira Interior

Número de Cédula Profissional:

- 114204

Formação enquanto Treinador:

- Curso de Treinadores de Nível II
- Técnico do Projeto Pit Stop/Coordenador Técnico



Figura 13. Treinador Principal Tiago Reis

2.1.3. Equipa dos Infantis B

Na figura seguinte (Figura 14), irei apresentar o plantel da equipa dos Infantis B do NDS, onde decorreu o meu estágio, indicando alguns dados mais relevantes de cada um, através de testes antropométricos, relativamente à idade, altura, massa corporal (peso), IMC, percentagem de massa gorda, perímetro da coxa e do gémio e altura sentados. Seguidamente foram realizados testes de aptidão física aos atletas (salto em comprimento, senta e alcança, velocidade e resistência), com o objetivo de verificar o seu desenvolvimento ao longo da época quer a sua progressão ou regressão, já que estes mesmos serão repetidos posteriormente em duas ocasiões. Para um melhor estudo, ainda foi pedido aos pais/encarregados de educação as suas alturas e data de nascimento dos atletas.



Figura 14. Equipa dos Infantis B.

2.1.4. Recursos Materiais

Os recursos materiais são importantes, uma vez que é necessário a um treinador saber que material tem há sua disposição para a planificação de um treino, bem como o seu estado. Estes estão descritos nos anexos (Anexo 3).

2.1.5. Recursos Logísticos

O NDS possui duas carrinhas (Figura15) e um autocarro (Figura 16) que são utilizados para o transporte dos atletas/crianças para os treinos. Nos jogos, na condição de visitados, os pais dos atletas facultam transporte para os mesmos e nos jogos, na condição de visitantes e que envolvam grandes deslocações, tem à sua disposição um autocarro da Câmara Municipal da Guarda (CMG), que transporta os atletas/crianças para os campos onde se realizam as competições.



Figura 15. Carrinhas.



Figura 16. Autocarro.

2.1.6. Canais de Comunicação

O NDS tem como canal de comunicação do departamento de futebol:

- <https://pt-pt.facebook.com/pg/nds.guarda>
- <http://www.nds.pt>
- ndsfootball@gmail.com

2.1.7. Calendarização do Estagiário

Na tabela seguinte (Tabela 1) apresento a calendarização dos treinos e o jogo do campeonato distrital, sendo que este pode ser alterado entre sábado ou domingo de manhã.

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
07:00-07:30							
07:30-08:00							
08:00-08:30							
08:30-09:00							
09:00-09:30							
09:30-10:00							
10:00-10:30							Campeonato Infantis NDS
10:30-11:00							
11:00-11:30							
11:30-12:00							
12:00-12:30							
12:30-13:00							
13:00-13:30							
13:30-14:00							
14:00-14:30							
14:30-15:00							
15:00-15:30							
15:30-16:00							
16:00-16:30							
16:30-17:00							
17:00-17:30							
17:30-18:00							
18:00-18:30	Futebol Infantis Zumbito		Futebol Infantis Zumbito		Futebol Infantis Estádio		
18:30-19:00							
19:00-19:30							
19:30-20:00							
20:00-20:30							
20:30-21:00							
21:00-21:30							
21:30-22:00							
22:00-22:30							
22:30-23:00							
23:00-23:30							

Tabela 1. Calendarização do Estagiário

2.1.8. Macroциclo

Segundo Howley & Franks (2008), macroциclo conceitualmente destacado é uma fase de treinamento que dura cerca de um ano. Para Dantas (1985), macroциclo é um planejamento geral que visa o maior objetivo de um período longo de treinamento, sendo composto de vários mesociclos (no mínimo quatro). O macroциclo é dividido em três períodos (Preparatório, Competitivo e Transitório).

Na tabela seguinte (Tabela 3) apresento a calendarização da época desportiva, dando a conhecer as datas dos treinos, dos jogos amigáveis, do torneio de pré-época e dos jogos da 1ª e 2ª fase do campeonato distrital de Infantis e a data de término da época.

	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maiο	Junho	Julho
Dom.					1			1			1	
2ª					2			2			2	
3ª			1		3			3			3	
4ª			2		4	1		4	1		4	1
5ª	1		3		5	2		5	2		5	2
6ª	2		4	1	6	1		6	3	1	5	3
Sáb.	3		5	2	7	4	1	7	4	2	7	4
Dom.	4	1	6	3	8	5	2	8	5	3	8	5
2ª	5	2	7	4	9	6	3	9	6	4	9	6
3ª	6	3	8	5	10	7	4	10	7	5	10	7
4ª	7	4	9	6	11	8	5	11	8	6	11	8
5ª	8	5	10	7	12	9	6	12	9	7	12	9
6ª	9	6	11	8	13	10	7	13	10	8	13	10
Sáb.	10	7	12	9	14	11	8	14	11	9	14	11
Dom.	11	8	13	10	15	12	9	15	12	10	15	12
2ª	12	9	14	11	16	13	10	16	13	11	16	13
3ª	13	10	15	12	17	14	11	17	14	12	17	14
4ª	14	11	16	13	18	15	12	18	15	13	18	15
5ª	15	12	17	14	19	16	13	19	16	14	19	16
6ª	16	13	18	15	20	17	14	20	17	15	20	17
Sáb.	17	14	19	16	21	18	15	21	18	16	21	18
Dom.	18	15	20	17	22	19	16	22	19	17	22	19
2ª	19	16	21	18	23	20	17	23	20	18	23	20
3ª	20	17	22	19	24	21	18	24	21	19	24	21
4ª	21	18	23	20	25	22	19	25	22	20	25	22
5ª	22	19	24	21	26	23	20	26	23	21	26	23
6ª	23	20	25	22	27	24	21	27	24	22	27	24
Sáb.	24	21	26	23	28	25	22	28	25	23	28	25
Dom.	25	22	27	24	29	26	23	29	26	24	29	26
2ª	26	23	28	25	30	27	24	30	27	25	30	27
3ª	27	24	29	26	31	28	25	31	28	26	30	28
4ª	28	25	30	27		29	26		29	27		29
5ª	29	26	31			30	27		30	28		30
6ª	30	27		29		31	28		31	29		31
Sáb.	31	28		30			29			30		
Dom.		29								31		
2ª		30										
Período	Preparatório			Competitivo - Fase I			Competitivo - Fase II			Transitório		Férias

Férias	
Treinos	
Jogos Amigáveis	
Torneio de Pré Época	
Período	
Jogos de Campeonato em casa	
Jogos de Campeonato Fora	

Tabela 2. Macroциclo dos Jogos dos Infantis B

2.1.9. Microциclo

O Microциclo são as menores unidades do processo de periodização. São caracterizados pelas sessões de treinamento e podem ser variáveis em período de acordo com a quantidade de sessões totais, normalmente totalizando entre 1 a 4 semanas de treinamento, variando de acordo com a capacidade a ser trabalhada. Como diz Bisquolo

(2010), o trabalho é direcionado para aquele adversário visando melhorar características que os façam ter melhorias físicas, técnicas e táticas que sejam importantes para se obter sucesso.

O plano de treino (Figura 17) era realizado à segunda-feira na sede do NDS, mas foi alterado para sexta-feira devido ao início das aulas do estagiário. Aqui é feita uma reunião preparatória em conjunto com o tutor/treinador do escalão dos infantis B e com os restantes treinadores dos infantis A e C.

DATA		SEGUNDA-FEIRA - 26/10/09		TERÇA-FEIRA - 27/10/09		QUARTA-FEIRA - 28/10/09			
OBJ. FÍSICA		Resistência Específica		Capacidade Condicionada		Velocidade			
OBJ. TÉCNICO		Fundamentos		Fundamentos, Processo ofensivo		Processo defensivo			
OUTROS									
	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	T	ATIVIDADE	DESCRIÇÃO	T	DESCRIÇÃO		
A		<p>2 Velhos</p> <ul style="list-style-type: none"> - passe e cobrir - passe e flanco - passe e marca de muro 	30'		<p>2 Velho 2x2</p> <ul style="list-style-type: none"> - linha de passe à esquerda e direita 	15'		<p>2 Velho 2x2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Processo defensivo - Orientar para fora - pisar muro para trás 	15'
1.º		<p>3x3 com apoios</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intenidade alta - apoios a 1 toque - apoios virar para dentro 	30'		<p>3x3 com apoios</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoios x 3 - Anos - Espelho - Deslocamentos laterais 	15'		<p>3x3 com apoios</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabalho de velocidade - Golizo para fora para dentro 	15'
2.º		<p>Jogo 4x4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sem feedback 	30'		<p>1.º fase da construção</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6R + 7 x 6 - Tomar a tática um lado para sair pelo outro 	15'		<p>Jogo 4x4 com apoios</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabalho para com pontos esboços anteriores 	10'
3.º			30'		<p>2.º fase da construção</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6x5 + 6R - construção ofensiva (1º 2º) - AD - AD - RD - AD - Cruzamento - RD - AD - RD - Cruzamento 	15'			40'
RET. CALMA	<p>30 Ab / 30 Dn / 30 Pl</p>	Alongamentos	10'	<p>30 Ab / 30 Dn / 30 Pl</p>	Alongamentos	10'	<p>30 Ab / 30 Dn / 30 Pl</p>	Alongamentos	10'
OBSERV									

Figura 17. Microciclo. Fonte: Própria

2.1.10. Unidade de Treino

As sessões de treino são constituídas por um conjunto de exercícios, devidamente sistematizados e coordenados, por forma, a constituírem um processo metodológico unitário e global. Com efeito, os exercícios de treino devem permitir a unidade das atividades dos jogadores ou da equipa, evitando que a sessão não seja desvirtualizada em relação ao seu tema e objetivos a atingir (Castelo, Jorge e Matos, Luis; 2009).

Cada unidade de treino (Figura 18) possui uma parte introdutória, uma parte preparatória, uma parte principal e uma parte final, sendo que cada uma possui um tempo mínimo e máximo, a sua estrutura e o espaço a ser utilizado no mesmo.

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

Unidade de Treino nº 23

Mês/ano	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana	Data final	Nº de aulas
2014	14	14	14	14	14	14	14

Material:
- Bola
- Sinalizadores
- Cones
- Cones
- Sinalizadores
- Sinalizadores

Objetivos Gerais:
- Melhorar a técnica de jogo
- Melhorar a capacidade de jogo
- Melhorar a capacidade de jogo
- Melhorar a capacidade de jogo

Objetivos Específicos:
- Melhorar a técnica de jogo
- Melhorar a capacidade de jogo
- Melhorar a capacidade de jogo
- Melhorar a capacidade de jogo

Parte Introdutória
Aquecimento Geral
Objetivo(s) Específico(s):
- Melhorar a técnica de jogo
- Melhorar a capacidade de jogo
- Melhorar a capacidade de jogo
- Melhorar a capacidade de jogo
Metodologia:
- Passar a bola
- Passar a bola
- Passar a bola
- Passar a bola
Tempo: 20 minutos
Espaço: 25x25m

Parte Fundamental
Objetivo(s) Específico(s):
- Melhorar a técnica de jogo
- Melhorar a capacidade de jogo
- Melhorar a capacidade de jogo
- Melhorar a capacidade de jogo
Metodologia:
- Passar a bola
- Passar a bola
- Passar a bola
- Passar a bola
Tempo: 20 minutos
Espaço: 25x25m

Parte Final
Trabalho de Força / Alongamentos
Objetivo(s) Específico(s):
- Melhorar a técnica de jogo
- Melhorar a capacidade de jogo
- Melhorar a capacidade de jogo
- Melhorar a capacidade de jogo
Tempo: 15 minutos
Espaço: 25x25m

Observações:
- Melhorar a técnica de jogo
- Melhorar a capacidade de jogo
- Melhorar a capacidade de jogo
- Melhorar a capacidade de jogo

Figura 18. Exemplo de uma Unidade de Treino. Fonte: Própria

2.2. Área de Intervenção

A área de intervenção foi em Treino Desportivo, pois é um processo pedagógico de natureza complexa que visa desenvolver a aptidão do atleta ou da equipa para o desempenho desportivo através da prática sistemática e planeada do exercício. Tendo escolhido a modalidade de Futebol.

2.3.Fases de Desenvolvimento do Estágio

- I. Fase de Integração e Planeamento - dia 02 de setembro de 2019, foi o meu primeiro contacto com a equipa e com o treinador do qual eu iria ser adjunto. De dia 03 de setembro de 2019 a 22 de setembro de 2019, observei os treinos, a intervenção dos treinadores e nalgumas fases dos treinos fui ajudando nalguns exercícios, quer tirando dúvidas a alguns atletas, quer na organização do exercício. Nesta primeira fase posso concluir que estabeleci desde o início uma ligação entre os atletas e os pais/encarregados de educação bastante gratificante, tentei dar sempre apoio permanente a todos os atletas e ajudá-los na formação de atitudes e orientações pessoais.
- II. Fase de Intervenção - de dia 23 de setembro de 2019 a 11 de março de 2020, nesta fase apesar da intervenção ser supervisionada, visto que estava sempre o treinador principal presente no treino, tive bastante autonomia e liberdade para dar a minha opinião e orientei sempre exercícios e partes do treino completas, ajustando os mesmos às idades dos atletas.
- III. Fase de Conclusão e Intervenção – de 12 de março de 2020 a 20 de junho de 2020, nesta fase devido ao Covid-19 passei a planear os treinos e a dá-los por videochamada utilizando a plataforma zoom, assumindo assim o comando da equipa sozinho, o treinador principal nem sempre pode comparecer nestas sessões de treino.

Na Tabela 5 passo a apresentar o Calendário Anual das Fases do Estágio.

Fase	Mês	Calendário Anual das Fases de Estágio																														
Preparatória	Setembro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
		1 Microciclo					2 Microciclo					3 Microciclo					4 Microciclo					JÁ	T									
Competitiva	Outubro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		5 Microciclo					6 Microciclo					7 Microciclo					8 Microciclo					9 Microciclo										
	Novembro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
		10 Microciclo					11 Microciclo					12 Microciclo					13 Microciclo															
	Dezembro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		14 Microciclo					15 Microciclo					16 Microciclo					17 Microciclo															
	Janeiro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		18 Microciclo					19 Microciclo					20 Microciclo					21 Microciclo					22 Microciclo										
	Fevereiro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
		23 Microciclo					24 Microciclo					25 Microciclo					26 Microciclo															
	Março	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		27 Microciclo					28 Microciclo					29 Microciclo					30 Microciclo															
Transitória	Abril	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
		31 Microciclo					32 Microciclo					33 Microciclo					34 Microciclo					35 Microciclo										
	Maio	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		36 Microciclo					37 Microciclo					38 Microciclo					39 Microciclo															
Junho	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20												
	40 Microciclo					41 Microciclo					42 Microciclo																					

Fase de Integração e Planejamento	
Fase de Intervenção	
Fase de Conclusão e Intervenção	

Tabela 3. Calendário Anual das Fases de Estágio

Parte III – Atividades Desenvolvidas no Estágio

*O Desporto tem o poder de superar velhas divisões e criar o laço de
aspirações comuns.*

Nelson Mandela (sd)

No futebol dependemos bastante de tudo o que nos rodeia, do ambiente em que estamos envolvidos, conhecer bem o nível de jogo em que estamos, conhecer os nossos jogadores, saber os nossos objetivos e as infra-estruturas que temos ao nosso dispor.

O Futebol é considerado o desporto mais popular do mundo, pois existe muitas pessoas a jogar de ambos os sexos (masculino e feminino), o jogo é realizado num campo retangular delimitado com medidas de 90-120 metros de comprimento (linha lateral) e 45-90 metros de largura (linhas de fundo), uma baliza em cada linha de fundo, centralizadas, com os dois postes com 2,44 metros com uma distância de 7,32 metros um do outro, unidos por um poste horizontal conhecido como barra de baliza. O objetivo do jogo é marcar golo na baliza adversária e evitar sofrer, onde a equipa que marca mais é a vencedora.

Para ser líder de uma equipa, temos que conhecer todos os elementos que estão no nosso dia-a-dia, dentro do nosso trabalho de balneário, precisamos também de vários critérios de sucesso como criatividade de atividades, organização de treino, liderança no balneário, saber operacionalizar e é necessária a paixão ao jogo.

Eu como treinador, sou aquele que está sempre à frente e que dá a cara pela equipa, logo o treinador tem muita influência no treino porque desde o início terá que conhecer todos os seus atletas, preparar a época conforme quer, a sua equipa a jogar a sua imagem, toda a equipa jogadores da casa ou todas as contratações têm que ser escolhas do treinador. Como treinador ele terá que ter a sua filosofia de treino, as suas ideias, os métodos de treino, objetivos de treino e a sua ciência de treino que acaba por criar (sendo ele o criador), a ideia de jogo à sua imagem. Para a sua imagem de ideia de jogo, ele terá que criar o seu sistema tático, o modelo de jogo que irá usar e o modelo de jogador, visualizando em cada jogador as características individuais positivas para as potencializar ainda mais.

Ao criarmos uma ideia de jogo, primeiro temos que saber as nossas ideias como treinador, temos que saber a qualidade dos jogadores que temos e de compreender o jogo para no final termos uma ideia de jogo nossa e a metermos em prática.

O jogo de futebol caracteriza-se pela imprevisibilidade, dado que as relações entre os jogadores são realizadas com vista à realização de objetivos de jogo, com comportamentos que visam recuperar, conservar e fazer progredir a bola até zonas de finalização (Gréhaigne, Bilard & Laroche, 1999) Desta forma, pode-se considerar o

jogo como um fenómeno complexo e dinâmico, cuja imprevisibilidade promove várias configurações, que advêm da forma como as equipas gerem as relações de cooperação e oposição ao longo do tempo, em função de um determinado objetivo de jogo (Garganta, 1997).

Como tinha referido anteriormente, o estágio realizou-se no Núcleo Desportivo e Social (NDS), num grupo de atletas/crianças com 9 anos de idade até 11 anos de idade.

Para Piaget (2007) este grupo de atletas/crianças encontra-se no período das operações concretas nomeadamente a coordenação de perceções, ações interiorizadas reversíveis, reversibilidade por inversão/negação ou por reciprocidade e noções de transitividade, conservação, seriação, classificação e número. Desenvolvem-se estruturas cognitivas que permitem o pensamento lógico acerca de experiências que ocorrem aqui e agora. As operações concretas incidem sobre a manipulação mental de objetos.

Com base em critérios físicos/motores de Barreiros (2016), esta faixa etária corresponde à 2.^a infância. O desenvolvimento motor é um estudo das mudanças que ocorrem no comportamento motor, dos processos que as sustentam, e dos fatores de influência. São mudanças relativas ao processo de aquisição e desenvolvimento de padrões de movimento e habilidades motoras. Esta idade está na fase de aquisição de movimentos especializados no estágio Geral-Transição. Caracteriza as fases de crescimento em altura (fase de estabilidade), tronco (forma oval, perde predominância face aos membros, relevos musculares tornam-se visíveis), membros (aumento transversal dos membros inferiores, relevos musculares e articulares visíveis) e peso (dispersão do tecido adiposo, peso aumenta de forma mais elevada, em termos proporcionais, do que a altura).

Durante os treinos foi trabalhado a coordenação motora, velocidade, flexibilidade e tomada de decisão.

Relativamente ao futebol, este caracteriza-se por ser uma atividade predominantemente aeróbia, mas na qual os atletas dependem de esforços anaeróbios e intensos para almejar sucesso na atividade competitiva, sendo que à medida que avançam nas categorias, verifica-se um maior predomínio da atividade anaeróbia e um percentual maior de movimentação em velocidade máxima (Tavares, 2009).

3.1. Caracterização da Equipa

Como primeira tarefa, realizei inicialmente a caracterização da equipa (Figura 19), bem como a realização de testes antropométricos, utilizando medições de peso, altura, perímetro femoral e geminal e calculei o índice de massa corporal (IMC).

Segundo a Fifa (2018) esta equipa encontra-se na etapa de desenvolvimento Sub 10-11-12-13 – Desenvolvimento das Bases do Futebol, tendo como principais características:

- ✓ Evidencia maior equilíbrio aceitando os outros
- ✓ Tem maior controlo de si próprio
- ✓ Possui um autêntico sentido do que é lógico
- ✓ Período sensível para as capacidades coordenativas (ritmo, equilíbrio, orientação espacial, reacção e diferenciação cinestésica)
- ✓ Aumento da capacidade de orientação especial
- ✓ Gosto enorme pelo jogo/oposição

Os duelos aumentam, os espaços aumentam e há uma maior exigência ao nível das qualidades individuais e da organização da equipa, tendo como principais objetivos:

- ✓ Estimular a paixão pelo jogo e pela vitória
- ✓ Desenvolver as diferentes técnicas individuais
- ✓ Desenvolvimento da coordenação motora específica (equilíbrio, relação corpo/bola, velocidade de reacção)
- ✓ Iniciar a adaptação a posições específicas
- ✓ Iniciar a aprendizagem de comportamentos táticos individuais e coletivos



Figura 19. Equipa de Infantis B.

3.2. Modelo do Jogo

Como refere Azevedo (2011), a modelação do jogo de futebol visa condicionar e orientar o processo de planeamento e programação do treino para a conceção e operacionalização de uma forma de jogar específica. A modelação de sistemas complexos como uma equipa de futebol permite a criação de sinergias entre grupos de jogadores, que irão direccionar as suas acções e interacções, assim como permitir avaliar os processos de treino e de jogo.

Para Leal e Quinta (2001), o modelo de jogo consiste numa conceção de jogo idealizada pelo treinador que engloba uma série de fatores considerados necessários para a organização dos processos ofensivos e defensivos da equipa. Dentro desses fatores existem os princípios, métodos e os sistemas de jogo, bem como todo um conjunto de atitudes, comportamentos e valores que permitem caracterizar a organização dos processos individuais e, fundamentalmente, dos processos coletivos da equipa.

Em anexo (Anexo 4) segue um exemplo de modelo de jogo.

3.3. Quadro de Atividades Realizadas

O Quadro de Atividade Realizadas (Tabela 6) demonstra o nome dos Atletas em que relaciona o número de treinos com o número de jogos, as reuniões com o tutor de estágio, os testes físicos realizados, as observações feitas durante todo o estágio e o total de horas efectivas do estágio.

Atividades Realizadas					
Atletas	Treinos	Jogos	Reuniões	Testes Físicos	Observações
AR	76	831'	Feita uma reunião todas as semanas, contam-se um total de 43 Reuniões.	Ao longo do macrociclo estão planeados 3 momentos de avaliações físicas, com os seguintes testes: Perímetro das coxas e dos gémeos, o salto em comprimento, senta e alcança, velocidade e resistência.	Foram realizadas observações em todos os jogos realizados em que a equipa B participou, mais observações individuais e aos treinadores principais do clube no escalão
CB	67	456'			
DB	74	466'			
DC	69	614'			
DO	65	588'			
FB	68	64'			
FP	71	655'			
GF	72	496'			
MF	69	509'			
MP	75	575'			
MR	75	688'			
PC	73	722'	Um torneio Realizado com duração de 14 horas em Vagos Mais um jogo amigável 4 horas		Σ horas efetivas de estágio = 604 horas e 30 min
RB	72	102'			
RC	48	49'			
SM	54	132'			
TL	68	817'			
TNL	54	563'			
TP	69	135'			
TT	67	397'			
VC	70	407'			
Total	77 Treinos	14 Jogos Oficiais	2 Treinos de Petizes	2 Jogos da equipa C	

Tabela 4. Quadro de Atividades Realizadas

3.4. Ficha de Observação Pedagógica

As funções do treinador passam por planejar o processo de treino da equipa para a competição (Garganta & Gréhaigne, 1999; Castellano & Alvaréz, 2013; Sarmiento, Pereira et al., 2014), observar as execuções dos jogadores e as dinâmicas da própria equipa, de acordo com as estratégias definidas para defrontar os adversários, em suma, observar e analisar o comportamento dos jogadores no jogo.

Brito (2001), refere a observação direta e sistemática. Direta, uma vez que é realizada no momento em que decorre a ação e na presença dos intervenientes e sistemática porque utiliza métodos e técnicas rigorosas para observar as limitações da situação e a subjetividade dos observadores.

Para um treinador conseguir executar uma observação/análise de um jogo, necessita de fichas de observação (consiste na análise quantitativa e qualitativa do jogo), uma câmara de filmar com tripé e um computador, pois queremos recolher e interpretar a maior e melhor informação possível que possa ajudar a reduzir a imprevisibilidade do jogo ou melhorar aspetos ao nível da equipa nos próximos jogos.

Como refere Sun Tzu (sd),

se conheces o teu adversário como a ti mesmo, não receies uma centena de batalhas. Se te conheces, mas não conheces o adversário, por cada vitória sofrerás uma derrota. Se não te conheces, nem conheces o adversário, sucumbirás em cada batalha.

Na observação (Figura 19), termos que ter em conta o que é observar “olhar com atenção, examinar com estudo”, observador “aquele que segue com atenção, que observa os fenómenos, os acontecimentos” (Brito, 2001).



FICHA de Observação Pedagógica



Modalidade	Escalação	Microciclo	Unidade de treino	Nº de Jogadores	Dia e Hora	Treinador

ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado
INICIO			
Cumprimentar os jogadores no início do treino			
Apresentação do treinador aos novos jogadores e breve esclarecimento acerca destes (se existirem) e enquadramento.			
Apresentação do conteúdo do treino (contexto e objetivos) no início.			
Apresentação do conteúdo do treino (contexto e objetivos) no início.			
PLANO E DOMÍNIO DA AULA			
Treino preparado (existência de plano de treino)			
Capacidade de adequação a imprevistos (se houver)			
Confiança e segurança durante o processo do treino.			
Capacidade de recuperação rápida após enganos (se houver)			
Gestão e Organização do Treino			
Tempo de organização (jogadores e materiais) reduzido.			
Utilização de pausas durante a prática para hidratação.			
Comunicação			
Comunicação de forma clara e precisa			
Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspetos essenciais			
Utilização de volume de voz adequado ao espaço e sons existentes no espaço			
Ajuste da entoação da voz ao ênfase que pretende apresentar, utilizando inflexões de voz			
Utilização de tom de voz agradável e perceptível			
Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão dos jogadores			
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício			
Utilização específica de vocabulário			
Utilização de vários canais de comunicação			
Contacto visual durante a comunicação com os jogadores			



FICHA de Observação Pedagógica



Disposição dos jogadores e do treinador de controlo			
Colocação adequada dos jogadores em campo			
Disposição adequada do treinador em relação aos jogadores			
Ter todos os jogadores do campo de visão, variando o foco de atenção			
Utilização de comunicação gestual não-verbal			
Instrução			
Apresentação do exercício a realizar (nome do exercício)			
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas			
Apresentação de cuidados de segurança e higiene			
Apresentação do objetivo do exercício			
Demonstração sempre que necessária, com técnica correta, com planeio de movimentos visuais para os jogadores			
Utilização adequada e atempada dos ordens de comando descritivos, negativos e antecipativos			
Correção da postura corporal			
Feedback positivo			
Questionamento aos jogadores			
Cima			
Rir, sorrir e apresentar bom humor			
Utiliza o nome dos jogadores			
Pressiona para envolvimento no treino			
Está atento às intervenções dos jogadores			
Utiliza vocabulário positivo			
Demonstra dinamismo e energia			
Participa com os jogadores			
Activa e utiliza os líderes dos jogadores			
Está acessível			
Fim do Treino			
Despedida / cumprimento aos jogadores no final do treino			
Motivação no final do treino para o treino seguinte			
Promove o diálogo no final da sessão para retirar dúvidas			

Nuno Miguel Francés Monteiro - Estagiário da equipa B de Infantis

Figura 20. Ficha de Observação Pedagógica. Fonte: Própria

3.5. Avaliação e Controle do Treino

No processo de avaliação e controle de treino, realizámos testes de avaliação antropométrica, onde medimos peso, altura, perímetros geminal e femoral e calculámos também o IMC dos atletas.

Estas medições foram feitas em dois momentos distintos, no início da época e numa fase mais adiantada da época, mês de Fevereiro. Devido ao COVID-19, não foi possível a medição no final da época.

Sabemos que estes testes podem não ser os mais adequados e os que nos dão as melhores informações, mas constrangimentos de tempo e de falta de algum material específico, foi-nos impossível enriquecer este aspeto.


Contudo, podemos afirmar que em termos médios registaram-se diferenças positivas.

Nome	Idade	Altura	Massa Corporal	IMC	% Massa Gorda	Perímetro da Coxa		Perímetro do Gêmeo		Salto em comprimento			Senta e Alcança			Velo-Resis		Altura do Pai	Altura da Mãe	Altura da Perna	Altura Sentados	Data Nascimento			Quartil
						Direita	Esquerda	Direita	Esquerda	1º Salto	2º Salto	Média	Direita	Ambas	Esquerda	Velocidade 20m	Resistência 1 volta ao campo					Dia	Mês	Ano	
G. F.	11	143	30,2	14,80	12,4	37	36,5	26,5	26,2	168	163	165,5	30	27	28	0462	1,1909	174	172	74	75	2	7	2008	3
M. F.	11	140	26,7	13,60	9,4	36	35	25	23,5	158	158	158	26	25	26	0421	1,1794	174	172	68	74	2	7	2008	3
P. C.	11	145	37,3	17,80	13,9	42,5	42	31	30	166	163	164,5	20	16	21	0409	1,1015			75	75	2	1	2008	1
D. O.	11	143	33,1	16,20	8,8	39,5	40,5	28,5	29	151	152	151,5	23	21	22	0394	1,1927	172	156	77	79	29	1	2008	1
R. B.	11	139	30,1	15,60	13,5	37	36	27	26,5	132	138	135	25	17	21	0402	1,1781	170	160	78	73	4	10	2008	4
G. A.	11	148	41,9	19,10	17,3	44	44	32,2	31,5	142	170	156	19	17	24	0402	1,1777			83	78	8	1	2008	1
S. J.	10	146	36,1	17,70	16,2	42	41,3	29,4	28,3	155	151	153	8	6	7	0399	1,2064	177	170	78	76	5	10	2008	4
A. R.	11	138	33,1	17,40	16,1	42,2	41,8	28,2	28,1	144	146	145	22	16	18	0414	1,2081	173	164	75	73	12	4	2008	2
M. P.	10	138	27	14,20	8	36,8	35,2	27	26	158	171	164,5	31,5	29	34	0389	1,1925	169	165	70	73	23	9	2008	3
T. P.	11	145	30,6	14,50	10,6	37,3	37	25,5	25	115	126	120,5	13	9	12	0441	1,1995	181	152	77	74	3	4	2008	2
F. B.	11	149	42	18,90	15,4	45,4	44,2	31,5	31	162	164	163	28	28	26	0418	1,1393			77	80	30	10	2008	4
M. R.	11	150	35,1	15,60	12,1	39	38,2	29	28,8	140	160	150	27	25	30	0414	1,2094	180	167	80	78	14	4	2008	2
T. L.	11	157	49,7	20,20	20	45,6	44,5	34,4	34,1	150	148	149	20	21,5	22	0367	1,1214	180	172	82	80	20	1	2008	1
F. P.	11	141	32,3	16,20	13	37,5	37	26,5	26	134	141	137,5	22	19	22,5	0	0	178	158			4	12	2008	4
T. T.	9	127	26,9	16,70	12,9	37,5	36,5	27	26,5	130	140	135	20	21,5	22	0396	1,1518	172	159	67	68	25	5	2010	2
D. B.	10	138	29,6	15,50	11,5	38,6	38,4	26,2	26,5	144	162	153	25	16	19	0396	1,0752	178	170	74	75	9	10	2008	4
F. S.	10	138	32,9	17,30	13,3	43	42,1	31	30,5	146	135	140,5	20	19	20	0	0			75	74	8	12	2008	4
D. C.	11	142	29,8	14,80	8,4	40	38,7	27,5	25,8	150	156	153	26	28	28	0389	1,2178	175	170	76	76	21	7	2008	3
C. B.	11	136	27,8	15,00	8,9	36,5	35,5	26,2	25,6	130	135	132,5	27	25	26	0	0	180	158	72	71	15	2	2008	1
V.	11	142	33,9	16,80	16,1	44	43	29,5	29	140	142	141	32	29	28	0	0	173	165	74	75	26	6	2008	2
T. L.	11	143	41,8	20,40	15,3	47,5	47	32,5	32	146	161	153,5	22	18	16	0	0					14	5	2008	2

Tabela 5. Dados reativos ao Plantel da Equipe B dos Infantis

3.6. Preparação e Análise dos Jogos

Desde o início da competição, que antes de todos os jogos realizámos uma ficha de preparação e análise do jogo, eu tinha a função de recolher alguma informação do adversário, local onde iríamos jogar, tipo de terreno de jogo, tal como o estado climatérico previsto, dessa ficha fazia parte também as palavras que deveria passar à equipa na palestra antes do jogo (ditas pelo treinador principal), numa segunda parte da ficha, vinha a informação relativa ao durante e pós jogo, no durante o jogo, sinalizávamos as substituições, o tempo de jogo de cada jogador, os marcadores e as assistências, relativamente ao pós jogo fazíamos uma reflexo acerca daquilo que foi o desempenho da nossa equipa, realizávamos também uma avaliação individual de 0 a 10, bem como um comentário aquilo que foi o desempenho de cada um dos atletas (Figura 20, 21 e 22). Sendo os jogos filmados, para mais tarde tirar apontamentos do jogo, e até mostrar aos atletas na palestra.


 Núcleo Desportivo e Social - Guarda

Convocatória

Jogo: Vila Formosa x VDS B		Data: 13/10/19	
Local do Jogo: Vila Formosa		Hora: 11:00	
Concentração: Torquinhão		Hora: 8:40	

NOME	RUBRICA	Próximo Treino
1	Ribeiro	Ribeiro
2	Giloz	Giloz
3	Damas	Damas
4	Carvalho	Dias (Carvalho)
5	Di	Di
6	Pires	Simão
7	Gracinda	Gracinda
8	Martim	Martim
9	Tim	Tim
10	Reis	Reis
11	P. Rocha	B. Rocha
12	Leandro	Tiago (Leandro)
13	Lopes	Lopes
14	Salgado	Salgado
15	Simão	Simão
16	V.	V. (Simão)
17	Pires	J. Pires
18		
19		

Data	14/10
Local	Zumbato
Hora	18:00

Observações

Autoria de 37 jogos

Os Treinadores:




 João Pires

 Nuno Venturoso

Figura 21. Convocatória para o Jogo. Fonte: Própria

Núcleo Desportivo Social - Guarda
Infantis B - 2019/2020

Competição: Final da Data: 13/02/2020 Hora: 11:00 Estádio: Complexo base
Estádio 2019

Jogo: VLA Guimarães vs V.D.S.B. Resultado Final: 0 - 3

Preparação do Jogo - Palestra

Relativo ao Jogo
- Importância do jogo e esforço dos jogadores
- Relativo ao Adversário

Relativo ao Jogo
- "Este jogo de preparação, é fácil, mas é um jogo de massa cansativa.
- Tempo 15 minutos e 5 minutos de cada." Nota: 3

Relativo ao Adversário
- Adversário: Não conheço, mas a massa pela qual estão a jogar não tem uma boa estrutura que se joga com alguns de nós.

Relativo à massa
- A primeira coisa é que não se vão desanimar para eles, além disso, e se fizermos o mesmo processo, vamos surpreendê-los.

Relativo à preparação
- Objetivo: Que as duas equipas se conheçam, a jogar e a fazer mais de 100 passes, a jogar e a fazer mais de 100 passes, a jogar e a fazer mais de 100 passes.

Relativo à organização
- É preciso um plano de jogo para a bola de ataque, para a bola de defesa, para a bola de ataque, para a bola de defesa, para a bola de ataque, para a bola de defesa.


Relativo ao comportamento
- Não se vão desanimar para eles, além disso, e se fizermos o mesmo processo, vamos surpreendê-los.

Relativo ao jogo
- Objetivo: Que as duas equipas se conheçam, a jogar e a fazer mais de 100 passes, a jogar e a fazer mais de 100 passes.

Relativo ao jogo
- Objetivo: Que as duas equipas se conheçam, a jogar e a fazer mais de 100 passes, a jogar e a fazer mais de 100 passes.

Relativo ao jogo
- Objetivo: Que as duas equipas se conheçam, a jogar e a fazer mais de 100 passes, a jogar e a fazer mais de 100 passes.

Distribuição em campo: 9 Inicial



Bolas Paradas	
Cantos	1º e 2º canto 3º e 4º canto
Livres diretos	1º e 2º canto
Livres Cruzamento	1º e 2º canto
Penaltis	1º e 2º canto

Figura 23. Preparação do Jogo. Fonte: Própria

Núcleo Desportivo Social - Guarda
Infantis B - 2019/2020

Competição: _____ Data: _____ Hora: _____ Estádio: _____

Análise da Nossa Equipa

Aspectos Positivos
- Defesa sólida do jogo
- Jogo rápido

Aspectos Negativos
- Não aproveitamos muito

Observações

Avaliação da nossa Equipa

Nº	Nome	Tempo Jogo	Gols	Assistências	Avaliação de 1 a 5	Posição Jogo	Projetos/Comentários/Observações
1	Carlos	30'			4	GB	
2	Tim	30'	1		4	AD	
3	Martim	60'			5	DC	
4	Leandro	50'			5	DC	
5	Paulinho	39'	1		4	AE	
6	Rodrigo	45'			4	HD	
7	Du	36'			4	HC	
8	João	47'			4	HC/HD	
9	Diogo	30'			4	PI	
Entrada no jogo de suplentes							
10	V.	30'	1		5	HC	
11	Guarato	30'			4	AD/HC	
12	Guarato	30'			4	GR	
13	Silvestre	20'			4	AE/AD	
14	Pani	10'			2	DC	
15	Guarato	23'			4	AE/AD	
16	Lopo	30'	1		4	PI	

Figura 22. Análise Pós Jogo. Fonte: Própria

3.7. Aplicação e Análise dos Testes Sociométricos

Como nos propusemos nos objetivos, realizámos algumas atividades pertinentes para avaliarmos o estado de coesão de grupo e também para tirarmos algumas dúvidas que só com a aplicação de um sociograma são possíveis de aferir.

O sociograma é um sistema composto por múltiplos componentes que exibem potencial para se influenciarem mutuamente. É constituído por um conjunto de três hipóteses (+ / 0 / -), para avaliarem os colegas, com quem se relacionam melhor.

Consoante os resultados da tabela 7, de uma forma geral eram esperados, mediante aquilo que nós íamos apercebendo nos treinos.

Nota-se atletas mais vezes escolhidos pelos colegas são aqueles que tem maior número de presenças nos treinos e que de uma forma geral tem mais influência no nosso jogo.

Por outro lado, os menos escolhidos, ou escolhidos negativamente, são os que tem menos tempo de clube, tem mais faltas aos treinos e, salvo alguma exceção são atletas com maiores dificuldades.

	A.R.	C.B.	D.B.	D.C.	D.O.	F.B.	F.P.	G.F.	M.F.	M.P.	M.R.	P.C.	R.B.	R.C.	S.M.	T.L	T.L	T.P.	T.T.	V.C.
A.R.		0	0	+	0	0	-	+	+	0	+	+	+	0	-	+	+	0	+	+
C.B.	+		0	+	0	0	+	+	+	+	+	+	0	0	0	+	+	0	+	+
D.B.	0	0		+	+	+	+	0	0	+	+	0	+	0	0	+	+	+	+	0
D.C.	+	+	0		0	0	+	+	+	+	+	+	+	0	0	+	+	+	+	+
D.O.	+	+	0	+		0	0	+	+	0	0	0	0	0	0	+	+	0	0	0
F.B.	0	+	+	+	+		0	+	+	+	+	+	0	+	+	+	+	+	+	+
F.P.	0	+	+	+	+	0		0	0	0	0	0	+	0	0	+	+	+	+	+
G.F.	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
M.F.	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
M.P.	+	+	0	+	+	0	0	+	+		0	+	+	0	0	+	+	0	+	+
M.R.	+	+	+	+	0	0	0	+	+	0		+	+	+	0	+	+	+	+	+
P.C.	+	+	+	+	+	+	0	+	+	0	+		0	0	0	+	+	+	+	+
R.B.	+	+	0	+	+	+	0	+	+	0	0	+		+	-	+	+	+	+	+
R.C.	+	+	0	+	0	+	0	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+
S.M.	0	0	+	0	0	+	+	0	+	0	0	0	0	+		+	+	+	+	+
T.L	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	0		+	+	+	+
T.L	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	0	0	+		+	+	+
T.P.	+	0	0	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+
T.T.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
V.C.	+	+	0	+	+	+	0	+	+	+	+	+	+	+	0	+	+	0	+	+

	A.R.	C.B.	D.B.	D.C.	D.O.	F.B.	F.P.	G.F.	M.F.	M.P.	M.R.	P.C.	R.B.	R.C.	S.M.	T.L	T.L	T.P.	T.T.	V.C.
Total +	15	15	10	18	13	12	10	16	17	12	14	15	14	10	6	19	19	14	18	17
Total 0	4	4	9	1	6	7	8	3	2	7	5	4	5	9	11	0	0	5	1	2
Total -	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0
Respostas Feitas	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
Respostas Sem Efeito	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Iguais +	10	10	6	14	4	11	7	16	17	8	13	12	10	10	8	18	17	13	18	14
Iguais 0	2	3	4	1	3	2	5	0	0	2	3	2	0	3	3	0	0	1	0	1
Iguais -	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabela 6. Tabela de Sociometria com resultados

3.8. Recolha das Avaliações Escolares

O NDS como é uma instituição que para além do futebol, tem também uma responsabilidade social, preocupasse com a vida escolar dos seus atletas.

Um dos nossos objetivos específicos passava por analisar os resultados escolares dos atletas, assim sendo, recolhemos as avaliações do primeiro até ao terceiro período, após a recolha das avaliações do primeiro período reparámos que existiam alguns atletas com algumas negativas e com alguma dificuldade, com os quais tivemos uma conversa e nos disponibilizámos para ajuda, até mesmo de algumas explicações caso necessitassem. As avaliações do terceiro período de forma geral, mostraram uma melhoria de todos, salvo raras exceções (Tabela 8). Este facto poderá explicar-se de duas formas, ou porque os docentes, atendendo ao período de suspensão de atividades letivas provocados pela pandemia Covid-19, alteraram os seus instrumentos de avaliação ou porque se verificou que houve alunos que se aplicaram muito no seu estudo individual em casa, acompanhando todas as orientações dadas pelos docentes, para o seu estudo autónomo.

Os atletas com melhor aproveitamento até eram os que registavam melhores índices de assiduidade ou que o motivo da falta ao treino não era o de “ter que estudar”. Podemos visualizar todos os resultados na seguinte tabela.

	Período	Português	Inglês	História e Geografia de Portugal	Matemática	Ciências Naturais	Educação Visual	Educação Tecnológica	Educação Musical	Educação Física	Tecnologias de Informação e Comunicação	Cidadania e Desenvolvimento	Educação Moral e Religiosa	Orientação Escolar	Oficina Recreativa	Estado do meio	Educação para Cidadania	Apoio ao Estado	Expressões	Média
AR	1	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	-	4	5	-	-	-	-	4,75
	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	5	5	-	-	-	-	5
	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	5	5	-	-	-	-	5
CB	1	4	4	5	4	3	4	4	4	4	5	5	-	4	5	-	-	-	-	4,2
	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	-	4	5	-	-	-	-	4,30
	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	-	4	5	-	-	-	-	4,30
DB	1	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	-	3	4	-	-	-	-	3,5
	2	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	-	4	5	-	-	-	-	4,12
	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	-	4	5	-	-	-	-	4,12
DC	1	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	-	5	5	-	-	-	-	4,84
	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	5	5	-	-	-	-	5
	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	5	5	-	-	-	-	5
DD	1	4	5	5	4	4	4	4	4	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,50000000
	2	4	5	5	4	5	4	5	5	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,50000000
	3	4	5	5	4	5	5	5	5	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,50000000
FB	1	2	2	3	4	3	3	3	3	5	4	3	-	3	4	-	-	-	-	3,12500000
	2	3	3	3	4	3	4	4	5	5	4	3	-	3	3	-	-	-	-	3,55000000
	3	3	3	3	4	3	4	4	5	5	4	3	-	3	3	-	-	-	-	3,55000000
FP	1	5	5	5	4	4	4	3	4	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,50000000
	2	5	4	4	4	4	5	4	5	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,40000000
	3	5	5	4	4	4	5	4	5	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,55000000
GF	1	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	-	3	4	-	-	-	-	4,00000000
	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	-	3	4	-	-	-	-	4,00000000
	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	-	3	4	-	-	-	-	4,00000000
MF	1	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	-	4	4	-	-	-	-	3,44
	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	-	4	4	-	-	-	-	3,44
	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	-	4	4	-	-	-	-	3,44
MP	1	4	5	4	4	4	4	4	4	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,20000000
	2	4	5	4	4	5	5	5	5	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,77777778
	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
MR	1	3	4	4	4	4	4	4	4	5	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4
	2	4	4	4	4	4	5	5	4	5	-	-	-	5	-	-	-	-	-	4,30000000
	3	4	5	4	4	4	5	5	4	5	-	-	-	5	-	-	-	-	-	4,47000000
PC	1	3	3	4	3	4	3	4	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,5
	2	3	3	3	2	4	3	3	-	4	-	-	-	-	4	-	-	-	-	3,20000000
	3	3	3	3	2	4	4	3	-	4	-	-	-	-	4	-	-	-	-	3,20000000
RB	1	3	4	4	4	4	4	3	4	5	-	-	4	-	-	-	-	-	-	3,80000000
	2	4	3	3	4	4	4	4	4	5	-	-	5	-	-	-	-	-	-	4,50000000
	3	4	3	4	4	4	4	4	5	5	-	-	5	-	-	-	-	-	-	4,4
RC	1	3	3	4	5	3	4	3	3	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,55000000
	2	3	3	4	5	4	4	3	3	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,77777778
	3	4	3	4	5	4	4	3	3	5	-	-	4	-	-	-	-	-	-	3,5
SM	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	2	4	3	4	4	4	4	4	4	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,30000000
	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,54000000
TL	1	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	-	4	4	-	-	-	-	4,77
	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	5	5	-	-	-	-	5
	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	5	5	-	-	-	-	5
Tlo	1	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	-	4	-	-	-	-	-	3,55000000
	2	3	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	-	4	-	-	-	-	-	3,50000000
	3	3	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	-	4	-	-	-	-	-	4
TP	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	-	-	-	-	2,00000000
	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	-	4	5	-	-	-	-	3,30000000
	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	-	4	5	-	-	-	-	3,30000000
TT	1	BO	BO	-	BO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	MB	BO	MB	BO	BO
	2	BO	BO	-	BO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	MB	BO	MB	BO	BO
	3	BO	BO	-	BO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	MB	BO	MB	BO	BO
VC	1	3	4	4	4	4	4	4	4	5	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4
	2	4	4	4	4	5	5	5	5	5	-	-	-	5	-	-	-	-	-	4,57000000
	3	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	-	5	-	-	-	-	-	4,54000000

Tabela 7. Avaliações Escolares

3.9. Reuniões de Tutoria

Ao longo do estágio foram realizadas quarenta e três reuniões com o tutor de estágio, onde se falava sobre o estágio em geral e acerca do desempenho e desenvolvimento da equipa, participei também em diversas reuniões de quadro técnico, onde se falava da situação atual de todas as equipas e se adotavam por estratégias para melhorar ou corrigir comportamentos.

Realizámos também sete reuniões com o coordenador onde fomos falando de todas as situações inerentes ao estágio, tal como orientação do plano individual, dossier e relatório de estágio. Seguidamente apresento uma das atas realizadas.

3.10. Participação em Formações

No GFUC desta UC, está bem claro que o aluno estagiário deve participar em formações de carácter prático ou científico de modo a aprofundarem, atualizarem e aprenderam novos conhecimentos.

Posto isto, no decorrer do estágio participei em diversas atividades deste âmbito.

No IPG participei no dia 4 de dezembro de 2019, na Aula Aberta (Anexo 5), dinamizada pelo Coordenador Técnico das Seleções de Formação da Federação Portuguesa de Futebol, Joaquim Milheiro.

No NDS, no dia 18 de dezembro de 2019, estive presente na acção de formação *Prevenção de lesões/Bons hábitos de alimentação num atleta* (Anexo 6), com os oradores Luís Matos – Nutricionista e Carlos Pontinha – Enfermeiro.

Em Regime à Distância assisti a três Formações e duas Webinars, na Sapiencia Sports.

- Três Formações (Anexo 7):
 - ✓ *A Importância de Micro Estímulos de Força em Contextos de Elevada Densidade Competitiva*, no dia 10 de abril de 2020;
 - ✓ *Treino de Resistência no Futebol / Potenciar o Jogador e a Equipa*, nos dias 11 e 18 de abril de 2020;
 - ✓ *Métodos de Ensino e Treino em Futebol*, nos dias 20 e 27 de abril de 2020 e 4 de maio de 2020.
- Duas Webinars:
 - ✓ *Correr com Ciência / Técnica de Corrida*, no dia 22 de abril de 2020;
 - ✓ *Hiit é mesmo Hiit?*, no dia 24 de abril de 2020.

Pela plataforma do Zoom, organizado pela Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil, assisti a uma conferência Webinar (Anexo 8) no dia 30 de maio de 2020, *Futebol Campus - Do Futebol de Formação ao Alto Rendimento*.

Ainda por Regime à Distância, participei na *V Conferência Treino de Guarda-Redes de Futebol*, nos dias 5, 6 e 7 de junho de 2020 (Anexo 9).

3.11. Manter Ativos os Atletas na Pandemia

Desde o dia 14 de março que ficámos confinados, devido à pandemia do Covid-19 (Anexo 10), mais propriamente 80 dias, sem um contato físico de um familiar, de um amigo, de um/a professor/a, de um/a treinador/a e até mesmo entre a própria equipa.

Assim sendo, falei com o treinador principal, Tiago Reis, para fazer treinos e encontros (Figura 24 e 25), utilizando as novas tecnologias, pela plataforma *zoom*, mantendo os atletas ativos de forma a manterem a boa forma física e o alto nível de rendimento.

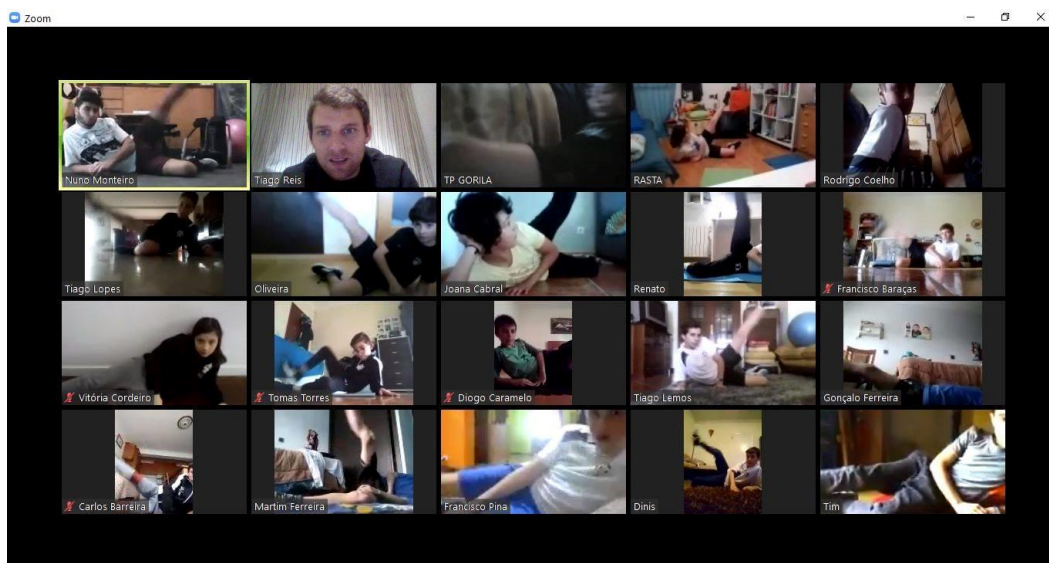


Figura 24. Sessão de Treino via Zoom.

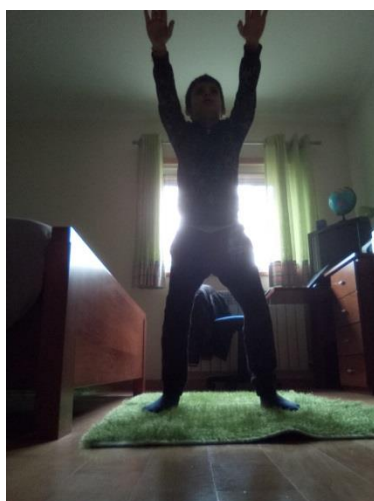


Figura 25. Sessão de Treino. Fonte: Cedido por atletas

3.12. Projeto Final de Estágio

Um dos parâmetros do Guia de Funcionamento da Unidade Curricular do Estágio em Treino Desportivo, salientava que o estágio está organizado em três fases de desenvolvimento (Fase de Integração e Planeamento, Fase de Intervenção e Fase de Conclusão e Avaliação). A Fase de Intervenção solicitava a realização de um projeto de formação ou promoção desportiva envolvendo a entidade acolhedora em interação com a comunidade.

Assim sendo, depois de uma grande conversa com o meu tutor de estágio, Tiago Reis e de forma a poder ajudar o clube, consoante o regulamento da Federação Portuguesa de Futebol realizei alguns requisitos para conseguirmos fazer um pedido de aprovação à mesma, para que o NDS se torne um clube de 3 estrelas (o único no distrito).

Para que o clube NDS se candidate à Bandeira da Ética (um dos requisitos da Federação Portuguesa de Futebol) fiz um Flyer (Figura 26), sendo que só será conhecida a aprovação ou não no mês de setembro de 2020.

Ainda sobre este projeto, faz parte a reestruturação do campo do Carapito dos atletas do clube NDS e a requalificação dos seus espaços como os balneários, cozinha, lavandaria e rouparia.



Figura 26. Flyer para uma Palestra *Jogar com Amor*. Fonte: Própria

Nesta parte do relatório referenciei todas as atividades que realizei no decorrer do estágio, todas as tarefas realizadas foram de encontro aos objetivos propostos e chego ao fim com eles todos realizados e alcançados. Com isto sinto que todas estas atividades me enriqueceram enquanto pessoa e como treinador.

Reflexão Final

A importância da Unidade Curricular Estágio em Treino Desportivo teve um papel muito importante na realização deste relatório final. Sendo que todos os conhecimentos e experiências adquiridas ao longo destes três anos, contribuíram para a realização/conclusão do estágio.

Desde o início que houve uma mistura de sentimentos e de emoções, pois por um lado, foi o reviver e o recordar dos nossos momentos de infância e por outro ajudou-me a adquirir aprendizagens e a crescer enquanto pessoas e profissionais.

Foram meses de muitas experiências, convivências, amizade, trabalho, diversão e de grupo.

O trabalho que foi desenvolvido teve sempre o objetivo de perceber a importância do Treino Desportivo, pois um treinador deve ser o orientador, o guia de aprendizagem. Percebi que o impossível consegue-se alcançar, pois um deles era a Educação. O estágio permitiu aplicar diversos conhecimentos teóricos que ao longo da nossa formação académica nos foram transmitidos, mas, sobretudo permitir estar em contato com a realidade, mostrando que cada criança/atleta é um ser diferente e por isso devemos ser sensíveis às dificuldades de cada um.

Se no primeiro dia estava muito ansioso, então na última semana de estágio sentia-me triste, pois sabia que dentro de mim ia ficar um grande vazio. Já me tinha habituado a entrar naquele balneário/campo e ter vinte atletas a olhar para nós, sempre à espera das nossas palavras, da nossa motivação, das nossas brincadeiras e principalmente do nosso sorriso. Não foi apenas dentro de campo, tive bastantes vivências ganhas com os atletas, quer a caminho do treino, quer após os jogos, ou quando os transportava para o jogo. Nesta última situação todo o cuidado era pouco, pois quando levamos o *tesouro* de alguém à nossa responsabilidade devemos redobrar a atenção/preocupação. Não posso esquecer também, as viagens de autocarro, em que para descontraír os jovens atletas, fazia com eles vários jogos. Repartimos muitos abraços e sorrisos e muitos outros ficaram por dar porque a pandemia Covid-19 assim nos obrigou.

Gostava bastante de ter conseguido ver, até ao final do campeonato a verdadeira evolução destes pequenos/grandes atletas. Posso dizer que foi uma equipa de conquistadores, que deu muitas alegrias, quer aos pais, quer a treinadores, sempre respeitando o fair play. Posso dizer que fui bastante feliz quer no clube (NDS), quer

como treinador, quer como amigo, pois o que me motivou e continua a motivar é ser um bom profissional. Afinal é a bola que nos une, funcionamos como uma família, o que facilitou os ensinamentos e as transmissões do saber.

Mas algo que aprendi na vida foi não desistir, e quando temos um sonho há que saber lutar por ele.

Este estágio foi muito essencial e fundamental para a minha formação, tanto a nível pessoal como a nível profissional. Sempre tive o desejo de treinar uma equipa de futebol, ou melhor poder estar em contato com pequenos atletas e futuros grandes atletas, é como regressar ao passado e visualizar-me em criança, sempre à espera dos dias de treino muito ansioso, mas desta vez ser o treinador.

Como refere Araújo (1994), ser treinador exige um conhecimento multidisciplinar, tornando-se evidentemente imprescindíveis os conhecimentos inerentes à tática, à técnica e à preparação condicional do jogo em que o treinador se especialize, bem como o fundamental domínio da pedagogia e metodologia de ensino e a necessidade expressa de ser um especialista no provocar do interesse e da motivação dos que consigo aprendem e treinam.

Percebi que o modelo de jogo, o processo de treino e a observação e análise de jogo são áreas de intervenção muito importantes que fazem parte de um todo um processo de trabalho por parte de uma equipa técnica.

Como diz Silva (2008), a principal função do processo de treino provém da organização comportamental dos jogadores nos diversos momentos de jogo, definido pelos princípios de jogo que o treinador concebe.

Em relação à observação e análise de jogo, como refere Ventura (2013) o ensino ou treino está intimamente dependente de uma análise que permita melhorar a performance desportiva, para que se possam induzir mudanças comportamentais nos atletas.

Atravessámos uma fase menos boa devido ao Covid-19, que nos fez interromper os treinos presenciais e o contato entre todos. Mas como o meu lema é nunca desistir perante qualquer obstáculo, consegui com o apoio do treinador principal Tiago Reis, continuar com todo este trabalho, de forma um pouco diferente, por videochamada através da plataforma Zoom.

Através da utilização desta plataforma foi possível manter o elo desportivo, de amizade e de confiança que os jovens atletas tinham em nós, muito necessário nesta altura de obrigação de confinamento em casa. Não era raro que alguns dos atletas sentiam necessidade de falar sobre as suas experiências, as suas tristezas, ansiedades de estar em casa e não saberem como o futuro se iria desenrolar.

As nossas palavras serviram muitas vezes para os acalmar.

Ao nível dos objetivos, foram concretizados aqueles que inicialmente tinha proposto: a) criei hábitos de reflexão crítica sobre a situação do contexto real de treino e competição vividas e sentidas com os diferentes agentes envolventes (atletas, treinadores dirigentes e pais) como meio de oportunidade na formação; b) proporcionei experiência prática de envolvência profissional com treinadores mais experientes; c) participei na vida ativa do clube desportivo, envolvimento, relacionamento com toda a sua comunidade; d) aprofundei competências que habilitaram uma intervenção pedagógica, gestora, ou seja profissional qualificada; e) refleti sobre a intervenção profissional e reajustei procedimentos sempre que necessários; f) apliquei e realizei transferências dos conhecimentos adquiridos das diferentes UC do curso em contexto trabalho.

Os objetivos específicos concretizados foram: a) visualizei e conduzi sessões de treino; b) orientei atletas em treino e competição; c) preparei sessões de treino tendo em conta o nível e as capacidades, características individuais do atleta; d) organizei, planeei um projeto, numa formação no clube; e) realizei observações técnicas táticas e avaliações.

Em suma, posso concluir que todas as unidades curriculares, ao longo destes três anos, contribuíram para o meu crescimento enquanto futuro profissional e como pessoa.

Da unidade curricular de *Prática dos Desportos I e II – Futebol*, ganhei conhecimento da história, leis, regras e organização da modalidade de Futebol; conhecimento da lógica interior do jogo, das suas bases racionais e do seu léxico; domínio dos elementos técnico-táticos fundamentais para a prática da modalidade; a perspetivar o Futebol 7 como uma prática específica do jogo; ao nível do conhecimento do treino e competição do jogo de futebol e a capacidade de planear, organizar, implementar e avaliar autonomamente.

A unidade curricular de *Cineantropometria* ajudou-me a utilizar a terminologia e os instrumentos de estudo das variáveis antropométricas, para determinação do perfil antropométrico; a realizar a avaliação antropométrica de cabeça, tronco e membros; a saber interpretar os resultados obtidos na avaliação de diferentes populações e a estabelecer as devidas relações entre a antropometria e diferentes variáveis de avaliação (somatótipo, composição corporal, processo de crescimento e processo maturacional).

A unidade curricular de *Desenvolvimento Motor e Psicomotricidade* ajudou-me a definir conceitos e terminologias específicas da disciplina; a classificar e caracterizar as faixas etárias de desenvolvimento; a classificar e caracterizar as capacidades físicas e habilidades motoras; a compreender e interpretar as principais teorias do desenvolvimento motor e psicomotricidade; a compreender as mudanças no comportamento motor resultantes do processo de maturação, crescimento, desenvolvimento e aprendizagem; a compreender a influência do crescimento, maturação, desenvolvimento e aprendizagem no desempenho motor, tendo em conta a idade e o sexo; a compreender o processo de aquisição e desenvolvimento das capacidades motoras / habilidades motoras; a planear e implementar programas de atividade física / desenvolvimento de aptidão física e a observar, analisar e avaliar os padrões motores.

A unidade curricular de *Metodologia da Investigação em Desporto* fez com que entendesse os fundamentos da investigação em ciências do desporto; a conhecer e aplicar os diferentes métodos de amostragem de forma pertinente; a saber identificar os diferentes métodos de investigação: qualitativa e quantitativa; a ser capaz de estruturar e elaborar um trabalho/projeto de investigação no âmbito do desporto enunciando corretamente: o problema de investigação, os objetivos, as hipóteses coerentes como os objetivos da investigação; o selecionar o(s) método(s) de investigação adequados aos propósitos da investigação; os procedimentos de recolha e tratamento dos dados da investigação e o respeito pelos deveres éticos relativos à investigação científica; a construir instrumentos de recolha de dados respeitando a validade interna e externa; a adquirir as noções básicas fundamentais de Estatística, e as técnicas estatísticas mais usuais nas Ciências do Desporto; e a dominar as competências básicas de informática (SPSS) na ótica do utilizador para a realização de testes utilizados em Ciências do Desporto.

A unidade curricular de *Pedagogia do Desporto* permitiu-me adquirir e aperfeiçoar competências nos domínios do planeamento, preparação, observação, orientação e avaliação do processo de condução do treino; a dominar competências de decisão e intervenção pedagógica que otimizaram o desempenho da função profissional nas situações concretas vividas no treino; a utilizar sistemas de observação que refletiram e analisaram a intervenção do técnico; a melhorar destrezas de ensino, nas diferentes dimensões de intervenção pedagógica: instrução, organização e gestão, clima e disciplina; a realizar uma autoscopia em relação ao desempenho do agente desportivo (treinador) e adotar estratégias de melhoria com vista a sessões futuras; a interiorizar e discriminar os valores de natureza pessoal, social, e deontológica que devem ser associados à atividade de técnico e assumir atitudes consentâneas com os aludidos valores e a conhecer estudos desenvolvidos na área da Pedagogia do Desporto

A unidade curricular de *Planificação do Treino* deu-me a reconhecer as conceções marcantes do planeamento do treino na contemporaneidade; a identificar os fundamentos do planeamento que sustentem uma intervenção prática qualificada; a identificar os princípios estruturantes dos planos de treino a curto, médio e longo prazo; a elaborar um planeamento anual de treino em função da especificidade do contexto desportivo; a estruturar o processo de treino tendo em conta os seus diversos níveis e a especificidade do contexto desportivo; a conceber a distribuição de conteúdos de treino em função da dinâmica da época desportiva, da resposta funcional dos atletas e da especificidade do contexto desportivo e a elaborar uma sessão de treino com vista à otimização do desempenho desportivo.

A unidade curricular de *Prevenção e Socorrismo no Desporto* fez com que passasse a identificar situações de risco nas mais variadas modalidades desportivas; a identificar e prescrever programas de prevenção de lesões em função das diferentes áreas de intervenção desportiva; a conhecer e identificar os sintomas das lesões traumáticas mais comuns no desporto e atividade física; a identificar as técnicas de primeiros socorros adequadas às lesões previamente diagnosticadas e a saber agir em situações onde sejam necessários cuidados de primeiros socorros, decorrentes da prática de modalidades desportivas.

Por último, e não menos importante a unidade curricular de *Observação e Análise do Treino* veio incutir em mim a capacidade de discutir as tendências evolutivas

da observação e análise do desempenho desportivo; a analisar o processo de formação, identificação e seleção de um talento desportivo; a enquadrar os planos de intervenção na observação e análise do desempenho desportivo; a conhecer os instrumentos de observação e análise de desempenho em desportos coletivos e individuais; a descrever e analisar tendências comportamentais nos desportos coletivos e a otimizar o desempenho competitivo com base nos processos de análise de desempenho.

No meu ponto de vista, estas unidades curriculares mencionadas foram as principais para poder evoluir, nunca tirando de vista os ensinamentos que todas as outras unidades e docentes me proporcionaram durante os três anos académicos. É frequente recorrer aos dossiers das diversas UC, para recordar/aprender, o que demonstra a importância das mesmas.

Em conclusão, penso que consegui atingir os objetivos propostos, uma vez que me proporcionou e exigiu de mim todas as competências que são necessárias para ser um bom treinador, pois é aquele que conhece bem o adversário, conseguindo preparar a equipa, desenhando várias estratégias e soluções, que permitam resolver de forma eficaz os problemas do jogo, é a pessoa que está mais a frente no grupo, a quem o grupo confia, nele existe igualdade, disciplina, compromisso perante a equipa, paciência, existe uma motivação extra que não deixa o grupo ir abaixo, une o grupo, para que todos consigam chegar ao objetivo que é vencer todos os jogos, mas sempre com fair-play desportivo.

Como base em todos os pressupostos supracitados procurei desenvolver o meu trabalho que acabou por ser reconhecido pelo clube NDS, de tal forma que me propuseram um contrato de treinador no próximo ano lectivo.


Referências Bibliográficas

- (2015). *Revoluciona o teu Jogo*. Documento Orientador NDS época 2015/2016.;
- Araújo, J. (1994). *Ser Treinador*. Editorial Caminho;
- Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. Prime Books, Estoril;
- Brito, A. (1998). *Observação Directa e Sistemática do Comportamento*. (Faculdade de Motricidade Humana ed.). Lisboa: FMH edições;
- Brito, António Paula (2001). *Psicologia do Desporto*. Edições Omniserviços;
- Castellano, J., & Alvaréz, D. (2013). *Uso defensivo del espacio de interacción en fútbol Defensivo*. International Journal of Sport Science, 9(1), 126-136;
- Cunha, Paulo e outros (2016). *Teoria e Metodologia do Treino*. Manual de Curso de Treinadores de Desporto – Grau I. Lisboa;
- Flores, M., & Simão, A. (2009) (Org.). *Aprendizagem e desenvolvimento profissional de professores: contextos e perspectivas*. Mangualde, Portugal: Edições Pedagogo;
- Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Dissertação de doutoramento, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Porto, Portugal;
- Garganta, J., & Gréhaigne (1999). *Abordagem sistémica do jogo de futebol: moda ou necessidade?*. Movimento (ESEF/UFRGS), 5(10), 40-50;
- Gréhaigne, J., Billard, M., & Laroche, J. (1999). *Collective sports teaching at school. Conception, construction, evaluation*. De Boeck, Bruxelles;
- Launder, A., & Piltz, W. (1999). *Como dirigir melhor a equipa durante as competições*. Treino Desportivo, 7, 24-29;
- Leal, M., & Quinta, R. (2001). *O Treino no futebol. Uma Concepção para a formação*. APPACDM, Braga;
- Ministério do Emprego e da Segurança Social (1994). *Classificação Nacional das Profissões*;
- Pereira, José (2018, agosto 30). *O que é ser Treinador*. Record;
- PIAGET, Jean (2007). *Epistemologia Genética*. Tradução: Álvaro Cabral. 3ª ed. Martins Fontes: São Paulo;

- Santos, A. (2003). *Análise da instrução na competição em futebol. Estudo das expectativas e dos comportamentos de treinadores da 2ª divisão B, na preparação de preparação e na competição*. Tese de Mestrado, FMH-UTL, Lisboa;
- Sarmiento, H., Pereira, A., Matos, N., Campaniço, J., Anguera, M. T., & Leitão, J. (2013). *English Premier League, Spain's La Liga and Italy's Serie's A – What's Different?*. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13, 773-789;
- Silva, M. (2008). *O Desenvolvimento do Jogar Segundo a Periodização Tática*. MCSports, Lisboa;
- Tavares, E. (2009). *A importância do treinamento anaeróbio para o desempenho de jogadores de futebol profissional*. Universidade do Futebol.
- Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar, o Scouting como Ferramenta do Treinador*. Tipografia Lousanense, Lousã;
- Weineck, Jurgen (2002). *Manual do Treino Ótimo*. Horizontes Pedagógicos. Instituto Piaget.

Anexos

Anexo 1 – Convenção de Estágio e Plano de Estágio

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)	MODELO GESP.003.02 Anexo E
<p>O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).</p>		
1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO		
<p> <input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: <u>Futebol</u> <input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: <u>Treino Desportivo</u> Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Nuno Miguel França Botelho</u> N.º: <u>1700152</u> Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Miguel da Santos Cabral</u> Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Três Manuel Afonso dos Reis</u> </p>		
2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS		
<p>1) Os acima identificados DECLARAM:</p> <p>a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</p> <p>b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;</p> <p>c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:</p> <p 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		
<p>O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p><u>21/10/2019</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p><u>04/02/2020</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p><u>12/11/2019</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura)</p> <p><u>[Carimbo]</u> carimbo da Entidade</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.

Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: Futebol
 Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: TREINO DESPORTIVO

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):
 Nome: Nuno Miguel Franco Pereira N.º de estudante: 1700152
 Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:
 Nome: Miguel Santos Casanova N.º de func.: 400
 Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento:
 (Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou igual a partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo.)
 Nome: Tiago Manuel Afonso dos Reis N.º de cédula profissional: 116204

2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO

a) Aprofundar a experiência que supletiva as exigências colocadas pela realidade de intervenção no domínio modal ético, físico, psicológico, b) Aprofundar a experiência que habilita uma intervenção profissional qualificada, c) Aprofundar o nível de atuação nos domínios de intervenção, de conhecimentos científicos, técnicos, pedagógicos e no domínio de utilização das novas tecnologias; d) Habilitar o futuro profissional a contextos profissionais, e) Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e realizar propostas de melhoria.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO






a) Planear o treino de treino de forma autónoma; b) Habilitar pedagogicamente os treinos de treino; c) Observar e analisar a performance no treino, quer a nível individual quer a nível coletivo, ativo e passivo; d) Organizar um ambiente de formação de qualidade de intervenção; e) Refletir sobre o novo trabalho pedagógico no contexto de treino e competição; f) Analisar o desempenho da equipa no longo de uma competição de treino; g) Analisar os índices de força e resistência; h) Conhecer a estrutura do clube e as suas partes, as características e as funções dos jogadores de futebol e a estrutura do clube; i) Assumir um papel de liderança no contexto de treino e competição; j) Aprofundar a experiência no domínio modal ético, físico e psicológico de forma de treino; k) Potenciar e dinamizar os jogos para a prática da atividade física no longo de um curso desportivo.

4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES

1.ª fase: Fase de Integração e Planeamento Início: 02/09/2019
 2.ª fase: Fase de Intervenção Início: 22/09/2019
 3.ª fase: Fase de Intervenção e Conclusão Início: 31/05/2020

5. ASSINATURAS

O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) <u>21/11/2019</u> Data (assinatura)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio <u>04/02/2020</u> Data (assinatura)	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento <u>04/02/2020</u> Data (assinatura e Selo da Entidade)
---	--	---

	CONVENÇÃO Ensino Clínico Estágio Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.05 Ano Letivo ____/____ 2/2
2. DATAS DE REALIZAÇÃO E DURAÇÃO TOTAL		
Início: <u>02-09-2019</u> Término: <u>12-06-2020</u> Duração: <u>621</u> meses-/ horas <small>D D M M A A A A D D M M A A A A</small>		
3. REGULAMENTOS APLICÁVEIS		
<p>▶ Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG</p> <p>A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantidos os direitos que assistem a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de seguro escolar.</p> <p>O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.</p> <p>Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar o acordo caso a outra não cumpra as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP).</p> <p>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.</p> <p>▶ Regulamento dos Cursos Técnicos Superiores Profissionais do IPG</p> <p>▶ Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG</p> <p>▶ Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG</p> <p>▶ Regulamento Específico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo</p> <p>▶ Regulamento das Unidades Curriculares de Ensino Clínico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo</p> <p>▶ Regulamento Específico do Curso de Farmácia do IPG - 1.º Ciclo</p> <p>▶ Regulamento da Unidade Curricular de Estágio da Licenciatura em Restauração e Catering do IPG</p> <p>▶ Regulamento da Unidade Curricular de Estágio da Licenciatura em Gestão Hoteleira do IPG</p> <p>Os regulamentos aplicáveis, bem como informação relativamente ao Seguro Escolar, encontram-se disponíveis para consulta na página de internet do IPG sendo disponibilizados à Entidade de Acolhimento quando solicitados ao GESP.</p>		
4. ASSINATURAS		
O(A) ESTUDANTE:		
Nome: <u>Nuno Reis</u>	Assinatura: 	Data: <u>10/09/2019</u> <small>D D M M A A A A</small>
A ENTIDADE:		
Nome: <u>Associação</u>	 Núcleo Desportivo e Social Centro Cultural e Social de S. Miguel 6900-834 Guarda 241 019 <small>COM (assinatura e carimbo)</small>	Assinatura:  Data: <u>10/09/2019</u> <small>D D M M A A A A</small>
A DIREÇÃO DA UNIDADE ORGÂNICA:		
Nome: <u>Natália Lopes Bastos</u>	ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO - IPG Assinatura:  <small>(assinatura e carimbo)</small>	Data: <u>31/07/2019</u> <small>D D M M A A A A</small>

Anexo 2 - Estatutos do Núcleo Desportivo e Social, Instituição Particular de Solidariedade Social

Capítulo 1

Da constituição, denominação, sede, âmbito e fins

Artigo 1º

O Núcleo Desportivo e Social, Instituição Particular de Solidariedade Social tem a sua sede na Avenida da Igreja, Centro Cultural e Social de S. Miguel, segundo piso, freguesia da Guarda e concelho da Guarda.

Artigo 2º

O Núcleo Desportivo e Social tem por objetivos a promoção da população, com incidência no distrito da Guarda, nas áreas da:

- a) Animação e promoção social da infância, juventude e terceira idade;
- b) Formação nas vertentes da animação sociocomunitária, desportiva e cultural;
- c) Práticas desportivas assentes em diversas modalidades;
- d) Ateliers de carácter recreativo-cultural em funcionamento permanente correspondente ao justificado interesse da população;
- e) Desenvolvimento de uma política de emprego e formação profissional;
- f) A promoção dos estudos necessários para se obterem soluções coletivas em questões de interesse geral para a população da Guarda;
- g) A promoção da igualdade de Género e da Igualdade de Oportunidades;
- h) A prevenção e promoção da saúde.

Artigo 3º

Um – Para a realização dos seus objetivos, a instituição propõe-se a criar e manter:

- a) Centro de Atividade de Tempos Livres;
- b) Planos regulares de formação profissional nas áreas a que se refere o artigo segundo;
- c) Seções desportivas e culturais de acordo com os objetivos a que se refere o artigo segundo;

- d) Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário;
- e) Protocolo na medida do Rendimento Social de Inserção;
- f) Centro de Animação e Promoção do Emprego;

Dois – São considerados fins principais os de segurança social.

Três – A associação propõe-se ainda, criar e manter, atividades instrumentais que promovam a angariação de recursos para os fins descritos nos números anteriores.

Artigo 4º

A organização e o modo de funcionamento dos diversos setores de atividade da instituição deverão constar de regulamentos internos elaborados pela Direção e aprovados em Assembleia Geral.

Artigo 5º

Um – Os serviços prestados pela instituição serão gratuitos ou remunerados em regime de porcionismo, de acordo com a situação económica-financeira dos utentes, apurada em inquéritos a que se deverá sempre proceder.

Dois – As tabelas de comparticipação dos utentes serão elaboradas em conformidade com as normas legais e com os acordos de cooperação que sejam celebrados com os serviços oficiais competentes.

Capítulo II

Dos Associados.

Artigo 6º

Um – Podem ser associados pessoas singulares maiores de dezoito anos e as pessoas coletivas.

Dois – Podem ser associados pessoas singulares menores de dezoito anos em condições a definir pela Assembleia Geral sob proposta da Direção.

Artigo 7º

Haverá duas categorias de associados:

Um. Honorários – As pessoas que, através de serviços ou donativos, deem contribuição especialmente relevante para a realização dos fins da instituição, como tal reconhecida e proclamada pela Assembleia Geral.

Dois. Efetivos – As pessoas que se proponham colaborar na realização dos fins da associação obrigando-se ao pagamento da joia e quota mensal, nos montantes fixados pela Assembleia Geral.

Artigo 8º

A qualidade de associado, prova-se pela inscrição no livro respetivo que a associação obrigatoriamente possuirá.

Artigo 9º

São direitos associados:

- a) Participar nas reuniões da Assembleia Geral;
- b) Eleger e ser eleito para os cargos sociais;
- c) Requerer a convocação da Assembleia Geral extraordinária nos termos do número três do artigo vigésimo nono;
- d) Examinar os livros, relatórios e contas e demais documentos, desde que o requeiram por escrito com a antecedência mínima de trinta dias e que se verifique um interesse pessoal, direto e legítimo.

Artigo 10º

São deveres dos associados:

- a) Pagar pontualmente as suas quotas tratando-se de associados efetivos;
- b) Comparecer às reuniões da Assembleia Geral;
- c) Observar as disposições estatutárias, regulamentos e as deliberações dos corpos gerentes;
- d) Desempenhar com zelo, dedicação e eficiência os cargos para que foram eleitos.

Artigo 11º

Um. Os sócios que violarem os deveres estabelecidos no artigo décimo ficam sujeitos às seguintes sanções:

- a) Repreensão;
- b) Suspensão de direitos até trinta dias;
- c) Demissão.

Dois. São demitidos os sócios que por atos dolorosos tenham prejudicado materialmente a associação.

Três. As sanções previstas nas alíneas a) e b) do número um são da competência da direção.

Quatro. A demissão é sanção da exclusiva competência da Assembleia Geral, sob proposta da Direção.

Cinco. A aplicação das sanções previstas nas alíneas b) e c) do número um só se efetivarão mediante audiência obrigatória do associado.

Seis. A suspensão de direitos não desobriga do pagamento da quota.

Artigo 12º

Um. Os associados efetivos só podem exercer os direitos referidos no artigo nono, se tiverem em dia o pagamento das suas quotas.

Dois. Os associados efetivos que tenham sido admitidos há menos de um ano não gozam dos direitos referidos nas alíneas b) e c) do artigo nono, podendo assistir às reuniões da Assembleia Geral mas sem direito a voto.

Três. Não são elegíveis para os corpos gerentes os associados que, mediante processo judicial, tenham sido removidos dos cargos diretivos da associação ou de outra instituição particular de solidariedade social, ou tenham sido declarados responsáveis por irregularidades cometidas no exercício das suas funções.

Artigo 13º

A qualidade de associado não é transmissível quer por ato entre vivos quer por sucessão.

Artigo 14º

Perdem a qualidade de associado:

- Um – a) os que pedem a exoneração;
- b) os que deixarem de pagar as quotas durante um ano;

c) os que foram demitidos nos termos do número dois do artigo décimo primeiro.

Dois. No caso previsto na alínea b) do número anterior considera-se eliminado o sócio que tenha sido notificado pela Direção para efetuar o pagamento das quotas em atraso, o não faça no prazo de trinta dias.

Artigo 15º

O associado que por qualquer forma deixar de pertencer à Associação não tem direito a reaver as quotizações que haja pago, sem prejuízo da sua responsabilidade por todas as prestações relativas ao tempo em que foi membro da associação.

Capítulo três

Dos corpos gerentes

Seção Primeira

Disposições Gerais

Artigo 16º

São órgãos da associação: a Assembleia Geral, a Direção e o Conselho Fiscal.

Artigo 17º

Um. O exercício de qualquer cargo nos corpos gerentes é gratuito mas pode justificar o pagamento de despesas dele derivadas.

Dois. Quando o volume do movimento financeiro ou a complexidade da administração exijam a presença prolongada de um ou mais titulares dos órgãos de administração, podem estes ser remunerados, desde que cumprido o estabelecido no Estatuto das Instituições de Solidariedade Social.

Artigo 18º

Um. A duração do mandato dos corpos gerentes é de quatro anos devendo proceder-se à sua eleição no mês de Dezembro do último ano de cada mandato.

Dois. O mandato inicia-se com a tomada de posse perante o Presidente da Mesa da Assembleia Geral ou seu substituto, o que deverá ter lugar no máximo até ao trigésimo dia posterior ao da eleição.

Três. Caso o Presidente cessante da mesa da Assembleia Geral não confira a posse até ao 30.º dia posterior ao da eleição, os titulares eleitos pela Assembleia Geral entram em exercício independentemente da posse, salvo se a deliberação da eleição tiver sido suspensa por procedimento cautelar.

Quatro. Quando a eleição tenha sido efetuada extraordinariamente fora do mês de Dezembro, a posse poderá ter lugar dentro do prazo estabelecido no número dois, mas neste caso e para efeitos do número um, o mandato considera-se iniciado na primeira quinzena do ano civil em que se realizou a eleição.

Cinco. Quando as eleições não sejam realizadas atempadamente considera-se prorrogado o mandato em curso, num máximo de três meses, até à posse dos novos corpos gerentes.

Artigo 19º

Um. Em caso de vacatura da maioria dos membros de cada órgão social, depois de esgotados os respetivos suplentes, deverão realizar-se eleições parciais para o preenchimento das vagas verificadas, no prazo máximo de um mês e a posse deverá ter lugar nos trinta dias seguintes à eleição.

Dois. O termo do mandato dos membros eleitos nas condições do número anterior, coincidirá com o dos inicialmente eleitos.

Artigo 20º

Um. Os membros dos Órgãos da Instituição não podem ser eleitos consecutivamente para mais do que três mandatos para o mesmo órgão, salvo se a Assembleia Geral reconhecer expressamente que é impossível ou inconveniente proceder à sua substituição.

Dois. Sem prejuízo do número um, o Presidente da Direção da instituição só pode ser eleito para três mandatos consecutivos.

Três. Não é permitido aos membros dos corpos gerentes o desempenho simultâneo de mais de um cargo na mesma associação.

Quatro. O disposto nos números anteriores aplica-se aos membros da Mesa da Assembleia Geral, da Direção e do Conselho Fiscal.

Cinco. A Direção e o Conselho Fiscal não podem ser constituídos maioritariamente por trabalhadores da associação.

Seis. O cargo de Presidente do Conselho Fiscal não pode ser exercido por trabalhadores da associação.

Artigo 21º

Um. Os corpos gerentes são convocados pelos respetivos presidentes e só podem deliberar com a presença da maioria dos seus titulares.

Dois. As deliberações são tomadas por maioria dos votos dos titulares presentes, tendo o presidente, direito ao voto de desempate.

Três. As votações respeitantes às eleições dos corpos gerentes ou a assuntos de incidência pessoal dos seus membros serão feitas obrigatoriamente por escrutínio secreto.

Artigo 22º

Um. Os membros dos corpos gerentes são responsáveis civil e criminalmente pelas faltas ou irregularidades cometidas no exercício do mandato.

Dois. Além dos motivos previstos na lei, os membros dos corpos gerentes ficam exonerados de responsabilidades se:

- a) Não tiverem tomado parte na respetiva resolução e a reprovarem com declaração na ata da sessão imediata em que se encontrem presentes;
- b) Tiverem votado contra essa resolução e o fizerem consignar na ata respetiva.

Artigo 23º

Um. Os membros dos corpos gerentes não poderão votar em assuntos que diretamente lhes digam respeito ou nos quais sejam interessados os respetivos cônjuges, pessoas com quem viva em situação análoga à dos cônjuges, ascendentes, descendentes e equiparados, bem como qualquer parente ou afim em linha reta ou no segundo grau da linha colateral.

Dois. Os membros dos corpos gerentes não podem contratar direta ou indiretamente com a associação, salvo se do contrato resultar manifesto benefício para a associação.

Três. Os fundamentos das deliberações sobre os contratos referidos no número anterior deverão constar das atas das reuniões do respetivo corpo gerente.

Quatro. Os titulares dos órgãos não podem exercer atividade conflituante com a da associação nem integrar corpos sociais de entidades conflituantes com os da associação, ou de participadas desta.

Artigo 24º

Um. Os associados podem fazer-se representar por outros sócios nas reuniões da Assembleia Geral em caso de comprovada impossibilidade de comparecimento à reunião, mediante carta dirigida ao Presidente da Mesa, com a assinatura notarialmente reconhecida mas, cada sócio, não poderá representar mais de um associado.

Dois. É admitido o voto por correspondência sob condição de seu sentido ser expressamente indicado em relação ao ponto ou pontos de ordem de trabalhos e a assinatura do associado se encontrar reconhecida notarialmente.

Artigo 25º

Das reuniões dos corpos gerentes serão sempre lavradas atas que serão obrigatoriamente assinadas pelos membros presentes ou, quando respeitem as reuniões da Assembleia Geral, pelos membros da respetiva Mesa.

Secção Segunda

Da Assembleia Geral

Artigo 26º

Um. A assembleia Geral e constituída por todos os sócios admitidos há, pelo menos um ano, que tenham as suas quotas em dia e não se encontrem suspensos.

Dois. A Assembleia Geral é dirigida pela respetiva Mesa que se compõe de um presidente, um primeiro secretário e um segundo secretário.

Três. Na falta ou impedimento de qualquer dos membros da Mesa da Assembleia Geral, competirá a esta eleger os respectivos substitutos de entre os associados presentes os quais cessarão as suas funções no termo da reunião.

Artigo 27º

Compete à mesa da Assembleia Geral dirigir, orientar e disciplinar os trabalhos da Assembleia, representá-la e designadamente:

- a) Decidir sobre os protestos e reclamações respeitantes aos atos eleitorais, sem prejuízo de recurso nos termos legais;
- b) Conferir posse aos membros dos corpos gerentes eleitos.

Artigo 28º

Compete à Assembleia Geral deliberar sobre todas as matérias não compreendidas nas atribuições legais ou estatutárias dos órgãos e necessariamente:

- a) Definir as linhas fundamentais de atuação;
- b) Eleger e destituir, por votação secreta, os membros da respetiva Mesa e a totalidade (ou a maioria) dos membros dos órgãos executivos e de fiscalização;
- c) Apreciar e votar anualmente o orçamento e o programa de ação para o exercício seguinte, bem como o relatório e contas de gerência;
- d) Deliberar sobre a aquisição onerosa e alienação, a qualquer título, de bens imóveis e de outros bens patrimoniais de rendimento ou de valor histórico ou artístico;
- e) Deliberar sobre a alteração dos estatutos e sobre a extensão, cisão ou fusão da associação;
- f) Deliberar sobre a aceitação de integração de uma instituição e respetivos bens;
- g) Autorizar a associação a demandar os membros dos corpos gerentes por atos praticados no exercício das suas funções;
- h) Aprovar a adesão a uniões, federações ou confederações.

Artigo 29º

Um. A Assembleia Geral reunirá em sessões ordinárias e extraordinárias.

Dois. A Assembleia Geral reunirá ordinariamente:

- a) No final de cada mandato, durante o mês de dezembro, para a eleição dos corpos gerentes;
- b) Até trinta e um de março de cada ano para discussão e votação do relatório e contas da gerência do ano anterior, bem como do parecer do conselho fiscal;
- c) Até trinta de novembro de cada ano, para apreciação e votação do orçamento e programa de ação para o ano seguinte.

Três. A Assembleia Geral reunirá em sessão extraordinária quando convocada pelo presidente da Mesa da Assembleia Geral, a pedido da Direção ou do Conselho Fiscal ou a requerimento de, pelo menos, 10% dos associados no pleno gozo dos seus direitos.

Artigo 30º

Um. A Assembleia Geral deve ser convocada com, pelo menos quinze dias de antecedência pelo presidente da Mesa, ou seu substituto, nos termos do artigo anterior.

Dois. A convocatória é realizada por meio de aviso postal expedido para cada Associado ou através de correio eletrónico, dando-se publicidade, no sítio institucional da associação, e por afixação na sede e noutros locais de acesso público nas instalações e estabelecimento da associação, nele constando obrigatoriamente o dia, a hora, o local e a ordem de trabalhos. No caso das Assembleias convocadas para efeitos de eleição dos órgãos sociais, é obrigatório a publicação da convocatória num jornal local.

Três. Os documentos referentes aos diversos pontos da ordem de trabalhos devem estar disponíveis para consulta na sede e no sítio institucional da instituição logo que a convocatória seja expedida para os Associados.

Quatro. A convocatória da Assembleia Geral extraordinária, nos termos do número três do artigo anterior, deve ser feita no prazo de quinze dias após o pedido ou requerimento, devendo a reunião realizar-se no prazo máximo de trinta dias a contar da data da receção do pedido ou requerimento.

Artigo 31º

Um. A Assembleia Geral reunirá à hora marcada na convocatória se estiver presente a maioria simples dos associados com direito a voto ou meia hora depois com qualquer número de presentes.

Dois. A Assembleia Geral extraordinária que seja convocada a requerimento dos associados só poderá reunir se estiverem presentes três quartos dos requerentes.

Artigo 32º

Um. Salvo o disposto no número seguinte, as deliberações da Assembleia Geral são tomadas por maioria simples dos votos dos associados presentes, não se contando as abstenções.

Dois. As deliberações sobre as matérias constantes das alíneas e), g) e h) do artigo vigésimo oitavo só serão válidas se obtiverem o voto favorável de pelo menos, dois terços dos votos expressos.

Três. No caso da alínea e) do artigo vigésimo oitavo, a dissolução não terá lugar se, pelo menos, um número de associados igual ao dobro dos membros dos corpos gerentes se declarar disposto a assegurar a permanência da associação, qualquer que seja o número de votos contra.

Artigo 33º

Um. Sem prejuízo do disposto no número anterior, são anuláveis as deliberações tomadas sobre matéria estranha à ordem do dia, salvo se estiverem presentes ou representados na reunião os associados no pleno gozo dos seus direitos e todos concordarem com o aditamento.

Dois. A deliberação da Assembleia Geral sobre o exercício do direito de ação civil ou penal contra os membros dos corpos gerentes pode ser tomada na sessão convocada para apreciação do balanço relatório e contas de exercício, mesmo que a respetiva proposta não conste da ordem de trabalhos.

Seção Terceira
Da Direção

Artigo 34º

Um. A Direção da Associação é constituída por sete membros dos quais um é o Presidente, dois Vice-Presidentes, um secretário, um tesoureiro e dois vogais.

Dois. Haverá simultaneamente igual número de suplentes que se tornarão efetivos à medida que se derem vagas e pela ordem em que tiverem sido eleitos.

Três. No caso de vacatura do cargo de presidente será o mesmo preenchido pelo vice-presidente e este substituído por um suplente.

Quatro. Os suplentes poderão assistir às reuniões da Direção mas sem direito a voto.

Artigo 35º

Compete à Direção gerir a Associação e representá-la, incumbindo-lhe designadamente:

- a) Garantir a efetivação dos direitos dos beneficiários;
- b) Elaborar anualmente e submeter ao parecer do órgão de fiscalização, o relatório e contas da gerência, bem como o orçamento e programa de ação para o ano seguinte;
- c) Assegurar a organização e o funcionamento dos serviços, bem como a escrituração dos livros, nos termos da lei;
- d) Organizar o quadro do pessoal e contratar e gerir o pessoal da associação;
- e) Representar a associação em juízo ou fora dele;
- f) Zelar pelo cumprimento da lei, dos estatutos e das deliberações dos órgãos da associação.

Artigo 36º

Compete ao Presidente da Direção:

- a) Superintender na administração da associação orientando e fiscalizando os respetivos serviços;
- b) Convocar e presidir às reuniões da Direção, dirigindo os respetivos trabalhos;
- c) Representar a associação em juízo ou fora dele;

- d) Assinar e rubricar os termos de abertura e encerramento e rubricar o livro de atas da Direção;
- e) Despachar os assuntos normais de expedientes e outros que careçam de solução urgente, sujeitando estes últimos à confirmação da Direção na primeira reunião seguinte.

Artigo 37º

Compete aos vice-presidentes coadjuvar o presidente no exercício das suas atribuições e substituí-lo nas suas ausências e impedimentos.

Artigo 38º

Compete ao secretário:

- a) Lavrar as atas das reuniões da direção e superintender nos serviços de expediente;
- b) Preparar a agenda de trabalhos para as reuniões da Direção organizando os processos dos assuntos a serem tratados;
- c) Superintender nos serviços de secretaria.

Artigo 39º

Compete ao tesoureiro:

- a) Receber e guardar os valores da associação;
- b) Promover a escrituração de todos os livros de receita e de despesa;
- c) Assinar as autorizações de pagamento e as guias de receitas conjuntamente com o presidente;
- d) Apresentar mensalmente à Direção o balancete em que se discriminarão as receitas e despesas do mês anterior;
- e) Superintender nos serviços de contabilidade e tesouraria.

Artigo 40º

Compete aos vogais coadjuvar os restantes membros da Direção nas respetivas atribuições e exercer as funções que a Direção lhe atribuir.

Artigo 41º

A Direção reunirá sempre que o julgar conveniente por convocação do presidente e obrigatoriamente, pelo menos uma vez em cada mês

Artigo 42º

Um. Para obrigar a Associação são necessárias e bastantes as assinaturas conjuntas de quaisquer três membros da Direção, ou as assinaturas conjuntas do presidente e do tesoureiro.

Dois. Nas operações financeiras são obrigatórias as assinaturas conjuntas do presidente e do tesoureiro.

Três. Nos atos de mero expediente bastará a assinatura de qualquer membro da Direção.

Sessão Quarta Do Conselho Fiscal

Artigo 43º

Um. O Conselho Fiscal é composto por três membros, dos quais um presidente e dois vogais.

Dois. Haverá simultaneamente igual número de suplentes que se tomarão efetivos à medida que se derem vagas e pela ordem em que tiverem sido eleitos.

Três. No caso de vacatura do cargo de presidente, será o mesmo preenchido pelo primeiro vogal a este por um suplente.

Artigo 44º

Compete ao Conselho Fiscal vigiar pelo cumprimento da lei e dos estatutos e designadamente:

- a) Exercer a fiscalização sobre a escrituração e documentos da instituição sempre que o julgue conveniente;
- b) Assistir ou fazer-se representar por um dos seus membros às reuniões do +órgão executivo, sempre que o julgue conveniente;

- c) Dar parecer sobre o relatório, contas e orçamentos e sobre todos os assuntos que o órgão executivo submeta à sua apreciação.

Artigo 45º

O Conselho Fiscal pode solicitar à Direção elementos que considere necessários ao cumprimento das suas atribuições, bem como propor reuniões extraordinárias para discussão, com aquele órgão, de determinados assuntos cuja importância o justifique.

Artigo 46º

O Conselho Fiscal reunirá sempre que o julgar conveniente, por convocação do presidente e obrigatoriamente, pelo menos uma vez em cada trimestre.

Capítulo Quarto

Disposições Diversas

Artigo 47º

São receitas da associação:

- a) O produto das joias e quotas dos associados;
- b) As participações dos utentes;
- c) Os rendimentos de bens próprios;
- d) As doações, legados e heranças e respetivos rendimentos;
- e) Os subsídios do Estado ou de organismos oficiais;
- f) Os donativos e produtos de festas ou subscrições;
- g) Outras receitas.

Artigo 48º

Um. No caso de extinção da associação, competirá à Assembleia Geral deliberar sobre o destino dos seus bens, nos termos da legislação em vigor, bem como eleger uma comissão liquidatária.





Dois. Os poderes da comissão liquidatária ficam limitados à prática dos atos meramente conservatórios e necessários quer à liquidação do património social, quer à ultimateção dos negócios pendentes.


Artigo 49º





Os casos omissos serão resolvidos pela Assembleia Geral, de acordo com a legislação em vigor.




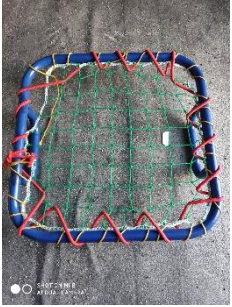
Anexo 3 - Recursos Materiais

Material	Número	Estado
	1	Ótimo
Bola Nike		
	13	Ótimo
Bola Nike (época passada)		
	15	Ótimo
Bola Nike Team Strike Football (bola oficial 19/20)		
	3	Médio
Sacos para guardar as bolas		

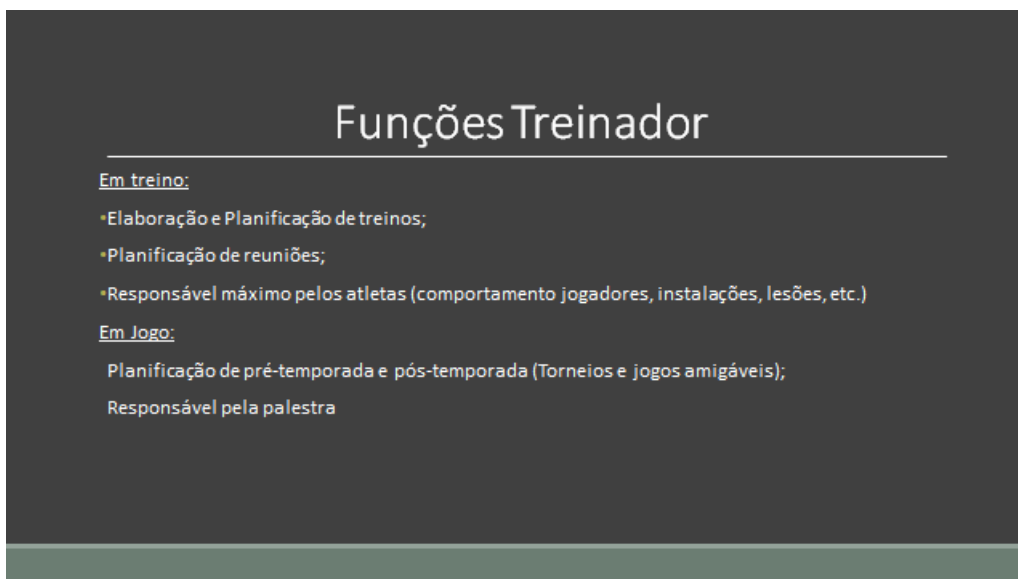
Coletes		25	Bons
	Laranjas		
		14	Bons
	Azul		
		14	Bons
	Amarelos		
	5	Bons	
Verde			
	3	médio	

Cesto para coletes		
	40 10 Azuis 10 Brancos 10 Laranjas 10 Amarelos	ótimo
Discos Futebol – Sinalizadores Kipsta		
	7	Mau
Cone perfurado 30 cm		
	14	Bom
Cone perfurado 38 cm		
	6	Ótimo
Cones modulares 30 cm		
	14	Ótimo

Cone 40 cm		
	4	Ótimo
Cone perfurado 50 cm		
	2	Ótimo
Cone perfurado 50 cm		
	1	ótimo
Sinalizadore Branco		
	15	mau
Sinalisadores		
	16	Ótimo
Estaca de treino 1,60 cm		

	3	ótimo
Estacas moduláveis 80cm		
	9	bom
Arcos		
	5	ótimo
Escada de treino de 4m		
	1	bom
Trampolim de treino para habilidades		

Anexo 4 – Modelo de Jogo

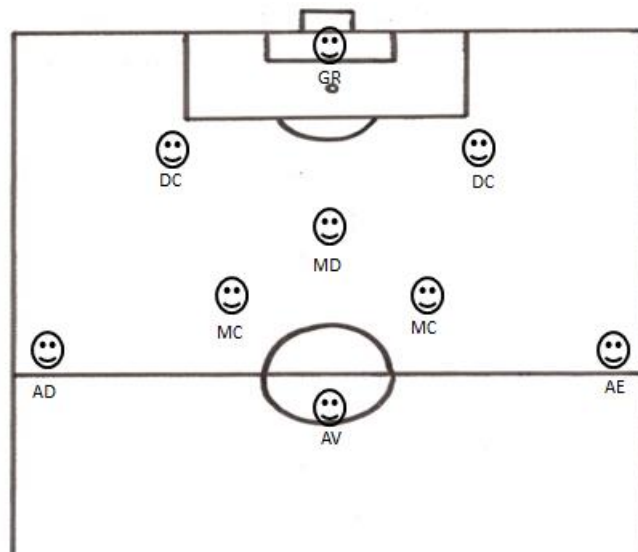


Modelo de Jogador - TEDH

- Trabalho**
 - Mais ligado ao jogo;
 - Capacidade de reproduzir o treino no jogo;
 - Não subestimar o adversário
- Empenho**
 - Mais ligado ao treino;
 - Maneira de estar e de ser em cada momento do treino;
 - Capacidade de ouvir as ideias do treinador e pôr em prática
- Dedicação**
 - Paixão pelo Futebol e pelo treino;
 - Gosta pelo nosso Modelo de Jogo e ter consciência que é este o caminho do nosso sucesso;
- Humildade**
 - O mais importante dos atributos;
 - Caracter do indivíduo;
 - Capacidade de ouvir, de intervir autocriticamente sem se autoelogiar

Utilizamos o sistema tático 1-2-3-3

- Futebol de Posse
- Variabilidade de posições e comportamentos



Atenção!!!!

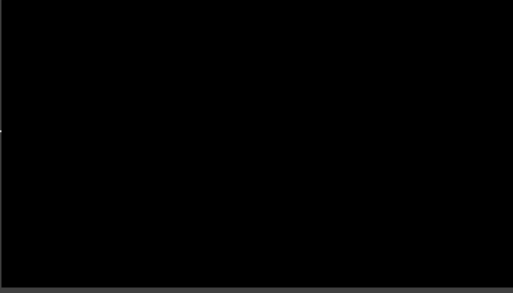
NADA DAQUILO QUE VAI SER APRESENTADO É A "FORMULA IDEAL".

O FUTEBOL É O "CAOS" E NÃO QUERO LIMITAR A CRIATIVIDADE DO JOGADOR

SÃO APENAS PRINCÍPIOS QUE FAZEM PARTE DO **MEU MODELO DE JOGO**

Atenção!!!!

QUEREMOS ESTES MOMENTOS!!!!





Modelo de Jogo Futebol de 9



PROCESSO OFENSIVO

Noção de risco

Usamos a alusão a um semáforo para que os atletas percebam onde podem usar arriscar ir no 1x1 (ou 1x2 ou outra acção de risco) ou devam utilizar o passe para sair da pressão dos adversários.

- Nos corredores laterais penso ser a zona onde quero que os nossos jogadores arrisquem
- Agora vou mostrar vários caminhos para chegarem a essas zonas de decisão e deixar a criatividade fluir, contudo perceber que apenas através da ação do remate



Objetivo do Processo Ofensivo

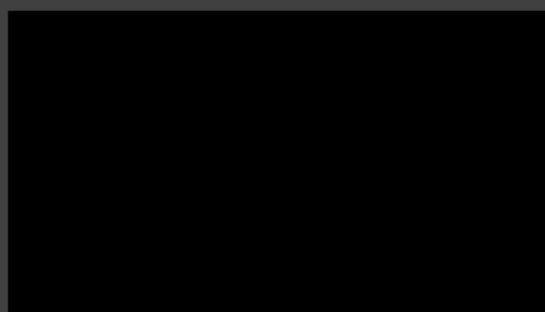
1. Fazer Golo!

2. Manter a posse de bola.

Processo Ofensivo

Fase de Construção

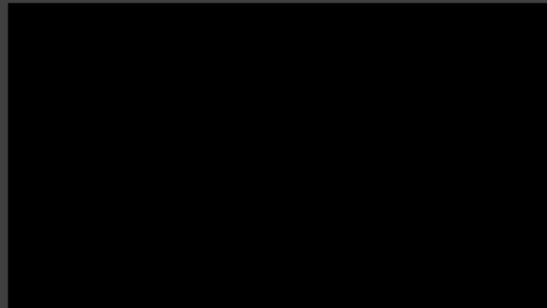
- Sair a jogar pelos DC's ou MD
- Combinação 1: Ala vem buscar
- Combinação 2: Ala sobe e MC vai á Ala
- Combinação 3: Sair pelo MD



Processo Ofensivo

Fase de Criação

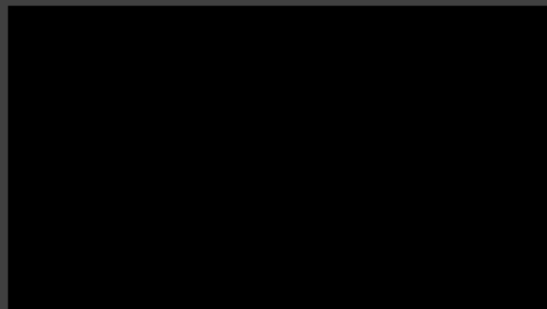
- Fase de criação de jogadas de Finalização
- Combinação 1: Ala com MC
- Combinação 2: MC vai para a posição do ala e este vem para dentro
- Combinação 3: AV vai para a ala
- Combinação 4: DC sai em provocação
- Combinação 5: DC passa nas costas do ala



Processo Ofensivo

Fase de Finalização

- Tentar que todas as zonas de finalização estejam ocupadas: 1º poste, 2º poste e 2as vagas
- Critério no cruzamento: defendo que no 1º poste e nas 2as vagas seja o cruzamento rasteiro e ao 2º poste seja tenso





Modelo de Jogo Futebol de 9



TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE

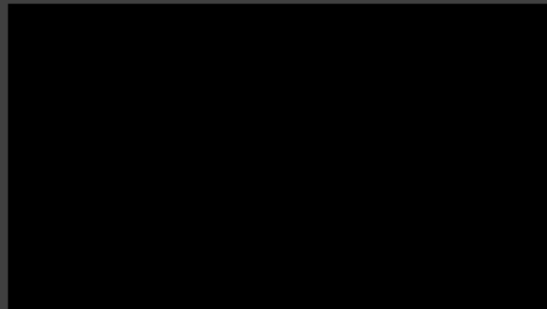
Transição Defesa - Ataque

Transição de Segurança

- Recuperar a Bola e ficar com a posse rodando pelo GR e DC's

Transição de Risco

- Recuperar a bola e lançar no corredor contrario em progressão



Transição Defesa - Ataque

Pressão à 1ª Fase de construção do
Adversário

- Orientar para o corredor lateral
- Orientar para o corredor central



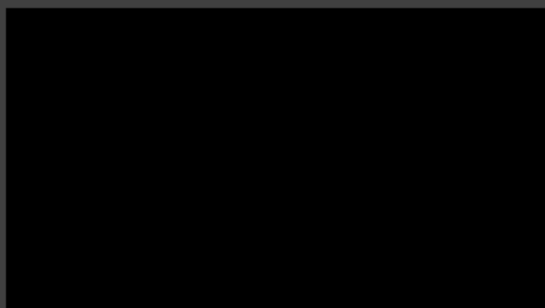
Modelo de Jogo Futebol de 9



PROCESSO DEFENSIVO

Processo Defensivo

- DC's sempre em corredor central
- MC é que faz proteção a Ala



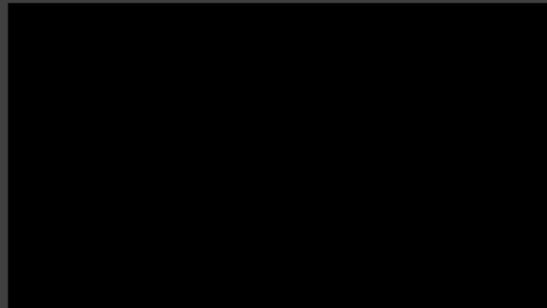
Modelo de Jogo Futebol de 9



TRANSIÇÃO ATAQUE-DEFESA

Transição Ataque – Defesa

- Mudança de Atitude
- Proteção ao corredor central (DC's não saíem do corredor central)



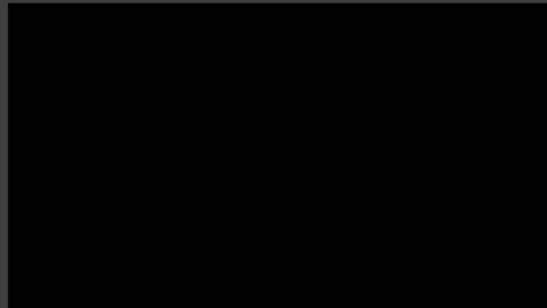
Modelo de Jogo Futebol de 9



ESQUEMAS TACTICOS

Esquemas táticos

- Lançamentos laterais defensivo
- Lançamento laterais ofensivos
- Livres laterais
- Canto longo
- Canto curto



Objetivo – continuar a Identidade do NDS



Anexo 5 – Aula Aberta



CERTIFICADO

Rui Manuel Formoso Nobre Santos, Diretor da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda, certifica, para os devidos efeitos, que **Nuno Miguel Francês Monteiro** participou na Aula Aberta, dinamizada pelo **Coordenador Técnico das Seleções de Formação da Federação Portuguesa de Futebol**, Joaquim Milheiro, no âmbito da unidade curricular de Observação e Análise do Treino da Licenciatura de Desporto, que decorreu no dia 4 de dezembro de 2019, no auditório Carreira Amarelo.

Guarda, 27 de maio de 2020

O Diretor


(Prof. Rui Manuel Formoso Nobre Santos)

GUARDA

Anexo 6 – Ação de Formação *Prevenção de lesões/Bons hábitos de alimentação num atleta*

**AÇÃO DE
FORMAÇÃO**

**Prevenção de
lesões**

**Bons hábitos de
alimentação
num atleta**

Oradores
Luis Matos - Nutricionista
Carlos Pontinha - Enfermeiro

18 DE DEZEMBRO
20H30
ATL NDS

Anexo 7 – Três Formações em regime à distância



diploma

A Sapienta Sports | Football Academy confirma a presença de

Nuno Miguel

portador do Cartão de Cidadão nº 15264738 como **Formando**
na formação **Métodos de Ensino e Treino em Futebol**,
realizada nos dias 20 e 27 Abril e 04 de Maio, na Sapienta Sports, Setúbal.

Esta formação tem o Código de Acção nº 192423402, em Regime à Distância,
de 12h de duração e com 2,4* Unidades de Crédito (UC) de Componente Específica de Treinador de Desporto (Futebol) (TPTD).

* Decreto-Lei 18-A/2020 - Artigo 6.º. Equiparação de unidades de crédito de formação contínua

Sapienta
Sports

FOOTBALL ACADEMY

Setúbal, 07 de Maio de 2020

Futebolamento

Formação + Design
Sapienta



Apoio
ICJ

Anexo 8 – Conferência Webinar *Do Futebol de Formação no Alto Rendimento*



ADEPTOLIVA
Associação para o Desenvolvimento do Ensino Profissional
nos Concelhos de Tábua, Oliveira do Hospital e Arganil



ipdj
INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



JOÃO FÉLIX
PATROCINADOR
DO EVENTO



**CERTIFICADO DE
FORMAÇÃO PROFISSIONAL**
#EPTOLIVAESTAMOSJUNTOS
A Formar Futuros

A ADEPTOLIVA - Associação para o Desenvolvimento do Ensino Profissional nos Concelhos de Tábua, Oliveira do Hospital e Arganil certifica que:

Nuno Miquel Francês Monteiro, contribuinte n.º 256609357, participou no Webinar EPTO FUTUROS DESPORTO Online Gratuito sobre:

“ Futebol Campus - Do Futebol de Formação ao Alto Rendimento ”, no dia 30/05/2020, com a duração de 2 horas.

Certificado
IPDJ TD-EFC|270623948| 0,5 UC

O Presidente da Direção da ADEPTOLIVA

- Daniel Luis Domingues e Dinis Costa -

Anexo 9 – V Conferência Treino de Guarda-Redes de Futebol





Informação

Caríssimos Encarregados de educação;

O departamento de Futebol do NDS, no dia 11 de março informou todos os pais e encarregados de educação que foram suspensos os treinos de todos os escalões da modalidade de futebol e futsal, tendo em conta o surto epidémico denominado COVID-19.

Simultaneamente forneceu toda a informação disponível à data, para enfrentar da melhor forma a situação que nos envolveu e envolve.

Como é sabido os nossos técnicos têm desenvolvido, dentro das óbvias limitações, algumas atividades para que as crianças e jovens mantenham uma prática física/desportiva regular, nesta fase de recolhimento em que estamos envolvidos. Pensamos também que esta é uma boa forma de enfrentarem este período difícil da melhor forma possível. Pretende-se que estas ações tenham continuidade.

Assim, vem o NDS saber da vossa disponibilidade para continuar a colaborar com o NDS neste período atípico, no sentido de contribuir, através do pagamento de um valor simbólico, 25% do valo inicial da mensalidade, para que a sustentabilidade e manutenção do quadro técnico ao serviço do NDS e das “suas” crianças e jovens, seja possível.

Obviamente que só com a compreensão e colaboração de todos poderemos manter na próxima época desportiva e no que ainda resta da presente, esta estrutura que, temos a certeza, desenvolveu um trabalho reconhecidamente competente.

Simultaneamente, vimos informar que a mensalidade referente ao mês de março vai ser cobrada apenas metade do valor. Todos os visados que já tenham efetuado o pagamento até ao final da temporada, poderão vir a receber posteriormente, ou caso preferir deixar em crédito para a próxima temporada.

Elementos para efectuar o pagamento:

NIB da Instituição: 0035 0754 0000 46250 30 52 referindo o nome e ano de nascimento do atleta ou envie ou comprovativo de pagamento para o e-mail: ndsguarda@gmail.com

Cumprimentos,

A Direção