

Relatório de Estágio

José Dinis Ferreira da Costa

Desporto

jun | 2023

GUARDA
POLI
TÉCNICO



POLI TÉCNICO GUARDA

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO
PARA OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADA EM DESPORTO

José Dinis Ferreira da Costa

2022/2023

POLI TÉCNICO GUARDA

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO

Estágio realizado no Sporting Clube de Braga na modalidade futebol

Coordenadora de Estágio: Professora Doutora Teresa Fonseca

Tutor de Estágio: Dr. Rui Pedro Soares da Silva

Relatório elaborado no âmbito do Estágio Curricular do 3º ano da Licenciatura de Desporto - Menor em Treino Desportivo, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda, para a obtenção do grau de licenciado em Desporto.

José Dinis Ferreira da Costa

2022/2023

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO



Relatório de Estágio

SPORTING CLUBE DE BRAGA

Relatório elaborado no âmbito do Estágio Curricular do 3º ano da Licenciatura de Desporto - Menor em Treino Desportivo, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda, para a obtenção do grau de licenciado em Desporto.

Coordenadora de Estágio: Professora Doutora Teresa Fonseca

Tutor de Estágio: Dr. Rui Pedro Soares da Silva

Ficha de identificação

Instituição Formadora: Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto - Instituto Politécnico da Guarda (ESECD-IPG).

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

Contacto: 271 220 135 **Fax:** 271 222 325

Site: <http://www.esecd.ipg.pt>

E-mail: esecd-geral@ipg.pt

Diretor da ESECD: Professor Rui Manuel Formoso Nobre Santos

Diretora de curso: Professora Doutora Teresa Fonseca

Entidade acolhedora: Sporting Clube de Braga

Morada: Rua Da Eira, Concinheiro, Palmeira, Braga

Contacto telefónico: 938 854 084

E-mail oficial: mail@scbraga.pt

Site: <https://scbraga.pt/>

Tutor da entidade de acolhimento: Rui Pedro Soares da Silva

Grau técnico: Nível 2

Cargo no clube: Coordenador

Estagiário: José Dinis Ferreira da Costa

Número: 1704782

Curso: Licenciatura em Desporto - Menor de Treino Desportivo

Início do estágio: 2 de setembro de 2022

Fim do estágio: 30 de junho de 2022

Horas totais: 621

Agradecimentos

Gostaria de aproveitar esta oportunidade para expressar os meus sinceros agradecimentos a todas as pessoas que contribuíram para o meu estágio no Sporting Clube de Braga, onde tive o privilégio de trabalhar com os escalões das equipas de Sub-15 e Sub-8 de futebol.

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer à minha coordenadora de estágio, Teresa Fonseca, pela sua orientação, apoio e paciência ao longo deste período. As suas orientações foram essenciais para o meu crescimento profissional, e estou verdadeiramente grato por todo o conhecimento que partilhou comigo.

Também gostaria de estender o meu sincero agradecimento ao meu tutor de estágio, Rui Silva, que se mostrou sempre disponível para ajudar no que fosse preciso.

Quero também expressar o meu profundo agradecimento à equipa técnica do Sporting Clube de Braga, bem como aos dirigentes e atletas. Agradeço-lhes pelo facto de ter sido bem recebido e ter sentido logo desde o início o ambiente de trabalho colaborativo. Sinto-me muito grato por ter tido a oportunidade de trabalhar com profissionais experientes e dedicados que se mostraram inteiramente disponíveis para a partilha de conhecimentos e experiências. O que me fez estar mais motivado ao longo deste percurso foi ver que ao lado tinha pessoas com uma enorme paixão pelo desporto, assim como eu.

Além disso, não posso deixar de expressar a minha gratidão à minha família. Agradeço-lhes por todo o apoio, motivação e suporte financeiro que me proporcionaram para tornar este estágio possível. Sem eles, esta conquista não teria sido realizada. É extremamente gratificante saber que tenho uma família incrível que me apoia em todas as fases da minha vida.

Também gostaria de agradecer a todos os atletas com quem tive o privilégio de trabalhar durante este estágio, quer seja aos mais novos e ainda no início deste trajeto, quer seja aos mais maturos que, muitos deles, já têm objetivos bem definidos. Desejo a todos o maior sucesso quer seja a nível profissional ou pessoal.

Por fim, gostaria de agradecer individualmente à minha namorada por me ter dado apoio emocional e motivacional para me focar neste desenvolvimento profissional, mas também pessoal.

Resumo

Este relatório foi elaborado no âmbito do Estágio Curricular do 3º ano da Licenciatura de Desporto - Menor em Treino Desportivo, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda, para a obtenção do grau de licenciado em Desporto. O estágio sucedeu-se através de uma convenção entre a entidade acolhedora, Sporting Clube de Braga (SCB) e o Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

A 2 de setembro de 2022 deu-se início ao estágio curricular. O fim de estágio tem data prevista para 30 de junho de 2023. Realizou-se um total de 621 horas de contacto direto e ainda trabalho autónomo, durante o período de estágio.

Foi uma oportunidade única ter estagiado no Sporting Clube de Braga, uma vez que me permitiu não só colocar em prática os conhecimentos adquiridos durante a minha licenciatura, mas também obter novos conhecimentos e ferramentas ao lado de excelentes profissionais que me acompanharam.

Assim, após a realização deste estágio sinto que levo uma bagagem de ferramentas, que irei poder aplicar futuramente no mercado de trabalho e me será muito útil para que seja bem-sucedido em cada desafio profissional com que me irei deparar.

Palavras-Chave: Estágio; Futebol; Orientação; Planeamento; Exercícios.

Abstract

This report was prepared as part of the Curricular Internship of the 3rd year of the Bachelor's Degree in Sports - Minor in Sports Training, at the School of Education, Communication, and Sport of the Instituto Politécnico da Guarda, in order to obtain a degree in Sports. The internship was carried out through an agreement between the host organization, Sporting Clube de Braga (SCB), and the Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

The curricular internship started on September 2, 2022. The end of the internship is scheduled for June 30, 2023. A total of 621 hours of direct contact and autonomous work were carried out during the internship period.

It was a unique opportunity to intern at Sporting Clube de Braga, as it allowed me not only to put into practice the knowledge acquired during my degree but also to gain new knowledge and tools alongside excellent professionals who accompanied me.

Therefore, after completing this internship, I feel that I am equipped with a set of tools that I will be able to apply in future job positions, which will be very useful for me to succeed in every professional challenge I encounter.

Keywords: Internship; Football; Guidance; Planning; Exercises.

Índice

<i>Agradecimentos</i>	<i>IV</i>
<i>Resumo</i>	<i>V</i>
<i>Abstract</i>	<i>VI</i>
<i>Índice Gráficos</i>	<i>X</i>
<i>Índice Tabelas</i>	<i>XI</i>
<i>Lista de Siglas</i>	<i>XII</i>
<i>Introdução</i>	<i>1</i>
<i>I. Contextualização da Entidade Acolhedora</i>	<i>2</i>
1. Caracterização da cidade – Braga	<i>2</i>
2. Caracterização da Entidade de Estágio – Sporting Clube de Braga.....	<i>2</i>
2.1 Canais de comunicação	<i>3</i>
2.2 Recursos Humanos.....	<i>5</i>
2.3 Recursos Financeiros	<i>5</i>
3. Caracterização da Equipa	<i>6</i>
3.1 Recursos Humanos.....	<i>6</i>
3.2 Recursos Materiais.....	<i>6</i>
3.3 Recursos Espaciais	<i>7</i>
3.4 Recursos Logísticos	<i>10</i>
3.5 Sub-8.....	<i>10</i>
3.6 Sub-15.....	<i>10</i>
<i>II. Objetivos e Planeamento do Estágio</i>	<i>11</i>
1. Fases de Intervenção	<i>11</i>
1.1 Fases de integração e planeamento.....	<i>11</i>
1.2 Fase de intervenção	<i>11</i>
1.3 Fase de conclusão e avaliação.....	<i>12</i>
2. Objetivos	<i>12</i>
2.1 Objetivos Gerais	<i>12</i>
2.2 Objetivos Específicos.....	<i>12</i>
2.3 Objetivos Pessoais	<i>12</i>
3. Planeamento e Calendarização.....	<i>13</i>
3.1 Planeamento Semanal - Microciclo	<i>13</i>
3.2 Calendarização	<i>14</i>
<i>III. Atividades Desenvolvidas</i>	<i>16</i>

1. Exercícios das unidades de treino	16
1.1 Exercícios Sub-8	16
1.2 Exercícios Sub-15	19
2. Observações das competições desportivas.....	20
2.1 Sub-8.....	20
2.2 Sub-15.....	31
3. Observações	32
3.1 Observações de Treino.....	32
3.2 Observações das competições.....	32
3.3 Análise do Desempenho individual em Treinos e Períodos Competitivos .	33
4. Projeto.....	36
5. Atividades Complementares.....	36
<i>IV. Reflexão Final</i>	<i>38</i>
<i>Referências</i>	<i>39</i>
<i>ANEXOS</i>	<i>41</i>
Anexo 1 – Convenção de estágio	42
Anexo 2 – Projeto de Estágio	43
Anexo 3 – Poster	46
Anexo 4 – Certificado do Workshop “Formar Guarda-Redes de Futebol”	47

Índice Figuras

Figura 1 - Imagem cidade de Braga.....	2
Figura 2 - Instagram do Sporting Clube de Braga.....	3
Figura 3 - Facebook do Sporting Clube de Braga	4
Figura 4 - Twitter do Sporting Clube de Braga.....	4
Figura 5 - Canal exclusivo do Sporting Clube de Braga.....	4
Figura 6 - Parcerias do Sporting Clube de Braga	5
Figura 7 - Cidade Desportiva	8
Figura 8 - Campos do Fut-7.....	8
Figura 9 - Campo Dr. Augusto Correia.....	9
Figura 10 - Estádio Municipal do Braga	9
Figura 11 - Microciclo: Planeamento Semanal.....	13

Índice Gráficos

Gráfico 1- Jogos Sub-15	31
--------------------------------------	-----------

Índice Tabelas

Tabela 1 - Equipa Técnicas	5
Tabela 2 - Equipa Técnica Sub-8	6
Tabela 3 - Equipa Técnica Sub-15	6
Tabela 4 - Materiais	7
Tabela 5 - Dados dos atletas dos sub-8.....	10
Tabela 6 - Dados dos atletas sub-15	11
Tabela 7 - Jogos e Resultados Sub-15	31
Tabela 8 - Ficha de avaliação individual intermédia.....	34
Tabela 9 - Ficha de avaliação individual final.....	35

Lista de Siglas

IPG – Instituto Politécnico da guarda

SCB – Sporting Clube de Braga

CTF – Centro Treino e Formação (Palmeira)

GdF – Guerreiros do Futuro

S.Cosme – São Cosme

GD Prado – Grupo Desportivo Prado

U.T. – Unidade de Treino

Introdução

Este relatório de estágio tem como objetivo descrever a experiência realizada no âmbito da Unidade Curricular de Estágio em Treino Desportivo, no 3º ano da Licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto. O estágio foi realizado no prestigiado Sporting Clube de Braga, onde tive a oportunidade de treinar as equipas dos sub-8 e sub-15.

O presente documento segue uma estrutura organizada, abordando diferentes áreas da experiência de estágio. A primeira parte está dedicada à organização do clube, destacando-se a sua estrutura, instalações e departamento técnico. Em seguida, serão apresentados os objetivos estabelecidos, tanto pessoais como institucionais, bem como as fases de intervenção ao longo do estágio.

A terceira parte do relatório focar-se-á no planeamento e na calendarização das atividades desenvolvidas durante o estágio. Será detalhado o processo de organização das sessões de treino, incluindo a definição dos conteúdos, metodologias utilizadas e a progressão ao longo do período de estágio.

A quarta parte relatará as atividades concretizadas ao longo do estágio, descrevendo as sessões de treino, os jogos e competições em que participei, bem como outras responsabilidades assumidas no contexto da equipa técnica. Serão destacadas as principais experiências vivenciadas e os desafios enfrentados, juntamente com as estratégias utilizadas para superá-los.

Por fim, na reflexão final, farei considerações sobre as experiências adquiridas e as competências desenvolvidas ao longo do estágio. Serão abordadas aprendizagens específicas relacionadas com o treino desportivo, o relacionamento com os atletas, a gestão do tempo e a adaptação às exigências do ambiente de trabalho.

Ao apresentar este relatório, pretendo proporcionar uma visão abrangente do meu percurso de estágio no Sporting Clube de Braga, ressaltando as aprendizagens e contribuições para o meu desenvolvimento profissional e pessoal.

I. Contextualização da Entidade Acolhedora

1. Caracterização da cidade – Braga

Atendendo à informação disponibilizada no site da Câmara Municipal de Braga (s.d) e do site Visit Portugal (s.d), Braga é uma cidade histórica localizada no norte de Portugal, conhecida como "a cidade dos arcebispos" devido à sua importância religiosa e cultural ao longo dos séculos. Braga tem 200.000 habitantes



Figura 1 - Imagem cidade de Braga

Fonte: Flickr, pelo Peter Horensk

A cidade é conhecida por ter um ambiente bastante dinâmico e jovem devido à universidade e aos inúmeros eventos culturais e desportivos ao longo do ano. Braga é detentora de um valioso património arquitetónico, com destaque para a Sé Catedral, um magnífico exemplo de arquitetura românica, o Santuário do Bom Jesus do Monte, um local de peregrinação com uma imponente escadaria barroca, os edifícios centenários e os belíssimos jardins no centro histórico.

No que diz respeito à gastronomia, Braga oferece uma deliciosa variedade de pratos tradicionais do Minho, região onde está inserida, como por exemplo as famosas papas de sarrabulho.

2. Caracterização da Entidade de Estágio – Sporting Clube de Braga

De acordo com o site scbraga.pt (s.d.) o Sporting Clube de Braga, clube fundado a 19 de janeiro de 1921, é um clube que dispensa apresentações, sendo um clube com uma vasta história no principal escalão do futebol português, com títulos que o comprova, principalmente num passado recente, tendo ganho 4 dos 5 principais títulos nos últimos 10 anos, contando também com uma Taça Intertoto em 2008 sendo esta já uma competição internacional. O S.C. Braga conta com um palmarés curto em relação às três grandes potências do futebol português, no entanto invejável para muitas outras equipas que disputam a primeira divisão de Portugal, contando com 3 Taças de Portugal, em 1966/1967, 2015/2016 e 2020/2021; 2 Taças da Liga, em 2012/2013 e em 2019/2020 e

com a já referida, Taça Intertoto em 2008, para além dos títulos, o S.C. Braga tem feitos históricos nas épocas de 2009/2010 e em 2010/2011, com a disputa do campeonato até à última jornada com o Sport Lisboa e Benfica na época de 2009/2010, e com a presença numa final da Liga Europa em 2010/2011, perdida apenas para o Futebol Clube do Porto na final.

O atual presidente, António Salvador, com quase 20 anos de presidência, é uma peça chave para o desenvolvimento do clube, por ser um gestor com ideias bem programadas e conseqüentemente bem executadas, que ajudaram o Sporting Clube de Braga a catapultar-se para dimensões que igualam ou até superam a qualidade dos melhores de Portugal, casos como a Cidade Desportiva, um projeto muito bem conseguido que garante condições de excelência a todos os atletas do S.C Braga, devido às suas instalações, qualidade dos recursos humanos e também da excelente localização da obra.

2.1 Canais de comunicação

O Sporting Clube de Braga tem diversos canais de comunicação, não só as redes sociais como também um canal exclusivo chamado Next, que transmite jogos em direto das camadas jovens, entrevistas exclusivas a jogadores e muito mais.



Figura 2 - Instagram do Sporting Clube de Braga

Fonte - Instagram do Sporting Clube de Braga

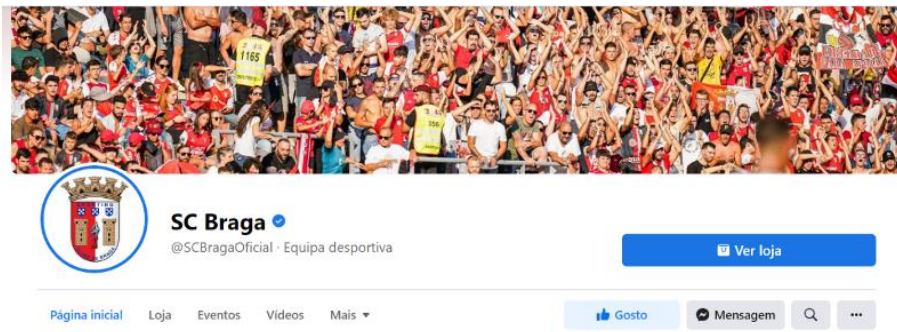


Figura 3 - Facebook do Sporting Clube de Braga
Fonte – Facebook do Sporting Clube de Braga



Figura 4 - Twitter do Sporting Clube de Braga
Fonte: Twitter do Sporting Clube de Braga

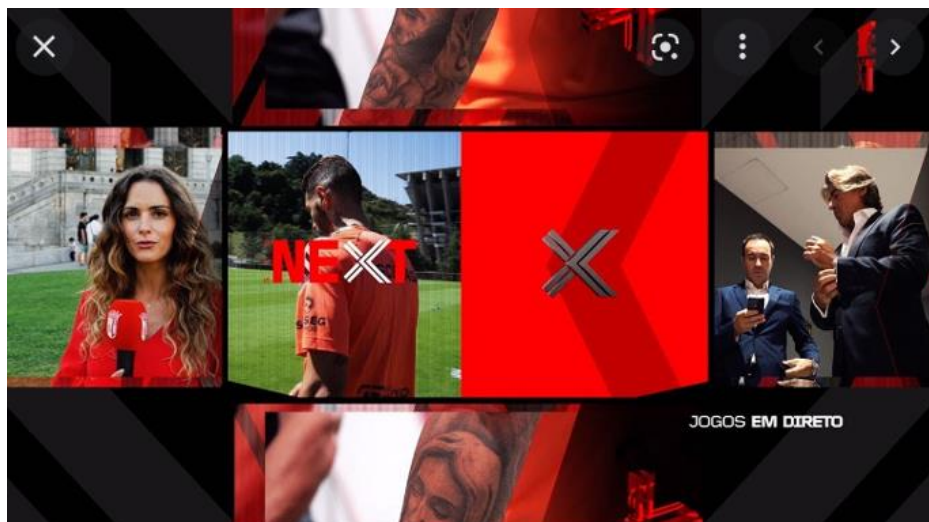


Figura 5 - Canal exclusivo do Sporting Clube de Braga
Fonte: Site oficial do Sporting Clube de Braga

2.2 Recursos Humanos

Tabela 1 encontra-se a constituição das equipas técnicas.

Equipas Técnicas CTF Palmeira									
Função	Sub-15	Sub-14	Sub-13	Sub-12	Sub-11	Sub-10	Sub-9	Sub-8	Sub-7
Treinador Principal	Daniel Pinto	Pedro Silva	Simão Machado	João Rodrigues	Francisco Gonçalves	Nuno Lopes	André Oliveira	Ana Ferreira	Rafael Sousa
Treinador Adjunto	João Rodrigues	Rafael Sousa	João Mota	Tiago Fernandes	Alano Mendes	...			
Treinador Adjunto			Nuno Peixoto						
Treinador Estagiário		João Pedro Costa	Bruno Sousa	Tomás Vieira	Diogo Monteiro	João Mesquita	Bruno Sousa	José Dinis	Bruno Fernandes
Treinador Estagiário					Rui Rodrigues	Nuno Duarte	Tomás Vieira	João Pedro Costa	Nuno Duarte
Treinador Estagiário Apoio	José Dinis	Bruno Fernandes		João Mesquita					
Treinador Guarda Redes	Tiago Silva								

Tabela 1 - Equipa Técnicas

2.3 Recursos Financeiros

Como recursos financeiros o Sporting Clube de Braga tem várias opções para manter a sua viabilidade financeira, desde os patrocínios das várias equipas, dos vários escalões e modalidades, o pagamento das quotas dos seus associados e também através do pagamento dos prémios de competir no principal escalão português e todas as suas provas nacionais adicionais e as também muito importantes provas internacionais, que permitem um grande encaixe financeiro.

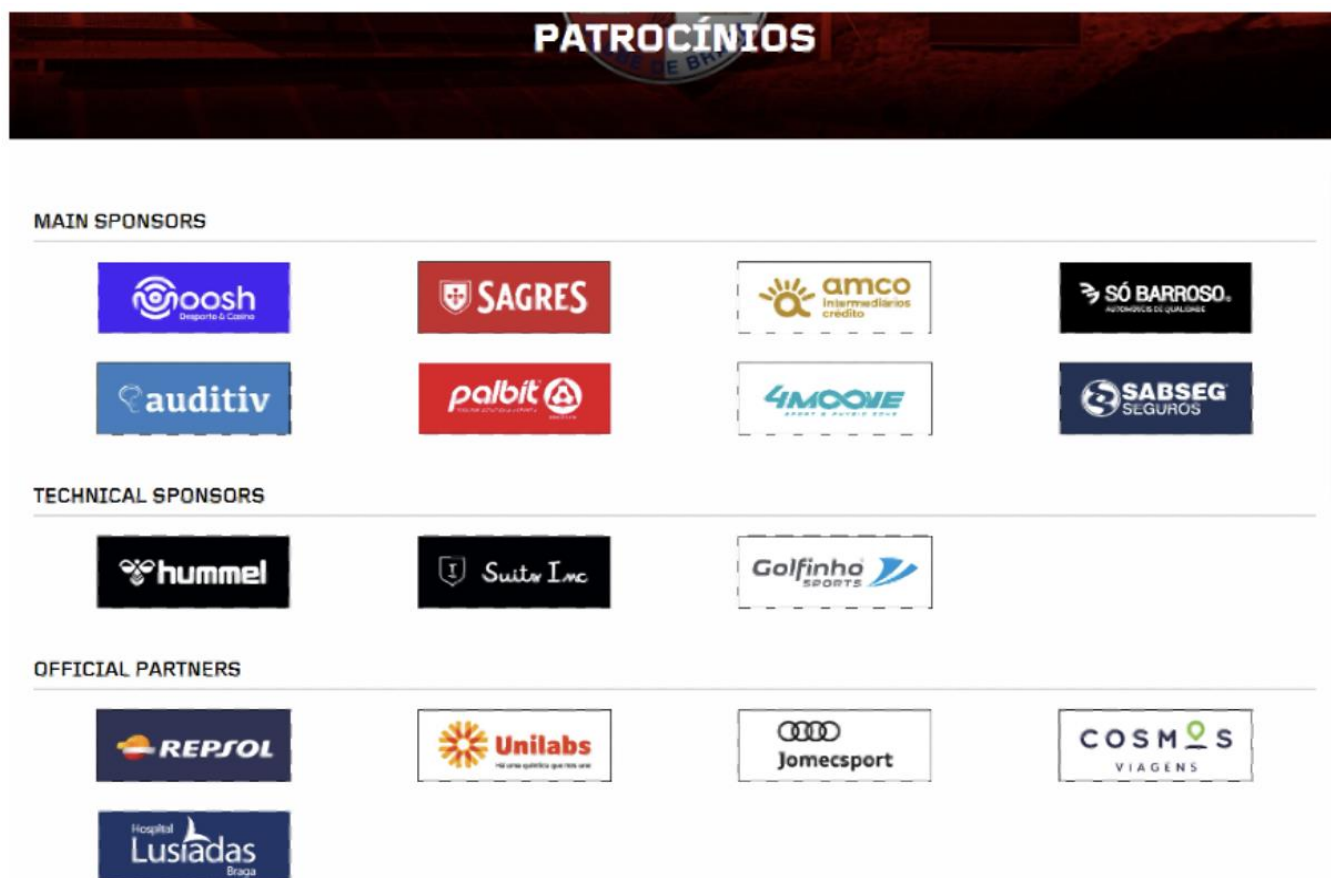


Figura 6 - Parcerias do Sporting Clube de Braga

Fonte: Site oficial do Sporting Clube de Braga

3. Caracterização da Equipa

3.1 Recursos Humanos

Relativamente aos recursos técnicos das equipas em que estou a realizar o estágio, mais especificamente nas equipas dos Sub-8 e Sub-15, a composição é a seguinte: nos Sub-8, temos a Treinadora Principal Ana Ferreira, acompanhada por dois Treinadores Estagiários, José Dinis Costa e João Pedro Costa. Já nos Sub-15, o Treinador Principal é Daniel Pinto, tendo como Treinador-Adjunto João Rodrigues, e contando ainda com o apoio de um Treinador Estagiário, José Dinis Costa. O Treinador de Guarda-Redes é o mesmo para ambas as equipas, Tiago Silva.

Função	Sub-8
Treinador Principal	Ana Ferreira
Treinador Adjunto	
Treinador Adjunto	
Treinador Estagiário	José Dinis
Treinador Estagiário	João Pedro Costa
Treinador Estagiário Apoio	
Treinador Guarda Redes	Tiago Silva

Tabela 2 - Equipa Técnica Sub-8

Função	Sub-15
Treinador Principal	Daniel Pinto
Treinador Adjunto	João Rodrigues
Treinador Adjunto	
Treinador Estagiário	
Treinador Estagiário	
Treinador Estagiário Apoio	José Dinis
Treinador Guarda Redes	Tiago Silva

Tabela 3 - Equipa Técnica Sub-15

3.2 Recursos Materiais

São vários os materiais necessários para a prática da modalidade. Segue-se detalhados os materiais disponíveis para cada treino e a quantidade necessária para a mesma:



Materiais		
15 Bolas	50 Sinalizadores	30 Cones
		
40 Bolachas	50 Coletes	10 Arcos
		
4 Escadas	2 Balizas de 11	2 Balizas de 7
		
6 Balizas de 5	10 Mini Balizas	
		

Tabela 4 - Materiais

3.3 Recursos Espaciais

A nível dos recursos espaciais, o clube disponibiliza principalmente 3 complexos desportivos sendo a Cidade Desportiva e os campos do Fut-7 destinados aos jogos dos atletas e o Campo Dr. Augusto Correia destinado aos treinos dos atletas.

- Cidade Desportiva

A cidade desportiva é uma infraestrutura recente e inovadora criada em 2018 pelo Sporting Clube de Braga com o fim de disponibilizar melhores condições aos atletas de formação, sendo aqui realizados todos os jogos dos escalões de formação incluindo da equipa B



Figura 7 - Cidade Desportiva

Fonte: Diário do Minho

- Os campos do Fut-7

Os campos da infraestrutura do Fut-7, empresa privada com parceria com o SCB, servem como infraestrutura de apoio aos jogos dos escalões de formação, sendo aqui realizados vários jogos dos escalões de menor faixa etária dos diferentes polos de formação



Figura 8 - Campos do Fut-7

Fonte: Fut7.pt

- Campo Dr. Augusto Correia:

O campo Dr. Augusto Correia, pertence ao clube de futebol Palmeiras F. C. no entanto serve como campo de treino e de jogos para o polo de formação de palmeira associado ao SCB.



Figura 9 - Campo Dr. Augusto Correia

Fonte: ZeroZero.pt

- Estádio Municipal de Braga

O estádio municipal de Braga foi inaugurado em 2003 no âmbito da recepção de Portugal ao Euro 2004, passando desde então a ser a infraestrutura que acolhe os jogos da equipa principal, sendo num cenário recente palco de alguns jogos da equipa de futebol feminina também, o estádio municipal de braga é também um recinto onde se realizam atividades relacionadas aos escalões de formação sendo um deles o encontro anual dos diversos pelos de formação.



Figura 10 - Estádio Municipal do Braga

Fonte: wikiwand.com por Eduardo Moura

3.4 Recursos Logísticos

Não existem recursos logísticos, uma vez que o clube não disponibiliza nestas faixas etárias nenhum meio de transporte, sendo os pais os responsáveis pela deslocação dos atletas, tanto para o treino como para o jogo. Para os treinadores é o mesmo mecanismo tendo de ser os próprios a deslocarem-se para os locais, de treino e de jogo.

3.5 Sub-8

Na tabela 3, estão presentes os seguintes dados relativos aos atletas sub-8: data de nascimento, idade, escalão, altura (cm) e peso (kg). Por questões de confidencialidade, os nomes são apresentados de forma abreviada.

Equipa Sub-8					
Nome	Data de Nascimento	Idade	Escalão	Altura (cm)	Massa Corporal (kg)
J.P	20/05/2015	8	Traquinas	136	37
P.P	09/12/2015	7	Traquinas	128	26.3
D.L	05/03/2015	8	Traquinas	125	24
A.C	23/05/2015	8	Traquinas	131	31
F.G	22/01/2016	7	Traquinas	125	24
G.R	26/01/2015	8	Traquinas	131	28
G.A	18/07/2015	8	Traquinas	130	30
J.M	07/10/2015	7	Traquinas	137	41
J.F	07/08/2015	7	Traquinas	124	26
M.V	13/08/2015	7	Traquinas	125	25
M.A	23/09/2015	7	Traquinas	130	30
M.C	21/11/2015	7	Traquinas	127	25
M.V	27/08/2015	7	Traquinas	124	24
T.A	02/07/2015	7	Traquinas	124	25
T.P	22/04/2015	8	Traquinas	134	28

Tabela 5 - Dados dos atletas dos sub-8

3.6 Sub-15

Na tabela 4, estão presentes os seguintes dados relativos aos atletas sub-15: data de nascimento, idade, escalão, altura (cm) e massa corporal (kg). Por questões de confidencialidade, os nomes são apresentados de forma abreviada.

Equipa Sub-15						
Nome	Data de Nascimento	Idade	Escalão	Altura (cm)	Massa Corporal (kg)	IMC
T.S	09/11/2008	14	Iniciados	164	55	20.4
M.P	04/02/2008	15	Iniciados	166	54	19.6
L.G	20/06/2008	15	Iniciados	169	54	18.9
D.O	09/12/2008	14	Iniciados	172	67	22.6
R.F	12/06/2008	15	Iniciados	173	57	19.1
T.M	13/10/2008	14	Iniciados	175	60	19.6
D.B	25/09/2008	14	Iniciados	172	63	21.3
S.P	06/01/2008	15	Iniciados	175	68	22.2
T.L	26/08/2009	13	Iniciados	167	46	16.5
S.F	22/01/2008	15	Iniciados	180	58	17.9
R.C	08/11/2008	14	Iniciados	170	53	18.3
M.F	10/07/2008	14	Iniciados	166	51	18.5
A.C	14/09/2008	14	Iniciados	169	56	19.6
A.G	17/02/2009	14	Iniciados	181	73	22.3
R.F	03/03/2008	15	Iniciados	174	58	19.2
A.F	21/08/2008	14	Iniciados	176	58	18.7
G.T	24/03/2008	15	Iniciados	180	63	19.4
A.S	05/08/2008	14	Iniciados	178	60	18.9

Tabela 6 - Dados dos atletas sub-15

II. Objetivos e Planeamento do Estágio

1. Fases de Intervenção

1.1 Fases de integração e planeamento

Desde 02/09/2022 até 16/09/2022, teve como primeiro objetivo a integração nas equipas de trabalho dos escalões de sub-8 e sub-15, havendo no dia 3 de setembro tempo para conhecer a forma de trabalhar do clube, conhecer melhor a entidade de estágio, conhecer o grupo de trabalho e conhecer também as infraestruturas do clube.

1.2 Fase de intervenção

Na fase de intervenção, a maior e mais importante das fases, ocorreu entre os dias 17/09/2022 e 14/06/2023, iniciei a intervenção gradativamente nos treinos, dando alguns feedbacks no início e passando posteriormente para a orientação de alguns exercícios na unidade de treino. Observei e recolhi dados dos jogos, tendo assim cumprido com alguns dos objetivos definidos.

1.3 Fase de conclusão e avaliação

A última fase teve início no dia 15/06/2023, e com respetiva conclusão a ser realizada com a avaliação do trabalho realizado ao longo do estágio, a elaboração do Relatório de Estágio e posteriormente dada por terminada com o momento de defesa.

2. Objetivos

2.1 Objetivos Gerais

- Melhorar o canal de comunicação entre os atletas e os treinadores;
- Trabalhar sempre para promover um bom ambiente entre os atletas;
- Aperfeiçoar competências táticas em relação ao jogo;
- Adquirir aptidões de análise de jogo.

2.2 Objetivos Específicos

- Realizar as tarefas previstas no GFUC;
- Obter conhecimento para planificar as unidades de treino de maneira assertiva;
- Conseguir identificar falhas a nível dos gestos técnicos e dos posicionamentos em campo e ter uma intervenção acertada para melhorar estes aspetos;
- Desenvolver um sentido de compromisso para com o clube e para com os colegas de trabalho;
- Procurar conhecimento generalizado da modalidade.

2.3 Objetivos Pessoais

- Trabalhar com máximo empenho a todos os desafios que me forem propostos;
- Transmitir confiança aos treinadores principais;
- Desenvolver autonomia teórica e prática para a elaboração de unidades de treino;
- Obter conhecimento acerca das metodologias de treino para as diferentes faixas etárias;
- Aplicar da melhor forma os conhecimentos adquiridos na licenciatura.

3.2 Calendarização

O calendário dos jogos dos Sub-8 e dos Sub-15 está representado nas tabelas 7 e 8. Relativamente à tabela 7, referente aos jogos dos Sub-8, apenas estão apresentados os jogos competitivos, que começaram no mês de janeiro. No entanto, nos meses anteriores da referente época foram realizados jogos amigáveis de preparação.

Calendarização Palmeiras Sub-8		
Data	Jogos Casa/Fora (C/F)	Adversário
07/01/2023	F	Este Fc "A"
14/01/2023	C	Brito Sc
22/01/2023	C	Gd Porto Ave "A"
28/01/2023	F	Fc Sobreposta
04/02/2023	C	Fintas Póvoa Lanhoso "B"
12/02/2023	F	Gd Prado "B"
18/02/2023	C	Sc Braga "A"
25/02/2023	F	S. Mamede D'este Fc
12/03/2023	C	Ef Fintas
18/03/2023	C	Este Fc "A"
26/03/2023	F	Brito Sc
02/04/2023	F	Gd Porto Ave "A"
15/04/2023	C	Fc Sobreposta
23/04/2023	F	Fintas Póvoa Lanhoso "B"
29/04/2023	C	Gd Prado "B"
07/05/2023	F	Sc Braga "A"
13/05/2023	C	S. Mamede D'este Fc
20/05/2023	C	Fc Sobreposta

Tabela 7 - Calendarização dos Sub-8

Fonte: Federação Portuguesa de Futebol, (s.d.)

Calendarização Palmeiras Sub-15		
Data	Jogos Casa/Fora (C/F)	Adversário
14/08/2022	C	SC Braga
21/08/2022	F	Vianense
28/08/2022	C	AD Barrocelas
04/09/2022	F	Gil Vicente
18/09/2022	C	Varzim
24/09/2022	F	FC Famalicão
06/10/2022	F	AD Barrocelas
09/10/2022	C	Vitória SC
16/10/2022	C	Rio Ave
23/10/2022	F	ADC Aveleda
13/11/2022	C	Vianense
27/11/2022	C	Gil Vicente
04/12/2022	F	Varzim
08/12/2022	F	SC Braga
11/12/2022	C	FC Famalicão
18/12/2022	F	Vitória SC
08/01/2023	F	Rio Ave
15/01/2023	C	ADC Aveleda
05/02/2023	F	ADC Aveleda
12/02/2023	C	Vianense
05/03/2023	F	Gil Vicente
19/03/2023	C	AD Barrocelas
26/03/2023	C	ADC Aveleda
02/04/2023	F	Vianense
23/04/2023	C	Gil Vicente
07/05/2023	F	AD Barrocelas

Tabela 8 - Calendarização Sub-15

Fonte: zerozero.pt, (s.d.)

III. Atividades Desenvolvidas

1. Exercícios das unidades de treino

1.1 Exercícios Sub-8

Ao longo da época os atletas da equipa sub-8 submeteram-se a diferentes exercícios, tanto na parte de ativação funcional, como na parte fundamental do treino, tendo por objetivo melhorar as suas capacidades técnico-táticas individuais e técnico-táticas coletivas, visando assim um desenvolvimento holístico do atleta a níveis futebolísticos.

Exercícios de ativação funcional:

Exercício 1: No lugar, rodar nos joelhos, fazer movimentos para trás e para a frente, circundar os pulsos e os tornozelos.

Duas filas: Aquecer as diferentes articulações e músculos do corpo, através de diferentes exercícios; rodar os braços para a frente e em seguida para trás, rodar o tronco, fletir o joelho de forma a ficar ao nível da cintura e trazer a perna de fora para dentro, uma vez cada lado, fazer o mesmo, mas no sentido inverso, ou seja, fletir o joelho de forma a ficar ao nível da cintura e levar a perna de dentro para fora, uma vez cada lado também, levar a perna à frente e atrás, baixando o tronco quando é levada para trás, levar os calcanhares ao rabo, levar os joelhos à frente ao nível da cintura sempre com contacto com as mãos, levar as pernas para trás e para o lado e a tocar nas mãos ao lado da cintura e , também, com as mãos embaixo da cintura, fletir a perna e levar a parte interna do pé ao contacto com as mãos; fazer skipping baixo, em seguida médio e em seguida alto; fazer sprint's com saída à palma, primeiro a acelerar até ao fim, segundo com movimentações consoante a palma, após a palma de saída, deslocamento para trás na segunda palma, e voltar a acelerar em velocidade até ao fim depois da terceira palma.

1º Exercício: (2v2) 3 estações de 2 contra 2 num campo reduzido com mini-balizas, ou com cones a fazer de mini-balizas. Este exercício é sempre o primeiro a ser feito, enquanto há a preparação dos outros exercícios, mas sempre com um treinador por perto a monitorar.

Variante: (2v2+2) Colocar um apoio em cada linha lateral do campo, com um espaço em que não lhe pode ser retirada a bola, sempre que a bola circula por cada um

dos apoios o golo vale mais um, valendo no máximo três golos, quando atingidos os 3 golos a equipa que está fora entra e sai a que perdeu.

2º Exercício: (Suicida 1v1) situação de 1 para 1, com 2 filas, uma ao lado de cada baliza, começa por sair 1 jogador sem oposição e finalizar sozinho, a partir do momento em que finaliza, sendo golo ou não, sai o jogador ao lado da baliza que sofreu o remate acelerando até à baliza contrária com o objetivo de finalizar também, sendo que o jogador que fez o remate à baliza tem que ajustar rápido a sua posição para defender a sua baliza, caso consiga intersear a bola e rematar outra vez, sai na mesma um jogador da baliza que sofreu o remate independentemente de ter saído anteriormente um colega do mesmo lado.

3º Exercício: (2v1) situação de 2 para 1, com 2 filas para atacar a baliza e 1 com defesas ao lado da baliza, em que o que vai defender coloca a bola para um dos colegas à sua frente e tenta defender o melhor possível a sua baliza, o principal objetivo é a combinação entre os de forma a tirar vantagem da superioridade numérica.

4º Exercício: (Circuito) circuito com várias estações, a primeira com arcos onde os atletas devem saltar a pés juntos, passando em sprint para a próxima estação com barreiras de altura média e por fim um conjunto de cones com tubos dentro para ser ultrapassado em slalom pelos atletas.

5º Exercício: (Passe e sai) grupos com 4 jogadores a formar um triângulo e com 2 jogadores no sítio onde sai a bola, sendo que o colega que recebe a bola tem que orientar a receção para onde vai realizar o próximo passe.

6º Exercício: (Cruzamento e finalização) com 3 filas, uma ao meio e duas do lado direito e esquerdo, o médio coloca a bola entre os cones dispostos no chão a formar uma zona onde indica o espaço vazio, os alas correm para essa zona sem deixar que a bola saia pela linha de fundo e efetuam o cruzamento para o médio finalizar.

7º Exercício: (Reação à bola no espaço) duas filas, uma de cada lado do treinador, e 1 atleta de cada fila sai quando o treinador coloca a bola no terreno de jogo, as 2 balizas em que podem finalizar situam-se do lado oposto ao lado que se encontram

na fila, fazendo assim com que quem ganhe a bola entre com uma ação ofensiva e quem não ganhe a bola entre numa ação defensiva, se o jogador que está a defender recuperar a bola pode atacar as balizas contrárias.

Variante: Ao invés de ser com 1 atleta de cada lado, inicia com 2 criando uma situação de 2 contra 2.

8º Exercício: (Bola na mão) com a bola na mão estão livres para correr e procurar o melhor espaço para lançar para o colega cabecear, mas se forem tocados por um colega da equipa adversária, têm que ficar no sítio onde estão e passar a um colega, sempre que há um lançamento para cabecear para fazer golo os jogadores adversários devem disputar a bola de cabeça também e sendo que não há guarda-redes tem que haver muitos golos.

9º Exercício: (1v1 bola controlada) com o intuito de trabalhar o 1 contra 1 este exercício consiste em ultrapassar o colega através da finta ou da velocidade e quando bem sucedido, no lado oposto tem uns cones que simbolizam a zona de passagem com a bola controlada, após passar a zona com a bola controlada a bola começa do jogador que sofreu o ponto.

10º Exercício: (4v2) situação de 4 para 2, com 3 filas em cada setor, com médios alas em cada lado e médios centros ao centro e com o avançando junto dos defesas, em 2 filas ao lado de cada poste da baliza, saindo a bola no médio centro que posteriormente opta por soltar em um dos lados ou então parte para o lance individual.

11º Exercício: (5v5 com joker) jogo 5 contra 5 com um joker posicionado a médio centro, o objetivo é manter a posse de bola por 2 minutos consecutivos com a ajuda do joker.

12º Exercício: (7v7) jogo 7 contra 7.

1.2 Exercícios Sub-15

Os exercícios para os atletas sub-15 são de caráter mais específico sendo exercitados mais os músculos direcionados para a modalidade, deixando de haver foco na multilateralidade e passando a ser exercícios mais específicos.

Exercícios de ativação funcional:

Duas ou quatro filas aquecer os diferentes grupos musculares, principalmente dos membros inferiores, 2 corridas a trote, deslocamento lateral para ambos os lados, 1 lado de cada vez, deslocamento com 2 passada na diagonal para cada lado, o mesmo porém de costas, o tronco deve manter-se alinhado com a cintura, fletir o joelho de forma a ficar ao nível da cintura e trazer a perna de fora para dentro, uma vez cada lado, fazer o mesmo, mas no sentido inverso, ou seja, fletir o joelho de forma a ficar ao nível da cintura e levar a perna de dentro para fora, uma vez cada lado também, levar a perna à frente e atrás, baixando o tronco quando é levada para trás, levar os calcanhares ao rabo, levar os joelhos à frente ao nível da cintura sempre com contacto com as mãos, levar as pernas para trás e para o lado e a tocar nas mãos ao lado da cintura e, com as mãos embaixo da cintura, fletir a perna e levar a parte interna do pé ao contacto com as mãos; fazer skipping baixo, em seguida skipping alto; fazer skipping no lugar com saída à palma, a primeira orientados para a frente, a segunda com movimentações rápidas para trás e para a frente após a palma e acelerar posteriormente até ao fim e a terceira com o skipping no lugar de costas, com saída à palma.

1º Exercício: (3v2) os 3 que atacam a baliza saem do meio-campo com a bola a sair do meio para os flancos, com o intuito de combinar entre eles, para ultrapassar os colegas adversários, que saem da baliza para tentar defender o ataque e os respetivos remates à baliza.

2º Exercício: (Sem deixar cair) este exercício simples consiste em apenas trocar a bola com os colegas a dar toques, mas sem que a bola caia ao chão.

3º Exercício: (4v4+3Ap) duas equipas em situações diferentes de jogo, uma em organização ofensiva, a outra em organização defensiva e com 3 apoios fora do terreno de jogo, sendo que o objetivo dos que estão em organização ofensiva, consiste em manter a posse de bola e os que estão em organização defensiva, consiste em tentar interceptar a

bola e fazer golo nas mini balizas.

4º Exercício: (Passe e deslocamento) disponibilizados a formar um quadrado, e com 2 jogadores no lado onde começa a bola, realizar o passe em frente para o colega, o colega realiza um passe oblíquo, em seguida um passe frontal novamente para o colega da frente e depois um passe oblíquo novamente para o sítio da posição inicial da bola.

5º Exercício: (Meinhos) um clássico da modalidade, os atletas dispõem-se em círculo com um no meio a tentar roubar a bola e quando a conseguir intersetar troca com o colega que perdeu a bola ou que lhe foi intersetado o passe.

6º Exercício: (6v6+6Ap) jogos com o campo reduzido, em que sai a equipa que sofrer 2 golos ou a equipa que esteja há mais tempo em campo ao fim de 4 minutos.

7º Exercício: (7v7+joker) jogo livre, porém com um joker, tirando o melhor partido do joker, para criar mais a nível ofensivo.

8º Exercício: (8v8+2Ap) Jogo 8 contra 8 com 1 apoio em cada flanco.

2. Observações das competições desportivas

2.1 Sub-8

Em baixo encontram-se os relatórios de cinco jogos dos Sub-8, onde realizei a avaliação de cada jogador em campo durante o jogo e ainda uma observação geral do jogo, fazendo uma análise dos problemas evidenciados no jogo, análise e reflexão da organização tanto ofensiva, como defensiva e a análise das transições ofensivas e defensivas. Com estes relatórios foi possível ver a evolução não só dos jogadores individualmente, mas também a progressão da equipa.

As presentes avaliações e observações são de autoria própria. Foram retirados os nomes dos jogadores por questões de privacidade.

- SCB vs CTF

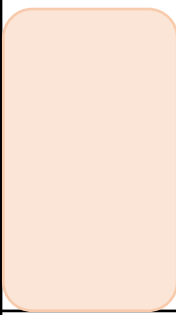

	SC BRAGA	RELATÓRIO DE JOGO				
		7	SCB	CTF	5	
ÉPOCA 2022/2023						

EQUIPA SCB	SUB 8	DATA	17	9	2022	HORA	10h00'
			DD	MM	AAAA		

COMPETIÇÃO	FUT 7	CAMPEONATO		ESCALÃO	SUB8
-------------------	-------	-------------------	--	----------------	------

JORNADA		SÉRIE		PISO	SINTÉTICO
----------------	--	--------------	--	-------------	-----------

ÁRBITRO		A. F.	BRAGA
LOCAL	Cidade Desportiva	CAMPO	Nº3

SISTEMA TÁTICO SCB	JOGADORES	Nº	Pos. I	Pos. II	TEMPO	GOLOS	CARTÕES		AVALIAÇÃO		
							Amarelo	Vermelho	1-10	A-D	
1:2:3:1			GR		60				7	B	
VARIANTE			DEF		30	1			7	B	
				ALA		42				6	B
				ALA		32	1			6	B
				DEF		27				5	C
				AVA		31				5	C
				MÉD		42				6	B
			AVA		29	1			5	C	
			DEF		30				5	C	
			MÉD		31	2			7	B	
			ALA		28				6	B	
			DEF		28				6	B	
SISTEMA TÁTICO ADV											
1:2:3:1											
VARIANTE											

ALTERAÇÕES AO SISTEMA TÁTICO EGF PALMEIRA	
ALTERAÇÕES AO SISTEMA TÁTICO ADVERSÁRIO	
PADRÃO DE PROBLEMAS EVIDENCIADOS NO JOGO	
Falta de reação à perda da bola; Maus processos defensivos; Falta de proteção ao Guarda Redes; Por vezes falta de concentração/atenção em certos momentos do jogo (cantos def. por exemplo)	
JOGADORES ADVERSÁRIOS EM DESTAQUE	
Nº/NOME	AVALIAÇÃO QUALITATIVA
Nº/NOME	AVALIAÇÃO QUALITATIVA
Nº/NOME	AVALIAÇÃO QUALITATIVA

ADAPTABILIDADE AO CONTEXTO - ANÁLISE E REFLEXÃO	
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA	
1º Sub-Momento (1ª e 2ª Fase de Construção)	
Na 1ª fase de construção evidenciamos alguns problemas, pois não conseguimos sair com tanta facilidade em ligar os setores defesa, meio, ataque, mas quando conseguimos ligar esses mesmos setores criamos algumas situações de ataque promissor, dando esses ataques em finalização ou cantos.	
2º Sub-Momento (Fase de Criação de Situações de Finalização)	
Tivemos boas fases de chegadas a zona de finalização mas nem sempre com a maior efetividade o que aconteceu exatamente o contrário da parte do nosso adversário.	
3º Sub-Momento (Finalização)	
Fizemos 5 golos o que será uma boa finalização poderíamos ter feito mais golos mas tornou-se isso também um pouco difícil graças às dificuldades implementadas pelo nosso adversário.	
ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA	
1º Sub-Momento (Reorganizar Estrutura)	
Fomos um bocado lentos na reorganização, porque sempre que o adversário ganha a bola queríamos ir todos ao mesmo tempo à bola o que nem sempre será mais correto pois com isso vai haver um maior espaço disponível neste caso para o adversário jogar.	
2º Sub-Momento (Criar zona de Pressão)	
Éramos bons a criar zona de pressão pois iam sempre pelo menos 2 jogadores à bola ao mesmo tempo o que não está 100% correto pois ao fazer isso espaços eram criados para o adversário criar oportunidades para finalizar.	
3º Sub-Momento (Pressionar para Ganhar)	
Sempre que pressionando o adversário para roubar em 90% das vezes foi efetuado o ganho com sucesso.	
TRANSIÇÕES	
Transição Ofensiva	
A transição ofensiva foi sempre efetuada com mais efetividade do que a transição defensiva pois os miúdos com esta idade queriam somente fazer golos e aquando da transição defensiva já denotamos que não foi efetuada com tanto sucesso como a transição ofensiva.	
Transição Defensiva	
Como referido no ponto acima, a transição defensiva não foi efetuada com tanto ou mais sucesso que a transição ofensiva pois fazer golos eles gostam muito mas defender ainda não está automatizado no sistema deles, mas com o passar dos treinos e jogos conseguiremos atingir esse objetivo/patamar.	

- CTF vs GdF

	RELATÓRIO DE JOGO				
	SC BRAGA	8	CTF	GdF	
ÉPOCA 2022/2023					



EQUIPA SCB	SUB 8	DATA	24	9	2022	HORA	09h00'
			DD	MM	AAAA		


COMPETIÇÃO	FUT 7	CAMPEONATO		ESCALÃO	SUB8
------------	-------	------------	--	---------	------

JORNADA		SÉRIE		PISO	SINTÉTICO
---------	--	-------	--	------	-----------

ÁRBITRO		A. F.	
---------	--	-------	--

LOCAL	Fut 7 Palmeira	CAMPO	
-------	----------------	-------	--

SISTEMA TÁTICO SCB	JOGADORES	Nº	Pos. I	Pos. II	TEMPO	GOLOS	CARTÕES		AVALIAÇÃO		
									1-10	A-D	
1:2:3:1			GR		50	3			9	A	
VARIANTE			DEF		28				9	A	
				DEF		28				7	B
				MÉD		28				8	B
				ALA		28				8	B
				ALA		28	3			9	A
				AVA		28				7	B

SISTEMA TÁTICO ADV			DEF		22				8	B	
VARIANTE			DEF		22				7	B	
				MÉD		22				8	B
				ALA		22	1			8	B
				ALA		22				8	B
				AVA		22	3			8	B

ALTERAÇÕES AO SISTEMA TÁTICO EGF PALMEIRA

ALTERAÇÕES AO SISTEMA TÁTICO ADVERSÁRIO

PADRÃO DE PROBLEMAS EVIDENCIADOS NO JOGO

Posicionamento pouco acertado, com algumas exceções, fraca definição nos momentos em que deviam segurar a bola, muitas vezes com chutes, ou para a parte central do campo, ou para fora, oportunidades de golo desperdiçadas, pois não havia condução de bola no ultimo terço do terreno, apenas remates muito longes da baliza.

JOGADORES ADVERSÁRIOS EM DESTAQUE

Nº/NOME		AVALIAÇÃO QUALITATIVA
Nº/NOME		AVALIAÇÃO QUALITATIVA
Nº/NOME		AVALIAÇÃO QUALITATIVA

ADAPTABILIDADE AO CONTEXTO - ANÁLISE E REFLEXÃO

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

1º Sub-Momento (1ª e 2ª Fase de Construção)

Nas primeiras fases de construção sentimos poucas dificuldades com a bola a sair do guarda-redes, devido à pressão baixa do adversário, já quando começávamos a construir com os defesas sentíamos mais dificuldade, porque geralmente os adversários estavam mais perto da bola e via-se, por vezes, alguma atrapalhação dos nossos atletas.

2º Sub-Momento (Fase de Criação de Situações de Finalização)

A fase de criação foi bastante produtiva, uma vez que conseguíamos chegar à zona de finalização bastantes vezes, isto foi possível com a pressão dos nossos atletas e da falta de capacidade do adversário.

3º Sub-Momento (Finalização)

A finalização foi bem conseguida conseguindo consumir 7 golos (1 auto golo) apesar de haver algumas oportunidades falhadas, como por exemplo com as tentativas de golo muito longe da baliza ou com remates ao lado.

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

1º Sub-Momento (Reorganizar Estrutura)

A reorganização defensiva aconteceu poucas vezes e só acontecia quando o ataque do adversário já estava há algum tempo em curso, porém é normal com esta idade essas ideias ainda não estarem bem assimiladas e existir apenas o foco na bola.

2º Sub-Momento (Criar zona de Pressão)

Na criação da zona de pressão estivemos sempre bem, pois tínhamos sempre uma zona de pressão com 3/4 jogadores o que resultava em grande parte das vezes em nervosismo do adversário obrigando-o a tomar más decisões e havendo a conquista da posse novamente

3º Sub-Momento (Pressionar para Ganhar)

Na pressão efetiva fomos sempre muito fortes havendo sempre bastantes roubos de bola, isto porque havia quase sempre 2 jogadores a atacarem o portador da bola.

TRANSIÇÕES

Transição Ofensiva

Na transição ofensiva éramos pouco eficazes uma vez que o adversário a maior parte das vezes interceptava a bola, apesar de haver algumas tentativas bem sucedidas que resultavam em situações de perigo ou posteriormente em golo.


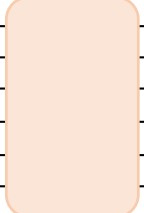
Transição Defensiva

A transição defensiva era um momento que acontecia apenas quando o adversário mantinha a posse durante algum tempo, porque só assim os nossos jogadores se lembravam que também tinham uma baliza para defender.

- CTF vs Este

 SC BRAGA	RELATÓRIO DE JOGO				 EGF PALMEIRA <small>OLÍMPICOS DO FUTURO</small> <small>ESCOLA DE FUTEBOL</small>
	1	CTF	Este	4	
ÉPOCA 2022/2023					

EQUIPA SCB	SUB 8	DATA	14	1	2023	HORA	10h00'	
			DD	MM	AAAA			
COMPETIÇÃO	FUT 7	CAMPEONATO					ESCALÃO	SUB8
JORNADA					SÉRIE			
						PISO	SINTÉTICO	
ÁRBITRO						A. F.		
LOCAL	Este S. Pedro		CAMPO					

SISTEMA TÁTICO SCB	JOGADORES	Nº	Pos. I	Pos. II	TEMPO	GOLOS	CARTÕES		AVALIAÇÃO		
							Amarelo	Vermelho	1-10	A-D	
1:2:3:1			GR		50	4			6	C	
VARIANTE			DEF		28				8	B	
				AVA		37	1			8	B
				MD		20				6	C
				DEF		26				7	B
				ME		29				8	B
				MC		28				7	B
SISTEMA TÁTICO ADV			AVA		9				6	C	
VARIANTE			AVA		11				7	B	
				MC		23				7	B
				MD		24	1			6	C
				ALA		29				7	B
			MD		22	3			7	B	
			ME		15				6	C	

ALTERAÇÕES AO SISTEMA TÁTICO EGF PALMEIRA	
ALTERAÇÕES AO SISTEMA TÁTICO ADVERSÁRIO	
PADRÃO DE PROBLEMAS EVIDENCIADOS NO JOGO	
<p>Má definição nos momentos em que deveriam segurar a bola ou soltar mais cedo para o colega, o posicionamento muito mal aproveitado, poucas oportunidades de golo e as que haviam com fraca defenição no último terço do terreno, defensivamente bastante debilitados, tendo adversário mais oportunidades que os golos realizados.</p>	
JOGADORES ADVERSÁRIOS EM DESTAQUE	
Nº/NOME	AVALIAÇÃO QUALITATIVA
Nº/NOME	AVALIAÇÃO QUALITATIVA
Nº/NOME	AVALIAÇÃO QUALITATIVA

ADAPTABILIDADE AO CONTEXTO - ANÁLISE E REFLEXÃO

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

1º Sub-Momento (1ª e 2ª Fase de Construção)

Neste jogo sentimos de facto algumas dificuldades desde logo na saída do pontapé de baliza, pois aquando do nosso GR tentar colocar a bola no defesa, ou no médio ala mais perto do lado da bola acabavamos por perder facilmente a bola o que levava a situação de perigo por parte do adversário.

2º Sub-Momento (Fase de Criação de Situações de Finalização)

Num 2º momento houve momentos positivos mas numa parte mais final do jogo, pois em momentos finais temos oportunidades suficientes para poder empatar o jogo mas infelizmente foram finalizações não concretizadas, mas com vários momentos positivos, por exemplo quando a bola saía a jogar pelo lado esquerdo, quando era feita a variação de flanco com apoio por parte do médio centro chegavamos facilmente a momento de finalização pois na vasculação defensiva o adversário era lento

3º Sub-Momento (Finalização)

Foi um momento no qual pecamos pois apenas conseguimos fazer 1 golo, ainda que as oportunidades tenham surgido foi de facto um momento que não estivemos tão bem .

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

1º Sub-Momento (Reorganizar Estrutura)

A reorganização defensiva aconteceu mais em bloco defensivo ajustado, no entanto não foi uma organização defensiva eficaz apesar de em grande parte dos momentos os atletas estarem bem, porém com algumas individualidades individuais da equipa adversária conseguiram desbloquear a estrutura defensiva.

2º Sub-Momento (Criar zona de Pressão)

Quando tentavamos criar a chamada zona de pressão o momento era bem sucedido , e mal sucedido ao mesmo tempo porque pressionavamos bem, mas o adversário conseguia sair bem construindo espaços e ainda com 2/3 bons momentos de cariz individual.

3º Sub-Momento (Pressionar para Ganhar)

Na pressão efetiva fomos relativamente fortes havendo bastantes disputas de bola, mas com grande parte das vezes o adversário a levar a melhor e inteligentemente a jogar para trás quando em situações de muito aperto.

TRANSIÇÕES

Transição Ofensiva

Na transição ofensiva fomos um pouco eficazes uma vez que o adversário demorava um pouco a reagir, havendo sempre algumas oportunidades de golo criadas a partir da transição, mas com muito pouco sucesso posteriormente na definição.

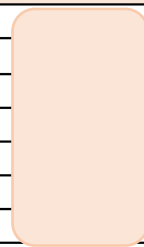

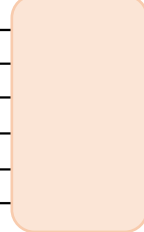
Transição Defensiva

Na transição defensiva fomos sempre eficazes, havendo sempre mais oportunidades através da posse de bola já mantida há algum tempo, sendo este um aspeto que não comprometeu o resultado do jogo

- S.Cosme vs CTF

 SC BRAGA	RELATÓRIO DE JOGO			 PALMEIRA <small>GUERREIROS DO FUTURO</small> <small>ESCOLA DE FUTEBOL</small>
	0	S.Cosme	CTF	
ÉPOCA 2022/2023				

EQUIPA SCB	SUB 8	DATA	21	1	2023	HORA	11h00'
			DD	MM	AAAA		
COMPETIÇÃO	FUT 7	CAMPEONATO				ESCALÃO	SUB8
JORNADA				SÉRIE			
ÁRBITRO						A. F.	
LOCAL	Vale S.Cosme	CAMPO					

SISTEMA TÁTICO SCB	JOGADORES	Nº	Pos. I	Pos. II	TEMPO	GOLOS	CARTÕES		AVALIAÇÃO	
							Amarelo	Vermelho	1-10	A-D
1:2:3:1			GR		50				9	A
VARIANTE 1:2:2:2			DEF		26				8	B
			DEF		35	3			8	B
			MÉD		28	2			9	A
			ALA		25	1			8	B
			ALA	AVA	23	1			8	B
			AVA		28				7	B
			DEF	MÉD	27				9	A
			DEF		22	1			8	B
			MÉD		25	1			8	B
			ALA		27	3			8	B
			AVA		33	2			8	B
SISTEMA TÁTICO ADV										
1:2:3:1										
VARIANTE										

ALTERAÇÕES AO SISTEMA TÁTICO EGF PALMEIRA	
Com um jogo mais facilitado, a mister decidiu fazer uma pequena alteração perto do final do jogo, passando a jogar em 1:2:2:2, subindo um defesa para a posição de médio e um ala para a posição de avançado.	
ALTERAÇÕES AO SISTEMA TÁTICO ADVERSÁRIO	
PADRÃO DE PROBLEMAS EVIDENCIADOS NO JOGO	
Jogo com poucos problemas evidenciados, com grande parte das situações de perigo a serem concretizadas, muito devido também à falta de qualidade técnica e tática do adversário, porém com alguns aspetos a corrigir, o melhor posicionamento do guarda-redes, principalmente neste tipo de jogos, em que se fixa muito à baliza, subindo apenas com a indicação dos mister's.	
JOGADORES ADVERSÁRIOS EM DESTAQUE	
Nº/NOME	AVALIAÇÃO QUALITATIVA
Nº/NOME	AVALIAÇÃO QUALITATIVA
Nº/NOME	AVALIAÇÃO QUALITATIVA

ADAPTABILIDADE AO CONTEXTO - ANÁLISE E REFLEXÃO

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

1º Sub-Momento (1ª e 2ª Fase de Construção)

Na fase de construção praticamente não houve dificuldades, isto porque o jogo focou-se mais no meio-campo ofensivo sendo grande parte das vezes efetuado o roubo de bola nesta zona do campo, as poucas vezes que a fase de construção existiu foi praticamente sempre bem sucedida.

2º Sub-Momento (Fase de Criação de Situações de Finalização)

A fases de criação de situações de finalização foi a fase mais bem sucedida no jogo, uma vez que grande parte do jogo se focou nesta fase, tanto nos roubos de bola no meio campo ofensivo, como nas rápidas combinações criadas pelos atletas para posterior finalização.

3º Sub-Momento (Finalização)

A finalização foi muito bem conseguida, com 14 golos e grande parte das oportunidades flagrantes aproveitadas, havendo também algum desperdício de oportunidades, porém pouco relevante assinalar, visto o grande aproveitamento das oportunidades criadas e tendo em conta o escalão etário.

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

1º Sub-Momento (Reorganizar Estrutura)

O momento de reorganizar a estrutura foi muito pouco visto no presente jogo, dado a ineficácia de passe do adversário, a rápida reação à perda da bola dos nossos jogadores, sendo praticamente sempre bem sucedido.

2º Sub-Momento (Criar zona de Pressão)

A criar a zona de pressão os nossos atletas levam nota extremamente positivo, pois mal havia a perda da posse de bola eram os primeiros a reagir para voltar a ter a posse, à exceção de alguns jogadores com mais medo do contacto físico e do choque propriamente dito.

3º Sub-Momento (Pressionar para Ganhar)

Mais um momento em que fomos fortíssimos, ganhando 90% dos duelos ao adversário, apenas não conseguindo num 1º momento roubar, porém com a chegada de mais jogadores a pressão tornava-se mais incisiva, não havendo grande hipótese por parte do adversário, com a falta de qualidade do adversário a ser preponderante também.

TRANSIÇÕES

Transição Ofensiva

A transição ofensiva foi um momento do jogo pouco abordado, uma vez que grande parte do jogo se passou em organização ofensiva por parte da nossa equipa, das poucas vezes que existiu, a transição ofensiva foi bem efetuada.

Transição Defensiva

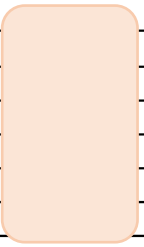

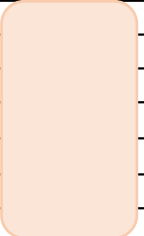
A transição defensiva foi também um momento do jogo muito pouco abordado, porém com sucesso sempre que efetuado.

- GD Prado vs CTF

	SC BRAGA	2	GD PRADO	CTF	4	
	RELATÓRIO DE JOGO					
ÉPOCA 2022/2023						

EQUIPA SCB	SUB 8	DATA	12	3	2023	HORA	10h00'	
			DD	MM	AAAA			
COMPETIÇÃO	FUT 7	CAMPEONATO					ESCALÃO	SUB8
JORNADA					SÉRIE			
							PISO	SINTÉTICO

ÁRBITRO					A. F.	BRAGA
LOCAL	PRADO	CAMPO				

SISTEMA TÁTICO SCB	JOGADORES	Nº	Pos. I	Pos. II	TEMPO	GOLOS	CARTÕES		AVALIAÇÃO		
							Amarelo	Vermelho	1-10	A-D	
1:2:3:1			GR		50	2			8	B	
VARIANTE			DEF		43				9	A	
				DEF	ALA	17				7	B
				MÉD	DEF	41	1			9	A
				ALA	MED	20				7	B
				ALA		32	1			9	A
				AVA		13				6	C
			DEF	MED	29				8	B	
			ALA		17				8	B	
			MÉD		17				6	C	
			ALA		18				5	C	
			AVA		12				5	C	
1:2:3:1			AVA		23	2			9	A	
VARIANTE											

ALTERAÇÕES AO SISTEMA TÁTICO EGF PALMEIRA

ALTERAÇÕES AO SISTEMA TÁTICO ADVERSÁRIO

PADRÃO DE PROBLEMAS EVIDENCIADOS NO JOGO

O aspeto defensivo foi o aspeto mais débil da partida, uma vez que o adversário conseguiu concretizar praticamente todas as oportunidades criadas, a partir de bons lances construídos em equipa, outra situação foi a falta de eficácia ofensiva, não aproveitando o forte controlo ofensivo durante quase toda a partida.

JOGADORES ADVERSÁRIOS EM DESTAQUE

Nº/NOME		AVALIAÇÃO QUALITATIVA
Nº/NOME		AVALIAÇÃO QUALITATIVA
Nº/NOME		AVALIAÇÃO QUALITATIVA

ADAPTABILIDADE AO CONTEXTO - ANÁLISE E REFLEXÃO

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

1º Sub-Momento (1ª e 2ª Fase de Construção)

Boa organização ofensiva por parte da nossa equipa aquando de termos bola, alas abertos, avançado o mais à frente possível. Denotamos, ainda algumas situações em que somos mais debeis na primeira fase de construção desde logo, e uma situação que já tende a ser contínua, são os pontapés de baliza a nosso favor.

2º Sub-Momento (Fase de Criação de Situações de Finalização)

As oportunidades de finalização foram surgindo ao longo do jogo, mas numa fase inicial com bastante inssucesso, denotamos também que quando aparecia um cruzamento do nosso ala esquerdo apenas estava 1 médio à entrada da área e o avançado na área para finalizar faltando assim o ala do lado contrário também a aparecer, pois existiram bastantes situações desse género tanto de um lado como do outro.

3º Sub-Momento (Finalização)

Quanto as finalizações propriamente ditas, os nosso jogadores concretizaram 4 oportunidades em golo ainda que poucos golos para o jogo corrido em si, sendo que fomos mais capazes do que o nosso adversário, que somente criou 3 oportunidades de finalização fazendo de 2 delas golo.

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

1º Sub-Momento (Reorganizar Estrutura)

Este foi um dos momentos em que pecamos mais, pois sofremos exatamente 2 golos em perdas de bola nossas na frente que originaram bola para a frente por parte do nosso adversário que levou a falhas nossas, no sentido em que um dos nossos defesas era batido e o outro saiu de 1º à bola falhando também o corte que levou aos golos do adversário, quando o 2º defesa tinha sim de fazer um pouco de contenção e esperar pela reorganização defensiva da nossa equipa.

2º Sub-Momento (Criar zona de Pressão)

Fahmos também no que toca à criação de zona de pressão pois o nosso adversário não nos permitiu que o mesmo se sucedesse, mas quando perdíamos bola tínhamos de imediato 2 em cima da bola, o que pode acabar por ser vantajoso ou não se a bola for ganha e ficar na nossa posse.

3º Sub-Momento (Pressionar para Ganhar)

Como referimos anteriormente, quando pressionamos nem sempre foi com sucesso sendo batidos nos lances dos dois golos, visto que saímos à bola de primeira, o que está mal sendo que somos o último homem.

TRANSIÇÕES

Transição Ofensiva

Na transição ofensiva fomos fortes, pois quando de facto consuíamos recuperar a bola ao nosso adversário e assim sair em atque organizado acabavamos praticamente sempre por criar perigo, sendo somente como foi referido, falta de eficácia e lentidão na hora da chegada a zonas de finalização.

Transição Defensiva

Este foi então a nossa grande debilidade, pois nos golos sofridos de facto pecamos no momento da transição defensiva, ou quando saímos de 1ª à bola, ou porque não conseguimos fazer contenção até que chegasse o nosso colega, ou quando perdíamos não recuperavamos de imediato a nossa posição.

2.2 Sub-15

Como se pode verificar tanto no Gráfico como na Tabela 7, a equipa dos Sub-15 realizou um total de 26 jogos nos quais 10 resultaram em vitória, 3 em empate e 13 em derrota. Obtiveram assim nesta época um total de 47 golos e 67 golos sofridos. Na Tabela 7 encontram-se os resultados de cada jogo.

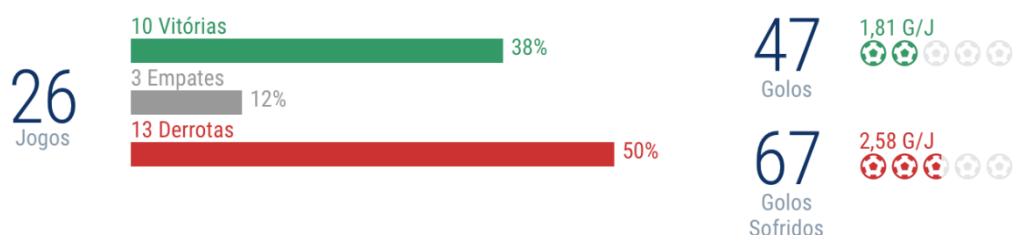


Gráfico 1- Jogos Sub-15

Fonte: zerozero.pt, (s.d).

Calendarização Palmeiras Sub-15					
Data	Hora	Jogos Casa/Fora (C/F)	Adversário	Resultado	V/E/D
14/08/2022	11h00	C	SC Braga	1-9	D
21/08/2022	11h00	F	Vianense	0-4	V
28/08/2022	11h00	C	AD Barroselas	2-1	V
04/09/2022	11h00	F	Gil Vicente	2-1	D
18/09/2022	11h00	C	Varzim	2-2	E
24/09/2022	17h00	F	FC Famalicão	1-1	E
06/10/2022	11h00	F	AD Barroselas	3-0	D
09/10/2022	11h00	C	Vitória SC	0-7	D
16/10/2022	11h00	C	Rio Ave	0-2	D
23/10/2022	11h00	F	ADC Aveleda	1-4	V
13/11/2022	11h00	C	Vianense	4-0	V
27/11/2022	11h00	C	Gil Vicente	2-2	E
04/12/2022	11h00	F	Varzim	4-0	D
08/12/2022	11h00	F	SC Braga	8-1	D
11/12/2022	11h00	C	FC Famalicão	1-3	D
18/12/2022	11h00	F	Vitória SC	4-2	D
08/01/2023	11h00	F	Rio Ave	6-0	D
15/01/2023	11h00	C	ADC Aveleda	3-0	V
05/02/2023	11h00	F	ADC Aveleda	0-4	V
12/02/2023	11h00	C	Vianense	4-1	V
05/03/2023	15h00	F	Gil Vicente	3-2	D
19/03/2023	11h00	C	AD Barroselas	2-1	V
26/03/2023	11h00	C	ADC Aveleda	3-1	V
02/04/2023	11h00	F	Vianense	0-2	V
23/04/2023	11h00	C	Gil Vicente	0-3	D
07/05/2023	11h00	F	AD Barroselas	3-2	D

Legenda: V-Vitória; E-Empate; D-Derrota

Tabela 7 - Jogos e Resultados Sub-15

Fonte: zerozero.pt, (s.d).

3. Observações

3.1 Observações de Treino

Nas observações das unidades de treino, consistiam em momentos de avaliação qualitativa dos atletas, da avaliação do nível físico e da condição física da avaliação da assimilação dos conteúdos programados para a U.T. e para os exercícios.

Tanto nos atletas sub-8, como nos atletas sub-15 foi possível observar o quão bem, ou não eram assimiladas as ideias de um exercício, logo após ser transmitido dava para perceber quem realmente estava focado nas tarefas, através dos comportamentos demonstrados no exercício, se havia alguma hesitação em relação ao que foi pedido, se devido à desorientação perguntavam aos colegas o que era para fazer, ou se pelo contrário havia sido assimilado à primeira contribuindo para a fluidez do treino e posterior melhora da percepção da intenção do exercício.

Foi também possível observar se a qualidade individual era um aspeto que destacava o atleta dos demais, se o exercício, proporcionava isso mesmo, se destacava o forte poder a nível físico para melhor desenvolvimento desta vertente também, ou se se destacavam as capacidades aeróbias do atleta, as capacidades anaeróbias, a potência, a aceleração, a velocidade máxima.

Estas observações foram momentos enriquecedores, com forma a haver melhoria da intervenção para com os atletas no futuro.

3.2 Observações das competições

Durante as competições como treinador de futebol no Sporting Clube de Braga, nos escalões de sub-8 e sub-15, pude observar diferentes abordagens táticas adotadas durante os jogos. Nos jogos dos sub-8, o foco estava em proporcionar a igualdade de oportunidades aos jogadores, incentivando-os a desenvolver habilidades fundamentais e compreender conceitos fundamentais do jogo. Durante as partidas, era perceptível a simplicidade das estratégias, com ênfase na melhoria das capacidades individuais e coletivas dos jovens atletas.

Já nos jogos dos sub-15, a complexidade tática bastante maior, os jogadores estavam num patamar diferente e com um desenvolvimento mais avançado, natural também devido à idade. As estratégias adotadas envolviam aspetos como o posicionamento, pressão ofensiva e também a nível das transições defensivas e ofensivas.

Como treinador o meu papel nos jogos era orientar a equipa, fazer ajustes táticos consoante o necessário no momento de jogo, acompanhava o desempenho individual dos jogadores, identificava pontos fortes e áreas onde podia haver melhoria, e fornecia orientações para auxiliá-los no seu crescimento.

As competições representavam oportunidades para aplicar as estratégias trabalhadas nos treinos, testar diferentes abordagens táticas com o objetivo de ver como a equipa se adapta em situação de jogo. Como treinador no Sporting Clube de Braga, procurava criar um ambiente propício com vista o crescimento técnico e tático dos jogadores durante os jogos, visando o seu progresso individual e também o sucesso coletivo da equipa.

3.3 Análise do Desempenho individual em Treinos e Períodos Competitivos

Nas tabelas 8 e 9 encontram-se um exemplo de uma avaliação qualitativa de um atleta sub-8, com a avaliação da componente de rendimento do atleta com vários parâmetros preenchidos com as notas atribuídas de 1 a 6, com as observações acerca da componente físico-motor, componente técnico-tática e também da componente psicológica.



 SC BRAGA	FICHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL		SC BRAGA CIDADE DESPORTIVA																																																																																																																																																																																	
	ÉPOCA 2022/2023 EQUIPA		23/05/2015																																																																																																																																																																																	
PESO 31 % massa gorda	PÉ DOM. DIREITO ALTURA 131	POSIÇÃO MÉD AV. TOTAL 82%																																																																																																																																																																																		
A - Potencial em argem de progressão suficiente para integrar equipas SC Braga + DE 90% B - Potencial e rendimento suficientes para pertencer às equipas SC Braga - CTF Palmeira. 70 A 90% C - Equacionar e avaliar capacidade para integrar as equipas SC Braga - CTF Palmeira. 50 A 70% D - Procurar novo enquadramento no universo SC Braga. - DE 50%																																																																																																																																																																																				
TEMPO JOGO OFICIAL 206 TITULAR 11 SUPLENTE UTILIZADO 7 SUPLENTE NÃO UTILIZADO 0 NÃO CONVOCADO 0 TEMPO JOGO AMIGÁVEL 361	AVALIAÇÃO DE COMPONENTES DE RENDIMENTO				<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>POSICIONAMENTO COM BOLA</td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>TOMADA DE DECISÃO COM BOLA</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td></tr> <tr><td>POSICIONAMENTO SEM BOLA</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td></tr> <tr><td>EXECUÇÃO SEM BOLA (DUELOS, DESARME, ETC)</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td></tr> <tr><td>REACÇÃO À PERDA</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>LEITURA E COMPREENSAO DO JOGO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>PENÃO DOMINANTE</td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>PASSE CURTO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>PASSE LONGO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>1º TOQUE</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>CONDUÇÃO E DRIBLE</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>EFICACIA NA FINALIZAÇÃO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>CABECAMENTO</td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>REMATE EXTERIOR</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>CAPACIDADE DE EXECUÇÃO EM VELOCIDADE (PASSE, FINTA E REMATE)</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>VELOCIDADE DE EXECUÇÃO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>EMPENHO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td></tr> <tr><td>RELACIONAMENTO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td></tr> <tr><td>PONTUALIDADE</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td></tr> <tr><td>ASSIDUIDADE</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td></tr> <tr><td>DISCIPLINA</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td></tr> <tr><td>CONCENTRAÇÃO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td></tr> <tr><td>ESPIRITO COMPETITIVO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td></tr> <tr><td>PREDISPOSIÇÃO PARA APRENDER E POTENCIALIZAR AS SUAS CAPACIDADES</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td></tr> </tbody> </table>		1	2	3	4	5	6	POSICIONAMENTO COM BOLA				X			TOMADA DE DECISÃO COM BOLA					X		POSICIONAMENTO SEM BOLA					X		EXECUÇÃO SEM BOLA (DUELOS, DESARME, ETC)					X		REACÇÃO À PERDA						X	LEITURA E COMPREENSAO DO JOGO						X	PENÃO DOMINANTE				X			PASSE CURTO						X	PASSE LONGO						X	1º TOQUE						X	CONDUÇÃO E DRIBLE						X	EFICACIA NA FINALIZAÇÃO						X	CABECAMENTO				X			REMATE EXTERIOR						X	CAPACIDADE DE EXECUÇÃO EM VELOCIDADE (PASSE, FINTA E REMATE)						X	VELOCIDADE DE EXECUÇÃO						X	EMPENHO					X		RELACIONAMENTO					X		PONTUALIDADE					X		ASSIDUIDADE					X		DISCIPLINA					X		CONCENTRAÇÃO					X		ESPIRITO COMPETITIVO					X		PREDISPOSIÇÃO PARA APRENDER E POTENCIALIZAR AS SUAS CAPACIDADES					X	
	1	2	3	4	5	6																																																																																																																																																																														
POSICIONAMENTO COM BOLA				X																																																																																																																																																																																
TOMADA DE DECISÃO COM BOLA					X																																																																																																																																																																															
POSICIONAMENTO SEM BOLA					X																																																																																																																																																																															
EXECUÇÃO SEM BOLA (DUELOS, DESARME, ETC)					X																																																																																																																																																																															
REACÇÃO À PERDA						X																																																																																																																																																																														
LEITURA E COMPREENSAO DO JOGO						X																																																																																																																																																																														
PENÃO DOMINANTE				X																																																																																																																																																																																
PASSE CURTO						X																																																																																																																																																																														
PASSE LONGO						X																																																																																																																																																																														
1º TOQUE						X																																																																																																																																																																														
CONDUÇÃO E DRIBLE						X																																																																																																																																																																														
EFICACIA NA FINALIZAÇÃO						X																																																																																																																																																																														
CABECAMENTO				X																																																																																																																																																																																
REMATE EXTERIOR						X																																																																																																																																																																														
CAPACIDADE DE EXECUÇÃO EM VELOCIDADE (PASSE, FINTA E REMATE)						X																																																																																																																																																																														
VELOCIDADE DE EXECUÇÃO						X																																																																																																																																																																														
EMPENHO					X																																																																																																																																																																															
RELACIONAMENTO					X																																																																																																																																																																															
PONTUALIDADE					X																																																																																																																																																																															
ASSIDUIDADE					X																																																																																																																																																																															
DISCIPLINA					X																																																																																																																																																																															
CONCENTRAÇÃO					X																																																																																																																																																																															
ESPIRITO COMPETITIVO					X																																																																																																																																																																															
PREDISPOSIÇÃO PARA APRENDER E POTENCIALIZAR AS SUAS CAPACIDADES					X																																																																																																																																																																															
<table border="1"> <tbody> <tr><td>AGILIDADE</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td></tr> <tr><td>VELOCIDADE</td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ROBUSTEZ FISICA ADEQUADA A POSIÇÃO ESPECIFICA</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td></tr> <tr><td>CAPACIDADE DE LIDERANÇA</td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>COMUNICAÇÃO VERBAL E GESTUAL</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td></tr> <tr><td>CONTROLO EMOCIONAL / REACÇÃO AO ERRO</td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>MOTIVAÇÃO / CORAGEM / GARRA / CONFIANÇA</td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CAPACIDADE DE SUPERAÇÃO</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>TOTAL PARCIAL</td><td>0</td><td>1</td><td>1</td><td>7</td><td>13</td><td>10</td></tr> <tr><td>TOTAL GLOBAL</td><td colspan="6">82%</td></tr> </tbody> </table>							AGILIDADE					X		VELOCIDADE				X			ROBUSTEZ FISICA ADEQUADA A POSIÇÃO ESPECIFICA					X		CAPACIDADE DE LIDERANÇA				X			COMUNICAÇÃO VERBAL E GESTUAL					X		CONTROLO EMOCIONAL / REACÇÃO AO ERRO			X				MOTIVAÇÃO / CORAGEM / GARRA / CONFIANÇA	X						CAPACIDADE DE SUPERAÇÃO						X	TOTAL PARCIAL	0	1	1	7	13	10	TOTAL GLOBAL	82%																																																																																																													
AGILIDADE					X																																																																																																																																																																															
VELOCIDADE				X																																																																																																																																																																																
ROBUSTEZ FISICA ADEQUADA A POSIÇÃO ESPECIFICA					X																																																																																																																																																																															
CAPACIDADE DE LIDERANÇA				X																																																																																																																																																																																
COMUNICAÇÃO VERBAL E GESTUAL					X																																																																																																																																																																															
CONTROLO EMOCIONAL / REACÇÃO AO ERRO			X																																																																																																																																																																																	
MOTIVAÇÃO / CORAGEM / GARRA / CONFIANÇA	X																																																																																																																																																																																			
CAPACIDADE DE SUPERAÇÃO						X																																																																																																																																																																														
TOTAL PARCIAL	0	1	1	7	13	10																																																																																																																																																																														
TOTAL GLOBAL	82%																																																																																																																																																																																			
ASPETOS DE OBSERVAÇÃO FÍSICO/MOTORA	Aspetos qualitativos, físicos e motores, o Afonso tem imensas qualidades desde logo no aspeto da coordenação motora, sendo essas características de visível melhoria ao longo desta época desportiva, fisicamente que teve indices de melhoria igualmente, pois a sua robustez e postura em campo e fora dele melhoraram bastante.																																																																																																																																																																																			
ASPETOS DE OBSERVAÇÃO TÁTICO-TÉCNICA	Aspetos táticos e técnicos, evoluiu imenso até agora seja na força de remate, na tomada de decisão do passe, visão de jogo, nos vários momentos de jogo desde a reacção à perda da posse de bola ao momento de ataque organizado, foi de facto uma grande e boa surpresa para nós denotar tamanha evolução no atleta em todos estes aspetos.																																																																																																																																																																																			
OBSERVAÇÕES PSICOLÓGICAS/COMPORTEMENTAIS	O Afonso sempre demonstrou ser um menino educado, atencioso e atento relativamente ao seu comportamento e dos colegas que o rodeiam, emocionalmente não é tão forte como com a bola nos pés, pois já abandonou 1/2 jogos a chorar devido a saber os erros que cometeu o que faz também dele bastante bom enquanto jogador.																																																																																																																																																																																			
OUTRAS OBSERVAÇÕES	Na nossa opinião é um miúdo que deve muito, mas mesmo muito combater o nível mental, pois a cada final a cada jogo que se avizinha mais difícil ele "treme" no sentido em que diz que lhe dói a barriga, dói a cabeça, fica nervoso.																																																																																																																																																																																			
TREINADOR	José Dinis Costa				01/06/2023																																																																																																																																																																															

Tabela 9 - Ficha de avaliação individual final

4. Projeto

O projeto que decidi criar na modalidade do futebol no Sporting Clube de Braga foi um dia repleto de atividades tanto para os atletas como para as suas famílias.

Assim, este projeto ao qual chamei de “Futebol em família” seria para ser feito uma vez por mês, se possível. O objetivo do projeto seria fundamentar a convivência familiar, demonstrar a importância da atividade física e ainda dar oportunidade aos atletas de mostrarem a sua evolução mês após mês.

Algumas atividades seriam: jogo 2 contra 2 (atleta e parente vs outro atleta e parente); ter o objetivo de acertar com a bola no cone; autógrafos com os jogadores da equipa principal (se possível) e lanche.

No entanto, não foi possível a implementação do projeto este ano devido ao facto de o Sporting Clube de Braga fazer a sua calendarização antes do início da época, tornando-se bastante difícil a implementação de projetos não previstos na mesma.

No Anexo 2, encontra-se o projeto e ainda os convites que seriam enviados para a realização do projeto.

5. Atividades Complementares

No anexo 4 encontra-se o certificado do workshop “Formar Guarda-Redes de Futebol” que fiz durante o meu estágio.

Relatório da ação de formação do “ III Encontro de montanha” :

No dia 9 de maio de 2023, realizou-se no Instituto Politécnico da Guarda o III Encontro anual de montanha, no auditório dos serviços centrais, sendo o tema abrangido o "Planeamento e gestão de risco em atividades desportivas de montanha" , tendo como palestrantes os seguintes professores, António Brandão, Nuno Serra, Elísio Roque, Luís Carvalhinho, Paulo Roxo e Maria Barbosa cada um abordando um tema diferente acerca da importância de diversas valências na montanha, um exemplo disso foi a abordagem da importância da saúde dentária para as atividades e desportos na montanha, algo que há apenas alguns anos atrás seria impensavelmente algo abordado nestas ações de formação e com relevância para este tipo de atividades.

Achei uma ação de formação bastante enriquecedora e cativante que despertou um maior interesse da minha parte para este tipo de atividades, pois sempre fui um pequeno bichinho por este tipo de atividades, porém nunca tive oportunidade para experienciar, vivenciar e assistir a palestras em relação às atividades de montanha.

Relatório da ação de formação “Formar guarda-redes de futebol” :

No dia 31 de maio realizou-se no Instituto Politécnico da Guarda uma ação de formação, no auditório dos serviços centrais, acerca de uma melhor formação da posição, guarda-redes, sendo os palestrantes os treinadores de guarda-redes, Bernardo Carapau e Duarte Miranda.

Esta formação serviu como um complemento ao conhecimento adquirido através da licenciatura de desporto, mais precisamente da U.C. futebol, sendo também complementado o conhecimento através do estágio realizado.

Na parte teórica tivemos oportunidade de comparar 2 guarda-redes de excelência, em que um realizou a formação toda num grande clube de Portugal, presente em todos os escalões de formação da seleção nacional, sendo ele o excelente guarda-redes, Diogo Costa que atua no Futebol Clube do Porto e outro, um dos melhores guarda-redes que existiram até aos dias de hoje, Manuel Neuer, que em comparação com Diogo Costa, não teve nem um pouco das oportunidades de trabalhar com os melhores treinadores de guarda-redes ao nível da formação, no entanto tornou-se o guarda-redes que hoje em dia todos nós conhecemos e é uma referência para grande parte dos atletas que ocupam esta posição.

Na parte prática houve a demonstração de diversos exercícios que tinham o objetivo de melhorar a capacidade de reação, o passe curto, o passe longo, o enquadramento com a baliza, as quedas, entre outros.

IV. Reflexão Final

No estágio como treinador de futebol das equipas Sub-8 e Sub-15 no Sporting Clube de Braga, enfrentei diversos desafios, mas que resultaram em lições valiosas que levo para o meu futuro profissional.

Com a ajuda da excelente equipa técnica que me acompanhou ao longo dos 9 meses de estágio, a minha adaptação foi bastante boa. Rapidamente fiquei a conhecer os atletas que iria treinar, as instalações desportivas, os profissionais que iriam ser meus colegas e ainda o ambiente do clube.

Uma pequena dificuldade que senti inicialmente foi as diferentes dinâmicas presentes nas equipas que treinava. Devido à diferença da faixa etária dos Sub-8 e Sub-15, eram exigidas abordagens diferentes. Com os jogadores dos Sub-8, por exemplo, tinha que desenvolver atividades mais simples e mais lúdicas de modo a chamar a atenção dos mesmos. Além disso, é necessária uma maior explicação e demonstração dos exercícios pedidos no treino, uma vez que muitos estão agora a iniciar a sua atividade no futebol. Já com os jogadores do Sub-15, foi necessário um maior foco na técnica individual e na compreensão tática do jogo, exigindo, assim, um nível mais avançado dos exercícios realizados no treino e também uma maior consistência. No entanto, foi algo a que me adaptei passado algumas semanas.

Algo que me apercebi ao longo dos treinos foi que diferentes jogadores tinham diferentes habilidades e níveis de experiência distintos. Com isto, foi necessário um apoio personalizado muitas vezes, de modo a trazer o melhor de cada um para a equipa.

Também foi crucial uma melhor gestão do meu tempo, visto que tinha de dividir a minha vida entre Braga e a Guarda. Além disto, visto que muitas vezes aos fins de semana tinha jogos ou torneios, tinha de planear o meu estudo ou trabalhos a realizar para a universidade durante a semana nas horas livres.

Assim, com esta oportunidade de vivenciar aquilo que é o dia a dia de um treinador de futebol, acabo este estágio com ainda mais certezas de que isto é aquilo que eu gostava que fosse o meu futuro profissional. Com todos os treinos, todas as vitórias, empates e derrotas nos jogos e ao fim a análise dos mesmos, fui capaz de aperfeiçoar as minhas aptidões como treinador.

Acabo este estágio a sentir-me realizado e com vontade de continuar a aprender mais sobre o mundo do futebol tendo sempre em vista ser um melhor e mais competente treinador.

Referências

Câmara Municipal de Braga. (s.d.). [Página inicial]. Recuperado em 22 de junho de 2023, de <https://www.cm-braga.pt/pt>

Diário do Minho. (s.d.). A bola já rola na Pedreira. Recuperado de [\[https://www.diariodominho.pt/noticias/desporto/a-bola-ja-rola-na-pedreira-175431\]](https://www.diariodominho.pt/noticias/desporto/a-bola-ja-rola-na-pedreira-175431)(<https://www.diariodominho.pt/noticias/desporto/a-bola-ja-rola-na-pedreira-175431>).

Flickr. (s.d.). [Perfil de usuário do Flickr](<https://www.flickr.com/photos/147875252@N02/>).

Fut7. (n.d.). Campos. Recuperado de [\[https://fut7.pt/campos/\]](https://fut7.pt/campos/)(<https://fut7.pt/campos/>).

Resultados FPF. (s.d.). Detalhes da competição. Recuperado de [\[https://resultados.fpf.pt/Competition/Details?competitionId=23376&seasonId=102\]](https://resultados.fpf.pt/Competition/Details?competitionId=23376&seasonId=102)(<https://resultados.fpf.pt/Competition/Details?competitionId=23376&seasonId=102>).

Sporting Clube de Braga. (s.d.). Facebook. Recuperado de [\[https://www.facebook.com/SCBragaOficial/?locale=pt_PT\]](https://www.facebook.com/SCBragaOficial/?locale=pt_PT)(https://www.facebook.com/SCBragaOficial/?locale=pt_PT).

Sporting Clube de Braga. (s.d.). Instagram. Recuperado de [\[https://www.instagram.com/sportingclubedebraga/\]](https://www.instagram.com/sportingclubedebraga/)(<https://www.instagram.com/sportingclubedebraga/>).

Sporting Clube de Braga. (s.d.). Patrocínios. Recuperado de [\[https://scbraga.pt/patrocinius/\]](https://scbraga.pt/patrocinius/)(<https://scbraga.pt/patrocinius/>).

Sporting Clube de Braga. (s.d.). [Página oficial do Sporting Clube de Braga](<https://next.scbraga.pt>).

Sporting Clube de Braga. (s.d.). Twitter. Recuperado de [\https://twitter.com/SCBragaOficial?ref_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Eserp%7

Ctwgr%5Eauthor](https://twitter.com/SCBragaOficial?ref_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Eserp%7Ctwgr%5Eauthor).

Visit Portugal. (s.d.). [Página inicial]. Recuperado em 22 de junho de 2023, de <https://www.visitportugal.com/pt-pt/node/73738>




Wikiwand. (s.d.). Estádio Municipal de Braga. Recuperado de [\[https://www.wikiwand.com/en/Estádio_Municipal_de_Braga\]](https://www.wikiwand.com/en/Estádio_Municipal_de_Braga)(https://www.wikiwand.com/en/Estádio_Municipal_de_Braga).

Zerozero. (s.d.). Estádio Municipal de Braga. Recuperado de [\[https://www.zerozero.pt/stadium.php?id=4116\]](https://www.zerozero.pt/stadium.php?id=4116)(<https://www.zerozero.pt/stadium.php?id=4116>).

Zerozero. (s.d.). Jogos da equipe. Recuperado de [\[https://www.zerozero.pt/team_matches.php?id=16710&grp=1\]](https://www.zerozero.pt/team_matches.php?id=16710&grp=1)(https://www.zerozero.pt/team_matches.php?id=16710&grp

ANEXOS

Anexo 1 – Convenção de estágio

	CONVENÇÃO Estágio / Ensino Clínico ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)	MODELO GESP.003 Anexo E
<p>O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio/Ensino Clínico, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).</p>		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES		
<p> <input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: <u>Futebol</u> <input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____ Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Jose' Dinis Costa</u> N.º: <u>1704782</u> Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Teresa Fonseca</u> Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Rui Silva</u> </p>		
2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS		
<p>1) Os acima identificados DECLARAM:</p> <p>a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</p> <p>b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;</p> <p>c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:</p> <p>(i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);</p> <p>(ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;</p> <p>(iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</p> <p>d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;</p> <p>e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:</p> <p>(i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</p> <p>(ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).</p>		
3. ASSINATURAS		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) <u>01/09/2022</u> Data <u>Dinis Costa</u> (assinatura)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio <u>15/03/2023</u> Data  (assinatura)	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento <u>01/09/2022</u> Data  (assinatura e selo da Entidade)

Projeto de Estágio

Futebol em família

2022/2023



Projeto apresentado por:

JOSÉ DINIS FERREIRA DA COSTA



ATIVIDADES EM FAMÍLIA



Ideia de projeto

- Tarde em que os atletas podem levar um membro familiar para jogos amigáveis de futebol, com direito a lanche no final da atividade. O projeto será realizado de mês a mês, se possível.



Objetivo

- Fundamentar a convivência familiar;
- Demonstrar a importância da atividade física;
- Os atletas puderem mostrar um pouco da sua evolução mês após mês.

Atividades



- Jogo 2 contra 2 (atleta e parente vs outro atleta e parente)
- Ter o objetivo de acertar com a bola no cone;
- Autógrafos com os jogadores da equipa principal (se possível);
- Lanche.



Quando e onde?

- Uma vez por mês ou em dias especiais (por exemplo: dia da criança, dia do país, dia internacional do desporto, etc).
- Cidade desportiva.

CONVITE PARA O EVENTO:



CONVITE

FUTEBOL EM FAMÍLIA

O Sporting Clube de Braga tem o prazer e a honra de convidar os seus atletas e familiares para o evento "Futebol em família", no dia XX/XX/XXXX às 14 horas na cidade desportiva.

Este evento tem como objetivo uma tarde repleta de atividades, com lanche incluído.



Confirmar presença até dia XX/XX/XXX
para o email xxxxx@gmail.com

**POLI
TÉCNICO
GUARDA**

**Estágio - Menor de Treino Desportivo
Sporting Clube de Braga**



Introdução

Estágio realizado no menor de treino desportivo - modalidade de futebol , nos escalões de sub-8 e sub-15, porém com equipas pertencentes à Escola de Futebol de Palmeira.

Objetivos Gerais:

Melhorar o canal de comunicação entre os atletas e os treinadores;
Trabalhar sempre para promover um bom ambiente entre os atletas;
Aperfeiçoar competências táticas em relação ao jogo;
Adquirir aptidões de análise de jogo.

Objetivos Específicos:

Realizar as tarefas previstas no GFUC;
Obter conhecimento para planificar as unidades de treino de maneira assertiva;
Conseguir identificar falhas a nível dos gestos técnicos e dos posicionamentos em campo e ter uma intervenção acertada para melhorar estes aspetos;
Procurar conhecimento generalizado da modalidade.

Fases de Desenvolvimento do Estágio

- 2/9 a 1/10 Fase de Integração e Desenvolvimento
- 2/10 a 31/5 Fase de Intervenção
- 1 de Junho Fase de Conclusão e Avaliação

Recursos Espaciais e Materiais



Material	Quantidade	Estado
Bolas	12	Bom
Sinalizadores	50	Mau
Bolachas	40	Médio
Cones	30	Bom
Mini balizas	10	Bom
Balizas de 5	6	Mau
Balizas de 7	2	Bom
Balizas de 11	2	Muito Bom
Coletes	50	Bom
Arcos	20	Bom

Horário do estágio:



Projeto

Realização de 1 dia de convívio entre atletas, uma vez por mês, para fortalecer as relações interpessoais

Recursos Humanos

Coordenador: Rui Silva

Sub-15:

Treinador: Daniel Pinto.

Treinador Adjunto: João Rodrigues.

Treinador Estagiário: José Dinis Costa.

Atletas: 22

Sub-8:

Treinadora: Ana Ferreira.

Treinadores Estagiários: José Dinis Costa; João Pedro Costa

Atletas: 15

Testes e avaliações

No plano de testes e avaliações podem ser aplicados/as, avaliações antropométricas, e alguns testes físicos, tais como teste de velocidade, teste de resistência, teste de força.

Fases de Intervenção

Intervenção planeada de acordo com o escalão dos atletas e o nível de conhecimento do jogo.

Analisar possíveis intervenções, posteriormente intervir e finalmente avaliar a qualidade da intervenção.

Considerações finais

Com a concretização do estágio em menor de treino desportivo, pretendo estar melhor preparado para elaborar sessões de treino aos escalões mais precoces e aos escalões mais juvenis, sendo estes os escalões com os quais trabalho.

Coordenadora: Prof^a Doutora Teresa Fonseca - Tutor: Rui Silva - Estagiário: José Dinis Costa nº 1704782

Anexo 4 – Certificado do Workshop “Formar Guarda-Redes de Futebol”

WORKSHOP
**FORMAR
GUARDA-REDES
DE FUTEBOL**

**POLI
TÉCNICO
GUARDA**

CERTIFICADO

Certifica-se que

José Dinis Ferreira da Costa

Participou no Workshop “**Formar Guarda-Redes de Futebol**”, organizado pelo Politécnico da Guarda, que decorreu no dia 31 de Maio de 2023, e que teve a duração de 5 horas.
O Seminário, com o código nº 56435021 é creditado para efeitos de renovação da TPTD com 1 Unidade de crédito presenciais para Licenças UEFA “C”, “B”, “A” e TPTD grau I, II e III.

O Vice-Presidente do Politécnico da Guarda


(Prof. Doutor Manuel António Jacinto Salgado)



ipg@ipg.pt | politecnicoguarda.pt

Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, n.º 50 | 6300-559 Guarda

Tel. 271 220 100 | Fax. 271 222 690