

Curso Técnico Superior Profissional de Desporto

Relatório Final de Estágio

Gabriel Marçal
Marcelo Mendes
Carlos Farinha

Julho 2025

Cofinanciado por:



Índice

1. Introdução	5
2. Objetivos.....	8
3. Caracterização da Instituição cooperante.....	9
3.1 Origem da Associação Desportiva e Cultural de Proença-a-Nova	9
3.2 Infraestruturas.....	11
3.3 Horário e regime de funcionamento	14
3.4 Ocupação do espaço desportivo.....	15
3.5 Níveis pedagógicos existentes	16
3.6 Órgãos Sociais.....	17
3.7 Quadro Técnico.....	18
3.8 Departamento Futebol	19
3.9 Recursos Materiais	20
4. Fundamentação Teórica	22
4.1 Planificação e a descrição das atividades desenvolvidas e a sua reflexão....	25
4.2 Planificação e Reflexão das Sessões de Treino	28
4.3 Plano individual de estágio	31
4.4 Horário Semanal	35
4.5 Reflexão Semanal	36
4.6 Registo de Horas.....	39
5. Reflexão Crítica e Autoavaliação.....	41
6. Conclusões	43
7. Referências	44
8. Anexos.....	45

Cofinanciado por:



Índice de Figuras

Figura 1 - Imagem Satélite das Instalações.....	11
Figura 2 - Entrada Principal/Bilheteira.....	11
Figura 3 - Saída de Emergência	11
Figura 4 - Arrecadação e Ginásio	12
Figura 5 - Posto Médico.....	11
Figura 6 - Gabinete.....	12
Figura 7 - Sala para reunião com os pais.....	11
Figura 8 - Lavandaria / Roupar	12
Figura 9 - Bar / Sala de estudo.....	13
Figura 10 - Balneários	13
Figura 13 - Ocupação do Espaço Desportivo	15
Figura 14 - Horário Semanal	35

Cofinanciado por:



Índice de Tabelas

Tabela 1 - Horário e Regime de Funcionamento	14
Tabela 2 - Níveis pedagógicos existentes	16
Tabela 3 - Órgãos Sociais.....	17
Tabela 4 - Quadro Técnico	18
Tabela 5 - Departamento de Futebol	19
Tabela 6 - Recursos Materiais	21

Cofinanciado por:



1. Introdução

O desporto, e em particular o futebol, desempenha um papel fundamental no desenvolvimento físico, cognitivo e social de crianças e jovens. A prática regular de atividade física em contexto estruturado, como o treino desportivo, contribui para a aquisição de hábitos saudáveis, para a aprendizagem de valores como o respeito, a cooperação e a disciplina, e para o desenvolvimento de competências motoras essenciais. No contexto da formação de treinadores, os estágios curriculares representam uma etapa crucial de aplicação prática dos conhecimentos adquiridos, permitindo a imersão no ambiente real de treino, a interação com atletas e equipas técnicas, e o desenvolvimento de competências pedagógicas, organizacionais e técnicas. É neste enquadramento que se insere o presente relatório de estágio.

Os principais objetivos deste estágio passaram pelo desenvolvimento de competências práticas e profissionais em contexto real de trabalho, possibilitando a aplicação dos conhecimentos adquiridos ao longo do Curso Técnico Superior Profissional. Pretendeu-se proporcionar uma experiência formativa completa, onde fosse possível compreender a dinâmica do trabalho no setor do desporto, respeitar as normas de higiene e segurança, e desenvolver hábitos de sociabilização, responsabilidade e respeito. Em termos mais específicos, o estágio visou o desempenho de tarefas técnicas e administrativas associadas à prática de atividades físicas e desportivas, o acompanhamento e orientação dos atletas, bem como o desenvolvimento de competências técnico-táticas no contexto do futebol de formação. Paralelamente, o presente relatório tem como objetivo descrever e refletir sobre as atividades desenvolvidas, caracterizar a instituição acolhedora, e analisar o impacto da experiência de estágio na minha formação pessoal e profissional.

O presente relatório foi realizado no âmbito da unidade curricular de “Estágio”, que iniciou a 17 de Fevereiro de 2025 e terminou a dia 6 de Junho de 2025, num total de 600 horas, está integrada no 2º ano do Curso Técnico Superior Profissional da Escola Superior de Educação, pertencente ao Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Cofinanciado por:



O estágio realizado por mim, Gabriel Alexandre Martins Marçal, em contexto profissional, foi realizado na Associação Desportiva e Cultural de Proença-a-Nova, na secção de futebol. O meu estágio teve a supervisão do tutor da instituição, Marcelo Cândido Mendes, e como orientador de estágio o Professor Carlos Farinha. O clube, tinha competições todos os fins de semanas, sendo normalmente ao sábado encontros desportivos dos escalões de Petizes e Traquinas, jogos dos escalões de Benjamins e Iniciados e aos domingos jogos dos escalões de Infantis e Seniores.

Além dos treinos e jogos, também me foram atribuídas várias tarefas, tais como, organização do escritório, elaboração e arquivagem de vários documentos, arrumação e inventariação do material desportivo, manutenção e monitorização do material desportivo e espaço desportivo, organização de encontros desportivos e respetivas fichas de jogo, calendário de jogos, arbitragem dos jogos do escalão de Benjamins, preenchimento de fichas de jogo, pré-jogo, pós-jogo e análise de jogos.

Os escalões que me foram atribuídos são:

Escalão de Petizes como Treinador Principal, escalões de Traquinas e Benjamins dando apoio no que for necessário, Iniciados e Seniores também como apoio.

Escolhi esta instituição, por estar já a 10 anos ligado a ela como jogador, e Treinador do escalão de Petizes há 2 anos, sendo que nestes dois anos percebi que treinar as crianças era algo que gostava e que seria algo que queria explorar, para no futuro poder eventualmente dedicar-me ao treino desportivo, e com esta oportunidade de estágio, achei que seria o momento certo para me envolver mais no futebol de formação e enriquecer o meu conhecimento.

A minha maior motivação na realização deste estágio foram os vários feedbacks dos vários treinadores e jogadores, e sorrisos e satisfação das crianças.

Neste relatório de estágio irá estar presente todo o trabalho realizado no decorrer do estágio e informações referentes à instituição acolhedora.

Este relatório de estágio está organizado, começando com os objetivos que me foram propostos pela instituição acolhedora e pelo meu orientador de estágio, seguindo da caracterização da instituição cooperante, onde procuro descrever pormenorizadamente a instituição, seguidamente o corpo do relatório onde procurei colocar a importância que o futebol tem no desenvolvimento das crianças

Cofinanciado por:



e jovens, posteriormente corpo de relatório, e finalizando com a conclusão, anexos e apêndices.

Cofinanciado por:



2. Objetivos

Com este estágio tive como objetivos a desenvolver:

Objetivo 1: Desenvolver em contexto de trabalho um tempo privilegiado para a construção de um saber prático e profissional estruturado e consistente, na área do saber do CTeSP;

Objetivo 2: Aplicar a contextos reais de trabalho os conhecimentos adquiridos nas várias disciplinas que compõem o curso;

Objetivo 3: Tomar consciência da dinâmica inerente ao mundo do trabalho;

Objetivo 4: Observar, reconhecer e executar as regras de higiene e segurança no trabalho;

Objetivo 5: Desenvolver hábitos saudáveis no domínio da sociabilização, solidariedade, respeito pelos outros e por si próprio;

Objetivo 6: Desempenhar tarefas auxiliares inerentes à prática de Atividades Físicas e Desportivas, incluindo preparação e arrumação de equipamento, manutenção de material e apoio à atividade letiva;

Objetivo 7: Acompanhar, vigiar e orientar os atletas nas entradas, saídas das instalações ou das atividades;

Objetivo 8: Desempenhar tarefas administrativas de acordo com a supervisão e orientação de um técnico superior ou do supervisor;

Objetivo 9: Desenvolver o gosto e o hábito pela prática desportiva regular

Objetivo 10: Desenvolver as ações motoras e comportamentos através de exercícios com uma estrutura simples;

Objetivo 11: Desenvolver as ações técnico-táticas individuais - passe, receção, condução, drible-finta, desarme, remate e cabeceamento;

Objetivo 12: Desenvolver os princípios específicos ofensivos - penetração, cobertura ofensiva e mobilidade, e princípios específicos defensivos - contenção e cobertura defensiva;

Cofinanciado por:

3. Caraterização da Instituição cooperante

Nome: Associação Desportiva e Cultural de Proença-a-Nova

Presidente: Carlos Acácio Proença Martins

Coordenador do clube: Marcelo Cândido Mendes

Telemóvel: 927 622 541

Código Postal: 6150-565

Morada: Largo Senhora das Neves, apartado 27, 6150- 565 Proença-a-Nova

Correio Eletrónico: adcpnv@sapo.pt

NIPC: 501115757

Tipo de Entidade: Associação Sem Fins Lucrativos

Data da fundação: 22/06/1976

Populacional: 1000 Sócios

Geográfico: Portugal, Castelo Branco, Proença-a-Nova

3.1 Origem da Associação Desportiva e Cultural de Proença-a-Nova

A Associação Desportiva e Cultural de Proença-a-Nova (ADC Proença-a-Nova) é uma associação sem fins lucrativos, com sede no Largo Campo Senhora das Neves, tendo existência legal desde 22/06/1976. Estando inserido num pequeno município do interior do país, com cerca de 8000 habitantes, é neste momento a associação que promove o fomento da prática regular do futebol no concelho. A sua principal atividade tem sido desenvolvida na criação de hábitos desportivos, principalmente na população jovem, com a dinamização de equipas nos escalões de formação (Petizes; Traquinas; Benjamins; Infantis; Iniciados; Seniores; Veteranos) e respetiva participação nos campeonatos oficiais organizados pela Associação de Futebol do distrito de Castelo Branco, desde os primeiros anos da sua existência. Conta também com sessões de fitness no Pavilhão Municipal de Proença-a-Nova.

Cofinanciado por:



Um clube com muita história desde o início da sua fundação até aos anos mais recentes, tendo sempre vindo a conquistar muitos trofeus, alguns exemplos mais recentes:

A nível sénior:

- Taça de Honra “José Farromba” em 5 de Outubro de 2023
- Supertaça Distrital em Junho de 2023
- Liga Imotroféu II Divisão em 23 de Março de 2025

A nível da formação:

- Campeonato Distrital Juvenis Fut.11 em Maio de 2023
- Campeonato Distrital Iniciados Fut.11 em Junho de 2024
- Campeonato Distrital Iniciados Fut.11 em Maio de 2025

Cofinanciado por:



3.2 Infraestruturas

A qualidade das infraestruturas desportivas é um fator determinante para o desenvolvimento dos atletas, e para a realização das atividades físicas com segurança e eficiência.

No Campo Senhora das Neves, podemos encontrar dois campos com relvado sintético um de Fut. 11 e outro de Fut. 5, um ginásio, quatro balneários e várias salas de apoio, representadas nas seguintes imagens.



Figura 1 - Imagem Satélite das Instalações



Figura 2 - Entrada Principal/Bilheteira

Cofinanciado por:





Figura 3 - Saída de Emergência



Figura 4 - Arrecadação e Ginásio



Figura 5 - Posto Médico



Figura 6 - Gabinete



Figura 7 - Sala para reunião com os pais



Figura 8 - Lavandaria / Roupar

Cofinanciado por:





Figura 9 - Bar / Sala de estudo

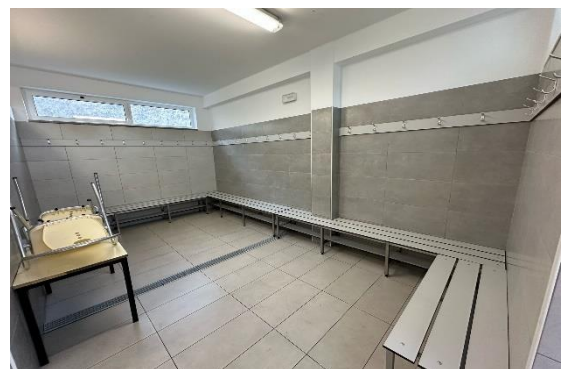


Figura 10 - Balneários

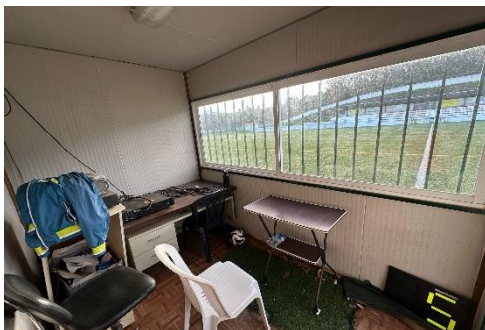


Figura 11 - Banco de Suplentes / Tribuna de imprensa



Figura 12 - Bancadas

Cofinanciado por:



3.3 Horário e regime de funcionamento

Os treinos dos diferentes escalões de futebol estavam divididos por dias e horários, de acordo com a tabela 1 segunda-Feira treino do escalão de Iniciados das 17:00 às 18:30 , terça-feira treino do escalão de Benjamins das 18:30 às 19:30 e treino do escalão Sénior das 20:00 às 21:30, quarta-Feira treino do escalão de Iniciados das 17:00 às 18:30, treino dos escalões de Traquinas e Infantis das 18:30 às 19:30 e treino do escalão Sénior das 20:00 às 21:30, quinta-Feira treino do escalão de Iniciados das 17:00 às 18:30 e treino do escalão de Benjamins das 18:30 às 19:30, sexta-Feira treino dos escalões de Petizes, Traquinas e Infantis das 18:30 às 19:30 e treino do escalão Sénior das 20:00 às 21:30.

Horas	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira		5.ª Feira	6.ª Feira	
17h00-18h30	Iniciados		Iniciados		Iniciados		
18h30-19h30		Benjamins	Infantis	Traquinas	Benjamins	Infantis	Petizes e Traquinas
20h00-21h30		Seniores	Seniores			Seniores	

Tabela 1 - Horário e Regime de Funcionamento

Cofinanciado por:



3.4 Ocupação do espaço desportivo

Quanto a ocupação do Campo Senhora das Neves, nas Segundas-Feiras os Iniciados ocupavam o campo nº. 1 e 2, nas Terças-Feiras, os Benjamins e Seniores ocupavam o campo nº. 1 e 2, na Quarta-Feira os Infantis, Iniciados, Seniores ocupavam o campo nº. 1 e 2, e os Traquinas no campo nº. 3, na Quinta-Feira os Iniciados e Benjamins ocupavam o campo nº. 1 e 2, na Sexta-Feira, os Petizes, Infantis e Seniores ocupavam o campo nº. 1 e 2 e os Traquinas o campo nº. 3. Os campos estão identificados na figura 11.

Como se pode ver na [Tabela 1 - Horário e Regime de Funcionamento](#), os treinos não se realizavam nos mesmos horários.



Figura 11 - Ocupação do Espaço Desportivo

Cofinanciado por:

3.5 Níveis pedagógicos existentes

Na Associação Desportiva e Cultural de Proença-a-Nova, a modalidade de futebol é praticada em todos os níveis pedagógicos excepto Juvenis e Juniores, na atual época desportiva. Os diferentes níveis pedagógicos estão representados na tabela 2.

Níveis de Pedagogia	Faixa Etária	Formato Competição
Base		
Petizes	5 e 6 anos (2019/2020)	Encontro Desportivo GR+3
Traquinas	7 e 8 anos (2017/2018)	Encontro Desportivo GR+4
Iniciação		
Benjamins	9 e 10 anos (2015/2016)	Torneio Fut.7
Infantis	11 e 12 anos (2013/2014)	Competição Fut.9
Aperfeiçoamento		
Iniciados	13 e 14 anos (2011/2012)	Competição Fut.11
Alto Rendimento		
Seniores	Antes de 2007	Competição Fut.11

Tabela 2 - Níveis pedagógicos existentes

Cofinanciado por:



3.6 Órgãos Sociais

O número de sócios está em mil (1000), já o número de atletas está nos duzentos (200) na época desportiva 2024/25. Desde a fundação da Associação tem se vindo a ver um grande crescimento no número de sócios e atletas, e espera-se que na época desportiva 2025/26 continue em crescimento.

Assembleia Geral

	Cargo	Nome	Nº Sócio	Contactos
1	Presidente	João Alves Miguel	858	966820114
2	1º Secretário	Jorge Cardoso	1	934564509
3	2º Secretário	Paulo Rodrigues	826	966842828

Conselho Fiscal

	Cargo	Nome	Nº Sócio	Contactos
1	Presidente	Carlos C. Braga Figueiredo	105	937953292
2	1º Suplente	João Paulo Farinha	484	964327420
3	2º Suplente	Alexandro M. Vieira	633	965397726
4	1º Suplente	Américo Dias	444	

Direção

	Cargo	Nome	Nº Sócio	Contactos
1	Presidente	Carlos A. Proença Martins	111	926218805
2	Tesoureiro	Marcelo Mendes	836	965675097
3	1º Secretário	Sandra Ribeiro	862	965574259
4	2º Secretário	Michelangelo Caffarello	866	963091125
5	Vice-Presidente	José Catarino	452	962136421
6	Vice-Presidente	Carlos Lavrador	370	965991897
7	Vice-Presidente	António Cardoso	707	961773384
8	Vice-Presidente	António Cardoso	467	961773384
9	1º Vogal	João Proença	671	927936320
10	2º Vogal	Maria do Céu Proença	645	926318330
11	3º Vogal	Fernando Tavares	625	962243220
12	4º Vogal	Jorge Lourenço	298	964914962
13	5º Vogal	Alberto Gonçalves	486	984472009
14	6º Vogal	Paula André	742	964892197
15	7º Vogal	Daniel Alexandre	749	924104764
16	8º Vogal	Carlos Santos	977	967909775
17	9º Vogal	Manuel Nunes	975	967909775
18	10º Vogal	João Gomes	921	936132586
19	11º Vogal	Eurico Portela	171	936132586
20	12º Vogal	Sílvia Gomes	976	919467820

Tabela 3 - Órgãos Sociais

Cofinanciado por:



3.7 Quadro Técnico

No Campo Senhora das Neves, tive o privilégio de trabalhar com os treinadores Tiago Paulo, Bruno Rafael no escalão de Seniores, treinadores Marcelo Mendes, João Proença no escalão de Iniciados, treinadores Marcelo Mendes e André Marques no escalão de Infantis, treinadores Luís Pedro Farinha, Gilberto Farinha no escalão de Benjamins, treinador Gilberto Farinha no escalão de Traquinas e treinador Rodrigo Ribeiro no escalão de Petizes. Os nomes dos treinadores e respetivos escalões podem ser visualizados na tabela 4.

Petizes	
Treinador Principal	Gabriel Marçal
Treinador Principal	Rodrigo Ribeiro
Traquinas	
Treinador Principal	Gilberto Farinha
Benjamins	
Treinador Principal	Luís Pedro
Treinador-Adjunto	Gilberto Farinha
Infantis	
Treinador Principal	André Marques
Treinador-Adjunto	Marcelo Mendes
Iniciados	
Treinador	Marcelo Mendes
Treinador	João Proença
Seniores	
Treinador Principal	Tiago Paulo
Treinador Principal	Bruno Rafael

Tabela 4 - Quadro Técnico

Cofinanciado por:



3.8 Departamento Futebol

O Departamento de Futebol da Associação Desportiva e Cultural de Proença-a-Nova visa planejar, coordenar, executar e supervisionar todas as atividades relacionadas à prática de futebol, tanto no âmbito profissional como formativo.

Departamento Futebol		
Treinador Guarda Redes	Fut.7/Fut.9/Fut.11	Luís Pedro
Diretor Departamento Medico	Joana Aparício	
Enfermeiro	Ana Filipa Alves	
Fisioterapeuta	Ana Carolina Dias / André Sequeira	
Técnico SBV e DAE	André Sequeira / Marcelo Mendes	
Coordenador Técnico	Gilberto Farinha	
Diretor Formação	Marcelo Mendes	

Tabela 5 - Departamento de Futebol

Cofinanciado por:



3.9 Recursos Materiais

Na Associação Desportiva e Cultural de Proença-a-Nova, podemos encontrar variados materiais maior parte em bom estado, pois quando existe algo em mau estado, uma das principais preocupações de toda a gente envolvida na Associação é colocar novo material para os atletas terem as melhores condições possíveis.

Material	Número	Estado
Bolas Fut.11	28	Bom
Bolas Fut.9	20	Bom
Bolas Fut.7	21	Bom
Bolas Fut.5	10	Bom
Bolas Fut.4	15	Bom
Coletes Azuis	25	Bom
Coletes Vermelhos	14	Bom
Coletes Verdes	18	Bom
Coletes Amarelos	30	Bom
Coletes Laranja	21	Bom
Balizas 11 Fixas	2	Bom
Balizas Fut.9	2	Bom
Balizas Fut.5	2	Bom
Mini Balizas	2	Bom
Kit Águas x12	2	Bom
Kit Águas x6	4	Razoável
Bicicletas Estáticas	2	Bom
Barra Olímpica	1	Bom
Discos 5kg	4	Bom
Pesos Tornozelos	6	Bom
Fita Extensível	4	Bom
Bonecos Insufláveis	4	Bom
Bases para Varas	30	Bom
Varas Altas	30	Bom

Cofinanciado por:



Cones Transito	11	Bom
Cones Médios	16	Bom
Cones Pequenos	22	Bom
Sinalizadores Retangulares	29	Bom
Sinalizadores Redondos	42	Bom
Arco Pequeno	1	Razoável
Escadas Coordenação	6	Bom
Barreiras Pequenas	11	Bom
Barreiras Grandes	18	Bom
Rede FutVolei	1	Bom
Postes FutVolei	1	Bom
Compressor	2	Razoável
Bomba de Mão	1	Bom
Pinos Bomba	5	Bom

Tabela 6 - Recursos Materiais

Cofinanciado por:



4. Fundamentação Teórica

A importância do desporto no desenvolvimento das crianças e jovens

Segundo Teoldo, Guilherme e Garganta (2015), o desporto é uma poderosa ferramenta de transformação de crianças e jovens adolescentes, promovendo capacidades cognitivas, motoras, sociais e emocionais. Mesmo quando não é aplicado com a metodologia da forma correta acaba na maioria das vezes por ter efeitos positivos uma vez que nomeadamente no futebol os objetivos diretos, como por exemplo marcar golo, ser mais rápido que o adversário, ganhar um jogo ou competição e ser melhor que o adversário, tal como os objetivos indiretos, nomeadamente a estratégia para vencer essa mesma competição, a adaptação ao jogo e ao seu adversário e também a tomada de decisão que visa alguns princípios que possui e de comportamentos que são pedidos que mantêm uma avaliação quase permanente seja em competição oficial ou não, que está presente em todo o processo educativo dos jovens e das crianças (Ricardo, 2005).

Alem disso, o desporto funciona como um processo dinâmico de adaptação sucessiva, no qual cada novo desafio ou estímulo influencia as transformações seguintes (Scaglia 2021), promovendo um desenvolvimento global e progressivo.

Futebol

O futebol é considerado o desporto mais popular a nível mundial, exercendo grande fascínio especialmente sobre os mais jovens (Teoldo 2015). Este Desporto não deve de ser visto apenas como um Jogo Desportivo Coletivo ou um espetáculo desportivo, mas sim como um meio pedagógico, científico e social, capaz de estimular aprendizagens fundamentais para a formação pessoal e coletiva.

Como destaca (Dias 2016), o futebol tem grande peso económico, cultural e social, sendo um fenómeno de relevância internacional. A sua influência ultrapassa o campo de jogo, servindo de vetor de identidade, integração e desenvolvimento social em diversas comunidades.

Cofinanciado por:

Propostas do ensino de jogo

Autores como Garganta, Guilherme e Teoldo (2015) e Scaglia (2017; 2021) tem vindo a atualizar as propostas metodológicas do ensino do futebol, inicialmente apresentadas por Garganta e Pinto (1994). Estes investigadores estruturam o processo de ensino-aprendizagem, cada uma com objetivos específicos de desenvolvimento técnico-tático e cognitivo:

Etapa 1 - Construir relação com bola

Etapa 2 - Construir a presença de alvos

Etapa 3 - Construir a presença de um adversário

Etapa 4 - Construir a presença de colegas e adversário

Etapa 5 - Desenvolver as noções de espaço/tempo

Segundo eles as diferenças devem ser:

Etapa 1 - Construir a Relação Com a Bola:

Objetivos da 1ª Etapa:

Familiarizar o praticante com a bola, aprendendo a controlá-la e a apreciar as trajetórias que lhe são impressas;

- Promovam a utilização de ambos os pés e todas as superfícies de contacto na realização de todas as ações técnicas com bola;
- Para aprender a jogar Futebol, é imprescindível que os aprendizes sejam capazes de: Receber a bola; passar a bola; conduzir a bola; rematar à baliza.
- Nesta etapa, têm lugar todos os exercícios que promovam a utilização de ambos os pés e as várias superfícies de contacto na realização das ações técnicas com bola; Em função do nível de desempenho dos alunos/atletas, podem utilizar-se exercícios da mais simples organização (circuitos/percursos gerais...) até outros bem mais complexos (jogos reduzidos);
- Tem por objetivo a “resolução” de alguns problemas já identificados:
 - Dificuldades na relação com a bola;
 - Olhar centrado na bola;
 - Sucessão de ações isoladas e explosivas sobre a bola.
 - Utilizar preferencialmente a parte inicial do treino (ativação geral).

Cofinanciado por:



Etapa 2 - Construir a Presença dos Alvos

Objetivos da 2ª Etapa:

- Evolução do nível do jogo que conduza à finalização, preferencialmente através de situações de cooperação;
- Nesta fase, têm lugar todos os exercícios que promovam a finalização, particularmente as situações 1x0+GR, 2x0+GR e 3x0+GR;
- Introdução do 1º Princípio específico do ataque - Penetração.

Etapa 3 - Construir a Presença do Adversário

Objetivos da 3ª Etapa:

- Plano defensivo - adotar uma atitude defensiva básica, aprendendo a orientar os apoios e enquadrar-se defensivamente;
- Plano ofensivo - melhorar o controlo da bola, desenvolvendo a capacidade de conquista e conservação da sua posse, bem como a aptidão para o duelo; Nesta etapa, privilegiam-se as situações 1x1+GR. Contudo, nas primeiras abordagens será necessário condicionar a ação do defensor, permitindo algum sucesso ao atacante;
- Introdução do 1º princípio específico da defesa - Contenção.

Etapa 4 - Construir a Presença dos Colegas e Adversários

Objetivos da 4ª Etapa:

- Plano defensivo - desenvolver o sentido de defesa coletiva, promovendo o espírito de entreaajuda e cooperação;
- Plano ofensivo - promover o jogo coletivo (o jogo a 3 revela-se a estrutura mínima que garante a essência do jogo, permitindo uma escolha binária); ~
- No início desta fase, privilegiam-se o jogo a 2 (2x1 e 2x2) com a introdução do 2º princípio específico do ataque e da defesa - cobertura ofensiva / cobertura defensiva;
- Progressivamente, avança-se para o jogo a 3 (3x1, 3x2 e 3x3) com introdução do 3º princípio específico do ataque e da defesa-mobilidade / equilíbrio.

Cofinanciado por:



Etapa 5 - Desenvolver as Noções Espaço/Tempo

Objetivos da 5ª Etapa:

- Plano defensivo - promover a articulação defensiva, a fim de reduzir e anular o espaço à equipa adversária;
- Plano ofensivo - promover a articulação ofensiva em profundidade e largura, a fim de obter mais espaço para o desenvolvimento das ações ofensivas;
- Nesta etapa, pretende-se alcançar o jogo formal(5x5), promovendo a organização coletiva no ataque (sistema de jogo) e na defesa;
- Introdução do 4º princípio específico de ataque e defesa - Espaço / concentração.

4.1 Planificação e a descrição das atividades desenvolvidas e a sua reflexão

As atividades desenvolvidas ao longo do estágio foram:

- Elaboração, arquivação e ajuda no desenvolvimento de vários documentos, tais como, Excel com contactos dos vários clubes do distrito e pais dos atletas (Anexo 5); Agendas semanais (Anexo 10); Dossier de Treino do escalão de Iniciados (Anexo 11)
- Treinador Principal do escalão de Petizes;
- Trabalho de investigação, questionários, sobre a coesão grupal em modalidades coletivas, escala da recompensa e do esforço em desportos coletivos;
- Manutenção do espaço desportivo e material desportivo, tais como, manutenção das redes de duas balizas de Fut.5 (Anexo 6); inventariação do material desportivo (Tabelas 6, 7 e 8);
- Planificação do treino do escalão de Petizes (Anexo 7)
- Planificação do treino do escalão de Traquinas (Anexo 8)
- Apoio no treino dos escalões de Benjamins, Infantis, Iniciados e Seniores (Anexo 4)

Cofinanciado por:

- Organização e Participação de encontros desportivos de Petizes e Traquinas (Anexo 9, Anexo 10)
- Preenchimento das fichas de jogo dos escalões de Petizes, Traquinas e Benjamins (Anexos 1 e 2)
- Arbitragem dos jogos de Benjamins (Anexo 4; Anexo 10)
- Participação no “IV Proença-a-Nova Cup 2025” do escalão de Benjamins (Anexo 3)
- Jogos que participei durante o período de estágio:
 - Arbitragem do jogo do escalão de Benjamins, ADC Proença-a-Nova x Benfica CB - 1/03/2025
 - Arbitragem do jogo do escalão de Benjamins, ADC Proença-a-Nova x ACR Atalaia do Campo - 8/03/2025
 - Jogo do escalão Sénior ACR Atalaia do Campo x ADC Proença-a-Nova - 9/03/2025
 - Jogo do escalão Benjamins CU Idanhense x ADC Proença-a-Nova - 15/03/2025
 - Jogo do escalão Sénior CU Idanhense x ADC Proença-a-Nova - 16/03/2025
 - Arbitragem do jogo do escalão de Benjamins, ADC Proença-a-Nova x GDC Silvaes - 22/03/2025
 - Jogo do escalão Sénior ADC Proença-a-Nova x UD Belmonte - 23/03/2025
 - Jogo do escalão de Benjamins, Sertanense FC X ADC Proença-a-Nova - 29/03/2025
 - Jogo do escalão Sénior CDRC VV Rodão x ADC Proença-a-Nova - 30/03/2025
 - Jogo do escalão de Benjamins CA Fundão x ADC Proença-a-Nova - 5/04/2025
 - Jogo do escalão de Infantis de 9 ADC Proença-a-Nova x Sport. Clube Covilhã - 6/04/2025
 - Jogo do escalão Sénior ADC Proença-a-Nova x GDV Sernache - 6/04/2025
 - Jogo do escalão de Benjamins ACR Atalaia do Campo x ADC Proença-a-Nova - 12/04/2025
 - Arbitragem do jogo do escalão de Benjamins ADC Proença-a-Nova x CU Idanhense - 26/04/2025

Cofinanciado por:

- Jogo do escalão de Infantis de 9 CA Fundão x ADC Proença-a-Nova - 27/04/2025
 - Jogo do escalão de Benjamins GDC Silvares x ADC Proença-a-Nova - 3/05/2025
 - Jogo do escalão de Infantis de 9 Sport. Benfica CB x ADC Proença-a-Nova - 4/05/2025
 - Arbitragem do jogo do escalão de Benjamins ADC Proença-a-Nova x Sertanense FC - 10/05/2025
 - Jogo do escalão de Infantis de 9 GDV Sernache - ADC Proença-a-Nova - 11/05/2025
 - Arbitragem do jogo do escalão de Iniciados ADC Proença-a-Nova x CA Alcains - 17/05/2025
 - Arbitragem do jogo do escalão de Benjamins ADC Proença-a-Nova x CA Fundão - 17/05/2025
- Encontros e Torneios que participei durante o período de estágio:
 - Encontro desportivo de Petizes e Traquinas na Sertã - 22/02/2025
 - “IV Proença-a-Nova Cup 2025” do escalão de Benjamins - 15 a 19/03/2025
 - “Pedrogão Grande Cup” do escalão de Infantis de 9 - 20/03/2025
 - Encontro desportivo de Petizes e Traquinas em Vila Velha de Rodão 26/03/2025
 - “Torneio 1º de Maio” em Alcains do escalão de Traquinas 1/04/2025
 - Encontro desportivo de Petizes e Traquinas em Vila de Rei - 10/04/2025

Cofinanciado por:



4.2 Planificação e Reflexão das Sessões de Treino

Durante o estágio desenvolvido na Associação Desportiva e Cultural de Proença-a-Nova, tive a oportunidade de participar ativamente na planificação, organização e condução de várias sessões de treino, principalmente com o escalão de Petizes, onde desempenhei funções como treinador principal. Nesta secção, apresento exemplos de planificação (anual, semanal e diária), com base nos objetivos definidos para esta faixa etária, e reflexões críticas sobre a sua implementação. Estes elementos demonstram a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos ao longo do curso, bem como o processo de desenvolvimento e adaptação de estratégias pedagógicas adequadas às necessidades dos jovens atletas. As planificações apresentadas, mesmo quando elaboradas em conjunto com outros treinadores, foram aplicadas por mim, permitindo uma aprendizagem significativa sobre o processo de treino e a dinâmica de um clube de futebol de formação.

Plano anual de Treino - Escalão de Petizes

Objetivo Geral: Desenvolver as capacidades motoras básicas, introduzir os fundamentos do jogo e promover o gosto pela prática desportiva através do jogo lúdico.

Mês	Objetivos Principais	Temas Técnicos	Competências Sociais
Fevereiro	Adaptação ao grupo e regras básicas	Condução de Bola	Cooperação e respeito
Março	Controlo e domínio motor	Passe curto	Comunicação com colegas
Abril	Iniciação à noção de espaço e jogo coletivo	Remate e controlo	Participação ativa
Mai	Consolidação dos gestos técnicos	Drible e receção simples	Respeito pelas regras do jogo
Junho	Jogos condicionados e trabalho em equipa	Aplicação técnica em situação	Espírito de equipa e fairplay

Embora este plano tenha sido estruturado com o apoio do treinador responsável, tive a oportunidade de contribuir com ideias para a organização mensal das temáticas. Foi importante perceber que com crianças entre os 5 e 6 anos, a evolução técnica está diretamente ligada ao ambiente motivador e ao carácter lúdico das atividades. A existência de objetivos mensais ajudou-me a planear os treinos com maior coerência e propósito.

Cofinanciado por:



Microciclo - Escalão de Iniciados

Estrutura do Microciclo

Data:

Dinâmica das cargas

Níveis	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Máximo		Folga			Folga	Jogo	Folga
Alto							
Médio							
Baixo							

Particpei ativamente na construção deste microciclo e na aplicação dos treinos. Foi muito interessante perceber que a estrutura semanal deve equilibrar o desenvolvimento técnico com a motivação e diversão. Com base na resposta das crianças, ajustámos exercícios que inicialmente eram complexos, para formas mais simples e interativas. A repetição com variação foi uma estratégia eficaz para manter o foco.

Exemplo de plano de treino - Escalão de Iniciados

Microciclo nº 16	Treinadores responsáveis: Marcelo Mendes e João P.		Material necessário: <i>Comer</i>	
Unidade de treino nº 46	Duração do treino: 90 min		<i>bolas, balizas</i>	
Nº de Atletas previstos: 20	Data: 16/12/2024		<i>Coletes</i>	
Conteúdos a trabalhar:				
Momentos do Jogo a trabalhar:				
Estratégias/actividades/conteúdos	Organização	Figura	Tempo parcial	Tempo Total
<i>Conversa com as atletas sobre o jogo</i> <i>Aquecimento</i>	Aquecimento/ Parte inicial			
<i>Exercícios ofensivos</i> <i>defensivos</i> <i>Hidratação</i> <i>Situações de jogo</i>	Parte Principal			
<i>Alongamentos</i>	Parte Final			
Bibliografia:				
Observações:				

Cofinanciado por:

Esta sessão foi orientada pelos treinadores Marcelo Mendes e João P., com a minha participação no apoio à condução das atividades e acompanhamento dos atletas ao longo das três fases do treino.

A sessão teve início com uma conversa com os atletas, o que considero uma prática fundamental, sobretudo nas faixas etárias mais jovens, como forma de criar ligação, alinhar objetivos e reforçar os aspetos motivacionais. O aquecimento foi orientado de forma dinâmica, com foco na ativação geral, envolvendo exercícios simples com bola, preparando os atletas para a parte principal da sessão.

Na fase principal, foram realizados exercícios com foco nas componentes ofensivas e defensivas do jogo. As atividades propostas permitiram trabalhar tanto os comportamentos individuais (passe, receção, desarme, cobertura defensiva) como noções básicas de ocupação de espaço e reação à perda de bola. A paragem para hidratação foi bem programada, respeitando os tempos de esforço e as necessidades fisiológicas dos atletas, principalmente por se tratar de crianças.

A última fase da sessão envolveu uma situação de jogo reduzido, que promoveu a aplicação prática dos conteúdos abordados anteriormente. Esta é uma abordagem muito eficaz, pois permite a transferência do treino para o jogo, além de ser altamente motivadora para os jovens atletas. O treino finalizou com alongamentos guiados, com o objetivo de iniciar o processo de recuperação.

Em termos organizativos, foi uma sessão equilibrada, bem estruturada e com boa gestão do tempo. Consegui observar como a comunicação clara entre os treinadores e o grupo influencia diretamente o envolvimento e a concentração das crianças. Enquanto estagiário, este treino deu-me a oportunidade de reforçar a importância da pedagogia no treino com escalões de formação, particularmente ao nível da gestão emocional, disciplina e motivação.



Considero esta sessão positiva e enriquecedora, tanto para o desenvolvimento das competências motoras das crianças como para o meu próprio crescimento enquanto futuro treinador.

Cofinanciado por:



4.3 Plano individual de estágio

No início do estágio, foi-me proposto que se realizasse o plano individual de estágio, dando os meus dados, dados da instituição, caracterização da instituição, objetivos e competências a desenvolver no estágio, atividades a desenvolver e o cronograma de atividades.

 Politécnico Castelo Branco Escola Superior de Educação	Curso Técnico Superior Profissional em Desporto Estágio	
---	--	---

PLANO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO ANO LETIVO 2024/2025

Dados do Estudante	
Nome: Gabriel Alexandre Martins Marçal	
Curso: Curso Técnico Superior Profissional de Desporto	
Número do BI/CC: 31340734 7 ZX9	Código do estudante: 20231401
Morada: Rua das Corgas N°42 3°DT 6150-421 Proença-a-Nova	
E-mail: gmarcal@ipcbcampus.pt	
Telemóvel: 966383628	Telefone:
Orientador	
Nome: Carlos Farinha	
Dados da Instituição de Acolhimento	
Nome: Associação Desportiva e Cultural de Proença-a-Nova	
Morada: Largo Senhora das Neves, apartado 27, 6150- 565 Proença-a-Nova	
Sede: Largo Senhora das Neves, apartado 27, 6150- 565 Proença-a-Nova	
Local de Estágio: Clube	
NIPC: 501115757	
Tutor de Estágio: Marcelo Cândido Mendes	
Duração e Horário de Estágio	

Cofinanciado por:



Data de início do Estágio: 17 de Fevereiro de 2025	Hora de entrada e saída: 17:00 22:00
Data de fim do Estágio: 6 de Junho de 2025	Hora de almoço: Não aplicável
Contatos	
Email: adcpnv@sapo.pt	
Telemóvel: 927 622 541	Telefone: Fax:

BREVE CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO:

A Associação Desportiva e Cultural de Proença-a-Nova (ADC Proença-a-Nova) é uma associação sem fins lucrativos, com sede no Largo Campo Senhora das Neves, tendo existência legal desde 22/06/1976. O número de sócios está em mil (1000), já o número de atletas está nos duzentos (200) na época desportiva 2024/25. Estando inserido num pequeno município do interior do país, com cerca de 8000 habitantes, e neste momento a associação que promove o fomento da prática regular do futebol no concelho. A sua principal atividade tem sido desenvolvida na criação de hábitos desportivos, principalmente na população jovem, com a dinamização de equipas nos escalões de formação (Petizes; Traquinas; Benjamins; Infantis; Iniciados; Seniores; Veteranos) e respetiva participação nos campeonatos oficiais organizados pela Associação de Futebol do distrito de Castelo Branco, desde os primeiros anos da sua existência. Conta também com sessões de fitness no Pavilhão Municipal de Proença-a-Nova.

OBJETIVOS A DESENVOLVER EM ESTÁGIO:

Objetivo Geral 1	Desenvolver em contexto de trabalho um tempo privilegiado para a construção de um saber prático e profissional estruturado e consistente, na área do saber do CTeSP.
Objetivo Específico 1	Aplicar a contextos reais de trabalho os conhecimentos adquiridos nas várias disciplinas que compõem o curso;

Cofinanciado por:



Objetivo Específico 2	Tomar consciência da dinâmica inerente ao mundo do trabalho;
Objetivo Específico 3	Observar, reconhecer e executar as regras de higiene e segurança no trabalho;
Objetivo Específico 4	Desenvolver hábitos saudáveis no domínio da sociabilização, solidariedade, respeito pelos outros e por si próprio;
Objetivo Específico 5	Desempenhar tarefas auxiliares inerentes à prática de Atividades Físicas e Desportivas, incluindo preparação e arrumação de equipamento, manutenção de material e apoio à atividade letiva;
Objetivo Específico 6	Acompanhar, vigiar e orientar utentes ou alunos nas entradas, saídas das instalações ou das atividades.
Objetivo Específico 7	Desempenhar tarefas administrativas de acordo com a supervisão e orientação de um técnico superior.

COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER EM ESTÁGIO:

Competências Gerais	Capacitar os alunos de conhecimentos por forma a preparar e desenvolver capacidades no sentido de desenvolver competências e tarefas próprias das suas especialidades, com vista à sua habilitação para o exercício para a atividade profissional a que se proponham.
Competência 1	
Competência 2	

ATIVIDADES A DESENVOLVER EM ESTÁGIO:

Organização do escritório; Elaboração e arquivagem de vários documentos; Elaboração do calendário semanal de jogos e respetivo flyer; Arrumação e inventariação do material desportivo; Manutenção e monitorização do material desportivo e espaço desportivo; Apoio nos treinos dos escalões de Traquinas, Benjamins; Treinador principal do escalão de petizes; Organização de encontros desportivos e respetivas fichas de jogo e calendário de jogos; Participação em encontros desportivos; Arbitragem dos jogos do escalão de Benjamins; Preenchimento de fichas de jogo, pré-jogo e pós-jogo; Análise de jogos; Simulação de emergência DAE;

Cofinanciado por:



--

CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES A DESENVOLVER:

ATIVIDADES	2025					
	MÊS					
	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.
Encontro Desportivo de Petizes e Traquinas na Sertã	22					
IV Proença-a-Nova Cup 2025			15-19			
Pedrogão Grande Cup			20			
Encontro Desportivo de Petizes e Traquinas em Vila Velha de Rodão			26			
Torneio 1º de Maio em Alcains				1		
Encontro Desportivo de Petizes e Traquinas em Vila de Rei				10		

TECNOLOGIAS A UTILIZAR NO ESTÁGIO:

Relógio; Computador; Internet; Telemóvel; Impressora

Data de entrega do Plano de Trabalho do Estágio _____ / _____ / _____

O Estagiário

Gabriel Marçal

O Orientador

Carlos Farinha

O Tutor

Marcelo Mendes

Cofinanciado por:



4.4 Horário Semanal

O horário foi definido em conjunto com o tutor da instituição, Marcelo Mendes, de acordo com o regulamento de estágio, apenas foi permitido fazer 35 horas semanais. Sendo maior parte dos jogos aos fins-de-semanas, fazia 6 horas de estágio aos sábados e domingos, tendo depois folga semanal na segunda-feira.

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo	
Horas								
09:00						1	1	
10:00						1	1	
11:00						1	1	
12:00						1	1	
13:00						1	1	
14:00						1	1	
15:00								
16:00								
17:00		1	1	1	1			
18:00		1	1	1	1			
19:00		1	1	1	1			
20:00		1	1	1	1			
21:00		1	1	1	1			
22:00		1	1		1			
		6	6	5	6	6	6	35

* Vermelho - Não Presente

Verde - Presente

Figura 12 - Horário Semanal

Cofinanciado por:



4.5 Reflexão Semanal

Após cada semana de estágio, foi-me proposto que realiza-se uma reflexão tendo o propósito de refletir o que se tinha passado nessa semana, para nas próximas semanas eventualmente melhorar o meu desempenho. Reflexões essas, fazia-as semanalmente, normalmente ao domingo após terminar os jogos todos, sendo o prazo de entrega sempre na segunda-feira da semana seguinte.

Ao longo da realização destas reflexões semanais foram-me sempre surgindo questões, as quais tentei dar sempre uma resposta para poder melhorar, tais como:

O que correu mal nesta semana? Porquê?

Em muitas das semanas chegava a casa e apercebia-me que a semana de treino tinha corrido mal, principalmente nos treinos dos petizes, sentia que os meninos não tinham interesse nos exercícios que lhes apresentava, sempre muito irrequietos e sempre na brincadeira. Será que devo mudar a minha abordagem aos treinos? Devo separá-los? Ser mais rígido?

O que fizeste para melhorar? O que sentiste?

Após alguma reflexão decidi mudar os meus treinos, mas ao mesmo tempo a tentar desenvolver as suas capacidades motoras e técnicas, os treinos passaram a ser maioritariamente jogos lúdicos sempre com bola, e alguns pequenos exercícios para desenvolver as capacidades técnicas, terminado sempre com jogo 3x3 ou 4x4 no qual tentava ajuda-los a entender as regras do futebol, tentei sempre evitar ao máximo filas e muito tempo de espera, notava que era nestes momentos que os meninos perdiam mais a atenção e estavam sempre na brincadeira, após esta mudança notei uma clara diferença no treino, e principalmente no comportamento dos meninos que melhorou significativamente.

Devo mudar o treino para a próxima semana? Eles gostaram deste treino?

Quando notava que os meninos gostavam do treino ou eventualmente pediam-me para fazer aquele exercício específico, fazia sempre o mesmo treino na semana a seguir, mas colocava sempre novas variantes para não se tornar repetitivo, por exemplo, na primeira semana jogavam a apanhada sem bola apenas com um colete na mão, na semana seguinte colocava bola em 2/3 meninos e os restantes sem

Cofinanciado por:

bola tendo os meninos com bola no pé controlar a bola e apanhar os meninos que não tinham bola.

Achas que consegues melhorar sozinho? Sentes que tens evoluído?

Sim, penso que consigo melhorar sozinho, por vezes quando tinha algumas dúvidas recorria a ajuda do meu tutor, mas tentava sempre melhorar sozinho e superar as adversidades que me iam aparecendo e com os erros aprendi. Senti sempre que estava a evoluir, recebi novas conhecimentos de outros treinadores, tentava sempre ao máximo recolher todos os pequenos detalhes e informações nos treinos onde me encontrava a dar apoios, sentia que estava mais a vontade ao redor das crianças, e conseguia me expressar melhor, fazendo com que os meninos entendessem o que eu queria dizer.

Curso Técnico Superior Profissional em Desporto REGISTO DE REFLEXÃO SEMANAL



Reflexão Semanal relativa aos conteúdos/atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 1	Semana: de 17 a 23	Local: ADC Proença-a-Nova
Tarefas Desempenhadas	17/02 - Ajuda na realização do dossiê de treino do escalão de Iniciados 18/02 - Continuação da realização do dossiê de treino de Iniciados - Apoio no treino dos Benjamins - Apoio no treino dos Seniores 19/02 - Ajuda na realização do dossiê de treino de Iniciados - Reunião com os coordenadores de estágio - Apoio no treino dos Traquinas - Apoio no treino dos Seniores 20/02 - Ajuda na realização do dossiê de treino de Iniciados - Apoio no treino de Benjamins	

Cofinanciado por:



	<p>21/02 - Treino dos Petizes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoio no treino dos Seniores <p>22/02 - Encontro desportivo dos escalões de Petizes e Traquinas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoio no jogo dos Benjamins <p>23/02 - Realização de um relatório de análise do jogo no escalão de Infantis</p>
Aspetos Positivos:	Excelentes condições de trabalho; Boa comunicação e relação com os encarregados do clube; Boa primeira impressão com os novos atletas de outros escalões; Promoção de atletas do escalão de Petizes para o escalão de Traquinas
Aspetos a melhorar:	Conhecer novos atletas dos escalões onde me encontro a dar apoio
Observações:	Contente por ver jogadores dos escalões onde me encontro a treinar, irem para escalões superiores e a mostrarem a sua qualidade e interesse.

Anexo 4 - Reflexões Semanais

Cofinanciado por:



4.6 Registo de Horas

No final de cada mês foi-me pedido que entrega-se o meu registo de presenças desse mês, preenchendo esta tabela, com P-Presente e F-Faltou mais o número de horas que realizei em tal dia.

Registo de Presenças - Prática em Contexto de Trabalho					
Escola: Superior de Educação (ESSE - IPCB)			Operação:		
Curso: Desporto (CTESP)					
Mês:			Ano:2025		
Identificação do Formando:					
Entidade de Acolhimento:					
Dia	Assiduidade do Formando	Total Horas/Dia	Dia	Assiduidade do Formando	Total Horas/dia
1			17		
2			18		
3			19		
4			20		
5			21		
6			22		
7			23		
8			24		
9			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15			31		
16					
Total Horas do Mês:			Total Dias do Mês:		
Observações:					

Cofinanciado por:



Assinatura do Responsável da Entidade

Marcelo Mendes

Assinatura do Docente

Gabriel Marçal

*P - Presente

F - Faltou

Cofinanciado por:



5. Reflexão Crítica e Autoavaliação

A realização do estágio na Associação Desportiva e Cultural de Proença-a-Nova representou uma etapa decisiva no meu percurso no CTeSP de Desporto. Este estágio permitiu-me aplicar na prática os conhecimentos adquiridos ao longo da formação, num contexto real e exigente, contribuindo para o meu crescimento profissional, técnico e pessoal.

Desempenhei a função de treinador principal da faixa etária dos 5 aos 6 anos, dando também apoio a treinos das faixas dos 7 aos 14 anos, o que me permitiu lidar com diferentes níveis de desenvolvimento motor, cognitivo e social. Esta diversidade obrigou-me a adaptar metodologias, abordagens comunicativas e estratégias de motivação adequadas a cada grupo etário, tornando-se um dos maiores desafios e ao mesmo tempo uma das maiores aprendizagens do estágio.

Durante estas 600 horas de estágio, enfrentei situações que exigiram pensamento rápido, resiliência e capacidade de adaptação. Gerir crianças tão jovens como as dos 5 e 6 anos exigiu um equilíbrio entre disciplina, ludicidade e paciência. A minha responsabilidade enquanto treinador principal deste escalão fez com que me envolvesse diretamente na planificação, execução e avaliação das sessões de treino, sempre com foco no desenvolvimento global dos atletas e na criação de um ambiente positivo e inclusivo.

Além disso, ao dar apoio a outras faixas etárias (dos 7 aos 14 anos), aprofundi o contacto com diferentes metodologias de treino e estilos de liderança. O trabalho em conjunto com treinadores mais experientes foi muito enriquecedor, permitindo-me observar, refletir e aprender com diversas perspetivas.

Recebi feedbacks positivos por parte dos treinadores, coordenadores e até dos encarregados de educação, o que reforçou a confiança no meu trabalho e o impacto positivo que consegui ter nas crianças. A valorização do meu empenho deixou-me motivado para continuar a investir na minha formação e evolução enquanto treinador.

Em termos de desempenho, considero que fui um estagiário dedicado, pontual e com atitude profissional desde o início. Demonstrei iniciativa, responsabilidade e empenho nas tarefas atribuídas. Ao longo do estágio, fui progressivamente ganhando mais autonomia e confiança, o que se refletiu na melhoria da minha capacidade de liderança e comunicação com os atletas.

Reconheço, no entanto, que ainda há áreas a desenvolver, nomeadamente no que diz respeito à organização mais eficiente de sessões de treino e ao uso de ferramentas de análise de desempenho, sobretudo nas faixas etárias mais velhas.

Cofinanciado por:

Tenho plena consciência de que a formação contínua é essencial para me tornar um profissional cada vez mais completo.

Em termos pessoais, este estágio fortaleceu a minha capacidade de trabalho em equipa, de gestão emocional e de lidar com a imprevisibilidade inerente ao contexto desportivo. Foi uma experiência exigente, mas extremamente gratificante.

O estágio na ADC Proença-a-Nova foi uma experiência transformadora, que superou as minhas expectativas. Permitiu-me consolidar competências técnicas, humanas e pedagógicas, e confirmou a minha paixão pela área do treino desportivo e pela formação de jovens atletas. Saio deste estágio mais maduro, mais confiante e com uma noção mais clara do caminho que quero seguir. Estou motivado para continuar a aprender, evoluir e contribuir, no futuro, para o crescimento do desporto e do futebol em Proença-a-Nova.

Cofinanciado por:



6. Conclusões

Este período de estágio realizou-se no 2º ano do Curso Técnico Superior Profissional de Desporto, no segundo semestre.

Para concluir, a realização deste estágio, representou uma etapa fundamental para a consolidação dos conhecimentos adquiridos ao longo do CTeSP, proporcionando uma prática imersiva e enriquecedora.

Durante o período de estágio, foi possível vivenciar de forma direta a rotina profissional no contexto desportivo, integrando-me nas dinâmicas de treino, bem como na relação com atletas, treinadores e outros profissionais do clube.

Esta vivência permitiu desenvolver competências técnicas e interpessoais importantes, tais como a capacidade de comunicação, a gestão de grupo, a aplicação de metodologias de treino e a adaptação a diferentes contextos e exigências do futebol competitivo.

Alem disso, o estágio contribui significativamente para uma melhor compreensão dos desafios e responsabilidades do profissional no ambiente desportivo, reforçando o meu compromisso com a ética, o profissionalismo e o trabalho em equipa.

Em suma, o estágio revelou-se uma oportunidade valiosa de crescimento pessoal e profissional, consolidando a minha vocação na área e motivando-me a continuar a investir no desenvolvimento contínuo como futuro profissional de desporto.

Cofinanciado por:

7. Referências

- Dias, P., Conceição, H., & Dionísio, P. (2016). *Impacto económico de grandes eventos desportivos*. Câmara Municipal de Lisboa.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos desportivos coletivos: Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.
- Scaglia, A. J., Reverdito, R. S., Ferreira, V. J., & Greco, P. J. (2017). *A pedagogia do jogo: O processo organizacional dos jogos esportivos coletivos*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 17(1), 23-38.
- Scaglia, A. J., Reverdito, R. S., Teoldo, I., & Greco, P. J. (2021). *Possibilidades técnico-táticas nos jogos com bola nos pés. Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 39, 312-317.
- Teoldo, I., Guilherme, J., & Garganta, J. (2015). *Para um futebol jogado com ideias: ensino dos jogos desportivos a partir dos princípios do jogo*. Appris.

Cofinanciado por:

8. Anexos

Anexo 1 - Ficha de Jogo do escalão de Petizes e Traquinas

Anexo 2 - Ficha de Jogo do escalão de Benjamins

Anexo 3 - Cartaz do torneio “IV Proença-a-Nova Cup 2025”

Anexo 4 - Reflexões Semanais

Anexo 5 - Excel com os contactos dos vários clubes do distrito e outros

Anexo 6 - Manutenção das redes de duas balizas de Fut.5

Anexo 7 - Exemplo de um treino do escalão de Petizes

Anexo 8 - Exemplo de um treino do escalão de Traquinas

Anexo 9 - Documento do encontro desportivo de Petizes e Traquinas realizado em Proença-a-Nova.


Anexo 10 - Agendas Semanais

Anexo 11 - Capa do Dossier de treino do escalão de Iniciados

Cofinanciado por:



Anexo 1 - Ficha de Jogo do escalão de Petizes e Traquinas



Associação de Futebol de Castelo Branco

A PREENCHER PELA A.F.F.

CÓDIGO Validado	CÓDIGO Reserção

RELAÇÃO DOS TÉCNICOS E DOS (AS) JOGADORES (AS) EFECTIVOS (AS) E SUPLENTE
ENCONTROS DESPORTIVOS FUTEBOL – TRAQUINAS 2024/25

Organização do Encontro Desportivo _____ Encontro n.º

Nome do Clube _____ Código

Campo _____ Localidade _____ Data / /

a)** Licença n.º _____ Nome: _____	a)** Licença n.º _____ Nome: _____
a) Licença n.º _____ Nome: _____	a) Licença n.º _____ Nome: _____
a) Licença n.º _____ Nome: _____	a) Licença n.º _____ Nome: _____
a) Licença n.º _____ Nome: _____	a) Licença n.º _____ Nome: _____

a) – Número de camisola. B) – Nome e número de camisola. C) – Indicar inserindo o número do delegado (1.ª ou 2.ª).
** – Número de camisola do (s) guarda-redes.


Capitão (ã) de equipa: b) _____ N.º

Sub-Capitão (ã) de equipa: b) _____ N.º

O ___ DELEGADO AO JOGO _____ de _____ de _____

NOTAS IMPORTANTES

Este impresso tem de ser entregue ao árbitro/ organização, antes do início do encontro, devidamente preenchido e já com as tarjetas colocadas no local de cada jogador (a), técnicos e demais agentes desportivos, não sendo permitido abreviaturas, juntamente com a restante documentação.



Associação de Futebol de Castelo Branco

A PREENCHER PELA A.F.F.

CÓDIGO Validado	CÓDIGO Reserção

RELAÇÃO DOS TÉCNICOS E DOS (AS) JOGADORES (AS) EFECTIVOS (AS) E SUPLENTE
ENCONTROS DESPORTIVOS FUTEBOL – PETIZES 2024/25

Organização do Encontro Desportivo _____ Encontro n.º

Nome do Clube _____ Código

Campo _____ Localidade _____ Data / /

a)** Licença n.º _____ Nome: _____	a)** Licença n.º _____ Nome: _____
a) Licença n.º _____ Nome: _____	a) Licença n.º _____ Nome: _____
a) Licença n.º _____ Nome: _____	a) Licença n.º _____ Nome: _____
a) Licença n.º _____ Nome: _____	a) Licença n.º _____ Nome: _____

a) – Número de camisola. B) – Nome e número de camisola. C) – Indicar inserindo o número do delegado (1.ª ou 2.ª).
** – Número de camisola do (s) guarda-redes.

Visto do Árbitro/Responsável de Organização: _____

Capitão (ã) de equipa: b) _____ N.º

Sub-Capitão (ã) de equipa: b) _____ N.º

O ___ DELEGADO AO JOGO c) _____ de _____ de _____

NOTAS IMPORTANTES

Este impresso tem de ser entregue ao árbitro/ organização, antes do início do encontro, devidamente preenchido e já com as tarjetas colocadas no local de cada jogador (a), técnicos e demais agentes desportivos, não sendo permitido abreviaturas, juntamente com a restante documentação.

Cofinanciado por:



Anexo 3 - Cartaz do torneio “IV Proença-a-Nova Cup 2025”



Cofinanciado por:

Anexo 4 - Reflexões Semanais:

Curso Técnico Superior Profissional em Desporto
REGISTO DE REFLEXÃO SEMANAL



Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 2	Semana: de 24 a 2	Local: ADC Proença-a-Nova
Tarefas Desempenhadas:	24/02 - Ajuda na atualização da listagem dos sócios 25/02 – Continuação da atualização da listagem dos sócios - Apoio no treino dos Benjamins - Apoio no treino dos Seniores 26/02 – Continuação atualização da listagem dos sócios - Treino dos Traquinas - Apoio no treino dos Seniores 27/02 – Continuação atualização da listagem dos sócios - Apoio no treino de Benjamins 28/02- Treino dos Traquinas - Apoio no treino dos Seniores 1/03 – Arbitragem do jogo de benjamins 2/03 – Realização de um relatório de análise do jogo no escalão de Infantis	
Aspetos Positivos:	Excelentes condições de trabalho; Boa comunicação e relação com os encarregados do clube; Boa primeira impressão com os novos atletas de outros escalões; Promoção de atletas do escalão de Petizes para o escalão de Traquinas	
Aspetos a melhorar:	Comunicar mais e fazer me entender melhor	

Cofinanciado por:



Curso Técnico Superior Profissional em Desporto
REGISTO DE REFLEXÃO SEMANAL

Observações:	Sem observações
--------------	-----------------

Cofinanciado por:



Curso Técnico Superior Profissional em Desporto
REGISTO DE REFLEXÃO SEMANAL



Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 3	Semana: de 3 a 9	Local: ADC Proença-a-Nova
Tarefas Desempenhadas:	3/03 – Arrumação da arrecadação do material desportivo - Apoio no treino dos Iniciados 04/03 – Apoio no treino dos Benjamins - Apoio no treino dos Seniores 05/03 – Manutenção de material desportivo (bases e balizas) - Apoio no treino dos Traquinas - Apoio no treino dos Seniores 06/03 – Manutenção de material desportivo (bases e balizas) - Apoio no treino de Benjamins 07/03- Treino dos Petizes - Apoio no treino dos Seniores 08/03 – Arbitragem do jogo de benjamins 09/03 – Jogo escalão seniores na Atalaia do Campo	
Aspetos Positivos:	Excelentes condições de trabalho; Boa comunicação e relação com os encarregados do clube; Boas relações com todos os atletas dos vários escalões;	
Aspetos a melhorar:	Ser mais interventivo e ativo nos treinos	

Cofinanciado por:



Curso Técnico Superior Profissional em Desporto
REGISTO DE REFLEXÃO SEMANAL

Observações:	Sem observações
--------------	-----------------

Cofinanciado por:



Curso Técnico Superior Profissional em Desporto
REGISTO DE REFLEXÃO SEMANAL



Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 4	Semana: de 10 a 16	Local: ADC Proença-a-Nova
Tarefas Desempenhadas:	10/03 – Arrumação da arrecadação do material desportivo - Apoio no treino dos Iniciados 11/03 – Manutenção das bolas de todos os escalões - Apoio no treino dos Benjamins - Apoio no treino dos Seniores 12/03 – Manutenção de material desportivo (baliza) - Treino dos Traquinas - Apoio no treino dos Seniores 13/03 – Manutenção de material desportivo (baliza) - Apoio no treino de Benjamins 14/03- Manutenção de material desportivo (bonecos insufláveis) - Treino dos Petizes e Traquinas - Apoio no treino dos Seniores 15/03 – Jogo de benjamins em Idanha-a-Nova 16/03 – Jogo escalão seniores em Idanha-a-Nova	
Aspetos Positivos:	Excelentes condições de trabalho; Boa comunicação e relação com os encarregados do clube; Boas relações com todos os atletas dos vários escalões;	

Cofinanciado por:



Curso Técnico Superior Profissional em Desporto
REGISTO DE REFLEXÃO SEMANAL

Aspetos a melhorar:	Ser mais interventivo e ativo nos treinos
Observações:	Sem observações

Cofinanciado por:



Curso Técnico Superior Profissional em Desporto
REGISTO DE REFLEXÃO SEMANAL



Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 5	Semana: de 17 a 23	Local: ADC Proença-a-Nova
Tarefas Desempenhadas:	<p>17/03 – Arrumação da arrecadação do material desportivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de um documento para a base de dados do clube com todos os contactos dos jogadores e seus pai/mãe e clubes do distrito - Apoio no treino dos Iniciados <p>18/03 – Elaboração de um documento para a base de dados do clube com todos os contactos dos jogadores e seus pai/mãe e clubes do distrito</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoio no treino dos Benjamins - Apoio no treino dos Seniores <p>19/03 – Elaboração de um documento para a base de dados do clube com todos os contactos dos jogadores e seus pai/mãe e clubes do distrito</p> <ul style="list-style-type: none"> - Treino dos Traquinas - Apoio no treino dos Seniores <p>20/03 – Manutenção do espaço desportivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoio no treino de Benjamins <p>21/03 - Manutenção do espaço desportivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Treino dos Petizes e Traquinas - Apoio no treino dos Seniores 	

Cofinanciado por:



Curso Técnico Superior Profissional em Desporto
REGISTO DE REFLEXÃO SEMANAL

	<p>22/03 – Jogo de benjamins em Proença-a-Nova</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manutenção do espaço desportivo <p>23/03 – Jogo escalão seniores em Proença-a-Nova</p>
Aspetos Positivos:	Excelentes condições de trabalho; Boa comunicação e relação com os encarregados do clube; Boas relações com todos os atletas dos vários escalões;
Aspetos a melhorar:	Ser mais interventivo e ativo nos treinos
Observações:	Sem observações

Cofinanciado por:



Curso Técnico Superior Profissional em Desporto
REGISTO DE REFLEXÃO SEMANAL



Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 6	Semana: de 24 a 30	Local: ADC Proença-a-Nova
Tarefas Desempenhadas:	24/03 – Arrumação da arrecadação do material desportivo - Apoio no treino dos Iniciados - Manutenção do espaço desportivo 25/03 – Organização de documentos - Apoio no treino dos Benjamins - Apoio no treino dos Seniores 26/03 – Organização de documentos - Treino dos Traquinas - Apoio no treino dos Seniores 27/03 – Reunião para a dinamização das redes sociais do clube - Apoio no treino de Benjamins 28/03 - Manutenção de material desportivo (bolas) - Treino dos Petizes e Traquinas - Apoio no treino dos Seniores 29/03 – Jogo de benjamins na Sertã - Manutenção de material desportivo (bolas) 30/03 – Jogo escalão seniores em Vila Velha de Rodão	

Cofinanciado por:



Curso Técnico Superior Profissional em Desporto
REGISTO DE REFLEXÃO SEMANAL

Aspetos Positivos:	Excelentes condições de trabalho; Boa comunicação e relação com os encarregados do clube; Boas relações com todos os atletas dos vários escalões;
Aspetos a melhorar:	Ser mais interventivo e ativo nos treinos
Observações:	Sem observações

Cofinanciado por:



Curso Técnico Superior Profissional em Desporto
REGISTO DE REFLEXÃO SEMANAL



Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 7	Semana: de 31 a 6	Local: ADC Proença-a-Nova
Tarefas Desempenhadas:	31/03 – Arrumação da arrecadação do material desportivo - Apoio no treino dos Iniciados - Manutenção do espaço desportivo 1/04 – Manutenção do espaço desportivo - Apoio no treino dos Benjamins - Apoio no treino dos Seniores 2/04 – Manutenção do espaço desportivo - Treino dos Traquinas - Apoio no treino dos Seniores 3/04 – Manutenção do espaço desportivo - Apoio no treino de Benjamins 4/04 - Manutenção de material desportivo (balizas) - Treino dos Petizes e Traquinas - Apoio no treino dos Seniores 5/04 – Jogo de benjamins e iniciados no Fundão 6/04 – Jogo escalão seniores em Proença-a-Nova - Jogo de infantis em Proença-a-Nova	

Cofinanciado por:



Curso Técnico Superior Profissional em Desporto
REGISTO DE REFLEXÃO SEMANAL

Aspetos Positivos:	Excelentes condições de trabalho; Boa comunicação e relação com os encarregados do clube; Boas relações com todos os atletas dos vários escalões;
Aspetos a melhorar:	Ser mais interventivo e ativo nos treinos
Observações:	Sem observações

Cofinanciado por:



Curso Técnico Superior Profissional em Desporto
REGISTO DE REFLEXÃO SEMANAL



Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 8	Semana: de 7 a 12	Local: ADC Proença-a-Nova
Tarefas Desempenhadas:	<p>7/04 – Arrumação da arrecadação do material desportivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoio no treino dos Iniciados - Manutenção do espaço desportivo <p>8/04 – Manutenção do espaço desportivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoio no treino dos Benjamins <p>9/04 – Manutenção do espaço desportivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Treino dos Traquinas - Apoio no treino dos Iniciados <p>10/04 – Manutenção do espaço desportivo (Preparação das instalações para o torneio Proença-Cup)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoio no treino de Benjamins - Apoio no treino de Iniciados <p>11/04 - Manutenção de material desportivo (balizas e preparação das instalações para o torneio Proença-Cup)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Treino dos Petizes e Traquinas <p>12/04 – Jogo de benjamins na Atalaia Do Campo</p>	
Aspetos Positivos:	Excelentes condições de trabalho; Boa comunicação e relação com os encarregados do clube; Boas relações com	

Cofinanciado por:



Curso Técnico Superior Profissional em Desporto
REGISTO DE REFLEXÃO SEMANAL

	todos os atletas dos vários escalões;
Aspetos a melhorar:	Ser mais interventivo e ativo nos treinos
Observações:	Sem observações

Cofinanciado por:



Curso Técnico Superior Profissional em Desporto
REGISTO DE REFLEXÃO SEMANAL



Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 9	Semana: de 14 a 20	Local: ADC Proença-a-Nova
Tarefas Desempenhadas:	14/04 – Preparação das instalações para o torneio "Proença-Cup" - Apoio no treino dos Iniciados 15/04 – Preparação das instalações para o torneio "Proença-Cup" 16/04 – Torneio "Proença-Cup" 17/04 – Torneio "Proença-Cup" 18/04 - Torneio "Proença-Cup" 19/04 – Torneio "Proença-Cup" 20/04 – Torneio em Pedrogão Grande do escalão de Infantis de 9	
Aspetos Positivos:	Excelentes condições de trabalho; Boa comunicação e relação com os encarregados do clube; Boas relações com todos os atletas dos vários escalões;	
Aspetos a melhorar:	Ser mais interventivo e ativo nos treinos	
Observações:	Sem observações	

Cofinanciado por:



Curso Técnico Superior Profissional em Desporto
REGISTO DE REFLEXÃO SEMANAL



Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 10	Semana: de 21 a 27	Local: ADC Proença-a-Nova
Tarefas Desempenhadas:	21/04 – Arrumação da Arrecadação do Material Desportivo - Apoio no treino dos Iniciados 22/04 – Apoio no treino de Benjamins - Manutenção de Material Desportivo 23/04 – Apoio no treino de Iniciados - Treino de Traquinas 24/04 – Apoio no treino de Iniciados - Apoio no Treino de Benjamins 25/04 – Manutenção do Material Desportivo - Treino de Petizes e Traquinas 26/04 – Encontro Desportivo de Petizes e Traquinas em Vila Velha de Rodão - Jogo de Benjamins em Proença-a-Nova 27/04 – Jogo do escalão de Infantis de 9 no Fundão	
Aspetos Positivos:	Excelentes condições de trabalho; Boa comunicação e relação com os encarregados do clube; Boas relações com todos os atletas dos vários escalões;	
Aspetos a melhorar:	Ser mais interventivo e ativo nos treinos	

Cofinanciado por:



Curso Técnico Superior Profissional em Desporto
REGISTO DE REFLEXÃO SEMANAL

Observações:	Sem observações
--------------	-----------------

Cofinanciado por:



Curso Técnico Superior Profissional em Desporto
REGISTO DE REFLEXÃO SEMANAL



Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 11	Semana: de 28 a 4	Local: ADC Proença-a-Nova
Tarefas Desempenhadas:	28/04 – Arrumação da Arrecadação do Material Desportivo - Apoio no treino dos Iniciados 29/04 – Apoio no treino de Benjamins - Manutenção de Material Desportivo (Barreira Insuflável) 30/04 – Apoio no treino de Iniciados - Treino de Traquinas 1/05 – Torneio “1 de Maio” em Alcains do escalão de Traquinas 2/05 – Manutenção do Material Desportivo (Balizas) - Treino de Petizes e Traquinas 3/05 – Jogo de Benjamins em Silvares 4/05 – Jogo do escalão de Infantis de 9 em Castelo Branco	
Aspetos Positivos:	Excelentes condições de trabalho; Boa comunicação e relação com os encarregados do clube; Boas relações com todos os atletas dos vários escalões;	
Aspetos a melhorar:	Ser mais interventivo e ativo nos treinos	

Cofinanciado por:



Curso Técnico Superior Profissional em Desporto
REGISTO DE REFLEXÃO SEMANAL

Observações:	Sem observações
--------------	-----------------

Cofinanciado por:



Curso Técnico Superior Profissional em Desporto
REGISTO DE REFLEXÃO SEMANAL



Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 12	Semana: de 5 a 11	Local: ADC Proença-a-Nova
Tarefas Desempenhadas:	5/05 – Arrumação da Arrecadação do Material Desportivo - Apoio no treino dos Iniciados 6/05 – Apoio no treino de Benjamins - Arrumação do bar do clube 7/05 – Apoio no treino de Iniciados - Treino de Traquinas 8/05 – Apoio no treino de Benjamins -Arrumação do bar do clube 9/05 – Manutenção do Material Desportivo (Balizas) - Treino de Petizes e Traquinas 10/05 – Encontro Desportivo de Petizes e Traquinas em Vila de Rei - Jogo de Benjamins em Proença-a-Nova 11/05 – Jogo do escalão de Infantis de 9 em Cernache de Bonjardim	
Aspetos Positivos:	Excelentes condições de trabalho; Boa comunicação e relação com os encarregados do clube; Boas relações com todos os atletas dos vários escalões;	

Cofinanciado por:



Curso Técnico Superior Profissional em Desporto
REGISTO DE REFLEXÃO SEMANAL

Aspetos a melhorar:	Ser mais interventivo e ativo nos treinos
Observações:	Sem observações

Cofinanciado por:



Curso Técnico Superior Profissional em Desporto
REGISTO DE REFLEXÃO SEMANAL



Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 13	Semana: de 12 a 17	Local: ADC Proença-a-Nova
Tarefas Desempenhadas:	12/05 – Arrumação da arrecadação do Material Desportivo - Apoio no treino dos Iniciados 13/05 – Apoio no treino de Benjamins 14/05 – Apoio no treino de Iniciados - Treino de Traquinas 15/05 – Apoio no treino de Benjamins 16/05 – Manutenção do Material Desportivo (Balizas) - Treino de Petizes e Traquinas 17/05 – Jogo de Iniciados em Proença-a-Nova - Jogo de Benjamins em Proença-a-Nova	
Aspetos Positivos:	Excelentes condições de trabalho; Boa comunicação e relação com os encarregados do clube; Boas relações com todos os atletas dos vários escalões;	
Aspetos a melhorar:	Ser mais interventivo e ativo nos treinos	
Observações:	Sem observações	

Cofinanciado por:



Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 14	Semana: de 19 a 25	Local: ADC Proença-a-Nova
Tarefas Desempenhadas:	19/05 – Arrumação da arrecadação do Material Desportivo - Apoio no treino dos Iniciados 20/05 – Apoio no treino de Benjamins 21/05 – Apoio no treino de Iniciados - Treino de Traquinas 22/05 – Apoio no treino de Benjamins 23/05 – Manutenção do Material Desportivo - Treino de Petizes e Traquinas 24/05 – Jogo em Proença-a-Nova 25/05 – Jogo em Proença-a-Nova	
Aspetos Positivos:	Excelentes condições de trabalho; Boa comunicação e relação com os encarregados do clube; Boas relações com todos os atletas dos vários escalões;	
Aspetos a melhorar:	Ser mais interventivo e ativo nos treinos	
Observações:	Sem observações	

Cofinanciado por:



Cofinanciado por:



Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 15	Semana: de 26 a 1	Local: ADC Proença-a-Nova
Tarefas Desempenhadas:	26/05 – Arrumação da arrecadação do Material Desportivo - Apoio no treino dos Iniciados 27/05 – Apoio no treino de Benjamins 28/05 – Apoio no treino de Iniciados - Treino de Traquinas 29/05 – Apoio no treino de Benjamins 30/05 – Manutenção do Material Desportivo - Treino de Petizes e Traquinas 31/05 – Jogo em Proença-a-Nova 01/06 – Jogo em Proença-a-Nova	
Aspetos Positivos:	Excelentes condições de trabalho; Boa comunicação e relação com os encarregados do clube; Boas relações com todos os atletas dos vários escalões;	
Aspetos a melhorar:	Ser mais interventivo e ativo nos treinos	
Observações:	Sem observações	

Cofinanciado por



Cofinanciado por:



Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 16	Semana: de 2 a 6	Local: ADC Proença-a-Nova
Tarefas Desempenhadas:	02/06 – Arrumação da arrecadação do Material Desportivo - Apoio no treino dos Iniciados 03/06 – Apoio no treino de Benjamins 04/06 – Apoio no treino de Iniciados - Treino de Traquinas 05/06 – Apoio no treino de Benjamins 06/06 – Manutenção do Material Desportivo - Treino de Petizes e Traquinas	
Aspetos Positivos:	Excelentes condições de trabalho; Boa comunicação e relação com os encarregados do clube; Boas relações com todos os atletas dos vários escalões;	
Aspetos a melhorar:	Ser mais interventivo e ativo nos treinos	
Observações:	Sem observações	

Cofinanciado por:



Cofinanciado por:



Anexo 5 - Excel com os contactos dos vários clubes do distrito e outros

Clubes	Contacto	E-Mail	Nome dos contactos
ACR Atalia Campo	965078666	acr.atalaiadocampo@gmail.com	
AD Penamacorense	934202532	ADEP.PENAMACOR@GMAIL.COM	
ADC Pedrogão S. Pedro	966960900	dep.futebol.adrcpedrogaospedro@gmail.com	
AD Estação	925987747	adestacao@sapo.pt	
ARC Bairro Valongo	965152855/928054041	ARCBVALONGO@GMAIL.COM	
CA Fundão	969169946/960269866	CLUBEACADEMI.COFUNDAO@GMAIL.COM	
CD Alcains	969470830	CDALCAINS@GMAIL.COM	
CDRC Vila V. Rodão	966911325/960267846	m.santos.aparicio@gmail.com	
CU Idanhense	966955194/92434133	clubuniaoidanhense1917@gmail.com	
Desp. Castelo Branco	968780723/933253793/962958924/966054828	DESPORTIVOVCB@SAPO.PT	
GD Águias Moradal	962084869	aguiasdomoradal@gmail.com	
GD Vitória Sernache	967236547/925832530	gdsernache2024@gmail.com	
GDC Silves	967854174	gdcilvares@gmail.com	
SC Covilhã	967096950	geral@sportingdacovilha.com	
Sertanense FC	925471240	vmdtomas@hotmail.com	
Sport Benf. Cast. Branco	962553879	presidente@sbcbr.pt	
UD Belmonte	965554061/962664132/9649426	udbelmonte@sapo.pt	
Vilarregense	966114334	vilarregensefc@gmail.com	
AFCB	962321524		
Nucleo da Juventude	963389334		
Benfica Pedrogão Grande	917777126		
Castanheira de Pera	917960301		
FPF	96692545		
Mação	934396695		
Coordenador AFCB	963778015		
Diretor AFCB	96662311		
Ortiga	96923110		
IPDJ	968719602		
Largartos Sardoal	962301809		
Diretor AFCB	962466235		
Elétrico	939609118		
Ancião	964705643		
Nisa	939530195		
Motargil	96396807		

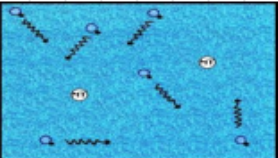
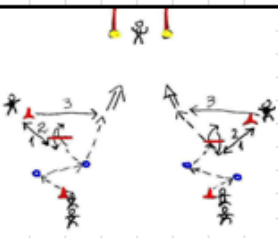
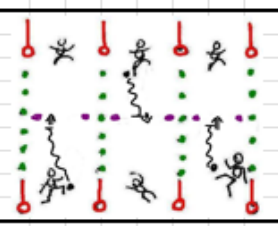
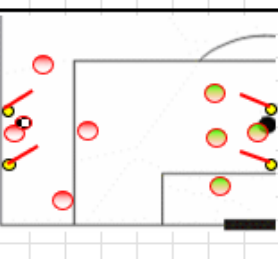
Anexo 6 - Manutenção das redes de duas balizas de Fut.5



Cofinanciado por:



Anexo 7 - Exemplo de um treino do escalão de Petizes

<p>Objectivos Gerais: <u>Relação do jogador com a bola e a baliza.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> → Noção da existência e da função das balizas. → Criar as noções de finalização e de defesa da baliza. 	
<p>Objs. Específicos (Técnicos/Tácticos/Físicos (coordenativas e condicionais))</p> <p>IPsicológicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Condução/finta/drible/remate. → Desenvolvimento das Cap. Coordenativas (esp. Rescção; orientação espacial; lateralidade; equilíbrio; ritmo; noção de tempo; percepção de trajectórias). 	1
<p>Disposição dos Técnicos e Atletas:</p>	
<p>Exercícios: Designação/condições de realização e desenvolvimento/ critérios de êxito/variável de evolução</p>	<p>ESQUEMA</p>
<p>AQ "LOBO MAU"</p> <p>Os atletas conduzem a bola em direcção aos Mistres designados e, agarram a bola e fogem para o meio campo, quando aqueles decidem "comê-los"</p> <p>Mais um "lobo mau" → obrigar a decidir qual o alvo mais fácil → visão mais abrangente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disposição em círculo: Exs. De Mobilização Geral 	 <p>10</p>
<p>1+ CONTROLO MOTOR (Mod. Direcção frontal em dar-lanceamento + Combinação e remate)</p> <p>Ao som da palma de 1 <i>Mistre</i>, cada jogador tem de tocar com 1 pé em cada marca (a azul), correr, saltar a pés juntos o vara, dar um salto à rectaguarda, receber e devolver a bola ao <i>Mistre</i> e deslocar-se em direcção à baliza onde recebe novo passe e finaliza. De seguida vai p/ o final da outra fila (com bola).</p> <ul style="list-style-type: none"> • GR Fixo. Troca quando todos fizerem à dt. E à esq. • "Solicitar pé esquerdo" "rapidez" 	 <p>20</p>
<p>2+ BALIZA À BALIZA (1x1)</p> <p>Após defesa ou golo sofrido, o jogador tem de conduzir a bola e avançar, rematando na zona do meio-campo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distância entre balizas: 12-14 metros. • Ensinar a contar o resultado • <u>Introcando de pares</u> 	 <p>20</p>
<p>3+ JOGO REDUZIDO GR+3X3+GB</p> <p>GR Redes por tempo! Após remate ou golo a equipa regressa à sua baliza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lanç. Lateral com a mão 	 <p>20</p>
<p>FB "Tenta defender com a mão (em situação de GR):" "Conduz e pisa a bola"</p> <p>FB "1 à esq., 1 à dt., 1 à frente: GR escolhe a quem passar" "não se tapa o caminho do colega com bola" "não se tira a bola ao colega da mesma equipa"</p>	

Cofinanciado por:

Anexo 8 - Exemplo de um treino do escalão de Traquinas

Objectivos Gerais:			
<ul style="list-style-type: none"> → → → → 			
Obj. Específicos (T-T / Fases) (condicionais e condicionais) / Partidações:			
<ul style="list-style-type: none"> → PENSAMENTO: Fazer as tarefas com velocidade Sempre pronto a final Rematar para o sítio onde o GR não está → COMPORTAMENT <i>Finta-drible / desarm. Olhar para a baliza para ver onde o GR está</i> <i>Resposta racional do jogador Princípios (Vozes: como e por)</i> 			
Designação das Fases e Atividades:			
Curso nível: Designação/função de avaliação e desenvolvimento de utilização de habilidades de avaliação		ESQUEMA	T
AQ	"REI MANDA" <ul style="list-style-type: none"> ▪ Os jogadores escolhem quem o Miolo pede 		15
1+	"2 x 1" <ul style="list-style-type: none"> ▪ Faz passe, slalom, faz um autopasse e corre em direcção à baliza, apoiando o colega com bola ▪ Após finalização, troca de fila. ▪ Se os defesas marcarem na baliza reduzida, os atacantes trocam de função 		5
	1 x 1 + Grades <ul style="list-style-type: none"> ▪ Atacante faz tesoura perante a vara, ultrapassa as minas e finaliza ▪ Defesa se recuperar a bola, tenta marcar na baliza reduzida 		5
2+			
3+	JOGO REDUZIDO GR=3X3+GB <p>GR dá por tempo! Após erro de uma equipa regressa à sua baliza</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lanç. Lateral com a mão ▪ Todos são Grades <p> <i>"1 dá seq, 1 dá deo, 1 dá frente: GR acalma o quem passar"</i> <i>"o dono top ou caminho da calço com bola"</i> <i>"o dono tira a bola ao calço do mesmo equipa"</i> </p>		5
100	Disparição em círculo: Alargamento		5

Cofinanciado por:

Anexo 9 - Documento do encontro desportivo de Petizes e Traquinas realizado em Proença-a-Nova.



Associação Desportiva e Cultural de Proença-a-Nova
Fundada em 22 de Junho de 1976



Traquinas

Legenda: DCB 1 2 3- Desportivo CB; GDVS 1 e 2 – Sernache ; ADCPN 1 e 2 - Proença

Acreditação e breve reunião com os responsáveis- 14:55

Duração dos jogos 15 minutos

Intervalo entre jogos 5 minutos

Após o 3º jogo o intervalo será de 15 minutos para lanche

Início dos jogos todos em simultâneo, AO SINAL SONORO DA BUZINA

Entrada dos atletas pela PORTA DA BANCADA. O portão de acesso estará fechado.

Fotografia de grupo no final do evento

Balneários: 4 –GDVS ; 3- DCB; 1- ADCPN



Horário	Jogo	Campo
15:05	Dcb1 x adcpn 1	1
	Dcb 2 x gdvs 1	2
	Dcb 3 x gdvs 2	3
	Adcpn 2	folga
15:25	Dcb 2 x ADCPN 1	1
	Dcb3 x gdvs 1	2
	Adcpn 2 x gdvs 2	3
	Dcb1	folga
15:50	Dcb3 x ADCPN 1	1
	Dcb1 x gdvs2	2
	Dcb 2 x ADCPN 2	3
	GDVS 1	folga
16:20	Dcb 1 x ADCPN2	1
	Dcb 2 x GDVS2	2
	ADCPN1 X GDVS1	3
	Dcb3	folga
16:45	Dcb3 x ADCPN2	1
	DCB 1 x gdvs1	2
	Adcpn1 x GDVS 2	3
	DCB2	folga

Cofinanciado por:



Anexo 10 - Agendas Semanais:



Quadro de Coordenação Semanal – 22 e 23 de Fevereiro de 2025

Equipa	Jogo	Competição	Dia	Hora	Local	Concentração	Responsável	Dep. Clínico	Seguranças Desp.	Transporte
Benjamins 2014-15	Sertanense FC x ADCPN	10ª Jornada Taça Pedagógica	Sáb.	9:00	Sertã	8:00	Luís Pedro Gilberto F.	---	---	Autocarro
Petizes e Traquinas 2016,17,18, 19,20,21	Sertanense Fc x GDV Sernache x CDRC VV Ródão x Vilarregense FC x ADCPN	9ª Encontro Desportivo	Sáb.	10:00	Sertã	9:00	Rodrigo R. Gabriel M. Gilberto F.	---	---	Autocarro
Iniciados 2010-2011	ADCPN x Sertanense FC	14ª Jornada CD Iniciados	Sáb.	10:30	Proença	9:15	Marcelo M. João P.	---	---	---
Veteranos +35 anos	ADCPN x S. Benfica CB	Jogo Amigável	Sáb.	18:00	Proença	17:00	Américo	---	---	---
Infantis 9 2012-2013	ADCPN x Benfica CB	9ª Jornada CD Infantis 9	Dom.	10:30	Proença	9:15	André M. Marcelo M.	---	---	---
Seniores Antes 2007	UD Belmonte x ADCPN	2ª Jorn. Liga Imotroféu -2ª Divisão	Dom.	15:00	Belmonte	9:25	Tiago P. Bruno R.	André S.	---	Autocarro



Quadro de Coordenação Semanal – 1 e 2 de Março de 2025

Equipa	Jogo	Competição	Dia	Hora	Local	Concentração	Responsável	Dep. Clínico	Seguranças Desp.	Transporte
Iniciados 2010-2011	ADCPN x ARCB Valongo	6ª Jornada CD Iniciados	Sáb.	10:30	Proença	9:15	Marcelo M. João P.	---	---	---
Benjamins 2014-2015	ADCPN x S. Benfica CB	7ª Jorn. Taça Pedagógica	Sáb.	15:00	Proença	14:00	Luís P. Gilberto F.	---	---	---
Infantis 9 2012-2013	ADCPN x Desportivo CB	Taça Infantis 9 ¼ final 1ª mão	Dom.	10:30	Proença	7:50	André M. Marcelo M.	---	---	---
Seniores Antes 2007	ADCPN x CDRC VV Ródão	3ª Jorn. Liga Imotroféu 2ª Divisão	Dom.	15:00	Proença	13:30	Tiago P. Bruno R.	André S.	---	---



Quadro de Coordenação Semanal – 8 e 9 de Março de 2025

Equipa	Jogo	Competição	Dia	Hora	Local	Concentração	Responsável	Dep. Clínico	Seguranças Desp.	Transporte
Petizes e Traquinas 2016,17,18, 19,20,21	CA Fundão x ACR Atalaia do Campo x AD Estação x ADCPN	9ª Encontro Desportivo	Sáb.	10:00	Fundão	8:15	Gabriel M. Gilberto F.	---	---	Autocarro
Benjamins 2014-2015	ADCPN x ACR Atalaia do Campo	11ª Jorn. Taça Pedagógica	Sáb.	10:30	Proença	9:30	Luís P. André M.	---	---	---
Iniciados 2010-2011	CD Alcains x ADCPN	7ª Jornada CD Iniciados	Sáb.	20:00	Alcains	17:50	Marcelo M. João P.	---	---	Autocarro
Infantis 9 2012-2013	ADCPN x GDV Sernache	5ª Jornada CD Infantis 9	Dom.	10:30	Proença	9:15	André M. Marcelo M.	---	---	---
Seniores Antes 2007	ACR Atalaia do Campo x ADCPN	Taça José Farromba 1/4 final	Dom.	15:00	Atalaia do Campo	12:10	Tiago P. Bruno R.	André S.	---	Autocarro

Cofinanciado por:





Quadro de Coordenação Semanal – 15 e 16 de Março de 2025

Equipa	Jogo	Competição	Dia	Hora	Local	Concentração	Responsável	Dep. Clínico	Seguranças Desp.	Transporte
Benjamins 2014-2015	CU Idanhense x ADCPN	1ª Jorn. Taça Pedagógica 2a Fase	Sáb.	10:30	Idanha-a-Nova	8:00	Luís P. Gilberto F.		---	Autocarro
Iniciados 2010-2011	ADCPN x Desportivo CB	8ª Jornada CD Iniciados	Sáb.	10:30	Proença	9:15	Marcelo M. João P.			---
Veteranos +35 anos	ADCPN x Taveiro	Jogo Amigável	Sáb.	18:00	Proença	17:00	Américo	---	---	---
Infantis 9 2012-2013	ADCPN x Desportivo CB	6ª Jornada CD Infantis 9	Dom.	10:30	Proença	9:15	André M. Marcelo M.			---
Seniores Antes 2007	CU Idanhense x ADCPN	Liga Imotroféu- 2ª Divisão 4ª	Dom.	15:00	Idanha-a-Nova		Tiago P. Bruno R.	André S.	---	Autocarro



Quadro de Coordenação Semanal – 22 e 23 de Março de 2025

Equipa	Jogo	Competição	Dia	Hora	Local	Concentração	Responsável	Dep. Clínico	Seguranças Desp.	Transporte
Petizes e Traquinas 2016,17,18, 19,20,21	ADCPN x ACR Atalaia do Campo x Benfica CB x Sporting Covilhã	11ª Encontro Desportivo	Sáb.	10:00	Proença	9:20	Rodrigo R. Gabriel M. Gilberto F. Marcelo M.		---	---
Benjamins 2014-15	ADCPN x GDC Silvares	Taça Pedagógica 2ª Fase 2ª Jornada	Sáb.	15:00	Proença	14:00	Luís Pedro Gilberto F.		---	---
Veteranos +35 anos	ADCPN x Nisa	Jogo Amigável	Sáb.	18:00	Proença	17:00	Américo	---	---	---
Infantis 9 2012-2013	Desportivo CB x ADCPN	Taça Distrital ¼ final 2ª mão	Dom.	10:30	Zona de Lazer, CB	8:25	André M. Marcelo M.		---	Autocarro
Seniores Antes 2007	ADCPN x UD Belmonte	5ª Jorn. Liga Imotroféu -2ª Divisão	Dom.	15:00	Proença	13:30	Tiago P. Bruno R.	André S.		---



Quadro de Coordenação Semanal – 29 e 30 de Março de 2025

Equipa	Jogo	Competição	Dia	Hora	Local	Concentração	Responsável	Dep. Clínico	Seguranças Desp.	Transporte
Iniciados 2010-2011	ADCPN x UD Belmonte	10ª Jornada CD Iniciados	Sáb.	10:30	Proença	9:15	Marcelo M. João P.			---
Benjamins 2014-15	Sertanense FC X ADCPN	Taça Pedagógica 2ª Fase 3ª Jornada	Sáb.	15:00	Sertã	13:50	Luís Pedro Gilberto F.		---	Autocarro
Infantis 9 2012-2013	AD Estação x ADCPN	7ª Jornada CD Infantis 9	Dom.	10:30	Covilhã	7:50	André M. Marcelo M.		---	Autocarro
Seniores Antes 2007	CDRC VV Ródão x ADCPN	6ª Jorn. Liga Imotroféu -2ª Divisão	Dom.	16:00	VV Ródão	13:55	Tiago P. Bruno R.	André S.		Autocarro

Cofinanciado por:





Quadro de Coordenação Semanal – 5 e 6 de Abril de 2025

Equipa	Jogo	Competição	Dia	Hora	Local	Concentração	Responsável	Dep. Clínico	Seguranças Desp.	Transporte
Petizes e Traquinas 2021,2020, 19,18,17,16	Sertanense Fc x CDRC VV Ródão x Vilarregense FC x GDV Sernache x ADCPN	12º Encontro Desportivo	Sáb.	10:00	Sertã	9:00	Rodrigo R. Gilberto F.	---	---	Autocarro
Benjamins 2014-2015	CA Fundão x ADCPN	4ª Jorn. Taça Pedagógica	Sáb.	10:30	Fundão	7:50	Luís P. Gabriel M.	---	---	Autocarro
Iniciados 2010-2011	CA Fundão x ADCPN	11ª Jornada CD Iniciados	Sáb.	10:30	Fundão	7:50	Marcelo M. João P.	---	---	Autocarro
Veteranos + 35 anos	Boavista de Leiria x ADCPN	Amigável	Sáb.	18:00	Boavista de Leiria	15:00	Américo	---	---	Autocarro
Infantis 9 2012-2013	ADCPN x Sporting C. Covilhã	8ª Jornada CD infantis 9	Dom.	10:00	Proença	8:45	André M. Marcelo M.	---	---	---
Seniores Antes 2007	ADCPN x GDV Sernache	3ª Jorn. Liga Imotroféu 2ª Divisão	Dom.	16:00	Proença	14:30	Tiago P. Bruno R.	André S.	---	---



Quadro de Coordenação Semanal – 12 e 13 de Abril de 2025

Equipa	Jogo	Competição	Dia	Hora	Local	Concentração	Responsável	Dep. Clínico	Seguranças Desp.	Transporte
Benjamins 2014-15	Acr Atalaia do Campo X ADCPN	Taça Pedagógica 2ª Fase 10ª Jornada	Sáb.	10:30	Atalaia do Campo	8:15	Luís Pedro Gabriel M.	---	---	Autocarro
Iniciados 2010-2011	ADCPN x Sporting C. Covilhã	12ª Jornada CD Iniciados	Sáb.	10:30	Proença	9:15	Marcelo M. João P.	---	---	---



Quadro de Coordenação Semanal – 26 e 27 de Abril de 2025

Equipa	Jogo	Competição	Dia	Hora	Local	Concentração	Responsável	Dep. Clínico	Seguranças Desp.	Transporte
Petizes e Traquinas 2021,2020, 19,18,17,16	CDRC VV Ródão x Vilarregense FC x GDV Sernache x ADCPN x Sertanense Fc	13º Encontro Desportivo	Sáb.	10:00	VV Ródão	9:00	Rodrigo R. Gilberto F.	---	---	Autocarro
Benjamins 2014-2015	ADCPN x CU Idanhense	4ª Jorn. Taça Pedagógica	Sáb.	10:30	Proença	9:20	Luís P. Gabriel M.	---	---	---
Iniciados 2010-2011	S. Benfca CB x ADCPN	13ª Jornada CD Iniciados	Sáb.	10:30	Zona de Lazer, CB	8:30	Marcelo M. João P.	---	---	Autocarro
Infantis 9 2012-2013	CA Fundão x ADCPN	Taça Infantis 9 ½ final 1ª mão	Dom.	10:30	Fundão	8:00	André M. Marcelo M.	---	---	Autocarro

Cofinanciado por:





Quadro de Coordenação Semanal – 1, 3 e 4 de Maio de 2025

Equipa	Jogo	Competição	Dia	Hora	Local	Concentração	Responsável	Dep. Clínico	Seguranças Desp.	Transporte
Traquinas 17,16	CD Alcains x SC Covilhã x CU Idanhense x Benfica CB x AD Estação x ADCPN	Torneio 1º de Maio	5ª	10:00	Alcains	8:00	Gilberto F. Gabriel M.	---	---	Autocarro
Iniciados 2010-2011	Sertanense FC x ADCPN	5ª Jornada CD Iniciados	Sáb.	9:30	Sertã	8:00	Marcelo M. João P.		---	Autocarro
Benjamins 2014-2015	GDC Silvares x ADCPN	7ª Jorn. Taça Pedagógica	Sab.	16:00	Silvares	13:30	Luís P. Gilberto F.		---	Autocarro
Veteranos +35 anos	UD Belmonte x ADCPN	Jogo Amigável	Sáb.	18:00	Belmonte	15:00	Américo		---	Autocarro
Infantis 9 2012-2013	S. Benfica CB x ADCPN	4ª jornada CD Infantis 9	Dom.	10:30	Zona de Lazer, CB	8:25	André M. Marcelo M.		---	Autocarro



Quadro de Coordenação Semanal – 10 e 11 de Maio de 2025

Equipa	Jogo	Competição	Dia	Hora	Local	Concentração	Responsável	Dep. Clínico	Seguranças Desp.	Transporte
Petizes e Traquinas 21,20,19,18 17,16	Vilarregense FC x Sertanense FC x GDV Sernache x CDRC VV Ródão x ADCPN	14º Encontro Desportivo	Sáb.	10:00	Vila de Rei	8:55	Gilberto F. Rodrigo R. André M.	---	---	Autocarro
Benjamins 2014-2015	ADCPN x Sertanense FC	8ª Jorn. Taça Pedagógica	Sab.	10:30	Proença	9:20	Luís P. Gabriel M.		---	
Iniciados 2010-2011	ARCB Valongo x ADCPN	15ª Jornada CD Iniciados	Sáb.	10:45	Valongo, CB	8:40	Marcelo M. João P.		---	Autocarro
Infantis 9 2012-2013	GDV Sernache x ADCPN	10ª jornada CD Infantis 9	Dom.	10:30	Cernache do Bonjardim	8:45	André M. Marcelo M.		---	Autocarro



Quadro de Coordenação Semanal – 17 e 18 de Maio de 2025

Equipa	Jogo	Competição	Dia	Hora	Local	Concentração	Responsável	Dep. Clínico	Seguranças Desp.	Transporte
Iniciados 2010-2011	ADCPN x CA Alcains	16ª Jornada CD Iniciados	Sáb.	9:30	Proença	8:15	Marcelo M. João P.		---	---
Benjamins 2014-2015	ADCPN x CA Fundão B	9ª Jorn. Taça Pedagógica	Sab.	11:00	Proença	10:00	Luís P. Gilberto F.		---	---
Infantis 9 2012-2013	ADCPN x CA Fundão	½ final da taça 2ª mão	Dom.	10:30	Proença	9:15	André M. Marcelo M.			---

Cofinanciado por:



Dossier de Treino



ADC Proença-a-Nova

Iniciados

2024/2025

Cofinanciado por:

