



**IPG** Politécnico  
|da|Guarda  
Polytechnic  
of Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

André Lopes das Neves

julho | 2013



IPG

Politécnico  
da Guarda

Polytechnic  
of Guarda

*Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto*

*Instituto Politécnico da Guarda*

---

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

ANDRÉ LOPES DAS NEVES

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO

EM DESPORTO

Julho 2013



*Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto*

*Instituto Politécnico da Guarda*

---

## RELATÓRIO DE ESTÁGIO

**Relatório de Estágio apresentado no âmbito da disciplina de Estágio do curso de Desporto, nos termos do Regulamento de Estágio aprovado em 12 de setembro de 2012.**

**Orientador da Instituição:** Prof. António Fonte Santa

**Orientador do IPG:** Prof. Natalina Casanova

ANDRÉ LOPES DAS NEVES

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO

EM DESPORTO

Julho 2013

## FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

<b>NOME DO FORMANDO:</b>	André Lopes das Neves
<b>NÚMERO:</b>	500 70 89
<b>DOCENTE ORIENTADOR:</b>	Mestre Natalina Roque Casanova

### SUPORTE INSTITUCIONAL/INSTITUIÇÃO RECETORA:

<b>NOME:</b>	Sport Lisboa e Benfica (Escola de Futebol Geração Benfica)
<b>ENDEREÇO:</b>	Estádio do Sport Lisboa e Benfica - Av. General Norton de Matos – 1500 – 313, Lisboa
<b>TELEFONE:</b>	+351 21 721 95 79
<b>FAX:</b>	+351 21 721 95 89
<b>CORREIO ELETRÓNICO:</b>	escoladefutebol@slbenfica.pt
<b>WEB:</b>	<a href="http://www.slbenfica.pt/">http://www.slbenfica.pt/</a>
<b>LOCAIS:</b>	Estádio da Luz (Lisboa) e Caixa Futebol Campus (Seixal)

### RESPONSÁVEL DA INSTITUIÇÃO:

<b>COORDENADOR EXECUTIVO:</b>	Prof. Fernando Pinto
<b>COORDENADOR TÉCNICO:</b>	Prof. António Fonte Santa
<b>ORIENTADOR DO FORMANDO:</b>	Prof. António Fonte Santa

### DESTINATÁRIO:

<b>AÇÃO DIRETA:</b>	Crianças, adolescentes e adultos
<b>AÇÃO INDIRETA:</b>	Pessoal da instituição, encarregados da educação e os meios de comunicação
<b>DURAÇÃO:</b>	
<b>INÍCIO:</b>	27 de setembro de 2012
<b>FIM:</b>	30 de junho de 2013

## **AGRADECIMENTOS**

Quando iniciei este trabalho, senti que este era o último passo de uma fase importante da minha vida. Com o término desta fase, novas portas se abrirão, novos desafios e oportunidades e com isso se dará o início de um novo eu, o início de uma nova etapa da minha vida. A realização deste trabalho significa também o fim de um objetivo pessoal que vejo concretizado.

Assim, considero importante manifestar os meus sinceros agradecimentos a todas as pessoas importantes para mim, e àquelas que, de algum modo, contribuíram para a realização do meu trabalho. Espero que através deste texto, todas essas pessoas se sintam reconhecidas.

Quero começar por agradecer à minha orientadora de estágio Natalina Casanova por toda a disponibilidade que mostrou durante a elaboração deste trabalho, pela sua supervisão e por todas as dicas e incentivos transmitidos que me ajudaram a superar todas as dificuldades encontradas na realização do mesmo.

Ao Professor António Fonte Santa por ter aceitado ser o meu orientador de estágio e acima de tudo por toda a amizade e disponibilidade concedida tanto na elaboração deste trabalho bem como todo o apoio e incentivo durante o tempo de estágio. Como não seria justo agradecer apenas a uma única pessoa, quero deixar também o meu reconhecimento a todos os treinadores da EFGB, staff e aos meus atletas da escola de futebol pois sem eles este estágio não seria possível.

Aos meus colegas de curso por todo o apoio prestado, especialmente ao meu companheiro de estágio Ricardo Correia por toda a ajuda dispensada durante a realização do meu estágio bem como por toda a amizade dedicada durante estes últimos três anos.

Quero deixar também aqui reconhecido o meu agradecimento à minha namorada Diana Carvalho por todo o apoio, disponibilidade, compreensão e paciência ao longo destes meses de estágio e não só.

Por fim mas não menos importante, quero agradecer à minha família pois sem eles a realização deste estágio nunca poderia ser concretizada e ainda a todos aqueles que apesar de não mencionados, contribuíram, de alguma forma, para a sua realização.

Por todo o apoio, compreensão e dedicação, a todos, um enorme obrigado.

## INDICE

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO .....	II
AGRADECIMENTOS .....	III
ÍNDICE DE FIGURAS .....	VII
ÍNDICE DE ANEXOS .....	VIII
ÍNDICE DE TABELAS .....	IX
LISTA DE ABREVIATURAS.....	X
RESUMO .....	XII
INTRODUÇÃO.....	1
CAPÍTULO 1 – REVISÃO BIBLIOGRÁFICA .....	3
1.1 – OS JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS.....	4
1.2 - O TREINO.....	4
1.3 - PLANEAMENTO DO TREINO.....	6
1.4 - CONDUÇÃO DA SESSÃO DE TREINO.....	7
1.5 - IMPORTÂNCIA DO TREINO NOS JOVENS .....	9
1.6 – SELEÇÃO DE TALENTOS .....	10
1.7 - O TREINADOR .....	11
CAPÍTULO 2 – CARACTERIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO .....	14
2.1 - LOCAL DE ESTÁGIO .....	15
2.2 - CARACTERIZAÇÃO DA ENTIDADE DE ESTÁGIO .....	16
2.3 - RECURSOS HUMANOS .....	16
2.4 - FUNCIONAMENTO DO LOCAL DE ESTÁGIO.....	18
2.5 - MENSALIDADES .....	19
2.6 - CAMPOS DE FÉRIAS.....	20
2.7 - ESPAÇO FÍSICO E DIVISÕES FUNCIONAIS (EFGB LISBOA).....	20
2.8 - ESPAÇO FÍSICO E DIVISÕES FUNCIONAIS (EFGB SEIXAL) .....	22
2.9 - ORGANIZAÇÃO DAS TURMAS .....	23

2.10 - METODOLOGIA DA EFGB.....	25
CAPÍTULO 3 – O MEU ESTÁGIO .....	27
3.1 - OBJETIVOS.....	28
3.1.1 - OBJETIVOS GERAIS.....	28
3.1.2 - OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	28
3.2 - HORÁRIO DE ESTÁGIO .....	29
3.3 - AS MINHAS TURMAS.....	30
3.3.1 - TURMA 19C .....	30
3.3.2 – TURMA 40P .....	30
3.2.3 – TURMAS 52B E 62B .....	31
3.3.4 – TURMA GR2.....	31
3.3.5 - TURMA S02.....	32
CAPÍTULO 4 – ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	33
4.1 - TREINOS .....	34
4.2 - SECRETARIA .....	35
4.3 - LIGA INTERNA .....	36
4.4 - LIGA GERAÇÃO BENFICA .....	37
4.5 - CONVÍVIO FUTEBOLÍSTICO ENTRE O STAFF.....	37
4.6 - ATIVIDADES EM DIAS DE JOGO E “ESCORT PLAYER” .....	38
4.7 - PROJETO GERAÇÃO BENFICA GRUPOS DE ELITE .....	39
4.8 - ACÇÃO DE FORMAÇÃO.....	39
4.9 - FORMAÇÃO ORGANIZADA NO INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA .....	40
4.10 - DIA DO GUARDA-REDES .....	40
4.11 - TORNEIO DO DIA DA MULHER .....	41
4.12 - CONVÍVIOS COM AS TURMAS DO CFC E OUTROS .....	42
4.13 - ATIVIDADES DO DIA DA CRIANÇA .....	43

4.14 - FESTA DE NATAL DA EFGB .....	44
4.15 - DISTRIBUIÇÃO DE PANFLETOS .....	44
4.16 – TREINO A UMA EQUIPA ESTRANGEIRA .....	44
REFLEXÃO PESSOAL .....	45
BIBLIOGRAFIA .....	47
ANEXOS .....	49



## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> - Processo de treino em função da idade (Fonte: Planeamento do Treino e preparação do treinador, José Curado (1982)) .....	6
<b>Figura 2</b> - Logótipo do SLB (Fonte: <a href="http://www.escoltavermelha.blogspot.com">www.escoltavermelha.blogspot.com</a> ) .....	15
<b>Figura 3</b> - Logótipo da EFGB (Fonte: Meios, Métodos e Estratégias de Ensino, A. Fonte Santa (2004)) .....	16
<b>Figura 4</b> - Organograma da EFGB (Fonte: Própria).....	17
<b>Figura 5</b> – Foto Aérea Estádio da Luz (Fonte: Flight Radar Pro) .....	20
<b>Figura 6</b> - Foto Aérea Caixa Futebol Campus (Fonte: Flight Radar Pro) .....	22
<b>Figura 7</b> - Atividade antes do jogo SCP x AAC (Fonte: Daniel Neves).....	38
<b>Figura 8</b> - Dia do Guarda-Redes (Fonte: Ricardo Correia) .....	41
<b>Figura 9</b> - Torneio do Dia da Mulher (Fonte: João Videira) .....	42
<b>Figura 10</b> - Torneio com o Fabril (Fonte <a href="http://www.facebook.com/fabril">www.facebook.com/fabril</a> ) .....	43

## ÍNDICE DE ANEXOS

<b>Anexo 1</b> - Ficha de Inscrição (Frente).....	50
<b>Anexo 2</b> - Ficha de Inscrição (Verso) .....	51
<b>Anexo 3</b> - Ficha de Plano de Treino (Frente).....	52
<b>Anexo 4</b> - Ficha de Plano de Treino (Verso).....	53
<b>Anexo 5</b> - Ficha Plano de Ocorrências (Frente).....	54
<b>Anexo 6</b> - Ficha Plano de Ocorrências (Verso).....	55
<b>Anexo 7</b> - Folha de Observação do Treinador 1 .....	56
<b>Anexo 8</b> - Folha de Observação do Treinador 2 .....	57
<b>Anexo 9</b> - Folha de Observação do Treinador 3 .....	58
<b>Anexo 10</b> - Folha de Observação do Treinador 4 .....	59
<b>Anexo 11</b> - Tabela Classificativa Final da Liga Interna (Escalão C).....	60
<b>Anexo 12</b> - Turma 19C.....	61
<b>Anexo 13</b> - Turma 40P .....	62
<b>Anexo 14</b> - Turma 52B.....	63
<b>Anexo 15</b> - Turma 60B.....	64
<b>Anexo 16</b> - Turma GR2.....	65
<b>Anexo 17</b> - Turma S02 .....	66
<b>Anexo 18</b> - Cartaz da Ação de Formação .....	67
<b>Anexo 19</b> - Plano de Estágio .....	68

## ÍNDICE DE TABELAS

<b>Tabela 1</b> - Períodos Letivos .....	18
<b>Tabela 2</b> - Interrupções Letivas .....	18
<b>Tabela 3</b> - Feriados .....	19
<b>Tabela 4</b> - Mensalidades .....	19
<b>Tabela 5</b> - Listagem de Turma.....	24
<b>Tabela 6</b> - Horário do Estágio.....	29

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

**AAC** – Associação Académica de Coimbra

**CFC** – Caixa Futebol Campus

**EFGB** – Escola de Futebol Geração Benfica

**ESECD** – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

**JDC** – Jogo Desportivo Coletivo

**SCP** – Sporting Clube de Portugal

**SLB** – Sport Lisboa e Benfica

**UC** – Unidade Curricular

*Ninguém é tão grande que não possa aprender, nem tão pequeno que não possa ensinar."*

Píndaro, poeta grego

## **RESUMO**

Este trabalho consiste na elaboração do Relatório Final do Estágio Curricular, realizado como parte integrante e conclusiva do curso de Licenciatura em Desporto pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O Estágio desenvolveu-se no Sport Lisboa e Benfica, nomeadamente nas Escolas de Formação da Geração Benfica, em Lisboa no ano letivo de 2012/2013 e tendo como objetivos favorecer a integração e consolidação, no contexto da prática, os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do curso.

O presente relatório está estruturado em diferentes capítulos, ao longo dos quais se apresenta as atividades desenvolvidas durante o Estágio Curricular. O propósito é descrever e refletir sobre as atividades desenvolvidas ao longo da época, pretendendo-se realizar uma avaliação de todo o trabalho desenvolvido e os conhecimentos dele derivado, ao descrever e analisar criticamente as duas dimensões.

O Estágio Curricular está orientado nesse sentido, mostrando-se uma ótima oportunidade de aprendizagem e promotora da aquisição e desenvolvimento de competências profissionais e pessoais, de atitudes e resolução de problemas pedagógicos, por forma a constituir o ponto de partida para uma futura integração no mercado de trabalho.

**Palavras-Chave:** Futebol, Estágio, Crianças, Treino, Ensino-Aprendizagem.

## INTRODUÇÃO

O estágio é uma disciplina curricular do terceiro ano do curso de Licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto – **Instituto Politécnico da Guarda** e tem como objetivos:

- Aplicação de conhecimentos adquiridos ao longo do curso
- Integração na prática do treino desportivo
- Aperfeiçoamento profissional

O relatório de estágio contempla a enumeração e a descrição das atividades realizadas durante o estágio. O estágio curricular foi realizado nas Escolas de Formação do Sport Lisboa e Benfica (EFGB), entre os dias 27 de setembro de 2012 e 30 de junho de 2013, com carga horária de cerca de treze horas semanais, sob a orientação do professor António Fonte Santa.

Segundo Soares (2007), o futebol, atualmente, é não só a modalidade mais popular e com maior número de praticantes, como é também a atividade desportiva mais estruturada. Para além das questões técnicas e táticas, o conhecimento sobre aspetos subsidiários desta modalidade é imenso. Esta tendência mais atual de descentrar a atenção nos aspetos mais específicos do jogo tem a sua génese na constatação que a performance de um atleta está muito para além das componentes tradicionais e mais facilmente observáveis da competição.

Neste propósito decidi ser mais ambicioso e escolhi realizar o meu estágio no Sport Lisboa e Benfica podendo assim colocar em prática todos os meus conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação académica e ainda, aumentar também o meu conhecimento tanto na vertente técnica e tática do futebol bem como na interação com crianças e jovens seguindo a metodologia de ensino utilizada nesta instituição e com o apoio de várias referências do futebol a nível nacional, vivenciar novas experiências e novos ambientes.

O futebol é a minha modalidade coletiva de eleição e poder especializar-me nesta área foi algo que sempre quis abraçar. Saliento também que poder estagiar num clube de renome como é o SLB foi um autêntico privilégio e uma mais-valia. O estágio tem como objetivo principal colocar o aluno na realidade da profissão de treinador, consolidando a teoria e a prática, constituindo assim, uma fase de transição importante para a adaptação do aluno ao mercado de trabalho.

Esta unidade curricular traduziu-se na realização de atividades inerentes à profissão de treinador de futebol em jovens, em concreto:

- Auxílio nas tarefas administrativas assessorando o assistente de coordenação administrativa;
- Assistência ao treinador das diversas turmas/grupos no planeamento, organização e operacionalização do treino;
- Liderar equipas/turmas na Liga Interna e Liga Geração Benfica;
- Orientação de Equipas de Elite no projeto Escolas de Futebol/Geração Benfica.

A realização desta unidade curricular tinha como objetivo geral adquirir uma proximidade com o mercado de trabalho, conhecer melhor as tarefas que ocorrem num departamento de futebol de formação.

A elaboração deste relatório tem como objetivo descrever as atividades desenvolvidas durante o período de estágio no Sport Lisboa e Benfica. Este relatório conta ainda com as informações obtidas através da documentação fornecida pela instituição, em concreto documentação padrão utilizada para a realização das atividades desenvolvidas. O relatório é alvo de uma abordagem baseada tanto na observação bem como na experiência adquirida. Posto isto, o presente trabalho encontra-se estruturado em 4 capítulos, a seguir referenciados.

O Capítulo 1, intitulado de “Revisão Bibliográfica”, faz uma breve revisão a conteúdos essenciais que serviram de suporte a todas as atividades desenvolvidas no estágio e que se devem adquirir no ensino do futebol a crianças e adolescentes.

O Capítulo 2 e 3, fazem parte a caracterização local de estágio e das minhas obrigações no mesmo, nomeadamente o meu horário de trabalho e as “minhas” turmas. Intitulam-se nomeadamente de:

- “Caracterização do Local de Estágio”;
- “O Meu Estágio”.

O Capítulo 4 narra as atividades desenvolvidas no estágio, seguido da minha reflexão crítica sobre o mesmo. Por fim, encontra-se a lista de Referências Bibliográficas utilizadas na realização deste documento e os anexos pertencentes ao trabalho.



**Capítulo 1**

---

# **Revisão Bibliográfica**

## **1.1 – OS JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS**

Os Jogos Desportivos Coletivos (JDC) são para Teodoresco (1984) uma forma de atividade social organizada de prática de exercício físico, no qual os participantes estão formados por duas equipas numa relação de oposição (não hostil) em que o objetivo de cada equipa é a vitória.

Bayer (1994), diz-nos que existe um conjunto de JDC (modalidades) que têm características comuns:

- Presença de uma bola, que pode ser jogada com a mão ou com o pé
- Um espaço delimitado para ser realizado o jogo
- Um objetivo atacante e outro defensivo
- Trabalho de equipa para vencer
- Uma equipa adversária
- Regras para serem cumpridas

Para Garganta (2007), os JDC são jogos que exigem a que os jogadores sejam inteligentes e perspicazes de forma a tomarem as melhores opções no decorrer do jogo.

O futebol enquanto JDC apresenta características semelhantes a todas as outras modalidades desportivas, no entanto são as suas diferenças, que lhe conferem identidade própria.

A ideia de que no futebol está tudo inventado, é questionável. Se aceitarmos parar para refletir podemos constatar que esta modalidade tem vindo a ser objeto de uma evolução gradual.

Enquadrando o futebol num contexto desportivo de forte valor pedagógico, cabe-nos a nós, profissionais do desporto e treinadores, fazer com que este assuma cada vez mais, na sociedade, o seu importante papel na formação de jovens atletas.

## **1.2 - O TREINO**

Segundo Castelo (1996), o treino é um processo pedagógico com vista a desenvolver as capacidades técnicas, tácitas, físicas e psicológicas do (s) praticante (s) e das equipas no quadro específico das situações competitivas, através das prática sistemática e da planificação do exercício, orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico.

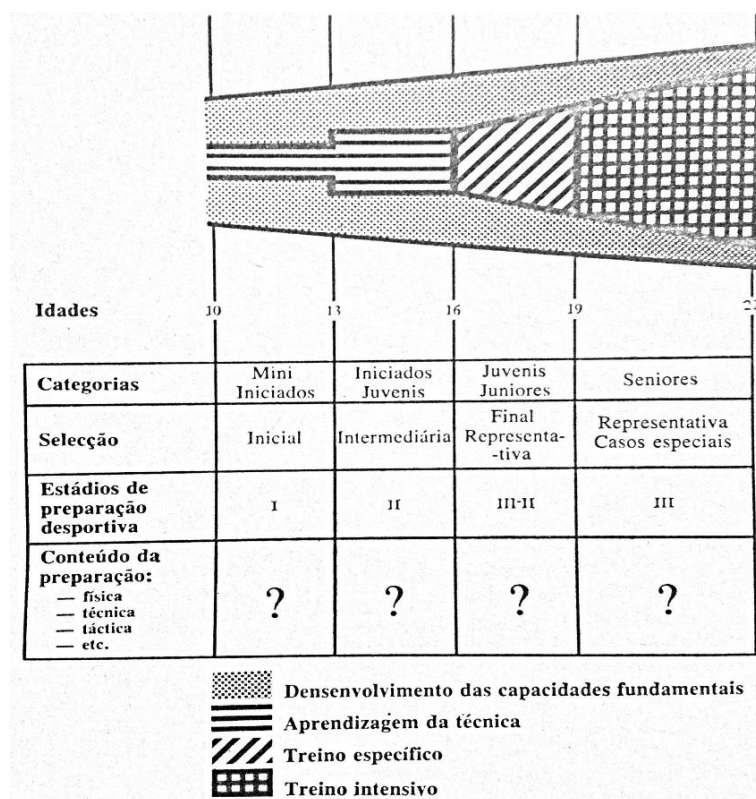
A elevada importância da prática desportiva, ao lado do acentuado aumento de competições num quadro desportivo altamente especializado, determina a necessidade e

participações precoces e exige maior atenção na preparação dos jovens desportistas. Como é do conhecimento comum, a preocupação generalizada de todas as modalidades desportivas é de iniciarem o processo de formação e preparação dos seus praticantes cada vez mais cedo, isto é, em idades jovens. Neste sentido, entende-se a preparação desportiva como um processo permanente que começa cedo na vida da criança e acaba tarde numa fase avançada na vida do indivíduo (Marques, 1991). Treinar subentende a preparação necessária que habilite para o desempenho efetivo da função de coordenador da equipa de especialistas que deve rodear os atletas (Curado, 1982).

Os exercícios não são todos iguais, nem todos provocam os mesmos efeitos e nem todos têm a mesma eficácia. Segundo Ozolin, citado por Proença (2008), o mais importante no treino é a seleção de exercícios e a execução dos que conduzem, sem falha, ao objetivo desejado. O técnico deve saber o que pretende com um ou outro exercício do seu plano de treino. Saber selecionar e estruturar as tarefas que irão permitir atingir os seus objetivos. É fundamental a sua capacidade de criar ambiente de trabalho e de fornecer apoio em demonstração, correção, incentivo e níveis progressivos de exigência. O treinador deve questionar constantemente o seu trabalho, procurar saber onde eventualmente falhou, onde podia ter executado de forma mais eficaz e onde brilhou. Só assim, é que permite obter uma evolução enquanto profissional.

O treino deve ser realizado por etapas. Para Curado (1982), o treino deve ser apenas para o desenvolvimento das capacidades fundamentais (coordenação, equilíbrio, velocidade, entre outros) até aos dez anos. Dos dez aos trezes já se deve começar a aprender a técnica e até aos dezasseis anos o aumento do treino da técnica vai aumentando. Apenas a partir dos dezasseis anos é que já se deve especializar o treino pois até lá tem que se evitar a especialização precoce. A partir dos dezanove anos, os atletas já devem começar o treino intensivo, aumentando a carga durante o aumento da idade. Ao longo da idade, o treino das capacidades fundamentais vai ser cada vez menos.

A Figura 1 demonstra perfeitamente e mais explicitamente aquilo que acabei de referir.



**Figura 1** - Processo de treino em função da idade

(Fonte: Planeamento do Treino e preparação do treinador, José Curado (1982))

Para ensinar é preciso ter talento. É necessário colocar a nossa criatividade à prova, deixarmo-nos envolver pelo retorno precioso do que ensinámos. Tudo isto se resume a uma troca tão mágica que é capaz de redobrar o nosso talento. Todas as coisas que executamos, devem ter a nossa assinatura!

### 1.3 - PLANEAMENTO DO TREINO

Nas palavras de Curado (1982: p.9), “planear representa uma necessidade permanente do desporto português, a única via que nos poderá permitir não continuarmos sujeitos aos acasos e às exceções”.

Ainda segundo Curado (1982), o objetivo principal do planeamento consiste exatamente em procurar conseguir que os elementos resultantes da atividade cuidadosamente organizada se venham a sobrepor aos acidentais e tendam a eliminar completamente estes últimos. Quem planeia depara-se sempre com vários problemas na formação no terreno, aos quais deve conseguir dar resposta. E quando me dirijo à formação no terreno, estou naturalmente a falar da capacidade de planear, executar, analisar e avaliar todo o processo de ensino-aprendizagem.

O problema central e fundamental do planeamento é descobrir as melhores vias e possibilidades para obter os melhores resultados possíveis com a equipa/desportistas/tripulação e condições que tem à sua disposição (Curado, 1982).

#### **1.4 - CONDUÇÃO DA SESSÃO DE TREINO**

O planeamento é um processo de evolução controlada; exige estabelecimento de objetivos a atingir; necessita de saber o ponto de partida (avaliação inicial), para poder definir o ponto de chegada; recorrer-se-á a ajustamentos no plano, sempre que seja necessário para atingir os objetivos pré-definidos (por exemplo em casos de aumento/diminuição de jogadores no treino).

O plano de treino define os objetivos gerais a atingir, bem como os objetivos específicos: técnicos, tácitos, físicos e psicológicos e comporta os objetivos de aprendizagem, tendo em conta os vários níveis de desenvolvimento apresentados, por parte dos jovens atletas.

Uma planificação eficaz exige a precisão dos materiais a utilizar, para maximizar o tempo de prática do jogador e para fácil compreensão de toda a equipa técnica, a apresentação esquemática dos exercícios deverá recorrer a uma sinalética apropriada, previamente definida e do conhecimento de todos.

As sessões de treino devem ser divididas em três partes fundamentais:

- Parte Introdutória – Aquecimento;
- Parte Principal – Atingir os objetivos propostos;
- Parte Final – Alongamentos.

Antes do aquecimentos poderá haver um palestra inicial ou então no fim uma palestra final.

Com base naquilo que nos diz Fonte Santa (2004) e focando-me também na minha experiencia na EFGB, refiro que para o bom funcionamento das sessões de treino existem alguns parâmetros que os treinadores devem transmitir aos alunos. Um desses parâmetros é fazer entender aos alunos que quem manda é o treinador e que devem fazer sempre o que estes mandam.

A utilização de palavras-chave (como por exemplo “água”) pode ajudar o aluno a perceber o que o treinador quer dizer, ou seja, uma palavra que estabeleça uma relação clara com o objetivo. Neste caso em particular pode ter dois significados, se o aluno não trouxe a sua garrafa de água serve para o lembrar que é necessário trazer para o próximo treino ou então na transição entre exercícios significa que os alunos se podem ir hidratar.

O objetivo deve ser bem delimitado, muito evidente e simples de compreender pelo jogador.

Também a criação de rotinas melhora a concentração dos jovens. Estas em conjunto com as palavras-chave dão uma certa autonomia aos alunos pois evita que o treinador esteja sempre a repetir o que fazer, permitindo assim que este passe mais tempo a corrigir a dar feedbacks aos alunos.

Na explicação do exercício, é de destacar que se deve apenas transmitir a apenas informação relevante para a execução do mesmo. Para essa transmissão, há uma série fatores a ter em conta:

- Aguardar por ambiente calmo e sereno – A informação é para todos;
- Ter cuidado com a colocação dos jogadores durante a transmissão de informação;
- Pouca informação e de fácil compreensão (o que fazer, como, onde e quando);

Nestas idades o jogo não tem sistema tácito e durante qualquer exercício ou até mesmo durante o jogo, o treinador deverá fazer rodar os alunos por todos os pontos do exercício ou por todas as posições no jogo. Não quero com isto dizer que tem que jogar a guarda-redes, a defesa, a médio e a avançado tudo no mesmo jogo, quero dizer que por exemplo o jogador que começar na baliza não deverá ficar todo o jogo na baliza (salvo se houver mesmo guarda-redes o que só acontece nas seleções do EFGB) assim como qualquer que comece a jogar numa outra posição de modo a evitar a especialização precoce.

Demonstrar depois de explicar é meio caminho andado para o sucesso do exercício porque por vezes os alunos não conseguem entender aquilo que o treinador quis dizer durante a explicação. O exercício base deve ser explicado do simples para o complexo consoantes as variáveis que se vão colocando.

Durante o decorrer do treino, há uma serie de estratégias que devem ser desde cedo transmitidas aos alunos para que ao longo de todas as sessões de treino os cumpram. Tais estratégias servem para valorizar o mérito dos alunos e acima de tudo para que haja respeito e companheirismo entre todos. Tais estratégias passam por:

- Enaltecer no final o jogador de melhor comportamento no treino;
- Agradecer um passe que resulta num golo;
- Valorizar a defesa de um GR envolvendo todos os jogadores;
- Pedir desculpa e cumprimentar o colega após uma falta;
- Evitar a simulação de lesões (3 segundos para levantar).

Os treinos na EFGB, como deveria acontecer em qualquer outra escola/clube visa promover a autossuficiência, fazendo com que os alunos se vão afastando gradualmente dos pais (característica mais visível nos escalões mais novos) e à realização de tarefas autonomamente, como por exemplo apertar as chuteiras e até mesmo vestir o colete.

A positiva orientação da sessão de treino depende muito do bem estar psicológico e emocional do treinador e da relação do mesmo com a modalidade e com o grupo de trabalho porque fazemos sempre melhor as coisas que gostamos.

### **1.5 - IMPORTÂNCIA DO TREINO NOS JOVENS**

O treino, fator preponderante na educação integral dos jovens, deve ser sempre objeto de preparação cuidada.

Para Araújo (2009), a preparação desportiva nos jovens é hoje considerada uma das principais razões de futuros êxitos ou abandonos extemporâneos da prática desportiva, consoante os responsáveis pela intervenção nessa área fomentem, ou não, uma especialização precoce.

A preparação desportiva dos jovens aponta, acima de tudo, para o reforço da saúde dos praticantes, o desenvolvimento das suas qualidades físicas através de uma grande variedade e quantidade de propostas de aquisições motoras, bom como a melhoria das capacidades condicionais, nunca devendo os seus responsáveis permitir que ela se limite a uma pura e simples imitação do treino dos adultos.

Segundo Silva, Fernandes e Celani (2001), pelas diferenças das características e particularidades determinadas pelos níveis de desenvolvimento físico, psíquico e afetivo relacionados aos estágios de crescimento e desenvolvimento, torna-se imprescindível diferenciar os objetivos, os conteúdos e os processos de treino dos jovens e dos adultos.

Acrescento ainda, baseado em Fonte Santa (2004) que é sabido que a formação e preparação da criança e do jovem têm que ter presente que o processo de maturação é individualizado, com diferenças significativas entre género sexual e entre indivíduos, o que condiciona de forma decisiva o processo de preparação, educação e formação desportiva.

A preparação desportiva dos jovens obedece a princípios perfeitamente determinados como sejam:

- Predominância da preparação multilateral nas fases mais baixas do processo de preparação;
- Adequar o treino à idade biológica;

- Privilegiar o desenvolvimento técnico e técnico em relação ao desenvolvimento físico;
- Progressividade das cargas de treino, compatibilizando as necessidades e obrigações de carácter profissional/escolar e social com as da preparação desportiva;
- Variar os meios de treino e de exercitação;
- Valorização do jogo como referencia e meio de treino efetivo.

Ter só habilidade não basta para o bom enquadramento no atual futebol de alta competição e, sabendo que a equipa não vive apenas da inspiração individual, é importante que a formação seja efetuada através de jogos lúdicos que dão relevo aos aspetos técnicos, tácitos, físicos e psicológicos, sem separar estas componentes.

O facto de se verificar uma iniciação precoce, não implica a obrigatoriedade de estar presente uma especialização precoce. Deste modo, o treino de jovens deve ser encarado como um processo global, valorizando a importância na educação dos mesmos e evitando a centralização num único objetivo - o alto rendimento.

Acredito que o alto rendimento no futebol é fruto da junção de todas as aquisições, por parte dos jogadores, nas camadas jovens pois Quem acelera nos jovens a obtenção de resultados imediatos está a seguir o caminho mais curto para o insucesso.

## **1.6 – SELEÇÃO DE TALENTOS**

Identificação de talento é o reconhecimento do potencial através de determinadas medidas aceites como marcadoras de um elevado desempenho no futuro (Borms, 1996). Segundo Araújo (2009), a seleção de talentos é o processo através do qual se escolhem jovens dotados de capacidades acima da média para a prática de uma determinada modalidade, recorrendo a ajuda de métodos e testes cientificamente comprovados.

Atletas talentosos têm características que os diferem dos outros atletas com menos capacidades. Estas características podem formar uma base para identificação de boas performances e consequentemente de talentos. Com esta base é possível aumentar a probabilidade de seleccionar talentos desportivos em idades mais baixas.

Para Marques (1991), um talento é um indivíduo com determinadas características bio-psíquicas-sociais que, perante determinadas condições deixa antever com segurança a possibilidade de obtenção de elevados rendimentos nas etapas de prestações elevadas.

Araújo (2009) acrescenta ainda que o talento desportivo resulta da relação entre fatores endógenos e exógenos, distinguindo-se entre os primeiros a capacidade motora



(força, velocidade, coordenação, entre outros), as características antropométricas, os sistemas e aparelhos fisiológicos e etc., enquanto os fatores exógenos que mais influenciam o talento são a prática multilateral da educação física e do desporto a partir das idades mais jovens e o envolvimento social, ético e pedagógico em que decorre essa prática. O jovem atleta identificado como talento desportivo apresenta manifestas facilidades de aprendizagem, enorme perseverança e competitividade para se dedicar em tempo pleno à modalidade em causa e motivação suficiente para se envolver emocionalmente nos aspetos diversificados da preparação a que venha a ser sujeito.

A habilidade motora específica do futebol assume-se como uma variável importante na caracterização e identificação do jovem futebolista.

## **1.7 - O TREINADOR**

“Em nenhum outro domínio ou contexto que não seja o desporto, encontramos tantos indivíduos, desde crianças, jovens e adultos, que de uma forma voluntária aceitam a autoridade de uma pessoa, neste particular, do seu treinador.” (Frias, 2000: p.4).

Segundo Curado (1982), o treinador não é mais aquele que se limita a aplicar a sua experiência de antigo atleta e a organizar e dirigir sessões de treino mas mais recentemente, Araújo (2009) diz-nos que ser treinador é uma vocação que não se esgota no domínio das habilidades específicas da organização, planeamento e condução do treino e das competições.

Para Damele e Amoretti (2008) o treinador é a figura central de qualquer equipa. É ele que decide quem entra em campo e de que forma é que a equipa deve jogar. É sempre ele que molda os jogadores, os esquemas e modelos táticos. Estes ainda dizem que à sua sensibilidade e inteligência, ao treinador são delegadas muitas tarefas como apoiar, tranquilizar e motivar os jogadores.

A função de treinador implica a tomada de decisões organizadas com base em indicadores e segundo critérios que obedecem a uma certa ordem e em diferentes domínios (organização do treino, liderança, estilos e formas de comunicação com os jogadores, opções controlo da capacidade de concentração, entre outros). Para além dos imprescindíveis conhecimentos técnico-táticos e da possível capacidade de demonstrar corretamente as técnicas, ser treinador exige um conhecimento multidisciplinar e o desenvolvimento de um conjunto de habilidades pedagógicas próprias no âmbito das competências do ensino. Não há progresso nem êxitos possíveis sem a participação

motivada dos atletas. É necessário saber gerir as suas emoções e saber como potenciar, a cada momento, as emoções daqueles com quem trabalha.

Cada treinador deve atuar de acordo com as suas características e limitações, sem nunca esquecer a responsabilidade que lhe está atribuída quanto à formação social e emocional dos atletas com quem trabalha e à melhoria gradual destes, no âmbito dos conhecimentos relativos à modalidade a que se dedica. Frias (2000), diz que não podemos esquecer que a forma como o treinador interage com os atletas, vai determinar em grande parte, a natureza das experiências desportivas e os resultados dessa participação. Ainda mais importante que isto é o número assinalável de crianças e jovens abandonam a prática desportiva, devido a comportamentos e atitudes negativas, punitivas ou extremamente exigentes e pressionantes dos respetivos treinadores pois no momento de abandono da prática desportiva, por parte dos atletas, os treinadores têm sido apontados, como fatores determinantes, quer positivamente, quer negativamente.

Fonte Santa (2004) diz-nos que um bom treinador ou um bom/bom técnico(a) desportivo(a) na área do treino de crianças e jovens deve ter a clara noção que a sua atividade não se limitará a preparar e transmitir o treino. Deve questionar constantemente a qualidade e os efeitos da sua intervenção, do conhecimento que tem da modalidade, verificando se esse conhecimento ainda se mantém válido e atualizado, avaliando igualmente as relações afetivas que se estabelecem.

Relativamente à formação académica, este sublinha que é importantíssimo ter sempre presente a perceção e domínio de todas as componentes inerentes à prática desportiva, ou seja, ter sempre presentes os conhecimentos adquiridos e atualizados várias matérias de estudo (anatomia, fisiologia, biomecânica, pedagogia do treino, psicologia desportiva, sociologia, metodologia do treino, entre outras).

Um bom treinador deve ser também um bom ator e vestir a pele de acordo com o grupo de trabalho onde está inserido e assim sendo o(a) técnico(a) deve transformar, se necessário, a sua personalidade, adaptando-a a cada momento e grupo que dirige. Fonte Santa (2004), fundamenta esta ideia referindo que desta forma, em cada treino, o treinador deve saber decidir a forma, o peso e o lugar a dar ao aquecimento, aos exercícios analíticos (se forem necessários), aos exercícios desde os mais simples aos mais complexos, às situações de jogo condicionado, às situações de jogo livre, ao trabalho de desenvolvimento da condição física e à interligação de todos estes fatores. Deve igualmente ser capaz de fazer opções em relação aos fundamentos do treino, no que diz

respeito à intensidade e ao volume dos exercícios e treinos, tendo como referência os objetivos definidos e a capacidade de resposta dos seus praticantes.

“Os treinadores são portanto, líderes de um processo ou agentes diretos na influência que exercem sobre a qualidade de experiencia desportiva, nomeadamente através da qualidade do seu feedback, encorajamento e reforço ao nível das perceções de competência pessoal, reações afetivas e motivação dos seus atletas.” (Frias, 2000: p.5).

Ser treinador requer certas características e um certo perfil que nem toda a gente consegue ter nem adquirir pois, terminando com as palavras de Araújo (2009: p.25), “Ser treinador não é fácil!”.

**Capítulo 2**

---

**Caracterização do Local de**

**Estágio**

## 2.1 - LOCAL DE ESTÁGIO



**Figura 2** - Logótipo do SLB (Fonte: [www.escoltavernmelha.blogspot.com](http://www.escoltavernmelha.blogspot.com))

A entidade acolhedora para a realização da unidade curricular de Estágio foi, o Sport Lisboa e Benfica, através do seu departamento do Futebol de Formação.

Segundo o *site* oficial do Sport Lisboa e Benfica (visitado a vinte de junho de dois mil e treze), o clube foi fundado a 28 de Fevereiro de 1904, com o nome de Sport Lisboa. A ideia da formação de um clube foi sendo criada nos meses anteriores pela junção de dois grupos de elementos que habitualmente treinavam e jogavam em Belém: o grupo dos Catataus e a Associação do Bem. Em 13 de Dezembro de 1903, o grupo dos Catataus, reforçado por alguns elementos da Associação do Bem, conseguiu uma inesperada vitória frente ao Grupo dos Pinto Basto. No almoço que se seguiu, os elementos vitoriosos celebraram o e houve quem sugerisse a criação de um novo clube, tornando efetiva a ligação então estabelecida. Ao longo de dois meses e meio, a ideia foi criando raízes, foram-se definindo os símbolos do clube (nome, cores, emblema) e marcou-se para 28 de Fevereiro de 1904 a data da reunião que marcaria o nascimento daquele que viria a ser o Sport Lisboa e Benfica.

O atual clube é o maior clube português (com o maior número de adeptos) e é reconhecido também mundialmente. O estádio é denominado por “Estádio da Luz” ou até mesmo por “Catedral” e “Inferno da Luz” e foi inaugurado a 25 de Outubro de 2003 a fim de receber o Euro 2004. Além disto, o SLB conta com um moderno centro de estágios no Seixal chamado Caixa Futebol Campus onde treina a equipa de futebol principal do clube entre outros escalões. O SLB é também detentor da Fundação Benfica entre outros serviços como por exemplo o Benfica Viagens, o Benfica Seguros e o meu local de

estágio, a Escola de Futebol Geração Benfica e possui ainda vários meios de comunicação próprios, sendo eles a Benfica TV, a revista Mítica e o Jornal Benfica.

## 2.2 - CARACTERIZAÇÃO DA ENTIDADE DE ESTÁGIO



**Figura 3** - Logótipo da EFGB (Fonte: Meios, Métodos e Estratégias de Ensino, A. Fonte Santa (2004))

Segundo o coordenador executivo Fernando Pinto, o projeto EFGB começou por existir apenas na casa mãe, ou seja, no estádio tendo-se expandido ao longo dos tempos por todo o território continental. Este projeto conta com mais de 5000 atletas, distribuídos pelas diversas escolas existentes. Em relação à EFGB onde estagiei, esta está localizada no Estádio do Sport Lisboa e Benfica - Av. General Norton de Matos – 1500 – 313, Lisboa e tem a cargo de coordenador executivo o professor Fernando Pinto e como coordenador técnico o professor António Fonte Santa.

A EFGB tem como horário de funcionamento o período das 09h00 às 20h00 e aos Sábados e Domingos das 9h00 às 14h00. A EFGB está inserida no futebol de formação do clube, sendo este um órgão independente. O departamento toma todas as suas decisões e gere toda a escola bem como a verba destinada. A escola de futebol do Sport Lisboa e Benfica gere a Geração Benfica Estádio da Luz e a Geração Benfica Caixa Futebol Campus (Seixal) e tem como objetivo a formação do jovem como um todo (formação geral e específica), utilizando métodos atualizados, tendo em conta o “futebol moderno”.

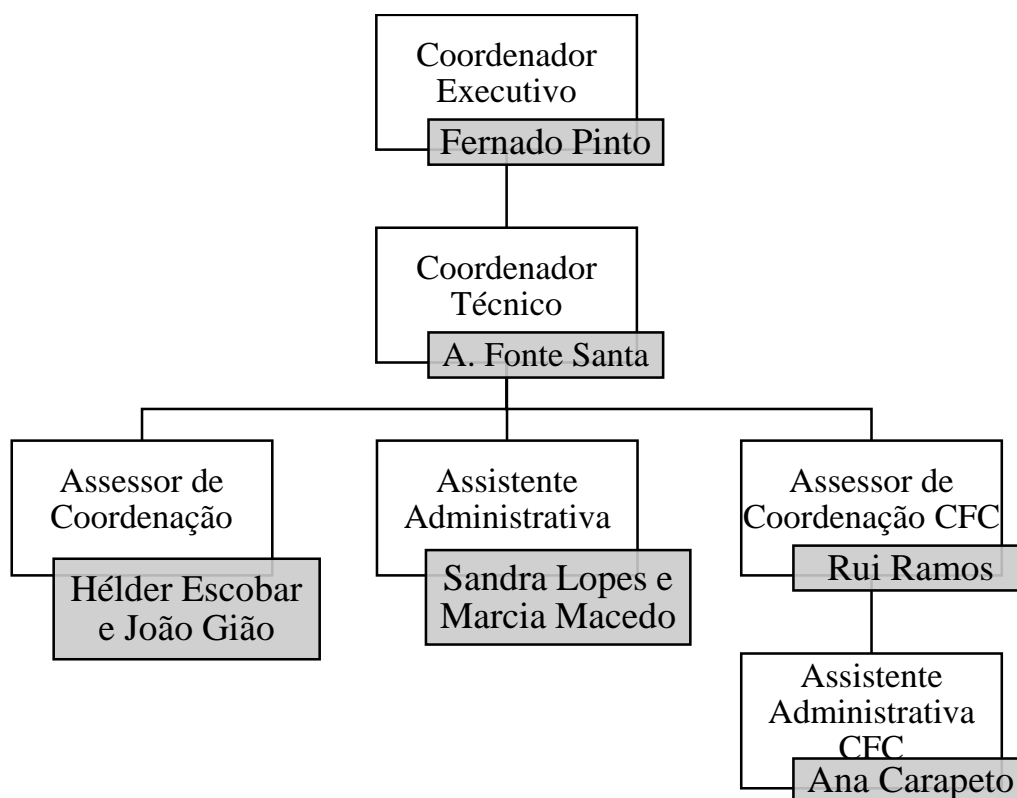
## 2.3 - RECURSOS HUMANOS

O quadro de pessoal é composto pelo coordenador executivo, o qual assume toda a coordenação executiva. Este cargo submete para a responsabilidade de manter o correto e adequado funcionamento da EFGB, competindo-lhe em especial: assumir a

responsabilidade pelos atos praticados nas instalações da EFGB; organizar todas as burocracias em torno de pagamentos, encomendas, disponibilidade dos espaços e marcação e organização de atividades e eventos.

O coordenador técnico tem como atividade principal supervisionar o funcionamento dos treinos; averiguar se a metodologia de ensino da EFGB está a ser corretamente aplicada e a calendarização de jogos e torneios para as diversas turmas do EFGB.

Existem ainda três assessores de coordenação que auxiliam o coordenador técnico nas atividades acima mencionadas e ambas as escolas de futebol (Lisboa e Seixal) dispõem de uma assistente administrativa que se ocupa do atendimento ao público (Figura 4).



**Figura 4** - Organograma da EFGB (Fonte: Própria)

Na EFGB de Lisboa e do Seixal, estão ainda envolvidas vários elementos que tratam de todo o apoio logístico, pessoal médico especializado (médicos e fisioterapeutas) durante todas as sessões de treino, cerca de 80 treinadores assistentes (estagiários) a dividir pelos 7 dias de atividade, 27 técnicos (treinadores) com formação na área do

desporto, mais especificamente no futebol e com fortes domínios na área da pedagogia e metodologia do treino.

O conceito de estrutura organizada está relacionado com os meios empregues para dividir o trabalho em tarefas, a coordenação e o controlo que estas exigem e o efeito sinérgico da combinação de ambos, cuja génese permite à organização adaptar-se e dar resposta às solicitações da envolvente (Capricho, L. & Lopes, A., 2007).

## 2.4 - FUNCIONAMENTO DO LOCAL DE ESTÁGIO

Como referido já anteriormente, a EFGB funciona todos os dias da semana durante todo o ano. Apesar de só haver treinos durante três períodos letivos (em simultâneo com os períodos letivos escolares), a escola está constantemente aberta para receber qualquer encarregado de educação a fim de esclarecer qualquer dúvida e até mesmo para a inscrição ou reinscrição de atletas para a próxima época. Num cenário mais interno, durante as designadas férias de verão a equipa técnica (coordenadores) prepara a nova época criando os novos horários, as novas turmas entre outras coisas. Durante as interrupções (do verão e da páscoa, ficando de fora a do natal), a EFGB organiza campos de férias para todos os interessados.

É de salientar que todo este horário dos períodos letivos, interrupções e feriados é definido no início de cada época, estando tudo isto presente no regulamento interno, que é de aplicação obrigatória e é revisto e atualizado todos os anos e distribuído por todas as EFGB.

**Tabela 1** - Períodos Letivos

<b>PERÍODO</b>	<b>INICIO</b>	<b>FIM</b>
<b>1º Período</b>	8 de Setembro de 2012	24 de Dezembro de 2012
<b>2º Período</b>	2 de Janeiro de 2013	24 de Março de 2013
<b>3º Período</b>	1 de Abril de 2013	30 de Junho de 2013

**Tabela 2** - Interrupções Letivas

<b>INTERRUPÇÃO</b>	<b>INICIO</b>	<b>FIM</b>
<b>Interrupção de Natal</b>	24 de Dezembro de 2012	1 de Janeiro de 2013



<b>Interrupção da Pascoa</b>	25 de Março de 2013	30 de Março de 2013
------------------------------	---------------------	---------------------

**Tabela 3** - Feriados

<b>FERIADO</b>	<b>DATA</b>
<b>Dia da Liberdade</b>	25 de Abril de 2013
<b>Dia do Trabalhador</b>	1 de Maio de 2013
<b>Dia de Portugal</b>	10 de Junho de 2013

*Nota:* No dia 15 de Maio de 2013 também não se realizaram treinos devido à presença do Escalão Sénior do Sport Lisboa e Benfica na Final da Liga Europa.

## 2.5 - MENSALIDADES

De uma forma geral, todos os novos alunos têm que pagar uma taxa de inscrição de 75€ que inclui despesas administrativas, cartão de aluno personalizado, seguro e kit de equipamento Geração Benfica. A taxa de renovação é de apenas 15€ e inclui praticamente tudo o que está incluído na taxa de inscrição, exceto o equipamento Geração Benfica.

No que toca a mensalidades, o valor a pagar depende de vários fatores como por exemplo o número de treinos semanais desejados condicionado pela escolha da turma e respetivo horário), se é sócio ou não sócio, se tem irmãos já na escola de futebol, entre outros (Tabela 4).

No ato da inscrição ou renovação é necessário preencher uma ficha de inscrição (ver anexo 1 e 2) que irá conter todos os dados pessoais necessários do aluno.

**Tabela 4** - Mensalidades

<b>MENSALIDADES</b>	<b>Sócios</b>	<b>Não-sócios</b>	<b>Irmão</b>	<b>Irmão não sócio</b>	<b>Pai</b>
<b>Taxa de Inscrição</b>	75€				
<b>Taxa de Renovação</b>	15€				
<b>1 Treino Semana</b>	25€	40€	20€	35€	15€
<b>2 Treinos Semana</b>	45€	60€	40€	55€	25€
<b>3 Treinos Semana</b>	60€	75€	55€	70€	35€

## 2.6 - CAMPOS DE FÉRIAS

Durante as férias escolares o Benfica organiza Campos de Férias destinados a todos os jovens (rapazes e raparigas) dos 6 aos 16 anos. Estes Campos, não só ajudam a melhorar os conhecimentos do jogo, como também proporcionam, num ambiente divertido, os valores sociais e humanos de que o Benfica não abdica. Para além de haver treinos de futebol para todos os participantes, estes irão também visitar o balneário dos seus ídolos, o Estádio, a Águia Vitória, a Benfica TV e ainda conhecer o CFC entre outros. Haverá também uma espécie de ação de formação onde os participantes irão aprender corretamente a evitar lesões e até mesmo a conciliar os estudos com a prática desportiva.

Os campos de férias decorrem na interrupção da pascoa (duas semanas) e nas férias de verão (seis semanas) em que cada participante se inscreve na(s) semana(s) em que deseja participar. O preço varia consoante se o participante é sócio ou não sócio, sendo o campo de férias do verão mais caro devido a deslocações à praia e outras atividades do género.

## 2.7 - ESPAÇO FÍSICO E DIVISÕES FUNCIONAIS (EFGB LISBOA)



**Figura 5** – Foto Aérea Estádio da Luz

(Fonte: Flight Radar Pro)

A secretaria da EFGB em Lisboa encontra-se dentro do edifício anexo ao Estádio da Luz, junto da Loja do Sócio e da Benfica Viagens. Nesse mesmo edifício encontram-

se lojas como a MediaMarkt, a Adidas, a Benfica Megastore entre bares e restaurantes e outros.

O sintético do Estádio da Luz (denominado de Campo Nº2) tem 90m de comprimento e 47.5m largura e conta com 2 balneários para as turmas (um para os alunos que já têm autonomia e outro para aqueles alunos que necessitem da ajuda dos pais) e um para os treinadores. Conta também com uma arrecadação onde está guardado todo o material utilizado nos treinos e um espaço médico para primeiros socorros (Figura 5).

Obrigatoriamente, todas as turmas têm direito a 11 bolas nº4 (exceto as turmas P que utilizam bolas nº3), 20 delimitadores (chapéus), 12 coletes e 2 balizas de futebol. Outro material que é obrigatório utilizar nos treinos são os pesos adicionais para as balizas, para que estas não sejam facilmente arremessadas ao chão pelas crianças ou até mesmo pelas condições atmosféricas. O material existente na EFGB é o seguinte:

- 43 Pinos grandes;
- 16 Pinos pequenos;
- 4 Sacos de bolas nº 4 com 11 bolas;
- 2 Sacos de bolas nº3 com 10 bolas;
- 1 Saco de bolas nº5 com 13 bolas;
- 93 Chapéus de várias cores;
- 4 Escadas de skipping;
- 16 Balizas dobráveis pequenas (Puggs);
- Aproximadamente 150 varas;
- 20 Bases para varas;
- 5 Arcos;
- 120 Coletes de diferentes cores;
- 6 Cestos para os coletes;
- 2 Lagartas;
- 1 Escorrega de esponja;
- 2 Balizas de futebol de 11;
- 8 Balizas de futebol de 7;
- 6 Balizas de futsal;
- 2 Carrinhos para as balizas;
- 20 Pesos próprios para as balizas;
- 4 Carrinhos para os pesos;

- Duas camas elásticas para remate, uma com 1,55m x 1,55m e outra com 2,30m por 2,30m.

## 2.8 - ESPAÇO FÍSICO E DIVISÕES FUNCIONAIS (EFGB SEIXAL)



**Figura 6** - Foto Aérea Caixa Futebol Campus  
(Fonte: Flight Radar Pro)

A secretaria da EFGB no Seixal encontra-se à entrada do CFC e apenas funciona nos dias em que decorrem treinos neste espaço (Segunda Feira das 17h30 às 20h00 e ao Sábado das 10h00 às 13h00).

Segundo a página oficial do SLB (visitado a vinte de junho de dois mil e treze), o CFC contém um hotel onde ficam alojados os atletas e equipa técnica do futebol de competição, um refeitório para os atletas e para o staff, incluindo todos os treinadores do SLB, uma sala de imprensa e dispõe de 6 campos de futebol em diferentes níveis de altitude com o campo mais elevado a situar-se 15 metros acima da linha da água. Desses 6 campos, 3 têm relvado natural e 3 têm relvado sintético (Figura 6). Os treinos da EFGB decorrem em dois dos campos sintéticos sendo a passagem para os restantes campos proibida a alunos, treinadores da EFGB e encarregados de educação. Como o presente estágio se desenvolveu apenas no local onde treinam os alunos da EFGB é sobre este espaço que esta caracterização vai incidir.

As dimensões dos campos respeitam as dimensões oficiais (105m de comprimento e 68m de largura). Existem 4 balneários e dois espaços destinados a primeiros socorros. Ao contrário do praticado no sintético da luz, cada turma tem direito obrigatoriamente apenas a um saco de bolas e todo o resto do material a utilizar durante a sessão de treino

terá que ser obtido antecipadamente na arrecadação, criando por vezes situações de “quem chega primeiro, fica com o material que quer” enquanto que os treinadores que são os últimos a chegar têm que realizar a sessão de treino com as sobras. À semelhança do sintético do estádio é obrigatório utilizar nos treinos são os pesos adicionais para as balizas, para que estas não sejam facilmente arremessadas ao chão pelas crianças ou até mesmo pelas condições atmosféricas. O material existente na EFGB é o seguinte:

- 25 Cones grandes;
- 30 Cones médios;
- 20 Cones pequenos;
- 3 Escadas de skipping;
- Aproximadamente 80 varas;
- Aproximadamente 120 chapéus de diferentes cores;
- 20 Degraus de coordenação técnica;
- 4 Sacos com 8 bolas nº4;
- 1 Saco com 12 bolas nº3;
- 1 Saco com 6 bolas nº5;
- 8 Balizas de futebol de 7;
- 6 Balizas de futebol de 11;
- 4 Mini balizas metálicas (tipo hóquei);
- 8 Balizas desdobráveis (Puggs);
- 10 Pesos próprios para as balizas;
- 3 Carrinhos para os pesos;
- 4 Rodas para as balizas;
- 4 Bases para varas
- 60 Coletes de diferentes cores;

## **2.9 - ORGANIZAÇÃO DAS TURMAS**

A organização das turmas é feita por escalões, denominados:

- Geração Benfica 1º passo (3 aos 5 anos);
- Geração Benfica (6 aos 16 anos);
- Geração Benfica Guarda-redes (6 aos 14 anos);
- Geração Benfica Futebol Feminino (6 aos 14 anos);

Cada escalão é subdividido por letras e por cada letra cada turma tem um respetivo número (Tabela 5):

**Tabela 5** - Listagem de Turma

CATEGORIA	ESCALÃO	TURMAS	TREINOS SEMANAIS	DURAÇÃO
<b>P</b>	2008/2009	6	1	1:20H
<b>A</b>	2006/2007	9	2	1:20H
<b>B</b>	2004/2005	11	2	1:20H
<b>C</b>	2003/2002	9	2	1:20H
<b>D</b>	2000/2001	6	2	1:20H
<b>E</b>	1999/2000	3	2	1:20H
<b>F (Feminino)</b>	1998/2007	1	2	1:20H
<b>G</b>	1994/1997	2	2	1:20H
<b>S (Sénior)</b>	1997/1963	6	1	1:20H
<b>GR1</b>	1998/2007	1	1	1:20H
<b>GR2</b>	1998/2007	1	1	1:20H
<b>S06</b>	2006	1	2	1:20H
<b>S05</b>	2005	1	2	1:20H
<b>S04</b>	2004	1	2	1:20H
<b>S03</b>	2003	1	2	1:20H
<b>S02</b>	2002	1	2	1:20H
<b>S01</b>	2001	1	2	1:20H
<b>S00</b>	2000	1	2	1:20H
<b>S98/99</b>	1998/1999	1	1	1:20H

As **turmas P** são denominadas de “Programa 1º Passo” e é composto por quatro turmas em Lisboa (6P, 22P, 38P e 40P) e por duas turmas no Seixal (55P e 56P).

As **turmas A** são compostas por sete turmas em Lisboa (1A, 5A, 9A, 13A, 17A, 21A e 25A) e por duas turmas no Seixal (51A e 59A).

As **turmas B** são compostas por nove turmas em Lisboa (2B, 7B, 10B, 14B, 18B, 23B, 26B, 29B e 32B) e por duas turmas no Seixal (52B e 60B).

As **turmas C** são compostas por sete turmas em Lisboa (3C, 8C, 11C, 15C, 19C, 24C e 27C) e por duas turmas no Seixal (53C e 61C).

As **turmas D** são compostas por cinco turmas em Lisboa (4D, 12D, 20D, 28D e 30D) e apenas por uma turma no Seixal (54D).

As **turmas E** são compostas por duas turmas em Lisboa (16E e 31E) e por uma turma no Seixal (62E).

A **turma F** é apenas uma turma feminina (35F) e existe apenas em Lisboa.

As **turmas G** são compostas por duas turmas (34G e 37G) apenas em Lisboa.

As **turmas S** são compostas por cinco turmas em Lisboa (33S, 36S, 39S, 41S e 42S) e uma no Seixal (63S) e são turmas dedicadas aos pais dos atletas da EFGB. Normalmente, devido ao reduzido número de pais inscritos nestas turmas, faz-se uma junção das turmas S com as turmas G.

As **turmas GR1 e GR2** são turmas de treino específico de guarda-redes e também existem apenas em Lisboa.

As **seleções S06, S05, S04, S03, S02, S01, S00, S98/99** são compostas pelos melhores alunos nascidos no ano de cada seleção (por exemplo, na S06 estão os melhor atletas nascidos em 2006). Esta escolha é feita pelo coordenador técnico da EFGB em colaboração com os treinadores das turmas onde eles estavam inseridos antes de ingressarem na seleção.

É de salientar que para que uma das turmas funcione é necessário que haja pelo menos 12 alunos inscritos na mesma.

## **2.10 - METODOLOGIA DA EFGB**

A aprendizagem, os meios, métodos e estratégias utilizadas na EFGB assentam na premissa que é mais importante ensinar o jovem o “como jogar “ do que ensinar-lhe os gestos técnicos da modalidade para depois ele os aplicar em jogo, apesar de estar tudo englobado nos processos de treino.

O ensino de futebol na EFGB é todo ele realizado através de jogos ou formas jogadas modernas e atualizadas onde se apela à capacidade de tomada de decisão, à atenção e concentração, à compreensão do jogo em si através do raciocínio e criatividade do aluno. O futebol dos dias de hoje não se pratica com a mentalidade das décadas de sessenta ou setenta em que os treinadores afirmavam que a condição física era o fator determinante para a obtenção de bons resultados, nem a mentalidade das décadas que se seguiram em que os bons jogadores eram apenas aqueles que possuíam uma elevada capacidade técnica. Ambas a mentalidades estavam relacionadas ao treino-tipo utilizado na época, o chamado treino analítico.

O futebol nesta década pode ser considerado um jogo de audazes, em que é requerido um maior nível inteligência e perspicácia onde uma rápida análise do jogo com a devida tomada de decisão certa pode ditar o resultado do mesmo.

Resumindo isto nas palavras de António Fonte Santa (2004), “podemos dizer que este jogo é uma sucessão no tempo e no espaço de equilíbrios e desequilíbrios

momentâneos, onde estes desequilíbrios são fruto da excelência emocional, alicerçada numa excelente tomada de decisão e numa forte capacidade de drible e velocidade.”

É por isto que na EFGB, os meios, métodos e estratégias mais adequadas para ensinar o jogo passam por manter o aluno cativado, recorrendo a exercícios de formas jogadas divertidas de modo a que estes se sintam motivados, colocando variáveis que criem situações-problema em que estejam presentes os aspetos principais do jogo, ou seja, a presença de bola, oposição adversária, cooperação entre a equipa e a finalização. Assim, o aluno estará a treinar todos os gestos técnicos (passe, receção, condução, drible, remate, entre outros) em ambiente aleatório, assim como acontece no jogo pois o futebol é um desporto feito de incertezas e de imprevisibilidades. Neste contexto, os exercícios praticados pela EFGB não se destinam apenas a um único objetivo isolado mas sim a um conjunto de objetivos que visam melhorias no domínio técnico, tático, físico, cognitivo e psicológico.

Em suma, e voltando ao António Fonte Santa (2004), este diz que a EFGB “dá assim prioridade ao desenvolvimento e mestria de capacidades (melhorar a condição física promovendo, de forma harmoniosa, o desenvolvimento físico geral privilegiando o desenvolvimento das capacidades coordenativas e condicionais) e à aprendizagem do jogo pois tem uma lógica e razão intrínsecas, independentes da interpretação pessoal de cada treinador, estimulando a capacidade de decisão, a criatividade tática e a inteligência emocional”.



## Capítulo 3

---

# O Meu Estágio

### **3.1 - OBJETIVOS**

O principal objetivo deste estágio é permitir aos alunos da Licenciatura em Desporto o contato com a realidade de diversas turmas, durante uma época desportiva, neste caso na modalidade de Futebol. Como tal, propõem-se diversos objetivos.

#### **3.1.1 - OBJETIVOS GERAIS**

- Tomar consciência da dinâmica inerente ao mundo do trabalho;
- Aplicar a contextos reais de trabalho os conhecimentos adquiridos nas várias disciplinas que compõem o curso;
- Participar nas atividades da organização;
- Promover nos atletas competências significativas no âmbito específico da atividade;
- Utilizar linguagens e suportes de informação diversificados e adequados às diferentes situações, utilizando a avaliação nas suas diversas especificidades, como elemento regulador e promotor da qualidade do treino.

#### **3.1.2 - OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Caracterizar a realidade: identificar os aspetos mais marcantes e significativos da Instituição/ Entidade de Estágio e seu plano de atividades;
- Apresentar a capacidade de planear, cooperando com outros colegas de estágio, contribuindo para a promoção de um clima de interajuda, manifestando sentido crítico, iniciativa e criatividade individuais e responsabilidade profissional;
- Desenvolver o conjunto de decisões de planeamento de forma justificada, de modo a que formem entre si uma unidade coerente;
- Operacionalizar os objetivos garantindo a continuidade e complementaridade das aprendizagens visadas, identificando e justificando as estratégias de treino a utilizar;
- Utilizar as estratégias de treino, as estruturas organizativas e os procedimentos de gestão da sessão, respeitando os seus princípios pedagógicos e metodológicos;
- Acompanhar e intervir nas atividades de organização;
- Identificar de forma justificada as principais características do grupo, destacando as particularidades sociais e culturais, psicológicas e de aprendizagem dos seus elementos;

- Analisar os recursos materiais do ponto de vista organizativo e funcional.

### 3.2 - HORÁRIO DE ESTÁGIO

De uma forma geral, o horário compreendia o período das 15h00 às 18h35 ou às 21h15 dependendo do dia. Aos fins-de-semana variava de acordo com os jogos das equipas bem como as atividades compreendidas no plano anual de atividades mas o horário das 10h00 às 12h50 era sempre certo (Tabela 6).

**Tabela 6** - Horário do Estágio

HORA/DIA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
10h00/11h20			Turma 52B
11h30/12h50			Turma 60B
13h00/14h30		Futebol Entre Staff	
15h00/17h00	Secretaria	Secretaria	
17h15/18h35	Turma 40P	Turma GR2	
18h35/19h55		Turma 19C	
19h55/21h15		Turma S02	

O horário no estágio foi sempre o mesmo desde o primeiro dia. O estágio começava às quintas-feiras por volta das 15h onde fazia trabalho de secretaria na EFGB até sensivelmente às 17h. Das 17h15 às 18h35 ajudava na orientação do treino à turma 40P.

Às sextas-feiras ia sempre ao jogo entre os elementos do staff da EFGB e outros elementos de outras estruturas dentro do SLB que decorria no sintético da luz, o mesmo local onde decorriam os meus treinos às quintas e sextas-feiras. Por volta das 15h novamente voltava a fazer trabalho de secretaria até às 17h sensivelmente. Às Sextas-feiras o dia era mais preenchido em termos de treinos, sendo que começava o treino específico de Guarda Redes às 17h15 até às 18h35. De seguida ajudava na orientação de um treino à turma 19C das 18h35 às 19h55 e para finalizar o dia ajudava na orientação de um treino à S02 das 19h55 às 21h15.

Aos Sábados o estágio começava mais cedo no CFC. O primeiro treino começava às 10h com o escalão 52B que finalizava às 11h20 e o segundo e último do dia e também da semana de estágio começava às 11h30 e acabava às 12h50 com a turma 60B.

Os treinos de Sábado, nos dias de Liga Interna eram substituídos por jogos entre as diferentes turmas e muitos sábados à tarde fiquei a estagiar para ajudar na orientação da Liga Geração Benfica e outras atividades que se iam realizando, como é o caso de vários convívios e torneios com outros clubes.

### **3.3 - AS MINHAS TURMAS**

#### **3.3.1 - TURMA 19C**

Esta turma é constituída por dezassete alunos nascidos em 2002/2003 (ver anexo 12). A frequência de treinos desta turma é de duas vezes por semana, uma ao Domingo das 8h40 às 10h00 orientada pelo treinador Bruno Pereira e às Sextas-Feiras das 18h35 às 19h55 orientada pelo treinador Rui Ramos com o apoio de dois estagiários (eu incluído). Por ser uma turma que já adquiriu algum conhecimento técnico e tático, os treinos eram baseados em exercícios de superioridade e inferioridade numérica. Todos os alunos desta turma, em semelhança a todos os alunos de todas as turmas, treinam para conseguirem chegar um dia à seleção da idade deles, apesar de ainda não terem qualidade para tal.

Esta turma estava inserida na Liga Interna, onde participava quinzenalmente, terminando o “campeonato” em segundo lugar com 132 pontos. Esta turma, ocasionalmente, também era convidada para participar em convívios e torneios fora da EFGB, indo com um dos respetivos treinadores principais.

#### **3.3.2 – TURMA 40P**

Esta turma é composta por vinte alunos, nascidos em 2008/2009 (ver anexo 13). É denominada de Primeiro Passo pois é nas turmas P que se encontram os alunos mais novos da EFGB. É uma turma essencialmente de adaptação à modalidade pelo que os treinos são basicamente jogos lúdicos de forma a treinar essencialmente o equilíbrio e a coordenação mas acima de tudo a cativar os alunos. Um exemplo de exercício é o “Rei Manda” em que os alunos imitam aquilo que o treinador executar.

Esta turma apenas treina uma vez por semana, à Quinta-Feira das 17h15 às 18h35. Por ser uma turma bastante extensa e por serem crianças muito novas, irrequietas e imprevisíveis, esta é orientada por três treinadores (Igor Santos, Pedro Nunes e Rui Silva) acompanhados de quatro estagiários.

### **3.2.3 – TURMAS 52B E 62B**

A turma 52B é composta por vinte e quatro alunos (ver anexo 14) enquanto que a turma 62B é constituída por vinte e dois alunos (ver anexo 15). Em ambas as turmas, os alunos são nascidos em 2004/2005. A turma 52B tem uma frequência de dois treinos semanais, um à segunda-feira das 17:50h às 19:10h sob a orientação do treinador Rui Satiro e outro ao sábado das 10h às 11:20h sob a orientação do treinador Daniel Rodrigues com o apoio de dois estagiários (eu incluído).

À semelhança da turma 52B, a turma 62B treina duas vezes por semana, segunda-feira das 19:10h às 20:30h e ao sábado das 11:30h às 12:50h. Ambas as sessões de treino são orientadas pelo treinador Daniel Rodrigues mas eu apenas o auxílio no treino do sábado, juntamente com outro treinador estagiário. Como os alunos das outras turmas, estes alunos treinam para conseguir um dia chegar à seleção da idade deles e apesar de haver alguns com alguma qualidade para isso, o facto de treinarem no Seixal faz com que os encarregados de educação não se queiram deslocar duas vezes por semana para que os seus educandos treinem nas respetivas seleções. Estas turmas, devido à sua tenra idade possuem uma baixa qualidade técnica e tática, o que explica o facto de os exercícios aplicados nas sessões de treino serem de baixa complexidade, incidindo-se principalmente em jogos de igual numérica (por exemplo um contra um ou dois contra dois) e exercícios de finalização com guarda-redes.

Ambas as turmas participaram na Liga Interna, no mesmo escalão, terminando a 52B em terceiro lugar com 120 pontos e a 60B em primeiro lugar com 125 pontos. Participaram também em torneios com equipas externas no CFC e no campo dessas mesmas equipas (sendo acompanhadas pelo treinador principal nesta ocasião).

### **3.3.4 – TURMA GR2**

A turma GR2 é composta por doze alunos, nascidos 1999 e 2005 (ver anexo 16). Esta turma treina apenas uma vez por semana, à sexta-feira das 17:15h às 18:35h sob a orientação do treinador João Videira e de mais dois treinadores estagiários, eu e outro.

Nestes treinos são realizados exercícios específicos de guarda-redes. De forma a tornar o treino mais produtivo, geralmente divide-se a turma em dois ou três grupos, dependendo do nível e idade de cada um e cada treinador trabalha com um grupo num exercício específico durante um determinado tempo, existindo assim uma rotação dos grupos por todos os exercícios existentes no treino.

Alguns destes atletas apenas realizam estes treinos específicos na EFGB, jogando depois em equipas fora da estrutura do SLB enquanto que outros para além de realizarem estes treinos específicos ainda estão inseridos nos treinos das outras turmas, dependendo da idade. Apenas existe um ou dois alunos que realizam somente os treinos de GR1 e GR2.

### **3.3.5 - TURMA S02**

A S02 é composta por dezassete atletas, todos eles nascidos em 2002 (ver anexo 17). Esta turma tem uma carga de dois treinos semanais, sendo um à terça-feira das 18:35h às 19:55h orientado pelo treinador Carlos Veloso e outro à sexta-feira das 19:55h às 21:15h sob a orientação do treinador Rui Ramos com o apoio de dois estagiários (eu incluído).

Como o nome indica, nesta seleção estão todos os atletas considerados mais fortes tanto tecnicamente como taticamente nascidos no ano de 2002. Pela qualidade já demonstrada nesta idade, inicialmente foi a equipa mais fácil de trabalhar pois já conseguiam realizar exercícios com um grau de complexidade mais elevado.

Esta equipa, como as restantes seleções, não participam na Liga Interna e era convidada a representar a EFGB em torneios para atletas da sua idade, tendo estas atividades quase todos os fins de semana.

*Nota: As tabelas apresentadas nos anexos com os dados dos alunos são referentes aos alunos inscritos no mês de dezembro de 2012, tendo até ao fim do estágio desistido alguns, entrando alunos novos e até mesmo saído alunos das turmas para as respetivas seleções. É de salientar também que ocasionalmente iam treinar alunos só para experimentar.*

## Capítulo 4

---

# Atividades Desenvolvidas

Neste capítulo irei descrever, de forma detalhada e objetiva todas as atividades em que tive presente e/ou que por ventura ajudei à realização da mesma.

#### **4.1 - TREINOS**

Alguns minutos antes da hora do treino, dirigia-me para o campo a fim de “montar” o meu espaço de treino. Isto normalmente só acontecia no primeiro treino do dia. Nos restantes treinos a montagem do espaço (colocação de balizas entre outras coisas) era feita durante o aquecimento, ou seja, enquanto o treinador supervisionava os alunos, nós, estagiários da turma, montávamos todo o espaço. Sempre que possível, tentávamos organizar e planear o treino para que a disposição dos recursos no espaço de treino fosse basicamente a mesma de maneira em todas as sessões de treino de modo a pouparmos tempo e para evitar tanto desgaste físico. Os alunos entravam e os auxiliares de coordenação controlavam as entradas, dirigindo os alunos para os balneários e zona de espera. Eram estes auxiliares que estavam encarregues também de “picar” o cartão dos alunos á entrada e posteriormente, com a ajuda de pelo menos dois estagiários, ficar encarregues das saídas pois nenhum aluno saía do sintético sem a presença do pai ou de um outro familiar responsável (no Seixal utilizava-se o mesmo método de controlo).

Nas minhas primeiras semanas de estágio, o meu papel nos treinos começou por ser passivo, apenas de observador até me adaptar à metodologia de ensino da escola de futebol. Posteriormente comecei a intervir nos treinos, não ficava apenas a observar o treinador principal, já me sentia à vontade para mandar para o exercício que estava a decorrer para corrigir alguma falha, dar feedbacks sobre determinados gestos técnicos e até mesmo explicar os exercícios aos alunos, sempre com a supervisão do treinador principal. Numa fase mais avançada e com a experiência e o “à vontade” adquirido até à altura, os treinos já eram divididos por estações, ficando eu sempre inteiramente responsável por uma das estações. Este tipo de treino em que havia divisões das turmas era muito produtivo pois os atletas estavam mais tempo em movimento, havendo assim um tempo de empenho motor superior. Nesta fase, o treinador principal já se sentia à vontade em me deixar orientar o treino todo. Ocasionalmente, quando os treinadores não podiam estar presentes, avisavam-me com antecedência e eu planeava e geria toda a sessão de treino.

A turma 40P era de fácil orientação pois os exercícios eram basicamente jogos lúdicos como referido já anteriormente. A parte difícil era mesmo o controlo de todos os alunos de modo a mante-los todos “debaixo de vista”. A turma mais difícil era a GR2 pois



era a turma que exigia mais recursos materiais e uma disposição dos mesmos em campo muito mais complexa. Os gestos técnicos característicos daquela posição também fizeram com que tivesse que aprofundar um pouco os meus conhecimentos a esse nível de modo a estar à altura para explicar e corrigir qualquer eventual erro técnico que aparecesse. As minhas outras quatro turmas eram treinos ditos normais pois eram basicamente utilizados os exercícios contidos no manual da escola de futebol, acrescentado variáveis e aumentando o grau de dificuldade dependendo do nível de cada turma. Os exercícios transpostos do manual para o campo, era adaptado consoante a ocasião, tentando sempre a que os alunos tivessem o máximo de êxito possível nos exercícios desenvolvidos. Uma facto que aprendi sozinho e em jeito de brincadeira é que para ser treinador de alunos destas idades é preciso ser bastante hábil com as mãos no que toca a atar atacadores pois estes alunos estão constantemente a pedir aos treinadores para que lhes “atem os atacadores”.

Fui submetido também a duas avaliações por parte do meu treinador da 19C e S02 (Rui Ramos) em que este me avaliou segundo uma ficha de observação criada pela escola de futebol (ver anexo 7, 8, 9 e 10) em que no final de cada sessão este me deu feedbacks sobre a mesma, indicando-me todos os pontos fracos da mesma e os aspetos a melhorar bem como me felicitou pelo meu desempenho apesar de terem existido algumas lacunas. As avaliações consistiam em planear (utilizando a folha dos planos de treino da EFGB) (ver anexo 2 e 3) e gerir todo o treino sem qualquer intervenção do treinador principal.

Na turma P foi onde houve menos treinos pois quando o clima não permitia (dias de chuva) aquele escalão não treinava. As restantes turmas treinavam sempre, independentemente do clima. É importante também salientar que quando o número de alunos presentes no treino era muito reduzido, normalmente juntavam-se a outra turma com qualidade semelhante.

#### **4.2 - SECRETARIA**

As atividades desenvolvidas na secretaria foram a organização de planos por treinador e por data de treino num dossier de modo a facilitar uma futura consulta dos mesmos, a organização das fichas de inscrição de novos estagiários, alfabeticamente, também num dossier, ajuda na organização e planeamento da Liga Interna e da Liga Geração Benfica, ajuda aos prospetores na organização e criação de fichas de observação e aprendemos a utilizar o sistema informático de gestão da instituição, o Gesform. O

Gesform funciona em ambiente *web based* (suporte internet) e liga todas as EFGB a nível nacional.

O Gesform permite inscrições, pagamento de mensalidades, vendas, gestão de campos e horários, registo de treinadores e respetivos cadastros, avaliação de atletas, gestão de folhas de presença, convocatórias, stocks e encomendas, assim como supervisão, controle e gestão financeira das Escolas.

Outra atividade que fazíamos ocasionalmente era a organização de equipamentos desportivos para as diferentes turmas da EFGB que iam participar em torneios no fim-de-semana.

### **4.3 - LIGA INTERNA**

A Liga Interna é uma liga organizada geralmente uma vez por mês (salvo alterações antecipadamente informadas) onde conta com a presença das diversas turmas da EFGB (excluindo as turmas E, S, G e F). As equipas E jogam na liga geração Benfica e as equipas A também jogam nos dias de jogo mas não têm tabela classificativa devido à falta de competitividade entre elas visto a idade dos atletas. Todos os dias de jogo são jogadas várias jornadas de modo a rentabilizar o tempo e a evitar que os encarregados de educação se tenham que deslocar todos os fins-de-semana até ao local de jogo. Esta medida evita de certa forma a falta de comparência de equipas por falta de jogadores. A duração dos jogos é de quinze minutos (sem intervalo) e começam e acabam todos em simultâneo, ao apito de um membro da organização. A classificação é organizada por escalão para que seja uma competição justa. Cada escalão joga o futebol característico da idade, ou seja, dependendo do escalão o futebol praticado era de 4x4, 5x5, 6x6 ou então 7x7 com as dimensões dos espaços de jogo a serem moldadas também em função do escalão a participar. Esta liga é realizada tanto no sintético da luz como no CFC.

A minha equipa era a minha turma da sexta-feira, a 19C mas quando necessário, orientava também uma outra turma minha, a 60B. Ambas as turmas ficaram muito bem classificadas (ver anexo 11), ficando em segundo e primeiro respetivamente o que demonstra que o empenho dos atletas nos treinos e a metodologia a ser utilizada estão em sintonia e isso reflete-se em pleno nos jogos.

As atividades que desenvolvi durante esta liga foram orientação da minha equipa nos momentos dos jogos, marcação dos resultados e do Jogador + (melhor jogador em campo de cada equipa) da minha equipa montagem e desmontagem dos campos de jogo.

#### **4.4 - LIGA GERAÇÃO BENFICA**

A Liga Geração Benfica é uma liga organizada geralmente uma vez por mês (salvo alterações antecipadamente informadas) onde conta com a presença de equipas de diferentes escalões das diferentes escolas da Geração Benfica espalhadas por toda a região de Lisboa. Todos os dias de jogo são jogadas várias jornadas de modo a rentabilizar o tempo e a evitar que as equipas de mais longe se tenham que deslocar tantas vezes para fazer apenas um jogo. A duração dos jogos é de quinze minutos (sem intervalo) e começam e acabam todos em simultâneo, ao apito de um membro da organização. A classificação é organizada por escalão para que seja uma competição justa. Cada escalão joga o futebol característico da idade, ou seja, dependendo do escalão o futebol praticado era de 4x4, 5x5, 6x6 ou então 7x7 com as dimensões dos espaços de jogo a serem moldadas também em função do escalão a participar. Esta liga é realizada tanto no sintético da luz como no CFC.

As tarefas que desenvolvi durante esta liga para além montagem e desmontagem dos campos de jogo foram a orientação das equipas no que toca à arbitragem dos jogos e marcação dos resultados e do Jogador + (melhor jogador em campo de cada equipa).

Todas as regras desta competição estão presentes no regulamento interno desenvolvido pela EFGB. Feitas as contas no final, a equipa da EFGB do Estádio conseguiu em todos escalões ficar nos três primeiros lugares. A tabela classificativa é semelhante à da liga interna, apenas muda os nomes das equipas.

#### **4.5 - CONVÍVIO FUTEBOLÍSTICO ENTRE O STAFF**

Todas as terças e sextas-feiras, entre as 13h00 e as 14h30 decorre no sintético da luz um jogo de futebol entre todo o staff da EFGB e qualquer outro elemento da família SLB que queira fazer um pouco de exercício. As equipas são feitas aleatoriamente todos os dias de jogo, tendo sempre em atenção se estão de certa forma equilibradas. Eu devido ao meu horário apenas conseguia estar presente nos jogos de sexta-feira. Existe também uma tabela classificativa onde se vão somando os pontos de cada jogador individualmente de forma a que toda a gente vá aparecendo e para que em vez de ser só mais um jogo de futebol entre amigos, se torne num jogo mais competitivo em que todos se esforcem para ganhar de modo a subir na tabela classificativa. Os pontos são obtidos da seguinte forma: 3 pontos para todos os jogadores da equipa vencedora, 1 ponto para todos os jogadores da equipa derrotada. Em caso de empate, são atribuídos 2 pontos a todos os jogadores.

#### 4.6 - ATIVIDADES EM DIAS DE JOGO E “ESCORT PLAYER”

Antes do início de alguns jogos a contar para a Liga Zon Sagres, havia no relvado do estádio da luz um jogo entre atletas da EFGB com o intuito de entreter o público mas também como forma de colocar um sorriso na cara das crianças pois estavam a pisar o relvado que os seus ídolos pisam. Para que isto fosse concretizável, a organização destas atividades necessitava de ajuda para tomar conta das crianças dentro e fora do relvado, pois no final da atividade estas ficavam na bancada a assistir ao jogo (Figura 7). A organização pedia assim aos estagiários para que ajudassem nesta organização e como agradecimento, deixavam os estagiários assistir ao jogo.

Ajudei várias vezes na organização destas atividades mas houve uma que se destacou pois no dia de jogo entre o SLB e o Marítimo, como forma de gratidão, fui chamado para levar outras crianças ao túnel de onde saem as equipas, aquelas crianças que saem felizes de mão dada com os seus ídolos. Foi uma atividade provavelmente única na minha vida pois apesar de ter visto várias instalações do estádio da luz desconhecidas do público, interagi com os jogadores da equipa principal do SLB, cumprimentado praticamente todo o plantel. Para além disso, fiquei a perceber todo o trabalho de bastidores que é feito com as crianças antes de estas entrarem em campo de modo a que tudo corra como planeado.



**Figura 7** - Atividade antes do jogo SLB x AAC

(Fonte: Daniel Neves)

#### **4.7 - PROJETO GERAÇÃO BENFICA GRUPOS DE ELITE**

O projeto Geração Benfica Grupos de Elite surgiu numa fase final do estágio, inicialmente como projeto experimental mas devido ao seu êxito será para continuar na próxima época, logo desde o início. O conceito deste projeto é simples, juntar os melhores atletas das EFGB espalhadas pela zona metropolitana de Lisboa e por ventura de algumas escolas um pouco mais distante como foi o caso da chamada de atletas das EFGB da Almada, Setúbal e Praia Del Rei. O objetivo é juntar um grupo de atletas forte para participar em torneios mais competitivos.

O Projeto é composto por quarto turma, uma por cada idade (2002, 2003, 2004, 2005) e cada turma é orientada por um técnico (treinador) da EGFB de Lisboa. Por detrás do projeto está um coordenador principal (João Gião) e dois assessores de coordenação para auxiliar o coordenador na marcação de torneios, envio de convocatórias e contactos com as respetivas escolar e encarregados de educação dos alunos. Um desses dois assessores de coordenação sou eu. As reuniões entre todos os elementos técnicos deste projeto decorriam à quinta-feira (com marcação previamente definida para apurar a disponibilidade de todos) e eram abordados assuntos de várias naturezas, como por exemplo as datas dos torneios a participar, os alunos a selecionar para os torneios e análises dos torneios participados.

A escolha dos atletas era feita através de observação prévia (pelo departamento de prospeção e pelo próprio coordenador do projeto), seguido do pedido de cedência do atleta à escola onde está inserido para a participação no torneio ou treino de preparação.

A última atividade desenvolvida pelo grupo deste projeto foi o início de criação de uma ficha de observação de jogo que vise conter todos os parâmetros necessários, de uma forma clara e objetiva, a serem observados pelo coordenador, de forma a avaliar posteriormente a prestação da equipa no torneio. Os tópicos discutidos para ingressarem nessa mesma ficha foram por exemplo o aquecimento (parte pela qual fiquei responsável) bem como transições ofensivas e defensivas, entre outros. A ficha entrará em vigor no início da próxima época.

#### **4.8 - ACÇÃO DE FORMAÇÃO**

No domingo, dia vinte e três de dois mil e treze decorreu uma formação interna para os treinadores estagiários de todas as EFGB. A formação teve início às 15h00 na sala de imprensa do estádio da luz onde foram abordados vários temas relacionados com a metodologia da escola de futebol. Esta parte teórica acabou por volta das 15h30 e

posteriormente juntámo-nos todos no sintético da luz onde se deu continuação à formação, mas desta vez uma parte prática. A parte prática foi basicamente transpor para o terreno aquilo que foi abordado na parte teórica. Esta formação terminou por volta das 19h00. Esta ação de formação foi proferida pelo coordenador técnico António Fonte Santa com a ajuda do coordenador executivo Fernando Pinto e o assessor de coordenação João Gião.

#### **4.9 - FORMAÇÃO ORGANIZADA NO INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA**

De modo a levar o conhecimento futebolístico aos alunos do IPG, eu e o Ricardo Correia (também estagiário na EFGB) em colaboração com a nossa orientadora de estágio organizamos uma ação de formação intitulada de “Meios, Métodos e Estratégias de Ensino no Futebol de Formação” que contou com a presença do nosso coordenador de estágio e também coordenador da EFGB António Fonte Santa e de três treinadores, também da EFGB (ver anexo 18).

A formação foi realizada no dia quatro de junho de dois mil e treze e englobou duas partes, sendo a primeira parte teórica e a segunda parte prática. A parte teórica decorreu no auditório dos serviços centrais na parte da manhã e teve a duração de cerca de duas horas onde foram abordados diversos assuntos no âmbito do tema da formação. A parte prática, já para parte da tarde, decorreu no estádio municipal da Guarda, onde foram explicados e executados vários exercícios utilizados segundo a metodologia de ensino da EFGB. Esta componente prática teve a duração de cerca de duas horas.

A formação contou com a presença de aproximadamente cem participantes, provenientes de vários cursos do IPG bem como de pessoas de fora da instituição.

#### **4.10 - DIA DO GUARDA-REDES**

O dia do guarda-redes foi uma atividade desenvolvida pela EFGB, mais propriamente pelo treinador de guarda-redes João Videira. A iniciativa teve lugar no sintético do estádio da luz, realizando-se no sábado, dia três de maio de dois mil e treze na parte da tarde e vocacionava-se para todas as EFGB do país que quisessem aderir com os seus guarda-redes e também para atletas exteriores à escola, ambos os casos, com inscrição prévia. A atividade foi estruturada por duas partes: a primeira parte para as crianças mais novas, de escalões inferiores e posteriormente para as restantes idade, ou

seja, para os escalões superiores. O campo estava organizado em forma de circuito, com exercícios específicos para o treino de guarda-redes e os atletas estavam organizados por equipas de forma a empenharem-se nos exercícios e para tornar os exercícios mais competitivos foi adotado o sistema de soma de pontos em cada exercício, que no final ditava a equipa vencedora.

Para além de estar presente o organizador da atividade, estavam presentes vários estagiários, incluindo eu próprio, que ajudei na montagem dos exercícios e posteriormente na explicação, demonstração e correção de gestos técnicos dos mesmos aos atletas (Figura 8).

Para além desta atividade servir para aperfeiçoar os gestos técnicos dos atletas, serviu também para mostrar novos exercícios ao treinadores que vieram assistir para estes aplicarem em futuros treinos e serviu também como uma espécie de “caça-talentos” para a EFGB de Lisboa.



**Figura 8** - Dia do Guarda-Redes (Fonte: Ricardo Correia)

#### **4.11 - TORNEIO DO DIA DA MULHER**

A EFGB organizou no sábado, dia oito de março de dois mil e treze um torneio de futebol feminino inserido nas comemorações referentes ao Dia Internacional da Mulher. Este torneio contou com a presença da equipa feminina da EFGB, orientada pelo treinador João Videira e com as equipas femininas do Sintrense e do Muge (Figura 9). A equipa da EFGB foi dividida em duas equipas devido ao elevado número de atletas que contem e neste dia, a minha função foi orientar uma das equipas, com a ajuda de outro

estagiário. Devido à superioridade da equipa da casa, a vitória do torneio foi para a EFGB mas o objetivo deste torneio era a participação e diversão das atletas, não havendo qualquer tipo de prémio, apenas o prazer de jogar futebol.



**Figura 9** - Torneio do Dia da Mulher (Fonte: João Videira)

#### **4.12 - CONVÍVIOS COM AS TURMAS DO CFC E OUTROS**

Por duas vezes, nomeadamente dois sábados durante o período da tarde (dia vinte e três de fevereiro e dia oito de junho de dois mil e treze) foram realizados convívios futebolísticos entre turmas do CFC e as escolas de futebol do Fabril (Figura 10). Estes convívios eram organizados pela coordenação do CFC em colaboração com os treinadores da mesma e tinham como objetivo não só a prática do futebol entre os atletas mas também reforçar as relações existentes entre ambas as escolas. Geralmente, nestes convívios todos os escalões jogavam e as regras eram definidas no momento do convívio, não sendo nada formal. Nestes convívios, a minha função era a montagem e desmontagem dos espaços de jogo e também a orientação de uma equipa ao longo do torneio, geralmente, uma das minhas turmas do CFC.

Para além destes mais relevantes, esporadicamente era requisitado pelo coordenador técnico para acompanhar algumas equipas em jogos no sintético da luz.





**Figura 10** - Torneio com o Fabril

(Fonte [www.facebook.com/fabril](http://www.facebook.com/fabril))

#### **4.13 - ATIVIDADES DO DIA DA CRIANÇA**

Na sexta-feira, dia trinta de maio de dois mil e treze, um dia antes do dia da criança, a EFGB em colaboração com a Fundação Benfica organizaram vários eventos desportivos e não só de modo a festejar o dia da criança. Nesta atividade estiveram presentes várias escolas primárias da zona metropolitana de Lisboa. As atividades começaram por volta das nove horas com a receção dos participantes e terminaram por volta catorze horas. Ao longo do dia, as crianças participavam em atividades como futebol (no sintético de luz) e uma série de modalidades coletivas no pavilhão anexado ao estádio da luz entre iniciativas numa “feira” organizada no parque de estacionamento do estádio da luz, onde estavam atividades tão diversas como um concurso de dança, pinturas faciais e até mesmo uma visita aos carros do exército pois estava um corpo militar presente no recinto.

O almoço foi distribuído a todos os participantes que aproveitaram este tempo para fazer uma pequena visita às bancadas do estádio da luz. Neste dia, a minha função (em colaboração com outro estagiário) era orientar os grupos de crianças num insuflável onde estes jogavam voleibol. Como não era nada formal, o meu objetivos era que as crianças se divertissem mas acima de tudo que se divertissem em segurança.

#### **4.14 - FESTA DE NATAL DA EFGB**

No último dia antes das férias de Natal da EFGB, foi organizado um jogo entre treinadores e estagiários onde a equipa dos treinadores saiu vitoriosa. No seguimento deste jogo foi organizado um jantar de convívio entre todo o Staff da EFGB no restaurante anexo ao estádio da luz.

Nessa mesma semana, como sinal de gratidão pelo trabalho prestado, foram oferecidos a todos os treinadores e estagiários bilhetes para assistir ao circo Vitor Hugo Cardinali junto ao parque das nações.

#### **4.15 - DISTRIBUIÇÃO DE PANFLETOS**

A fim de divulgar o campo de férias de verão da EFGB, no dia do jogo entre o SCP e o SLB, alguns treinadores e alguns estagiários apresentaram-se no recinto do estádio da luz para distribuir panfletos com todas as informações necessárias para todos os interessados. Fomos colocados estrategicamente no recinto de modo a abranger o máximo de pessoas possível para entregar um panfleto a cada uma, sempre com um sorriso na cara e não obrigando nenhuma pessoa a levar o panfleto contrariada. Quando terminaram os panfletos no recinto dirigimo-nos para o estádio onde assistimos ao jogo de futebol e no intervalo fomos colocar panfletos nas viaturas estacionadas no parque subterrâneo do estádio da luz pois os donos das mesmas não tinham passado pelo recinto e certamente não teriam nenhum panfleto.

#### **4.16 – TREINO A UMA EQUIPA ESTRANGEIRA**

No dia trinta de junho de dois mil e treze, no último sábado do meu período de estágio, realizou-se na parte da tarde no sintético da luz um treino a uma equipa inglesa chamada Upper Allentown Football. O treino com duração de cerca de duas horas teve como objetivo mostrar aos atletas e treinadores do clube qual a metodologia de treino praticada na EFGB. Neste treino, a barreira mais difícil foi sem dúvida a barreira linguística pois nenhum dos atletas falava a língua de camões. Tudo correu pelo melhor e pelos feedbacks recebidos pela equipa, todos gostaram do trabalho desenvolvido durante o treino.

---

# Reflexão Pessoal

A realização deste estágio correspondeu á UC de Estágio, referente ao 3º ano da Licenciatura em Desporto e à experiência como treinador, de uma equipa de formação em Futebol.

Esta experiência revelou-se extremamente enriquecedora na medida em que o meu desempenho foi supervisionado por treinadores mais experientes, tendo este processo contribuído para refletir acerca da construção de exercícios e da sua adequação ao pretendido.

A supervisão dos treinos também foi de extrema importância, pois era impossível a realização de aprendizagens se esta não tivesse sido acompanhada. Esta supervisão teve um papel muito importante, ajudando a superar as minhas dificuldades bem como a solucionar problemas e desenvolver competências essenciais para a prática profissional.

A nível pessoal, senti-me bastante apoiado apesar de todos os meus receios iniciais e durante todo o processo de formação, encontrando no meu orientador António Fonte Santa, alguém sempre disponível às minhas dúvidas. A um nível geral, os meus colegas estagiários bem como o resto da organização foram amigos e profissionais, sempre disponíveis, promovendo uma boa adaptação.

Assim, concluo que o estágio mostrou-se uma excelente oportunidade para a minha aprendizagem, favorecendo a aquisição e desenvolvimento de conhecimentos e ainda de práticas profissionais. Saliento ainda que cumpri e superei os objetivos que estavam delineados inicialmente.


---

# **Bibliografia**

- Araújo, J. (2009). *Ser Treinador*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Bayer, C. (1994). *O Ensino dos Jogos Desportivos Colectivos*. Lisboa: Dinalivro.
- Borms, J. (1996). Early Identification of Athletic Talent. *International Pre-Olympic Scientific Congress*. Dallas, USA.
- Castelo, J. (1996). *A Organização do Jogo*. Lisboa: Edição do Autor.
- Curado, J. (1982). *Planeamento do Treino e Treparação do Treinador*. Lisboa: Caminho.
- Damele, F., & Amoretti, L. (2008). *Futebol*. Lisboa: ArtePlural Edições.
- Frias, J. (2000). A Influência do Treinador. *Training*, 4-5.
- Garganta, J. (2007). Modelação Tática em Jogos Desportivos: A Desejável. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 141-166.
- Lopes, A., & Capricho, L. (2007). *Manual de Gestão da Qualidade*. Lisboa: RH.
- Marques, A. (1991). A Especialização Precoce na Preparação Desportiva. *Revista Treino Desportivo*.
- Proença, J. (2008). *A Especificidade do Treino da Força: do Princípio à Complexidade. Apontamentos do Curso Mestrado em Treino de Jovens*. Lisboa: ULHT.
- Santa, A. F. (2004). *Meios, Métodos e Estratégias de Ensino*. Lisboa: (Livro não Editado).
- Silva, F., Fernandes, L., & Celani, F. (2001). Desporto de Crianças e Jovens - Um Estudo Sobre as Idades de Iniciação. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 45-55.
- Soares, J. (2007). *O Treino do Futebolista*. Porto: Porto Editora.
- Sport Lisboa e Benfica. (s.d.). Obtido em 20 de Junho de 2013, de Site Oficial do Sport Lisboa e Benfica: <http://www.slbenfica.pt/>
- Teoderescu, L. (1984). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

---

# **Anexos**



<b>FICHA de INSCRIÇÃO 12-13</b>		<b>TURMA</b>	<b>NUMERO</b>																	
<b>ESCOLA DE FUTEBOL</b>					<b>ESTÁDIO / CAIXA FUTEBOL CAMPUS</b>															
<b>NOME</b>										<b>FOTO</b>										
<b>Nº DE SÓCIO SLB</b>																				
<b>SEXO</b>		<b>DATA DE NASCIMENTO</b>				D	D	/	M		M	/	A	A	A	A				
<b>C.C./B.I./CED./PASS.</b>																				
<b>ARQUIVO</b>										<b>DATA DE EMISSÃO</b>	D	D	/	M	M	/	A	A	A	A
<b>NATURALIDADE</b>										<b>VALIDO ATÉ</b>	D	D	/	M	M	/	A	A	A	A
<b>Nº CONTRIBUINTE</b>										<b>NACIONALIDADE</b>										
<b>MORADA</b>																				
<b>CÓDIGO POSTAL</b>								-			<b>DISTRITO</b>									
<b>CONCELHO</b>										<b>FREGUESIA</b>										
<b>TELEFONE</b>										<b>TELEMÓVEL</b>										
<b>E-MAIL</b>																				
<b>ESTAB. DE ENSINO QUE FREQUENTA</b>																				
<b>ANO</b>		<b>TURMA</b>		<b>Nº DE ALUNO</b>																
<b>AGREGADO FAMILIAR</b>																				
<b>NOME DO PAI</b>																				
<b>ACTIVIDADE PROFISSIONAL</b>																				
<b>TEL. CASA</b>										<b>TELEMÓVEL</b>										
<b>TEL. EMP.</b>										<b>E-MAIL</b>										
<b>NOME DA MAE</b>																				
<b>ACTIVIDADE PROFISSIONAL</b>																				
<b>TEL. CASA</b>										<b>TELEMÓVEL</b>										
<b>TEL. EMP.</b>										<b>E-MAIL</b>										



Anexo 1 - Ficha de Inscrição (Frente)



INFORMAÇÃO MÉDICA																	
<b>SISTEMA DE SAÚDE</b>			S. SOCIAL			ADMA		ADME									
ADMFA		SAMS		ADSE		CTT		PT									
SSMJ		MÉDIS		OUTROS		QUAL?											
NOME DO BENEFICIÁRIO TITULAR																	
Nº BENEFICIÁRIO																	
<b>DOENÇAS</b>			BRONQUITES			SOPRO CARDIACO			OSGOOD-SCHLATTER								
SARAMPO		PAPEIRA		VARICELA		DIABETES		OTITES									
RUBÉOLA		ASMA		OUTRAS		QUAIS?											
LESÕES QUE JÁ TEVE																	
MEDICAÇÃO HABITUAL / SOS																	
JÁ ESTEVE HOSPITALIZADO?			PORQUE?														
DECLARAÇÃO																	
<p>Declaro como representante legal do aluno supra identificado, que autorizo a sua inscrição na Escola de Futebol do Sport Lisboa e Benfica e tenho conhecimento das regras gerais de inscrição, em particular:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>das condições do seguro obrigatório pelo qual está abrangido (dl 10/2009) e que o mesmo se trata de um seguro de reembolso com franquia associada a ser suportada pelo segurado;</li> <li>As mensalidades têm que ser liquidadas até dia 8 de cada mês. A mensalidade de Junho/12 será paga juntamente com a segunda e terceira mensalidade. O acréscimo liquidado pelos alunos nas segunda e terceira mensalidades, referente à mensalidade do mês de Junho, não será reembolsado ou restituído, em caso de desistência por qualquer motivo</li> </ol> <p>E que conforme minha especial obrigação (dl 05/2007), asseguro que o aluno supra indicado não apresenta quaisquer contra-indicações para a prática de futebol;</p> <p>Autorizo ainda a captação de imagens e som, qualquer que seja o seu suporte, do aluno supra indicado no decorrer de todas as actividades da Escola de Futebol. Assim sendo as mesmas poderão ser utilizadas pelo Sport Lisboa e Benfica para a transmissão, reprodução, publicação, promoção e adaptação, nos meios que este achar por bem.</p> <p>Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>, autorizo a sua saída dos treinos da Escola de Futebol do Sport Lisboa e Benfica sem estar presente um adulto que o acompanhe. No caso de o aluno ter autorização, será obrigatória a apresentação por parte deste do seu cartão Geração Benfica com respectivo autocolante.</p>																	
NOME COMPLETO																	
ASSINATURA CONFORME B.I.																	
DATA		D	D	-	M	M	-	A	A	A	A	PAI		MÃE		TUTOR	
A PREENCHER PELOS SERVIÇOS																	
RECEBIDO EM		D	D	-	M	M	-	A	A	A	A	POR					





**ESCOLA DE FUTEBOL S.L.BENFICA**  
**PLANO DE TREINO/FICHA UNIDADE ENSINO**



TÉCNICO \_\_\_\_\_ TURMA \_\_\_\_\_ ESCALÃO \_\_\_\_\_ H \_\_\_\_\_ DATA \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Objectivos Mensais:	<b>MATERIAL</b>
Objectivos Específicos da sessão de treino (Técnicos/Tácticos/Físicos - coordenativas e condicionais/Psicológicos):	

Parte Inicial			
Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distancias	Condições realização Critérios de êxito Variáveis evolução	T ☉	TT ☉

**Parte Principal**

Parte Principal			
Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distancias	Condições realização Critérios de êxito Variáveis evolução	T ☉	TT ☉
<b>1.º MOMENTO</b>			


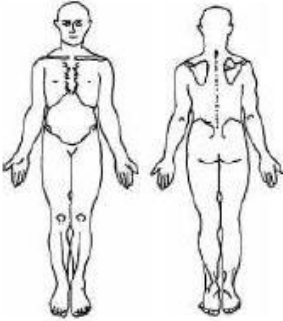
Anexo 3 - Ficha de Plano de Treino (Frente)

Parte Principal (Continuação)					
	Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distancias	Condições realização de êxito Variáveis	Critérios evolução	T ☺	TT ☺
2. <sup>a</sup> MOMENTO					
3. <sup>o</sup> MOMENTO					
Parte Final					
	Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distancias	Condições realização de êxito Variáveis	Critérios evolução	T ☺	TT ☺
BALANÇO / SUGESTÕES					

**Nota:** O ensino do futebol é uma tarefa aliciante, mas requer por parte dos treinadores, perseverança, paciência, sensibilidade, bom senso, muitos conhecimentos, imaginação e experiência. Os resultados da aprendizagem têm um tempo próprio de maturação e se foram devidamente enraizados, alicerçados e sustentados, irão aparecer a médio longo prazo como resultado de um processo de formação devidamente estruturado e alimentado em primeira instância para a formação pessoal e social dos nossos

alunos, entendendo-se esta formação pessoal e social como a aquisição de espírito crítico e a interiorização de valores espirituais, éticos, morais e cívicos.

Bom Trabalho

 <b>Geração Benfica</b> <small>Escolas de Futebol</small>		Seguro de Acidentes Pessoais <b>FOLHA DE OCORRÊNCIAS</b>	
<b>ARQUIVAR POR ORDEM ALFABÉTICA</b>			
<b>IDENTIFICAÇÃO DO ALUNO</b>			
NOME <input type="text"/>			
Nº ALUNO	<input type="text"/>	TURMA	IDADE <input type="text"/>
<b>DESCRIÇÃO DO ACIDENTE</b>			
LOCAL ACIDENTE	<input type="text"/>	DATA DE ACIDENTE	<input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/>
LOCAL OBSERVAÇÃO	<input type="text"/>	DATA DE OBSERVAÇÃO	<input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/>
DESCRIÇÃO DO ACIDENTE	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
DIAGNÓSTICO	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
			
VAI/FOI AO HOSPITAL	SIM <input type="checkbox"/>	NÃO <input type="checkbox"/>	QUAL? <input type="text"/>
VAI/FOI CLINICA BENFICA	SIM <input type="checkbox"/>	NÃO <input type="checkbox"/>	SE SIM <input type="checkbox"/> MARCAR CONSULTA
			INFORMAR PAI DA DATA <input type="text"/>
NOVA AVALIAÇÃO	SIM <input type="checkbox"/>	NÃO <input type="checkbox"/>	OBSERVAÇÕES <input type="text"/>
<b>AVISOS AO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO</b>			
FRANQUIA €150	SIM <input type="checkbox"/>	NÃO <input type="checkbox"/>	OBSERVAÇÕES <input type="text"/>
REEMBOLSO	SIM <input type="checkbox"/>	NÃO <input type="checkbox"/>	OBSERVAÇÕES <input type="text"/>
GUARDAR DOCUMENTOS	SIM <input type="checkbox"/>	NÃO <input type="checkbox"/>	OBSERVAÇÕES <input type="text"/>
EPISÓDIO DE URGÊNCIA	SIM <input type="checkbox"/>	NÃO <input type="checkbox"/>	OBSERVAÇÕES <input type="text"/>
SEGUIMENTO NA CLINICA	SIM <input type="checkbox"/>	NÃO <input type="checkbox"/>	OBSERVAÇÕES <input type="text"/>
NOVO CONTACTO COM PAI	SIM <input type="checkbox"/>	NÃO <input type="checkbox"/>	SE SIM <input type="checkbox"/> COLOCAR EM OBS.
			INFORMAR SECRETARIA <input type="text"/>



INTERVENÇÕES	
<b>1ª INTERVENÇÃO</b>	<b>DATA DE INTERVENÇÃO</b> <input type="text"/> <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
<b>DESCRIÇÃO</b>	    
<b>PROFISSIONAL DE SAÚDE</b>	 
<b>2ª INTERVENÇÃO</b>	<b>DATA DE INTERVENÇÃO</b> <input type="text"/> <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
<b>DESCRIÇÃO</b>	    
<b>PROFISSIONAL DE SAÚDE</b>	 
<b>3ª INTERVENÇÃO</b>	<b>DATA DE INTERVENÇÃO</b> <input type="text"/> <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
<b>DESCRIÇÃO</b>	    
<b>PROFISSIONAL DE SAÚDE</b>	 
OBSERVAÇÕES	







Sistema de Avaliação e Supervisão Pedagógica  
**FOLHA OBS. TREINADOR**

<b>ESCOLA DE FUTEBOL</b>	
<b>NOME TREINADOR</b>	
<b>DATA OBSERVAÇÃO</b>	<input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/>
<b>Nº TREINADOR</b>	<input type="text"/>
<b>NOME COORDENADOR</b>	

**PERFIL DO TREINADOR**

**A. PERFIL DO TREINADOR**

N.O.	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
------	-----	-----	---	---	---	---	---

- Pontualidade e assiduidade** – O Treinador é assíduo e pontual, chegando às instalações com a antecedência necessária para se assegurar que todas as condições para a realização das sessões de treino estão reunidas.  

<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------
- Pro-actividade** – O treinador mostra iniciativa, antecipa problemas e oportunidades, apresentando propostas concretas para a constante evolução e adaptação da EFGB e do projecto.  

<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------
- Autoconfiança** – O treinador apresenta uma postura positiva em relação às próprias capacidades e desempenho, estando consciente da responsabilidade imposta pelo projecto mas sentindo-se capaz de alcançar os objectivos.  

<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------
- Capacidade para Assimilar Conhecimentos** – O treinador é capaz de assimilar a informação que lhe é dada em função de avaliações ou processos de observação continua, aplicando no terrenos as correcções indicadas.  

<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------
- Capacidade de adaptação a vários contextos e Ambientes** – O treinador demonstra capacidade de adaptação a diferentes contextos e imprevistos, controlando sempre a situação, tomando as decisões correctas e passando sentimentos de segurança.  

<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------
- Dedicação** – O treinador está envolvido no projecto, dando o melhor de si, empregando o tempo necessário para que todas as actividades decorram normalmente e a EFGB e o projecto saiam sempre dignificados.  

<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------
- Responsabilidade** – O treinador responde pelas suas decisões de forma justificada e dentro dos pressupostos inerentes ao seu cargo e ao projecto.  

<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------
- Capacidade de organização** – É organizado, demonstrando potencial e capacidade para planear, de forma eficaz e eficiente, os recursos humanos e materiais de que dispõe no treino.  

<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------
- Ética profissional** – Apresenta conhecimentos condizentes com o cargo. Conhece e respeita as normas do projeto e da EFGB, mantendo altos níveis de empenho e sigilo profissional. Respeita e valoriza colegas, alunos, enc. educação, etc...  

<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

**B. RELAÇÕES INTERPESSOAIS**

- Alunos.

Assertivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Demonstra afecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Exigente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Recompensador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



	N.O.	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
<b>2. Técnicos.</b>								
Aceita opiniões								
Motiva/participa na partilha de experiências								
Auxilia colegas quando necessário								
<b>3. Encarregados de Educação.</b>								
Educado								
Demonstra cordialidade								
Facilidade de comunicação								

**OBSERVAÇÃO DO TREINO**

**A. Gestão e Organização Inicial**

AVALIAÇÃO GERAL

N.O.	SIM	NÃO	1	2	3	4	5

1. Planeamento – O treinador responsável tem o treino devidamente planeado, em folha própria para o efeito. O planeamento é partilhado com os outros elementos da equipa técnica antes do início da sessão.

--	--

2. Pontualidade – A aula começa à hora pré-determinada sendo pontuais professor e alunos. A aula começa logo que os alunos entram sem demoras desnecessárias.

--	--	--	--	--	--	--	--

3. Locais de reunião – Os locais de reunião são estrategicamente bem escolhidos, ajustados às tarefas iniciais e são conhecidos dos alunos

--	--	--	--	--	--	--	--

4. Acessibilidade e Prontidão dos Materiais – Os materiais e as estações estão montadas ou são facilmente acessíveis

--	--	--	--	--	--	--	--

5. Controlo activo da prática dos alunos – O treinador acompanha a prática potenciando um clima de segurança emocional compensando, elogiando, potenciando a auto-estima e motivando para a tarefa

--	--	--	--	--	--	--	--

6. Utilização do espaço de treino – De uma forma geral e nas diversas fases do treinos, existe uma gestão e um aproveitamento correcto do espaço de prática em função dos objectivos dos exercícios potenciando assim as aprendizagens.

--	--	--	--	--	--	--	--

7. Relacionamento e Orientação Estagiário / Assistente – Os estagiários/assistentes têm um papel activo no treino. O treinador acompanha e corrige o trabalho dos seus assistentes acessíveis

--	--	--	--	--	--	--	--

**B. Parte Inicial (aquecimento)**

AVALIAÇÃO GERAL

--	--	--	--	--	--	--	--

1. Adequação da duração e intensidade – a duração é adaptada aos objectivos e respeita a nossa metodologia de treino

--	--	--	--	--	--	--	--

2. Adequação aos objectivos da aula – existe relação entre os objectivos dos exercícios utilizados e os objectivos da sessão garantindo não só uma mobilização funcional mas principalmente emocional e intelectual para os objectivos do treino

--	--	--	--	--	--	--	--



AVALIAÇÃO GERAL

N.O.	SIM	NÃO	1	2	3	4	5
------	-----	-----	---	---	---	---	---

3. Utilização do espaço de treino – existe uma gestão e um aproveitamento correcto do espaço de treino em função dos objectivos dos exercícios e respeita a nossa metodologia de treino.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

4. Planeamento – existe um planeamento que permita enquadrar todos os alunos de uma forma lógica e de acordo com os objectivos. São acauteladas as situações de alunos que chegando atrasados têm de ser enquadrados no treino.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

5. Controlo activo da prática dos alunos – O treinador acompanha a prática potenciando um clima de segurança emocional compensando, elogiando, potenciando a auto-estima e motivando para a tarefa .

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

**C. Parte Principal**

AVALIAÇÃO GERAL

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

1. Adequação da duração e intensidade – a duração é adoptada aos objectivos e respeita a nossa metodologia de treino

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

2. Adequação aos objectivos da aula – existe relação entre os objectivos dos exercícios utilizados e os objectivos da sessão respeitando a nossa metodologia e assim garantindo o processo de aprendizagem

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

3. Utilização do espaço de treino – existe uma gestão e um aproveitamento correcto do espaço de treino em função dos objectivos dos exercícios e respeita a nossa metodologia de treino.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

4. Planeamento – existe um planeamento que permita enquadrar todos os alunos de uma forma lógica e de acordo com os objectivos. São acauteladas as situações de transição nunca havendo grandes momentos de paragem no treino.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

5. Controlo activo da prática dos alunos – O treinador acompanha a prática utilizando de forma correcta as diversas estratégias de intervenção pedagógica (Demonstração; questionamento; etc.). Nunca esquecendo os aspectos relacionados com a criação de um clima de segurança emocional: compensando, elogiando, potenciando a auto-estima e motivando para a tarefa .

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

6. Princípios de jogo – os exercícios propostos levam à construção da nossa "Grelha de Hierarquização de Princípios" e consequentemente a uma aplicação dinâmica dos princípios de jogo segundo a nossa metodologia de treino..

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

7. Metodologia de Treino – os exercícios apresentados assentam primordialmente em formas jogadas com a presença das várias linhas de força do jogo e em função do objectivo (baliza)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

8. Tomada de decisão – os exercícios apresentados e a intervenção do treinador oriam ambientes de modo a que os alunos passem por um conjunto de situações "abertas" que potenciem o correcto desenvolvimento do processo de tomada de decisão

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

9. Multilateralidade – os exercícios apresentados têm em conta a necessidade de uma aprendizagem multilateral, recusando uma especialização precoce do aluno

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------





**D. Parte Final**

**AVALIAÇÃO GERAL**

N.O.	SIM	NÃO	1	2	3	4	5

1. Informação Final – o treinador “fecha o treino” cumprindo os procedimentos administrativos (presenças, etc) e lançando já o próximo treino

--	--	--

2. Retorno à calma – quando realizados exercícios de retorno à calma estes são feitos de forma metodologicamente correcta.

--	--	--	--	--	--

**LEGENDA**

Não observado	NO
Acontece	SIM
Não acontece	NÃO
Não Satisfaz	1
Satisfaz Pouco	2
Satisfaz	3
Bom	4
Muito Bom	5

**COMENTÁRIOS FINAIS E OBSERVAÇÕES**

Assinatura do Coordenador: \_\_\_\_\_

Assinatura do Treinador: \_\_\_\_\_



CLASSIFICAÇÃO		J	V	E	D	FC	GOLOS			P
							Mar.	Sof.	Dif.	
1º	15C	64	41	9	14		163	72	91	155
2º	19C	64	29	10	25		157	146	11	132
3º	08C	64	23	19	22		135	119	16	129
4º	11C	64	24	16	24		140	146	-6	128
5º	53C	64	23	14	26	1	142	149	-7	123
6º	24C	64	28	9	20	7	145	143	2	122
7º	27C	64	28	8	22	6	144	143	1	122
8º	61C	64	23	9	28	4	124	168	-44	115
9º	03C	64	17	8	39		127	190	-63	106

Anexo 11 - Tabela Classificativa Final da Liga Interna (Escalão C)

<b>NOME</b>	<b>DATA DE NASCIMENTO</b>
<b>Alexandre Macedo Telo Borges</b>	06-07-2003
<b>David Miguel Almeida Teixeira</b>	06-09-2002
<b>Dinis Alexandre Serra Cortes Miranda Contreiras</b>	16-11-2003
<b>Eric Sílvio Santos Almeida</b>	19-05-2002
<b>Gustav Filipe Fernandes Barreira</b>	21-05-2003
<b>Héber José Ramadas Cancelinha</b>	12-02-2003
<b>Jesús Alberto Gonçalves Sánchez</b>	21-04-2003
<b>João Filipe Melo Ribeiro Henriques Mesquita</b>	17-10-2002
<b>João Miguel Baptista Conceição Dantas</b>	01-03-2002
<b>João Pedro Mendes Nascimento</b>	26-10-2002
<b>Marcelo Lucas Silva Mendes</b>	12-12-2003
<b>Miguel Ângelo Ervedosa Agostinho</b>	26-04-2002
<b>Miguel Ângelo Machado Almeida</b>	14-08-2003
<b>Miguel Gonçalves Carneiro Moura</b>	20-03-2002
<b>Pedro Alexandre Melo Nabais</b>	07-03-2003
<b>Pedro Miguel Pinto Sebastião Rodrigues Ministro</b>	14-02-2003
<b>Ricardo José Pintor Costa</b>	22-04-2003

Anexo 12 - Turma 19C

<b>NOME</b>	<b>DATA DE NASCIMENTO</b>
<b>Afonso Pires Borges</b>	28-11-2008
<b>Afonso Vilas Almeida Fernandes Varela</b>	30-01-2008
<b>António Dantas Campos Silva Gil</b>	04-04-2008
<b>Arthur Rodrigo Rodrigues Santos</b>	20-10-2009
<b>Daniel Filipe Santos Leal</b>	12-09-2008
<b>Diogo Gomes Silva</b>	09-08-2008
<b>Diogo Mendes Serrão Silva Moyano</b>	23-09-2009
<b>Duarte Jorge Teixeira Patrício</b>	30-10-2009
<b>Eduardo Catarino Bastos Bolota Brandão Ramos</b>	23-09-2008
<b>Fábio Daniel Silva Melo</b>	21-12-2008
<b>Fábio Miguel Garcia Pais Lima Silva</b>	12-02-2008
<b>Júnior Miguel Fernandes Afonso</b>	07-04-2008
<b>Manuel Maria Batista Esteves</b>	29-06-2008
<b>Martim Campos Lopes</b>	29-11-2008
<b>Mateus Rodrigues Jesus Coelho</b>	11-02-2008
<b>Miguel Afoito Machado Garcia</b>	28-10-2008
<b>Pedro Miguel Fidalgo Ribeiro</b>	04-04-2009
<b>Rodrigo Sousa Domingues Carvalho Eliseu</b>	05-07-2008
<b>Rúben Filipe Moreira Silva</b>	21-08-2008
<b>Simão Vilas Almeida Ferreira Varela</b>	25-03-2009

Anexo 13 - Turma 40P

<b>NOME</b>	<b>DATA DE NASCIMENTO</b>
<b>Alexandre Miguel Carreiro Monteiro</b>	16-06-2004
<b>André Filipe Militão Nunes</b>	14-03-2005
<b>André Filipe Serra Paulino</b>	29-07-2005
<b>André Marçalo Alves</b>	28-04-2004
<b>David Zhan</b>	24-03-2004
<b>Diogo Filipe Gonçalves Lança</b>	27-03-2005
<b>Duarte Silvério Pais Ferreira</b>	21-06-2005
<b>Francisco Manuel Silva Sintra</b>	22-11-2005
<b>Francisco Miguel Ortiz Alexandre</b>	18-08-2006
<b>Gabriel José Braz Esteves</b>	19-03-2004
<b>Gonçalo José Batista Antunes Oliveira</b>	22-07-2004
<b>Guilherme Gomes Pereira Mota</b>	27-02-2004
<b>João Leonardo Batista Morgadinho Heleno</b>	23-10-2005
<b>João Pedro Castro Reis</b>	24-06-2005
<b>João Pedro Mineiro Carvalho</b>	26-02-2005
<b>Lucas Serdeira Ferreira Leitão</b>	27-12-2004
<b>Pedro Miguel Vitoriano Simão</b>	08-03-2005
<b>Pedro Soler Silva Oliveira</b>	10-03-2004
<b>Rafael Laranjeira Robim</b>	12-03-2004
<b>Rodrigo Alexandre Simões Costa Lopes</b>	15-04-2005
<b>Rodrigo Andrade Tomé</b>	03-09-2004
<b>Rúben Filipe Neves Fernandes</b>	12-10-2005
<b>Tiago Lopes Nunes</b>	13-12-2004
<b>Tomás Fernandes Silva Tita Reis</b>	27-10-2005

Anexo 14 - Turma 52B

---

<b>NOME</b>	<b>DATA DE NASCIMENTO</b>
<b>Alexandre Miglietti Barroso</b>	25-12-2004
<b>André Marcos Mendes</b>	24-12-2004
<b>Davidson Vito Ramos Neves</b>	09-06-2005
<b>Francisco Teles Contente Candeias</b>	07-02-2004
<b>Gonçalo Filipe Germano Batista</b>	19-07-2005
<b>Gustavo Almeida Silva</b>	03-10-2005
<b>Gustavo Branco Ramos</b>	04-06-2005
<b>Hugo Tomás Deus Silva</b>	07-03-2004
<b>João Pedro Salvado Silva</b>	12-06-2005
<b>Luís Filipe Nascimento Aranha</b>	06-20-2004
<b>Martim Manuel Henriques Alves</b>	23-10-2004
<b>Miguel Capela Figueira</b>	31-01-2005
<b>Miguel Filipe Cara Anjo</b>	01-08-2004
<b>Pedro Filipe Lopes Marques</b>	24-05-2004
<b>Pedro Miguel Lagarto Martins</b>	30-03-2004
<b>Rafael Alexandre Pinto Ratinho</b>	26-11-2005
<b>Rodrigo Barroso Barbosa</b>	17-08-2005
<b>Rodrigo Belo Oliveira</b>	12-12-2005
<b>Rodrigo Pereira Silva Melo</b>	07-05-2005
<b>Rodrigo Soares Nunes</b>	28-06-2004
<b>Tomás Filipe Branco Marmelo Reis Moura</b>	18-01-2005
<b>Vasco Rosa Simões Silva Teixeira</b>	13-06-2005

Anexo 15 - Turma 60B

<b>NOME</b>	<b>DATA DE NASCIMENTO</b>
<b>Afonso Vales Rodrigues</b>	13-09-2002
<b>André Henriques Carvalho Martins</b>	07-12-2001
<b>António Maria Tomás</b>	31-05-2005
<b>Bernardo Almeida Pimentel</b>	25-09-2001
<b>Daniel Bianchi Marques Esmail</b>	07-01-2003
<b>Guilherme Alexandre Barbosa Candeias</b>	19-07-2003
<b>João Gonçalo Marques Saúde</b>	04-03-2005
<b>Márcio Filipe Fernandes Costa</b>	17-06-2000
<b>Miguel Vieira Vázquez</b>	12-02-2003
<b>Pedro Vieira Vázquez</b>	21-07-2005
<b>Rafael Portugal Ferrador Ferreira</b>	13-10-2002
<b>Renato Alexandre Felismino Bandeiras</b>	20-12-1999

Anexo 16 - Turma GR2

<b>NOME</b>	<b>DATA DE NACIMENTO</b>
<b>Alexandre José Silva Miranda</b>	15-10-2002
<b>André Canastra Moreira</b>	16-03-2002
<b>António Maria Segura Passos Leite</b>	14-11-2002
<b>Francisco Oliveira Simões Gentil Quina</b>	27-11-2002
<b>Jaime Benito Casillas</b>	09-08-2002
<b>João Pedro Caires Nunes Vairinhos Silva</b>	18-09-2002
<b>Lucas Filipe Cunha Gonçalves</b>	07-02-2002
<b>Manuel Estrela Medina Rocha Damas</b>	03-04-2002
<b>Marco Abrantes Santos</b>	13-08-2002
<b>Mauro Alexandre Almeida Urakawa Silva</b>	03-12-2002
<b>Miguel Marcos Andrade</b>	09-07-2003
<b>Nikoloz Lominadze</b>	13-04-2002
<b>Paulo Santana Costa Pereira Pinto</b>	14-11-2002
<b>Pedro Sérgio Moreira Ribeiro Guimarães</b>	21-08-2002
<b>Tiago Alexandre Amaral Fradinho</b>	05-07-2002
<b>Tiago João Barbosa Santos Faria</b>	21-01-2002
<b>Tomás Manuel Silva Navalho</b>	18-08-2002

Anexo 17 - Turma S02





The poster features a background image of a soccer field with players in red and white uniforms. A coach in a red jacket is kneeling on the grass, interacting with the players. In the background, a stadium building is visible with signs for 'BENFICA MEGASTORE' and 'Medallist'. The text is overlaid on this image in white and red boxes.

# Meios, Métodos e Estratégias de Ensino no Futebol de Formação

**Intervenientes:**

**António Fonte Santa**  
*Coordenador Técnico Escola de Futebol do S. L. Benfica*

**Edgar Cardoso**  
*Treinador na Escola de Futebol do S. L. Benfica*



**4 de Junho de 2013**

**10h30**  
Parte Teórica (Auditório dos serviços centrais do IPG)

**14h30**  
Parte Prática (Estádio Municipal da Guarda)

Anexo 18 - Cartaz da Ação de Formação

 Instituto Politécnico da Guarda	<b>PLANO DE ESTÁGIO</b> Licenciaturas	MODELO GESP.004.01
Este documento deve acompanhar obrigatoriamente o formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.		
Escola: <input type="checkbox"/> ESTG <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> ESS Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Estágio Profissionalizante (Mestrado) <input type="checkbox"/> Outro: _____ Ao abrigo do protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____		
<b>1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO</b>		
Estudante: <u>André Lopes das Neves</u>		N.º <u>5004089</u>
Docente orientador: <u>Natália Ruyne Póssas</u>		
Supervisor: <u>António José Sente</u>		
<b>2. PLANO DE ESTÁGIO</b>		
<p>                     Apoio e adesão do treinador da turma no planeamento e operacionalização do mesmo; Organização, organização e operacionalização do Encontro Nacional Benfica Benfica; Liderar e apoiar na vida interna Benfica Benfica; Participação em ações formadas a realizar no âmbito do plano anual formação Estágios Titulares I e II; Planificação, organização e operacionalização do clube futebol do S.C. Benfica; Auxílio na gestão administrativa e atendimento aos encarregados de educação. Acompanhamento de equipas em torneios a nível nacional e internacional.                 </p>		
<b>3. ASSINATURAS</b>		
O Estudante <u>13/11/2012</u> Data <u>André Lopes das Neves</u> (assinatura)	O Docente Orientador <u>13/11/2012</u> Data <u>Natália Ruyne Póssas</u> (assinatura e carimbo da Escola)	O Supervisor <u>13/11/2012</u> Data  <u>António José Sente</u> (assinatura e carimbo da entidade)

Anexo 19 - Plano de Estágio